\*10 причин, чому деякі люди отримують ПТСР( посттравматичний стресовий розлад ), а інші - ні\*

💥Не у кожного, хто переживає одну й ту саму травматичну подію розвивається ПТСР, є певні фактори, які роблять людину більш чи менш схильною до цього розладу.

💥Є фактори, які сприяють отриманню ПТСР:

 🔻хімічний дисбаланс мозку,

 🔻генетична спадковість,

 🔻переживання травматичних подій в минулому,

 🔻історія ментальних розладів

Чому деякі люди менш схильні до отримання ПТСР

1️⃣Вчасна психологічна допомога

🟢У тих, хто звертається за психологічною допомогою до того, як з'явились перші ознаки ПТСР, менша ймовірність розвитку повномасштабного посттравматичного стресового розладу.

2️⃣Участь в групах підтримки

🟢 Існують різні групи для практично будь-якого виду травм. Спілкування з іншою людиною, яка пережила схожий досвід, значно допомагає та знижує ризик стресу після травматичної події.

3️⃣Почуття впевненості стосовно своїх дій під час травматичної події.

🟢 Часто люди не пам'ятають чітко, що сталося під час травматичної події. Згодом вони починають згадувати або здогадуватися про власні дії під час епізоду. Природно ставити під сумнів правильність таких дій, але під час травматичної ситуації людина діє інстинктивно - наш мозок автоматично вибирає найефективнішу поведінку. Люди, які або приймають, або навчаються приймати те, що вони зробили все, що могли зробити та що їхні дії були правильні

4️⃣Мати стратегію подолання.

🟢Взагалі уміння пройти через складні життєві ситуації є життєво необхідною навичкою, а що стосується травм, то це кардинально може змінити наслідки. Люди, які від природи мають або навчилися дієвій стратегії подолання трагічних подій та їх наслідків, як правило, справляються з травмою набагато краще.

5️⃣Бути чоловіком

🟢За статистикою жінки частіше страждають від посттравматичного стресового розладу. Хоча така різниця в статистиці між статями може пояснюватись і тим, що чоловіки менш охоче звертаються за допомогою до психіатра, і ПТСР у них рідше діагностується.

🙏Пам'ятайте, якщо у вас посттравматичний стресовий розлад, ви не винні в тому, що у вас цей діагноз, і не варто сприймати ці фактори як список речей, які ви повинні були зробити.

💥ПТСР - складний розлад, до якого, як і до всіх ментальних розладів, потрібно ставитися більш серйозно. Якщо ви відчуваєте, що вам важко, ми закликаємо вас швидше звернутися за допомогою, щоб уникнути непотрібних труднощів.