

Государственное учреждение
Центр экстренной психологической помощи
МЧС России



Посттравматическое стрессовое расстройство

ГУ ЦЭПП МЧС России



Травматические ситуации

Травматические ситуации – это экстремальные критические события, обладающие мощным негативным воздействием. Это ситуации угрозы, требующие от человека экстраординарных усилий по совладанию с последствиями их воздействия.



Типы травматических ситуаций

Краткосрочное, неожиданное и внезапное событие	Постоянно повторяющееся травматическое событие
<p>Естественные катастрофы: наводнения, тайфуны, землетрясения. Техногенные катастрофы: авиакатастрофы, ДТП, обрушение кровли зданий, взрывы бытового газа и т.д.</p>	<p>Повторяющееся физическое или сексуальное насилие (заложники, узники концлагерей, домашнее постоянно повторяющееся насилие).</p>
<p>А так же террористические акты, сексуальное насилие, снайперская стрельба.</p>	<p>А так же длительные боевые действия, где ситуации угрозы собственной целостности включают в себя, как реальную угрозу, так и гипотетическую.</p>



Травматические ситуации

В любой травматической ситуации огромную роль играет интенсивность воздействия стрессора.

Ситуация может быть не длительной по временным характеристикам, но очень мощной по своей интенсивности.

Динамика переживания травматической ситуации



Фаза отрицания и шока



Фаза агрессии и вины



Фаза депрессии



Фаза исцеления



Динамика переживания травматической ситуации

1. Фаза отрицания или шока

Наступает сразу после действия травмирующего фактора.

Это самое первое столкновение человека с тем ужасом, который ему предстоит пережить. Человек отказывается воспринимать случившееся, пытаясь тем самым убежать от реальности и от болезненных для него переживаний.



Динамика переживания травматической ситуации

2. Фаза «агрессии и вины».

Начиная постепенно переживать о случившемся, человек начинает обвинять в происшедшем тех, кто прямо или косвенно связан или имел отношение к травматическому событию. Такое состояние может смениться аутоагрессией.

Именно на этой фазе человек пытается найти справедливость в «несправедливом» мире. Во время проживания этой фазы, человек может стесняться собственной злости и обиды, считая, что «об ушедших или хорошо или ничего».

Он может опасаться осуждения со стороны общества.

Данная фаза является выходом из фазы отрицания и шока.



Динамика переживания травматической ситуации

3. Фаза депрессии.

Наступает после осознания человеком, что обстоятельства сильнее его. Для данной фазы характерно чувство беспомощности, брошенности, одиночества, собственной бесполезности. Нет выхода из создавшегося положения, человеку кажется, что боль будет усиливаться день ото дня. В этот период нет ощущения цели, и жизнь становится бессмысленной. Часто бывает, что в попытках приобрести смысл, человек начинает заниматься благотворительностью. Может «с головой» уйти в религию (не редкость уход в секты). Подобные решения действительно смягчают боль, но не избавляют от депрессии, которая может перейти в хроническую форму.



Динамика переживания травматической ситуации

На этой фазе важна ненавязчивая поддержка близких, но часто человек ее не получает (страх заражения эмоциями). Кроме того, в подобном состоянии, переживший травму, сам быстро теряет интерес к общению («никто меня не понимает»), собеседник его быстро утомляет, и общение прерывается. Окружающие, не зная как себя вести, избегают общения, что усиливает чувство одиночества.

4. Фаза исцеления. Фаза характеризуется полным принятием (сознательным и эмоциональным) своего прошлого и приобретение нового смысла жизни. «Я могу жить, не смотря на то, что я пережил!». Человек на данной фазе уже способен извлечь из своего прошлого жизненный опыт.

ПТСР



ПТСР – специфическая , отсроченная по времени, форма нарушения психики, вызванная однократным или повторяющимся (накопленным) воздействием стресс-факторов, выходящим за пределы жизненного опыта личности.

Посттравматическое стрессовое расстройство



ПТСР

Человек ощутил угрозу,
стал очевидцем
события, связанного с
угрозой физической
целостности своей или
других



Интенсивное
переживание страха,
ужаса и беспомощности

Симптоматика ПТСР



Группа симптомов повторного переживания:

- повторные, навязчивые негативные, насильно прорывающиеся воспоминания о событии, включающие образы, мысли и представления;
- связанные с событием сны;
- внезапные поступки и чувства, как если бы событие происходило сейчас;
- интенсивный стресс при событиях, напоминающих или символизирующих травму.



Симптоматика ПТСР

Группа симптомов избегания:

- избегание мыслей, деятельности и чувств, связанных с событием;
- нарушение памяти, неспособность вспомнить важные эпизоды произошедшего события, мест, людей;
- чувство отстраненности и отчужденности от других;
- обеднение чувств;
- потеря доступа к ресурсам прошлого, отсутствие ориентации на будущее (ощущение укороченного будущего).



ЖИЗНЬ

ДО

ПОСЛЕ

ТРАВМАТИЧЕСКОЕ СОБЫТИЕ



Симптоматика ПТСР

Группа симптомов повышенной возбудимости:

- любые нарушения сна;
- повышенная раздражительность;
- трудности концентрации внимания;
- сверхбдительность (отсутствие чувства безопасности);
- взрывные реакции;
- депрессивные состояния.



Симптоматика ПТСР

К дополнительной группе симптомов, можно отнести физиологические реакции человека:

- повышение температуры тела;
- учащенное сердцебиение;
- гиперемия кожных покровов;
- потливость и др.



Факторы, влияющие на возникновение ПТСР

- личностный опыт (предшествующий травматический опыт);
- особенности физического здоровья;
- личностные особенности;
- уровень психологической устойчивости к травме;
- наличие алкогольной или наркотической зависимости;
- возрастной фактор.



Профилактика ПТСР

Профилактика ПТСР является неотъемлемой частью системы профилактики негативных последствий профессионального стресса.

Одним из методов работы, представляющим собой профилактику ПТСР, является психологический дебрифинг.



Дибрифинг

дибрифинг

стихийный

психологический



Психологический дебрифинг

Целью психологического дебрифинга является минимизация отрицательных психологических последствий и предупреждение развития симптомов ПТСР, что достигается путем:

- проработки впечатлений и эмоций всех участников;
- уменьшения тревоги и напряжения каждого, за счет проговаривания собственных чувств;
- возможности обмена впечатлениями участников;



Психологический дебрифинг

- осознанной организации опыта;
- мобилизации ресурсов для социальной поддержки,
- усиления групповой солидарности и сплоченности;
- подготовки участников к адекватному восприятию своего последующего состояния и возможности обращения за психологической помощью.

Профилактика профессионального стресса



Не стоит забывать, что к мерам по предотвращению ПТСР, можно отнести не только конкретные профилактические методы работы (например, дебрифинг), но и умение специалистов самостоятельно отслеживать изменения, происходящие, как в собственном состоянии, так и в состоянии других людей.

Где важную роль играет своевременное обращение внимания на: поведение, чувства, эмоциональное состояние, реакции и т.д.



Последствия ПТСР

ПТСР

разные сферы жизни

- в сфере межличностных отношений (взаимодействие с родными и коллегами);
- изменения в сфере профессиональной деятельности (отношение к своим профессиональным задачам, искажение смысла своей профессиональной деятельности);
- негативные изменения со стороны соматического здоровья (обострение хронических заболеваний, возникновение новых проблем со здоровьем).

Государственное учреждение
Центр экстренной психологической помощи
МЧС России



Спасибо за внимание.

ГУ ЦЭПП МЧС России

8 (495) 626-38-96

серрорр@mail.ru