

Переклад з англійської та редакція *О.М. Савінової*

Круз, В.

К84   Терапія ПТСР для військових. Як повернутися до нормального життя/ В'їджинія Круз; пер. з англ. О.М. Савінової. — Київ. : “Науковий Світ”, 2024. — 128 с. : іл. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-550-179-5 (укр.)  
ISBN 978-1-7348067-1-7 (англ.)

З темою ПТСР у військових пов'язано чимало чуток, які заважають багатьом людям ставати на шлях зцілення. Авторка книги дійшла висновку, що військовослужбовцям, які приходили до неї на консультації, ніхто ніколи не пояснював проблеми ПТСР зрозумілою для них мовою. Військові мають знати ключові факти стосовно ПТСР, які допоможуть відновити психічне здоров'я та налагодити стосунки з близькими людьми. Книга написана жінкою, яка сама була військовою, страждала від ПТСР і зрештою стала психотерапевткою.

УДК 616.895

Всі права захищені.

Ніяка частина цього видання ні з якою метою не може бути відтворена в будь-якій формі та будь-якими засобами, будь то електронні або механічні, включаючи фотокопіювання та запис на магнітні носії, якщо на це немає письмового дозволу видавництва Military Counseling Center San Antonio, PLLC.

Copyright © 2021 by Virginia Cruse.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation has been published by arrangement with the Military Counseling Center San Antonio, PLLC.

Authorized translation from the English language edition of *The Soldier's Guide to PTSD: A No-Sh\*t Guide to Reclaiming Your Life* (ISBN 978-1-7348067-1-7), published by Military Counseling Center San Antonio, PLLC.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise, except as permitted under Sections 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without the prior written permission of the Publisher.

ISBN 978-617-550-179-5 (укр.)  
ISBN 978-1-7348067-1-7 (англ.)

© “Науковий Світ”, переклад, 2024  
© 2021 by Virginia Cruse

## СТИСЛИЙ ЗМІСТ

Вступ	13
<b>Глава 1.</b> ПТСР: чим він є і чим не є	15
<b>Глава 2.</b> Неприємні та брудні факти про ПТСР	22
<b>Глава 3.</b> Моральна травма	41
<b>Глава 4.</b> Як відбуваються зміни	49
<b>Глава 5.</b> Рішення	55
<b>Глава 6.</b> Відверта розмова про самогубство і спроби його вчинити	67
<b>Глава 7.</b> Як знайти справжнього спеціаліста, який допоможе саме тобі	72
<b>Глава 8.</b> Соціальна підтримка — ключ до тривалих змін	76
<b>Глава 9.</b> Спілкування з небайдужими до нашого ПТСР	85
<b>Глава 10.</b> ПТСР і робота	99
<b>Глава 11.</b> Профілактика рецидивів	112
Заключні зауваження	120
Посилання та ресурси	122
Твоя думка важлива!	126

## ПОСВЯТА

*Ларрі Лібгольду, дорогоцінному другові.*

## ВСТУП

Дорогий воїне!

Ми з тобою незнайомі. Я лише знаю, що ти взяв до рук цю книжку і зараз читаєш її. Я ціную це. Я багато знаю про ПТСР — це моя тема. Після моєї третьої ротації зі мною очевидно було не все гаразд, і ніхто не знав, як мені допомогти: ані моє командування, ані лікарі, ані моя сім'я, ані я сама. Я наполегливо працювала над тим, щоб одужати, і на цьому шляху зробила багато помилок. Зрештою я отримала ступінь магістра з консультування з питань психічного здоров'я і почала викладати у військах. Я переконана, що коли ми знаємо правдиві факти про ПТСР, ми робимо більш усвідомлений вибір і швидше одужуємо.

Я написала цю книжку безпосередньо для тебе, так, ніби ти сидиш в моєму кабінеті на сеансі. На моїх сесіях може бути некомфортно. ПТСР — неприємна тема, люди не люблять про це говорити. Я розумію, але це не дуже добре для нас. На кону твоє життя, друже, і я не жартую. Я маю намір бути максимально відвертою, адже знаю, що ПТСР може вбити тебе. Ми поговоримо про самогубство, військові злочини, депресію, стосунки та багато іншого.

Розумієш, я одна з тих терапевток, які прийшли в професію пізніше, і я тут не для того, щоб гаяти час. Я збираюся навчити тебе всьому, що сама хотіла би знати, коли починала свій шлях, і хоча тобі це не сподобається, це те, що, ймовірно, тобі слід почути.

Я знаю, що ПТСР — це дуже важко, і розумію, що ти, можливо, не готовий до читання книжок. Але, гадаю, ти міг би спробувати прочитати цю. Я говоритиму стисло.

Ще одна причина, чому я написала цю книжку, полягає в тому, що багато військовослужбовців знають, що у них ПТСР, але не знають, що з ним робити. Можливо, ми віримо брехні, наприклад, що “ПТСР не минає”, і продовжуємо почуватися безнадійно. Можливо, ця книжка потрапить до рук того, хто ніколи не знав, що допомога існує, і покаже, де її шукати.

І останнє, чесно. Хочу сказати це наперед, оскільки багато людей відчувають дискомфорт від “грубої” мови. Це абсолютно нормально, і я поважаю твій вибір. Якщо ти проти лайки — це не та книжка, яка тобі потрібна.

Я лаюся не тому, що намагаюся бути крутою чи провокативною, і я не намагаюся зачепити твої почуття чи змусити тебе сумувати. Лихословити — природньо для мене, й оскільки на кону твоє життя, я не вибачатимуся за те, що маю сказати.

Існує багато чудових посібників для цивільних осіб і терапевтів, але ця книжка призначена військовослужбовцям. Вона написана воячкою для вояка, мною для тебе, тому що, якби хтось дав мені таку книжку в 2005 році, це врятувало би мене від багатьох років лайна.

З повагою,  
Вірджинія Круз

## ГЛАВА 1

### ***ПТСР: чим він є і чим не є***

*У цій главі викладені чутки, які абсолютно не відповідають дійсності і просто дурять тобі голову*

Навколо багато інформації щодо посттравматичного стресового розладу (ПТСР), але вона не дуже зручна для сприйняття, бо написана терапевтами для терапевтів на науковій психологічній “тарабанщині”, яка насправді нікому не допомагає. Ось чому наплив чуток про ПТСР такий потужний.

Перш ніж перейти до “брудних” фактів про ПТСР, важливо одразу обговорити, що не характерно для нього. Чому? Бо знати правду — половина справи! Брехня задушить тобі голову і завадить отримати лікування, на яке ти заслуговуєш.

#### **Коротко**

**ПОСТ** означає “після”.

**ТРАВМА** — це вплив, серйозне поранення або сексуальне насильство. Травма трапляється з тобою; це не означає, що з тобою щось негаразд.

**СТРЕС** — це психологічна та фізична реакція твого тіла на небезпеку.

**РОЗЛАД** — це клінічне слово, яке означає, що твої симптоми заважають тобі діяти і спілкуватися у повсякденному житті — і це все.

Це не означає, що ти **з’їхав з глузду**.

Я склала цей список чуток: 1) з розповідей людей із ПТСР; 2) з історій справжніх спеціалістів і докторів наук, які лікують військовослужбовців із ПТСР. Отже, якщо ти почув одну з них і повірив, що вона правдива, ти у гарній компанії.

### **Чутка 1: ПТСР не лікується**

Додай до цього таке: “У мене завжди буде ПТСР. Мені ніколи не стане краще. Симптоми можуть зникнути, але ПТСР назавжди”. Ці переконання настільки поширені, що багато людей зневірюються ще до початку лікування.

Існує три методи лікування ПТСР, що базуються на доказах і схвалені Ветеранською організацією США:

- терапія тривалого впливу (або терапія пролонгованої експозиції — ПЕ);
- когнітивно-процесингова терапія;
- десенсибілізація і перероблювання рухом очей (Eye-Movement Desensitization and Reprocessing Therapy, EMDR).

Доведено, що всі вони *працюють* для більшості людей, і ми детально розглянемо їх у главі 5.

Застосування доказових методів терапії при ПТСР є важливим, оскільки вони ґрунтуються на перевірених наукових даних. Вчені проводять ретельні дослідження із задіянням наукових методів, документують результати в рецензованих наукових журналах, і потім інші дослідники проводять додаткові наукові експерименти, щоби перевірити, чи дійсно лікування є успішним. Це дуже схоже на те, як тестує ліки Управління з контролю за якістю харчових продуктів і ліків США (Food and Drug Administration, FDA):

подвійні сліпі рандомізовані дослідження протягом тривалого періоду з великою кількістю перевірок. Коли доказовість метода терапії визнано — це серйозна справа.

Є люди, яких називають *резистентними до лікування* (стійкими, такими, що не піддаються лікуванню). Це означає, що ці три типи доказових методи їм не допомогли. Але дослідники знайшли для них альтернативні способи лікування, а саме: застосування кетаміна, контрольована психо-

### **Повчальна історія**

Кілька років тому я була у клінічній команді, яка працювала з клієнтами, резистентними до лікування. Серед них була жінка, військова, близько 30 років, яка перепробувала всі три доказові методи лікування ПТСР, але все ще була схильна до суїциду і перебувала в депресії. Її ПТСР був справді виснажливим, тож її взяли на медичний облік проти її волі.

Її медична карта не мала для мене сенсу. Пані була дуже розумною і працювала старанніше за своїх однолітків. Проте її симптоми ніколи не зменшувалися настільки, щоб вона могла функціонувати. Я поставила їй те, що ти знаєш як *два великі питання*.

Я запитала: “Чи віриш ти, що можеш отримати допомогу для лікування твого ПТСР і відновитися до рівня, коли зможеш краще функціонувати?” Спокійно і чітко вона відповіла: “Ні. Я знаю, що це неможливо”. Я запитала її, чому вона так вважає, і вона пояснила мені, що після того, як їй вперше поставив діагноз психіатр у штабі, він сказав їй, що ПТСР не лікується. Вона пояснила: “Я знаю, що лікування може мені трохи допомогти, але врешті-решт я просто вб’ю себе”.

Я ледь не впала зі сльозь. Ми довго говорили про ПТСР, зосереджені на фактах і чутках, а потім вона почала лікування з цими новими знаннями. За чотири тижні її симптоми зменшилися настільки, що вона змогла знову працювати. Її життя вже ніколи не було таким, як раніше.

терапія за допомогою психотропних препаратів та методи лікування на основі віри.

У дослідження ПТСР було вкладено тони грошей по всьому світу, і вони приносять свої плоди. (Особлива подяка дослідникам і фахівцям Наукового центру охорони здоров'я Техаського університету в Сан-Антоніо, шт. Техас, США, в рамках ініціативи *STRONG STAR*. Вони на передньому краї цієї роботи.)

Підсумуємо: доказові методи терапії працюють у більшості випадків для більшості людей. Неважливо, що ти відчуваєш, — це доведено. Але послухай: ніщо і ніхто не може переконати тебе в тому, що щось є правдою, якщо ти сильно віриш, що це не так. Це теж доведено.

### **Чутка 2:**

***ПТСР буває лише у військових, учасників бойових дій або “у мене не може бути ПТСР”***

Багато цивільних вважають, що тільки військовослужбовці можуть страждати на ПТСР. У лавах Збройних Сил багато військовослужбовців вважають, що ПТСР може виникнути лише в оперативних працівників.

Я часто таке чую:

- у мене не може бути ПТСР, оскільки я ніколи не залишав місця дислокації;
- у мене не може бути ПТСР, бо я ніколи не стріляв зі зброї;
- у мене не може бути ПТСР, бо я ніколи не потрапляв під обстріл.

Це не так, ПТСР принципово не так працює. Ми поговоримо про це докладніше в наступній главі, але достатньо

сказати, що мозок і тіло реагують однаково щоразу, коли твої побратими залишають місце дислокації, незалежно від того, чи ти у безпеці. Необов'язково бути під кулями чи стріляти з бойової зброї, щоби ПТСР надер тобі дупу.

Є думка, що ПТСР притаманний лише тим, хто “заслужує” на нього. Часто це звучить так:

- у мене не може бути ПТСР;
- принаймні я повернувся додому цілим і неушкодженим;
- у моїх дітей все ще є батько;
- моя травма не була напряму пов'язана з бойовими діями.

Скажу відверто: я *не заслуговую* на грип. Я хороша людина і гарно виглядаю. Але грипу на це начхати. Ніхто не *заслужує* на малярію, ВІЛ чи шизофренію, але у нас немає вибору. Щодо ПТСР — так само.

### **Будь чесним**

Працюючи з жертвами домашнього насильства, я ніколи не чула, щоби хтось сказав: “Ти думаєш, тобі було зле? Я тричі лежав у лікарні!” Я ніколи не чула, щоб люди, які пережили інакші види травм, порівнювали себе з іншими людьми, оскільки, щиро кажучи, це ненормально — займатися подібними порівняннями.

Казати: “Моя травма більш травматична, ніж твоя”, — не допомагає, але я часто чую це серед клієнтів-військовослужбовців: “Я був в Іраку та Афганістані. Мене двічі підривали!”

Порівнювати травми — це паскудно, і ти хрінова людина, якщо так робиш. Це заважає іншим отримати допомогу, на яку вони заслуговують. Припини це.