

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): чим небезпечний і як проявляється у дітей та дорослих



Посттравматичний стресовий розлад може розвинутися не тільки внаслідок одноразового травматичного переживання, а й стати результатом постійного перебування у нервовій напруженості. Діагностується ПТСР у людей, яким доводилося стикатися з різними важкими подіями та ситуаціями, а також у людей, які були лише свідками травматичного явища.

Приблизно у 20 % людей посттравматичний стресовий розлад розвивається після травматичного досвіду, водночас найчастіше така проблема діагностується у жінок.

Симптоми ПТСР

Як перебіг посттравматичного стресового розладу, так і його ознаки можуть істотно відрізнятися в кожного пацієнта. Буває, що симптоми ПТСР недооцінюються оточенням людини, яка переживає стрес, родичам часто важко зрозуміти поведінку хворого. Іноді діагностується складний посттравматичний стресовий розлад (комплекс ПТСР), який пов'язаний не з однією травматичною подією, а з багатьма травмами, які постраждалий переживав протягом усього життя.

Симптоми посттравматичного стресу необов'язково мають з'являтися одразу після негативного досвіду. Буває, що ознаки такого розладу з'являються лише за кілька тижнів чи місяців після негативної події. Як правило, клінічна картина ПТСР складається з фізичних та психологічних проявів.

Фізичні симптоми:

- гіперактивність та надмірна настороженість;
- порушення сну;

- проблеми з концентрацією уваги та труднощі із запам'ятовуванням;
- дратівливість, плаксивість;
- безпричинна тривога (може супроводжуватися рясним потовиділенням, прискореним пульсом, утрудненим диханням).

Психологічні симптоми:

- повторне переживання травматичного досвіду через спогади або кошмари, що повторюються;
- постійні спроби уникнути місць, людей, предметів, які нагадують про подію, що травмує.

У міжнародних класифікаціях психічних захворювань посттравматичні розлади з'явилися лише 1980 р. Відтоді розуміння ПТСР і його розвитку постійно змінювалися і модифікувалися. В наш час постановлення такого діагнозу ґрунтується на наявності у пацієнта разової, загрозливої або застрашливої події, яка спровокувала появу **трьох основних симптомів**:

- повторне переживання травматичної події у вигляді нав'язливих спогадів чи нічних кошмарів, що супроводжуються сильними емоціями – страхом, панікою, тривогою;
- уникнення думок та спогадів про подію, ситуації та людей, що нагадують про травматичний досвід;
- розвиток занадто підвищеної пильності, гостра реакція як переляку на подразники, наприклад, несподіваний шум.

Для встановлення діагнозу ПТСР такі симптоми повинні бути присутніми протягом як мінімум кількох тижнів і суттєво заважати нормальному життю. Також була ідентифікована нова форма хвороби, яка називається комплексним посттравматичним стресовим розладом, який часто пов'язаний з переживанням хронічного стресу в дитинстві.

ПТСР у дорослих

Доросла людина, яка страждає на посттравматичний стрес, відчуває постійну напруженість, підвищену чутливість і тривожність — так організм намагається підготуватися до повторного переживання травми. Постійне почуття небезпеки з часом погіршує концентрацію уваги, викликає байдужість і навіть відчуженість. Хворий починає ізолювати себе від людей, відмовлятися від колишніх інтересів і занять може стати надмірно дратівливим, вибухнути гнівом або неадекватно відреагувати на будь-яку ситуацію. Крім того, ПТСР у дорослих часто супроводжується безсонням та розвитком обсессивно-компульсивного розладу.

Пацієнти з посттравматичним стресовим розладом мають підвищений ризик розвитку фізіологічних порушень – соматоформних, кардіореспіраторних, скелетно-м'язових, шлунково-кишкових захворювань.

ПТСР у дітей

Симптоми посттравматичного стресового розладу в дітей віком аналогічні дорослим, але можуть виявлятися трохи інакше. Наприклад, маленькі діти наполегливо відтворюють трагічну подію за допомогою ігор, історій чи малюнків, пов'язаних із травмою. Вони часто стають гіперактивними, дратівливими, плачуть у, здавалося б, несподіваних ситуаціях, нервуються, відчують труднощі з концентрацією уваги та запам'ятовуванням.

ПТСР у дітей може призвести до соціальної ізоляції, втрати навичок і навіть регрес у розвитку. У дітей старшого віку часто спостерігається занижена самооцінка, руйнівна або ризикована поведінка, схильність до вживання психоактивних речовин. Типові симптоми у дітей включають порушення сну та приймання їжі, а також розвиток захворювання ШКТ.

Діагностика ПТСР та методи лікування

Діагностика посттравматичного стресового розладу непроста і потребує вміння розпізнати його серед інших психічних порушень.

Кожній людині з діагнозом ПТСР необхідно розпочати лікування, яке не тільки дозволяє пережити важкі часи, а й має вирішальне значення для подолання страхів та переживань. Наприклад, досить активно за діагнозу ПТСР використовується когнітивно-поведінкова терапія, що допомагає навчитися долати стресові життєві ситуації. У лікуванні ПТСР, **крім психотерапевта, бере участь і психіатр**, в обов'язки якого входить підбір препаратів, що зменшують симптоми психічних розладів.

Посттравматичний стресовий розлад проявляється певною поведінкою, психологічними та фізичними симптомами, які не дозволяють людині вести комфортний спосіб життя. Посттравматичний стрес, незалежно від того, що його викликало, завжди потребує участі фахівця. У разі ПТСР завжди потрібна допомога досвідченого психотерапевта, а також психіатра.

Кам'янське відділення
ДУ «Черкаський обласний центр контролю
та профілактики хвороб Міністерства охорони
здоров'я України»