

## ПТСР – ТЯЖЕЛЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ БЕЗ КОНЦА



Фотография: © Photographee.eu – stock.adobe.com

### УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

Бывают события, которые выбивают нас из колеи, но мы все равно с ними справляемся. Но иногда случаются такие страшные вещи, которые еще долго преследуют нас и приводят к психическим недугам. Так, например, может развиваться **посттравматическое стрессовое расстройство** (сокращенно ПТСР). Это психическое заболевание возникает в любом возрасте. Ниже мы расскажем о его проявлениях у взрослых, а также о способах лечения болезни.

#### Кратко: ПТСР

- ПТСР – это психическое расстройство. Оно может возникнуть на фоне травмирующего события: войны, катастрофы, аварии.
- Произошедшее может надолго изменить жизнь: человек в мыслях и снах снова и снова переживает весь ужас. Он уходит в себя, старается не вспоминать о пережитом, раздражителен, не может расслабиться.
- Помогает травма-фокусированная психотерапия, это доказано и к ней обращаются в первую очередь. Дополнительно используют лекарства, а также другие методы.

### ▶ В ЧЕМ ПРИЧИНА БОЛЕЗНИ?

ПТСР могут вызвать угрожающие жизни события и ситуации. Например, война, насилие (в том числе сексуальное), природные катастрофы, тяжелая болезнь. Специалисты говорят о *травмирующем событии* или *травме*. Такой опыт угнетает, восстановиться после него порой очень тяжело. В числе заболевших может оказаться не только тот, кто пережил ситуацию сам, но и наблюдавший ее со стороны. К примеру, свидетель страшной аварии.

### ▶ КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ПТСР?

Ежегодно в Германии ПТСР заболевают около 2-3 человек из 100.

Симптомы проявляются как сразу после травмирующего события, так и через несколько недель или месяцев. Они могут сохраняться долгое время. Признаками болезни являются:

- **тяжелые воспоминания, которые не отпускают.** Люди с ПТСР переживают произошедшее снова и снова, например, в снах. Могут появиться и «непроизвольные воспоминания», «репереживания» – так называемые *флэшбэки*. При этом человека внезапно охватывает чувство, что он оказался в прошлом и заново проходит через весь ужас пережитого. Возникает страх смерти и ощущение бессилия. Воспоминания могут также проявляться физически, например, в виде дрожи, сильного сердцебиения.
- **избегание обстоятельств, чувств.** Чтобы не вызывать воспоминания, многие сознательно избегают любые ситуации, места, виды деятельности, связанные с произошедшим. В том числе даже звуки и запахи.
- **замкнутость, безучастие.** Часто теряется интерес к другим людям. Страдающие ПТСР нередко отгораживаются от внешнего мира, равнодушны к окружающим. Их ничего больше не радует.
- **нервозность, напряжение.** Пациенты с ПТСР нередко очень пугливы, плохо спят. Некоторых не покидает ощущение угрозы, они всегда начеку – даже когда никакой опасности нет.

Часто ПТСР сопровождают другие психические расстройства: страх, паника, депрессия, зависимость. Некоторые даже задумываются о самоубийстве.

### ▶ КАК ДИАГНОСТИЦИРУЕТСЯ ПТСР?

Если вы замечаете у себя симптомы ПТСР, обратитесь к врачу или психотерапевту. Во многих городах есть также специализированные клиники для помощи в таких случаях.

Врач или психотерапевт в беседе обговорит типичные симптомы, расспросит о вашей жизненной ситуации, других физических и психических заболеваниях. Вы поговорите и о травмирующем событии и времени до него. Анкеты и тесты дополняют картину.

### ▶ КАК МНЕ МОГУТ ПОМОЧЬ?

Действенно поможет правильная терапия. Но и без лечения через какое-то время вам может стать лучше. Однако без лечения болезнь может затянуться: у 20-30 пациентов из 100 симптомы наблюдаются продолжительное время.

Для лечения применяют следующие методы:

- **Травма-фокусированная психотерапия:** Существуют разные психотерапевтические подходы. При ПТСР эффективнее всего показала себя *травма-фокусированная психотерапия*. По сравнению с другими психотерапевтическими методами и приемом лекарств она лучше всего справляется с симптомами. Это доказывают убедительные исследования. Поэтому ее предлагают всем страдающим от ПТСР. К этой форме лечения относятся *травма-фокусированная когнитивно-поведенческая терапия (ТФ КПТ)* и *метод ДГДГ*. Оба метода помогают справиться с воспоминаниями о пережитом. В случае ДГДГ это происходит с помощью движений глаз, при ТФ КПТ применяют так называемую *экспозицию*. При этом пациенты учатся не прятаться от тяжелых ситуаций ни в мыслях, ни в реальности.

### ▶ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Данная информация основана на клинических рекомендациях класса S3 „Посттравматическое стрессовое расстройство“ (AWMF-Reg.-Nr. 155-001).

Методика и источники: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/ptbs#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/ptbs#methodik)

Другие краткие информационные бюллетени на тему здоровья: [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

#### Контактные данные организаций взаимопомощи

Данные организаций взаимопомощи по месту жительства вы узнаете в NAKOS (Национальный контактный и информационный центр создания и поддержки групп взаимопомощи): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Тел.: 030 3101 8960  
Исходная немецкая версия 2021 года.

Ответственный за содержание:

Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)

По заказу Федерального объединения врачей больничных касс (KBV) и Федеральной врачебной палаты (BÄK)

Факс: 030 4005-2555

Эл.почта: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



- **Медикаменты:** При психических недугах прибегают к *психотропным препаратам*. Но в случае ПТСР их не используют в первую очередь. Специалисты также не советуют лечиться только лекарствами, так как при ПТСР они менее эффективны, чем психотерапия.

Если же вы с лечащим врачом все-таки решили прибегнуть к лекарствам, то вам должны прописать медикаменты с действующим веществом *сертралин*, *пароксетин* или *венлафаксин*.

*Бензодиазепины* – это вещества со снотворным и успокоительным действием. При ПТСР они не лечат и приносят больше вреда, чем пользы. Поэтому не принимайте эти препараты.

- **Дополнительные методы:** Другие методы могут дополнить лечение. К ним относятся эрготерапия, арт-терапия, музыкальная, физическая, двигательная терапия, а также физиотерапия. Однако исследований по их эффективности нет, а имеющихся данных недостаточно.

### ▶ ЧТО Я МОГУ ДЕЛАТЬ САМ?

- Найти психотерапевта бывает непросто. Поищите людей, которые вас поддержат. Это могут быть лечащий врач, близкие. Адреса психотерапевтических кабинетов вы получите здесь [www.kbv.de/html/arzttsuche.php](http://www.kbv.de/html/arzttsuche.php).
- Помощь в случае сексуального насилия даст сайт [www.hilfe-portal-missbrauch.de](http://www.hilfe-portal-missbrauch.de).
- Обсудите с терапевтом или лечащим врачом преимущества и недостатки каждого из методов лечения. Вместе вы сможете решить, что лучше всего подойдет в вашем случае.
- Поможет общение и обмен информацией с другими, например, в группе взаимопомощи.

С рекомендацией