

- Что такое психические расстройства? *по-русски*
- Что такое наркотическая зависимость? *по-русски*
- Депрессия *по-русски*
- Биполярное расстройство
- Послеродовая депрессия *по-русски*
- Сезонная депрессия
- Тревожные расстройства *по-русски*
- Навязчивый невроз
- ▶ Посттравматический стресс *по-русски*
- Паническое расстройство
- Шизофрения
- Нарушения питания и восприятие своего тела
- Болезнь Альцгеймера и другие виды деменции
- Сопутствующие нарушения: психические расстройства и злоупотребление наркотическими веществами
- Фетальный алкогольный синдром
- Табак
- Самоубийство: следите за сигналами опасности *по-русски*
- Лечение психических расстройств
- Альтернативные методы лечения психических расстройств
- Лечение наркотической зависимости
- Выздоровление при психических заболеваниях
- Наркотическая зависимость и предотвращение рецидива
- Уменьшение ущерба
- Предотвращение наркотической зависимости
- Достижение психического здоровья
- Стресс
- Психические расстройства и наркотическая зависимость на рабочем месте
- Психические заболевания и наркотическая зависимость у престарелых
- Дети, подростки и психические расстройства
- Молодежь и употребление наркотических веществ *по-русски*
- Сексуальная агрессия в отношении детей: психиатрический аспект
- Дискриминация, связанная с психическими заболеваниями и наркотической зависимостью
- Проблемы психического здоровья и наркотической зависимости в различных национальных культурах
- Безработица, психические заболевания и употребление наркотических веществ
- Обеспечение жильем
- Экономическая цена психических заболеваний и наркотической зависимости
- Личные затраты, связанные с психическими заболеваниями и наркотической зависимостью
- Проблемы насилия
- Как действовать в условиях психиатрического кризиса и в чрезвычайных обстоятельствах
- Чем могут помочь родные и друзья *по-русски*
- Как получить помощь при психических заболеваниях *по-русски*
- Как получить помощь при наркотической зависимости

Посттравматический стресс Post-traumatic Stress Disorder

Человеческое существо отличается необыкновенной живучестью. И все же, некоторые ситуации могут так нас потрясти и надломить, что их влияние на нашу психику, состояние здоровья и восприятие действительности будет сказываться еще очень долго. Когда травмирующее событие продолжает влиять на наше поведение и оказывать негативное воздействие на нашу жизнь в течение продолжительного времени после того, как оно произошло, это может быть признаком посттравматического стресса.

Посттравматический стресс входит в группу так называемых тревожных расстройств – наиболее широко распространенного вида психических заболеваний, затрагивающих

заболеть, став свидетелем того, как некто физически пострадал или погиб, либо же узнав, что близкий друг или родственник находится в серьезной опасности. Так, у Ричарда, сотрудника службы скорой помощи Британской Колумбии, посттравматический стресс развился в результате эмоциональных нагрузок на работе. Болезнь началась после того, как он выехал на вызов по поводу внезапной смерти. Умерший, как оказалось, был пожарным, которого Ричард знал лично.

Несмотря на то, что подобные случаи происходят, как кажется, нечасто, от посттравматического стресса в какой-то момент жизни страдает каждый двенадцатый человек. Женщины заболевают вдвое чаще, чем мужчины, хотя причины этого остаются неясными. Уровень посттравматического стресса выше среди тех канадских военнослужащих, которые чаще выдвигаются на боевые рубежи: до 5% в каждый отдельно взятый год.

Типы травмирующих событий Types of Trauma

Стихийное бедствие, например:

- ураган
- землетрясение

Преступление

- изнасилование или физическое нападение
- кража со взломом, уличное ограбление или вооруженный разбой

Война

- боевые действия
- военные преступления
- пытки
- нахождение в постоянной боевой готовности

Крупная авария

- на рабочем месте
- автомобильная
- авиационная

Присутствие в качестве свидетеля при событиях, перечисленных выше

12% населения в каждый отдельно взятый год. Все мы испытываем чувство тревоги в определенных ситуациях, и оно может быть полезным в плане мотивации и улучшения наших способностей справиться с кризисом. Однако для некоторых чувство тревоги может стать столь неотступным и неослабевающим, что будет мешать нормальному существованию.

Как явствует из самого названия, посттравматическим стрессом страдают люди, пережившие травмирующее событие, например, разрушительное землетрясение, войну, изнасилование, автомобильную или авиационную катастрофу, либо подвергшиеся физическому насилию. Иногда человек может



Человек, страдающий посттравматическим стрессом, получает постоянные напоминания об испытанных им чувствах ужаса, страха и беспомощности перед лицом травмирующего события. Это происходит несколькими возможными путями.

Например, человек может вновь переживать это событие через повторяющиеся кошмары, мысленные картины прошлого, навязчивые воспоминания. Это наиболее характерное проявление посттравматического стресса, и часто наиболее мучительное. Годовщина травмирующего эпизода или ситуации, напоминающие о нем, также могут принести крайне неприятные мысли и тревогу. Другим обычным проявлением заболевания являются повышенная возбудимость и тревожность в целом. Больной может стать сверхнастороженным, меньше спать и постоянно находиться в состоянии готовности к худшему. Некоторым людям, страдающим посттравматическим стрессом, трудно концентрировать свое внимание и доводить начатое до конца, они могут также становиться более агрессивными.

Возможно, чтобы предохранить от эмоционального и физического напряжения, связанного с перечисленными симптомами, болезнь часто сопровождается отказом воспринимать реальность и притуплением эмоций. Человек испытывает чувство вины, избегает говорить и думать о травмирующем событии, уходит в себя, отдаляясь от семьи и друзей, теряет интерес к тому, что его прежде увлекало. Начинаются затруднения с тем, чтобы испытывать эмоции, особенно связанные с интимной сферой. В редких случаях больной приходит в состояние диссоциации – отстраненного наблюдения за собой в ходе якобы совершаемых действий, в частности, связанных с повторным переживанием травмирующего эпизода.

Посттравматический стресс может развиваться как у взрослых, так и у детей. Хотя обычно симптомы заболевания появляются примерно через три месяца после травмирующего события, иногда это происходит только годы спустя. Часто посттравматический стресс сопровождается депрессией и развитием алкогольной и наркотической зависимости, либо же другого вида тревожного расстройства.

За последние годы было собрано много новых данных о посттравматическом стрессе, и получили развитие профилактические методики. Например, если происходит крупное травмирующее событие (вроде стрельбы в школьных стенах), пострадавшим зачастую предлагается помощь психотерапевтов, чтобы справиться с последствиями.

Для тех, у кого проявляются симптомы, выходящие за рамки обычной немедленной острой реакции, существуют методы лечения, которые помогают оправиться от воздействия травматического стресса.

Наиболее успешна когнитивно-поведенческая терапия – групповая или индивидуальная, – поскольку она обращена к конкретным страхам, мыслям и эмоциям, которые сохраняются под воздействием полученной травмы. С течением времени подобные методы лечения помогают больному внутренне примириться с последствиями травмирующего события, поставить на нем точку и двинуться по пути выздоровления. В конечном счете, большинство людей оказывается в состоянии опять почувствовать себя «в своей тарелке» и вспоминать о прошедшем, не переживая его вновь.

Сигналы опасности в связи с посттравматическим стрессом

Warning Signs of PTSD

В то время как острая стрессовая реакция на травмирующее событие – достаточно обычное явление, у небольшой, но все же существенной части людей в последующем развивается посттравматический стресс. Тем, кто чувствует, что не в состоянии восстановить контроль над своей жизнью, или испытывает перечисленные ниже проявления болезни, следует задуматься о получении помощи специалиста.

Симптомы, на которые следует обращать внимание, включают:

- Навязчивые мысли или кошмары о травмирующем событии
- Изменения в режиме сна и аппетите
- Тревожность и страх, особенно в ситуациях, напоминающих о травмирующем событии
- Ощущение, что ты «на взводе», легко пугаешься или постоянно готов к худшему
- Непроизвольные слезы, ощущение отчаяния и безнадежности, другие симптомы депрессии
- Проблемы с памятью, включая трудности с тем, чтобы вспомнить некоторые подробности травмирующего события
- Ощущение несобранности и неспособности сконцентрироваться на работе и повседневных делах
- Затруднения в принятии решений
- Раздражительность или возбудимость
- Чувство гнева или обиды
- Ощущение вины
- Притупление эмоций и уход в себя
- Избыточное стремление защитить близких и страх за их безопасность
- Стремление избежать действий, мест и даже людей, которые напоминают о травмирующем событии

ИСТОЧНИКИ SOURCES

- Autistic Continuum Connections, Education, and Support Site. Glossary. access.autistics.org
- American Council for Headache Education. Glossary. www.achenet.org/resources/glossary.php
- Durand, V.M., & Barlow, D.H. (2000). *Abnormal psychology: An introduction* (2nd ed.). Blemont, CA: Wadsworth Thomson Learning.
- Edgerton, J.E., & Campbell III, R.J. (Eds.). (1994). *American psychiatric glossary* (7th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.
- Breslau, N. (2002). Epidemiologic studies of trauma, posttraumatic stress disorder, and other psychiatric disorders. *Canadian Journal of Psychiatry*, 47(10), 923-929.
- BC Partners for Mental Health and Addictions Information. Stress. www.heretohelp.bc.ca/publications/factsheets/ENGLISH%20pdf/26%20stress.pdf
- Health Canada. (2002). *Anxiety disorders*. In A report on mental illnesses in Canada. (Chap. 4). www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miicmmac/index.html
- Health Canada. (2003, September 5). *Canadian Community Health Survey: Canadian Forces supplement on mental health*. The Daily. www.statcan.ca/Daily/English/030905/d030905b.htm
- Health Canada. (1996). *Anxiety disorders and their treatment: A critical review of the evidence-based literature*. Ottawa, ON: Author. www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/mentalhealth/pubs/anxiety/index.html

Источники обновлены в 2006 г.

Партнеры: Partners:

Ассоциация по тревожным расстройствам в Британской Колумбии
Anxiety Disorders Association of British Columbia

Общество помощи больным шизофренией в Британской Колумбии
British Columbia Schizophrenia Society

Канадская ассоциация психического здоровья, отделение в Британской Колумбии
Canadian Mental Health Association, BC Division

Центр исследований наркотической зависимости в Британской Колумбии
Centre for Addictions Research of BC

Общество детской психиатрической помощи ФОРС
FORCE Society for Kids' Mental Health Care

Общество надежды Джесси
Jessie's Hope Society

Ассоциация по расстройствам настроения в Британской Колумбии
Mood Disorders Association of BC

За дополнительными сведениями обращайтесь к сотрудникам Информационной линии по вопросам психического здоровья (Mental Health Information Line) – бесплатный номер в Британской Колумбии **1-800-661-2121**

или пишите по электронной почте по адресу:

bcpartners@heretohelp.bc.ca

веб-сайт:

heretohelp.bc.ca

Терминологический словарь Glossary

Депрессия/Клиническая депрессия/Глубокая депрессия/Глубокое депрессивное расстройство – Не просто кратковременная или обусловленная ситуацией грусть, но устойчивое и всеобъемлющее ощущение уныния или беспомощности, которое часто сопровождается потерей (или набором) веса, нарушениями сна, запорами, сексуальными расстройствами и чувством вины либо самообвинением.

Когнитивная терапия – Терапия, основанная на посылке, что люди в состоянии изменить свое эмоциональное восприятие и даже в какой-то мере снять проявления болезни, по-новому выстроив свое отношение к жизни, образ мысли и интерпретацию происходящего.

Мысленная картина прошлого – Внезапное интенсивное повторное переживание прошедшего события, обычно травматического.

Наркотическое вещество – Химическое вещество, которое сознательно используется для модификации настроения или поведения (психоактивное вещество). Сюда же относят лекарства, выдаваемые по рецептам, и яды, токсины, промышленные растворители и другие вещества, воздействию которых человек может подвергнуться случайно, и влияние которых на центральную нервную систему может привести к изменениям в поведении и мышлении.

Посттравматический стресс – Тип тревожного расстройства, которым страдают люди, пережившие травмирующее событие. Человек, страдающий посттравматическим стрессом, получает постоянные напоминания об испытанных им чувствах ужаса, страха и беспомощности перед лицом травмирующего события и может вновь переживать это событие через повторяющиеся кошмары, мысленные картины прошлого, навязчивые воспоминания.

Состояние диссоциации – Отстраненное наблюдение за собой в ходе якобы совершаемых действий, в частности, связанных с повторным переживанием травмирующего эпизода.

Стресс – Физиологическая реакция организма на какую-либо нагрузку в какой-то определенный момент. Эта нагрузка может исходить как от самого организма (чувства, восприятие, оценки, верования данного человека), так и из внешней среды (жара/холод, шум, оскорбления).

Тревожность – Опасения, напряженность или беспокойство, проистекающие от предчувствия опасности, источник которой по большей части неизвестен или нераспознан.

Тревожные расстройства – Категория расстройств, при которых больной испытывает тревожность в такой крайней степени, что она мешает ему нормально функционировать.

