

Розлади, пов'язані з травмою

Інформувати про травму та можливі емоційні наслідки



MEDIZIN HILFT e.V.

Хто ми є

Medizin Hilft e.V. - неприбуткова організація, що почала свій розвиток з невеликої групи лікарів, які займалися громадською роботою. За допомогою великої мережі партнерів з медичної сфери, психології та інших ми намагаємося допомогти людям, які не мають доступу до медичної допомоги через прогалини в системі охорони здоров'я. Своєю діяльністю ми хочемо зробити ці прогалини видимими та працювати над їх усуненням.

Один із наших проєктів – це медичний центр у Берліні-Целендорф (Berlin-Zehlendorf), де ми пропонуємо консультації з психіатрами, психологами та іншими спеціалістами для людей з обмеженим доступом до медичної допомоги.

Наш проєкт «Психічне здоров'я» ("Mental Healthcare") дозволяє біженцям та іншим незастрахованим людям отримати доступ до психосоціальної та психотерапевтичної підтримки.

Наша мета

За допомогою цієї брошури ми хотіли б поінформувати якомога більше постраждалих людей про тему травми та можливих психологічних наслідків травматичного досвіду, надати їхнім родичам корисну інформацію та вказати на можливі шляхи отримання допомоги як для постраждалих, так і для їхніх рідних. Крім того, ми хотіли б протистояти стигматизації людей, які страждають від психологічних травм та розладів психіки.

Брошура орієнтована на людей, які могли постраждати від розладів пов'язаних із отриманою психологічною травмою.

Зміст

Що таке травма?	2
Що таке розлади пов'язані з травмою?	3
Симптоми розладів пов'язаних з травмою?	4
Діти та посттравматичні розлади.....	5
Самоперевірка	6
Варіанти лікування	
а. Самодопомога як спосіб отримати стабільність. . .	
б. Зміцнення соціального середовища	
с. Лікування	7
Довідник	
Поширені запитання	
Юридична інформація (Impressum)	8



Що таке травма?

Слово «травма» походить від давньогрецької і означає «ушкодження». Таким чином, психологічна травма – це психологічне ушкодження, яка вражає здатність постраждалої людини обробляти інформацію, отже, може викликати численні симптоми. Стресова подія або ситуація вважається травматичною, якщо вона має на увазі надзвичайну загрозу або має катастрофічні розміри і може викликати глибокий відчай майже у будь-якої людини. Це може бути коротка одноразова подія, або тривала і повторювана.

Прикладами травматичних переживань є природні катастрофи, такі як землетруси, пожежі, повені тощо, а також нещасні випадки, захворювання, що загрожують життю, або раптова втрата близької людини. Сюди також входять будь-які види насильства, такі як фізичне або сексуальне, напади, досвід війни та катування. Іноді не обов'язково переживати подію, достатньо бути її свідком або почути про неї. Травми, завдані іншими людьми, є особливо важкими, оскільки вони можуть остаточно зруйнувати довіру до суспільства.



Що таке розлади, пов'язані з травмою?

Розлади, пов'язані з травмою, характеризуються симптомами, які можуть з'явитися в результаті травматичних подій відразу або через місяці та навіть роки. Вони включають широкий спектр симптомів, які можуть проявлятися окремо або в різних комбінаціях. Кожна реакція на травму відрізняється, єдине, що їх об'єднує, це те, що вони є нормальною реакцією на ненормальну подію і, отже, можуть вплинути на будь-кого. Залежно від тяжкості симптомів у контексті розладу, пов'язаного з травмою, можна поставити різні діагнози, наприклад «гостру стресову реакцію», «розлад адаптації», «посттравматичний стресовий розлад» або «стійку зміну особистості після катастрофічного досвіду».

Іноді буває, що механізми психологічного захисту перенавантажуються особливо болісними переживаннями, що звільняє від стресу, тривоги та напруги. Таким чином, травма може мати фізичні та психологічні наслідки.

Неопрацьована травма часто супроводжується тривожними думками про те, що можна було б зробити інакше. У багатьох випадках постраждалі починають звинувачувати себе за свою реакцію на дану ситуацію. Це може призвести до сильного почуття провини та сорому. Багато людей також звинувачують себе в тому, що вони не подолали цей досвід. Однак травма виникає незалежно від індивідуальних можливостей кожної людини. Єдина причина – травматична подія.

!NB: здатність обробляти травматичну подію залежить від різних факторів, таких як історія життя людини, особисте життя на момент травматичної події, ступінь принесеної шкоди та причина травми. Ризик травми збільшується якщо, наприклад, є попередня травма, людина дуже молода чи похилого віку, чи не має емоційної підтримки.

У багатьох випадках самозвинувачення посилює наслідки травми.

Підтримка з боку соціального середовища, визнання людини жертвою травми та можливість розповісти про досвід полегшують лікування.



Симптоми посттравматичних розладів

Розлади, пов'язані з травмою, можуть проявлятися різними способами, які варіюються від депресії, тривожних станів і відчуття втрати горового глузду. У багатьох постраждалих уявлення про себе чи світогляд руйнуються, а довіра до інших людей щезає. Також часто спостерігаються такі симптоми:

Повторювані спогади про травму

Спогади про перенесений стес чи жахи можуть з'являтися у відповідь на запахи, звуки, теми розмови або образи, пов'язані з травматичною подією. Вони відомі як «тригери». Постраждала людина не завжди усвідомлює тригерні точки. У цих випадках спогади з'являються нізвідки, і їх важко або неможливо контролювати. Іноді почуття, звуки чи образи повертаються настільки інтенсивно, що здається, що ми знову повторюється травматичний момент.

Амнезія

Багато людей не можуть повністю або частково згадати травматичні події. Пам'ять про подію часто уривчаста. Крім того, постраждалі особи можуть бути не в змозі передати те, що вони пережили, або можуть зробити це лише частково, оскільки їхній мовний центр мозку ушкоджений, що робить їх буквально «безмовними».

Уникнення

Оскільки спогади дуже напружені, багато людей намагаються забути або уникнути все, що пов'язано з цими подіями. Це часто призводить до соціального відсторонення, оскільки інші люди (наприклад, друзі чи члени сім'ї) або діяльність, якою людина займається, можуть виступати тригерними точками. Це може призвести до емоційного ступору, байдужості та відсутності взаємодії з оточенням.

Підвищена психологічна чутливість і збудження

Труднощі зі сном, дратівливість, спалахи гніву, складно концентрувати увагу, підвищена обережність і нервозність.

Можлива зміна особистості. Часто потерпілим важко зосередитися, вони легко лякаються або проявляють злість та агресію яскравіше від звичайного. Низка людей страждає від серйозних розладів сну і кошмарів, в яких події повторюються знову і знову. Часто опиняються в стані постійного перезбудження і весь час відчують дратівливість і напруження.

Діти та розлади, пов'язані з травмами

Не тільки дорослі, а й діти страждають посттравматичними розладами. Деякі з їх симптомів схожі на симптоми у дорослих, тоді як інші можна спостерігати лише у дітей. Особливості дитячої травми:

Повторювані нав'язливі спогади

Спогади переживання травматичної ситуації і можуть мати візуальний, тактильний, акустичний або нюховий характер. Певні види, відчуття, звуки або запахи можуть призвести до повторення травматичної ситуації знову і знову перед внутрішнім оком дитини.

Повторювана поведінка

Іноді певні аспекти травматичного досвіду відтворюються в автоматизованих поведінкових моделях. Досвід багаторазово відтворюється під час гри, наприклад з іграшками. Однак дитина зазвичай не в змозі встановити зв'язок між грою і травмуючим досвідом.

Інверсія соціальних ролей

У випадку дітей травмованих батьків також існує ризик інверсії ролей між батьками та дитиною. Діти дуже чутливі до почуттів батьків і часто несвідомо намагаються їм допомогти. Вони починають вести себе дуже відповідально, наприклад, беручи завдання від батьків, піклуються про своїх братів і сестер і відкладають власні потреби в сторону.

Тривоги і занепокоєння про своїх батьків

Часто у них самих виникає тривожність, оскільки вони постійно стурбовані батьками. Іноді у них самих з'являються симптоми розладів, пов'язаних з травмою, ніби вони «заразилися». У деяких дітей розвивається безсоння, починають гризти нігті, стають агресивними, раптово відчують тривогу.

Страхи

Страхи пов'язані з початковою травматичною ситуацією. Якщо, наприклад, дитина пережила травматичну ситуацію, пов'язану з собаками, можливо, в майбутньому вона все одно буде боятися собак.

Зміна ставлення до людей, життя і майбутнього

це може проявлятися, наприклад, як втрата довіри, негативні очікування щодо майбутнього або руйнації уявлення дитини про світ.

Проблеми з концентрацією

Деякі діти також мають проблеми з концентрацією уваги, виглядають мрійливими та ніби плавають у хмарах. Спектр симптомів дуже широкий. Якщо у вас склалося враження, що ваша дитина погано себе почуває або поводить не так, як раніше, поговоріть про це з психологом чи педіатром.

Важливо з розумінням ставитись до поведінки дитини та забезпечити їй комфорт. Це може здатися легшим від того як це є насправді, особливо, якщо ви самі травмовані. Дітям слід дати можливість розповісти про свій досвід.



Самоперевірка

Цей тест використовується для виявлення посттравматичних синдромів якомога раніше.

Відповіді мають стосуватися останніх двох тижнів	Так	Ні
У вас часто виникають проблеми із засинанням?		
Вам часто сняться кошмари?		
Ви страждаєте від головних болей?		
Чи часто Ви страждаєте від інших видів тілесного болю?		
Ви легко злитесь?		
Ви часто згадуєте болючі події?		
Ви часто відчуваєте страх?		
Ви часто забуваєте щось у своєму повсякденному житті?		
Ви втратили інтерес до навколишнього світу?		
Чи часто у вас виникають проблеми з концентрацією уваги?		

Quelle: www.protect-able.eu/resources

Кількість запитань, на які
відповіли «так»

	1 – 3	4 – 7	8 – 10
Будь ласка, позначте відповідну категорію, щоб вказати ймовірність травматизації			
	Низький ризик	Середній ризик	Високий ризик

Варіанти лікування

Посттравматичні розлади виснажують і викликають стрес. Існують різні способи боротьби з цими захворюваннями, кожен з яких має різний рівень ефективності:

Самодопомога як спосіб стати стабільним

Стратегія самопомоги є варіантом для протидії гострим симптомам. Сама по собі самопомога недостатня для лікування розладу, пов'язаного з травмою.

Самодопомога в основному полягає у використанні способів, які вже є вам відомі і допомагають почувати себе краще. Незважаючи на те, що в більшості випадків психотерапія необхідна в довгостроковій перспективі, є речі, які людина може зробити самостійно, щоб впоратися зі стресовими симптомами:

Варіанти самопомоги

- Що ви робили досі, щоб допомогти собі, коли вам погано?
- Ви поводитися тоді свідомо?
- Коли ви востаннє ходили на прогулянку чи відпочивали?
- Чи знаєте ви якісь прийоми релаксації, які вам приємні? Ви коли-небудь робили PMR (прогресивне розслаблення м'язів)?
- Чи знаєте Ви дихальні техніки? Вони можуть відволікти і водночас дати психологічний комфорт.
- Ви регулярно рухаєтеся?
- Чи є у Вас люди з якими вам комфортно та подобається спілкуватися? Чи контактуєте Ви з ними?
- Чи є люди від яких Ви хотіли б отримати допомогу? Яку? Ви говорили з ними про це?
- Чи можете ви перелічити успіхи, яких ви вже досягли?
- Чи виконуєте ви щоденні ритуали (розпорядок дня)? Усвідомлена організація дня дає вам відчуття безпеки.
- Чи є у вас безпечне місце, куди можна повернутися?

Зміцнення соціального середовища

Оскільки соціальне середовище травмованої людини також навантажується, важливо його зміцнювати. Це важливий крок до довготривалого терапевтичного успіху, а отже, до безпечного життя постраждалого.

У Німеччині є різні варіанти отримання консультації психолога і психотерапевта та підтримки родичів постраждалих людей. Останні часто організовують у формі груп самопомоги.

Психотерапевтичні можливості/ Низькопорогові терапії

Психотерапевтичні у вигляді низькопорогової терапії базуються на максимально доступній комбінації самопомоги та психотерапії – у деяких випадках і психіатричної терапії.

Існують різні види низькопорогових підходів. Зазвичай вони складаються з різних елементів короточасного психотерапевтичного втручання індивідуально та в групах, у деяких випадках із застосуванням ліків, а також розвитку стратегій та навичок боротьби із симптомами, практичної підтримки в повсякденному житті та вивчення свого розладу та його симптомів. Сеанси у Medizin Hilft включають психіатричні та психотерапевтичні консультації.

Довідник

Короткий огляд організацій, до яких можна звернутися за допомогою.

Вибрані послуги в Берліні/Бранденбурзі

Центр лікування жертв катувань
www.ueberleben.org

Психосоціальна допомога жертвам політичних переслідувань
www.xenion.org

Соціально-психіатричні служби в Берліні
www.berlin.de/lb/psychiatrie/hilfe-in-krise/sozialpsychiatrische-dienste-der-bezirke/

Психосоціальні номери екстреної допомоги в Берліні
www.berliner-notruf.de

Групи самопомоги в Берліні, також для родичів травмованих пацієнтів:
www.sekis-berlin.de (Мови: німецька та англійська)

Консультаційний центр для жінок та дівчат, які стали жертвами сексуального насильства
Wildwasser e. V.
тел. 06142-96 57 60 · www.wildwasser-berlin.de

Консультаційний центр для жертв правоекстремістського насильства
Opferperspektive e. V.
www.opferperspektive.de

Загальнодержавні послуги

Психосоціальні центри для біженців та жертв катувань
www.baff-zentren.org/mitgliedszentren-und-foerdermitglieder/

Список терапевтів за поштовою
www.psychotraumatologie.de/beratungsstelle/traumatherapeutinnen.html

Національний контактний та інформаційний пункт, який створює групи самопомоги та підтримує їх
www.nakos.de

Гаряча лінія на 17 мовах
www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html

Юридичне повідомлення (Impressum)
© 2022

Herausgeber
Medizin Hilft e. V.
Anlaufstelle: open.med Berlin
Teltower Damm 8a
14169 Berlin
+49 176 6315 2094
info@medizin-hilft.org
www.medizin-hilft.org



Gefördert
durch einen Global Grant
der Rotary Foundation

Gestaltung und Layout
IONDESIGN GmbH, Berlin
www.iondesign.de



MEDIZIN HILFT e.V.