

Посттравматическое стрессовое расстройство у близкого человека: помощь и поддержка

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) — это сложное психическое расстройство, реакция организма на травмирующее событие.

К числу причин, способных вызвать посттравматический стресс, относятся войны, изнасилования, похищения, разбойные нападения, природные стихии, крушение самолета или автомобильная авария, террористические атаки, внезапная смерть близкого человека, физическое или сексуальное насилие, угроза жизни, если человек испытывал на себе длительное время агрессивное поведение или им пренебрегали в детстве, например, мало уделяли ему внимания.



Расстройство может возникнуть неожиданно, развиваться постепенно, или периодически, то возникать, то исчезать. Естественно, что такое заболевание касается не только самого больного, сказывается оно и на близких пострадавшего, и на других людях, так или иначе контактирующих с ним.

Если кто-то в Вашей семье страдает от ПТСР, важно понимать, что к вашему близкому человеку потребуются особый подход, необходимо знать, как вести себя при возникновении у него приступа, помогать ему пройти реабилитацию и оберегать от любых лишних переживаний и волнений.

Симптомы ПТСР:

Ключевым симптомом ПТСР является **постоянное мысленное возвращение** человека к событию, повлекшему травму, и переживание его вновь, избегание всего, что могло бы напомнить о тяжелом происшествии, повышенная тревожность и эмоциональная неуравновешенность.

Сопутствующими симптомами могут быть **приступы гнева** и **повышенная**

раздражительность, чувство вины или самобичевание, зависимость от психоактивных средств, ощущение, что его предали, депрессии, чувство безнадежности, суицидальные мысли, ощущение одиночества, отчуждение от окружающих и даже физическая боль и страдания.

Во время приступов необходимо поддерживать близкого человека. Повторное переживание события может включать навязчивые, вызвавшие стресс воспоминания. Во время приступов человек может чувствовать себя как-будто он вновь оказался на месте произошедшего, либо наблюдает за происходящим со стороны. *При приступе не стоит его беспокоить, не подходите к нему, но дайте почувствовать себя в безопасности.*

Не задавайте человеку лишних вопросов, просто будьте рядом, если ему это требуется, и постарайтесь исполнить его просьбы, когда он придет в себя.

Страдающим ПТСР часто бывает трудно говорить о печальных событиях, повлекших заболевание. Старайтесь всячески поддерживать своего близкого человека, но *не будьте слишком навязчивы и не переусердствуйте с заботой.*

Также проявляться заболевание может в глубоких моральных страданиях человека при напоминании о событии, что может сопровождаться *физической реакцией* (а именно: неровным сердцебиением, учащенным дыханием, тошнотой, мышечным напряжением, обильным потением). Справиться с такими проявлениями можно при помощи успокаивающих приемов.

Очень эффективными успокаивающими приемами, которые можно использовать для помощи таким больным, являются специальные *дыхательные упражнения*. Попросите человека глубоко вдыхать воздух в течение четырех секунд, затем задержать дыхание на четыре секунды, и после, медленно выдохнуть в течение четырех секунд. Пусть он повторяет упражнения, пока полностью не успокоится.

Дайте вашему близкому почувствовать себя безопасно при общении с вами. После травматического переживания человеку часто бывает трудно почувствовать себя в безопасности даже дома. Хотя вы, конечно, не сможете пообещать ему, что

ничего плохого с ним больше не случится, но вы можете показать, что вы всегда готовы прийти ему на помощь, защитить его, и что очень серьезно относитесь к нему.

Обсуждайте с вашим близким планы на будущее, чтобы он почувствовал, что его будущее зависит от него, что оно многовариантное, а не одноплановое, и не ограничено одной ситуацией.

Составьте режим дня, который бы подходил вам и больному, и старайтесь придерживаться его. Режим помогает таким людям создать видимость контроля и порядка в жизни, поверить, что они в состоянии управлять собой.

Не сердитесь, если он отказывается присутствовать на семейных торжествах, но не переставайте приглашать его.

Старайтесь развеять *навязчивые мрачные мысли своего близкого*. У него могут постоянно возникать мысли о собственной неполноценности, или он может мысленно возвращаться к стрессовой ситуации. Убеждайте его не думать плохо о себе и не рисовать в мыслях печальное будущее. Разговариваете в легком тоне,

покажите ему свою любовь и заботу, не осуждая его.



Например, вашему близкому может казаться, что все произошедшее только его вина, старайтесь в спокойной манере убедить человека, что в этом нет его вины. Говорите ему, что он безосновательно корит себя.

Вашему близкому может быть трудно заснуть ночью, постарайтесь ему помочь, это нередко у людей с симптомами посттравматического стрессового расстройства. Конечно, вы не сможете контролировать мысли, которые возникают в его голове, но создать успокаивающую обстановку, располагающую ко сну, вам будет по силам.

Практикуйте с вашими родным расслабляющие релаксационные техники перед отходом ко сну. К примеру, глубокие дыхательные упражнения.

Постарайтесь достичь температуры в помещении, в которой ваш близкий наиболее комфортно себя чувствует. Более прохладная температура способствует засыпанию. Однако, постарайтесь сами индивидуально подобрать наиболее благоприятную для сна температуру. Обычно такая температура приблизительно равна 18,3–22,2 °С.

Помогайте вашему близкому человеку *избегать ситуаций, которые могут его расстроить и вызвать болезненную реакцию*. Если вы заметили, что человек начинает беспокоиться, чувствовать себя не комфортно, отведите его в сторону и предложите прогуляться по улице, или уведите его в другую комнату и попросите сделать несколько глубоких вдохов.

Постарайтесь не делать вещей, который могут потревожить человека или сильно напугать его. ПТСР часто приводит к чрезмерной тревожности и особой быстроте реакций на неожиданное воздействие. Например, старайтесь не выполнять внезапных резких движений рядом с Вашим близким.

Не нарушайте личного пространства близкого человека. Им приходится со многим справляться, о чем они могут вам рассказывать, а могут и не говорить об этом совсем. Вам следует быть терпимыми к их потребностям в сложный реабилитационный период. Не заставляйте близкого рассказывать вам о его переживаниях. Просто будьте рядом, и если ему понадобится, он сам с вами заговорит.

Обсудите с вашим близким человеком пользу от прохождения специального курса лечения. Обращения за консультацией в специализированную медицинскую организацию (к психотерапевту или медицинскому психологу) является очень важной частью восстановления от ПТСР.

Чем раньше начать лечение, тем больше вероятность полного выздоровления.

