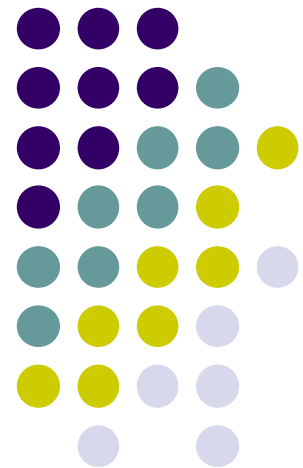


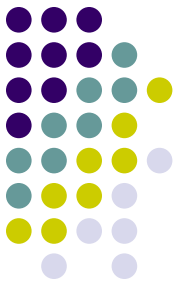


ПОЛТАВСЬКИЙ  
ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ

# Посттравматичні психічні розлади

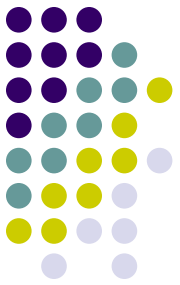


д.мед.н., професор **Васильєва Ганна Юріївна**  
Кафедра психіатрії, наркології та медичної психології



**Психічний стан людини.**  
**Концепція психічного здоров'я.**  
**Критерії оцінки психічного здоров'я.**  
**Стрес. Патофізіологія стресу.**  
**Загальні ознаки і симптоми стресу.**

# Психічний стан людини



Поведінка і діяльність людини в будь-який проміжок часу залежать від того, які саме особливості психічних процесів і психічних властивостей особистості виявляються протягом цього періоду, тобто від її *психічного стану*.

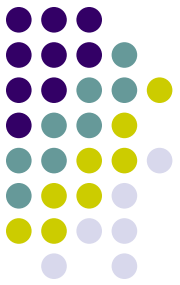
**Психічний стан** – наявний на даний час відносно стійкий рівень психічної діяльності, що проявляється в підвищеній або пониженій активності особистості.

**Психічний стан** – психологічна характеристика людини, що відображає її тривалі, статичні душевні переживання.

Психічний стан є ефектом (наслідком) психічної діяльності та її тлом. Психічна діяльність відбувається в горизонті, “тілі” психічного стану, який впливає на неї.

Психічні стани впливають на протікання психічних процесів, а повторюючись часто, набувши стійкості, можуть стати властивістю особистості.

# Види психічних станів



Виділяють у залежності від таких параметрів:

- **вплив на особистість** (позитивні і негативні, стенічні й астеничні);
- **переважні форми психіки** (емоційні, вольові, інтелектуальні);
- **глибина** (глибокі, поверхневі);
- **час протікання** (короткочасні, тривалі та ін.);
- **ступінь усвідомленості**.

## **Психічні стани:**

- стрес,
- настрій,
- афект,
- страх,
- гнів,
- сором,
- фрустрація,
- радість,
- агресія та ін.

# Концепція психічного здоров'я



**Психічне здоров'я** – стан рівноваги між людиною і зовнішнім світом, адекватність її реакцій на соціальне середовище, а також на фізичні, біологічні і психічні впливи; відповідність нервових реакцій силі і частоті зовнішніх подразників, гармонія між особистістю і оточуючими людьми, єдність уявлень про об'єктивну реальність даної особистості з уявленнями інших людей, критичний підхід до будь-яких обставин життя. Психічне здоров'я сприяє найбільш повному фізичному, розумовому та емоційному розвитку людини.

**Психічне здоров'я** – стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення.

**Психічне здоров'я** – це стан мозку людини, при якому забезпечується адекватна емоційна, інтелектуальна, свідомо-вольова взаємодія з зовнішнім середовищем.

# Критерії оцінки психічного здоров'я:



- відповідність суб'єктивних образів, що виникають у людини, відображенням об'єктам дійсності;
- адекватність реакцій характеру до інтенсивності діючих подразників, значенню життєвих подій;
- відповідний віку рівень зрілості емоційно-вольової і пізнавальної сфери;
- здатність керувати власною поведінкою, намічати розумні життєві цілі, підтримувати необхідну для їх досягнення активність;
- готовність до взаємодії з іншими людьми, адаптивність у мікросоціальних відносинах.

# Науковці виділяють рівні психічного здоров'я людини:



- **рівень психофізіологічного здоров'я** – визначається станом і функціонуванням центральної нервової системи;
- **рівень індивідуально-психологічного здоров'я** – визначається станом і функціонуванням психічної діяльності;
- **рівень особистісного здоров'я** – визначається співвідношенням потреб людини з можливостями і потребами соціального середовища.

**Порушення психофізіологічного рівня здоров'я** проявляються у формі різноманітних нервових захворювань, що виникають як у центральній нервовій системі, так і в периферичній (мігрень, невралгія, неврит, поліневрит та ін).

**Порушення індивідуально-психологічного рівня здоров'я** зумовлюють появу ряду психічних захворювань (розлади сприйняття, мислення, пам'яті, емоцій і т. д.).

**Порушення особистісного рівня здоров'я** викликають зміни спрямованості особистості, які роблять неможливим нормальне співіснування з соціальним оточенням (алкоголізм, наркоманія, злочинці-маніяки).

# Психічне здоров'я поділяється на індивідуальне та суспільне



**ІНДИВІДУАЛЬНЕ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я** – це такий стан психіки індивіда, який характеризується цілісністю і узгодженістю всіх психічних функцій організму, що забезпечують відчуття суб'єктивної психічної комфортності, здатність до цілеспрямованої осмисленої діяльності і оптимального виконання соціальних функцій, адекватних загальнолюдським цінностям і етнокультурним особливостям тієї групи, до якої належить індивід. Оцінка індивідуального психічного здоров'я неодмінно повинна враховувати неповторність та унікальність кожної конкретної особистості і її самоідентичність.

Тут важливо виділити два моменти. Перший - **здатність здорової людини розвиватися, вдосконалюватися**. Видатний німецький психіатр і психоаналітик Р. Аммон писав: «Психічне здоров'я потрібно розуміти не просто як статично хороше самопочуття, а як подію, яка динамічно розвивається. Бути психічно здоровим – означає бути здатним до розвитку». І другий – **здатність людини адаптуватися до мінливих умов зовнішнього середовища**.



***СУСПІЛЬНЕ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я*** – рівень психічного здоров'я популяції, тобто поширеність в ній психічних захворювань, алкоголізму і наркоманії, розумової відсталості, різних форм деструктивної поведінки (у тому числі суїцидальної і агресивної), співвідношення між психічно здоровими і хворими людьми.

Суспільне психічне здоров'я – інтелектуальний і моральний потенціал суспільства, найважливіша передумова його стабільності, благополуччя і прогресу.

А залежить воно, в першу чергу, від соціальних умов життя людей.

Будь-яке суспільство з часом набуває деякі загальні риси, що дозволяють судити про його психічне здоров'я.

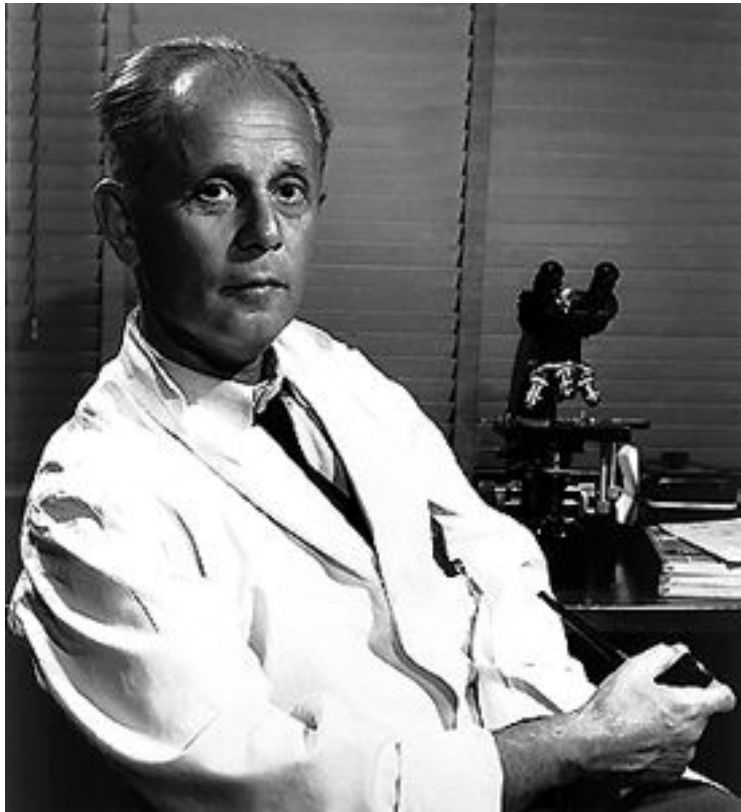
# Стрес. Патофізіологія стресу



**Стрес** (пер. з англ. stress – напруга) – система реакцій організму у відповідь на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну.

Виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінки нею ситуації, зіставлення своїх сил і особливостей з тим, що вимагається, та ін.

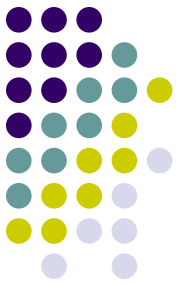
Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу або стресором. При цьому не мають значення ні зміст самої ситуації, ні ступінь її об'єктивної загрози. Важливим є саме **суб'єктивне ставлення до неї**.



**Ганс Сельє**  
**(26.01.1907- 16.10.1982)**

G. Selye (1974) розглядав **стрес** як відповідь на будь-які пред'явлені організму вимоги, і вважав, що з якими б труднощами не зіштовхнувся організм, з ними можна впоратися двома типами реакцій: активною, або боротьби, і пасивною, або втечі від труднощів чи готовності терпіти їх.

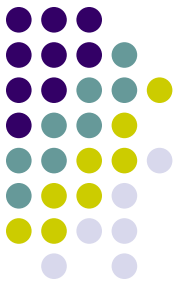
Сельє не вважав стрес шкідливим, а розглядав його як реакцію, що допомагає організму вижити.





**Стресогенна подія –**  
це те, що призвело до  
реакції стресу.

- неспецифічна  
реакція організму у  
відповідь на дуже  
сильну дію подразника  
зовні, яка перевищує  
можливості адаптації  
організму, а також  
відповідна реакція  
нервової системи.

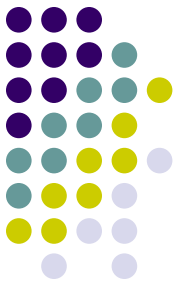


# Що відбувається в організмі під час стресової реакції?



При стресових подіях нервова система людини переходить в режим **«краще зараз вижити, а шкодувати про дії можна потім»**,

Вмикаються еволюційно старіші структури мозку, які приймають швидкі рішення без участі логіки. Мозок, сприймаючи загрозу, сигналізує наднирникам виділяти гормони стресу — **адреналін і кортизол**.



За рахунок такої роботи мозку реакція на небезпеку дуже швидка та виглядає, як механізми, що успішно застосовувалися з початку еволюційного процесу.

Внутрішні резерви організму активуються, тому підвищується м'язова сила, швидкість реакції, витривалість та больовий поріг.



## БИЙ

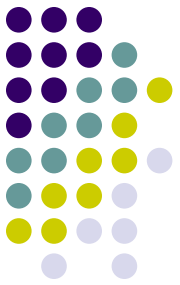
- Активна форма поведінки
- Атака
- Агресія
- Емоційність
- Імпульсивність
- *Без самоконтролю реакція, як правило позитивний результат не принесе. Важливий контроль потоку та напряму реакції*

## БІЖИ

- Активна форма поведінки
- Спасіння за допомогою втечі
- Хаотичність дій
- Активна робота мозку
- *Без самоконтролю реакція, як правило позитивний результат не принесе. Важливий контроль потоку та напряму реакції.*

## ЗАВМРИ

- Пасивна форма поведінки
- Не можливість приймати рішення та долати труднощі
- Зупинка всіх реакцій та інстинктів
- Бажання злитися з оточенням
- *Реакція не контролюється*



Сучасне життя, безперервні інформаційні потоки, глобалізаційні зміни спонукають організм працювати на повну силу.

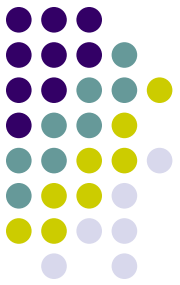
Стрессова сигналізація не відключається, і згодом людина виснажується.

Симптоми стрессового стану дуже різні й залежать як від обставин, так і особливостей самого організму.

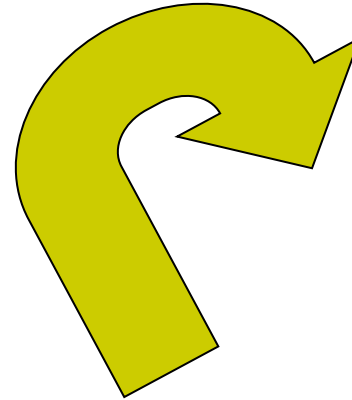
# Ланцюжок стресу:



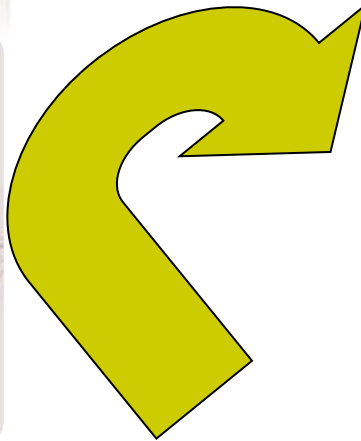
# Стадії стресу



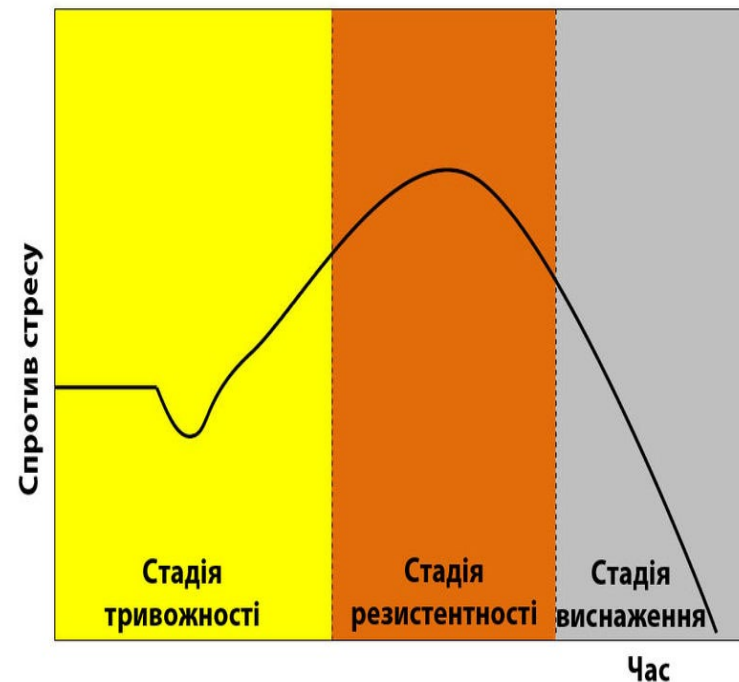
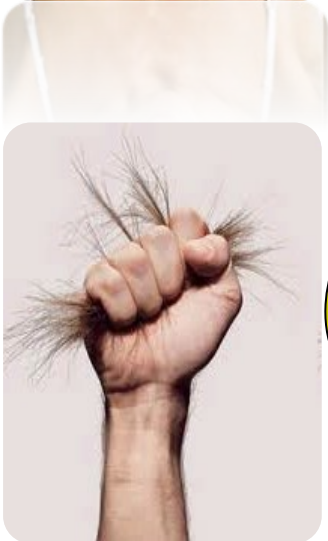
**III стадія  
виснаження**



**II стадія  
опору  
(адаптації)**



**I стадія  
тривоги**





# I. Стадія тривоги

Організм мобілізується для зустрічі із загрозою.

Відбуваються біологічні реакції(зменшення розмірів виличкової залози, селезінки, лімфатичних вузлів, що пов'язано з активацією глюкокортикоїдів), які обумовлюють боротьбу або втечу.

Також під час цієї стадії людина набуває досвід.

Ця стадія може тривати від декількох секунд до тижня, в залежності від сили стресу .

## 2.Стадія опору (адаптації)



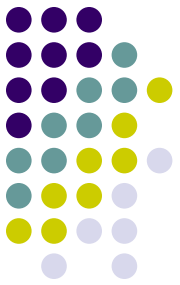
Розвивається гіпертрофія кори наднірників зі стійким підвищенням секреції **кортикостероїдів** та **адреналіну**. Вони збільшують кількість циркулюючої крові, підвищують артеріальний тиск, підсилюється утворення печінкою глікогену.

В цій стадії зазвичай підвищується стійкість та протидія організму до надзвичайних подразників.

У людини на цій стадії активізується розумова та м'язова діяльність, мобілізується воля та бажання подолати незвичні обставини або надзвичайну ситуацію.

Якщо дія стресору на цій стадії припиняється або слабшає, зміни, які він викликав, поступово нормалізуються.

### 3.Стадія виснаження



Якщо вплив патогенного фактора не припиняється, він продовжує бути надто сильним і тривалим, розвивається стійке виснаження кори наднирників.

Знову з'являються реакції тривожності.

Ці процеси є необоротними і закінчуються загибеллю організму (смертю).

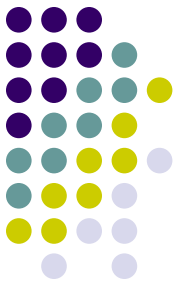
# Який може бути вихід із стресу?



Необхідно зазначити, що невеличка доза стресу справляє позитивний вплив на нашу психіку, повертає нам життєві сили, відточує наші навички долати побічні ефекти неприємних ситуацій. Такий вихід із стресу називається ***еустрес***.

Справжня проблема полягає в руйнівних наслідках тих стресів, які називають ***дистресами***, що руйнують і кар'єру, і стосунки, і шлюб, і здоров'я, і життя людини.

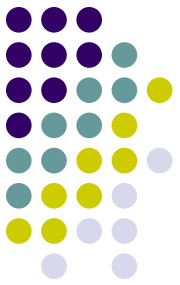
# Адаптація



- це біологічна функція стресу.

Тобто стрес, як особливий психофізіологічний стан, забезпечує захист організму від загрозливих та руйнівних впливів, як психічних, так і фізичних.

Тому виникнення стресу означає, що людина включилась в певну діяльність, спрямовану на протидію небезпечним для неї впливам.



Але здатність до адаптації не безмежна.

У тому випадку, коли інтенсивність впливу та його тривалість перевищують функціональні можливості протидії організму людини, коли вплив має різко негативний характер, такий стан називається ***дистрес*** (протилежне — ***еустрес***).





— це стан, в результаті якого підвищується функціональний резерв організму, відбувається його адаптація до стресового фактору.

Цей вид стресу включає в себе всі реакції організму, які забезпечують термінову адаптацію людини до нових умов.

Він дає можливість уникнути неприємної ситуації, боротися або пристосуватися.

Таким чином, еустрес — це механізм, що забезпечує виживання людини.

Однак такий стан може бути і небезпечним, якщо затягнеться на тривалий період.

# Фактори які впливають на вихід із стресу:



- інтенсивність стресу;
- його тривалість;
- індивідуальна сприйнятливність конкретної людини до даного стресора.

# Психологічні механізми захисту особистості



**Психологічний захист** це: система механізмів, спрямованих на мінімізацію негативних переживань, пов'язаних з конфліктами, які ставлять під загрозу цілісність особистості.

Подібні конфлікти можуть провокуватися як суперечливими установками в самій особистості, так і неузгодженістю зовнішньої інформації та сформованого в особистості образу світу та образу Я.

# 1. Витіснення.

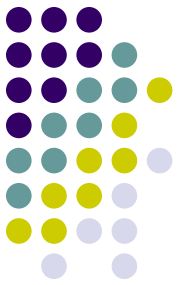


Це процес мимовільного усунення в несвідоме неприйнятних думок, мотивів чи почуттів.

3. Фрейд докладно описав захисний механізм мотивованого забування.

Він відіграє істотну роль у формуванні симптомів; коли цього механізму для зменшення тривожності виявляється недостатньо, підключаються інші захисні механізми, що дозволяють витісненому матеріалу усвідомлюватися у викривленому вигляді.

## 2. Регресія.



За допомогою цього механізму здійснюється неусвідомлене сходження на більш ранній рівень пристосування, що дозволяє задовольняти бажання.

Регресія може бути частковою, повною або символічною.

Більшість емоційних проблем мають регресивні риси.

У нормі регресія виявляється в іграх, в реакціях на неприємні події (наприклад, при народженні другої дитини малюк – первісток перестає користуватися туалетом, починає просити соску і т.п.).

### 3. Проекція.



Це механізм віднесення до іншої особи або об'єкта думок, почуттів, мотивів і бажань, які на свідомому рівні індивід у себе відкидає. Нечіткі форми проекції виявляються в повсякденному житті.

Багато хто з нас абсолютно є некритичним до своїх недоліків і з легкістю помічає їх тільки у інших.

Ми схильні звинувачувати оточуючих у власних бідах.

Проекція буває і шкідливою, тому що призводить до помилкової інтерпретації реальності.

Цей механізм часто спрацьовує у незрілих і ранимих особистостей.

## 4. Інтроекція.



Це символічна інтерналізація  
(включення до себе) людини або об'єкта.

Дія механізму є протилежною проекції.

Інтроекція виконує дуже важливу роль у ранньому розвитку особистості, оскільки на її основі засвоюються батьківські цінності та ідеали.

Механізм актуалізується під час трауру, при втраті близької людини.

За допомогою інтроекції усуваються відмінності між об'єктами любові і власною особистістю.

Часом замість озлобленості або агресії по відношенню до інших людей принизливі спонукання перетворюються на самокритику, самообесцінювання, тому що сталася інтроекція обвинуваченого.

Таке часто зустрічається при депресії.

## 5. Раціоналізація.



Це захисний механізм, що виправдовує думки, почуття, поведінку, які насправді є неприйнятними.

Раціоналізація – найпоширеніший механізм психологічного захисту, тому що наша поведінка визначається безліччю факторів, і тому раціоналізуючи, ми пояснюємо її найбільш прийнятними для себе мотивами.

Несвідомий механізм раціоналізації не слід плутати з навмисною брехнею, обманом.

Раціоналізація допомагає зберігати самоповагу, уникнути відповідальності та провини.

У будь-якій раціоналізації є хоча б мінімальна кількість правди, проте в ній більше самообману, тому вона і небезпечна.

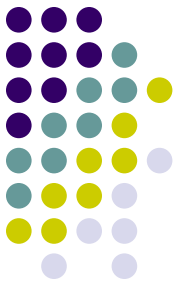
## 6. Інтелектуалізація.



Цей захисний механізм передбачає перебільшене використання інтелектуальних ресурсів, з метою усунення емоційних переживань і почуттів.

Інтелектуалізація тісно пов'язана раціоналізацією і підміняє переживання почуттів роздумами про них (наприклад, замість реальної любові – розмови про кохання).

## 7. Компенсація.



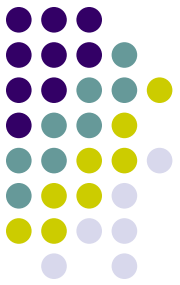
Це несвідомо спроба подолання реальних і уявних недоліків.

Компенсаторна поведінка є універсальною, оскільки досягнення статусу є важливою потребою майже всіх людей.

Компенсація може бути соціально прийнятною (сліпий стає знаменитим музикантом) та неприйнятною (компенсація низького зросту – прагненням до влади й агресивністю; компенсація інвалідності – грубістю і конфліктністю).

Ще виділяють **пряму компенсацію** (прагнення до успіху в явно програшній області) і **непряму компенсацію** (прагнення затвердити себе в іншій сфері).

## 8. Реактивні формування.



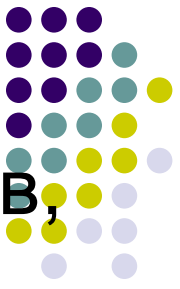
Цей захисний механізм підмінює неприйнятні для усвідомлення спонукання гіпертрофованими, протилежними тенденціями.

Захист носить двоступеневий характер.

Спочатку витісняється неприйнятне бажання, а потім посилюється його антитеза.

Наприклад, перебільшена опіка може маскувати почуття відторгнення, перебільшена солодка і ввічлива поведінка може приховувати ворожість тощо.

## 9. Заперечення.



Це механізм відкидання думок, почуттів, бажань, потреб або реальності, які є неприйнятними на свідомому рівні.

Поведінка при цьому показує, що ніби проблеми не існує.

Примітивний механізм заперечення в більшій мірі характерний для дітей (якщо заховати голову під ковдрою, то реальність перестане існувати).

Дорослі часто використовують заперечення у випадках кризових ситуацій (невиліковна хвороба, наближення смерті, втрата близької людини тощо).

## 10. Зсув.



Це механізм спрямування емоцій від одного об'єкта до більш прийнятної заміни.

Наприклад, зсув агресивних почуттів від роботодавця на членів сім'ї або інші об'єкти.

Зсув проявляється при фобічних реакціях, коли прихована тривожність переноситься на зовнішній об'єкт.

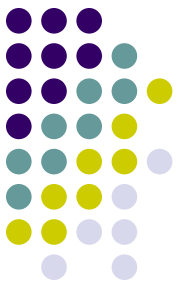
# 11. Сублімація.



– переклад енергії інстинктів (переважно сексуальних і агресивних імпульсів) у соціально прийнятні форми.

Проблема сублімації має першорядне значення у вихованні та педагогіці.

Навчити дитину вмінню швидко перемикаати власну енергію афективних потягів і трансформувати її в добрий жарт, алегорію, гостроту, реалізувати її в будь-якій творчій діяльності, спорті – означає дати людині в руки інструмент, що значно підвищує її адаптивні можливості в сучасному суспільстві.

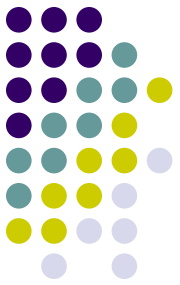


Таким чином, ***психологічний захист*** — це природне протистояння людини навколишньому середовищу.

Він несвідомо оберігає її від емоційно-негативного перевантаження.

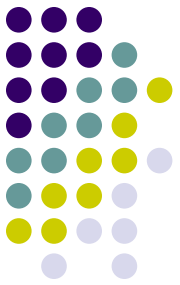
Всі ці техніки, що здаються різноманітними, можна звести, в принципі, до єдиної функції:  
**«Що б не робити, як би не робити, аби досягти комфортного стану, безпеки».**

Захист не є «вбудованою» від народження особистісною структурою.



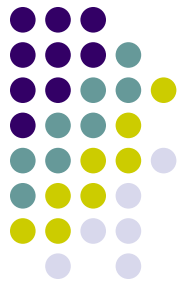
# **Способи боротьби зі стресом. Ознаки та причини стресового напруження**

# Ознаки стресової напруги:



- 1) Неможливість зосередитись на будь-чому;
- 2) Занадто часті помилки в роботі;
- 3) Погіршення пам'яті;
- 4) Постійне відчуття втоми;
- 5) Дуже швидке мовлення;
- 6) Думки зникають;
- 7) Безпричинні болі у голові, спині, шлунку;
- 8) Робота не надає колишнього задоволення;
- 9) Втрата почуття гумору;
- 10) Різко зростає кількість викурених цигарок;
- 11) Пристрасть до алкогольних напоїв;
- 12) Постійне відчуття голоду або навпаки втрата апетиту.

# Причини стресового напруження:

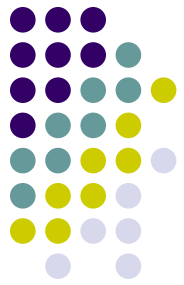


- 1) Набагато частіше вам доводиться робити не те, що б хотілося;
- 2) Вам постійно бракує часу — не встигаєте нічого зробити;
- 3) Ви постійно хочете спати;
- 4) Ви бачите надто багато кольорових снів, особливо коли дуже втомилися за день;
- 5) Ви дуже багато палите та/або споживаєте більше ніж звичайно алкогольних напоїв;
- 6) Вам майже нічого не подобається;



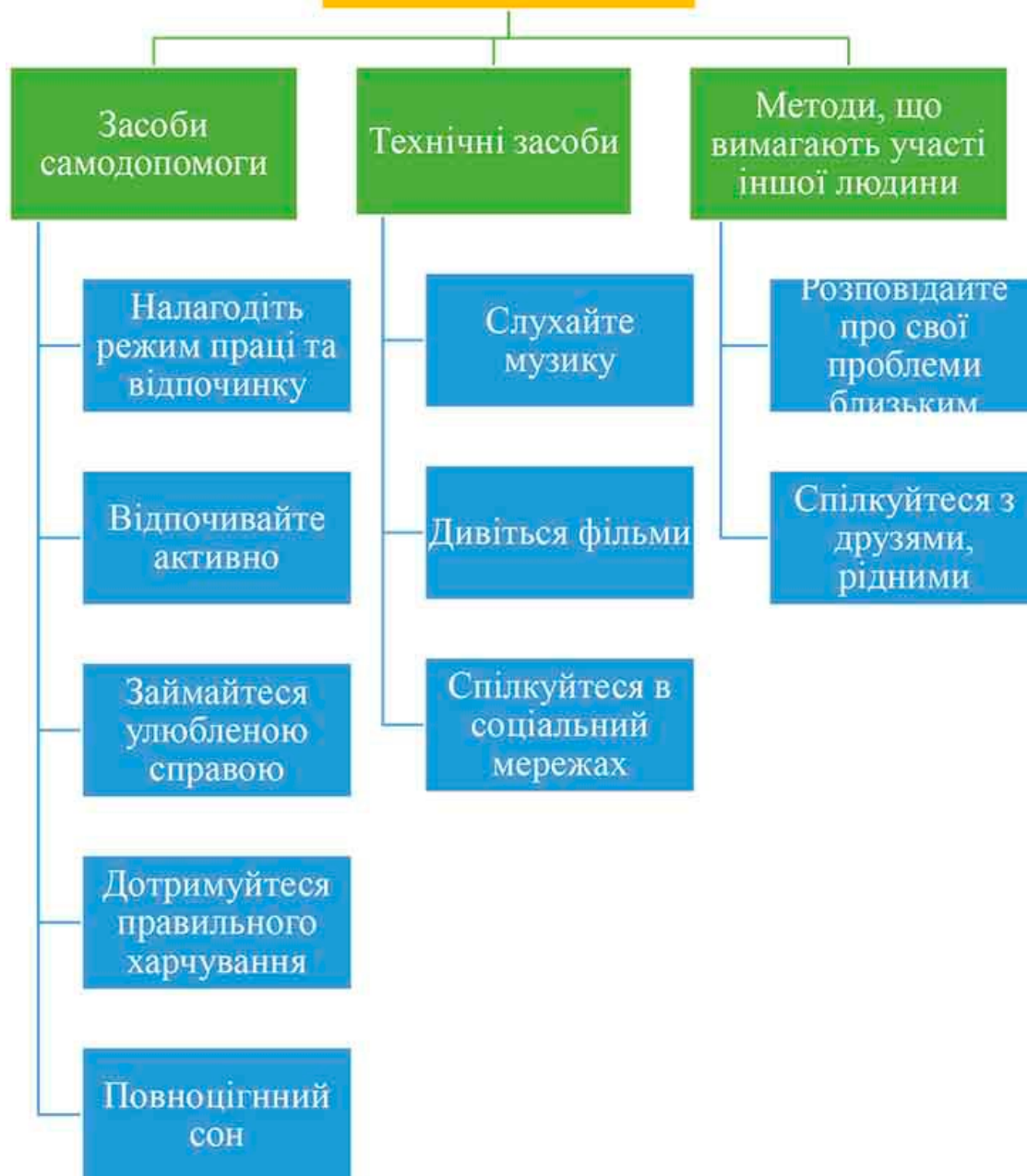
# Причини стресового напруження

(продовження):



- 7) У вас постійні конфлікти, як дома, так і на роботі;
- 8) Відчуваєте незадоволеність життям і жити взагалі не хочеться;
- 9) З'являється комплекс неповноцінності;
- 10) Вам немає з ким поговорити про свою проблему, ніхто вас не розуміє;
- 11) Ви не відчуваєте поваги до себе;
- 12) У вас є якесь хронічне захворювання або постійно турбує біль;
- 13) Ви не задоволені своїм особистим та сексуальним життям.

# Класифікація методів нейтралізації стресу



# Методи профілактики стресу



**Спосіб життя** — це повсякденне життя людини з раннього ранку до пізнього вечора, щотижня, щомісяця, щороку.

Складовими частинами активного і релаксаційного способу життя є і початок трудового дня, і режим харчування, і рухова активність, і якість відпочинку, і взаємовідносини з навколишнім середовищем та людьми, що оточують, і реакція на стрес.

Саме від людини залежить яким буде її спосіб життя — активним, продуктивним, здоровим або пасивним і безглуздим.

# Основні методи профілактики стресу:



- релаксація,
- аутогенне тренування,
- надання першої допомоги при гострому стресі,
- аутоаналіз особистого стресу
- протистресовий стиль життя

# Протистресовий стиль життя:



- Відстоювання власних прав і потреб; встановлення низькостресових відносин взаємної поваги; ретельне відбирання друзів і зав'язування відносин, які є підбадьорливими і спокійними.
- Участь у цікавій, вдячній роботі, яка приречена на справжню винагороду. Збереження стимулюючого робочого навантаження, де періоди перевантаження і криз врівноважуються періодами перепочинку.
- Врівноваження небезпечних подій корисними цілями і позитивними подіями, до яких варто прагнути.
- Збереження гарної фізичної форми, добре харчування, рідке вживання алкоголю і тютюну.



- Витрачання енергії на види діяльності, які в цілому приносять почуття задоволення (робота, громадська діяльність, відпочинок, культурні заходи, сім'я, близькі друзі, при потребі, перебування на самоті).
- Знаходження задоволення в простій діяльності — споглядання сходу сонця, розквітливих квітів, поверхні моря, приготування смачної страви, гра з дитиною.
- Насолода життям у цілому; можливість іронізувати з себе; мати добре розвинуте почуття гумору.
- Здатність виражати природні потреби, бажання і почуття без виправдання.
- Ефективний розподіл часу, уникнення напружених ситуацій.

