

ДЖЕРЕМІ ЛЕЛЕК

# ПТСР

як повернути надію



Київ  
2023

УДК 27-42  
ББК 86.37-43  
Λ 13

Перекладено за виданням:

Jeremy Lelek  
**Post-Traumatic Stress Disorder**  
**Recovering Hope**

**P&R Publishing**  
Phillipsburg, New Jersey 08865, USA

**Джеремі Лелек**

Λ 13 ПТСП: як повернути надію/Джеремі Лелек; пер. з англ. – К.:  
Ефетов О.В., 2023. – 64 с.

ISBN 978-966-8795-68-8

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСП) є надзвичайно сильною реакцією людини на екстремальний досвід небезпеки, що проявляється у страху, жакхливій вразливості та відсутності почуття контролю. Хоча деякі з таких дій здаються мимовільними, це все ж таки лише реакції, а отже є надія на те, що можливе й зовсім інше реагування.

Автор пов'язує розповідь про творіння, гріхопадіння та відкуплення з досвідом ПТСП, нагадуючи, що Євангеліє звертається до нашого досвіду небезпеки як частини свого викупного послання. Ця брошура вказує на Божу мудрість у наших стражданнях і нагадує про спасенну благодать, даровану Ісусом, спрямовуючи читачів до набуття миру і задоволення, які можна знайти лише в глибокій внутрішній трансформації та прагненні Божої слави.

УДК 27-42  
ББК 86.37-43

Цитати зі Святого Письма наводяться переважно із «Сучасного перекладу з давньоєврейської та давньогрецької мов» Рафаїла Турконяка (УБТ, 2020); в окремих випадках використовується переклад Івана Хоменка, що позначається (\*) біля посилання.

В оформленні обкладинки та внутрішніх сторінок книги використовуються зображення за ліцензією Shutterstock.com.

This edition published by arrangement with P&R Publishing. All rights reserved.

ISBN 978-966-8795-68-8 (укр.)  
ISBN 978-1-59638-421-7 (англ.)

© Видавнича група «Нард»,  
видання укр. мовою, 2023  
© Association of Biblical Counselors, 2013

## ПРИМІТКА ДЛЯ ЧИТАЧА

Розглянути таку складну тему, як *посттравматичний стресовий розлад* (ПТСР), у межах короткого буклета – завдання щонайменше непросте. Випадки травми, які спричиняють цю боротьбу, численні, а жахи, які вона викликає у свідомості, багато хто з нас навіть не може собі уявити. Симптоми, пов'язані з цим діагнозом, уособлюють поняття сильного, паралізуючого страху і водночас нагадують нам (тобто родині, друзям, помічникам) про наш обов'язок виявляти максимум співчуття та любові до тих, хто страждає від цієї виснажливої проблеми.

Брошура, яку ви зараз читаєте, вказує на беззаперечні фундаментальні основи життя – основи, які ми не можемо дозволити собі ігнорувати, якщо сподіваємося добре орієнтуватися в цьому питанні. Вона включає в себе спасенне послання про творіння, гріхопадіння та відкуплення, оскільки вони стосуються досвіду, що пов'язаний з ПТСР. Цей діагноз, як його розуміє наша культура, коріниться в ризику для життя, а саме в досвіді зіткнення з небезпекою, загрози фізичному стану або навіть близькій зустрічі зі смертю. Це саме ті речі, про які сміливо говорить Євангеліє. Автор брошури намагається повернути читачів до основ їхнього існування, щоб допомогти їм віднайти мир і задоволення, що властиві життю в прагненні Божої славі як найбільшій мети.

Існує чимало ресурсів, які пропонують безліч методів для подолання специфічних симптомів, пов'язаних з ПТСР. Ці методи можуть допомогти постраждалим отримати контроль над такими речами, як паніка, лютість і неконтрольовані спогади. Без сумніву,

такі ресурси слід використовувати на славу Божу. Ця брошура не має на меті детально висвітлити подібні методи. Натомість вона пропонує ґрунтовний світогляд, який допоможе зрозуміти себе, свої страждання і, найголовніше, Бога – саме в той період, коли ви долаєте численні труднощі, пов'язані з цим діагнозом. Запропоновані тут ідеї слугуватимуть основою для всього, що ви будете робити, намагаючись подолати симптоми, пов'язані з посттравматичним стресовим розладом. Ці настанови допоможуть вам знайти своє місце у світі й вкажуть на Бога, чия прихильність до вашого блага вразить вас до глибини душі. Вбирайте ці істини як цілющу воду для душі та з вірою намагайтеся застосувати кожен принцип. Нехай Його Дух дарує вам все необхідне для цієї подорожі!

\*\*\*

Вечір, який назавжди закарбувався в глибинах моєї свідомості, – це 10 вересня 2001 року. Ми з дружиною вже десять місяців як виховували нашу першу дитину. Через брак коштів від моєї аж надто скромної практики інтерна-консультанта того вечора я сидів удома з сином, а моя дорогоцінна дружина поповнювала наш дохід, працюючи медсестрою в пологовому відділенні шпиталю. Це був непростий час випробувань, та для нас, двох молодих людей, які намагалися знайти свій шлях у великому місті Форт-Ворт, він ще став захоплюючим періодом у житті.

Добре пам'ятаю той вечір: я дивився перший матч футбольних ігор понеділка, де «Гіганти» зустрічалися з «Денвер Бронкос». Прохолодний осінній вітерець закрадався крізь прочинені вікна нашої крихітної вітальні, а я тримав на руках маленького сина, поки той досмоктував свою останню пляшечку перед сном. Спо-

кій панував у повітрі. Дивлячись у невинні очі хлопчика, я пережив один з тих моментів, коли гостро усвідомлюєш безмежну Божу любов у нашому житті. Згадую, я тоді подумав: *«Це буде дивовижний рік. Дякую тобі, Отче, за все, що ти нам дав»*. Не пам'ятаю, чи додивився я той футбольний матч, але впевнений, що того вечора пішов спати зі сповненим надії серцем.

Наступний ранок розпочався зі звичної для мене справи – кави та молитви. Невдовзі після цього я увімкнув телевізор, щоб дізнатися новини перед тим, як вирушити на цілий день на консультування. На екрані я побачив місце, яке ми з дружиною відвідали наступного дня після нашого весілля всього три роки тому. Щоправда, там багато чого змінилося. Високі будівлі, серед яких ми гуляли, були затягнуті димом, і в той момент я відчув, як прямо перед моїми очима розгортається хаос 11 вересня. Надію та спокій попередньої ночі поглинули жах і смуток. Радість, яку я відчував нещодавно, коли думав про майбутнє сина, змінилася буквальним жахом, коли я уявив собі, що йому доведеться рости в такому страшному світі. Як і у всіх американців, того дня моє життя змінилося.

Коли вранці я зустрівся зі своїм першим клієнтом, мій розум ледве міг зосередитися. Той чоловік боровся з проблемами, пов'язаними із шизофренією, і був набагато більше стурбований прихованими мікрофонами, якими уряд нібито намагався записувати наші сеанси, ніж тим, що відбувалося в Нью-Йорку чи Вашингтоні. Слухаючи, як він, охоплений параноєю, докладно розтлумачує свою останню теорію змови, я поринув у власний життєвий кошмар. Яким буде моє життя в цю нову епоху терору? Чи переживе наша родина агонію біологічної або хімічної атаки?

Чи зможемо ми коли-небудь знову сісти в літак, щоб відвідати родичів у Нью-Йорку? Чи станеться колапс в економіці? Чи дозволить Бог злу знищити Америку?.. Я визнаю, що перебував у стані цілковитого самотахісту – з моїм власним царством, висунутим на передній план.

## ЩО ТАКЕ ПТСР

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) розглядається в психіатрії як розвиток характерних симптомів після впливу екстремального травматичного стресу, який містить безпосередній особистий досвід події, що могла призвести до фактичної смерті або мати загрозу смерті, серйозну травму чи іншу небезпеку для фізичної цілісності людини; або переживання події, що спричинила смерть, травму або загрозу для фізичної цілісності іншої людини.<sup>1</sup>

Кілька прикладів, наведених у «Діагностичному та статистичному посібнику з психічних розладів», включають участь у військових діях, досвід насильницького нападу на особу, викрадення, взяття в заручники, спостереження або переживання терористичного акту, катування, перебування у військовому полоні або в концентраційному таборі, а також потрапляння в автомобільну аварію.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th ed. (Washington, DC: American Psychological Association, 2000), 463.)

<sup>2</sup>Там само.