

Managing Post-Traumatic Stress Disorder

Вступ

Якщо у Вас діагностовано посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), Ви можете відчути полегшення від того, що Ви тепер знаєте, чому Ви себе почували або поводитися певним чином. Однак Ви можете бути засмучені лікуванням, яке на Вас чекає. Ви також можете запитати, як отримати необхідну підтримку та як справлятися із хворобою щодня.

Якщо Ви живете з ПТСР, існують способи допомогти Вам відновитися від нього та контролювати Ваші симптоми.

Як керувати змінами способу життя

Контроль стресу

Стрес — це реакція Вашого організму на зміни у житті та події, як хороші, так і погані. Стрес може погіршити ПТСР. Для керування стресом виконайте такі дії:

- Якщо Ви хочете дізнатися більше про методи зниження стресу, поговоріть зі своїм лікарем або консультантом. Він може запропонувати деякі методи зниження стресу, такі як:
 - Фізичні вправи для м'язової релаксації.
 - Регулярні фізичні вправи.
 - Медитація, йога або інші вправи для зв'язку розуму з тілом.
 - Дихальні вправи.
 - Прослуховування тихої музики.
 - Проведення часу на вулиці.
- Підтримка здорового способу життя. Споживання здорової їжі, регулярні тренування, достатня кількість сну і відведення часу на релаксацію.
- Проводьте час з іншими людьми. Говоріть із ними про своє самопочуття та про ту підтримку, яка Вам потрібна. Намагайтеся не ізолюватися, навіть якщо Вам може здаватися, що Ви цього хочете. Самоізоляція може затримати одужання.
- Займайтеся справами та хобі, які Вам подобаються.
- Стримуйтеся, коли маєте виконувати щось, що викликає у Вас стрес. Робіть перерви та винагороджуйте себе, коли закінчите. Переконайтеся, що Ви не перевантажили свій розклад.



Лікарські препарати

Ваш лікар може запропонувати Вам певні лікарські препарати, якщо він вважатиме, що вони допоможуть покращити Ваш стан. Для лікування ПТСР можуть застосовуватися лікарські засоби, які застосовуються для лікування депресії (*антидепресанти*) або серйозної втрати контакту з реальністю (*нейролептики*). Уникайте вживання алкоголю та інших речовин, які можуть перешкодити належній дії ліків. Також важливо:

- Поговоріть зі своїм фармацевтом або медичним працівником про всі лікарські препарати, які Ви приймаєте, про їхні можливі побічні ефекти та які лікарські препарати можна безпечно приймати разом.
- Поставте собі за мету брати участь у всіх рішеннях щодо лікування (*спільне прийняття рішень*). Запитайте про можливі побічні ефекти лікарських препаратів, які Ваш лікар рекомендує, і розкажіть йому, як Ви почуваетесь щодо цих побічних ефектів. Найкраще, якщо прийняття спільного рішення з Вашим лікарем буде частиною Вашого загального плану лікування.

Якщо Ваш лікар призначить Вам лікарський препарат, Ви можете не помітити його повної користі протягом 4–8 тижнів. Більшість людей, які отримують лікування від ПТСР, повинні приймати ліки протягом щонайменше 6–12 місяців до того, як їм стане краще.

Якщо Ви приймаєте лікарські препарати в рамках свого лікування, не припиняйте прийом лікарських препаратів, поки не з'ясуєте у свого лікаря, чи безпечно припинити прийом цих препаратів. Можливо, Вам потрібно буде повільно знизити дозу препарату (з поступовим зниженням дози) з часом, щоб знизити ризик виникнення шкідливих побічних ефектів.

Відносини

Багатьом людям із ПТСР важко довіряти іншим. Докладіть зусиль, щоб:

- Ризикнути та розвинути довірливі стосунки з близькими друзями та членами родини. Розвиток довіри до інших може допомогти Вам почуватися в безпеці та дасть Вам емоційну підтримку.
- Будьте відкритими та чесними щодо своїх почуттів.
- Розважайтеся та відпочивайте в безпечних місцях, наприклад, із друзями та родиною.
- Подумайте про те, щоб піти на консультацію для сімейних пар, сімейні освітні класи або сімейну терапію. Ваші близькі можуть не завжди знати, як підтримати Вас. Терапія може бути корисною для всіх.

Як розпізнати зміни у Вашому стані

Звертайте увагу на свої симптоми та частоту їхнього виникнення. Наведені нижче симптоми означають, що Вам потрібно звернутися по допомогу з приводу ПТСР:

- Ви відчуваєте підозрілість і злість.
- У Вас повторюються спогади.
- Ви уникаєте виходів із дому або спілкування з іншими людьми.
- У Вас зростає кількість сварок із близькими друзями або членами родини.
- У Вас виникають думки про завдання шкоди собі або іншим.
- Ви не можете отримати полегшення від відчуття депресії або тривоги.

Дотримуйтеся цих інструкцій вдома:

Спосіб життя

- Регулярно виконуйте фізичні вправи. Намагайтеся приділяти 30 або більше хвилин фізичній активності протягом більшості днів тижня.
- Намагайтеся спати 7–9 годин щоночі. Щоб допомогти собі заснути:
 - Підтримуйте спальню кімнату прохолодною та темною.
 - Готуючись до сну, не проводьте час перед екраном. Це означає, що Вам треба уникати використання телевізора, комп'ютера, планшета та мобільного телефону.
- Практикуйте заспокійливі навички та використовуйте їх щодня.
- Намагайтеся розважатися і шукайте гумор у своєму житті.

Їжа та напої

- **Не** їжте важкої їжі протягом години перед сном.
- **Не** вживайте алкоголь або напої, що містять кофеїн, перед сном.
- Уникайте вживання алкоголю або наркотиків.

Загальні інструкції

- Якщо ПТСР впливає на Ваш шлюб або сім'ю, зверніться по допомогу до сімейного лікаря.
- Нагадайте собі, що відновлення після травми — це процес, який потребує часу.
- Приймайте безрецептурні та рецептурні препарати лише згідно з вказівками Вашого лікаря.
- Обов'язково повідомте всіх своїх медичних працівників про те, що у Вас є ПТСР. Це особливо важливо, якщо Вам проводиться хірургічне втручання або Вам потрібно госпіталізуватися до лікарні.
- Дотримуйтеся усіх візитів подальшого спостереження згідно з вказівками Ваших лікарів. Це важливо.

Де знайти підтримку

Розмова з іншими людьми

- Поясніть, що ПТСР є проблемою психічного здоров'я. Це стан, який у людини може розвинутися після того, як вона відчула або побачила подію, що загрожує життю. Скажіть їм, що ПТСР викликає у Вас такий же стрес, який був під час події, що призвела до ПТСР.
- Поговоріть із близькими про наявні у Вас симптоми. Також розкажіть їм, які речі або ситуації можуть викликати появу симптомів (це *тригери* для Вас).

- Запевніть своїх близьких у тому, що існують методи лікування, які допоможуть у роботі з ПТСР. Обговоріть можливість отримання сімейної терапії або терапії для пар.
- Якщо Ви хвилюєтеся або боїтеся звернутися за лікуванням, зверніться по допомогу.
- Підтримуйте щоденний контакт принаймні з одним довіреним другом або членом родини.

Фінанси

Не всі страхові плани покривають медичне обслуговування психічного здоров'я, тому важливо звернутися до своєї страхової компанії. Якщо внесення своєї частки оплати за застраховані послуги або плата за надання консультаційних послуг є проблемою, зверніться до місцевого або регіонального центру психічного здоров'я. Послуги з охорони психічного здоров'я для населення можуть надаватися там за низькими цінами або безкоштовно, якщо Ви не можете звернутися до приватного медичного працівника. Якщо Ви ветеран, зверніться до місцевої організації ветеранів або до лікарні ветеранів для отримання додаткової інформації.

Якщо Ви приймаєте ліки від ПТСР, можливо, Ви зможете отримати непатентовану форму, яка може бути дешевшою, ніж препарат під торговою назвою. Деякі виробники рецептурних лікарських засобів також пропонують допомогу пацієнтам, які не можуть дозволити собі потрібні лікарські засоби.

Групи терапії та підтримки

- Знайдіть групу підтримки у своїй спільноті. Часто групи доступні для військових ветеранів, жертв травм та членів сім'ї або осіб, які здійснюють догляд.
- Розгляньте можливості для волонтерства. Участь у цих заходах може допомогти Вам краще відчувати зв'язок із Вашою спільнотою.
- Зверніться до місцевої організації, щоб дізнатися, чи маєте Ви право на собаку-поводиря.

Зверніться до лікаря, якщо:

- Ваші симптоми погіршуються або не покращуються.

Негайно зверніться по допомогу, якщо:

- У Вас виникають думки про завдання шкоди собі або іншим.

Якщо у Вас коли-небудь виникне відчуття, що Ви можете завдати шкоди собі або іншим людям, або якщо у Вас виникнуть думки про самогубство, негайно зверніться по допомогу. Ви можете звернутися до найближчого відділення невідкладної допомоги або зателефонувати:

- До місцевої служби невідкладної допомоги.
- До довідкової служби з питань запобігання самогубствам.

Підсумок

- Якщо Ви живете з ПТСР, існують способи допомогти Вам відновитися від нього та контролювати Ваші симптоми.
- Знайдіть сприятливе середовище та людей, які розуміють, що таке ПТСР. Проводьте час у цих місцях і підтримуйте контакт із цими людьми.
- Працюйте зі своєю медичною командою, щоб створити план керування ПТСР. План повинен включати консультації, методи зниження стресу та здорові звички.