

# Основные симптомы посттравматических стрессовых нарушений у ветеранов войны



ГКУ СО «КЦСОН Самарского округа»

Октябрьское подразделение

Санталова А.О.

Результаты мировых исследований показывают, что каждый пятый участник боевых действий страдает психическими расстройствами, а с физическими повреждениями— каждый третий. Последствия могут проявляться спустя несколько месяцев после возвращения к привычным условиям жизни. Человеку, пришедшему с войны, приходится заново адаптироваться к мирным условиям жизни. Ощущение внутреннего дискомфорта, приводит к переосмыслению и перестройке моральных ценностей и мировосприятия.



Новый мир, оказывается незнакомым и чужим; он ставит перед ветераном трудную и сложную задачу смыслообразования, переосмысления трагического опыта войны и корректировки всей системы восприятия жизни.

**Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) — тяжёлое психическое состояние, возникающее в результате единичного или повторяющихся событий, оказывающих сверхмощное негативное воздействие на психику индивида.**

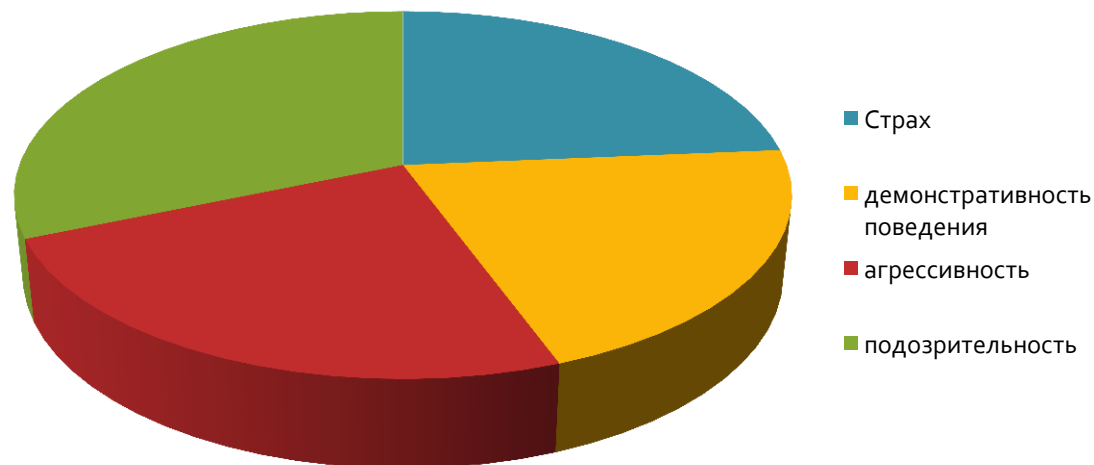
Как правило, ПТСР развивается спустя некоторое время после воздействия тяжелой психотравмирующей ситуации. Посттравматическое стрессовое расстройство может проявиться через несколько недель и даже месяцев от момента действия стрессора. Длительность его также не лимитирована. В связи с этим выделяют несколько видов течения заболевания:

- острое – сохраняется в течение 3 месяцев;
- хроническое – его длительность сохраняется более 3 месяцев;
- отсроченное – первые признаки расстройства проявляются спустя полгода после психотравмирующей ситуации.

ПТСР способно сохраняться на протяжении довольно длительного времени

Основными проблемами у ветеранов войны являются страх (57 %), демонстративность поведения (50 %), агрессивность (58,5 %) и подозрительность (75,5 %).

## Проблемы



К их поведенческим особенностям относятся конфликтность в семье, с родственниками, коллегами по работе, вспышки гнева, злоупотребление алкоголем и наркотиками. Кроме того, отмечаются: неустойчивость психики, при которой даже самые незначительные потери, трудности толкают человека на самоубийство; боязнь нападения сзади; чувство вины за то, что остался жив; идентификация себя с убитыми. Для участников боевых действий характерны также эмоциональная напряженность и эмоциональная обособленность, повышенная раздражительность и агрессивность, беспричинные вспышки гнева, приступы страха и тревоги. Отмечаются повторяющиеся яркие «боевые» сны и ночные кошмары, навязчивые воспоминания о психотравмирующих событиях, сопровождающиеся тяжелыми переживаниями, внезапные всплески эмоций с «возвращением» к психотравмирующей ситуации.

## **Основные симптомы посттравматических стрессовых нарушений:**

- Навязчивые мысли и воспоминания, повторное «переживание» ситуации
- Избегание мыслей, воспоминаний и разговоров о травме
- Приступы паники и тревоги
- Вспышки гнева и агрессии
- Бессонница и кошмарные сновидения
- Подавленность, холодность, бесчувственность, эмоциональная отрешенность
- Ангедония (неспособность ощущать радость)
- Депрессия
- Суицидальные мысли и наклонности
- Тяга к алкоголю и наркотикам как попытка справиться с переживаниями

### **Физиологические симптомы ПТСР:**

- Тошнота, рвота, диспептические явления
- Головокружение, головная боль, звон в ушах
- Нарушение сердечного ритма и давления
- Повышенная потливость
- Дрожь в конечностях
- Неровное дыхание, одышка, чувство кома в горле

## ЭТАПЫ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА

Динамика переживания посттравматического стресса включает в себя 4 этапа.

**Первый этап**, наступает сразу после действия травмирующего фактора, психика человека отказывается воспринимать случившееся. Эта фаза называется фазой «отрицания», или шока. Человек пытается убежать от слишком болезненных для него переживаний. Он знает о произошедшем, но не может принять это на эмоциональном уровне. Как правило, первый этап ПТС относительно непродолжителен.

**Второй этап** носит название фазы агрессии и вины. Постепенно принимая потерю, человек начинает обвинять в случившемся всех во круг. Зачастую после этого человек обращает агрессию на самого себя и испытывает интенсивное чувство вины. Такие переживания объясняются попыткой найти справедливость в несправедливом мире. После того как человек осознает, что обстоятельства сильнее его, наступает **третья фаза** депрессии.

**Третий этап** сопровождается чувствами беспомощности, брошенности, одиночества, собственной бесполезности. На этой фазе теряется ощущение цели и жизнь становится бессмысленной. На стадии депрессии очень важна ненавязчивая поддержка близких. Кроме того, человек в депрессивном настроении быстро теряет интерес к общению. Завершающий **Четвертый этап** переживания ПТС – «фаза исцеления». Характерные для нее переживания можно описать как полное (сознательное и эмоциональное) принятие своего прошлого и обретение нового смысла жизни. Человек оказывается способен извлечь из произошедшего полезный жизненный опыт.

Приведенное выше описание динамики ПТС является моделью благополучного протекания стресса. К сожалению, переживания большинства ветеранов остаются в рамках второй или третьей фазы. В этом случае говорят о посттравматическом стрессовом расстройстве.




## Методы диагностики ПТСР

Основной метод диагностики посттравматического стрессового расстройства — структурированное интервью с клиентом и наблюдение за ним.

Дополнительно при диагностике психолог может использовать:

- Проективные методики — тест Роршаха, «Человек под дождем»,
  - Тематический апперцептивный тест, цветовой тест Люшера.
  - Миннесотский многоаспектный личностный опросник (MMPI).
  - Шкалу для клинической диагностики посттравматического стрессового расстройства (CAPS).
  - Шкалу оценки влияния травматического события (ШОВТС);
- Опросник для диагностики ПТСР И.О. Котенева.

Признаки посттравматического стрессового расстройства возникают в среднем через три месяца после травмы, но могут появиться и раньше, и намного позже — спустя годы. Бывает, что симптомы возникают, а потом исчезают и возвращаются с новой силой после повторной травмы.



К характеристикам психотравмирующего события относят: степень угрозы для жизни; тяжесть потерь; внезапность события; изолированность от других людей в момент события; воздействие окружающей обстановки; наличие защиты от возможного повторения психотравмирующего события; моральные конфликты, связанные с событием; пассивная или активная роль ветерана: был ли он жертвой или активно действующим лицом во время события; непосредственные результаты воздействия данного события.

Среди индивидуальных характеристик ветерана выделяются: уровень развития совладающего поведения, эффективность психологической защиты, имевшиеся до травмы трудности адаптации, психические отклонения, а также демографические показатели.

Послевоенное окружение ветерана характеризуют: уровень поддержки, культурные особенности, отношение окружающих к войне, социальная помощь.





Огромную роль играет поддержка родных и близких, а также способ отвлечь человека от расстройства, например, хобби, музыка, спорт. Преодолеть этот синдром в одиночку очень сложно, поэтому обязательно нужна помощь родственников и специалиста.