**Тревожность и ПТСР**

В конце этого урока вы будете знать:

1. Как определять тревожность и разные ее виды;

2. Некоторые способы помощи людям с тревожностью;

3. Определять симптомы Посттравматического стрессового расстройства;

Тревога часто проявляется как опасение, волнение или озабоченность.

Не все беспокойство плохое. Есть средние уровни, которые помогают нам лучше функционировать. Но слишком много беспокойства приводит нас раздражительности, плохой концентрации и как-бы к состоянию парализованности. Умеренное количество помогает нам сфокусироваться, чтобы написать доклад, выучить материал и закончить все к крайним срокам.

Часто беспокойство – это меньше о ситуации и больше о нашей индивидуальной реакции на нее.

"Людей расстраивают не вещи, а представления о вещах" – Эпиктет

Когда мы обеспокоены или напуганы, у нас возникает физическая реакция, которая называется "Бороться или бежать". Гормоны адреналин и реакции в нашем мозге, которые вызывает следующие симптомы: ускоренное сердцебиение, учащенное дыхание, потовыделение, выпотевание, холодные руки, сухость во рту, и гипертония или повышенное давление.

Священное Писание много говорит о беспокойстве. Есть оправданная забота, даже "хороший вид стресса», где Павел "беспокоится о церквях".

Но словосочетание "не бойся" – один из наиболее часто встречаемых стихов во всей Библии. Павел написал "не беспокойся ни о чем". Иисус в Нагорной проповеди сказал, чтобы мы не беспокоились, но вспоминали о полевых лилиях, о которых тоже заботиться Господь. Бог знает все наши нужды.

Вместо тревоги, Священное Писание говорит, чтобы мы предоставили наши волнения Богу.

В послании к Филиппийцам 4:6-7 написано, «Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе».

Статистика последних лет выявила, что 7% украинского населения переживают очень высокий уровень беспокойства каждый год. И с войной в Украине этот уровень может становится выше. Много церквей помогают семьям-беженцам, которые прошли через очень травматические события и некоторые из них потеряли близких людей. Есть один вид тревоги, который называется Посттравматическое стрессовое расстройство. Его могут иметь также военные, которые были в очень опасных ситуациях.

Также существуют другие виды тревоги: общая тревожность, когда человек тревожиться обо всем, фобии, панические атаки, обсессивно-компульсивное расстройство, когда у человека очень много навязчивых мыслей или действий и посттравматический стрессовый синдром.

Следующая информация взята из DSM-IV, Статистического руководства по психическим болезням, 4-е издание.

Эти проблемы имеют высокий уровень тревожности. Если это возможно, человеку с таким расстройством нужна помощь подготовленного специалиста, консультанта или даже психотерапевта. Большинство из методов лечения взято из Когнитивно-поведенческой терапии. Центр «Восхождение» в Киеве имеет подготовленных консультантов, которые помогают с такими серьезными проблемами.

Общая или генерализованная тревожность характеризуется, по меньшей мере, 6 месяцами постоянного и чрезмерного беспокойства и тревоги.

Фобия – это очень сильный страх определенных объектов (например, пауков, змей), или ситуаций (выхода на улицу – агорафобия), или публичных выступлений. Из-за страха человек может избегать этих ситуация. Панические атаки – это внезапные атаки сильного интенсивного страха, которые по своим симптомам могут напоминать сердечный приступ. НО паническая атака – это не сердечный приступ! Сердце человека в порядке. Но симптомы могут включать сложности с дыханием, сильное сердцебиение, чувство удушья или боль в груди. При этом человек может думать, что умирает или сходит с ума. Эти интенсивные симптомы обычно продолжаться на протяжении 10 минут, и атака прекращается в пределах 20-30 минут. Атака очень редко может продолжаться больше часа.

Обсессивно-компульсивное расстройство – это ситуация с повторяющимися мыслями или верованиями (например, тревога о микробах). Эти мысли называются «обсессии». есть под названием "Одержимость". Затем человек может развить поведение, чтобы справиться со своей тревогой, например, мытье рук по 100 раз на день. Это поведение называется «компульсии».

Посттравматическое расстройство может быть и у взрослых, и у детей. Особа повторно переживает травматическое событие с назойливым, тяжелыми воспоминаниями и ночными кошмары. Он пытается избегать напоминаний того, что случилось, и может иметь проблемы со сном и с концентрацией.

Мифы о тревоге:

1. «Христиане должны справляться с беспокойствами и тревогами без проблем, или же не должны иметь их вообще».

2. «Верующие, которые не справляются со своей тревогой, или даже признают, что они чувствуют себя беспокойно – не духовны, а иногда, возможно они даже и не верующие». Переселенцы говорили нам: "Я чувствую себя тревожно, но я верующий, и я знаю, что я не могу чувствовать себя беспокойным, или говорят об этом". Это является конфликтом для них и добавляет боль, и еще больше напряжения к тяжелому грузу, с которым они уже справляются. Христианин, у которого язва, возможно, чувствует себя виновным, но язва может развиться не только от тревоги, но и от бактерий.

И так правда в том, что все верующие чувствуют беспокойство и у некоторых даже постоянная серьёзная борьба с тревогой. Они страдают, но помощь и надежда доступна!

Способы лечения тревожности:

Важно помнить, что беспокойство – это больше реакция человека на ситуацию, чем сама ситуация. Например, кто-то абсолютно спокоен и уверен в проповедовании, в то время, когда для другого человека даже мысль о стоянии перед публикой уже приносить тревогу. Эта реакция, скорее всего, началась в детстве, и особа просто привыкла так реагировать на определенные ситуации. Глубоко в нашем мозге мы развиваем образцы размышления, переживания и поведения, и они становятся почти как "автоматическая компьютерная программа". Только мысль о выступлении на. И консультанту нужно время, чтобы помочь человеку поменять свое отношение и реакцию в испытывающих ситуациях. Хорошие новости заключаются в том, что мы можем встречаться с нашими страхами с значительно меньшей тревогой.

В зависимости от серьёзности уровня тревожности, вот некоторые способы помощи:

 Обучение

 Молитва

 Размышление над Писанием

 Обучение релаксации

 Исследование более глубоких страхов

 Упражнения

 Остановка мыслей

 Десенсибилизация

 Погружение

Образование или психоедукация очень полезна. Мы имели клиентов, которых к нам направили их родственники, которые понимали, что есть проблема с тревожностью. Но клиент отрицал, что у него проблемы из-за тревожности, при этом настаивал на том, что это проблемы с сердцем, то есть медицинского характера. Иисус сказал, что знание истины делает нас свободными. освободит нас. Это может занят время и усилия, чтобы помочь тревожным клиентам понять, что такое беспокойство, особенно, если они убеждены, что имеют сердечные проблемы, когда в действительности имеют панические атаки.

Молитвы и размышления над местами из Священного Писания подобно посланию к Филиппийцам 4, может быть полезно. Беспокойство может быть попыткой контролировать будущее, волнуясь и планируя все возможные детали, которые могут произойти. "А что если это случится, а что если. . . .а что если. . . ". Но зная и доверяя, что Господь Бог держит все под контролем, может принести облегчение».

Обучение расслаблению может быть очень полезно. Маленькие глубокие вдохи помогают нам успокоиться. Можно сказать, особенно детям: "Давайте глубоко вдохнем и надуем наш живот как шарик». Или можно поиграть воздушный хоккей с ребенком. Попросите ребенка передувать с вами маленький свернутый кусочек бумаги через небольшой стол.

Есть полезные упражнения расслабления, где особа сжимает свои мышцы. Сначала мышцы левой ноги и потом расслабляется. Затем это же делает с правой ногой, напрягаясь в течение около 5 секунд и расслабляя в течение около 5 секунд. Дальше напряжение мышц живота, левой руки, потом правой руки, плеч, лица. Когда особа физически расслаблена, она в это время и эмоционально расслаблена. И наоборот. Если человек может молиться и сосредоточиваться на Священном Писании, это может помочь им чувствовать себя спокойнее духовно, эмоционально и физически.

Остановка мыслей, десенсибилизация и погружение – более сложные способы помощи и требуют больше обучения. Они не являются обычно быстрыми решениями, но требуют больше времени и терпения.

Остановка мыслей: клиент учится быть осведомлённые о том, что он беспокоится. Затем они могут научиться переключать мысли на более здоровые: "Это Божья забота, не моя". Или, они могут думать: "Мне нужно выполнить только одну задачу сегодня, я беспокоюсь о проекте, который будет на следующей неделе, но я могу доверить это Богу, Он поможет мне справится с этим, поэтому я не буду беспокоится об этом сейчас».

Десенсибилизация может помочь с фобиями, помогая человеку постепенно становятся менее тревожным при встрече со страхом (пауками, проповедованием или преподаванием).

Наводнение – это более короткий, но интенсивный процесс опасения является короче, но более интенсивный процесс, который помогает человеку напрямую встреться со страхом, но с подготовкой и поддержкой консультанта.

**Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)**

Мы бы хотели более детально остановиться на ПТСР из-за войны, которая на данный момент имеет место в Украине и из-за того большого количества военных, их семей и переселенцев, которые переживают травмирующие событие.

ПТСР развивается при следующих условиях:

1) Сам человек, или близкий член его семьи, был в ситуации, в которой присутствовала угроза смерти или серьезного телесного повреждения (бомбежка, сражения, несчастные случаи, сексуальное нападение);

2) Человек испытывал сильнейший страх, беспомощность, или ужас.

Три критерия для ПТСР:

1) переживать заново травмирующее событие;

2) избегать то, что напоминает об этом событии;

3) Учащение проявления симптомов повышенной настороженности.

(Фраза «учащение проявления симптомов повышенной настороженности» используется для описания состояния, когда мозг все время «на пределе», человек остерегается и бдительно наблюдает, нет ли дальнейшей угрозы).

1) Навязчивость, событие переживается вновь. Данные симптомы охватывают то, каким образом человек вновь переживает событие. Это может происходить таким образом:

* Навязчивые мысли или воспоминания
* Ночные кошмары, связанные с травмирующим событие
* Живое воспоминание (ретроспекция), чувство, что это событие происходит снова
* Психологическая и физическая реактивность/реагирование на напоминания о травмирующем событии, напр. годовщина события.

Еще одна характеристика:

2) Избегание

Симптомы избегания охватывают то, как человек может пытаться избегать любое напоминание о событии, должно включать одно из нижестоящего:

* Избегание мыслей или чувств, связанных с травмирующим событием
* Избегание людей или ситуаций, связанных с травмирующим событием.
* Негативные перемены в настроении или восприятии
* Упадок в настроении человека или его образе мышления, может включать:
* Проблемы с памятью, которые касаются только этого события
* Плохие/негативные мысли или убеждения, касающиеся самого человека или всего мира
* Искаженное чувство вины/обвинения по отношению к себе или другим, связанное с данным событием
* Человек не может избавиться от сильных, тяжелых эмоций, связанных с травмирующим переживанием (напр. ужас, позор, печаль)
* Очень сильно уменьшается интерес к тому, чем человек занимался до травмирующего переживания
* Ощущение отстраненности, изолированности или разобщенности с другими людьми

3) Учащение проявления симптомов возбудимости.

Фраза «учащение проявления симптомов возбудимости» используется для описания состояния, когда мозг все время «на пределе», человек остерегается и бдительно наблюдает, нет ли дальнейшей угрозы. Симптомы включают следующее:

• Трудно сосредоточиться

• Раздражительность, частые срывы или гнев

• Трудно заснуть или находиться в состоянии сна

• Чрезмерная настороженность

• Легко пугается

Есть еще два симптома, которые могут иметь место при ПТСР: деперсонализация и дереализация.

Деперсонализация, или чувство потери связи с самим собой, отрешенность от самого себя.

Дереализиция (расстройство восприятия окружающего), чувство, что то, что находится вокруг, не настоящее

Это может звучать пугающе, особенно для членов семьи, но это нормально. Все эти симптомы – это нормальная реакция организма, заживающегося от травмы.

Доктора определяют наличие ПТСР, если:

1) Есть минимум 1 симптом с категории 1 (навязчивость, события переживаются вновь);

2) Есть, как минимум, 3 симптома из категории 2 (избегание);

3) Есть, как минимум, 2 симптома из категории 3 (учащение проявления симптомов возбудимости).

Будет или не будет у человека ПТСР, зависит от многого:

• Насколько сильной была травма и как долго длилось травмирующее переживание;

• Если человеку было нанесено телесное повреждение, или он потерял близкого;

• Как близко к происходящему находился человек;

• Насколько сильной была их реакция на травмирующее событие;

• Насколько у них присутствовало чувство контроля над этим событием;

• Сколько помощи и поддержки они получили после события.

Что еще ВАЖНО?

Во время травмирующего события, человек думает, что его жизни или жизни окружающих угрожает опасность. Он может испытывать страх или чувствовать, что ничего не может сделать с происходящим. У большинства людей после травмирующего события проявляется определенная степень реакции на стресс, но не у всех это заканчивается ПТСР (посттравматическим стрессовым расстройством). Если подобные реакции не прекращаются со временем и портят жизнь человеку, у него, возможно, ПТСР.

Пастора и церкви могут помочь переселенцам и другим людям после травмирующих событий, внимательно их слушая и будучи готовыми поговорить об этом. Если у человека наблюдаются тяжелые симптомы ПТСР, рекомендуется перенаправить их к подготовленным специалистам.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Изучите послание к Филиппийцам 4:4-9 и подумайте о том, как эти принципы и действия могут помочь нам, когда мы беспокоимся.

2. Помогали ли вы переселенцам или кому-то, у кого наблюдались симптомы ПТСР? Какие симптомы вы заметили?