

Розуміння ПТСР, поглиблена інформація

Як функціонує ваш мозок, як повинні працювати різні його частини і що відбувається, коли викликає ПТСР

Якщо ви переживаєте посттравматичний стресовий розлад, вам може бути корисно мати уявлення про те, як функціонує ваш мозок і як повинні працювати різні його частини. Іноді просто розуміння того, що відбувається у вашому мозку, полегшує процес одужання і може сприяти розумінню методів лікування, які допомагають перепрограмувати ваш мозок, щоб він знову став на правильний шлях.

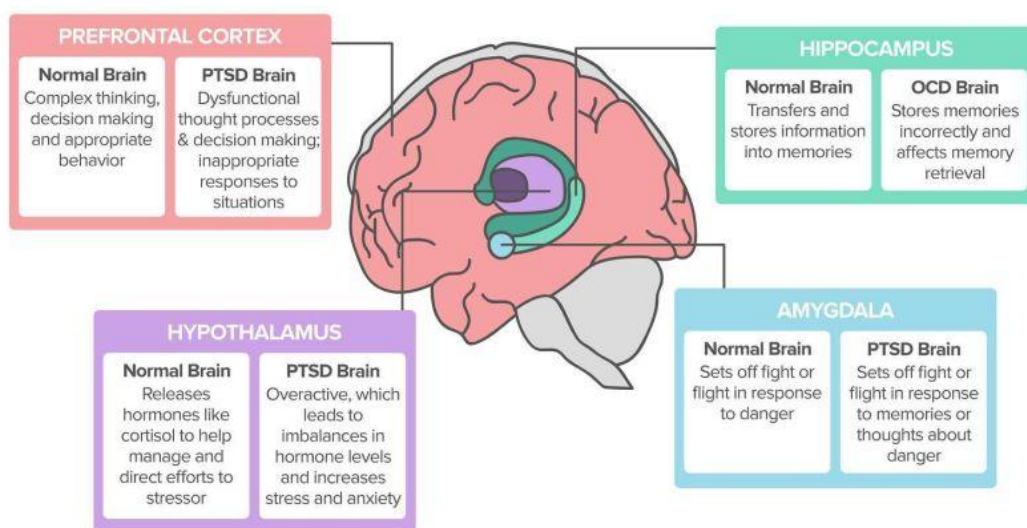
Посттравматичний стрес - це нормальна реакція на травматичні події. ПТСР - це більш серйозний стан, який впливає на роботу мозку і часто є наслідком травм, отриманих під час бойових дій, катастроф або насильства.

Ваш мозок оснащений системою сигналізації, яка зазвичай допомагає забезпечити ваше виживання. При ПТСР ця система стає надто чутливою і дуже легко спрацьовує. У свою чергу, відділи мозку, що відповідають за мислення та пам'ять, перестають функціонувати належним чином. Коли це відбувається, вам важко відокремити безпечні події, що відбуваються зараз, від небезпечних подій, які сталися в минулому.

Історія питання

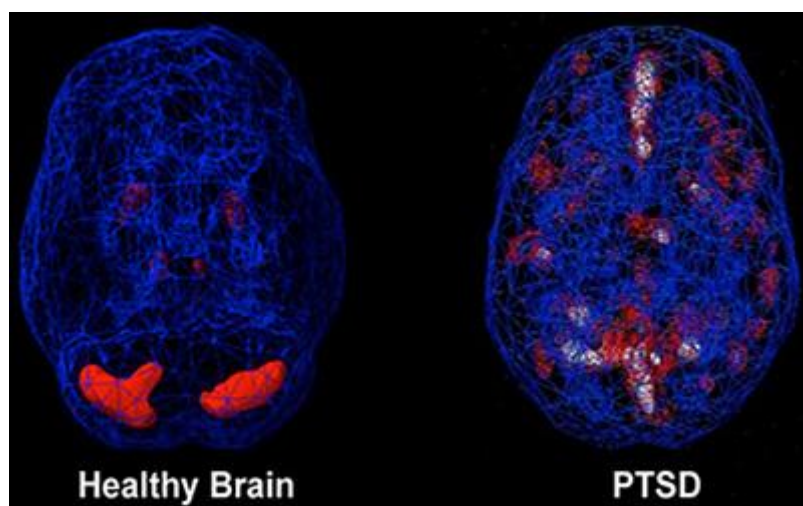
За останні 40 років наукові методи «нейровізуалізації» дозволили вченим побачити, що ПТСР викликає чіткі біологічні зміни в мозку. Не всі люди з ПТСР мають абсолютно однакові симптоми або однакові зміни в мозку, але існують закономірності, які можна зрозуміти і лікувати.

NORMAL INFORMATION PROCESSING AND PTSD MALFUNCTIONS IN THE BRAIN



Система сигналізації мозку

На схемі показано поперечний зріз мозку, який ілюструє частини, про які йтиметься в цій статті.



Мигдалеподібне тіло вашого мозку запускає природну систему тривоги. Коли ви відчуваєте тривожну подію, вона посиляє сигнал, який викликає реакцію страху. Надмірна реакція страху має сенс, коли тривожні дзвіночки дзижчать у потрібний час і з потрібної причини: щоб убезпечити вас.

Люди з ПТСР схильні до гіперактивної реакції, тому щось таке невинне, як вихлоп автомобіля, може миттєво спровокувати паніку. Мигдалеподібне тіло - примітивна анімалістична частина мозку, яка відповідає за виживання; коли воно гіперактивне, важко мислити раціонально.

Ваша гальмівна система

Префронтальна кора головного мозку, передня частина неокортексу, допомагає вам обмірковувати рішення, спостерігати за тим, як ви думаєте, і гальмувати, коли ви розумієте, що те, чого ви спочатку боялися, насправді не є загрозою. Префронтальна кора допомагає регулювати емоційні реакції, викликані мигдалиною. У операторів та інструкторів з ПТСР префронтальна кора не завжди справляється зі своєю роботою, коли це потрібно.

Що відбувається в мозку, що викликає ПТСР

Одразу після того, як ви отримали «сигнал небезпеки», ваш організм реагує на нього вивільненням великої кількості адреналіну, щоб змусити вас бути активними, щоб вижити. Тепер ви можете битися або бігти, але іноді викид адреналіну настільки високий, що він вимикає систему, енергія різко зупиняється, настає шок, ви стаєте нерухомим, ви застигаєте. Якщо цей стан нерухомості триває занадто довго, якщо ви не в змозі вивільнити енергію через боротьбу, біг чи будь-яку іншу активну дію, вона перекриває, або частково перекриває, прохід до префронтальної кори (мислення, мозок, що міркує). З цього моменту ви застрягли в моменті жахливого досвіду, тому що ваш мислячий мозок не може сказати вам, що випробування закінчилося, але він буде намагатися сказати вам про це знову і знову, але між вашими емоціями і тими кількома образами, які змогли досягти префронтальної кори, немає ніякого контексту, історія не є завершеною. Це викликає нічні кошмари і спогади, мозок намагається перезавантажитися, він намагається вилікувати себе до нормального стану. Дуже високий рівень енергії залишається у вашій нервовій системі, яка буде постійно настороженою і попереджатиме вас про небезпеку, хоча в цей момент ви в безпеці, для вашого мозку все небезпечно, навіть на людей, яким ви довіряли все своє життя, ви будете дивитися підозріло, ви будете постійно відчувати себе в небезпеці і будете реагувати агресивно, щоб вижити, хоча ви в безпеці, скрізь будуть спрацьовувати тригери, які відкидатимуть вас назад до моменту шокуючої події. Баланс у вашому мозку буде порушений доти, доки це порушення не буде виправлено, а прохід до префронтальної кори знову відкрито, рівновагу відновлено, ви повинні знову здобути контроль над собою. Якщо ви не змогли відновити контроль через місяць, розумно звернутися за допомогою, тому що далі буде тільки гірше. Існують способи відновити контроль за допомогою спеціалістів. Це не слабкість, це мудрість. Не дозволяйте травматичному досвіду керувати рештою вашого життя і життям людей, яких ви любите і які люблять вас.

Погане поєднання

Гіперактивна мигдалина в поєднанні з недостатньо активною префронтальною корою створює ідеальний шторм. Це схоже на те, як ви натискаєте на педаль газу в автомобілі, навіть коли вам це не потрібно, а потім виявляєте, що гальма не спрацьовують. Це може допомогти вам зрозуміти, чому людина з ПТСР може: відчувати занепокоєння через будь-що, що хоч трохи пов'язане з первинною травмою, яка призвела до ПТСР; або мати сильну фізичну реакцію на ситуації, які не повинні викликати реакцію страху; і уникати ситуацій, які можуть викликати ці інтенсивні емоції та реакції.

Помилки системної пам'яті

Інші поширені прояви ПТСР - такі як небажані відчуття, що виникають нізвідки, або постійне очікування загроз, які можуть призвести до ще більшої травми, - схоже, пов'язані з гіпокампом, або центром пам'яті у вашому мозку. Коли гіпокамп працює неправильно, ви не можете згадати важливі спогади, коли вони вам потрібні, або страшні спогади з'являються в невідповідний час, плутаючи ваше відчуття «зараз». Ви не можете співвіднести той факт, що ви в безпеці (чи ні), з правильними спогадами.

Подолання ПТСР

Методи лікування ПТСР включають когнітивну реструктуризацію, тренінг з подолання стресу та експозиційну терапію. За допомогою когнітивної реструктуризації ви вчитеся думати про речі по-новому - переосмислювати свої думки, щоб вони відповідали поточним умовам. Це також допомагає вам усвідомити когнітивні помилки у вашому мисленні та навчитися стратегіям їх виправлення. Це допомагає вам відчувати різні почуття та різні реакції. Наприклад, ви можете замінити «Я не можу впоратися з цією тривогою» на «Мені не подобаються ці почуття, але я можу з ними впоратися, і вони пройдуть».

Щеплення від стресу вчить вас передбачати стресові події і знати, що ви можете впоратися з ними з мінімальним дискомфортом. Ви вчитеся звично поєднувати речі, які викликають страх, з техніками релаксації та стратегіями подолання, що дозволяє вам керувати своєю тривогою, коли настає стрес.

Експозиційна терапія піддає вас тривожним стимулам у безпечний спосіб, підштовхуючи ваше тіло і розум до усвідомлення того, коли ви в безпеці. Це схоже на повторний перегляд страшного фільму до тих пір, поки він не перестане вас лякати. Це допомагає вашій сигналізації уникнути помилок. Це також допомагає вам отримати доступ до відповідних спогадів, щоб ви знали, чи ви в безпеці. А ще вона допомагає вам отримати доступ до ваших ментальних гальм, щоб, коли

будильник задзвонить, ви змогли застосувати гальма, якщо це буде потрібно.

Що ви можете зробити самостійно? Грайте в ігри, для яких необхідне логічне мислення, починайте з легких ігор на пам'ять, головоломок, тетрісу, спочатку в ігри для дітей, а потім у більш складні, тетріс може стати чудовою підмогою (також безкоштовно в Інтернеті). Не лякайтеся, якщо це виявиться складним, продовжуйте пробувати і намагайтеся отримувати задоволення, розслабтеся! Грати в ці ігри з іншими людьми і в першу чергу отримувати задоволення — це дуже хороший початок, вони можуть стати початком відкриття (частково) заблокованого шляху до вашої префронтальної кори головного мозку, шляху до логічного мислення.

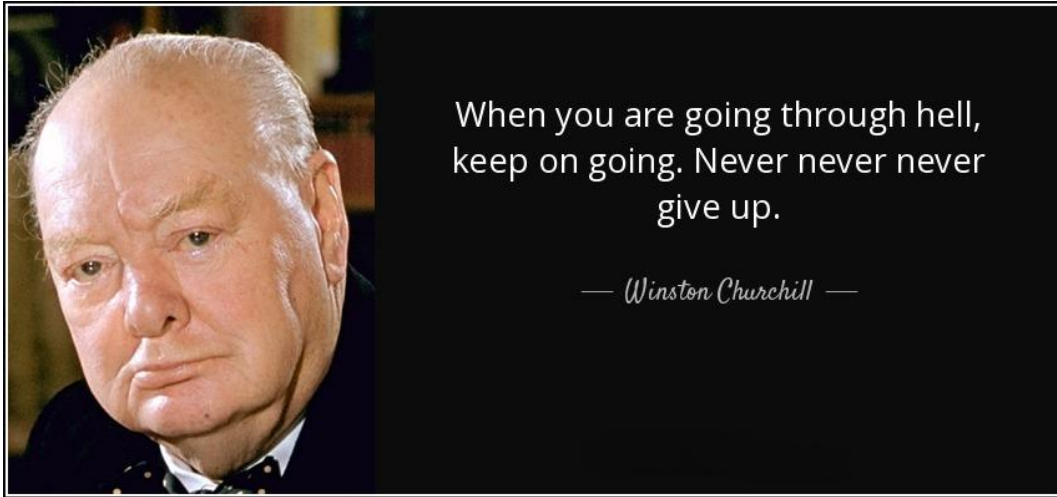
Підбиття підсумків

Мигдалеподібне тіло, префронтальна кора головного мозку та гіпокамп відповідають за емоції та дії, пов'язані зі страхом, ясне мислення, прийняття рішень та пам'ять. Розуміння цих частин мозку і того, як вони працюють, також може допомогти вам зрозуміти, чому деякі види терапії можуть допомогти вам подолати ПТСР.

Щоб отримати наочне уявлення про ці та інші частини мозку, а також додаткову інформацію про них, перегляньте інтерактивну модель мозку Центру передового досвіду з медичних мультимедійних технологій. Натисніть на «Погляд зсередини», щоб знайти описані вище ділянки, і наведіть курсор на червоні крапки. Щоб побачити гіпокамп, знайдіть крапку «лімбічна система» внизу ліворуч, натисніть на неї і прочитайте опис.

<https://www.socom.mil/POTFF/Pages/PTSD%20affects%20brain%20circuitry.aspx>

Sorag Akademie, Traumacoaching



Translated with DeepL.com (free version)