



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та  
безпеки життєдіяльності  
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**МІФИ ТА ПРАВДА ПРО ПТСР**



м. Кропивницький



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та  
безпеки життєдіяльності  
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**МІФИ ТА ПРАВДА ПРО ПТСР**



м. Кропивницький

Абревіатура ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) із професійного словника психотерапевтів перекочувала в нашу повсякденну мову.

Сьогодні ми багато чуємо про ПТСР, та іноді некоректне розуміння цього розладу призводить до надмірної тривоги за себе та близьких чи до стигматизації людей із цим діагнозом.

ПТСР зазвичай проявляється:

- нав'язливими повторними спогадами про травматичні події, флешбеками, яскравими і дуже емоційними кошмарами;
- униканням місць, речей, дій, розмов, пов'язаних із травматичним досвідом;
- підвищеною тривожністю, збудженням, постійним станом «бойової готовності», нездатністю самостійно заспокоїтися і розслабитися;
- негативними думками, депресією, зниженням когнітивних здібностей.

!Якщо помічаєте такі симптоми, зверніться по допомогу до спеціалістів.

Варто знати, що про ПТСР існує багато міфів, які не відповідають дійсності.

✘ Міф: усі, хто переживає війну та горе, матимуть ПТСР.

✓ Правда: психіка більшості людей справляється з наслідками травматичних подій. За різними даними, лише в 10-30% людей розвивається ПТСР. Крім того, існують спеціальні техніки, які доказово зменшують ймовірність розвитку ПТСР.

✘ Міф: якщо одразу після психологічної травми в людини з'являється безсоння, депресивні думки, тривожність – це ПТСР.

✓ Правда: ПТСР найчастіше розвивається протягом 3 місяців після травматичної події, та з часом симптоми можуть посилюватись. Одразу після події може бути гострий стрес і відповідні симптоми, які зменшуються з часом.

✘ Міф: коли людина потрапляє в безпечні умови, ПТСР не проявляється.

✓ Правда: іноді симптоми все ж проявляються, навіть у безпечних для людини умовах. Психіка ніби розслабляється і починає продукувати негативні переживання, тривогу, флешбеки.

✘ Міф: ПТСР розвивається лише у «слабаків».

✓ Правда: розвиток ПТСР залежить від багатьох чинників, серед яких особливості самої травми, її тривалість, особиста значущість травматичної події для людини. Пошук допомоги при ПТСР навпаки означає силу і бажання людини жити повноцінним життям.

✘ Міф: ПТСР не лікується, людина божеволіє і вже ніколи не зможе нормально жити.

✓ Правда: у психотерапії та психіатрії є чимало доказових і ефективних підходів до лікування ПТСР. Звернутися до спеціаліста при ПТСР – це необхідність, яка дає можливість одужати.

Абревіатура ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) із професійного словника психотерапевтів перекочувала в нашу повсякденну мову.

Сьогодні ми багато чуємо про ПТСР, та іноді некоректне розуміння цього розладу призводить до надмірної тривоги за себе та близьких чи до стигматизації людей із цим діагнозом.

ПТСР зазвичай проявляється:

- нав'язливими повторними спогадами про травматичні події, флешбеками, яскравими і дуже емоційними кошмарами;
- униканням місць, речей, дій, розмов, пов'язаних із травматичним досвідом;
- підвищеною тривожністю, збудженням, постійним станом «бойової готовності», нездатністю самостійно заспокоїтися і розслабитися;
- негативними думками, депресією, зниженням когнітивних здібностей.

!Якщо помічаєте такі симптоми, зверніться по допомогу до спеціалістів.

Варто знати, що про ПТСР існує багато міфів, які не відповідають дійсності.

✘ Міф: усі, хто переживає війну та горе, матимуть ПТСР.

✓ Правда: психіка більшості людей справляється з наслідками травматичних подій. За різними даними, лише в 10-30% людей розвивається ПТСР. Крім того, існують спеціальні техніки, які доказово зменшують ймовірність розвитку ПТСР.

✘ Міф: якщо одразу після психологічної травми в людини з'являється безсоння, депресивні думки, тривожність – це ПТСР.

✓ Правда: ПТСР найчастіше розвивається протягом 3 місяців після травматичної події, та з часом симптоми можуть посилюватись. Одразу після події може бути гострий стрес і відповідні симптоми, які зменшуються з часом.

✘ Міф: коли людина потрапляє в безпечні умови, ПТСР не проявляється.

✓ Правда: іноді симптоми все ж проявляються, навіть у безпечних для людини умовах. Психіка ніби розслабляється і починає продукувати негативні переживання, тривогу, флешбеки.

✘ Міф: ПТСР розвивається лише у «слабаків».

✓ Правда: розвиток ПТСР залежить від багатьох чинників, серед яких особливості самої травми, її тривалість, особиста значущість травматичної події для людини. Пошук допомоги при ПТСР навпаки означає силу і бажання людини жити повноцінним життям.

✘ Міф: ПТСР не лікується, людина божеволіє і вже ніколи не зможе нормально жити.

✓ Правда: у психотерапії та психіатрії є чимало доказових і ефективних підходів до лікування ПТСР. Звернутися до спеціаліста при ПТСР – це необхідність, яка дає можливість одужати.