

- Зазвичай ПТСР розвивається не більше, ніж у 10% людей, що пережили екстремальні ситуації. За даними ВОЗ, 25% населення України перебувають під загрозою того чи іншого психічного розладу, від тривоги та стресу до тяжких станів (включно з ПТСР).

Приклади реакцій на небезпеку



АДЕКВАТНА РЕАКЦІЯ

Ізюм, 24 лютого 2022 р.

Тоді я побачив, як сонце з'являється з-за горизонту, наступає новий день і приносить нам нову реальність. Я почув віддалені вибухи, за нашою горою Кременець, зі сторони Донбасу, і зрозумів, що вже почалося і в нас.

[...] Я зрозумів, що якщо пошкодять водогін, то з

водою буде дуже важко. До річки йти метрів 300-400, до того ж це могло бути небезпечно. Я вирішив набрати воду.

Я завжди мріяв купити ванну, щоб там лежати, відпочивати, але не склалося. Тож ванну я водою наповнити не міг, у хід пішли всі пляшки з-під пива, з-під води, відра, каструлі.

Прокинулася мама, почалася істерика, дзвінки друзям з Харкова і інших міст. А що далі? Що буде далі? Я вирішив лягти поспати, поки на це є час.

ЧИТАТИ
ПОВНІСТЮ

РЕАКЦІЯ "БИЙ/БІЖИ"

Буча, березень 2022 р.

До початку повномасштабного вторгнення Росії, сім'я Чікмарьових — чоловік Олександр, дружина Маргарита, та двоє їхніх синів Матвій і Клім, жила у Бучі. Сюди родина переїхала з Донецька, коли там почалася війна.

[...] Коли росіяни окупували Бучу, ми здебільшого сиділи у підвалі — тиждень, а можливо і півтора. Бували дні, коли ставало тихіше. Тоді на короткий час ми виходили наверх.

Буча в ті дні була абсолютно пустою, людей тримали у страху, ходили по будинках, вибивали двері, заїжджали на своїх БМП у двори. Дякувати Богу, до нас у будинок не прийшли. Я відразу зрозумів — воювати прийшли не прості хлопці. Не ті, які відслужили в армії пів року, а люди з досвідом. Затяті бандити, які прийшли вбивати, і їм байдуже хто перед ними, навіть якщо це дитина.

Ми вирішили евакуюватись, тому що психологічно там вже було неможливо перебувати.

[...] Ми потихеньку рушили від дому, швидкість була мінімальною —десь 40 км/год. Ми не встигли проїхати навіть кількох хвилин, як я побачив російські БМП. Відразу почався обстріл. [...] Все трапилось миттєво, ніякого попереджувального пострілу вгору, ніяких розмов. Я встиг озирнутись на задні крісла, поглянути на Риту та дітей — діти вже лежали вбитими, Рита мені ще щось відповіла і все, вона вже теж померла.

ЧИТАТИ
ПОВНІСТЮ

