

Розуміння симптомів стресу після повернення з відрядження: допомога вашим близьким

Рідні та друзі військовослужбовців, які повертаються з відрядження, часто запитують чого очікувати після того, як їхні близькі повернуться додому із зони бойових дій. Вони можуть запитати, що є «типовим» і коли їм слід починати хвилюватися. Часто виникають запитання: «У який момент мені слід починати хвилюватися за свого чоловіка чи сина?» або «Як я можу захопити свою дружину чи доньку отримати допомогу, яка, на мою думку, потрібна їй після повернення із зони бойових дій?» Військовослужбовці під тяжким впливом бойового досвіду часто розповідають про свої переживання тим, кому найбільше довіряють – родині чи близьким друзям. Про це свідчать їхні дії або висловлення. Наприклад, часте вживання алкоголю, гнів, дратівливість або необачне водіння можуть особливо лякати сім'ї учасників бойових дій, а також бентежити чи турбувати їхніх дітей.

Які попереджувальні ознаки можуть сигналізувати про проблеми? Якщо виникла проблема, як ми можемо її висвітлити? Як ми можемо захопити їх звернутися по допомогу? Цей інформаційний листок визнає вашу важливу роль у допомозі вашій близькій людині, коли вона повертається додому.

Стресові переживання

Нерідкі випадки, коли люди, які перебували в ситуаціях сильного стресу, мають так звані стресові переживання. Вони можуть мати фізичну або емоційну природу. Симптоми стресових переживань зазвичай слабкі та зникають через кілька тижнів. Якщо ці проблеми (див. нижче) тривають більше місяця або двох місяців після повернення додому, слід проконсультуватися з медичним фахівцем. Сьогодні існують ефективні методи лікування, які легко можна отримати у лікарів первинної медичної допомоги або фахівців з психічного здоров'я.

Військовослужбовці під тяжким впливом бойового досвіду часто розповідають про свої переживання тим, кому найбільше довіряють – родині чи близьким друзям. Про це свідчать їхні дії або висловлення.

- **Проблеми зі сном** — труднощі із засинанням чи спокійним сном або раннє прокидання та неможливість знов заснути.
- **Неспокій** — нервозність, метушливість або прояв високого ступеня психічної енергії.
- **Надмірна уважність або гіперпильність** — надмірна чутливість або очікування щодо явищ та речей у навколишньому середовищі (наприклад, шуму та фізичних предметів), які розглядаються як загроза особистій безпеці.

- **Соціальна відстороненість та відчуженість** – уникання сім'ї чи друзів, постійне бажання побути на самоті, уникнення соціальної активності, яка їм раніше подобалася.

Більшість військовослужбовців, які повертаються з відрядження, ймовірно, матимуть деякі з описаних вище стресових переживань.

Ризикована поведінка

Особи, які повертаються після участі у бойових діях, іноді можуть починати або частіше проявляти поведінку, яка ставить під загрозу їхнє здоров'я та здоров'я і безпеку оточуючих. Приклади:

- **Куріння сигарет** – часто починається або посилюється в зоні бойових дій і продовжується або посилюється після повернення додому.
- **Вживання алкоголю** – хоча вживання алкоголю під час служби заборонено, деякі військовослужбовці можуть його вживати через його доступність. Вживання алкоголю як хибного засобу зменшення стресу може початися або продовжуватися після повернення.
- **Необачне водіння** – військовослужбовці, які повернулися з відрядження, відчують перехід

Див. далі

ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ОЗНАКИ

Симптоми, які потребують медичної допомоги, включають:

- Сильне бажання уникати інших людей, яке триває тижнями або місяцями після повернення.
- Підвищене збудження або нервозність, які не зникають після повернення додому.
- Головні болі або незрозумілі зміни особистості чи мислення.
- Тривожні спалахи «повернення до минулого» або спогади про тривожні події часів війни, які тривають після повернення додому.
- Відчуття смутку, провини або невдачі, яке не покращується.

- Спалахи гніву, дратівливість, сімейні сварки або фізичні бійки, які не відповідають характеру особи і тривають.
- Зміни у вживанні алкоголю – вживання алкоголю все частіше, почуття провини через вживання, нездатність зменшити або припинити вживання або занепокоєння членів сім'ї щодо вживання.
- Ризикова поведінка – необачне водіння або інша ризикована діяльність, яка має наслідки для здоров'я.
- Думки про смерть або бажання більше не жити (це серйозно. Сім'ї та друзям слід негайно зателефонувати лікарю або викликати 911).

від інтенсивного водіння в зоні бойових дій до звичайного водіння в цивільному середовищі. Стрес і алкоголь є іншими факторами, які сприяють ризикованому водінню.

Серйозніші проблеми

Є обставини, які спричиняють більш серйозні проблеми для військовослужбовців, які повертаються з відрядження, та їхніх родин і друзів. Ось деякі з таких обставин:

- **Насильство** – коли дратівливість або гнів переростають у насильство, виникає ризик як для військовослужбовця, так і для його сім'ї. Змішування гніву з алкоголем може бути особливо небезпечним, оскільки людина втрачає здатність розуміти свою поведінку та її наслідки. Конфлікти, які стають насильницькими, повинні визнаватися сім'єю, яка має шукати сторонньої допомоги. Насильницька поведінка може бути спричинена фізичними та емоційними проблемами, які потребують медичного обстеження та піддаються лікуванню. Коли в сім'ї відбувається насильство, особливому ризику піддаються діти і вони потребують захисту у першу чергу. У таких ситуаціях сім'ї повинні якнайшвидше звертатися по допомогу.
- **Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)** — це стан, що виникає, коли травматичний досвід (наприклад, бойові дії) призводить до тривалих симптомів: кошмарів, спалахів «повернення до минулого» і тривожних спогадів про травму. Інші симптоми, які відчують і можуть помітити інші, включають збудливість, нервозність, надмірну тривожність, підвищену настороженість і уникання людей або соціальних ситуацій, які можуть нагадувати людині про травму.

Симптоми посттравматичних стресових розладів є серйозними та потребують медичної допомоги, але є і гарні новини. ПТСР виліковний, і учасники бойових дій можуть одужати. Але без лікування ПТСР може призвести до проблем у повсякденному житті як для військовослужбовців, так і для їхніх родин.

- **Депресія** відрізняється від звичайного людського смутку. Депресія – це глибокий, незмінний, тривалий і болісний смуток, який не реагує на спроби допомогти людині «підняти настрій». Це включає в себе втрату інтересу до речей, які цікавили раніше, включаючи сім'ю, хобі, друзів і роботу. Депресія, як правило, призводить до змін в повсякденному житті (порушення апетиту, сну, концентрації уваги та задоволення від занять, які колись приносили задоволення), а також до втрати гарного самопочуття та зниження самоповаги. Існують чудові методи лікування депресії.
- **Черепно-мозкова травма (ЧМТ)** – це стан, який виникає, коли військовослужбовці зазнали травм від вибухів на театрі бойових дій. Хоча багато учасників бойових дій можуть знати, що вони отримали поранення голови, деякі, хто отримав легке поранення, не зважають на це. Симптомами легкої ЧМТ можуть бути головні болі, імпульсивна поведінка, спалахи гніву, зміни особистості або сповільнене мислення. Ці симптоми іноді важко відрізнити від інших емоційних станів. *Оскільки симптоми ЧМТ можуть спричинити проблеми в житті учасників бойових дій або їхніх сімей, важливо доводити будь-яку проблему до відома медичного працівника.*

Див. далі

Як шукати допомоги

Військовослужбовцям із емоційними або поведінковими проблемами, спричиненими участю у бойових діях, часто важко звернутися по допомогу, якої вони потребують і на яку заслуговують. Люди часто соромляться своїх страждань і вважають їх ознакою особистої слабкості. Вони можуть думати, що можуть «прорватися» або «витримати». Родина та друзі можуть допомогти, зазначивши, що емоційні проблеми нічим не відрізняються від соматичних проблем і їх потрібно діагностувати та лікувати, як будь-який медичний стан (наприклад, кашель, біль у горлі, розтягнення чи перелом щиколотки). Також важливо дати людині зрозуміти, що її здоров'я впливає на здоров'я та благополуччя всієї родини, і цим не можна нехтувати. Гарна новина полягає в тому, що медичні методи лікування сьогодні є дуже ефективними, щоб допомогти впоратися з цими проблемами. Наші військові заохочують звернення по допомогу, особливо на ранній стадії, поки проблеми не загострюються та погіршують якість життя.

Джерела інформації

Багато джерел інформації для учасників бойових дій надають Міністерство оборони, Управління у справах ветеранів (VA) і громадські організації. За необхідності, військовослужбовці та їхні родини повинні звертатися по допомогу до медичних працівників, які мають досвід лікування проблем, пов'язаних із бойовим стресом. Іноді належну допомогу може допомогти організувати капелан, близький друг або довірений член вашого військового підрозділу. Військовослужбовці, які живуть у більш віддалених місцях (наприклад, військовослужбовці Національної гвардії, резервісти або ті, хто звільнився з військової служби), повинні звернутися до VA або місцевих (TRICARE) постачальників медичних послуг у цивільній громаді, де вони мешкають.

Додаткова інформація:

<https://www.militaryonesource.mil/>

<https://www.ptsd.va.gov/>

<https://www.cstsonline.org/>



Центр досліджень посттравматичного стресу
Відділення психіатрії
Військово-медичний університет
4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799
www.CSTSONline.org