**Тема: Травматичний стрес: Визначення, наслідки та методи подолання**

**Завдання:**

1. **Теоретична частина (аналітичний огляд):**
   * Поясніть поняття "травматичний стрес" та основні чинники, що можуть призвести до розвитку цього стану.
   * Охарактеризуйте основні симптоми та прояви травматичного стресу (як фізичні, так і психологічні).
   * Наведіть приклади ситуацій, що можуть спричинити травматичний стрес (катастрофи, війни, насильство, ДТП тощо).
   * Оцініть можливі наслідки відсутності належної допомоги при травматичному стресі для особистості та соціального середовища.
2. **Робота з реальним чи вигаданим кейсом:**

* Прочитайте наданий кейс (можна створити або взяти приклад з реальної практики) і визначте, які симптоми травматичного стресу виявляються у особи, яка пережила травму.
* Пропишіть можливі наслідки травматичного стресу для цієї особи в коротко- та довгостроковій перспективі.

**Кейс 1:**

**Опис ситуації:** Петро — 28-річний чоловік, який повернувся з зони бойових дій після кількох років служби в армії. Він був учасником бойових дій і пережив декілька важких ситуацій, зокрема: обстріли, втрату товаришів по службі, та перебування в небезпечних умовах.

Після повернення додому Петро почав відчувати зміну в своїй поведінці та емоційному стані. Він став більш дратівливим, часто відчував тривогу та безсилля, йому складно було спати — він часто прокидався серед ночі через кошмари. Крім того, Петро не міг зосередитися на роботі, часто відчував депресію та занепад сил. Його родина помітила, що він віддаляється від близьких, уникає соціальних контактів і не хоче брати участь у родинних заходах.

**Завдання для студентів:**

1. **Ідентифікація симптомів травматичного стресу:**
   * Визначте, які з симптомів у Петра є характерними для посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Розпишіть, як ці симптоми проявляються на фізичному, емоційному та когнітивному рівнях.
2. **Аналіз ситуації:**
   * Як перебування в умовах війни могло вплинути на психіку Петра? Які травмуючі події можуть бути основними тригерами для розвитку травматичного стресу?
   * Оцініть, які фактори (наприклад, відсутність підтримки з боку сім'ї, стреси на роботі) можуть посилювати його стан після повернення додому.
3. **Ризики та можливі ускладнення:**

* Які ризики для психічного здоров'я Петра можуть виникнути, якщо він не отримає необхідної допомоги? Як це може вплинути на його соціальне життя, стосунки в родині та професійну діяльність?

4. **Рефлексія:**

* Чому важливо враховувати специфіку травматичного стресу у ветеранів бойових дій при наданні допомоги? Які виклики можуть виникнути при роботі з такими людьми, і як ви могли б їх подолати?

Допоміжні матеріали:

# Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад? (ПТСР)/ <https://www.youtube.com/watch?v=g48s_CVCA-Y&list=LL&index=49>

# Історія ПТСР. Як війна травмує психіку. Посттравматичний стресовий розлад/ <https://www.youtube.com/watch?v=Sl-lt9sEB4Y>

# ЩО ВІДЧУВАЄ ВІЙСЬКОВИЙ З ПТСР/ <https://www.youtube.com/watch?v=DCe1Rjv1ZuY>

# What is PTSD? / <https://www.youtube.com/watch?v=YMC2jt_QVEE>

# The 5 Types of PTSD / <https://www.youtube.com/watch?v=6GcEhUYoW9E>

# Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) Mnemonics (Memorable Psychiatry Lecture)/ <https://www.youtube.com/watch?v=QFt_5kSUQyM>

# 

### Кейс 2: ****Марія: Переживання насильства в сім'ї****

**Опис ситуації:** Марія — 34-річна жінка, мати двох дітей, яка звернулася за допомогою до психолога після тривалого переживання насильства в родині. Вона одружена з чоловіком, який протягом останніх 5 років виявляв агресію по відношенню до неї, часто піддавав психологічному та фізичному насильству. Після останнього інциденту, коли чоловік застосував фізичну силу, Марія вирішила покинути сім'ю і звернутися за допомогою.

До цього моменту вона не могла вийти з цього циклу насильства, через що почала відчувати постійну тривогу, панічні атаки, погіршення сну і депресивні настрої. Вона не мала підтримки з боку близьких і почала відчувати себе ізольованою від оточуючих. Марія також помітила, що їй складно знову довіряти людям, навіть друзям і родині.

**Завдання для студентів:**

1. **Ідентифікація симптомів травматичного стресу:**
   * Визначте, які симптоми у Марії є типовими для посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Розпишіть, як ці симптоми проявляються на фізичному, емоційному та когнітивному рівнях.
2. **Аналіз ситуації:**
   * Як постійне перебування в умовах насильства могло вплинути на психіку Марії? Які фактори можуть бути основними тригерами для розвитку травматичного стресу в її випадку?
   * Оцініть, чому Марія не могла вийти з цього циклу насильства до цього часу, враховуючи психологічні та соціальні аспекти її ситуації.
3. **Стратегії допомоги:**

* Розробіть план дій для психолога чи соціального працівника, який працює з Марією. Включіть етапи оцінки стану, методи підтримки та реабілітації.
  + Як ви будете допомагати Марії справлятися з її емоціями і відновлювати самооцінку?
  + Які методи (психотерапія, групи підтримки, медитація) можуть бути найбільш ефективними для зменшення симптомів травматичного стресу?
* Як допомогти Марії вийти зі стану соціальної ізоляції і відновити здорові соціальні зв'язки?

1. **Ризики та ускладнення:**

* Які ризики можуть виникнути у Марії, якщо її травматичний стрес залишатиметься непоміченим або неотримуватиме належної допомоги?
* Які довгострокові наслідки можуть бути для її психічного та фізичного здоров'я?

1. **Підтримка оточення:**

Як можна залучити близьких Марії (родину, друзів) до процесу підтримки? Які ресурси можуть бути корисними для того, щоб допомогти їй відновити довіру до інших.

1. **Рефлексія та висновки:**

* Чому важливо не лише допомогти людині подолати травматичний стрес, але й змінити її соціальне середовище для зменшення можливих повторних травм?
* Які ключові моменти важливо враховувати при роботі з людьми, які пережили насильство в сім'ї?

**Допоміжні матеріали:**

# Домашнє насильство: відповіді на поширені запитання/ <https://www.youtube.com/watch?v=NQ8_SLeOVw4>

# Причини домашнього насильства/ <https://www.youtube.com/watch?v=UnR4fWKRP2Y>

# Наслідки домашнього насильства/ <https://www.youtube.com/watch?v=sIHVy3s7uQ0>

# Чому постраждалі не йдуть від кривдників? / <https://www.youtube.com/watch?v=WeGQNUWm89g>