

ПТЗ посттравматичне зростання

позитивна психологічна зміна, що переживається внаслідок боротьби з важкими життєвими обставинами, що призводять до відновлення та підвищення рівня адаптації та психологічного функціонування, а також якісних змін у характері та поведінці людини.

МОЖЛИВІ ЗМІНИ:

- переживання більшої повноти життя
- більша насиченість життя
- краща усвідомлюваність переживання трагедії, втрати, травми тощо

Для посттравматичного зростання надважливим є УСВІДОМЛЕННЯ!

Особливості спілкування:

1. Переключити дискусію з позицій на інтереси.
2. Говорити про свої емоції, почуття, переживання стосовно різних подій та поведінки.
3. Використовувати техніку "Я-висловлювання"

КУДИ ЗВЕРТАТИСЯ?

Гаряча лінія психологічної підтримки чоловіків
2354
067 752 23 45

Український ветеранський фонд
(для ветеранів та їх родин)
0800 3320 29

VETERAN HUB
08.00 - 22.00
067 348 28 68



ПТСР та шляхи його подолання. Спілкування з близькими, в яких ПТСР



Рекомендації,
корисні посилання

Житомир - 2023

ПТСР - це посттравматичний стресовий розлад.

Травматичні події, які трапляються у житті кожного та кожної, можуть стати причиною виникнення стресових розладів.

ПТСР ззовні проявляється у :

1. Зміні поведінки.
2. Спілкуванні.
3. Емоціях.
4. Фізичних симптомах ПТСР (задишка, судоми кінцівок, м'язи обличчя).
5. Скарги на болі в різних частинах тіла.

Супутні симптоми ПТСР:

1. Проблеми зі сном (засинання та міцність).
2. Дратівливість, спалахи гніву.
3. Складність концентрації.
4. Постійний стан готовності до небезпеки.
5. Надмірна стартова реакція.

Супутні проблеми ПТСР:

1. Депресія.
2. Зловживання алкоголем, наркотичними речовинами.
3. Гнів/агресія до себе та оточуючих.
4. Погане фізичне самопочуття.
5. Наслідки ушкоджень (тривала реабілітація, втрачені кінцівки).

Розвиток ПТСР залежить від:

Наскільки сильною та контрольованою була травматична подія;

Коли була пережита травма (наскільки тривалий час);

Відсутність підтримки у соціумі (громади, рідних);

Почуття відповідальності, сорому чи вини за травматичну подію, що відбулась.

5 кроків ДОПОМОГИ:

1. Розпізнати складнощі
2. Почати розмову про психічне здоров'я
3. Підтримати людину
4. Скерувати за фаховою допомогою
5. Переконатись у її отриманні

Відновлення після ПТСР

1. Самодопомога і розуміння, що потрібно відновитись.
2. Робота з фаховими спеціалістами/ками.
3. Різна терапія.
4. Тривалий час.

