

УДК 616.895

К84

Переклад з англійської та редакція О.М. Савінової

Круз, В., Салідас, К.

К84 Терапія ПТСР для жінок: як визначити причини, симптоми та подолати вплив психологічного розладу на повсякденне життя/ Вірджинія Круз, Каті Салідас; пер. з англ. О.М. Савінової. — Київ. : “Науковий Світ”, 2024. — 254 с. : іл. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-550-210-5 (укр.)

ISBN 978-1-7348067-2-4 (англ.)

У цій книзі авторки розвіюють чутки стосовно того, як проявляє себе ПТСР у жінок, розповідають про різні види травм і надають психологічну підтримку. Мета книги — допомогти читачам розпізнати у себе симптоми ПТСР, визнати вплив травми, позбутися самоосуду та сорому, підібрати належне лікування й нарешті почати процес зцілення. У книзі наведені справжні історії жінок, яким вдалося подолати наслідки подібних травм.

УДК 615.895

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 © 2022 by Virginia Cruse & Katie Salidas.

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 *Acknowledge & Heal: A Women-Focused Guide to PTSD* (ISBN 978-1-7348067-2-4), 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 978-617-550-210-5 (укр.)

ISBN 978-1-7348067-2-4 (англ.)

© “Науковий Світ”, переклад, 2024

© 2022 by Virginia Cruse & Katie Salidas

СТИСЛИЙ ЗМІСТ

Про авторів	11
Вступ	13
Глава 1. Чутки про ПТСР	15
Глава 2. Що таке ПТСР?	23
Глава 3. Типи психологічних травм	31
Глава 4. Неприємні та брудні факти про ПТСР	137
Глава 5. Як відбуваються зміни	151
Глава 6. Відверта розмова про самогубство	157
Глава 7. Рішення	163
Глава 8. Наполегливість	171
Глава 9. Як знайти допомогу	175
Глава 10. Соціальна підтримка — ключ до тривалих змін	183
Глава 11. Спілкування про ПТСР	191
Глава 12. ПТСР і робота	209
Глава 13. Профілактика рецидивів	215
Заключні зауваження	223
Посилання та ресурси	225
Словник термінів	229
Використані джерела	239

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ПОВНИЙ ЗМІСТ

Про авторів	11		
Вступ	13		
Глава 1	15		
ЧУТКИ ПРО ПТСР			
Глава 2	23		
ЩО ТАКЕ ПТСР?			
Як визначається травма у DSM-V?	24		
Гендерні відмінності у проявах посттравматичного стресового розладу	26		
КПТСР	28		
Симптоми комплексного посттравматичного стресового розладу	29		
Глава 3	31		
ТИПИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРАВМ			
Дитяча травма	32		
Булінг	37		
Токсичний сором	42		
Нарцисичні батьки	46		
Брак емпатії	47		
Грандіозне почуття власної важливості	47		
Потреба в надмірному захопленні	47		
Почуття власної гідності	48		
Експлуататорська поведінка	48		
Заздрість іншим	48		
Нарцисична лють	48		
Загальні характеристики нарцисичних батьків	49		
“Золота дитина” чи “цап-відбувайло”	50		
Сексуальне насильство над дітьми	56		
Емоційне насильство	60		
Газлайтинг	60		
Ізоляція з погрозами покинути	63		
Фізична ізоляція	65		
Сексуальне насильство	68		
Подружнє зґвалтування	73		
Почуття провини та сорому після сексуальної травми	80		
Домашнє насильство	81		
Травматичний зв'язок	89		
Моральна травма	96		
Інституційна зрада	98		
Медична травма	102		
Медичний газлайтинг	108		
Травми, пов'язані з роботою	111		
Втома від співчуття та вікарна травма	111		
Травма на військовій службі	115		
Надмірне емоційне навантаження	119		
Емоційна праця	120		
Емоційна праця на робочому місці	122		
Когнітивна праця	124		
Вигорання	129		
Токсичний позитив	133		
Глава 4			
НЕПРИЄМНІ ТА БРУДНІ ФАКТИ ПРО ПТСР	137		
Критерій А. Визначення	137		
Критерій Б. Симптоми проникнення травми	138		
Критерій В. Симптоми уникання	142		
Критерій Г. Негативні зміни у пізнанні та настрої	143		
Критерій Д. Значні зміни в активації або реактивності, пов'язані з травмою	148		
Глава 5			
ЯК ВІДБУВАЮТЬСЯ ЗМІНИ	151		
Знайомство з великою двійкою	151		

Глава 6	
ВІДВЕРТА РОЗМОВА ПРО САМОГУБСТВО	157
Глава 7	163
РІШЕННЯ	
Терапія тривалого впливу	165
Когнітивно-процесингова терапія	166
Десенсибілізація і переопрацювання рухом очей (EMDR)	167
Глава 8	171
НАПОЛЕГЛИВІСТЬ	
КПТСР	172
Супутні розлади	173
Глава 9	175
ЯК ЗНАЙТИ ДОПОМОГУ	
Пошук терапевта	175
Розмова з терапевтом про конфіденційність	177
Кілька слів про групи підтримки та групову терапію	179
Як отримати психіатричну допомогу безкоштовно	179
Глава 10	183
СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА — КЛЮЧ ДО ТРИВАЛИХ ЗМІН	
Різні типи друзів	185
Онлайн-сервіси	186
Громадські організації	186
Професійні організації	187
Релігійні громади	187
Волонтерство	188
Групи підтримки	188
Анонімні алкоголіки, анонімні наркомани, анонімні залежні та інші	188
Групова терапія	189
Індивідуальна терапія	189
Онлайн-групи	189

Глава 11	
СПІЛКУВАННЯ ПРО ПТСР	191
Ми контролюємо самоопис або самоопис керує нами	191
Наука	191
Література	192
Психологія	193
Відверта розповідь про птср, щоб відновити відносини	194
Початок	195
Промова	197
Кілька зауважень	202
Кілька прикладів	204
Глава 12	
ПТСР І РОБОТА	209
Дещо про самоопис	210
Контролюйте самоопис	210
Кілька прикладів	213
Глава 13	
ПРОФІЛАКТИКА РЕЦИДИВІВ	215
Які ваші тривожні ознаки?	215
Встановлення кордонів на роботі та в житті	216
Основні правила	218
Встановлення кордонів	219
Відштовхування	220
Дії	221
Короткий список	222
Заключні зауваження	223
Посилання та ресурси	225
Словник термінів	229
Використані джерела	239

*Пані!
Те, що ви відчуваєте, є нормальною
реакцією на травму.
У тому, що сталося, немає вашої провини.
Ви не зіпсовані.
Ви заслуговуєте на зцілення.*

ПРО АВТОРІВ



Вірджинія Круз — ліцензована професійна консультантка і національна сертифікована консультантка, що спеціалізується на військових питаннях і травмах, пов'язаних з бойовими діями. Вона проводить кризові інтервенції та використовує доказові методи лікування посттравматичного стресового розладу, моральної травми, депресії, бойового оперативного стресу та інших діагнозів.

Вірджинія — сертифікована терапевтка у галузі когнітивно-процесингової терапії та терапії тривалого впливу і має понад 20 років досвіду роботи з діючими військовими, ветеранами, військовими пенсіонерами та членами їхніх родин. Вона є сертифікованою груповою психотерапевткою та активною членкинею Американської асоціації групової психотерапії. Її сайт — www.thesoldiersblog.com.



Каті Салідас — авторка бестселерів художньої та науково-популярної літератури. На сьогодні опубліковано понад тридцять її книг. Відома своїм унікальним стилем змішування жанрів, Салідас легко долає розрив між фантазією та реальністю. З 2010 року вона написала шість унікальних серій книг про паранормальне та у жанрі міського фентезі.

У вільний від написання книг час Салідас активно працює як консультантка, викладачка та авторка текстів у видавництві Rising Sign Books, допомагаючи іншим авторам вийти у світ. Щоб допомогти іншим авторам досягти успіху, Салідас продюсує та веде подкаст Spilling Ink Show. Ви зможете дізнатися більше про Каті Салідас, відвідавши її сторінки в Інтернеті.

Rising Sign Books

<http://www.risingsignbooks.com/>

Spilling Ink Show

<https://www.youtube.com/c/SpillingInkShow>

Amazon

<https://www.amazon.com/Katie-Salidas/e/B003APXXWO>

ВСТУП

Привіт, пані!

Отже, ми не знайомі. Я лише знаю, що ви взяли до рук цю книгу і зараз читаете її. Я вдячна вам за це; мало що я ціную більше, ніж поради мудрих жінок. Після написання книги *Терапія ПТСР для військових. Як повернутися до нормального життя* (Науковий світ, 2024) я отримала повідомлення від багатьох жінок — як ветеранок, так і цивільних, — про те, що вони відчували себе гідними довіри після того, як були озброєні фактами. Ці жінки інтуїтивно відчували, що мають симптоми ПТСР, але не могли знайти допомоги. Іноді лікарі та фахівці з психічного здоров'я не хотіли їх слухати.

На жаль, я трохи знаю про це. У 2008 році, після мого третього відрядження до Іраку, я була у найгіршому стані з власним ПТСР, і мій керівник направив мене до психіатра. Це було у військовому лікувальному закладі, і психіатр був діючим офіцером, полковником. Я була пригнічена, схильна до суїциду і перебувала у вкрай вразливому стані. Я знала, що із моїм психічним здоров'ям щось серйозно не так, і не розуміла, що зі мною відбувається. Це було страшно.

Я розмовляла з цим психіатром майже годину. Я відповідала на його запитання і виливала своє серце. Наприкінці нашої розмови він сказав мені: "Вірджиніє, я нічим не зможу тобі допомогти, якщо ти не можеш бути чесною зі мною". Я була спантеличена. Він уточнив свою заяву і сказав: "Ми всі знаємо, що жінки не служать в армії, і я не зможу тобі допомогти, якщо ти не скажеш мені правду".

Я б хотіла, щоб я все це вигадала. Цей психіатр повісив на мене ярлика розладу особистості й повністю відкинув мій досвід. Я відчувала себе так, ніби мене вдарили ногою, коли я вже впала. До того ж мене штовхнув інший військовослужбовець, який мав прикривати мою спину.

Я дуже добре пам'ятаю той день, хоча тоді я була дуже п'яна; відчуття зради глибоко зачепило мене. Я інтерналізувала цей біль і серйозно думала про те, щоб здатися. У той момент я зрозуміла, що якщо не знайду способу допомогти собі, то буквально помру, або від боже-