

Tietoa traumaperäisestä stressihäiriöstä

## ИНФОРМАЦИЯ О ТРАВМАТИЧЕСКОМ СТРЕССОВОМ РАССТРОЙСТВЕ

Травматическое стрессовое расстройство может возникнуть на почве внезапной, сильно травмирующей ситуации в жизни. Таковыми являются, например, переживания на войне, пытки, насилие, тяжелые аварийные случаи и стихийные катастрофы типа землетрясений, наводнений и ураганов. В таких, неуправляемых ситуациях человек сам или близкие ему люди попадают в смертельную опасность. С такими ситуациями часто связаны усиленные чувства беспомощности, тревоги и страха.

Травмирующая ситуация очень часто возвращается в воспоминаниях страдающего данным расстройством, вызывая чувство угнетенности. Нередко проявляются и повторяющиеся кошмары. Некоторые люди очень сильно переживают прошлые события заново, с чем могут быть связаны галлюцинации.

Страдающий данным расстройством старается избежать напоминаящие о травмирующей ситуации моменты, вызывающие у него угнетенность. В результате этого он может в значительной мере закрыться от ежедневных занятий. В некоторых случаях такой человек плохо помнит события, связанные с травмирующей ситуацией; они будто бы перечеркнуты в его душе. Страдающему данным расстройством тяжело в компании других; другие люди могут временами казаться ему чужими или опасными. Человеку трудно испытывать теплые чувства, и жизнь может казаться ему более безнадежной, чем обычно. Такому человеку самые простые поступки, как пересечение улицы или обед могут казаться непосильными.

С данным состоянием часто связаны и различные расстройства сна. Страдающему травматическим стрессовым расстройством трудно засыпать, или же он может часто просыпаться. Характерно и то, что ему трудно сконцентрироваться и что он раздражителен. Он может постоянно находиться в состоянии напряжения и тревоги, хотя ситуация уже изменилась. С этим может быть связано и такое ощущение, что его преследуют. Такой человек сердится чаще других и боится, например, громких звуков. У некоторых психический стресс вызывает и физические расстройства, такие как боли в животе, груди или головные боли. Также периодические депрессивные состояния обычны у страдающих данным расстройством.

Вышеуказанные симптомы частораспространены после тяжелых, травмирующих ситуаций. О травматическом стрессовом расстройстве говорят тогда, когда эти симптомы не исчезли в течение месяца после травмирующей ситуации. В некоторых случаях симптомы исчезают на время, а затем снова возобновляются. Страдающему травматическим стрессовым расстройством трудно справляться с бытом и у него проблемы в социальных отношениях.

Как лечится травматическое стрессовое расстройство?

Травматическое стрессовое расстройство не проходит быстро, и для его лечения также требуется много времени. Цель лечения — снижение чрезмерных чувств угнетенности и страха. Со временем расстройство сна начинают проходить. Другие цели лечения — восстановление энергичности и владения поведением, также как и нормализация социальных отношений пациента.

На терапевтических собеседованиях разъясняется характер расстройства и вызываемые им проблемы в ежедневной жизни. При длительных процессах лечения уже более подробно обсуждаются психотравмирующие переживания, связанные с ними мысли и чувства. Цель собеседований — разбирать возникшие в результате травмирующих переживаний психологические нагрузки, отнимающие силы и мешающие жизни. Такие собеседования могут временно вызывать у клиента тяжелые чувства и симптомы могут усиливаться, но в течении длительного процесса лечение часто оказывается полезным.

Нередко в процесс лечения входят и практические занятия в ситуациях, вызывающих угнетенность. Такие ситуации могут быть, например, проезд на автобусе или встречи с определенными людьми. Существуют также различные методы релаксации для снятия излишнего напряжения; подходящие виды физических занятий могут также оказываться полезными. Порой и физиотерапия помогает клиенту овладеть симптомами расстройства.

### Фармакологическое лечение

Связанные с травматическим стрессовым расстройством симптомы, такие как угнетенность, расстройства сна и воспоминания о травмирующей ситуации, можно уменьшить также с помощью лекарственных средств. При лечении травматического стрессового расстройства употребляются, чаще всего, те же препараты как при лечении депрессии. Это надежные, не вызывающие зависимости, антидепрессанты. В начале фармакологического лечения могут проявляться такие побочные действия как усталость, чувство тошноты, боли в животе или усиленное потовыделение. Чаще всего, побочные действия проходят в течении нескольких дней, без надобности прерывать фармакологическое лечение. Положительные действия лечения проявляются не сразу, а только через несколько недель. Если фармакологическое лечение помогает клиенту, его стоит продолжать в течение нескольких месяцев, даже нескольких лет. Нет доказательств о том, чтобы длительное употребление антидепрессантов повредило пациенту.

В некоторых случаях нужны также успокаивающие и снотворные препараты. Они назначаются, главным образом, только на короткий промежуток времени. Если симптомы очень сильны, лекарства от психоза также могут оказываться полезными. Об изменениях в фармакологическом лечении или о возможных побочных действиях стоит всегда говорить с лечащим врачом или с медсестрой. Обратитесь к ним, если вам нужна более подробная информация о травматическом стрессовом расстройстве и о его лечении.

Тапио Халла

Психиатр

Центр психического здоровья г. Тампере

Группа по восстановлению психического здоровья для переселенцев