

ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) — сложный запрос, ведь его причина может скрываться в далеком прошлом клиента. А само состояние можно спутать с другими заболеваниями. Данная инструкция поможет вам во всем разобраться. Рассмотрим признаки расстройства и методы его диагностики.

ЧИТАЙТЕ В СТАТЬЕ:

ЧТО ТАКОЕ ПТСР

ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ПТСР

ПРИЗНАКИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО РАССТРОЙСТВА У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

ПРИМЕРЫ ПТСР ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГОВ

МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ПТСР

С ЧЕМ МОЖНО СПУТАТЬ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО

ПОДБОРКА КНИГ О ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОМ РАССТРОЙСТВЕ

Что такое ПТСР

Посттравматическое стрессовое расстройство — это отсроченная реакция на психотравму. Ее может запустить разовое сильное эмоциональное потрясение (авария) или систематическое воздействие травмирующих факторов, например, продолжительное насилие.

Травмирующей может стать любая ситуация, в которой жизни человека что-то угрожало: катастрофа, война, нападение, болезнь или смерть близкого.

В **DSM-V** сказано, что также травмирующей может стать ситуация, в которой человек был свидетелем смерти или причинения вреда здоровью. К расстройству могут привести частые контакты с травмирующими ситуациями. Например, кризисные психологи и медики входят в группу риска по ПТСР.

Факторы развития ПТСР

Согласно [исследованию](#), у женщин ПТСР встречается в два раза чаще, чем у мужчин. При этом дети, женщины и пожилые люди более уязвимы перед расстройством, чем взрослые мужчины. Кроме пола и возраста можно назвать другие внешние и внутренние факторы.

Внешние факторы, повышающие риск развития ПТСР:

- Вид травмы — острая, шоковая или хроническая. Последние самые продолжительные, обычно наносят больший урон психике.
- Условия, в которых человек оказался после травмы. Риск ПТСР выше, если человек остался без поддержки. Нахождение в кругу людей со схожим опытом наоборот снижает вероятность возникновения расстройства.
- Высокий общий уровень стресса в жизни. Где тонко, там и рвется: человеку с истощенной нервной системой даже незначительное негативное воздействие может нанести серьезный урон.

Внутренние факторы:

- Наследственность — психические расстройства у ближайших родственников, особенно матери, повышают риск возникновения ПТСР.
- Психотравмы, перенесенные ранее.
- Неврологические, психические, эндокринные нарушения.
- Опыт употребления психоактивных веществ, например, алкоголя.

Большинство современных исследователей сходятся во мнении, что сочетание внутренних и внешних факторов приводит к возникновению ПТСР. Например, отягощенная наследственность и воздействие травмирующей ситуации. По мнению психологов, сейчас нет «волшебной таблетки», которая могла бы на 100% защитить человека от ПТСР.

Признаки посттравматического расстройства у мужчин и женщин

Основные симптомы ПТСР из [МКБ-11](#):

- Избегание травмирующей ситуации и всего, что с ней связано или похоже на нее (переезд, нежелание обсуждать случившееся).
- Повышенное напряжение и настороженность — человек вздрагивает от резких звуков.
- Повторное проживание события как «здесь и сейчас» в воспоминаниях и снах или флешбэки — неконтролируемые яркие образы прошедших событий.

Пример флешбэка. Человек, получивший травму на войне, в мирное время, услышав напоминающие о войне звуки, может упасть на землю и закрыть голову руками. На него нахлынули яркие образы военных действий — он прямо сейчас слышит и видит, как взрываются бомбы.

ПТСР диагностируется, если есть все клинические признаки на протяжении минимум четырех недель. И при условии, что проявления расстройства негативно влияют на все сферы жизни человека.

Дополнительные симптомы посттравматического стрессового расстройства:

- дисфория;
- диссоциация;
- суицидальные наклонности;
- навязчивые идеи;
- ритуалы и навязчивые действия с целью обезопасить себя;
- злоупотребление алкоголем или другими ПАВ;
- панические атаки;
- головная боль и другие телесные симптомы.

Из чувств преобладают гнев, стыд, печаль и чувство вины.

Симптомы расстройства у взрослых и детей усиливаются при воспоминаниях о травме. Человеку снится кошмар, связанный с травмой, и он ощущает те же чувства, что и тогда. Усиливается страх, тревога, беспокойство, соматические проявления.

Примеры ПТСР из практики психологов

Разберем два примера ПТСР из жизни.

Трудное детство

Девушка росла в неблагополучной семье. Ее отец буйный алкоголик. Пока не уехала от родителей, была вынуждена терпеть его выходки: битье посуды, крики, угрозы, избиение матери. В каждую из таких ночей дочь была уверена: сегодня кого-то убьют.

Сейчас девушка живет одна, но часто ей снится один и тот же сон — агрессивные выходки пьяного отца. А когда она видит на улице похожего на него мужчину, девушку начинает трясти. Ей хочется убежать, спрятаться. Она не переносит криков — сразу начинает плакать. Девушка стесняется говорить о своем детстве и предпочитает не вспоминать, что было дома. Так у нее проявились основные симптомы ПТСР.

Военная травма

Мужчина воевал в Афганистане, там он потерял всех друзей и сам побывал в плену. Много раз за время службы он думал, что умрет.

Симптомы ПТСР появились после войны. Сейчас его жизни ничто не угрожает, но часто ему снится, как его товарищ погибает, а мужчину берут в плен и пытаются. Каждый раз он просыпается в холодном поту с онемевшими конечностями, одышкой, болью в груди и учащенным сердцебиением. Из-за этого у него появился страх умереть во сне.

Кроме ночных кошмаров мужчину пугают любые военные новости или кадры из фильмов о войне. И он не хочет ни с кем обсуждать военный опыт. Как только он видит или слышит что-то, что напоминает о травме, ночные кошмары учащаются, а соматические симптомы возникают без связи со снами.

Методы диагностики ПТСР

Основной метод диагностики посттравматического стрессового расстройства — структурированное интервью с клиентом и наблюдение за ним. Цель: выявить клинические признаки ПТСР на основе жалоб и определить ситуации, которые могли травмировать клиента.

Дополнительно при диагностике психолог может использовать:

- Проективные методики — тест Роршаха, «Человек под дождем», Тематический апперцептивный тест, цветовой тест Люшера.
- Миннесотский многоаспектный личностный опросник (MMPI).
- Шкалу для клинической диагностики посттравматического стрессового расстройства (CAPS).
- Шкалу оценки влияния травматического события (ШОВТС);
- Опросник для диагностики ПТСР И.О. Котенева.

С чем можно спутать посттравматическое стрессовое расстройство

Кроме основной диагностики нужно провести дифференцированную, чтобы отличить симптомы ПТСР в психологии от похожих состояний.

Диагноз	Отличие от ПТСР
Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство (КПТСР)	Есть дополнительные симптомы — нарушения в аффективной сфере, системе представлений о себе и в межличностных взаимоотношениях. Например, человеку сложно контролировать свои эмоции, у него преобладает негативное представление о себе, и он не может строить близкие отношения.
Расстройство адаптации	Стрессовый фактор необязательно угрожал жизни клиента, но травмировал.
Длительное расстройство горя	Воспоминания о травме не проживаются как «здесь и сейчас».
Острая стрессовая реакция	Возникает сразу после травмы, симптомы проходят через 1–4 недели.
Шизофрения	Человек не понимает, что галлюцинации — это его собственные мысли, теряет критичность мышления.
Депрессия	Воспоминания о травме относятся к прошлому и сопровождаются рассуждениями на эту тему.
Паническое расстройство	Приступы паники непредсказуемы, не связаны с конкретным травмирующим событием.
Фобическое расстройство	Нет флешбэков, событие если и вспоминается, то как прошедшее, а не в режиме «здесь и сейчас».
Диссоциативное расстройство	Диссоциация возникает в любой момент, а не только при контакте с тем, что травмировало, или при воспоминаниях об этом.

При всех этих заболеваниях можно наблюдать те же ключевые признаки, что и при ПТСР, но они или дополнены чем-то еще, или отличаются по интенсивности и условиям возникновения.

Подборка книг о посттравматическом расстройстве

Если вы хотите узнать больше о расстройстве рекомендую прочитать следующие книги:

- **С. Шталь «Ребенок в тебе должен обрести дом. Вернуться в детство, чтобы исправить взрослые ошибки».** Узнайте, как во взрослой жизни проявляются детские травмы и обиды, как подружиться с внутренним ребенком и стать заботливым родителем для себя. Книгу можно рекомендовать для самопомощи.
- **Р. В. Кадыров «Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD)».** В книге вы найдете опросники для диагностики, узнаете больше о признаках клинического ПТСР у детей и взрослых и лечении расстройства в разных психотерапевтических подходах. А также научитесь помогать людям в экстремальных ситуациях (профилактика, работа с травмой на месте).
- **Д. Герман «Травма и исцеление. Последствия насилия — от абьюза до политического террора».** Психоаналитик и психиатр рассказывает о том, как чувствуют, думают и ведут себя травмированные люди. Рассматривает разные случаи — от насилия в семье до травмы на войне. Рассказывает, что такое травматическое расстройство и как поэтапно исцелиться от него.
- **П. Уокер «Комплексное ПТСР».** Книга для психологов, которые работают с детскими травмами (в том числе и у взрослых) и хотят больше узнать об особой форме расстройства — комплексное посттравматическое стрессовое расстройство (КПТСР).

Признаки посттравматического стрессового расстройства возникают в среднем через три месяца после травмы, но могут появиться и раньше, и намного позже — спустя годы. Бывает, что симптомы возникают, а потом исчезают и возвращаются с новой силой после повторной травмы. Это важно учитывать при диагностике.

Может быть такое, что клиент и сам не помнит, какая ситуация стала травмирующей. Он ищет причину в недавнем прошлом, а травма случилась, например, 5 лет назад. Следует учитывать это и анализировать всю историю жизни клиента.