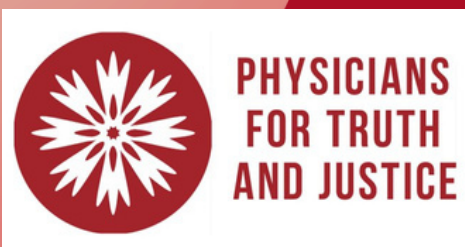


Псіхалагічныя наступствы турэмнага зняволення для жанчын: траўмы, трывожнасць, дэпрэсія, ПТСР

Вольга Вялічка, псіхолаг

Для выкарыстання матэрыялу: raiprom@gmail.com



Мэта даследавання

- ✓ Даследаваць, як жанчыны перажываюць псіхалагічныя наступствы пасля турмы.
- ✓ Асаблівая ўвага: трывожнасць, дэпрэсія, ПТСР.
- ✓ Параўнаць стан тых, хто застаўся ў Беларусі, і тых, хто з'ехаў.

Удзельніцы даследавання

- Усяго: 67 жанчын
- Засталіся ў Беларусі: 26
- Эмігравалі: 41
- Узрост: 34–47 гадоў
- Сярэдні тэрмін
зняволення: 18 месяцаў



Методыка

- ✓ Глыбінныя інтэрв'ю
- ✓ Псіхалагічнае тэставанне (PCL-5 для ПТСР, Шкалы дэпрэсіі Бека (BDI))



Што адчуваюць жанчыны пасля турмы:

- Хранічная трывожнасць
- Бяссонніца
- Флэшбэкі
- Пачуццё віны і
безнадзейнасці
- Панічныя атакі
- Сацыяльная ізаляцыя
- Пераўзбуджэнне

Што такое дэпрэсія

Ала, пасля зняволення вярнулася ў Гомель:

"Мяне вызвалілі, і я прыехала дадому — маці абняла, але я не адчувала нічога.
Проста хацела сесці і глядзець у сцяну. Я не магу быць з дзіцём — ён нібы чужы.
Кожны раз, калі чую плач, у мяне пачынаецца дрыжыкі.
У калоніі я баялася, што яго ўмяне забяруць.

Здаецца, я засталася там.
Мае думкі не сыходзяць з таго часу."

.

Праявы

+схаваная дэпрэсія



Страта цікавасці
да жыцця



Сталы сум,
слабы настрой



Парушэнні сну і
апетыту

«Я проста ляжу, не магу сабрацца, няма сіл» — словы ўдзельніцы даследавання

Вынікі для жанчын, што засталіся ў Беларусі:

61% маюць высокі ўзровень дэпрэсіі;

25% — умераны ўзровень;

14% — нізкі ўзровень або не маюць дэпрэсіі.

Асноўныя праблемы: стомленасць, адчуванне страты будучыні, суіцыдальныя думкі, адчужанасць.

Вынікі для жанчын, што эмігравалі:

31% маюць высокі ўзровень дэпрэсіі;

36% — умераны ўзровень;

33% — нізкі ўзровень або не маюць дэпрэсіі.

Асноўныя праблемы: трывожнасць, ізаляцыя, цяжкасці адаптацыі, віна за тое, што ўдалося ўцячы.

Як праяўляецца цяжкая дэпрэсія пасля вызвалення?

Марына, пасля калоніі вярнулася дадому ў Мінск: "Я выходжу ў краму толькі раніцай, калі няма людзей. У пад'ездзе стараюся нікога не сустрэць — мне здаецца, што ўсе глядзяць і ведаюць, дзе я была. Муж пачаў казаць, што я зусім закрылася. Не хачу глядзець навіны, размаўляць з сябрамі. Мяне пастаянна цягне легчы і забыцца. Я адчуваю, што нічога не змянілася — я проста перанеслася з адной клеткі ў іншую"

Трывожнасць і панічныя атакі: фізічна гэта можа праяўляцца так (ПРЫКЛАД)



скаванасць сківіц,
скрэжат зубамі;

боль у руках, спіне,
твары; потлівасць
(ноччу)

дрыжанне ў руках;



цяжкасці з дыханнем
(адчуванне, што не
хапае паветра);

павышанае
сэрцабіццё;

болі ў грудзях;

ПТСР і ПТС

+Псіхопаталагічнае рэперажыванне

"Прачынаюся сярод ночы ад страху, што маё сэрца выскачыць з грудзей. Гэта выклікае яшчэ большую трывогу, што я памру, бо сэрца б'ецца нават у сне, калі я ўжо не думаю ні пра што"

ПТСР: паказальнікі ў Беларусі

75% — крытычны ўзровень

18% — умераны

7% — нізкі або адсутны

✓ Асноўныя сімптомы: флэшбэкі, парушэнні сну, пастаянны страх

ПТСР: паказальнікі ў эміграцыі

43% — крытычны ўзровень

36% — умераны

21% — нізкі або адсутны

✓ Трывожнасць і флэшбэкі змяншаюцца дзякуючы большай бяспецы і доступу да дапамогі

Сімптомы, якія часта сустракаюцца

- Парушэнні сну: Беларусь — 92%, эміграцыя — 48%
- Эмацыйная няўстойлівасць: Беларусь — 71%, эміграцыя — 36%
- Суіцыдальныя думкі: Беларусь — 32%, эміграцыя — 6%



32% апытаных адзначылі, што ў час зняволення ў іх былі суіцыдальныя думкі.

У чатырох выпадках жанчыны прызналіся, што спрабавалі самапашкоджанне, але не звярталіся па медыцынскую дапамогу з-за сораму і страху трапіць у ШІЗА.

Флэшбэкі і рэактывацыя траўмы

- ✓ Пахі, гукі, падзеі могуць выклікаць вострыя ўспаміны
- ✓ Паўтаральныя сны (эміграцыя) Псіхапаталагічнае рэперажыванне
- ✓ Фізічныя рэакцыі на трыггеры

"Пачула ў пад'ездзе грубы мужчынскі голас — і адразу ўспомніла кабінет следчага, дзе на мяне крычалі і пагражалі"

Эфект "няскончанай турмы"

Многія жанчыны адчуваюць, што турма працягваецца:

- ✓ У Беларусі — праз страх, ціск, самацэнзуру
- ✓ У эміграцыі — праз адчужэнне, сорам, страту каранёў

Што патрэбна былым зняволеным

- ✓ Бяспечнае асяроддзе
- ✓ Спецыялізаваная
псіхалагічная дапамога
- ✓ Падтрымка супольнасці
- ✓ Доступ да якаснай
медыцынскай і псіхалагічнай
дапамогі з разуменнем
палітычнага кантэксту



Дзякуй за ўвагу!

Калі вы хочаце выкарыстаць гэты матэрыял або абмеркаваць магчымасці супрацы - **pallpom@gmail.com**

