



Как ни старайся, когда больно –
болит.

—Харуки Мураками

**Методы песочной терапии с
использованием метафорических
ассоциативных карт**



Посттравматическое стрессовое расстройство - это

отставленная или затяжная реакция на стрессовое событие или ситуацию (кратковременную или продолжительную) исключительно угрожающего характера, которые в принципе могут вызвать общий дистресс.



Травматический стресс

(во время критического инцидента
и сразу после него до 2 суток)



Острое стрессовое расстройство

(в течение 1 месяца после критического
инцидента от 2 суток до 4 недель)



Посттравматическое стрессовое расстройство

(спустя более месяца после критического инцидента более 4 недель)



Посттравматическое расстройство личности

(на протяжении последующей жизни человека, пережившего травму)

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

ПТСР возникает как отставленная и/или затяжная реакция на стрессовое событие или критическую ситуацию (кратковременную или продолжительную) угрожающего или катастрофического характера.

Следствием таких ситуаций могут быть различные нарушения, обычно их разделяют на группы: острые ПТСР (продолжительностью менее трёх месяцев), хронические (продолжительностью 3 месяца и более) и отсроченные (проявляющиеся по крайней мере через 6 месяцев после пережитого стресса).

Посттравматические нарушения характеризуются:

- Повторением травматического переживания в мыслях, снах и воспоминаниях;
- Ослаблением связей с жизнью, проявляющемся в сдерживании эмоций, ощущении оторванности от других и уменьшении активности в значимых видах деятельности;
- Возникновением и развитием психосоматических симптомов (нарушение сна, расстройства памяти).

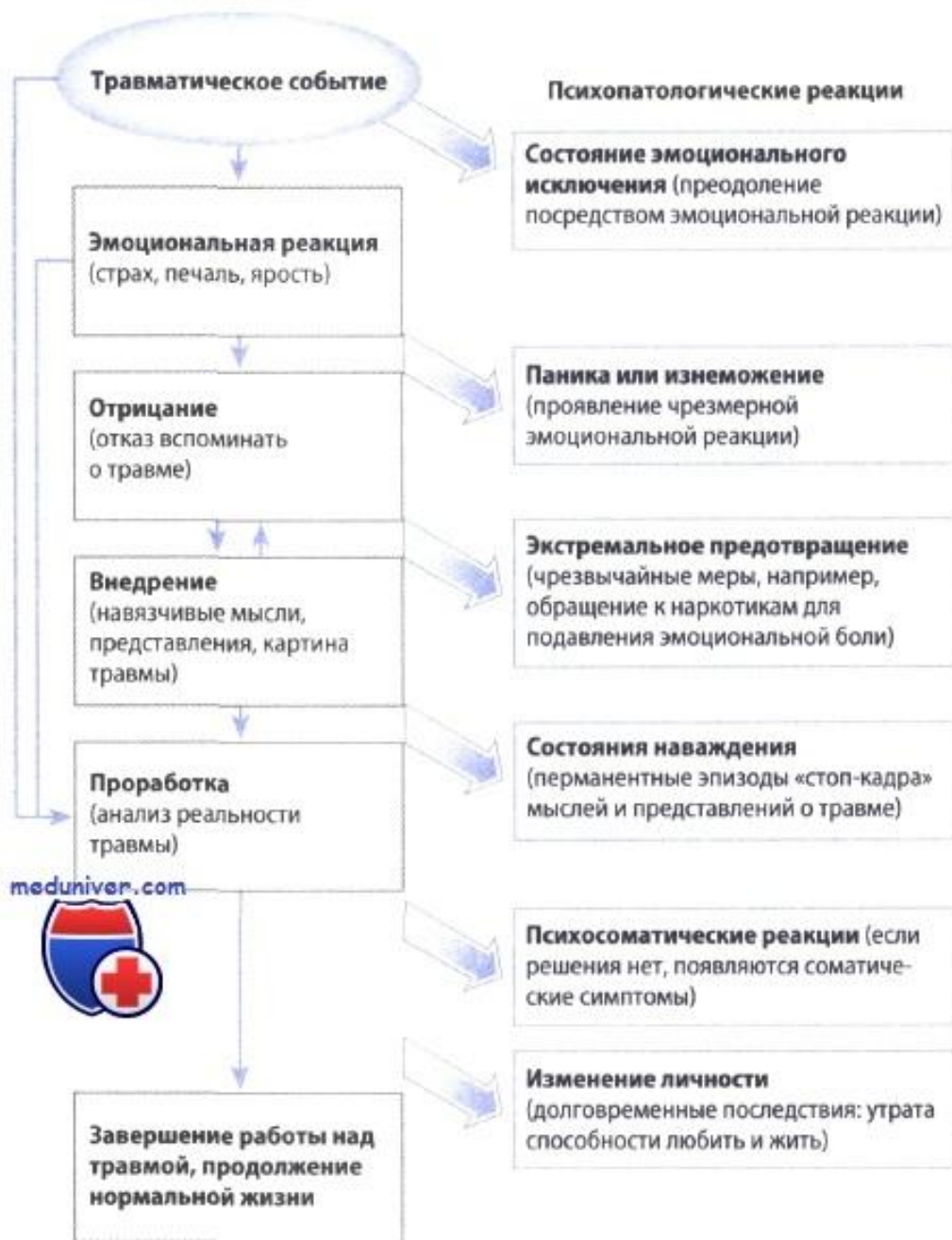
ПТСР:

критерии диагностики (1)

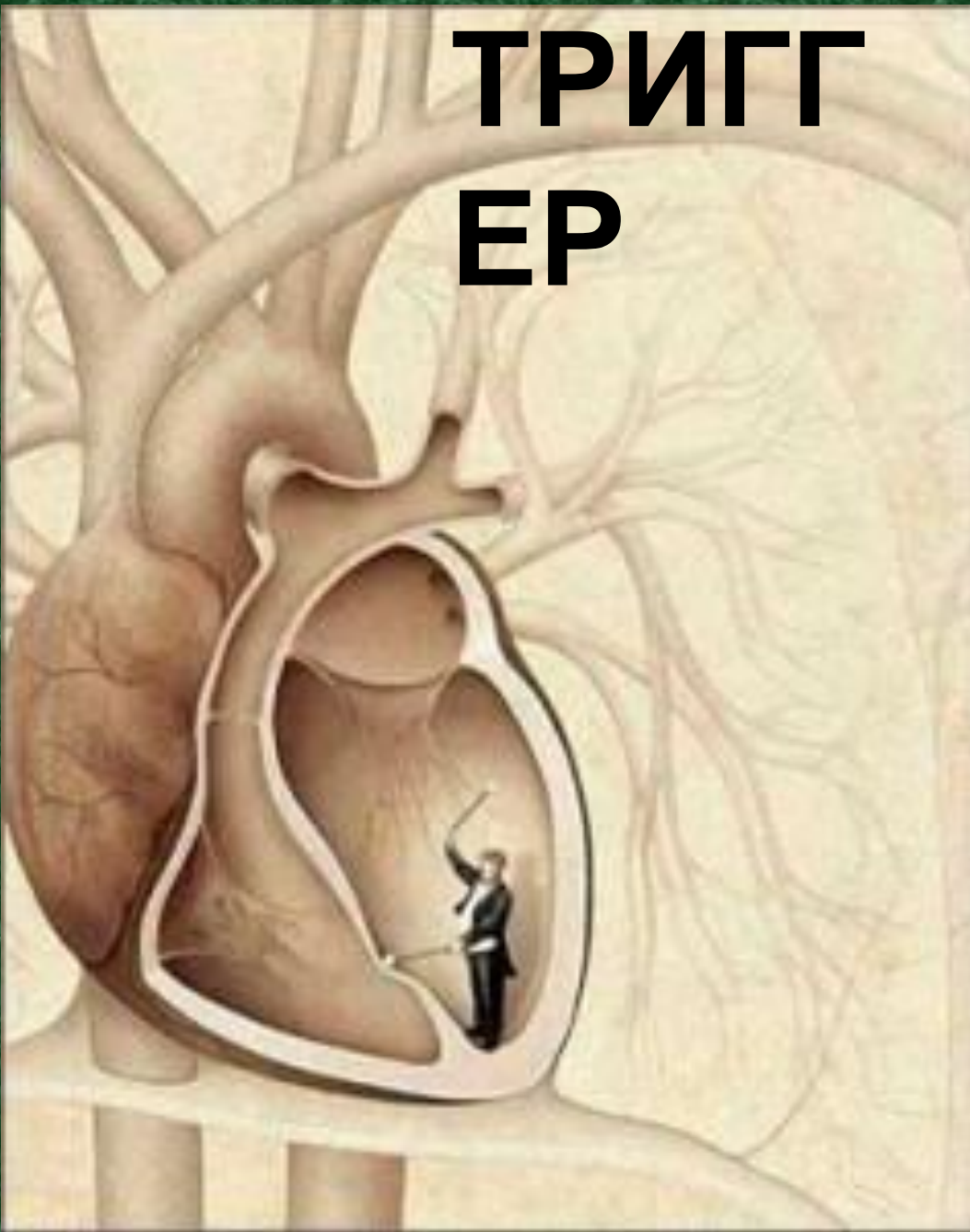
- А. Наличие ситуации катастрофического характера;**
- Б. Повторные переживания;**
- В. Избегание;**
- Г. Гиперактивность;**
- Д. Продолжительность расстройства более 1 месяца;**
- Е. Нарушение адаптации.**

Патогенез посттравматических реакций

Нормальная реакция



ТРИГГЕР



английского “trigger”, что означает «спусковой крючок». Слово триггер, в строгом его понимании, относится к опыту, который повторно запускает травму в форме флешбеков или интенсивных чувств печали, тревоги или паники. Мозг создает связи между триггером (тем, что запускает реакцию) и чувствами, с которыми он ассоциируется



"Флэшбек-эффект"

— внезапное не мотивированное (как удар, вспышка молнии) внешними обстоятельствами воскрешение в памяти различных аспектов травмирующего события.

Современные психологические модели кризисных психических состояний

□ психодинамическая

□ когнитивная

□ психобиологическая

□ мультифакторная

□ ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ

Наиболее эффективными являются две стратегии:

1) целенаправленное возвращение к воспоминаниям о травмирующем событии в целях его анализа и полного осознания всех обстоятельств травмы. Фиксация на травме — это попытка ее контроля (психодинамическая модель)

2) осознание носителем травматического опыта значения травматического события (когнитивная оценка и переоценка травмирующего опыта).

Значение социальных условий, в частности, фактора социальной поддержки окружающих для успешного преодоления ПТСР, отражено в психосоциальных

моделях. Согласно психосоциальному подходу, модель реагирования на травму является многофакторной, и необходимо учесть вес каждого фактора в развитии реакции на

Были выделены основные социальные факторы, влияющие на успешность адаптации жертв психической травмы: отсутствие физических последствий травмы, прочное финансовое положение, сохранение прежнего социального статуса, наличие социальной поддержки со стороны общества и особенно группы близких людей. При этом последний фактор является самым значимым.

Социальные факторы играют огромную роль как в помощи по преодолению травматических стрессовых состояний, так и в формировании ПТСР в случае,











Какая странная душа...
После диагноза: "Убита"
Встряхнулась, встала не спеша.
Опять жива, опять открыта!





СПАСИБО ЗА
ВНЕМАНИЕ!

Жарина Гордеева
Психолог, арт-
терапевт

«Остров надежды»

Дмитров

2017