**Основні техніки профілактики та усунення ПТСР:**

Нервово-м’язова релаксація за Е. Джекобсоном

У ході виконання прогресуючої м’язової релаксації за допомогою концентрації уваги спочатку формується здатність уловлювати напругу у м’язах і відчуття м’язового розслаблення, потім відпрацьовуються навички оволодіння довільним розслабленням напружених м’язових груп.

М’язи тіла діляться на шістнадцять груп. Послідовність вправ така: від м’язів верхніх кінцівок (від кисті до плеча, починаючи з домінантної руки) до м’язів обличчя (чоло, очі, рот), шиї, грудної клітки, живота і далі до м’язів нижніх кінцівок (від стегна до стопи, починаючи з домінантної ноги). Вправи починаються з короткочасної, 5-7-секундної, напруги першої групи м’язів, які потім повністю розслабляються; увага зосереджується на відчутті релаксації в цій області тіла. Вправа в одній групі м’язів повторюється до тих пір, поки пацієнт не відчує повного м’язового розслаблення; тільки після цього переходять до наступної групи.

По мірі набуття навичок у розслабленні м’язові групи укрупнюються, сила напруги в м’язах зменшується і поступова увага все більш акцентуюється на спогаді. На заключному етапі пацієнт після повсякденного аналізу локальної напруги м’язів, що виникає при тривозі, страху і хвилюванні, самостійно досягає м’язового розслаблення і таким чином долає емоційну напругу [60].

1.4.2 Регуляція дихання за методом Г. Бенсона

Антистресове дихання. Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс; на висоті вдиху на мить затримайте дихання, після чого зробіть видих як можна повільніше. Це заспокійливе дихання. Воно полягає у відносному вкороченні вдиху, подовженні видиху і паузи після нього. Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом Ви частково позбавляєтеся від стресового напруження.

2. Хвилинна релаксація. Розслабте куточки рота, зволожте губи. Розслабте плечі.

3. Випийте води невеликими ковтками.

4. Якщо є можливість, вийдіть з приміщення, пройдіться, ритмічно дихайте й обов'язково подовжуйте видих: два кроки - вдих, три кроки - видих, пауза.

5. Увімкніть заспокійливу музику, ту, яку Ви любите, якщо є можливість.

6. Поговоріть на яку-небудь абстрактну тему з будь-якою людиною, яка знаходяться поруч. Якщо ж поруч нікого немає, зателефонуйте друзям чи рідним. Це відволікаюча дія, яка здійснюється «тут і зараз» і покликана витіснити з вашої свідомості внутрішній діалог, наповнений стресом.

Важливо враховувати, що співпраця з лікарем та активна участь у лікуванні значно підвищує вірогідність одужання.

Дихальні вправи

Ця техніка включає в себе пояснення того, що тривожність пов’язана зі швидким поверхневим грудним диханням, а також того, що зосередження на повільному, розміреному та черевному диханні призводить до зменшення тривоги. У рамках цієї техніки необхідно навчити особу дихати діафрагмою [14]. Дихальна гімнастика в різному ритмі здійснює масаж черевних органів, усуває явища гіпоксії, дисциплінує морально-вольову сферу і увагу. Показана при емоційній напрузі, порушеннях серцевого ритму, системних неврозах шлунково-кишкового тракту, психогенних порушеннях дихання і при порушенні засинання.

Послідовне м’язове розслаблення (релаксація за Джейкобсоном) ефективна при розладах сну і емоційній напрузі. Диференційована релаксація ефективна при неврозах, що супроводжуються спазмом м’язів. Її краще поєднувати з вправами на уявлення тепла, а також зі спеціально підібраними дихальними і гімнастичними вправами. Найкращі результати диференційованого розслаблення спостерігаються при порушеннях серцевого ритму, нейроциркуляторних розладах, відносно добрий ефект спостерігається при писальному спазмі, вагінізмі, і при астазії-абазії (як підготовчий лікувальний прийом).

1.4.3 Дихання животом за системою «цигун»

Спеціальні гімнастичні вправи є оздоровчою і тонізуючою гімнастикою (не стільки для скелетної мускулатури, скільки для органів), яка, покращуючи самопочуття і розширюючи фізичні можливості рекабілітанта, сприяє його реабілітації. Ці вправи, що виконуються не автоматично (на відміну від спортивної практики), а виразно, переживаючи кожен рух, тренуючи волю, пам’ять, здатність управляти своїм тілом, дисциплінують емоційну сферу. Вправи можуть запозичуватися з різних гімнастичних систем, відповідно до соматичного стану, віку і фізичних можливостей. Спеціальна гімнастика у комплексі з іншими заходами дає найкращі результати при астеноіпохондричних і системних неврозах (головним чином, серцевої і шлунково-кишкової груп). Треба ретельно стежити, щоб напружилися усі м’язи, які працювали б з реальним предметом, – відчувати м’яч, опір пружини еспандера або вантажу, що піднімається, палицю, що лежить на лопатках. Цей прийом підвищує самоконтроль, тренує волю, активує увагу і застосовується при лікуванні деяких форм неврозів нав’язливих станів.

На думку майстрів цигун, багато з нас дихають неправильно, використовуючи менше третини обсягу своїх легенів. Дихальна гімнастика цигун розширює можливості дихальної системи, забезпечуючи постійний обмін кисню і вуглекислого газу, покращуючи кровообіг, сприяючи підтримці фізичної форми, спокійного і ясного мислення. Гімнастичні вправи цигун припускають обов'язкове поєднання фізичних дій з глибоким диханням «животом» (диханням діафрагмою) [57].

1.4.4 Аутогенне тренування за методом В. Шульца

При лікуванні невротичних і психотичних розладів, іноді недостатньо вправ першого ступеня, і виникає необхідність подальшого тренування. Комплексний курс виходить за рамки Аутогенного тренування АТ, оскільки включає прийоми інших психотерапевтичних і лікувальних методик. АТ в цьому курсі об’єднує такі прийоми в єдину систему вправ. Вправи комплексного курсу індивідуальні, назначаються відповідно до конкретного захворювання, містять обов’язкові умови:

1. Вправи на уявлення тепла є розширеними стандартними вправами, вживаними індивідуально, відповідно до конкретного синдрому. Окрім дилятації коронарних судин, ці вправи спрямовані на представлення відчуття локального тепла безпосередньо в органі, який турбує. Вправи цієї групи показані при розладах сну і у тих випадках, коли потрібно досягти розширення периферичних кровоносних судин; загального – при порушеннях артеріального тиску, місцевого – при неврогенних розладах периферичного кровообігу.

2. Вправи на уявлення прохолоди показані при деяких формах судинного головного болю, а також при хворобливих станах, обумовлених зниженим артеріальним тиском.

3. Самоствердження – варіант «сюжетного уявлення», який пропонується особам з переважанням розсудливого мислення. Самоствердження схоже на раціональну психотерапію, що проводиться самим рекабілітантом за завданням лікаря. Хворому дається теза, визначена тема для роздуму, завдання він може виконати усно (бесіда з лікарем, інтерв’ю, повідомлення в групі) або письмово у вигляді реферату, листа. Завдання слід складати з таким розрахунком, щоб рекабілітант не повертався до пережитих невдач. Самоствердження, що правильно проводиться, допомагає здолати конфлікт з довкіллям, дієвий цей прийом і при деяких фобіях, при системних неврозах він застосовується рідше, хоча при невротичних сексуальних розладах у чоловіків він у ряді випадків виявився ефективним.

4. Виховання звичок дозволяє витіснити хворобливу нав’язливість нешкідливим ритуалом, що не обтяжує хворого, оскільки він виразно усвідомлює своє авторство і розуміє, що може управляти новою звичкою. Рекомендуючи, наприклад, в непарні дні починати все з лівого боку, в парні – з правого (одягатися, голитися в певному порядку і тому подібне), ми допомагаємо особі створити індиферентну звичку, що заміщає хворобливу тему. Лікування завершується функціональним тренуванням, що переконує реабілітанта у тому, що він може здолати хворобу.