**ПТСР** – це наслідок отруєння організму гормонами стресу, а також перенапруги всієї нервової системи та механізмів психологічних захистів.

**Серед ознак ПТСР:**

* Розлади сну та апетиту;
* Порушення контакту з потребами: ви не пам'ятаєте, коли востаннє їли, спали, не помічаєте травм, холоду, бруду;
* Почуття напруги, тривоги, тіло не розслабляється навіть уві сні;
* Флешбеки: картинки пережитого несвідомо виринають з пам'яті;
* Дратівливість, непереносимість найменших труднощів;
* Напади провини, постійна прокрутка в голові варіантів, що можна було б зробити, щоб наразі мати кращий результат;
* Гострі, важко контрольовані напади гніву чи розпачу;
* Отупіння, апатія, депресія, небажання жити.

В особливо важких випадках можуть мати місце психотичні епізоди, з втратою адекватного сприйняття реальності, а також суїцидальні спроби. Якщо ви спостерігаєте ці ознаки (можуть бути не всі) у себе чи близьких, поставтеся до цього уважно. Це стан не тільки дуже болісний, а й дуже шкідливий для здоров'я. Не терпіть і не ігноруйте проблему, просіть допомоги та надавайте її.

**Що можна зробити для інших і для себе в ситуації ПТСР**

* **Базова турбота:** годувати, умовляти відпочивати та спати, дуже важливо забезпечити базові речі: тепло, тепла їжа, постіль, одяг, ванна.
* **Тілесний контакт:** тримати за руку, обіймати, гладити, бути поруч, але не стримувати у реакціях.
* **Контакт із природою:** посидіти на сонечку, подивитися на воду, на вогонь, на небо, відчути запах трави, землі, доторкнутися до дерева, каміння.
* **Проста, знайома діяльність,** найкраще – з конкретним помітним результатом та зі смислом: прибирання, робота на землі, по господарству, сортування чогось тощо.
* **Брати участь у ритуалах**, особливо спільних, прощанні із загиблими, поминанні, у створенні пам'ятних знаків, у спільних молитвах.
* **Не мовчати, не стримувати почуттів**: плакати, якщо хочеться, писати, говорити, скаржитися, розповідати про пережите всім, хто готовий слухати, і, відповідно, вислуховувати, якщо вам розповідають. У жодному разі не переходити відразу до втішання чи закликів не засмучуватися й взяти себе в руки. Не заморожувати горе формулами на кшталт «герої не вмирають». Вони вмирають, і це боляче, і біль повинен мати вихід.
* Якщо зараз немає можливості говорити, плакати та отримувати підтримку, краще навпаки, свідомо блокувати спогади та думки про пережите, не дозволяти себе «втягнути» у вирву травми*. Відволікатися, перемикатися*, щось робити, співати, молитися. Але, щойно з'явиляться умови, обов’язково дати волю почуттям.
* Вкрай **обережно ставитися до таких «заспокійливих», як алкоголь**: малі дози можуть допомогти розслабитися, але при цьому алкоголь – це депресант, він виснажує і так виснажену психіку, і за регулярного застосування погіршує перебіг синдрому.
* **Звертатися за допомогою до психологів та лікарів**, при тяжких станах приймайте заспокійливі препарати. Це не слабкість, а турбота про себе.
* Пам'ятати, що навколо багато людей, які переживають ПТСР, враховувати це, оцінюючи їхні слова та реакції, не провокувати конфлікти.

Людині, яка переживає ПТСР, часто здається, що з нею щось не так, що вона ненормальна. Це змушує приховувати свій стан, соромитись його, заважає просити допомоги.

Важливо пам'ятати: посттравматичний синдром – це нормальна реакція психіки на ненормальні обставини, як біль – нормальна реакція на тілесну травму. Чим краще вдасться подбати про себе і близьких сьогодні, тим більше шансів, що травма не отруїть вас на роки вперед.

Важко передбачити, як війна вплине на кожного з нас і що може бути найбільш вдалим способом впоратися з ситуацією, забезпечити свою безпеку, здійснити плани та успішно вижити.

**Ми добре справляємося, тобто наші стратегії подолання ефективні, коли:**

🗝 Ефективно робимо все, що потрібно. Знаходимо їжу, транспорт, обживаємося на нових місцях, дбаємо про власне здоров'я.

📖 Відновлюємо щоденні ритуали, традиції. Знову читаємо книжки або займаємось іншими улюбленими справами, цікавимося чимось, окрім перебігу війни.

‍👨 Зберігаємо здатність відчувати теплоту та значущість наших контактів з іншими. Сміятися з хороших жартів, обіймати своїх близьких, відчувати їхню теплоту та ніжність.

🕹 Незважаючи на те, що іноді можемо бути переповнені емоціями – сум, паніка, страх, гнів – ми не знаходимось повністю під їхнім контролем.

💪 Хоча деякі з наших розрахунків могли бути хибними, а наші плани та спроби дій не принесли бажаних результатів, ми не звинувачуємо себе, а зберігаємо позитивне уявлення про те, хто ми є і за що ми стоїмо.

Якщо це те, в чому ми знаходитеся зараз – у нас все гаразд. І, коли війна закінчиться, ми вийдемо назовні – можливо, зі шрамами, – але не з ранами, що кровоточать.

**Які наслідки для організму має ПТСР**

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – реакція на травмуючі обставини.

ПТСР вважається серйозним розладом, який може призвести людину до знемоги чи нанести шкоду її соціальній, професійній та іншим важливим сферам життєдіяльності.

**Переживаючи ПТСР, людина може відчувати:**

• нездатність згадати важливі аспекти події;

• перебільшені негативні переконання чи очікування щодо себе/оточення;

• хронічний негативний емоційний стан;

• почуття відчуження;

• хронічну нездатність відчувати позитивні емоції;

• саморуйнівну поведінку;

• труднощі з концентрацією уваги та засипанням.

Також у людини з ПТСР можуть розвиватися хронічні або повторні переживання нереальності навколишнього світу (дереалізація). Це небезпечно тим, що світ/довкілля починає здаватися чимось нереальним, безбарвним і неживим.

Такий стан може включати зорові спотворення: розмитість, підвищення гостроти зору, спотворення відстані.

Особа, яка переживає ПТСР, доволі часто починає вважати, що вона якась не така. Такі думки змушують людину приховувати свій стан, соромитися його, а це стає на заваді для звернення по допомогу.

Кожна людина по-різному переживає травматичні події, а ПТСР це одна з реакцій на такі події, і тому це нормально у зв’язку з ненормальними обставинами.

Проте пам’ятайте, що краще завчасно звернутися до спеціаліста, аби не поглиблювати свій стан до критичної точки.