

“ПТСР”

Що означає “бути психічно хворим”?

Ми, люди, іноді хворіємо. Зазвичай страждає наше тіло: наприклад, у нас сильна застуда або болить живіт. Коли хворіє душа — це називають «психічною хворобою». Під поняттям “душа” ми часто розуміємо наше мислення, почуття і сміх. Коли душа хвора, людина буває вже не знає, що вона говорить чи робить. Кожен має душу. Відповідно кожна людина може страждати на психічне захворювання.

Що означає ПТСР?

ПТСР – це скорочення від *посттравматичного стресового розладу*. Це досить комплексна назва психічного захворювання. Постраждали у цьому випадку пережили щось надзвичайно загрозливе, тяжке. Наприклад, досвід того, як вас чи когось у вашому оточенні сильно поранило. У процесі ви/вони зазнали стільки страху і стресу, що в результаті їхній душі була завдано шкода. Поранення душі називається психотравмою або просто травмою. Так як душа не може впоратися з певними подіями, постраждалі люди переживають їх знову і знову. Наприклад, у вигляді кошмарів, а також у спогадах, що постійно повторюються. Ситуації, які є цілком безпечними для інших людей, наприклад, у школі, під час шопінгу чи на роботі — можуть нагадати їм про те, що вони пережили, і викликати страх. Тоді постраждалі реагують незрозумілим для оточуючих чином.

Як я можу визначити, що хтось має ПТСР?

Із-за психічного захворювання постраждалі все більше і більше закриваються в собі. Ті речі, що вони любили робити раніше, більше їх не цікавить. Наприклад, спорт, зустрічі з друзями, школа чи робота. Хворі часто дратівливі, погано сплять, стривожені або сповнені підозрілості. А ще їм важко зосередитися, тому багато хто більше не в змозі виконувати роботу вчасно або зосередитися протягом тривалого часу в школі. Оскільки постійно боятися — це не приємне відчуття, то постраждалі іноді дуже сердяться через це. Вони тоді піднімають голос, кидаються речами або щось ламають. Деякі вживають алкоголь, щоб забути те, що вони пережили; це, звісно, не працює, тому що душа все одно знає, до того ж алкоголь більше шкодить, ніж допомагає. Може бути багато інших видів поведінки, які є ознаками посттравматичного стресового розладу. Тут йдеться лише про деякі з найбільш типових.

Хто може допомогти?

Постраждалим потрібна допомога тих, хто знається на психічних захворюваннях. Психіатр оглядає пацієнта, розмовляє з ним, а також може призначити ліки, які можуть допомогти з певними проблемами. Наприклад, щоб знову бути в змозі нормально спати. Чисто медикаментозно ПТСР не лікується, тому ліки є неправильним засобом. На ряду із психіатрами є також психологи і терапевти, які отримали спеціалізовану освіту, щоб працювати із психічно хворими людьми. І роблять вони це засобом терапії.

Що таке терапія і скільки вона триває?

У випадку терапії психотерапевт в кабінеті своєї практики приймає постраждалого один-два рази на тиждень. Він вислуховує пацієнта, розмовляє з ним, допомагає шукати можливості вирішити його питання, а також надає поради та рекомендації щодо того, як можна справлятися із негативними почуттями. Терапевт може також проводити спеціальні вправи, як от вправи на розслаблення, рухові або креативні вправи, такі як: малювання або письмо. Це корисно для кожного з нас — розмовляти про пережите. Чому б не спробувати на собі? Ви можете поговорити зі своїм лікарем, терапевтом або опікуном про будь-що й задати будь-які запитання. Вам потрібно багато терпіння, якщо ви чи хтось із ваших близьких хворіє, оскільки психічне захворювання лікується набагато довше, ніж застуда. Терапія може тривати кілька місяців, іноді навіть цілий рік.

Чи потрібно звертатися в лікарню з психічним захворюванням?

Якщо ви зламали ногу — ви вимушені їхати в лікарню, бо там вам нададуть кращу допомогу. У випадку деяких психічних захворювань терапії для одужання недостатньо. Якщо вдома чи у певному закладі догляду перебувати стає нестерпно або якщо захворювання загостриться — то психіатр направляє людину до спеціальної лікарні для психічно хворих, а саме — психіатричного відділення. Там психіатри і психологи працюють як терапевти разом, однією командою. Тут кожен хворий може справлятися зі своїми проблемами, поки не одужає. В будь-який час дня і ночі хворий може отримати тут підтримку. Перебування в психіатричному відділенні може тривати кілька місяців.

Чи можливе повне одужання? Як швидко?

Психічна хвороба не виліковується так легко, як застуда чи зламана нога. Вона може вилікуватися повністю, певна її частина може залишитися, або ж хвороба може повернутися в якийсь момент. Люди з посттравматичним стресовим розладом, ймовірно, ніколи повністю не забудуть те, що вони пережили, але вони можуть навчитися з цим справлятися, зновувесело проводити час і жити своїм життям без страху. Іноді хвороба навіть стає джерелом чогось позитивного: можливо, завдяки цьому досвіду людина знаходить більше сенсу в тому, що робить, ретельніше обмірковує, що саме хоче робити, де і з ким хоче проводити час, або будує плани свого майбутнього життя чи кар'єри.

Чи я винен у тому, що хтось психічно захворів?

У психічних захворюваннях ніхто не винен. І ви не винні в тому, що хтось із вашої родини, оточення чи навіть ви самі захворіли цим. Хвороба не спровокована поганими оцінками в школі, неслухняною поведінкою або вами, як особистістю. Хворі пережили щось дуже погане, з чим вони не можуть впоратися, і це є причиною розвитку хвороби. Їхня поведінка завжди така, незалежно від того, хто знаходиться поруч.

Чи є інші люди, які страждають на посттравматичний стресовий розлад?

Насправді, є чимало дітей, підлітків і дорослих, які мають психічні захворювання. І деякі з них також мають ПТСР. Але оскільки багато людей соромляться або не наважуються про це говорити, часто мало хто про це знає. У більшості випадків хвороба не очевидна, оскільки хворі не носять пов'язку чи пластир. Це більше помітно в поведінці і настрої.

Чи можу я допомогти постраждалим? Як я маю поводитися, якщо хтось із мого оточення (батьки, родичі, знайомі) постраждав?

Нелегко мати поруч із собою когось із психічним захворюванням. Саме потерпілі повинні звернутися за професійною допомогою. Найкращий спосіб допомоги постраждалим — дбати про себе. Це означає, що ви повинні продовжувати гарно проводити час з друзями, займатися спортом, грати і сміятися. Якщо вам здається, що ви більше цього не в змозі робити — поспілкуйтеся на цю тему із кимось із дорослих, кому ви довіряєте. Це можуть бути ваші опікуни, вчителі, лікарі тощо. Звісно ви можете надавати підтримку, допомагати по господарству, піклуватися про молодших братів-сестер, але всю відповідальність несуть дорослі. Якщо з'являється відчуття, що все навалилося або що завдання занадто важкі, ви повинні з кимось цим поділитися, щоб отримати допомогу. Можливо, корисним буде створити для себе місце відпочинку — наприклад, затишний куточок у квартирі, безпечне і захищене місце на вулиці, де можна розслабитись, побути собою та зарядитися енергією.

До кого мені звертатися якщо стане так погано, що я вже не знатиму, що робити?

У випадку, якщо хвороба у тебе або когось із рідних загострюється, якщо хворі приймають алкоголь, наркотики або стається щось страшне, ти можеш і мусиш звернутися за допомогою. Найкраще поговорити з дорослим, котрому довіряєш. Це можуть бути родичі, сусіди, вчителі, лікарі, опікуни, команда UmA та багато інших. Буває так, що поділитися з однією людиною недостатньо; бо у випадку, якщо ця людина не дуже розбирається, то краще підстрахуватись, розповівши іще комусь. Продовжувати потрібно до того моменту, поки в тебе не виникне відчуття, що це дійсно допомогло.

Якщо на думку не спадає ніхто, з ким можна поговорити, у Німеччині є номер телефону для всіх дітей та молоді. Ви можете безкоштовно подзвонити на так званий Nummer gegen Kummer (“Номер від Суму”) з будь-якої точки Німеччини вдень і вночі: 0800 1110333.

Знову ж таки, що робити, якщо я постраждалий — я?

Без паніки. Страждати самому на психічне захворювання — це абсолютно нормальна річ, може трапитися з кожним. І так само для тебе є дуже важливим отримати професійну допомогу. Її ти можеш отримати через лікаря або терапевта. Звернися до дорослого, якому довіряєш, він підтримає тебе в пошуках більш професійної допомоги. Це можуть бути лікарі, вчителі, опікуни, а також інші дорослі, якими ти довіряєш. Теж саме і тут: іноді не вистачає просто звернутися до однієї людини; бо якщо ця людина не дуже добре розбирається, то краще, щоб іще хтось був у курсі справи. Продовжуй ділитися того часу, поки не виникне відчуття, що це дійсно допомогло.

- Куди ти дійсно завжди можеш звернутися — так це до imA-команди, яка завжди готова тобі допомогти. Контактні дані можна знайти на нашому веб-сайті.