

# Посттравматичні симптоми

## Психологічні реакції: понад 3 місяці посттравми

### Нав'язливі думки

- ▶ Спогади, які повторюються, нав'язливі та мимовольні спогади
- ▶ Нічні кошмари
- ▶ Флешбеки
- ▶ Відчуття фізичного/психологічного стресу при згадці про подію



### Уникаюча поведінка

- ▶ Уникання думок, почуттів чи спогадів, які асоціюються з подією
- ▶ Уникання місць та людей, які асоціюються з подією



### Психічні/Емоційні зміни

- ▶ Дисоціативна амнезія (втрата пам'яті щодо певних елементів події)
- ▶ Почуття відокремленості, відчуження від інших
- ▶ Постійний негативний емоційний стан
- ▶ Втрата інтересу до важливої діяльності



### Підвищена реактивність

- ▶ Нерозсудливість і саморуйнівна поведінка
- ▶ Дратівливість та спалахи гніву
- ▶ Труднощі із засинанням
- ▶ Труднощі з концентрацією
- ▶ Підвищена реакція переляку
- ▶ Надмірна пильність/параноя



# Визначення травматичних реакцій

## нормальні реакції

0 - 24 год

### Миттєві реакції

- ▶ Шок
- ▶ Збентеження
- ▶ Часткова або повна амнезія відносно події

## Патологічні реакції

В рамках 1 місяця

### Постмиттєві реакції

#### Фізичні

- ▶ Прискорене серцебиття
- ▶ Надмірна пильність
- ▶ Підвищена реакція переляку
- ▶ Порушення сну

#### Фізіологічні

- ▶ Відчуття нереальності
- ▶ Відсутність безпеки
- ▶ Дратівливість

Більше 1 місяця

### ПТСР (Посттравматичний стресовий розлад)

- ▶ Симптоми «Оживлення»
- ▶ Уникаюча поведінка
- ▶ Збереження симптомів гострого стресу
- ▶ Зміни особистості
- ▶ Асоційовані розлади
- ▶ Відтермінований ПТСР

### Гострий стрес

#### Дисоціативні симптоми:

- ▶ Почуття відірваності або оніміння
- ▶ Дерезалізація

#### Симптоми «Оживлення»:

- ▶ Нав'язливі спогади
- ▶ Флешбеки та жахіття
- ▶ Надмірна пильність
- ▶ Тривога, безпорадність

#### Уникання

- ▶ Уникання спогадів-тригерів про подію



**Чому?**

Виявлення проблем та надання підтримки одразу після травматичних подій запобігає розвиненню патологічних симптомів

# Реагування на травматичні реакції

