# **ПТСР після сексуального насильства: прояви стресу та його подолання**

Сексуальне насильство — це тяжке порушення прав людини, яке залишає глибокий слід у житті постраждалих. Воно може зруйнувати відчуття безпеки, довіри та контролю над власним тілом і життям. Одним із найпоширеніших і найболючіших наслідків такої травми є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Цей стан здатен значно впливати на повсякденне життя людини, змінювати її поведінку, думки й навіть сприйняття світу.

Розуміння симптомів ПТСР та усвідомлення важливості професійної психотерапевтичної допомоги є надзвичайно важливим для підтримки людей, які пережили сексуальне насильство. Допомога та підтримка — перші кроки на шляху до зцілення, яке хоч і непросте, але цілком можливе.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це *комплекс складних емоційних та психічних порушень, що виникають після переживання травматичної події, яка загрожувала життю, безпеці або цілісності людини* *або була свідком подібної події*. ПТСР — не просто реакція на стрес, а серйозне порушення, яке суттєво впливає на психіку та здатність людини жити повноцінним життям.

Згідно з міжнародними діагностичними критеріями — такими як DSM-5 (Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів) та МКХ-11 (Міжнародна класифікація хвороб), — для ПТСР характерні кілька основних груп симптомів:

* **Повторне переживання травматичної події.** Може проявлятися у вигляді раптових і нав’язливих спогадів (флешбеків), яскравих кошмарів або сильних психологічних і фізичних реакцій на ситуації, які нагадують про пережите. Людина, яка пережила сексуальне насильство, може, наприклад, відчути сильну тривогу чи паніку, почувши знайому мелодію або потрапивши в місце, схоже на те, де сталася травма.
* **Уникання.** Це може бути як свідоме, так і несвідоме бажання не повертатися до теми травми — уникати певних думок, почуттів, розмов, місць або навіть людей. Часто це призводить до емоційного відсторонення, соціальної ізоляції або відмови від діяльності, яка раніше приносила радість. Наприклад, людина може уникати інтимності або будь-якої ситуації, де почувається вразливою, навіть якщо це стосується близьких стосунків.
* **Негативні зміни у мисленні та настрої.** Після пережитого сексуального насильства у людини можуть з’являтися глибокі й болючі переконання про себе, інших і світ загалом. Це можуть бути думки на кшталт: «Я зіпсована/зіпсований», «Світ небезпечний», «Нікому не можна довіряти». Часто ці переконання супроводжуються почуттям провини, сорому або внутрішнього спустошення. Людина може втратити інтерес до речей, які раніше приносили задоволення, емоційно «закам’яніти» або мати труднощі з тим, щоб відчувати радість чи близькість. Наприклад, вона може постійно звинувачувати себе у тому, що сталося, навіть коли насправді відповідальність повністю лежить на кривднику.
* **Зміни у рівні збудженості та реактивності.** Це може проявлятися у вигляді підвищеної дратівливості, спалахів гніву, проблем зі сном (як безсоння, так і часті пробудження), гіперпильності — коли людина постійно насторожі, ніби чекає нової загрози. Навіть незначні подразники, як-от гучний звук або дотик, можуть викликати надмірну реакцію. Часто виникають труднощі з концентрацією — як у повсякденних справах, так і в роботі чи навчанні. Людина буквально «живе в напрузі», ніби її тіло та розум не встигають відпочити.

У випадках сексуального насильства симптоми ПТСР можуть набувати особливих форм. Часто уцілілі особи відчувають надзвичайно сильні почуття сорому, провини або приниження — навіть попри те, що відповідальність завжди лежить виключно на кривднику. Такі емоції можуть надовго залишатися з постраждалими, не даючи їм можливості повноцінно відновити своє життя.

Нерідко виникають труднощі з довірою — особливо до тих, хто схожий на кривдника або уособлює владу, контроль, силу. Інтимні стосунки стають болісними або зовсім неможливими: порушення сексуальної функції, страх близькості, уникання дотиків — усе це частина досвіду, який потребує глибокої і делікатної терапії.

Окрім ПТСР, у постраждалих часто розвиваються супутні психічні розлади: депресія, тривога, панічні атаки, а також розлади харчової поведінки, зокрема анорексія чи булімія. Це — реакції психіки, яка намагається впоратися з болем, контролювати хоч щось у світі, що здається небезпечним і нестабільним.

Розвиток та перебіг ПТСР після сексуального насильства залежать від багатьох факторів, включаючи характеристики травматичної події (наприклад, її тяжкість, тривалість, наявність фізичних ушкоджень), індивідуальні особливості постраждалої особи (попередній досвід травми, копінг-механізми, наявність інших психічних розладів), а також соціальну підтримку, яку вона отримує після травми. Особливо важливим є те, як оточення реагує на факт насильства: віктимізація та звинувачення уцілілої людини можуть значно погіршити її стан та ускладнити процес відновлення.

Подолання ПТСР після сексуального насильства є складним, але можливим процесом, у якому ключову роль відіграє професійна психотерапевтична допомога. Самостійні спроби впоратися з симптомами часто виявляються неефективними та можуть навіть призвести до поглиблення страждань. Існують різні науково обґрунтовані методи психотерапії, які довели свою ефективність у лікуванні ПТСР, спричиненого травматичним досвідом, включаючи сексуальне насильство.

Одним із основних підходів у роботі з ПТСР є **терапія, сфокусована на травмі**. До цієї категорії належать такі методи, як **десенсибілізація та опрацювання рухом очей (EMDR)**, яка допомагає опрацювати травматичні спогади і зменшити їхній емоційний вплив за допомогою серії рухів очей та зосередження на травматичному досвіді. **Когнітивно-поведінкова терапія, орієнтована на травму (TF-CBT)**, поєднує когнітивні та поведінкові техніки для опрацювання травматичних спогадів, корекції негативних думок, пов'язаних з травмою, та розвитку навичок подолання. **Пролонгована експозиція (PE)** передбачає поступове та контрольоване зіткнення з травматичними спогадами, ситуаціями та об'єктами, що викликають страх, з метою зменшення уникнення та тривоги.

Інші ефективні підходи включають **терапію прийняття та відповідальності (ACT)**, яка допомагає прийняти складні емоції та думки, пов'язані з травмою, та спрямувати свою поведінку на досягнення важливих життєвих цінностей, а також **групову терапію**, яка надає можливість отримати підтримку та обмінятися досвідом з іншими людьми, які пережили подібний досвід, сприяючи відчуттю спільності та зменшуючи почуття ізоляції.

Звернення за професійною психотерапевтичною допомогою є критично важливим кроком на шляху до зцілення та відновлення після сексуального насильства. Кваліфікований психотерапевт може надати безпечне та підтримуюче середовище для опрацювання травматичного досвіду, навчити ефективних стратегій подолання симптомів ПТСР та допомогти відновити відчуття контролю над своїм життям.

Не соромтеся звертатися за допомогою. Існують численні організації та фахівці, готові надати необхідну підтримку на цьому складному, але важливому шляху до одужання.