**10 причин, чому деякі люди отримують ПТСР, а інші – ні**

*Чому деякі люди менш схильні до розвитку ПТС*

Не у кожного, хто переживає одну й ту саму травматичну подію розвивається ПТСР, є певні фактори, які роблять людину більш чи менш схильною до цього розладу.

У попередньому дописі ми розглянули 5 факторів, які сприяють отриманню ПТСР:

🔻хімічний дисбаланс мозку,

🔻генетична спадковість,

🔻переживання травматичних подій в минулому, і

🔻історія ментальних розладів

🔻та переживання стресу після травматичної події.

Негативні фактори для розвитку ПТСР або чому деякі люди менш схильні до отримання ПТСР.

1. Вчасна психологічна допомога

У тих, хто звертається за психологічною допомогою до того, як з'явились перші ознаки ПТСР, менша ймовірність розвитку повномасштабного посттравматичного стресового розладу. Це складніше, ніж здається, оскільки отримання психологічної допомоги часто стигматизується, часто на заваді стоїть фінансове питання.

1. Участь в групах підтримки

Існують різні групи для практично будь-якого виду травм. Спілкування з іншою людиною, яка пережила схожий досвід, значно допомагає та знижує ризик посттравматичного стресового розладу.

1. Почуття впевненості стосовно своїх дій під час травматичної події.

Часто люди не пам'ятають чітко, що сталося під час травматичної події. Згодом вони починають згадувати або здогадуватися про власні дії під час епізоду. Природно ставити під сумнів правильність таких дій, але під час травматичної ситуації людина діє інстинктивно – наш мозок автоматично вибирає найефективнішу поведінку. Люди, які або приймають, або навчаються приймати те, що вони зробили все, що могли зробити та що їхні дії були правильні, з більшою ймовірністю уникнуть діагнозу ПТСР. Терапія може кардинально допомогти в цьому.

1. Мати стратегію подолання.

Взагалі уміння пройти через складні життєві ситуації є життєво необхідною навичкою, а що стосується травм, то це кардинально може змінити наслідки. Люди, які від природи мають або навчилися дієвій стратегії подолання трагічних подій та їх наслідків, як правило, справляються з травмою набагато краще.

1. Бути чоловіком

За статистикою жінки частіше страждають від посттравматичного стресового розладу. Хоча така різниця в статистиці між статями може пояснюватись і тим, що чоловіки менш охоче звертаються за допомогою до психіатра, і ПТСР у них рідше діагностується.

Пам'ятайте, якщо у вас посттравматичний стресовий розлад, ви не винні в тому, що у вас цей діагноз, і не варто сприймати ці фактори як список речей, які ви повинні були зробити. Це просто список, який детально описує, чому у деяких людей не розвивається розлад, і не показує жодних недоліків стосовно тих, у кого він є.

ПТСР – складний розлад, до якого, як і до всіх ментальних розладів, потрібно ставитися більш серйозно. Якщо ви відчуваєте, що вам важко, ми закликаємо вас швидше звернутися за допомогою, щоб уникнути непотрібних труднощів.



Про ПТСР, або посттравматичний стресовий розлад, знають більшість із нас. Це психічне захворювання, яке виникає в результаті травми, симптоми якого включають спогади про травматичні події, уникнення тригерів, які нагадують людині про травматичну подію, постійний стан високого збудження і гіперпильності.

У той час як багато з нас асоціюють посттравматичний стресовий стрес з учасниками бойових дій, інколи він може розвинутися і в цивільного населення після будь-якої трагічної події.

Однак не у кожного, хто переживає одну й ту саму травматичну подію розвивається ПТСР, є певні фактори, які роблять людину більш чи менш схильною до цього розладу. Ми обговоримо їх нижче.

**Позитивні фактори для розвитку ПТСР або чому деякі люди більш схильні до отримання ПТСР:**

1. **Хімічний дисбаланс мозку**

Хімічні речовини в мозку впливають на наші спогади і змушують нас більше боятися. Наразі вчені говорять про дві речовини, які на це впливають, але дослідження ведуться, і поки нема однозначної відповіді. Це STMN1 – білок, який кодується однойменним геном та GRP – пептид, що вивільняє гастрин. STMN1 дозволяє формувати страхітливі спогади, тоді як GRP контролює реакції страху. Велика кількість першого та відсутність останнього може бути достатньою для того, щоб у когось розвинувся посттравматичний стресовий розлад.

1. **Генетична схильність**

Вчені стверджують, що спостерігається генетична схильність. Хоча точні гени, які викликають у людини більшу ймовірність посттравматичного стресового розладу, ще не відомі, ймовірно, тут залучено багато різних генів. Деякі з цих генів якраз викликають різну кількість двох хімічних речовин, про які говорилося вище.

1. **Переживання травматичних подій в минулому**

Це може здатися найбільш очевидним, але що саме може стати травматичною подією, не так однозначно. Те, що може не травмувати одну людину, може бути надзвичайно травматичним для іншої. Загалом ми можемо визначити травматичну подію для людини, яка її переживає як таку, після якої ця людина відчуває сильний страх, безпорадність та безнадійність.

1. **Історія психічних захворювань**

У тих, хто вже має психічні захворювання, наприклад, шизофренія або депресія, більша ймовірність розвитку посттравматичного стресового розладу.

1. **Стрес після травматичної події**

Часто стрес продовжується після самої травматичної події, це те, що ми переживаємо зараз в умовах війни. З трагічною подією все не завершується, ми щодня маємо нагадування про травматичний досвід. Наприклад, після смерті близької людини травма не закінчується, тому що потім ми живемо з цим горем. Цього може бути достатньо, щоб у людини розвинувся ПТСР.

