

PTSD-Ն ԲՈՒԺԵԼ ՀՆԱՐԱՎՈՐ Է ԱՐԵՔ ՔԱՅԼ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՎԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ



Հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարումը (PTSD) հոգեկան առողջության խնդիր է, որը որոշ մարդկանց մոտ զարգանում է կյանքին վտանգ սպառնացող իրադարձության միջով անցնելու կամ ականատես լինելու (ինչպիսին է մարտը, բնական աղետը, ավտովթարը) կամ սեռական ոտնձգության ենթարկվելու հետևանքով:

Բուժումը կարող է օգնել: Իմացեք այն քայլերը, որոնք դուք կամ ձեր հարազատները կարող եք ձեռնարկել դրան հասնելու համար վերականգնման փուլում:



PTSD-ի նշանները

Եթե Դուք կամ ինչ-որ մեկը, ում ճանաչում եք, ունի հետևյալ ախտանշաններից որևէ մեկը, ուրեմն հարկ է դիմել հոգեկան առողջության մասնագետի օգնությանը:

1. Զգում է տրավմատիկ իրողության կրկնվելը հաճախ մղձավանջների միջոցով կամ հետադարձ հայացքով:
2. Խուսափում է իրավիճակներից, որոնք նրան հիշեցնում են տվյալ դեպքի մասին, ներառյալ խուսափում է խոսել կամ մտածել դրա մասին:
3. Ավելի շատ բացասական համոզմունքներ և զգացմունքներ է ունենում, կորցրել է նախկին հետաքրքրությունները:
4. Նյարդային է և դյուրագրգիռ (դա նաև կոչվում է գերգրգռվածություն), ներառյալ շուտ է հուզվում և դժվարությամբ է քնում կամ կենտրոնանում:



Ի՞նչ ԿԱՐՈՂ ԵՄ ԱՆԵԼ, ԵԹԵ ՄՏԱԾՈՒՄ ԵՄ՝ ՈՒՆԵՄ PTSD:

Տրավմատիկ իրադարձությունից հետո նորմալ է մտածել, գործել և զգալ սովորականից տարբեր: Բայց եթե ձեր ախտանշանները տևում են ավելի քան մի քանի շաբաթ, շատ են անհանգստացնում կամ խանգարում ձեր առօրյային, Դուք պետք է օգնություն խնդրեք:

- Խոսեք մեկի հետ, ում վստահում եք
- Դիմեք մասնագետի օգնությանը



ՀԻՄՆԱԿԱՆ PTSD-ի ստուգում (PC-PTSD)

Համապատասխան գնահատումը, ինչպես և ստորև ներկայացվածը, կարող են օգտագործվել որոշելու համար, թե արդյոք ունե՞ք PTSD: Եթե դուք ստանում եք դրական պատասխան, տեղյակ պահեք ձեզ առողջապահական ծառայություններ մատուցողին և ասեք նրան, որ դուք հնարավոր է ունեք PTSD:

Ձեր կյանքում երբևէ եղե՞լ է մի դեպք, որն այնքան վախեցնող է եղել, սարսափելի կամ վրդովեցնող, որ անցյալ ամիս Դուք՝

- մղձավանջներ եք տեսել կամ մտածել եք այդ մասին առանց Ձեր ցանկության ԱՅՈ/ ՈՉ
- խուսափել եք այն իրավիճակներից, որոնք հիշեցրել են Ձեզ այդ իրավիճակի մասին ԱՅՈ/ ՈՉ
- անընդհատ զգոն և զգուշավոր վիճակում եք եղել, վեր եք թռել տարբեր ձայներից և վախեցել ԱՅՈ/ ՈՉ
- զգացել եք ձեզ թմրած կամ անջատված ուրիշներից, գործունեությունից կամ ձեր շրջապատից ԱՅՈ/ ՈՉ
- զգացել եք ձեզ մեղավոր կամ չեք կարողացել ինքներդ ձեզ կամ ուրիշներին չմեղադրել իրադարձության (դեպքի) կամ դրա հետ կապված խնդիրների համար: ԱՅՈ/ ՈՉ

Ընթացիկ հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ PC-PTSD-ի արդյունքները կարող են համարվել «դրական», եթե պատասխանում եք «այո» ցանկացած երեք կետի համար: Վերջինս նշան է, որ Դուք պետք է լրացուցիչ օգնություն խնդրեք հոգեկան առողջության մասնագետից:

PTSD-ն ԲՈՒԺԵԼ ՀՆԱՐԱՎՈՐ Է ԱՐԵՔ ՔԱՅԼ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՎԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ



ՀԱՍԿԱՆԱՆՔ ԲՈՒԺՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏ ՏԱՐԲԵՐԱԿՆԵՐԸ

PTSD-ն հնարավոր է բուժել: Գոյություն ունեն հոգեթերապևտիկ տարբեր մոտեցումներ, որոնք ապացուցել են իրենց արդյունավետությունը: Դրանք կարող են ազդել ախտանշանների վրա և բարելավել ձեր վիճակը, ընդհանուր առողջությունը և կյանքի որակը:

Տրավմայի վրա հիմնված բուժումները, որոնք լավագույնս աշխատում են, հետևյալն են.

Cognitive Processing Therapy (CPT)

CPT-ն ձեզ սովորեցնում է, թե ինչպես փոխել անհանգստացնող մտքերը և այն զգացմունքները, որոնք դուք ունեցել եք ձեր տրավմայի պահից:

Prolonged Exposure (PE)

PE-ն ձեզ սովորեցնում է աստիճանաբար մոտենալ տրավմայի հետ կապված հիշողություններին, զգացմունքներին և իրավիճակներին, որոնցից դուք խուսափել եք տրավմայից հետո:

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)

EMDR-ն օգնում է վերամշակել տրավմատիկ իրողությունը երկկողմանի խթանման ճանապարհով:

ՆԱԵՎ ԴԵՂՈՐԱՅՔՆԵՐԸ ԿԱՐՈՂ ԵՆ ՕԳՆԵԼ

PTSD-ի բուժումը հաճախ զուգակցվում է դեղորայքային բուժման հետ: Դեղորայքային բուժման համար հարկ է դիմել բժշկի օգնությանը (հոգեբույժ, նյարդաբան): Եթե դուք և ձեր բժիշկը որոշում եք, որ պետք է փորձել դեղորայք, խորհուրդ են տալիս հետևյալը հակադեպրեսանտները.



- Sertraline/ Сертралин
- Paroxetine/ Пароксетин
- Fluoxetine/ Флуоксетин
- Venlafaxine/ Венлафаксин

ՀՆՏՐԵՔ ԼԱՎԱԳՈՒՅՆ ԲՈՒԺՈՒՄԸ ՁԵՋ ՀԱՄԱՐ

Ձեր առողջապահական ծառայություններ մատուցողի հետ աշխատեք և որոշեք բուժման լավագույն տարբերակը ձեզ համար: Տվեք հետևյալ հարցերը իմանալու համար, թե ինչ սպասեք բուժումից.

1. Արդյոք ունե՞մ PTSD:
2. Որո՞նք են իմ բուժման տարբերակները:
3. Որքա՞ն հաճախ պետք է գամ բուժման համար, և որքա՞ն է տևում բուժումը:
4. Ի՞նչ կարող եմ ակնկալել բուժումից:

Ավելին իմանալու համար այցելեք՝

- @frontlinetherapists
- @frontlinearmenia



ԱՌԱՋՆԱԳԾԻ
Հ Ո Պ Ե Բ Ա Ն Ն Ե Ր