ПИСЬМОВА ЕКСПОЗИЦІЙНА ТЕРАПІЯ (ПЕТ) при ПТСР

Посібник пацієнта

Дарко Головка, PhD
Березень 2026
wet.org.ua

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

Як вам добре відомо, війна та повномасштабне вторгнення мали величезний вплив на всю країну, зокрема на ментальне здоров'я населення — як військових, так і цивільних. Люди, які пережили травматичні події в зоні бойових дій, можуть страждати від різних психологічних проблем, зокрема депресії, зловживання психоактивними речовинами, порушень сну, тривоги, тощо.

Одним із найпоширеніших наслідків травми є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). За оцінками досліджень, приблизно кожен четвертий українець, який пережив повномасштабне вторгнення, має симптоми ПТСР.

Важливо розуміти: травмою можуть бути не лише бойові дії. Це також може бути насильство, полон, катування, серйозні аварії або хвороби, а також інші дуже важкі події.

Також важливо: розвиток ПТСР залежить не лише від того, наскільки страшною була подія. Існують різні фактори, які можуть впливати:

- відчуття загрози життю
- попередні травматичний досвід
- відсутність підтримки
- уникання або саморуйнівна поведінка
- додатковий стрес після події
- відсутність своєчасної допомоги

Ці фактори **не означають**, що ПТСР обов'язково розвинеться — вони лише підвищують ризик.

Симптоми ПТСР

ПТСР характеризується двадцятьма симптомами, які поділяються на чотири групи:

1. Інтрузії (нав'язливі переживання):
- спогади або образи, які виникають самі по собі
- нічні кошмари
- сильні емоційні або фізичні реакції на нагадування

2. Уникнення:
- уникнення (як внутрішніх, так і зовнішніх нагадувань про травму)
    - думок, емоції
    - людей, місць, ситуацій, розмови

3. Гіперзбудження:
- підвищена настороженість
- дратівливість або спалахи гніву
- проблеми зі сном
- відчуття, що "організм постійно на межі"
- Гіпер-пильність

4. Негативні зміни:
- негативні думки про себе, інших, світ
- постійні важкі емоції (сум, страх, провина, сором)

Усі ці реакції **є нормальними після травми**. Це природна реакція організму на дуже складний досвід. Але якщо симптоми не зменшуються з часом, вони можуть почати заважати жити: впливати на стосунки, роботу, навчання та повсякденне функціонування.

Хороша новина в тому, що **ПТСР добре піддається лікуванню**.

Як працює ця терапія

Як зазначалося вище, ключовим фактором, що сприяє розвитку ПТСР, є уникнення всього, що пов'язане з травматичною подією (подіями). Уникнення може сприяти посттравматичним труднощам різними способами.

Перш за все, важливо розуміти, що уникнення є поширеною та зрозумілою початковою реакцією на травму. Однак, коли воно стає стійкою моделлю поведінки, це може суттєво сприяти виникненню та підтриманню ПТСР.

Коли людина уникає нагадувань про травму, вона втрачає можливість здоровим способом опрацювати цей досвід і пов'язані з ним емоції. Уникаючи таких нагадувань, людина може ненавмисно зміцнювати уявлення про те, що ці речі є небезпечними. Це посилює реакцію страху і ускладнює подальше справляння зі стимулами, пов'язаними з травмою.

Уникнення також може призводити до соціальної ізоляції та відмови від діяльності, яка раніше приносила задоволення. Це, своєю чергою, може посилювати почуття депресії, тривоги та відчуженості, які є типовими для ПТСР.

Експозиційна терапія

Дослідження показали, що найефективніші методи лікування тривожних і стресових розладів ґрунтуються на принципі експозиції. Суть цього підходу полягає в тому, що коли ми чогось боїмося, найкращий спосіб впоратися з цим — зустрітися зі страхом прямо, а не уникати його. При багаторазовому повторенні нервова система людини поступово «вчиться», що ці спогади не є такими небезпечними, як здається, що призводить до зменшення симптомів.

У випадку ПТСР важливим аспектом експозиції є прийняття почуттів, які виникають у зв'язку з травматичною подією. Для багатьох клієнтів це є найскладнішою частиною терапії. Емоції мають велику силу, особливо ті, що пов'язані з травматичними подіями. Для більшості людей травма викликає сильні відчуття вразливості та втрати контролю.

Писати лише 5 разів по 30 хвилин може здаватися незначним, однак дослідження показують, що це може мати суттєвий ефект. Для багатьох учасників це перший раз, коли вони готові зустрітися зі спогадами про свої найскладніші моменти. Коли людина це робить, починається процес важливих змін і зцілення. Крім того, ймовірно, що між сесіями людина продовжує думати про подію, тому експозиція фактично триває протягом усього тижня.

У наступному розділі ви знайдете інструкції для письма, які використовуються в кожній із п'яти сесій. Важливо дотримуватися їх максимально точно. Дослідження, що підтверджують ефективність цього методу лікування, базуються саме на виконанні протоколу в такому вигляді, як він описаний.

Для близьких (родини)

Дослідження показують, що важливим аспектом відновлення після ПТСР є соціальна підтримка. Відповідно, родина відіграє важливу роль у лікуванні — насамперед через підтримку та заохочення. Саме тому вам варто ознайомитися з інформацією в цьому посібнику та відповідними матеріалами (слайдами).

Важливо, щоб ви розуміли логіку цього лікування, оскільки для деяких людей, включно з пацієнтом, воно може здаватися нелогічним або навіть суперечливим інтуїції. Розуміння того, чому ми робимо саме так у цій терапії, допомагає, особливо коли процес здається складним. Здатність нагадати близькій людині, чому вона вирішила пройти це лікування і чому важливо зустрітися зі своїми страхами, може стати вирішальною різницею між успішним і неуспішним лікуванням.

Ви можете помітити, що на початкових етапах лікування симптоми можуть тимчасово посилитися. Це нормально. Це означає, що людина активно включається в терапію та працює з матеріалом. Це хороший знак і він пов’язаний із кращими результатами в майбутньому.

Найкращий спосіб допомогти — це підтримувати:

- Будьте поруч і слухайте, якщо людина хоче говорити
- Не тисніть і не змушуйте
- Дозвольте їй відчувати те, що вона відчуває. Будьте впевнені — це мине
- Дбайте також і про себе. Якщо ви самі відчуваєте страх, ви можете вийти з ситуації
- Підтримуйте і нагадуйте, що вона робить важливу роботу

У наступних розділах ви побачите, що саме буде представлено вашому близькому щотижня. Після обговорення з терапевтом вони оберуть одну подію, про яку будуть писати протягом 30 хвилин на кожній щотижневій сесії. Цей процес повторюється протягом 5 тижнів, після чого буде визначено, чи потрібні додаткові сесії.

ПИСЬМОВА ЕКСПОЗИЦІЙНА ТЕРАПІЯ

Інструкції письмових сесії

Сесія 1

Вступ до письмової експозиційної терапії

Люди, які пережили травматичний досвід, часто проходять через зміни у своїх фізичних реакціях, емоціях, думках та поведінці внаслідок такого досвіду.

Приклади змін у фізичних реакціях можуть включати підвищену втомлюваність, нудоту (відчуття нездужання в животі), пітливість або озноб, шок, запаморочення, біль у грудях, утруднене дихання та оніміння.

Приклади емоційних змін можуть включати підвищену нервозність, страх, горе, депресію, почуття безнадійності та безпорадності, гнів, дратівливість, почуття перевантаженості усім, провини чи вразливості.

Приклади змін у мисленні можуть включати почастішання думок про те, що доброго майбутнього вже не варто чекати, труднощі із запам’ятовуванням, проблеми з прийняттям рішень, сплутаність мислення, труднощі із зосередженням уваги, «флешбеки» або повторне переживання досвіду, нічні кошмари, нав’язливі або небажані думки, забагато думок нараз, думки про самогубство і прогалини в пам'яті.

Приклади змін у поведінці можуть включати підвищену лякливість, підвищену пильність, відстороненість від інших, надмірну залежність від інших, зміни апетиту, зміни сну, збільшення зловживання психоактивними речовинами (алкоголь, наркотики, ліки), проблеми з емоційною або фізичною близькістю, нездатність довіряти або відчувати любов, апатію, втрату духовності, ризиковану поведінку, суїцидальні імпульси та поведінку. Різні люди можуть проживати ці реакції по-різному. Деякі з них можуть бути дуже знайомими людині, водночас інші – ні. Багато з цих реакцій стають частиною повсякденного життя людини, яка пережила травму, і не здаються їй незвичними. Знайдіть хвилинку, щоб подумати про те, скільки з перерахованих вище симптомів ви переживали після травматичної події.

Спосіб, у який людина, що пережила травму, намагається впоратися зі своїми симптомами травми, також впливає на повсякденну діяльність. Якщо у нього/неї постійно виникають думки та спогади про травму, він або вона може спробувати уникнути їх, вживаючи речовини (алкоголь та/або наркотики), ставши трудоголіком, тримаючись подалі від інших людей або використовуючи гнів і агресивну поведінку, щоб або відволіктися або позбутись будь-яких нагадувань про травму з поточних обставин. Ці стратегії можуть дати короткочасне полегшення, але в довгостроковій перспективі можуть бути

проблематичними з різних причин. Іншими словами, інколи спроба людини, що пережила травму, вилікувати реакції на травматичну подію або впоратися з ними може стати проблемою сама по собі.

Важливо відзначити, що підходи, які використовуються для роботи з нетравматичними подіями, не дуже добре працюють із травмою. Люди іноді кажуть тим, хто пережив травму, «забути про це» і продовжувати життя. Цей підхід може добре працювати в багатьох різних ситуаціях, але людина не може «просто забути» про травматичні події.

Однією з причин, чому ця порада не працює, є те, що події, які сприймаються як травматичні, запам’ятовуються інакше, ніж не травматичні події. Пам'ять про травму може зберігатися розрізненим способом як захист від повторного переживання повного впливу травми. Отже, у людей, що пережили травму, може бути амнезія великих сегментів часу, що оточують травму. Або вони можуть пам’ятати деякі подробиці минулих травм, але можуть не мати жодних почуттів, пов’язаних із цими спогадами. Вони можуть відчувати непереборну тривогу або страх, не розуміючи причини. Певні ситуації можуть викликати «флешбеки» до ранніх травм, і люди можуть відчувати, що вони насправді знову переживають минуле.

Щоб успішно відновитися від травматичної події, важливо, щоб ви зіткнулися з цим досвідом, оповідаючи його, неодноразово, з якомога більшою кількістю подробиць і з якомога більшою емоційністю. Неодноразово переказуючи подію, ви зможете виправити розрізнений спосіб, у який міг зберегтися спогад. Ви також побачите, що переказування досвіду призведе до того, що ви відчуєте, що маєте більше контролю над спогадами, а не відчуття, що спогади контролюють вас. Протягом наступних кількох сеансів я прошу вас неодноразово переказувати досвід травми, пишучи про нього.

Загальні вказівки для письмових сесій та конкретні інструкції для першої сесії

Протягом наступних п’яти сеансів я попрошу вас, щоб ви писали про свою травму. Не переймайтесь про орфографію чи граматику. Я попрошу вас написати про деталі травми, як ви її зараз пам’ятаєте, наприклад, як сталася травматична подія та чи були залучені інші люди. Пишучи про подробиці травми, важливо написати про деталі того, що сталося, про те, що ви відчували та думали, коли відбувалася травма. Намагайтеся якомога точніше переказувати деталі. Також важливо, щоб ви дійсно відпустили та дослідили свої найглибші емоції та думки про травму. Також варто пам’ятати, що у вас є п’ять сеансів, щоб написати про цей досвід, тому вам не потрібно турбуватися про завершення розповіді про травму під час сьогоднішнього сеансу. Просто не забудьте якомога детальніше розповісти про травму, а також написати про свої думки та почуття, як ви їх пам’ятаєте під час (і одразу після) травми.

Під час вашої першої сесії письма я хотів/ла би, щоб ви написали про травму з самого початку. Наприклад, ви можете почати з моменту, коли усвідомили, що травматична подія ось-ось станеться. Коли ви описуєте травму, важливо надати якомога більше конкретних деталей, які ви можете пригадати. Наприклад, ви можете написати про те, що ви бачили (наприклад, фари автомобіля, який наближається до вас, людину, яка наближається до

вас), що чули (наприклад, звуковий сигнал автомобіля, скрип шин, людину, яка вам погрожує, вибух), або які запахи відчували (наприклад, кров, палаюча гума). Окрім деталей травми, вам також потрібно написати про свої думки та почуття під час травми, як ви їх зараз пам'ятаєте. Наприклад, у вас могла виникнути думка: «Я помру», «Цього не може бути» або «Мене зґвалтують». І ви могли відчувати жах, завмирання від страху або злість на іншу причетну особу. Пам'ятайте, що вам не потрібно закінчувати писати про всю травму на цьому занятті. Просто зосередьтеся на тому, щоб написати про травму з якомога більшою кількістю деталей і включити думки та почуття, які ви пережили під час травми та одразу після неї. Пам'ятайте, що травматична подія насправді не повторюється, ви просто розповідаєте про ню, оглядаючись на неї зараз.

Інструкції для завершення першої сесії

Цілком ймовірно, що протягом наступного тижня у вас виникнуть думки, зорові образи та почуття щодо травми, про яку ви щойно написали. Важливо дозволити собі мати ці думки, образи та почуття, якими б вони не були, а не намагатися їх відштовхнути. Будь ласка, спробуйте дозволити собі мати будь-які думки, образи та почуття, які можуть виникнути.

Сесія 2

Інструкції щодо письма для другої сесії

Сьогодні я хочу, щоб ви продовжували писати про травму, оглядаючись на неї з теперішнього. Якщо ви відчуваєте, що не мали можливості повністю описати травму під час останньої письмової сесії, тоді ви можете продовжити з того місця, на якому зупинилися. Якщо ви закінчили писати про травматичну подію на останньому занятті, будь ласка, напишіть про всю травматичну подію ще раз. Коли ви описуєте травму, я дійсно хочу, щоб ви заглибились у свої найглибші почуття (наприклад, страх, шок, смуток, гнів) і думки (наприклад, «Це справді відбувається?» «Я помру»). . Також не забудьте написати про деталі травми. Тобто опишіть умови та оточення; залучених людей; і те, що ви бачили, чули і відчували. Пам'ятайте, що ви пишете про травму, оглядаючись на неї зараз.

Інструкції для завершення другої сесії

Як я зазначав/ла наприкінці першого сеансу, у вас, ймовірно, будуть думки, почуття та візуальні образи щодо травми протягом наступного тижня. Важливо дозволити собі мати ці думки, образи та почуття, якими б вони не були, а не намагатися їх відштовхнути. Будь ласка, спробуйте дозволити собі мати будь-які думки, образи та почуття, які виникають.

Сесія 3

Інструкції щодо письма для третьої сесії

Під час вашого сьогоднішнього письма я знову попрошу вас продовжувати писати про травму так, як ви думаєте про неї сьогодні. Якщо ви повністю закінчили писати про пережиту вами травматичну подію, ви можете або написати про ню знову з початку, або ви можете вибрати частину травматичної події, яка вас найбільше засмучує, і зосередити свій запис на цій конкретній частині досвіду. Крім того, я хотів/ла би, щоб ви почали писати про те, як травматичний досвід змінив ваше життя. Наприклад, ви можете написати про те, чи змінила травма ваш погляд на своє життя, сенс життя та ваші стосунки з іншими людьми. Я хочу, щоб під час вашого письма ви не стримували себе і писали про свої найглибші думки та почуття.

Інструкції для завершення третьої сесії

Як я вже зазначав/ла раніше, у вас, швидше за все, будуть думки, почуття та візуальні образи щодо травми протягом наступного тижня. Важливо дозволити собі мати ці думки, образи та почуття, якими б вони не були, а не намагатися їх відштовхнути. Будь ласка, спробуйте дозволити собі мати будь-які думки, образи та почуття, які виникають.

Сесія 4

Інструкції щодо письма для четвертої сесії

Я хочу, щоб ви продовжували писати про травму сьогодні. Як і у випадку з вашим письмом під час останнього сеансу, ви можете вибрати певну частину травми, щоб написати про неї; тобто ту частину травми, яка вас найбільше засмутила. Сьогодні я також хотів\ла би, щоб ви написали про те, як ця травма змінила ваше життя. Ви можете написати про те, чи змінила травма ваш погляд на своє життя, сенс життя та ваші стосунки з іншими людьми. Протягом сесії я хочу, щоб ви дійсно не стримували себе та писали про свої найглибші думки та почуття.

Інструкції для завершення четвертої сесії

Як я вже зазначав\ла раніше, протягом цього тижня у вас, ймовірно, будуть думки, почуття та візуальні образи щодо травми. Важливо дозволити собі мати ці думки, образи та почуття, якими б вони не були, а не намагатися їх відштовхнути. Будь ласка, спробуйте дозволити собі мати будь-які думки, образи та почуття, які виникають.

Сесія 5

Сьогодні остання сесія. Я хочу, щоб ви продовжували писати про свої почуття та думки, пов’язані з травматичною подією, і про те, як, на вашу думку, ця подія змінила ваше життя. Пам’ятайте, що це останній день написання, тож ви можете спробувати завершити написання. Наприклад, ви можете написати про те, як травматичний досвід пов’язаний із вашим поточним життям і вашим майбутнім. Як і під час інших письмових сесій, вам важливо заглибитися у свої найглибші емоції та думки протягом сесії.