

Успіх у собі. Психологія

Про Майдан, стрес і його наслідки...

Текст: Віталій Кабашнюк
(позивний «Професор»)

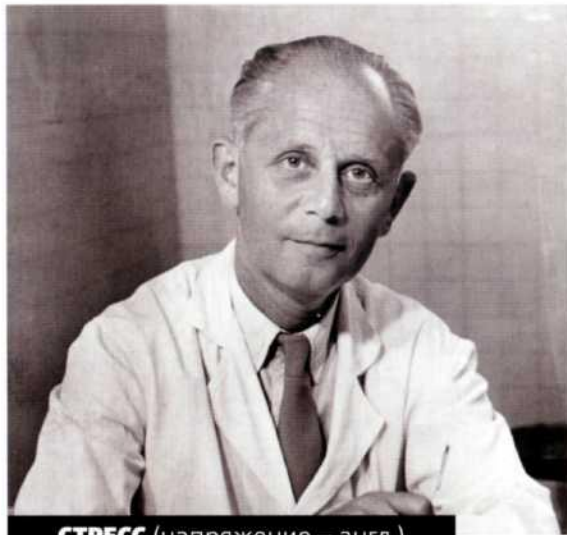
ІСТОРІЇ УСПЕШНИХ

Я «захворів» у неділю, 23 лютого 2014 р. близько 10-ї ранку, через дві доби роботи без сну. Найдраматичніші події Майдану вже завершилися. Але останні дні протистояння виявились складним випробуванням, незважаючи на мою понад 25-річну медичну практику. І причиною того була не чисельна загибель Героїв, до чого психологічно себе підготував. Абсолютно неочікуваним був той нескінченний потік хворих та покалічених людей, які потребували часом термінової медичної допомоги, та їхні драматичні і незвичайні історії



Наш медпункт на розі Прорізної та Хрещатика був відкритий замість згорілого у Будинку профспілок. Я був там як «Віталій, терапевт». Такі саморобні лейбли для конспірації були на халатах у всіх волонтерів медпункту. Ніяких прізвищ, місць роботи, проживання – лише імена та спеціальності, ну, й номери телефонів у журналі реєстрації. Міністри Р. Богатирьова та Д. Табачник під загрозою звільнення заборонили працівникам своїх відомств брати участь у подіях на Майдані. Як виявилось, я був поки що єдиним терапевтом медпункту, крім того, у Медичному Штабі мене зобов'язали забезпечувати психологічну підтримку колег, тому що почастишали випадки професійного вигорання медиків.

Крім прогнозованих гострих простудних захворювань, включаючи пневмонії, чимало людей було з важкими загостреннями давніх хвороб. Стан деяких пацієнтів був настільки критичним, що деяким (як мені здавалося) лишалося жити кілька діб. За допомогою автомайдану направляв їх у 17-у лікарню. Були хворі з підозрою на туберкульоз легень, онкозахворювання. Таким писав направлення на обстеження за місцем проживання, просив залишити Майдан. Майже всі відмовлялися їхати, лише просили пігулок для одужання. Тому чимало зусиль витрачав на переконання таких хворих. Перебуваючи в стані значного напруження, не могло залишити байдужим і звернення повстанців до мене – «Батьку», «Брате» і медиків – «Професоре».

**СТРЕСС** (напряжение – англ.)

Так назвал эту реакцию нобелевский лауреат Ганс Селье (1936). Около 40 лет он изучал физиологические механизмы приспособления к стрессу, которые сопровождались одинаковыми гормональными и биохимическими изменениями, направленными на срочное выделение энергии. Эта энергия необходима для реализации одной из двух спасительных реакций: активной (борьбы) или пассивной (бегство от трудности). Поэтому стресс имеет и другое название – ОБЩИЙ АДАПТАЦИОННЫЙ СИНДРОМ.

В развитии стресса Селье выделил три стадии: 1 стадия – тревоги; 2 стадия – сопротивления; 3 стадия – истощения, что является свидетельством того, что наши приспособительные реакции не бесконечны. Стресс – не всегда результат повреждения, его причиной может быть и радость. Стресса нельзя избежать. Кроме стадийности этой реакции была выделена т.н. триада Селье – изменения со стороны внутренних органов: 1 – увеличение надпочечников (один из источников стрессовых гормонов); 2 – атрофия вилочковой железы и лимфоузлов (органов, ответственных за иммунитет); 3 – изъязвления в желудке и кишечнике.

Действие стресса может быть опасным, когда, наслаиваясь на слабое звено в организме (оно обусловлено наследственной склонностью, особенностью питания, приемом лекарств, психоэмоциональным состоянием), вызывает т.н. «болезни адаптации». Эти болезни могут проявляться повышением артериального давления, приступами стенокардии, желудочно-кишечными кровотечениями из язв, инфекционными болезнями, а при длительном стрессе и онкозаболеваниями из-за угнетения иммунитета, различными психоэмоциональными расстройствами.

Сегодня стал популярным термин – ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство), частый спутник бойцов, воевавших в зоне АТО.

На мої заперечення колеги сміючись відповідали, що збоку видніше. Все це збільшувало внутрішню напругу і почуття відповідальності.

Робота в кутку коридора вимагала зібраності, зосередженості, чіткості в діях з демонстрацією зовнішнього спокою, доброзичливості, наявності постійної посмішки. Але періодично виникав гіркий ком у горлі, перехоплювало дихання, хвилювало, щоб зрадницьки не заблищали очі при розповідях пацієнтів про обставини їхньої хвороби чи травми. В цих випадках намагався жартувати в рамках можливого, переключати хворих, медиків та й себе на оптимістичний настрій...

В кінці нашої зміни зранку 23 лютого мали приїхати тележурналісти ICTV. Але ми були настільки знеструмлені, що швиденько тікали. На прощання встиг лише всіх сфотографувати. Ми обіймалися, говорили один одному: «Дякую» і, можливо, назавжди зникали. Як чеховські сестри «В Москву! В Москву», так і я повторював дорогою до залізничних кас – «Домой! Домой!» На бульварі біля скверу Т. Шевченка відчув, що спазми в горлі перехоплюють дихання, на очі навертаються сльози. Забігши в гущавину кущів, я почав голосити, безконечним потоком текли сльози. Десь через півгодини почав заспокоюватися і побіг далі.

У Володимирському Соборі йшла панахида за загиблими. Зайшов поставити свічки «За Упокій» душ Героїв Небесної Сотні та «За Здравіє» моїх пацієнтів. Храм був переповнений людьми, які плакали. Напад спазмів і плачу повторився. Поміж тим здивувало, звідки ж може збиратися така кількість сліз... На щастя, в купе поїзду спочатку нікого не було. Вже лежачи, закрив обличчя рушником, бо розпочався третій напад плачу, і почали заходити пасажирки.

Наступного дня, у понеділок в мене чудовий бадьорий настрій. Четверта пара – лекція на великому потоці для студентів гуманітарних спеціальностей: «Методи психогігієнічної саморегуляції». Вже наближаючись до завершення, подумав, що може бути яскравішим прикладом психічної саморегуляції, ніж робота моїх колег на Майдані. Кілька хвилин розповіді, але ком у горлі перехопив дихання, а з очей потекли сльози. Сльозотеча не припинялась. Ніби збоку критично спостерігав – вже немолодий викладач плаче під час лекції на тему про психічну саморегуляцію, не може справитись з собою на очах великої кількості студентів. Як вчинити, не знав. Якщо вийти з аудиторії, зчиниться галас,



***Як чеховські сестри «В Москву! В Москву»,
так і я повторював дорогою до залізничних
кас – «Домой! Домой!»***

і не факт, що напад мине. Раптом студент з першого ряду почав аплодувати. Вся зала підхопила оплески. Від такої несподіванки напад пройшов. Опанувавши себе, пожартував над своїм станом, навів інший приклад, завершив лекцію і поставив собі діагноз: Гострий стресовий розлад внаслідок глибокого співпереживання...

Напади спазмів у горлі та сльозотеча не минали. Особливо реагував на Гімн України, пісню у виконанні групи Пікардійська терція «Пливе кача», зовнішні нагадування про лютневі події на Майдані. Здавалося, що там залишилась частина мене. Двічі спробував повернути себе

поїздками на медпункт на Прорізній. З натхненням пропрацював кілька чергувань на початку березня, але напади не минали. Через місяць від початку змін, перебуваючи знову на медпункті, відчув значне погіршення стану. Тікав з Києва, і вже повернувшись, вдома втратив свідомість, дві доби були марення. Як з'ясувалося, була висока температура тіла, зумовлена вірусною інфекцією. Ще місяць тривало ускладнення у вигляді гострого бронхіту з тривалими нападами кашлю, який викликав задуху. Товариш-психіатр призначив заспокійливі засоби, які не принесли ефекту.



Поїздки на фронт в якості волонтера-інструктора з тактичної медицини позбавили мене почуття страху, переконали у тому, що з більшістю проблем я зможу впоратись

Випадок зупинки нападу від несподіваного подразника (оплесків під час лекції) зумовив пошук нестандартного підходу. Почав повне голодування з доданням нового виду діяльності – організував курси першої домедичної допомоги для волонтерів. Враховуючи бойові дії на сході України, зростаючу кількість психологічно травмованих бійців, власні переживання, поступив в університет для здобуття другої вищої освіти з практичної психології та зайнявся пошуками відповідних курсів в інтернеті. Попередні поїздки на фронт протягом 2015 року в якості волонтера-інструктора з тактичної медицини позбавили мене почуття страху, переконали у тому, що з більшістю проблем я зможу впоратись. В інтернеті знайшов чимало корисної інформації, у т.ч. про метод бодинаміки при стресі, курси данського психотерапевта Дітте Марчер, що привело на тренінги ГО «Серце воїна». Наразі

повністю володію психологічним станом, незважаючи на події, і здатний приймати ключові рішення. В процесі проходження тренінгів у групі «Серце воїна» стан покращився. Сльози з'являються вкрай рідко при тих же подразниках, прояви часто непомітні для оточення. У переважній більшості випадків повністю володію своїм психологічним станом. Сподіваюся, що подальша робота над собою розкриє мої творчі ресурси у повному обсязі. Став більш переконливим, послідовним та цілеспрямованим у роботі із студентами та повсякденному житті. Спливають на думку слова Фрідріха Ніцше: «Was mich nicht umbringt, macht mich stärker» (все, що мене не вбиває, робить мене сильнішим).

Про те, як виплутатись із гострого стресу та його профілактику ми поговоримо в наших наступних зустрічах. ♡

