



Міністерство охорони здоров'я України
Національний фармацевтичний університет
Кафедра нормальної та патологічної фізіології



ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТА EMDR- ТЕРАПІЇ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

РОБОТА ВИКОНАЛА: **СЕРГІЄНКО ТЕТЯНА ВАЛЕРІЇВНА**

студентка 2 курсу Фм21(4.10д)-06

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК: **РИБАК ВІКТОРІЯ АНАТОЛІЇВНА**

проф. Кафедри нормальної та патологічної фізіології НФаУ

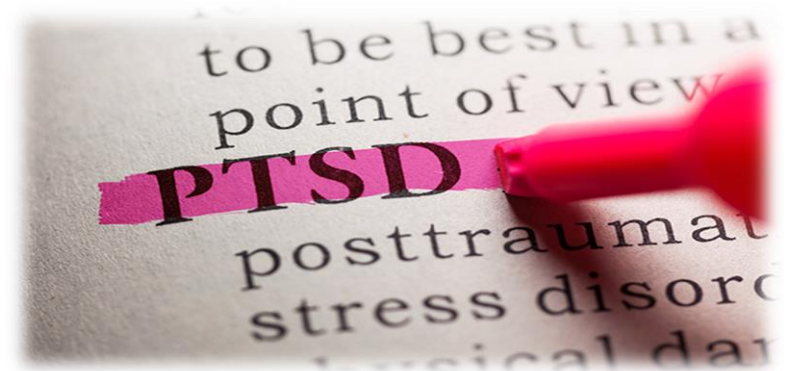
Харків 2023

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД

Хронічне порушення психічного стану, що може розвинути після травматичної події. Близько **8 % чоловіків та 20 % жінок**, що пережили травматичні події, мають ПТСР.

Якщо не звертати увагу на прояви ПТСР, то вони можуть закінчитися **руйнацією стосунків, роботи, здоров'я чи навіть життя**. З кожним днем у суспільстві все більше поширюється проблема ПТСР.

Тому, вивчення наслідків стресових й травматичних впливів, з якими може стикатися будь-яка людина, а також профілактика порушень психічного стану, є актуальним.



“

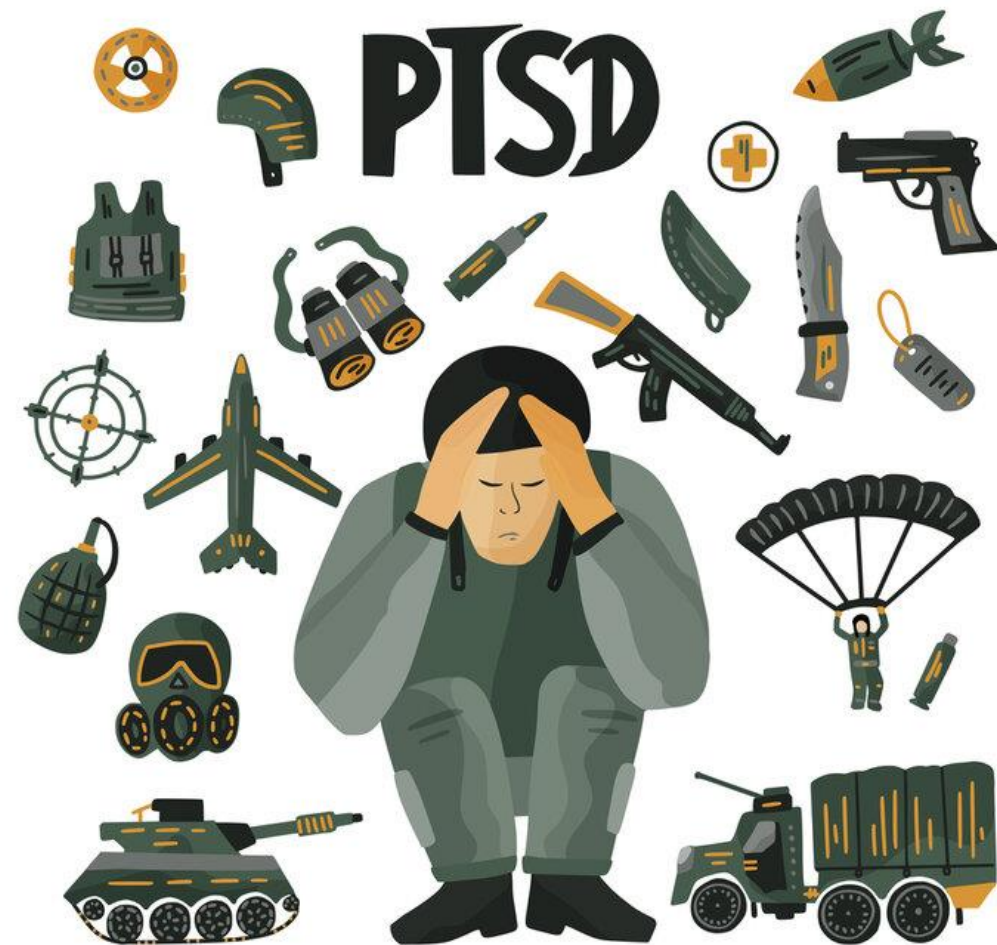
Мета дослідження. Вивчити причини виникнення, механізм розвитку, клінічні прояви та лікування ПТСР.

Матеріали та методи. У роботі використано аналітичний, логічний, узагальнювальний ”
методи, щодо вивчення ПТСР.



Зараз ця проблема є доволі поширеною, через **нестабільну ситуацію в Україні, бойові, військові та насильницькі дії, необхідність бути свідком насильства, проживання довгий час під серйозною загрозою й потребою повідомляти погані новини іншим.**

Поширення ПТСР у країнах, де проходить збройний конфлікт складає від **11 % до 50 %.**



У звичайні часи причинами ПТСР, також може бути:

- тривалий булінг
- знуцання
- домашнє насилля
- жорстоке ставлення до дітей
- регулярний вплив емоційних і словесних образ
- викрадення
- захоплення в заручники
- сексуальне знуцання
- складні пологи
- потрапляння у стихійну катастрофу
- терористичний акт



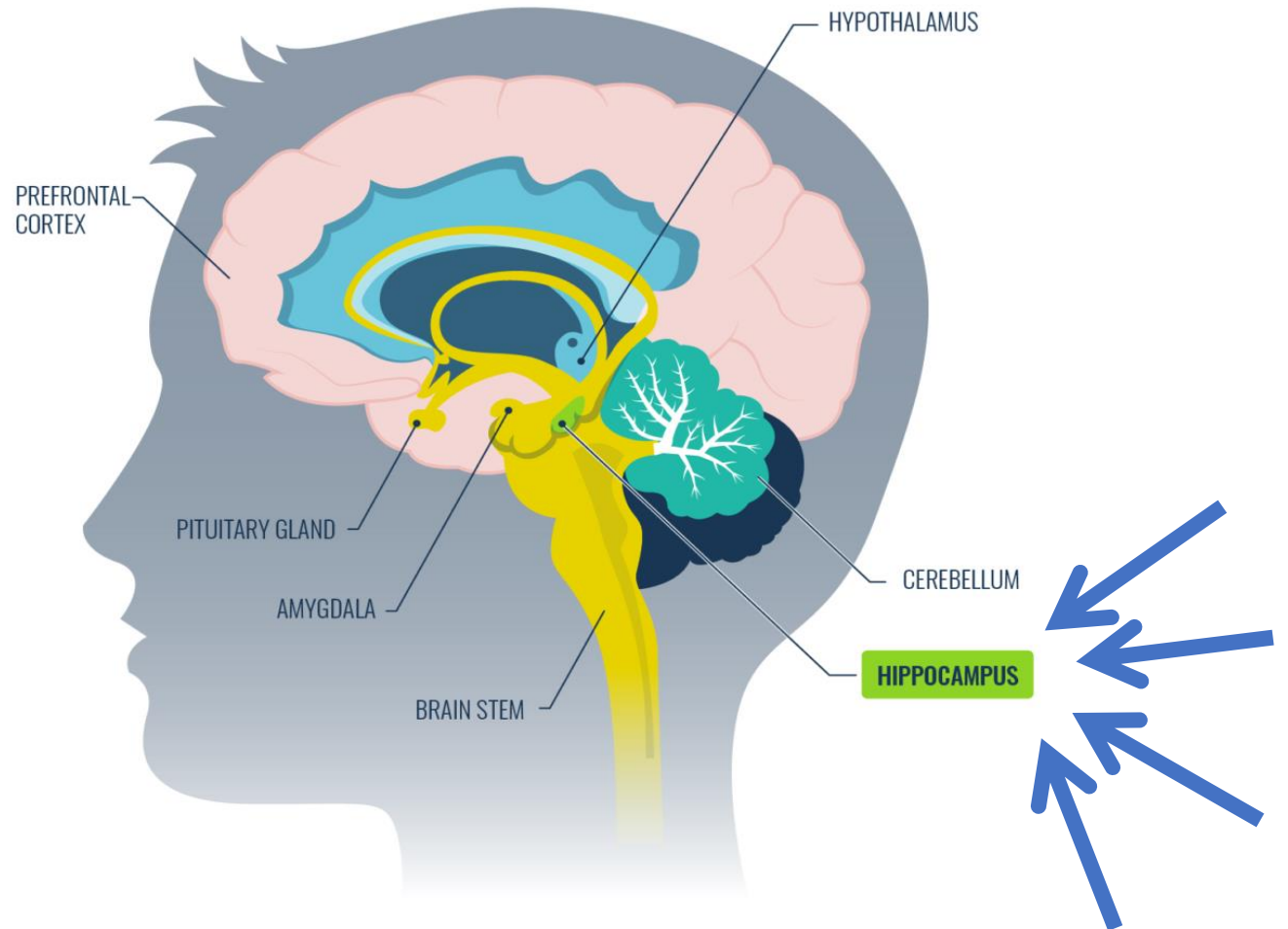
ПТСР НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ПОВ'ЯЗАНИЙ З ПОРУШЕННЯМ ІНТЕГРАЦІЇ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ, ЧЕРЕЗ НЕМОЖЛИВІСТЬ АДЕКВАТНО ПЕРЕНЕСТИ ЙОГО

глюкокортикоїди

адреналін

норадреналін

кортизол





ГЛЮКОКОР-
ТИКОЇДИ



~~автобіогра-
фічний
ДОСВІД~~



КЛІНІЧНА КАРТИНА ПТСР РОЗГОРНУТА, АЛЕ СЕРЕД НЕЇ ВИДІЛЯЮТЬ ТРИ ОСНОВНІ, НАЙБІЛЬШ ВИРАЗНІ ПРОЯВИ

По-перше, це болючі нав'язливі спогади, інтрузії, яких не можна позбутися, вони постійно з'являються у голові. В наслідок чого люди дуже гостро реагують на подразники та не можуть їх ігнорувати.

По-друге, одним із основних симптомів є погіршення сну й проблеми з апетитом. Так, люди перестають їсти чи навпаки з'являються неконтрольований апетит. Вони страждають на безсоння або дуже багато сплять, при цьому почувають себе завжди змученими, може проявитися синдром хронічної втоми.

По-третє, починають снитися жахи. Це явище пов'язано з травматичним досвідом. Також, можуть проявитися сильні симптоми тривоги, тремор, тахікардія й головокружіння.

ГРУПИ РИЗИКУ

Діти



Люди з
обмеженими
можливостями



Люди, які мали
психічні розлади,
депресивні стани,
тривогу, тривожно-
сенситивний
темперамент



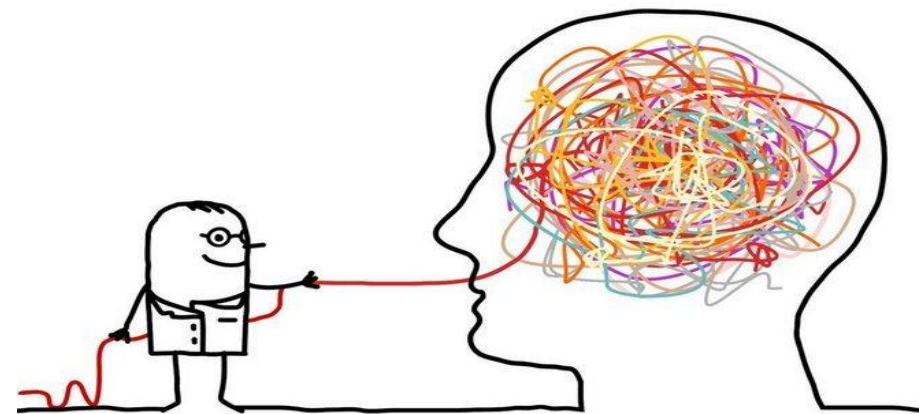
Вагітні жінки



КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ

Існує декілька підходів до лікування ПТСР.

Один з них, це **психотерапія**, а саме найкращим методом є **когнітивно-поведінкова терапія**. Вона пов'язана з **травмофокусованим** напрямом. Це розмовна терапія, яка допомагає людям змінювати свій спосіб мислення, почуватися краще і поводити себе інакше. Сеанси частіше проводять **сам на сам**.



EMDR

(EYE MOVEMENT DESENSIBILIZATION AND REPROCESSING)

– десенсибілізація та репроцесуалізація (опрацювання травми) **рухом очей**.

Метод EMDR був створений в 1987 р. **Френсін Шапіро**. Це інноваційне клінічне лікування, з емпірично встановленою ефективністю, яке успішно допомогло більше як одному **мільйону людей** в різних куточках земної кулі, що зазнали психологічних труднощів внаслідок пережитого травматичного досвіду.

Eye
Movement
Desensitization &
Reprocessing



Під час **EMDR-терапії** лікар пропонує пацієнтові згадати певний травматичний відрізок і просить **оцінити свою тривожність** за 10-бальною шкалою.

Людина тримає цей уривок у голові та **слідкує за апаратом або пальцями**.

Через рух очей, мозок обманюється і **активує гіпокамп**, що дозволяє легше інтегрувати травматичний досвід в автобіографічний та знизити тривожність. Ця техніка має **високий показник доказовості**.



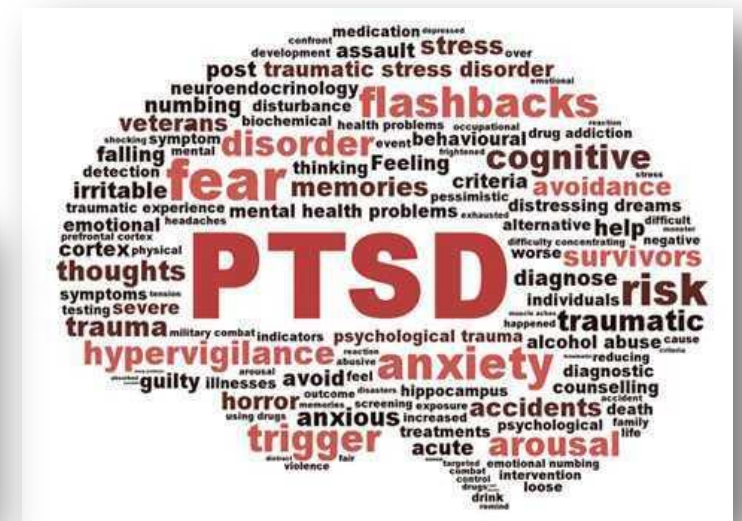
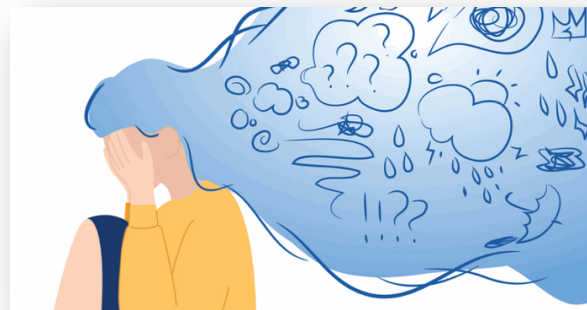
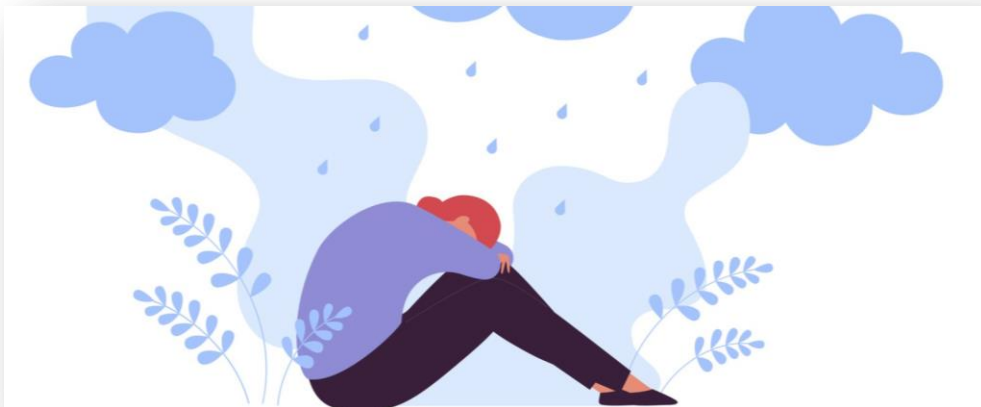
Є дослідження, в яких описується, що люди які мали ПТСР та щодня грали в **Candy Crush** чи **Tetris**, по 15 хвилин вранці, в обід і ввечері, через 2 тижні мали рівень травматизації та наслідків на **70 % менше**.

Тобто, використання дрібної моторики та слідування очима за певними подразниками, також впливає на **поліпшення інтеграції спогадів**.



ОСНОВНІ ЕТАПИ НА ШЛЯХУ ДО ЗЦІЛЕННЯ ПТСР:

- 1) **Стабілізація** – людина дізнається про механізми виникнення симптомів ПТСР; відбувається пошук та/або відновлення ресурсів; навчання коупінгу з симптомами ПТСР; навчання навиків регуляції емоцій;
- 2) **Опрацювання травми** за допомогою експозиції до травматичних спогадів та ситуативної експозиції;
- 3) **Відновлення** – повернення до повноцінного життя без ПТСР.





Дякую за увагу!