

ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРАВМАТИЧЕСКОГО ОПЫТА

Травматический опыт — это пережитая опасность или угроза, сопровождающаяся чувством сильного страха и крайней беспомощности. Как правило, травмирующий опыт обусловлен произошедшим несчастным случаем, в котором человек пострадал или стал свидетелем, с риском получить повреждения или даже умереть. Реакцию на неожиданное, тяжелое и мучительное событие также можно назвать травматическим кризисом. Кризис может возникнуть сразу после травматического события, но может пройти несколько часов, дней или даже недель, прежде чем возникнет стрессовая реакция. Человеческие реакции очень разные и иногда тревожные симптомы могут так и не возникнуть.

Сразу после травматического опыта:

- отложите сон как минимум на 6 часов, так как сон усиливает травматические воспоминания;
- избегайте употребления алкоголя и стимуляторов, включая кофеин и никотин, чтобы уменьшить физическое возбуждение. Пейте травяные чаи или воду комнатной температуры;
- избегайте бензодиазепинов в качестве седативного средства. Исследования показывают, что седативные препараты этого типа имеют тенденцию усиливать привязанность к травматическим воспоминаниям;
- избегайте обработки эмоций в течение первых 6 часов, так как это может усилить травматические воспоминания;
- сыграйте в какие-нибудь спокойные компьютерные игры, например, в «Тетрис», или займитесь чем-нибудь еще, что отвлечет Вас. Это уменьшает появление мнимых образов, связанных с травмирующим событием;
- выполните расслабляющие или дыхательные упражнения (например, описанные ниже упражнения) или займитесь чем-нибудь приятным;
- продолжайте заниматься своими повседневными рутинными делами и старайтесь не отдаляться от других.

После травмирующего опыта бывает трудно успокоиться, могут возникать навязчивые образы, всплывать картинки из памяти. Ниже приведены два упражнения: первое — для снятия физических проявлений стресса, второе — для избавления от беспокоящих мыслей.

Дыхательное упражнение

Глубокое дыхание дает организму команду расслабиться и снять напряжение. Дыхательные упражнения можно выполнять в любое время и в любом месте, незаметно для окружающих. Это простой и удобный способ уменьшить беспокойство и снять напряжение: дыхание замедляется, нормализуется артериальное давление, снижается потоотделение. Спокойно выполняйте упражнение, и уже десять таких дыхательных циклов уменьшат тревогу:

- примите удобную и комфортную для себя позу: лягте на ровную поверхность, встаньте прямо или сядьте на стул;
- положите одну руку на живот чуть выше пупка;
- глубоко вдохните через нос, считая про себя до пяти. Держа руку на животе, Вы почувствуете, как он слегка приподнимается;
- на пять секунд задержите дыхание;
- медленно выдохните ртом, чтобы в легких осталось как можно меньше воздуха, живот опустится обратно вниз. Выдыхайте в течение пяти секунд или дольше — именно медленный и ровный выдох оказывает успокаивающее действие на всё тело.

Упражнение на избавление от навязчивых мыслей

После травмирующего события случившееся может представать в воображении в виде навязчивых образов или мыслей, Вы можете поймать себя на мысли, что тщательно обдумываете случившееся и ищите виновного. В большинстве случаев такое копание в себе непродуктивно — оно не порождает новых мыслей или решений, а настроение падает.

Вот несколько советов, как бороться с навязчивыми мыслями:

- избегайте подавления мыслей, поскольку это не работает и может только участить проявление таких мыслей. Выберите время, чтобы разобраться с этими мыслями, например, по 20 минут ежедневно. Вы

можете поговорить с кем-нибудь о случившемся, самостоятельно поразмышлять или записать свои мысли в дневник. Если в течение дня вас будут беспокоить навязчивые воспоминания, то напомните себе, что вы займетесь ими в урочное время;

- воздержитесь от избегающего поведения – не избегайте мест, людей, предметов и мыслей, которые ассоциируются у Вас со случившимся, даже если они вызывают беспокойство или дискомфорт. Избегание не позволит вам осознать, что тревожное событие уже в прошлом;
- постоянная и чрезмерная активность мешает проработать случившееся, например, погружение в работу или увлечение — это тоже избегающее поведение;
- обдумайте случившееся и проработайте эти чувства, но делайте это в безопасном месте шаг за шагом, в подходящем для себя темпе.

Когда обратиться за помощью

Реакция людей на травмирующий опыт может быть очень разной. Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы. Если **в течение последней недели** Вы испытывали **хотя бы дважды** нечто из перечисленного ниже, то ответьте «да» или обведите в кружок соответствующий номер:

1. У Вас были тревожные мысли или воспоминания о случившемся без Вашего на то желанья.
2. У Вас были тревожные сны на тему произошедшего.
3. Вы ведете себя или чувствуете так, словно произошедшее случится вновь.
4. Вас шокирует, если что-то напоминает Вам о случившемся.
5. При воспоминаниях о случившемся Вы чувствуете, как колотится сердце, в животе всё сжимается, Вы потеете, начинает кружиться голова или Вы ощущаете другие неприятные симптомы в теле.
6. Вам трудно уснуть или Ваш сон тревожный (часто просыпаетесь).
7. Вы легко раздражаетесь или испытываете приступы ярости.
8. Вам сложно сосредоточиться, сконцентрировать внимание.
9. У Вас повышенное чувство опасности — Вы боитесь, что с Вами или кем-то еще может что-то случиться.
10. Вы стали часто вздрагивать, особенно от неожиданностей.

Если Вы утвердительно ответили на шесть или больше вопросов, то советуем Вам обратиться на прием к психологу, семейному врачу или психиатру. Вышеуказанные симптомы могут указывать на проявления посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Психиатрическая клиника Северо-Эстонской Региональной больницы

Палдиски мнт., 52, Таллинн

Регистрация на прием по тел. 617 2644 или 617 2623, а также в цифровой регистратуре. Направление не требуется.

Психиатрический центр Западно-Таллиннской Центральной больницы

Амбулаторная психиатрическая помощь для совершеннолетних

Центр здоровья Хааберсти

Ыйсмяэ теэ, 179, Таллинн

Регистрация на прием по тел. 659 8483,
и в цифровой регистратуре.

Центр здоровья Мустамяэ

Эхитаяте теэ, 27, Таллинн

Регистрация на прием по тел. 659 8006,
и в цифровой регистратуре

Семейный врач

Посредством терапевтического фонда семейный врач может направить Вас на прием к клиническому психологу и на психотерапию.

Телефон кризисной психологической помощи 631 4300

Пн.–Чт. 15–19; Пт. 15–18

Дополнительно:

<http://peaasi.ee/psuhhologiline-kriis/>

<http://peaasi.ee/ru/lodvestusharjutused/>

Психиатрический центр

Северо-Эстонская региональная больница

Палдиски мнт., 52

10614 Таллинн

Перевод теста: Майре Рийс

Информационный лист составлен в психиатрической клинике Северо-Эстонской Региональной больницы (2019).