СТРЕСОВА РЕАКЦІЯ. ПОСТТРАВМАТИЧНА СТРЕСОВА РЕАКЦІЯ

Стрес (від англ. stress — напруга, тиск)

Неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильний подразник

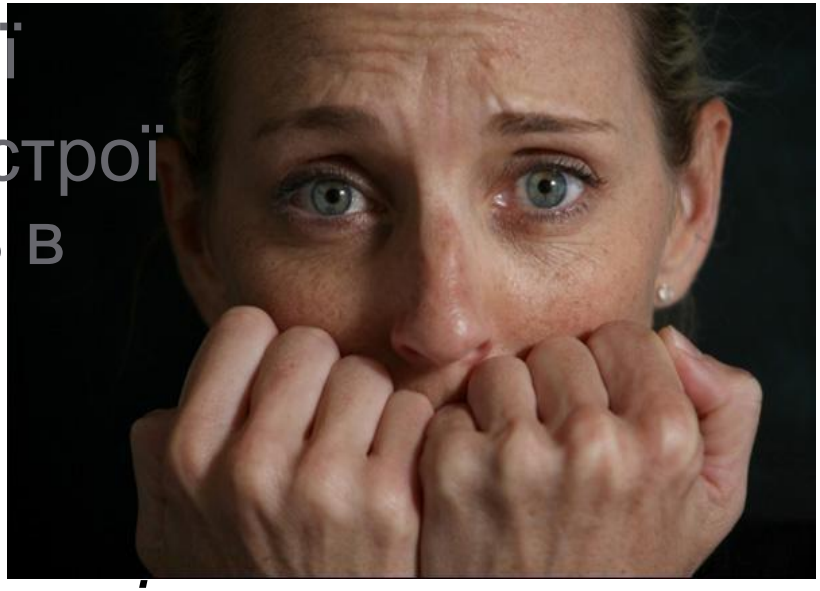
Симптоми стресу:

- Постійне почуття роздратованості, пригніченості, причому часом без особливих на те причин.
- Поганий, неспокійний сон.
- Дипресія, фізична слабкість, головний біль, втома, небажання що-небудь робити.
- Зниження концентрації уваги, що утрудняє навчання або роботу. Проблеми з пам’яттю і зниження швидкості розумового процесу.
- Неможливість розслабитися, відкинути убік свої справи і проблеми.
- Відсутність інтересу до оточуючих, навіть до найкращих друзів, до рідних і близьких людей.
- Постійно виникає бажання поплакати, сльозливість, інколи переходить в ридання, туга, песимізм, жалість до себе.
- Зниження апетиту — хоча буває і навпаки: надмірне поглинання їжі.
- Нерідко з’являються нервові тіки і нав’язливі звички: людина

Боротьба або втеча

Гостра реакція на стрес

- нормальна реакція людини на ненормальні для неї події
- по закінченню проявів гострої реакції, людина виходить в нормальний стан



- *Найчастіше під таким поняттям, як гостра реакція на стрес, мається на увазі шоковий стан людини, викликане важкою ситуацією.*

Гостра реакція на стрес (конкретно)

- Ступор
- Рухове збудження
- Афективний стан (агресія)
- Панічний страх
- Нервове тремтіння
- Істерика
- Плач
- Безпорадність

Ступор

«Погляд в дві тисячі миль»

Ступор

- **Ступор – одна з найпотужніших захисних реакцій організму.**
- Трапляється після найсильніших нервових потрясінь, коли людина затратила стільки енергії на виживання, що сил на контакт із навколишнім світом у неї вже немає.
- Може тривати від декількох хвилин до декількох годин. Тому якщо не надати допомогу, і постраждалий пробуде в такому стані досить довго, це призведе його до фізичного виснаження.
- Постраждалий не помічатиме небезпеки і не робитиме нічого, щоб її уникнути.

Ознаки ступору:

- Різке зниження або відсутність довільних рухів і мови,
- Відсутність реакції на зовнішні подразники (шум, світло, дотики)
- «Заціпеніння» у певній позі, стан повної нерухомості.

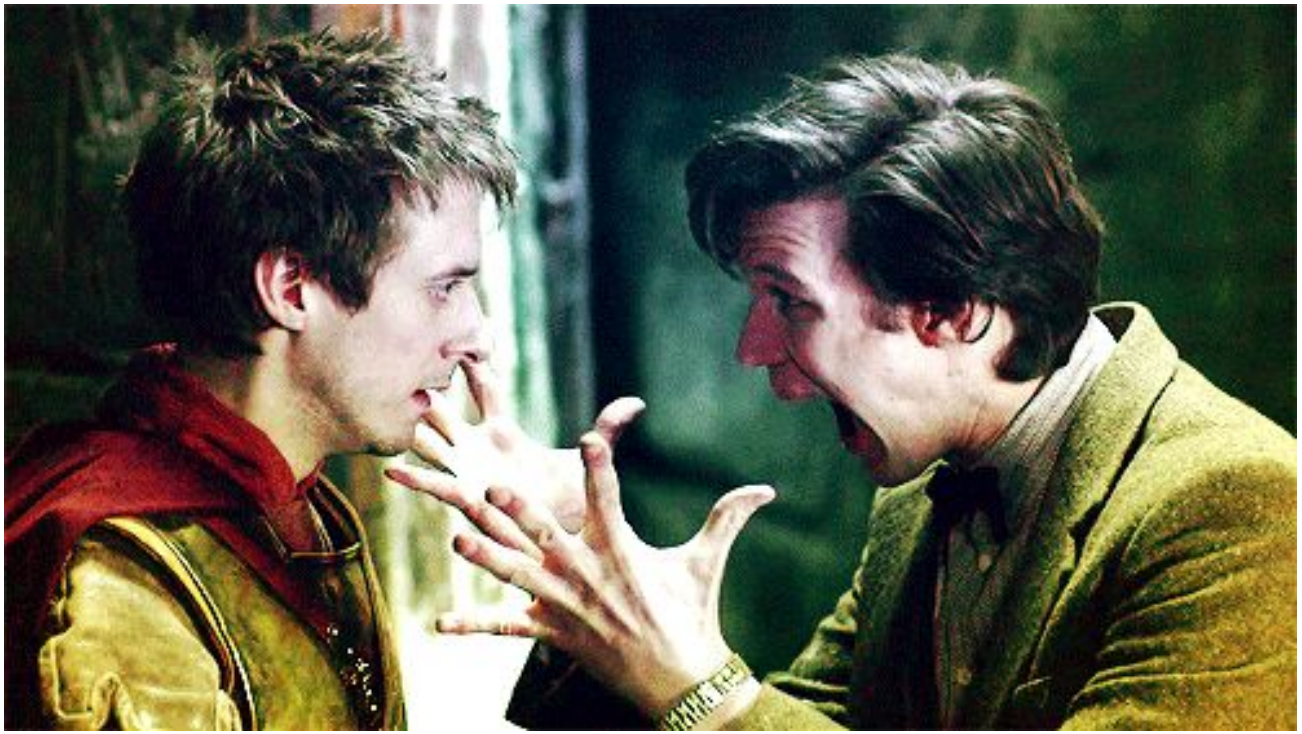
Рухове збудження

- Іноді потрясіння від критичної ситуації настільки сильне, що людина
- Перестає розуміти, що відбувається довкола неї.
- Не в змозі визначити, де вороги, а де свої; де небезпека, а де порятунок.
- Втрачає здатність логічно мислити і приймати рішення («Я побіг, а коли отямився, виявилося, що не знаю, де перебуваю»; «Я щось робив, з кимсь розмовляв, але нічого не можу згадати»).

Ознаки рухового збудження:

- Різкі рухи, часто безцільні й безглузді дії,
- Ненормально голосна мова або підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглузді речі),
- Часто відсутня реакція на навколишніх (не реагує на зауваження, прохання, накази).

Афективний стан (агресія)



Афективний стан (агресія)

- Агресивне поводження – один з мимовільних способів, яким організм намагається знизити високу внутрішню напругу.
- Прояви злості або агресії можуть зберігатися досить тривалий час і заважати як самому постраждалому, так і навколишнім.

Ознаки афективного стану:

- роздратування, невдоволення, гнів
- нанесення навколишнім ударів руками або якими-небудь предметами
- словесна образа, лайка
- м’язова напруга
- підвищення кров’яного тиску

Панічний страх

- **Ознаки:**
- напруження м’язів (особливо – м’язів обличчя)
- сильне серцебиття; прискорене поверхневе дихання
- знижений контроль за власною поведінкою
- Панічний страх, жах може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, збудження, агресивну поведінку.
- Людина погано контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається довкола.

Нервове тремтіння

- **Ознаки:**
- після екстремальної ситуації з’являється неконтрольоване нервове тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію)
- Якщо цю реакцію зупинити, то напруга залишиться всередині – в тілі і викличе м’язові болі, а надалі може призвести до розвитку серйозних захворювань (гіпертонія, виразка та ін.).

Істерика

Істерика

- Істеричний напад може тривати кілька годин або кілька днів.

- **Ознаки:**
- Зберігається свідомість, має місце певна **надмірність** проявів: безліч рухів, театральні пози, мова емоційно насичена, швидка, екзальтована, є елементи ридання.

Плач

Плач

- **Ознаки:**
- Спостерігається відчуття пригніченості. На відміну від істерики, немає порушень у поведінці
- Людина вже плаче або готова розридатися. Тремтять губи, очі наповнені слізьми.

Апатія, безпорадність

Апатія, безпорадність

- Апатія може виникнути після тривалої напруженої, але безуспішної, роботи або в ситуації, коли людина терпить серйозну невдачу, перестає бачити сенс своєї діяльності.
- Навалиться відчуття втоми, – таке, що не хочеться ні рухатися, ні говорити: рухи й слова даються через силу.
- У душі – порожнеча, неспроможність навіть до прояву емоцій, почуттів.
- Якщо людину залишити без підтримки й не допомогти в такому стані, то апатія може перерости в депресію (важкі й болісні емоції, пасивність поведінки, почуття провини, відчуття безпорадності перед життєвими труднощами, безперспективність та ін.).
- У стані апатії людина може перебувати від декількох

Ознаки апатії:

- байдуже ставлення до навколишнього,
- млявість, загальмованість
- мова повільна, з великими паузами

Спонтанне зцілення

- *Перший тиждень — 90% мають симптоми*
- *До місяця — 60% зберігають симптоми*
- *Після місяця — 30% зберігають симптоми (можна вже діагностувати ПТСР)*

Типові фази травматичної кризи

Від декількох годин до декількох днів

1. Фаза шоку

Втрачене відчуття реальності, особа стає неконтактна, ззовні може виглядати впорядкованою, але всередині хаос, часом з дивною поведінкою або судженнями, пізніше часто особа не пам'ятає цієї фази, часом “тваринна” поведінка, редукція до інстинктів, часом навколотравматична дисоціація

Типові фази травматичної кризи

2. Реактивна фаза.

Конфронтація з невідворотною реальністю, наростаюча емоційна реакція (по різному в різних людей), часткове сприйняття реальності, часто далі заперечує, відчуття пригніченості, стійке бажання залежності , самознищуючі тенденції (алкоголь, наркотики...), нав'язливі пошуки винуватця того, що сталося

Типові фази травматичної кризи

3. Фаза виходу з кризи

Відновлене сприйняття реальності,

процес розуміння причин та пояснень того, що сталося,

спроби пошуку значення події, що відбулася та розуміння здобутого досвіду,

питання вини (більш аргументовано), поступовий відхід від минулого та події.

Типові фази травматичної кризи

4. Переорієнтація

Нові зацікавлення, плани на майбутнє, прийняття втрати, відновлення самоповаги та впевненості, нові стосунки стають важливими і можливими.

Симптоми після психотравми (ГСР)

- Розлади сну
- Страшні сни про події, що сталися
- Пригнічений настрій
- Лякливість
- потреба уникати інших людей
- Дратівливість
- перепади настрою
- почуття провини
- Страх при спогадах про попередні події
- фізичне напруження (перенапруження м'язів)

Посттравматична стресова оеакція:

- **Посттравматичний стресовий розлад** (ПТСР, посттравматичний синдром, «в'єтнамський синдром», «афганський синдром», «східний синдром» тощо) — важкий психічний стан, різновид тривожного розладу (неврозу), що виникає в результаті одиничної або повторюваних психотравмуючих ситуацій, як, наприклад, військовими діями, важкою фізичною травмою, сексуальним насильством, або загрозою смерті.

Посттравматичний стресовий розлад

- Має бути травмуюча подія, а також симптоми з чотирьох інших груп
- Симптоми повинні з’являтись регулярно, а також повинні заважати нормальному функціонуванню особи.

Симптоми посттравматичного стресового розладу

- **Симптоми повторного пережиття події:**
  - Нав'язливі спогади - інтрузії
  - Флешбеки
  - Жахливі сни
  - Контакт з тригером – пережиття спогадів
- **Уникнення**
  - Уникнення у зовнішньому світі – обмеження життєвого простору
  - Уникнення у внутрішньому світі
- **Негативні емоційні та когнітивні зміни**
  - Амнезія
  - Емоційне оніміння
  - Негативні переконання про себе, інших і т. д.
  - Стійкі негативні емоційні стани (сором, відчуття провини, злість і т. п.)
- **Гіпертривожність/гіперреактивність**

Можливі наслідки ПТСР

Травматичні події ПТСР

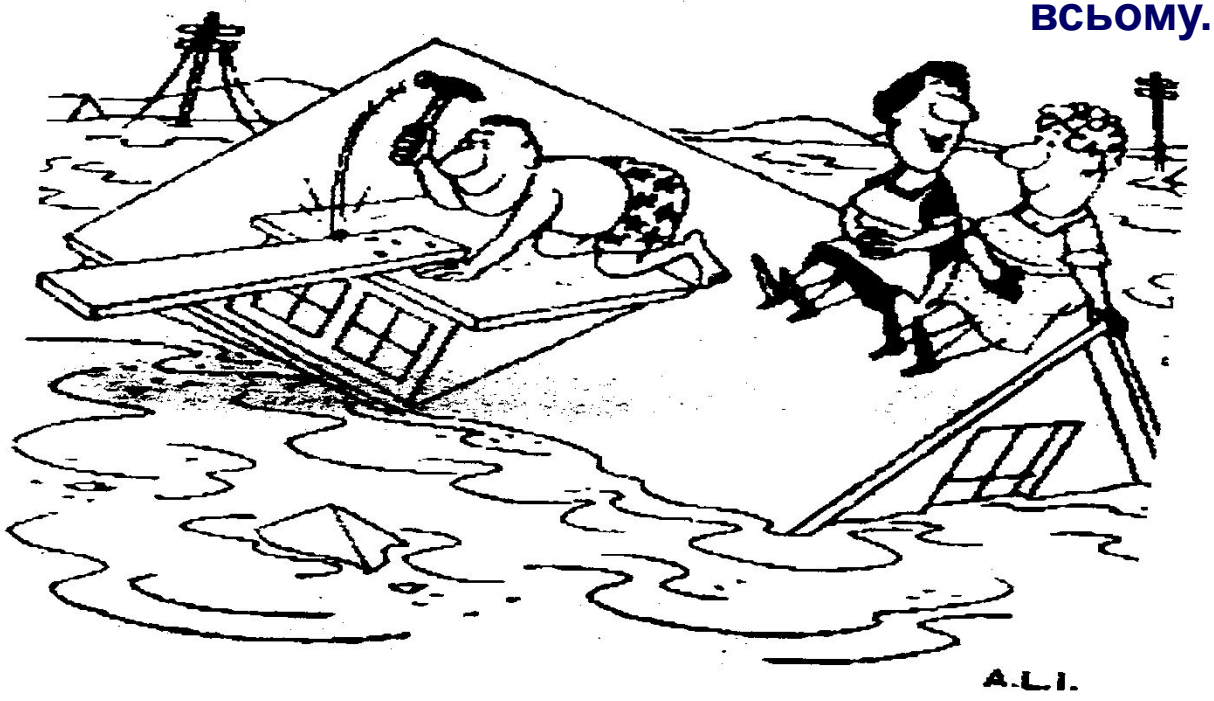
Позитивний аспект психологічної травми

Травма → особистісне зростання :

- **впевненість в собі,**
- **міцніші стосунки,**
- **переосмислення духовних переконань,**
- **відчуття більшої цінності життя,**
- **переосмислення пріоритетів**

Психологічна пружність

Він завжди бачить хорошу сторону у всьому...



Дякую за увагу!