

**KANTONSSPITAL
WINTERTHUR**

Брауерштрассе 15
Поштова скринька
8401 Вінтертур
Тел. 052 266 21 21
info@ksw.ch
www.ksw.ch

10/2024

Наші партнери для первинного контакту:

**Integrierte Psychiatrie Winterthur –
Zürcher Unterland
Psychiatrische Poliklinik**
(Інтегрована психіатрія Вінтертур -
Регіон Цюрихер Унтерланд
Психіатрична поліклініка)

Хальденштрассе 63
Поштова скринька 144
8408 Вінтертур

Тел. 052 266 28 84
Факс 052 266 45 13
psychpol@ipw.zh.ch

*Klinik für
Orthopädie und
Traumatologie
(Клініка
ортопедії та
травматології)*

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД (ПТСР)

Невидима травма



Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — інформація для пацієнтів та пацієнок

ПТСР та його симптоми

Серйозні нещасні випадки, насильство, стихійні лиха, технічні катастрофи, війна або тортури — це надзвичайно сильний стрес. Такий досвід називається травмою. Він часто викликає сильні емоційні реакції в короткостроковій перспективі, як-от страх, безпорадність або жах. Фізичні ушкодження після травми добре помітні. Однак такі переживання також можуть бути психологічним шоком, який призводить до зовні нерозпізаного психологічного ушкодження. Посттравматичний стресовий розлад є поширеним наслідком травми.

Типовими симптомами цього є:

- Повторювані спогади про травму
- Спроби забути й уникати всього, що пов'язано з цим досвідом
- Напруженість і нервозність
- Онімілі та дивні почуття
- Тривога, безсоння або нервовість

Такі симптоми стресу часто виникають у короткостроковій перспективі. Зазвичай це швидко змінюється, і вони вщухають через кілька днів або тижнів. Однак, якщо такі симптоми зберігаються або навіть посилюються, це може свідчити про розвиток посттравматичного стресового розладу.

Частота

- Більше половини людей переживають принаймні одну травматичну подію у своєму житті.
- З них у 10 % розвивається ПТСР.
- У жінок цей розлад зустрічається вдвічі частіше, ніж у чоловіків.
- При ПТСР часто виникають інші проблеми, як-от депресія, тривожні розлади, психосоматичні розлади, зловживання ліками, алкоголем або наркотиками.

Перебіг розладу

Перебіг хвороби дуже індивідуальний. Якщо ПТСР розпізнати на ранній стадії та якщо постраждалі отримують професійну підтримку від кваліфікованих фахівців, прогноз сприятливий. Однак, оскільки постраждалі часто уникають будь-чого, пов'язаного з травмою, багато хто з них не говорить про проблеми зі своїм лікарем. На жаль, ПТСР часто залишається без лікування протягом багатьох років і переходить у хронічну форму.

Лікування

ПТСР мають лікувати професійні психіатри, психологи або психотерапевти. Залежно від людини та тяжкості захворювання, використовуються різні терапевтичні елементи, адаптовані до потреб постраждалої людини:

Психотерапія

У рамках довірливих терапевтичних стосунків пацієнтові допомагають розібратися з травматичним досвідом за допомогою так званих експозиційних процедур і ще раз пережити неприємні емоції, пов'язані з ним. В результаті такого перегляду симптоми ПТСР зменшуються.

Медикаментозне лікування

Залежно від тяжкості симптомів, антидепресанти можуть бути корисними для полегшення часто дуже неприємних симптомів (тривога, розлади сну, повторне переживання травми, нервозність).

Подальші елементи лікування

Залежно від конкретної людини, також може бути корисною фізіотерапія, ерготерапія або соціальна підтримка. Важливо також залучати до лікування родичів

У вас є діти?

Страждання дітей внаслідок нещасного випадку/хвороби батьків часто недооцінюються. Вони намагаються приховати свої страхи від батьків, щоб пощадити їх. Важливо, щоб вони також мали можливість розповісти про свої проблеми та отримати підтримку.

Зв'яжіться з нами

Якщо ви відчуваєте симптоми стресу після виписки з лікарні та хочете отримати психіатричну або психологічну консультацію, ви можете звернутися до психіатричної поліклініки Інтегрованої психіатрії Вінтертур (ipw) (див. на звороті).

Для дітей та молоді

Відділення психотравматології,
Соціальний педіатричний центр SPZ
Кантональної лікарні Вінтертур,
тел. 052 266 37 13.