

# Вступ

.....

## Посттравматичний стресовий розлад

*Посттравматичний стресовий розлад* (ПТСР) — це складний і серйозний психічний стан, що виникає внаслідок переживання вкрай травматичних подій (або спостереження за ними), як-от фізичне насильство, аварії, катастрофи, військові дії, втрата близьких або інші загрози життю та безпеці. ПТСР може зачіпати як дорослих, так і дітей, проявляючись у широкому спектрі психологічних і фізіологічних симптомів, які часто не минають без професійного втручання.

ПТСР може значно порушувати нормальне життя людини, впливаючи на її емоційний та фізичний добробут, соціальні зв'язки та здатність вирішувати повсякденні завдання. Пацієнти з ПТСР часто стикаються з почуттям постійної тривоги та емоційного дискомфорту, що призводить до самоізоляції та відчуття відчуженості від навколишнього світу. Неприємні спогади, кошмарні сни та нав'язливе відчуття загрози також характерні для цього розладу і роблять виконання звичайних обов'язків важким або навіть неможливим.

### Основні симптоми ПТСР

- **Тривожні спогади та флешбеки.** Люди з ПТСР знову і знову переживають травматичні події у вигляді нав'язливих думок, візуальних образів та емоційно заряджених спогадів. Ці флешбеки часто супроводжуються сильним почуттям страху і навіть такими фізичними симптомами, як пітливість та прискорене серцебиття.
- **Уникнення.** Пацієнти прагнуть уникати ситуацій, людей, місць і навіть думок, що нагадують їм про травму. Це часто призводить до того, що вони ізолюються від сім'ї та друзів, тримаються подалі від певних місць, припиняють займатися улюбленими справами та уникають будь-яких потенційних тригерів.
- **Емоційне заціпеніння та відчуження.** Люди з ПТСР часто відчують себе відірваними від свого оточення, емоційно “замороженими” та нездатними відчувати радість або інтерес до речей,

які раніше давали задоволення. Це може призводити до проблем у стосунках, посилювати почуття самотності та відчуження від навколишнього світу.

- **Постійне відчуття загрози та гіперпильність.** Пацієнти з ПТСР перебувають у стані постійної настороженості та готовності до потенційної небезпеки. Вони легко лякаються, реагують на несподівані звуки або рухи, що ускладнює концентрацію на завданнях і призводить до постійної втоми.
- **Порушення сну та кошмари.** ПТСР часто супроводжується такими проблемами зі сном, як труднощі із засинанням та часті пробудження. Багато пацієнтів також стикаються з кошмарами, пов'язаними з травматичним досвідом, що ще більше погіршує їхній емоційний стан та відчуття безпорадності.

## **Вплив ПТСР на повсякденне життя**

ПТСР негативно впливає на здатність людини працювати, будувати стосунки, піклуватися про себе та підтримувати фізичне здоров'я. Вирішення звичайних завдань стає непереборною перешкодою, а стан постійної тривоги та втоми може призвести до зниження якості життя та виникнення додаткових психологічних проблем, як-от депресія та тривожний розлад. Поступово ПТСР може віддалити людину від сім'ї та друзів, призвести до втрат у кар'єрі та сформувати відчуття повної безпорадності.

## **Сучасні підходи до лікування ПТСР**

Сучасні методи лікування ПТСР, зокрема когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), десенсибілізація й переробка рухом очей (EMDR) та експозиційна терапія, довели свою ефективність і широко використовуються для лікування цього стану. Ці методи допомагають пацієнтам переосмислити своє сприйняття травми, знизити інтенсивність спогадів і відновити почуття безпеки. Однак такі методи зазвичай вимагають тривалої роботи і можуть займати від кількох місяців до кількох років, що далеко не завжди доступно для пацієнтів через часові та фінансові обмеження.

## **Інноваційний метод ПЕТ як альтернатива тривалій терапії**

У відповідь на потребу в більш доступних і короткострокових підходах до лікування ПТСР було розроблено метод *письмової експозиційної терапії* (ПЕТ). Цей підхід являє собою структуровану методику, що заснована на письмовому самовираженні, і пропонує короткостроковий формат лікування, що складається всього з п'яти сесій. Це робить метод особливо зручним для пацієнтів, у яких немає можливості проходити тривале лікування. ПЕТ поєднує принципи експозиції з письмовою формою, що дозволяє пацієнтам поступово й безпечно занурюватися у свої спогади.

### **Головні переваги письмової експозиційної терапії для пацієнтів із ПТСР**

- **Безпечне вираження емоцій.** ПЕТ дає змогу пацієнту працювати з травматичними спогадами в письмовій формі, що знижує рівень стресу та дозволяє уникнути страху, пов'язаного з відкритим обговоренням. Письмова форма допомагає пацієнту зберігати контроль над процесом і занурюватися у спогади поступово.
- **Структурований та короткостроковий підхід.** ПЕТ містить чіткі детальні інструкції, що робить метод зручним як для фахівців, так і для пацієнтів. Структура з п'яти сесій дозволяє досягти значних поліпшень у найкоротші терміни та надає пацієнтам ефективний інструмент для довгострокової самодопомоги.
- **Ефективність для широкого кола пацієнтів.** ПЕТ підходить для людей, яким важко вербально висловлювати свої переживання. Метод також може бути адаптований для роботи з пацієнтами, які страждають від різних видів травм, включно з разовими подіями та тривалими негативними переживаннями.

## **Концепція письмової експозиційної терапії**

*Письмова експозиційна терапія* — це метод, який допомагає пацієнтам, що пережили травму, працювати з емоційно зарядженими спогадами та зменшувати їхній вплив на повсякденне життя. Методика ПЕТ базується на контрольованому та структурованому зануренні пацієнта

у травматичні переживання за допомогою письмових завдань. Під керівництвом терапевта пацієнт поступово та поетапно описує травматичну подію та пов'язані з нею емоції, що дозволяє йому послабити емоційну реакцію та відновити відчуття контролю над спогадами.

ПЕТ пропонує унікальний підхід до роботи з травмою, оскільки пацієнтам надається можливість висловлювати свої почуття письмово, уникаючи тиску, який може виникнути під час вербального обговорення. Багато людей, особливо ті, хто страждає від посттравматичного стресового розладу, відчувають труднощі з прямим обговоренням травматичних подій, і письмова форма дозволяє їм поступово занурюватися у спогади, не відчуваючи себе вразливими або схильними до критики.

### **Засадничі принципи ПЕТ**

- **Поступове занурення в травматичні спогади.** В основі ПЕТ лежить ідея, що пацієнт, повертаючись до своїх переживань і викладаючи їх у письмовій формі, послаблює інтенсивність негативних емоцій. Поступове повторне переживання допомагає зменшити тривожні реакції, що пов'язані зі спогадами, та знизити частоту їх спонтанного виникнення.
- **Контрольований процес.** Оскільки робота зі спогадами відбувається в письмовій формі, пацієнт зберігає відчуття контролю над процесом. Він сам вирішує, скільки деталей розкривати та як глибоко занурюватися в травматичний досвід. Такий контроль дозволяє пацієнту уникати емоційного перевантаження й працювати з травмою в комфортному для себе темпі.
- **Структурованість і послідовність.** Сесії ПЕТ проводяться за суворим протоколом, що дає можливість пацієнту почуватися впевнено на кожному етапі. На перших сесіях акцент робиться на описі фактів і обставин події, тоді як наступні сесії зосереджені на поглибленій роботі з емоціями. Це допомагає пацієнту адаптуватися до процесу та підготуватися до більш інтенсивного занурення у свої переживання.
- **Опрацювання емоцій.** Письмова експозиція дозволяє пацієнту не просто згадувати, а й обробляти емоції. Він може аналізувати свої почуття та реакції, записуючи їх, що сприяє глибокому

усвідомленню та допомагає згодом зменшити вплив негативних емоцій на життя.

- **Підтримка саморегуляції.** Пацієнти отримують у своє розпорядження додаткові інструменти для контролю свого стану, зокрема техніки дихання, розслаблення та усвідомленості, що допомагає їм стабілізувати емоційні реакції після кожної сесії. Такі методи саморегуляції підтримують почуття безпеки на всіх етапах терапії.

## **Ефективність та переваги письмової експозиційної терапії**

Дослідження показують, що ПЕТ є високоефективним методом лікування ПТСР та інших травматичних станів. Короткострокові результати демонструють, що багато пацієнтів починають відчувати поліпшення вже в перші тижні терапії. Завдяки роботі з травмою в письмовій формі пацієнтам вдається знизити тривожність, зменшити частоту нав'язливих спогадів і поліпшити загальний емоційний стан.

- **Зниження бар'єрів для вираження емоцій.** ПЕТ особливо корисна тим, хто відчуває труднощі з вербальним вираженням почуттів. У деяких пацієнтів відкрите обговорення травми може викликати сором, збентеження або страх осуду. Письмова форма знімає ці бар'єри, дозволяючи пацієнту зосередитися на власних почуттях і думках без побоювання негативної реакції з боку оточення.
- **Довгострокові результати.** Окрім короткострокового поліпшення, ПЕТ сприяє довгостроковій стабілізації емоційного стану та розвитку навичок самодопомоги. Пацієнти, які пройшли курс ПЕТ, вчаться самостійно керувати своїми емоціями та долати труднощі. Завдяки цьому метод можна вважати універсальним інструментом для повсякденного життя.
- **Безпечний простір для опрацювання спогадів.** Письмова форма роботи зі спогадами створює відчуття безпеки. Пацієнт має можливість описувати свої почуття та емоції, коли йому це зручно, що мінімізує ризик емоційного перевантаження. Такий підхід допомагає створювати комфортний та безпечний простір для роботи з травмою.

## Структура ПЕТ: завдання кожної сесії

Кожна сесія ПЕТ має конкретні завдання і спрямована на поступове ослаблення реакції на травматичні спогади.

- *Перша сесія* присвячена базовому опису травматичної події. Пацієнт фокусується на фактах, уникаючи глибокого занурення в емоції, що допомагає створити основу для подальших сесій.
- *Друга та третя сесії* присвячені поглибленню в емоційні аспекти пережитого, де пацієнту пропонується детально описувати свої почуття та тілесні реакції, пов'язані зі спогадами. На цьому етапі терапевт підтримує пацієнта, допомагаючи йому опрацьовувати відчуття та усвідомлювати їх.
- *Четверта сесія* спрямована на переосмислення подій та формування нового сприйняття травматичного досвіду. Пацієнт аналізує, як травма вплинула на його життя та особисті переконання, а також виявляє позитивні зміни, що відбулися в процесі терапії.
- *Остання сесія* присвячена закріпленню досягнутих результатів та складанню плану для довгострокової самодопомоги. Пацієнт обговорює, як він може продовжувати застосовувати отримані навички та підтримувати стабільний стан після завершення курсу ПЕТ.

## Наукове обґрунтування та ефективність ПЕТ

Дослідження, що присвячені письмовій експозиційній терапії, підтверджують її високу ефективність у зниженні симптомів ПТСР та поліпшенні загального стану пацієнтів. Дослідження показують, що пацієнти, які пройшли курс ПЕТ, не тільки рідше стикаються з нав'язливими спогадами, а й повідомляють про підвищення самооцінки, поліпшення сну та загальної якості життя.

Дослідження також демонструють, що ПЕТ може бути особливо корисною для тих, хто відчуває труднощі у вербальному вираженні своїх почуттів. Письмова форма створює безпечний простір для самовираження, саме тому методика доступна для широкого кола пацієнтів, незалежно від їхніх особистих та культурних особливостей.

Отже, письмова експозиційна терапія є зручним, доступним і високоєфективним методом роботи з травмою. Завдяки структурованому підходу та фокусу на письмових завданнях ПЕТ допомагає пацієнтам поетапно зменшувати вплив травматичних спогадів і повертатися до повноцінного життя, де їхні емоції стають більш керованими, а минуле перестає визначати сьогодення.

## Кому знадобиться ця книга

Книга орієнтована на широке коло фахівців, які у своїй професійній діяльності мають справу з пацієнтами, що страждають від посттравматичного стресового розладу та інших наслідків психологічної травми. Посібник з письмової експозиційної терапії призначений як для досвідчених практиків, так і для початківців, які бажають розширити свої знання та освоїти ефективні методи роботи з травмою. Структура та зміст книги побудовані таким чином, щоб допомогти кожному професіоналу глибше зрозуміти природу ПТСР та почати впевнено застосовувати ПЕТ на практиці.

Книга буде корисною для таких категорій фахівців.

- **Психотерапевти.** Для терапевтів, що працюють у різних напрямках, метод ПЕТ стане ефективним інструментом роботи з травмою, оскільки він пропонує структурований підхід до поступового опрацювання травматичних спогадів. ПЕТ можна інтегрувати в загальні терапевтичні підходи, збагачуючи процес терапії та забезпечуючи пацієнтам підтримку й керівництво на кожному етапі.
- **Клінічні психологи.** Для клінічних психологів, які працюють з пацієнтами, що переживають емоційні наслідки травми, ПЕТ пропонує методику, яка дозволяє полегшити симптоматику ПТСР. Короткостроковий і практичний підхід ПЕТ дозволяє зосередитися на конкретних результатах, допомагаючи пацієнтам поетапно зменшувати вплив травматичних спогадів.
- **Консультанти з кризової допомоги.** Фахівці, які працюють з пацієнтами в кризових ситуаціях, застосовують ПЕТ для надання негайної та структурованої підтримки, спрямованої на зниження гострого стресу та поліпшення емоційного стану. ПЕТ допомагає

консультантам систематизувати процес надання допомоги та підтримати пацієнтів, які переживають кризові події, як-от втрати, аварії або насильство.

- **Соціальні працівники та фахівці з підтримки.** Соціальні працівники, які допомагають людям, що опинилися у скрутних життєвих ситуаціях, використовують принципи ПЕТ для надання емоційної підтримки клієнтам. У книзі розглядаються методи, які соціальні працівники застосовують для проведення сесій підтримки, спрямованих на зменшення тривожності та посилення здатності клієнта до самодопомоги.
- **Викладачі та студенти психологічних дисциплін.** Для викладачів і студентів, які вивчають психологію, психотерапію та кризове консультування, ця книга надає актуальну інформацію про ПЕТ і дозволяє ознайомитися з методикою роботи з ПТСР. Студенти можуть використовувати посібник як навчальний матеріал, щоб зрозуміти основні аспекти роботи з травмою, а викладачі — як посібник для організації навчального процесу та проведення практичних занять.
- **Травматологи та лікарі загальної практики.** Фахівці, які працюють у медичній сфері, також можуть використовувати книгу для розширення знань про ПЕТ та застосування її у своїй роботі з пацієнтами, які пережили травматичні події. Розуміння принципів і методів ПЕТ дозволяє лікарям направляти пацієнтів до відповідних фахівців і пропонувати рекомендації, що спрямовані на поліпшення емоційного стану пацієнтів.

## **Чим ця книга допоможе професіоналам**

Книга присвячена практичному застосуванню методу ПЕТ, щоб фахівці могли легко інтегрувати підхід у свою роботу та надавати допомогу пацієнтам, які страждають від наслідків психологічної травми. Посібник містить докладні протоколи, шаблони та приклади сесій. Це зручний і зрозумілий інструмент для використання в різних терапевтичних контекстах. Завдяки цьому фахівці можуть глибше зрозуміти, як структурувати та проводити сесії, уникаючи перевантаження та забезпечуючи емоційну підтримку на кожному етапі роботи.

Нижче зазначені основні переваги книги з точки зору фахівців.

- **Комплексний та структурований підхід.** Посібник є повноцінним і комплексним інструментом для вивчення ПЕТ, який містить усі необхідні елементи для організації та проведення сесій. Детальний виклад методики допомагає фахівцям впевнено застосовувати ПЕТ, уникаючи невизначеності та роблячи процес терапії послідовним і передбачуваним для пацієнта.
- **Практичні приклади та шаблони.** У книзі зібрано приклади сесій, шаблони та протоколи, які можна адаптувати під потреби кожного пацієнта. Це полегшує застосування ПЕТ на практиці та дає фахівцям впевненість у тому, що вони можуть підтримати своїх пацієнтів на всіх етапах роботи.
- **Гнучкість та адаптація.** Книга написана з урахуванням того, що кожен пацієнт унікальний, і дозволяє фахівцям адаптувати метод ПЕТ під індивідуальні потреби. Залежно від ситуації та готовності пацієнта до занурення у травматичні переживання терапевт може регулювати темп і глибину опрацювання, тобто метод є гнучким і універсальним.
- **Висвітлення етичних норм та стандартів.** Важливо, щоб фахівці, які працюють з ПТСР, дотримувалися суворих етичних принципів і поважали права пацієнта. У книзі містяться рекомендації щодо конфіденційності, меж та підтримання професійної дистанції, що дає можливість фахівцям надавати кваліфіковану допомогу, водночас забезпечуючи безпеку та підтримку пацієнта.

Ми щиро сподіваємося, що ця книга зробить цінний внесок у професійну практику фахівців і стане надійним інструментом, який підвищить якість допомоги людям, що пережили психологічні травми. Посібник дозволяє опанувати ПЕТ і проводити сесії впевнено та ефективно, забезпечуючи не лише позбавлення від симптомів ПТСР, а й підтримку пацієнтів у довгостроковому одужанні.

Матеріал книги спрямований на те, щоб допомогти терапевтам і консультантам поліпшити свою практику, зміцнити навички та досягати позитивних змін у житті своїх пацієнтів. Підтримка, структурованість та глибина інформації, що представлені в цьому посібнику, дозволяють терапевтам впевнено застосовувати ПЕТ у своїй роботі,

допомагаючи пацієнтам здобувати внутрішній контроль та впевненість у власних силах.

Отже, у книзі пропонується універсальний і доступний підхід для фахівців, які прагнуть забезпечити пацієнтам з ПТСР якісну допомогу, що спрямована на глибокі та стійкі зміни.

## **Що ви знайдете в цій книзі**

Ця книга є всебічним посібником із застосування письмової експозиційної терапії для фахівців, які працюють із пацієнтами, що пережили психологічну травму. Матеріал охоплює базові принципи та ключові аспекти методу, а також містить детальні рекомендації щодо адаптації терапії до індивідуальних потреб кожного пацієнта. Структура книги дозволяє фахівцям послідовно вивчити та освоїти методику ПЕТ, починаючи з основ і завершуючи практичними рекомендаціями щодо застосування в реальних ситуаціях.

У книзі пропонується комплексний підхід до освоєння ПЕТ, представлені як теоретичні основи, так і конкретні дії для проведення сесій та роботи з пацієнтами з різними типами травм. Читачі знайдуть не лише опис кожного етапу терапії, а й докладні протоколи, приклади, відповіді на поширені запитання та поради щодо роботи з особливими випадками. Цей посібник призначений для того, щоб фахівці відчували впевненість у процесі застосування ПЕТ і могли максимально ефективно допомагати своїм пацієнтам.

## **Структура книги**

### **Теоретичні засади ПЕТ**

У главі 1 висвітлюються наукові основи та теоретичні аспекти письмової експозиційної терапії. Розповідається про історію методу, його розвиток та інтеграцію в психологічну практику. У главі акцент робиться на тому, як і чому методика ПЕТ має такий потужний вплив на емоційний стан пацієнта. Особливу увагу приділено принципам експозиції, які лежать в основі ПЕТ, та тому, як теорія експозиційної терапії була адаптована до письмового формату.

У главі 2 розглядаються базові етичні принципи та професійні стандарти, дотримання яких є обов'язковим для застосування ПЕТ. Підкреслюється, що терапевт повинен завоювати довіру пацієнта, гарантуючи повну конфіденційність та анонімність, а також бути чесним, щирим і виявляти емпатію.

## **Діагностування та оцінювання стану перед початком терапії**

У главі 3 детально розглядаються питання діагностики та попередньої оцінки стану пацієнта перед початком терапії. ПЕТ — це метод, що вимагає чіткого розуміння стану пацієнта, тому важливо визначити, чи підходить ця терапія для конкретного випадку. У главі наводяться діагностичні критерії ПТСР відповідно до міжнародних стандартів, як-от DSM-5 та МКХ-11, і описуються основні симптоми, які можуть вказувати на ПТСР.

Фахівцям пропонується алгоритм попередньої оцінки, який містить аналіз симптоматики, рівня тривожності та психологічної готовності пацієнта до роботи зі спогадами. Також обговорюються можливі протипоказання до ПЕТ і наводяться рекомендації щодо проведення тестування, яке дозволяє визначити, чи готовий пацієнт до інтенсивної емоційної роботи. Цей матеріал допоможе фахівцям зрозуміти, як краще організувати терапію та адаптувати підхід до особливостей кожного пацієнта.

## **Етапи та протоколи сесій ПЕТ**

Глави 4 і 5 присвячені проведенню основних сесій ПЕТ. Тут описані детальні протоколи, які терапевт може використовувати на кожному етапі терапії. Ці глави охоплюють основні етапи та сценарії, що необхідні для організації структурованої роботи з пацієнтом — від початкового опису травматичної події до поглибленого опрацювання емоцій та усвідомлення змін.

Фахівці знайдуть тут чіткі поетапні інструкції для кожної сесії, включно з рекомендаціями щодо супроводу пацієнта від початкової фази до фінального етапу. Важливо зазначити, що в книзі наводяться не лише базові інструкції, а й докладні сценарії, які допомагають

терапевтам орієнтуватися на кожному етапі, уникаючи емоційного перевантаження у пацієнта. Тут також обговорюються техніки підтримки, як-от методи дихання та техніки розслаблення, що допомагають пацієнту зберігати емоційну рівновагу під час сеансів.

## **Відповіді на поширені запитання та застосування методу в складних випадках**

У главі 6 розглядаються питання, які часто виникають у фахівців під час роботи з ПЕТ, а також наводяться поради щодо адаптації методики до складних випадків. Робота з травмою часто супроводжується гострими емоційними реакціями, і в главі представлені стратегії управління такими реакціями, щоб пацієнт міг продовжити терапію, не відчуваючи перевантаження.

Тут також описано підходи до роботи з пацієнтами, які страждають від хронічних і множинних травм, а також з тими, хто відчуває значні труднощі в контролі над емоціями. Терапевти знайдуть у главі приклади модифікацій, що дозволяють працювати з пацієнтами, які не готові до глибокого занурення в травматичний досвід. Будуть надані відповіді на питання про те, що робити у разі загострення симптомів, як реагувати на емоційні сплески та як забезпечити безпеку пацієнта на всіх етапах терапії. Ця глава стане корисним інструментом для фахівців, які працюють з пацієнтами, що мають складні травматичні переживання.

## **Показові приклади та випадки з практики**

У главі 7 розглядаються особливості застосування письмової експозиційної терапії для пацієнтів різних вікових категорій та культурних контекстів. Детально описані ключові аспекти адаптації ПЕТ для дітей, підлітків, дорослих та людей похилого віку, включно зі специфікою роботи з емоційним сприйняттям та пам'яттю в цих групах. Для культурних груп наведено практичні рекомендації, що дозволяють враховувати традиції, світогляд та соціальні очікування пацієнтів. Приклади з клінічної практики ілюструють, як успішна адаптація методу сприяє глибшому відновленню після травми.

В умовах сучасної реальності дистанційні методи терапії стають дедалі актуальнішими. У главі 8 детально описується, як проводити письмову експозиційну терапію в форматі онлайн, зберігаючи її ефективність. Розглядаються технічні аспекти, включно з вибором платформи та створенням безпечного середовища для пацієнта. Особлива увага приділяється емоційній підтримці під час дистанційних сесій, а також методам контролю прогресу пацієнта. Наводяться поради для терапевтів, які вперше переходять на дистанційний формат роботи.

Глава 9 містить опис низки кейсів із терапевтичної практики, які демонструють роботу ПЕТ із різними типами травм: від разових подій, як-от аварії чи втрати, до хронічних і комплексних станів. Кожен опис супроводжується аналізом застосовуваних стратегій, рекомендаціями для терапевта та розбором досягнутих результатів. Прочитавши цю главу, фахівці дізнаються, як ПЕТ можна адаптувати до індивідуальних потреб кожного пацієнта, незалежно від характеру травматичного досвіду.

## **Довгострокові стратегії та комплексні підходи**

У главі 10 розглядаються методи довгострокової підтримки пацієнтів після завершення курсу письмової експозиційної терапії. Обговорюються стратегії профілактики рецидивів та робота з залишковими симптомами. Особлива увага приділена формуванню у пацієнта навичок самостійного регулювання емоційного стану, які допоможуть справлятися з можливими тригерами в майбутньому. Наводяться приклади використання щоденникових записів, регулярних вправ на усвідомленість та інших інструментів, що підтримують стійкість пацієнта після терапії.

Для підвищення ефективності ПЕТ у роботі з пацієнтами в главі 11 пропонуються додаткові методики, які можна інтегрувати в процес терапії. Розглядаються такі техніки, як когнітивна реструктуризація, вправи на усвідомленість та тілесно-орієнтовані практики. Показано, як використання цих підходів допомагає пацієнту краще усвідомлювати свої емоції, знижувати рівень тривожності та швидше відновлювати внутрішній баланс. Глава також містить рекомендації щодо вибору додаткових технік залежно від індивідуальних потреб пацієнта.

Нарешті, глава 12 присвячена інтеграції письмової експозиційної терапії з іншими підходами, як-от когнітивно-поведінкова терапія (КПТ),

десенсибілізація та переробка рухом очей (EMDR) та медитативні практики. Розглядаються приклади, де комбіноване використання методів дозволило досягти більш значних результатів у найкоротші терміни. Терапевти знайдуть тут рекомендації, як правильно комбінувати підходи, щоб уникнути перевантаження пацієнта та досягти максимальної користі.

У додатку містяться допоміжні матеріали, а саме шаблони для письмової експозиційної терапії, списки рекомендацій щодо роботи з пацієнтами та корисні посилання для терапевтів.

## Чому ПЕТ — це важливий етап у терапії ПТСР

Посттравматичний стресовий розлад — це складний стан, який виникає внаслідок переживання важких або травматичних подій. Люди, які страждають від ПТСР, стикаються з широким спектром симптомів, як-от нав'язливі спогади, тривога, уникнення ситуацій, пов'язаних із травмою, та постійне відчуття загрози. За відсутності ефективної терапії ПТСР може значно погіршувати якість життя, ізолювати людину від суспільства та перешкоджати її здатності до повноцінного функціонування. У цьому контексті письмова експозиційна терапія є важливим і ефективним етапом на шляху до одужання.

Метод ПЕТ дозволяє пацієнтам занурюватися у свої переживання поступово та в безпечній обстановці, завдяки чому процес опрацювання травми стає менш інтенсивним і більш контрольованим. Терапія ґрунтується на письмових завданнях, що знижує рівень психологічного тиску і дозволяє пацієнту опрацьовувати свої спогади в комфортному для нього темпі. Це особливо важливо для тих, хто відчуває труднощі з вербальним вираженням своїх емоцій і відчуває внутрішній опір під час обговорення травми в усній формі.

Нижче наведені основні переваги ПЕТ з точки зору лікування ПТСР.

- **Поступове та безпечне занурення у спогади.** На відміну від вербальних методів експозиційної терапії, ПЕТ надає пацієнту можливість працювати зі спогадами з використанням письмово зафіксованих завдань, що допомагає послабити емоційну реакцію. Пацієнти можуть самі обирати, на якому рівні опрацьовувати травматичну подію, що дозволяє уникнути перевантаження та посилити відчуття контролю над процесом.

- **Ефективність короткострокової терапії.** ПЕТ пропонує структурований формат із п'яти сесій. Такий формат є доступним і зручним для пацієнтів, яким складно дотримуватися тривалих терапевтичних програм. Під час короткострокової терапії пацієнти можуть демонструвати швидкий прогрес, що сприяє підвищенню їхньої мотивації та впевненій участі в процесі.
- **Уникнення вербального тиску.** ПЕТ дає пацієнту змогу працювати з травмою без необхідності безпосереднього вербального обговорення, що значно полегшує процес для тих, хто не готовий ділитися своїм досвідом словами. Завдяки письмовій формі пацієнт отримує простір для особистого, більш інтимного занурення у свої емоції та думки.
- **Супровід на кожному етапі.** Хоча ПЕТ передбачає роботу в письмовій формі, процес відбувається під наглядом фахівця, що забезпечує емоційну підтримку та контроль над станом пацієнта. Терапевт допомагає структурувати процес, пропонує інструменти для саморегуляції та відстежує емоційні реакції, внаслідок чого пацієнт почувається впевненіше.
- **Довгостроковий ефект.** ПЕТ не лише допомагає пацієнтам послабити симптоми ПТСР, а й сприяє розвитку стійкості та навичок керування емоціями. Освоєння методів саморегуляції та поступова робота зі спогадами формують у пацієнта здатність справлятися з новими стресорами, що забезпечує довгострокову стабільність.

Отже, ПЕТ є унікальним та ефективним методом, який не лише полегшує симптоми ПТСР, а й допомагає пацієнтам здобути внутрішній контроль над своїми переживаннями. Це метод, який відкриває людям шлях до відновлення та повернення до повноцінного життя без важкого тягара минулого.

## Мета книги

Ця книга створювалась як комплексний посібник для фахівців, котрі прагнуть опанувати методіку письмової експозиційної терапії, щоб у подальшому застосовувати її у своїй практиці для роботи з пацієнтами, які пережили травму. ПТСР — це розлад, який вимагає від

терапевта глибоких знань і навичок, і в цьому посібнику зібрані всі необхідні матеріали, щоб забезпечити високу якість допомоги та підтримки.

Під час написання книги автори ставили перед собою такі завдання.

- **Отримати структурований і зрозумілий протокол ПЕТ.** Посібник містить детальні інструкції для кожної сесії, що дозволяє фахівцю впевнено працювати на кожному етапі терапії. Протоколи, що представлені в книзі, допомагають організувати процес, уникаючи невизначеності та забезпечуючи ясність для терапевта і пацієнта.
- **Покращити знання терапевтів щодо механізмів ПТСР та методів опрацювання травми.** Важливо, щоб фахівці, які працюють з ПЕТ, не лише дотримувалися протоколу, а й добре розуміли, як травма впливає на психіку та фізіологію пацієнта. Глави книги, які присвячені теоретичним основам, допомагають терапевтам розширити свої знання про природу ПТСР, що допоможе зробити їхню роботу більш усвідомленою та ефективною.
- **Підтримати фахівців у вивченні методів ПЕТ.** Ця книга покликана стати надійним інструментом для терапевта на всіх етапах — від підготовки до першої сесії аж до підсумкового аналізу. Протоколи, рекомендації, приклади з практики та шаблони у додатку допомагають терапевту швидко орієнтуватися в процесі, а також адаптувати методику під унікальні потреби кожного пацієнта.
- **Створити засади для безпечного та етичного поводження з пацієнтами.** Робота з ПТСР вимагає від терапевта дотримання суворих етичних принципів. У книзі детально викладені рекомендації щодо конфіденційності, встановлення меж, підтримання професійної дистанції та етичної взаємодії з пацієнтами, що допомагає фахівцям надавати кваліфіковану допомогу з повагою до пацієнта.
- **Підвищити якість життя пацієнтів.** Ми сподіваємося, що цей посібник допоможе фахівцям успішно застосовувати ПЕТ, послаблюючи вплив травми на життя пацієнтів. Робота з ПЕТ дозволяє пацієнтам крок за кроком відновлювати психологічну рівновагу, повертатися до соціальної активності та знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів.

Нижче окреслені наші очікування щодо результатів застосування наведених у книзі методик.

- **Впевненість у проведенні ПЕТ.** Оскільки книга чітко структурована й охоплює всі етапи терапії, фахівець може почуватися впевнено й підготовлено, переходячи до кожного наступного етапу, що дозволяє зосередитися на потребах пацієнта та надавати якісну допомогу.
- **Ефективне та безпечне застосування ПЕТ.** Наведений у книзі системний підхід допомагає терапевтам застосовувати методику ПЕТ, дотримуючись усіх правил безпеки та забезпечуючи емоційну підтримку пацієнту, що особливо важливо під час роботи з травматичними спогадами.
- **Підвищення ефективності лікування ПТСР.** Методика ПЕТ, що викладена в цьому посібнику, є практичним і перевіреним способом лікування ПТСР, що дозволяє фахівцям досягати позитивних результатів у стислі терміни. Цей метод допомагає терапевтам не лише полегшувати симптоми ПТСР у пацієнтів, а й сприяти їхньому особистісному зростанню, підвищенню самооцінки та відновленню соціальної активності.

### НАПУТТЯ ФАХІВЦЯМ

Робота з ПТСР вимагає від фахівців не лише високого рівня кваліфікації, а й безмежного терпіння, глибокої емпатії та щирого прагнення підтримати тих, хто звернувся по допомогу. Ми щиро віримо в те, що цей посібник стане надійною опорою для практиків і створить підґрунтя для надання якісної терапевтичної підтримки. Письмова експозиційна терапія — це метод, який дає змогу пацієнтам не просто редукувати симптоми, а й докорінно змінити своє життя: повернути відчуття контролю та відновити впевненість у власних силах. Супроводжуючи людей на цьому непростому шляху, ви створюєте умови для їхнього повноцінного зцілення та повернення до життя, де травматичні спогади більше не панують над сьогоденням. У цій книзі є всі необхідні інструменти для глибокої та майстерної роботи, яка допоможе пацієнтам інтегрувати травматичний досвід і розпочати новий етап психологічного відновлення.