

Воєнна
травма

ЯК СОБІ

ДОПОМОГТИ



POLADA

Polska Agencja Antydopingowa



Biegam
z czystą
przyjemnością

Fundacja
**Graj z
głową**



Шановні спортсмени!


Багато з вас, були змушені покинути Батьківщину і знайшли надійний притулок у Польщі. Ви приєдналися до польських спортивних клубів, про вас піклуються польські спортивні товариства та самі спортсмени. Ми раді, що ви можете продовжувати тренуватися в нашій країні та брати участь в спортивних подіях. Дійте в тій сфері, яка вам подобається і яка для вас важлива. Перебування в Польщі це часто для вас тільки тимчасовий виїзд з Батьківщини.

Незалежно від того, як довго ви перебуваєте за межами своєї країни, вам може знадобитися психічна підтримка, наприклад, професійний психолог.

Останніми тижнями неймовірний біль і страждання були вашим повсякденним життям. Війна – це кстремальний, травматичний досвід з часто серйозними наслідками, в т.ч тривожність, депресія та посттравматичний стресовий розлад.

Численні дослідження та спостереження під час попередніх збройних конфліктів показують, що в середньому 30% біженців страждають на посттравматичний стресовий розлад.





І хоча немає даних на цю тему, можна очікувати, що серед спортсменів, які тікають від війни, не зважаючи на те, що їх сприймають як міцних і незламних людей, цей відсоток буде подібним. Тому дуже важливо отримати належну підтримку і не боятися звернутися за допомогою. Нижче наведена інформація, яка допоможе вам краще зрозуміти феномен психологічної травми.

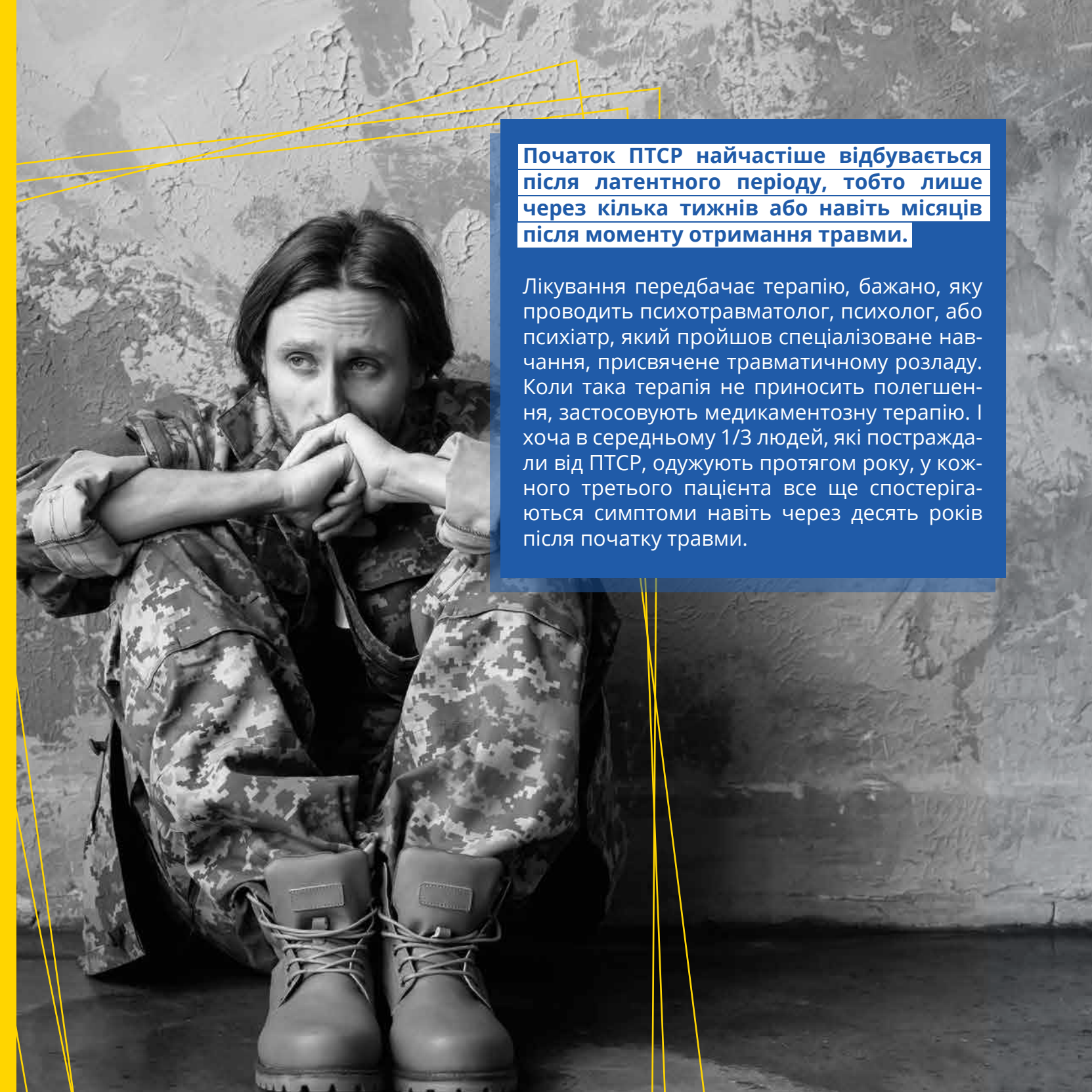
Що таке посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)?

Надзвичайно стресові події викликають психологічну травму. Ця травма призводить до глибоких змін у функціонуванні людини. Нерідко виникає безсоння або надмірне збудження, пов'язане з виникненням кошмарів, починаються психосоматичні нездужання, тремтіння кінцівок, відчуття відірваності від реальності, страхи.

Для деяких людей травма набуває форми серйозного психічного розладу, відомого як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР - PTSD, od ang. Post-traumatic stress disorder). Цей синдром пов'язаний насамперед з нав'язливими спогадами про травматичний досвід і униканням дій, які нагадують про стресові події. У людей, які страждають на посттравматичний стресовий розлад, спостерігалися нейроанатомічні зміни, як наслідок, зміни у функції мозку.

ПТСР може виникнути у будь-якої людини, незалежно від віку, етнічної приналежності та статі. Проте жінки набагато частіше страждають від ПТСР, ніж чоловіки. Крім того, тривалість перебування людини в екстремальних подіях збільшує ризик ПТСР.



A black and white photograph of a soldier in camouflage uniform sitting on the ground against a textured wall. The soldier has a serious, thoughtful expression, with his hands clasped in front of his face. The image is framed by yellow lines on the left and bottom edges.

Початок ПТСР найчастіше відбувається після латентного періоду, тобто лише через кілька тижнів або навіть місяців після моменту отримання травми.

Лікування передбачає терапію, бажано, яку проводить психотравматолог, психолог, або психіатр, який пройшов спеціалізоване навчання, присвячене травматичному розладу. Коли така терапія не приносить полегшення, застосовують медикаментозну терапію. І хоча в середньому 1/3 людей, які постраждали від ПТСР, одужують протягом року, у кожного третього пацієнта все ще спостерігаються симптоми навіть через десять років після початку травми.



У людей з посттравматичним стресовим розладом розвиваються типові симптоми, з яких **найбільш впізнаваними є постійні, повторювані, мимовільні спогади про травматичні події**. Ці спогади мають форму нічних кошмарів, галюцинацій або т. зв флешбеки - кадри, створені запахами, словами, зображеннями, звуками та іншими подразниками, що викликають асоціації з цією подією. Спогади повертають пацієнта до травматичної події – він знову переживає пов'язані з цим емоції та біль. Часто супроводжується фізіологічною реакцією: почастішання серцебиття, тремтіння рук, пітливість.

Ще одним симптомом ПТСР є поведінка уникання. Оскільки спогади надзвичайно болючі, пацієнт намагається уникати будь-яких подразників, які можуть їх викликати. Це може проявлятися в униканні конкретних місць, людей і ситуацій, а також униканні думок і розмов, пов'язаних з травмою. Для сторонньої людини поведінка уникання може здатися ірраціональною і незрозумілою. Наприклад, пацієнт, який стояв у черзі в магазині під час травматичної події, в майбутньому може виявляти небажання стояти в черзі і відмовитися говорити про цю ситуацію. Часто також спостерігається нездатність згадати деякі деталі травматичної події.

Намагання уникнути повторюваних спогадів часто призводить до втрати інтересу до повсякденної діяльності, почуття ізоляції та емоційної відчуженості.

Загалом самопочуття також погіршується, з'являється тривожна напруга і відчуття виснаження. Багато пацієнтів також відчувають провину в травматичній події, наприклад, тому, що їм вдалося вижити, а їхні колеги померли, або тому, що вони вже в безпеці, хоча їхні співвітчизники все ще ризикують життям. Також спостерігається роздратування, може виникнути агресивна поведінка або вербальна агресія. Також не рідко з'являється агресивна або саморуйнівна поведінка, наприклад, зловживання алкоголем або прийняття наркотиків. Зменшується концентрація і виникають проблеми зі сном.

Ми говоримо про ПТСР, коли описані вище симптоми – нав'язливі спогади, поведінка уникнення, пригнічений настрій та агресивна/саморуйнівна поведінка – зберігаються більше місяця. Якщо ПТСР не лікувати, він може перешкодити нормальному функціонуванню і часто навіть зіпсувати ваше життя. Травмотерапія використовується для лікування посттравматичного стресового розладу. Якщо неможливо впоратися зі спогадами про травматичну подію та зменшити посттравматичні реакції, такі як уникання, розпочинається медикаментозна терапія.



Що робити, якщо ви підозрюєте, що маєте ПТСР?

Якщо ви підозрюєте психологічну травму, особливо ПТСР, вам слід якомога швидше звернутися за професійною допомогою. ПТСР дуже поширений серед біженців, і він особливо вражає жінок. Хоча фактори, які визначають, у кого розвивається ПТСР, не до кінця вивчені, можна сказати, що спортсмени не застраховані. Фахівець зможе найкраще діагностувати травму і визначити курс лікування.

А поки варто максимально подбати про себе, дозволити собі переживати емоції. Також не бійтеся розповісти людині, яка піклується про вас, про свої проблеми з психічним здоров'ям. У такій ситуації дуже легко почати зловживати алкоголем чи приймати наркотики. Але ці стимулятори не вирішать ваших проблем, тому ми рекомендуємо вам уникати їх. Нині безкоштовну психологічну допомогу надають центри кризового втручання, Польський міграційний форум, Медичний центр Даміана, Центр психотерапії HELP, Інститут Свободи та Фонд «Обличчя депресії». Однак пропозиція швидко змінюється, тому обов'язково читайте інформацію, доступну в Інтернеті.



Post Scriptum

ми просимо вас бути обережними один з одним. Розмовляти один з одним. Поділіться своїми думками. Не соромтеся своїх емоцій. Разом ви подбаєте про себе краще, ніж залишатися наодинці зі своїми проблемами. Якщо ви відчуваєте, що вам важко, і ви хочете скористатися допомогою професіонала, ви також можете розповісти про це своїм польським опікунам. Разом ми можемо зробити багато доброго.

Ми з тобою
Засновниці фонду «Грай з головою»
(„Graj z Głową”)

Посібник створено завдяки співпраці Фонду
«Граї з головою» („Graj z Głową”) та Польського
антидопінгового агентства (POLADA) у рамках
благодійної кампанії «Бігаю з задоволенням»
(“Biegam z czystą przyjemnością”)



POLADA
Polska Agencja Antydopingowa



Biegam
z czystą
przyjemnością



Fundacja
**Graj z
głową**