

# Визнання та розуміння травми як працювати з людьми із посттравматичним стресовим розладом

**В**ійна, страждання, невизначеність — трагічне сьогодення біженців. Вони відчувають душевні страждання до, під час й після вимушеного переїзду. Травми для таких людей — сумна реальність. Наслідки таких набутих за жахливих обставин травм ще дуже довго впливатимуть на життя багатьох із них. Також може статися, що травматичний досвід втечі призведе до так званого посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у деяких біженців.

## Визнати та зрозуміти травму

### Що таке ПТСР?

ПТСР є можливою вторинною реакцією на одну або декілька травматичних подій. Травматичний досвід — це ситуація надзвичайно загрозливих або катастрофічних масштабів, яка може викликати глибокий відчай майже в будь-кого. Приклади: фізичне та сексуальне насильство, викрадення, захоплення заручників, війна, політичне ув'язнення, тортури, природні чи техногенні катастрофи, нещасні випадки або діагноз захворювання, що загрожує життю.

### Симптоми ПТСР?

Ситуації або люди, які провокують згадування травматичного досвіду, сприймаються постраждалими як надзвичайно стресові та викликають сильні фізичні та емоційні реакції. Таким чином, робиться спроба уникнути спогадів про ці конкретні ситуації, не розповідаючи про них, пригнічуючи спогади про пережитий досвід й уникаючи людей та місць, які можуть виступати тригерами.

Симптоми травми мають як фізичний, так і емоційний прояв — постраждалі страждають від високого ступеня перезбудження (так зване гіперзбудження), нервозності, стрибкоподібності та безсоння. Також можуть спостерігатися наступні психологічні симптоми: емоційне заціпеніння, повторювані та небажані думки (так звані

спогади) та кошмари. Також особливо характерним є уникнення місць або людей, які нагадують постраждалим про травму.

Симптоми ПТСР можуть з'явитися відразу або з затримкою після травматичної події.

### Як розпізнати травму

Щоб розпізнати травму, важливо звернути увагу на типові симптоми. Узагальнені симптоми:

#### Типові симптоми ПТСР (так звана тріада симптомів)

##### Вегетативне перезбудження

Надмірна уважність, дратівливість, стрибкоподібність  
Порушення сну, проблеми з концентрацією.

##### Абіентна поведінка

Жертви намагаються уникати ситуацій, дій, місць і людей, які можуть викликати спогади про травму.

##### Переживання травми

повторювані інтрузивні спогади про травматичну подію (інтрузія), спогади (спровоковані ключовими подразниками), кошмари.



## Швидке втручання для допомоги людям з травмою або посттравматичним стресовим розладом

### Проблема

Особи з гострим травматичним досвідом потребують швидкої професійної допомоги, щоб подолати травму, якої вони зазнали. На жаль, в реальності складно відразу звернутися за професійною допомогою. Однак, оскільки важливий саме початковий період травми, далі надані кілька корисних заходів, за допомогою яких ви можете надати першу допомогу.

### Ваші можливі дії

Під час контакту з людьми, які пережили травму або ПТСР, ви завжди повинні бути обережними та проявляти розуміння. Для людей, які втекли, втеча є різкою життєвою подією, яка пов'язана з надзвичайною незахищеністю. Тому їм потрібен хтось, на кого вони завжди можуть покластися. Намагайтеся зрозуміти й уважно вислухати, але не надто поглиблюйтеся у травматичні події. Уникайте надто детальних запитань про травму та обережно змініть тему.

### Узагальнено корисні поради



#### Внутрішня та зовнішня безпека

Кінцева мета після травми – відновити відчуття безпеки. Надаючи допомогу, ви берете важливу участь у цьому процесі!

#### Заспокоєння, стабільність

Значний внесок у відновлення стабільності — це, наприклад, свідоме встановлення регулярного, ритуалізованого щоденного ритму. Рекомендується фізична активність (без перенапруження).

#### Поговоріть про травму

Після гострої травми розмови про неї мають важливе значення та для цілей лікувальної терапії. Тут, однак, бажано шукати розмови в захищеній обстановці з професійною підтримкою.

## Лікування травми та ПТСР – до кого звертатися за допомогою?

### Хороші новини

Травма та ПТСР мають позитивні високі прогнози на успішне лікування. Однак для одужання потрібна інтенсивна терапія. Особливо успішними виявилися підходи когнітивно-поведінкової терапії, коли психологи працюють із постраждалими, щоб подолати повторювані моделі думок й опрацювати травму. Щоб усунути пов'язані

з тілом симптоми травми, рекомендуються дихальні техніки та так званий нейрозворотний зв'язок, за допомогою яких постраждалі навчаються контролювати процеси свого тіла, такі як дихання та серцебиття, і таким чином заспокоюють їх. У будь-якому випадку слід проконсультуватися з лікарем або психіатром, оскільки медикаментозне лікування може бути доречним.

## Психологічне (онлайн) консультування щодо травми та ПТСР

Робота з травмованими людьми може бути для вас дуже стресовою. Тому психологічна консультація – це хороший спосіб зробити щось корисне для свого психічного здоров'я. Ви можете працювати зі своїм психологом, щоб розробити стратегії поведінки з травмованими

людьми та навчитися допомагати постраждалим. Ви також можете підвищити свою психологічну стійкість, щоб навчитися краще долати кризи в майбутньому та виходити з них сильнішими.

### Психологічна консультація онлайн за адресою Instahelp

Група Versicherungskammer із приблизно 7000 співробітниками глибоко вражена воєнними подіями в Україні.

Ці події трагічно показують, що основні демократичні права та суверенне співіснування не можна сприймати як належне, що навіть мир у всій Європі знаходиться під загрозою. Наші думки з жертвами та незліченною кількістю людей, які страждають від поточного конфлікту у Східній Європі. Нинішній час ставить перед усіма нас серйозний психологічний виклик. Тому ми заохочуємо помічників, які прийняли біженців, психологічною онлайн-службою у співпраці з Instahelp.

Додаткову інформацію про зобов'язання Versicherungskammer Group див. тут. <https://www.vkb.de/content/services/ukraine/>

