

# Черепно-мозкова травма:

## Посібник для пацієнтів

---

Термін «черепно-мозкова травма» (скор. - ЧМТ) вже давно укоренився в медичній науці. Вона виникає, коли раптова фізична травма, наприклад, удар або поштовх по голові, спричиняє пошкодження мозку. Такі травми можуть призвести до серйозних порушень фізичного, когнітивного, емоційного та поведінкового функціонування. Приблизно 1,4 мільйона людей отримують ЧМТ щороку в Сполучених Штатах Америки. Під час бойових дій 14-20% постраждалих, що вижили, як правило, отримують черепно-мозкову травму. До речі, кількість ЧМТ, отриманих в результаті нещодавніх бойових дій в Іраку та Афганістані, настільки велика, що сьогодні черепно-мозкову травму називають "візитною карткою" конфліктів ОПА та ОПІ.

### Що викликає ЧМТ?

---

Автомобільні аварії, падіння, напади/удари, спортивні пошкодження та вибухи – все це є поширеними причинами травм мозку. Коли людина страждає від ЧМТ, мозок може бути пошкоджений різними способами. Наприклад, він може струшуватися всередині черепа, внаслідок чого на місці удару утворюються синці (або їх ще називають контузіями). Як і синці на інших частинах тіла, на мозку вони теж з часом заживають. Але якщо синців на мозку багато, є висока вірогідність виникнення набряку, який, в свою чергу, може затягнутися на деякий час, перш ніж мозок повернеться до нормального стану.

Черепно-мозкова травма може статися навіть тоді, коли немає безпосередньо прямого удару по голові, наприклад, коли людина страждає від удару батоном. У випадку, коли голова швидко прискорюється і сповільнюється, як при автомобільній аварії, обертальні сили, або такі, що скручують, можуть розтягнути і навіть розірвати далекосяжні з'єднувальні волокна в мозку. Пошкодження цих волокон порушує зв'язок між нервовими клітинами, а отже, знижує ефективність поширених мереж мозку.

Пошкодження кровоносних судин, що оточують мозок - ще одне поширене джерело травми, яке спричиняє кровотечу між мозком і черепом. Щоправда, ця кровотеча часто зупиняється самостійно, а кровоносні судини з часом загоюються, як і будь-який інший поріз на тілі.

Вплив швидких змін тиску у черепі, таких як хвилі надлишкового і пониженого тиску, що супроводжують вибухи, також може спричинити пошкодження мозку. Ці перепади тиску спричиняють утворення бульбашок повітря в кровотоці, які потім можуть потрапити до мозку і, як наслідок, перервати його кровопостачання.

### Наскільки серйозною є моя травма?

---

Тяжкість черепно-мозкової травми може варіюватися від "легкої" форми (вона характеризується відносно короткочасними змінами психічного стану або свідомості після

травми) до "тяжкої" (зазвичай супроводжується тривалим періодом втрати свідомості або амнезією – утратою пам'яті - після травми). Таким чином, тривалість перебування людини без свідомості є одним із способів вимірювання тяжкості травми. Тож, якщо ви не були в нокауті взагалі або були без свідомості менше 30 хвилин, ваша травма, швидше за все, була незначною або легкою. Проте, якщо ви були без свідомості більше 30 хвилин, але менше шести годин, ваша травма голови, ймовірно, середньої тяжкості.

Приблизно 80% випадків черепно-мозкових травм класифікуються, як «легкі», а кількість звернень до відділень невідкладної допомоги з приводу легкої ЧМТ (скор. - ЛЧМТ) перевищує один мільйон щороку. Хоча це й так дуже велика кількість випадків, можливо, насправді, таких випадків навіть більше. Ми не знаємо напевно, тому що про деякі випадки постраждали не повідомляють або їх не виявляють при діагностуванні. До речі, черепно-мозкову травму особливо важко діагностувати, тому що ці люди, що постраждали, зазвичай не мають очевидних фізичних ознак травми (наприклад, переломів черепа), і до того ж рідко виявляють ознаки пошкодження мозку на нейровізуалізаційних обстеженнях.

В цьому контексті треба звернути увагу на термінологію ЧМТ, адже термін "легка" може легко (пробачте за тавтологію) ввести в оману щодо перебігу черепно-мозкової травми. Хоча при ЧМТ людина може бути лише ошелешена, розгублена або мати короткочасну втрату свідомості чи пам'яті, ознаки порушення функцій мозку при цьому часто є очевидними. Після травми мозку можуть спостерігатися когнітивні зміни, головний біль, запаморочення, нудота та ряд інших симптомів. Отже фактичний шкідливий вплив на повсякденне функціонування людей з ЧМТ може бути доволі значним, залежно від того, які види діяльності ця людина повинна виконувати щодня.

## **Як діагностується ЧМТ?**

---

Як ми вже казали, діагностувати черепно-мозкову травму складно, оскільки постраждалі можуть не мати наявних фізичних ознак травми. Навіть складні методи нейровізуалізації можуть не виявити ознак травми мозку. Такі тести, як ЕЕГ, КТ та МРТ часто є, так би мовити, "нормальними", тобто показують стан в межах норми. Адже, зазвичай, сучасні клінічні методи візуалізації виявляють лише відносно великі відхилення від норми. У випадках підозри на ЧМТ може проводитися нейропсихологічне тестування, і ось воно може бути ефективним методом виявлення супутніх когнітивних порушень. Комплексне нейропсихологічне обстеження займає кілька годин, і включає широкий спектр тестів для пацієнтів. Під час формального тестування у людей з ЧМТ можуть спостерігатися проблеми зі швидкістю обробки інформації, пам'яттю та відволіканням уваги. До одного місяця у молодих людей, які раніше не мали серйозних проблем зі здоров'ям або мисленням, ці ефекти, як правило, слабкі. А приблизно до трьох місяців ці проблеми позитивно вирішуються в більшості випадків, хоча, обмовимось, деякі з пацієнтів продовжують і надалі відчувати певні труднощі.

## **Які загальні симптоми ЧМТ?**

---

Відомо, що після ЧМТ люди часто скаржаться на симптоми впродовж днів, тижнів, а

можливо, й місяців після травми, але з часом вони покращуються. Найпоширеніші симптоми після травми голови відомі, як постконтузійний синдром (скор. - ПКС). Ці симптоми включають фізичні скарги (наприклад, запаморочення, втома, головний біль, порушення зору, проблеми зі сном, чутливість до світла і звуку, порушення рівноваги), когнітивні зміни (погана концентрація уваги, проблеми з пам'яттю, погане судження та імпульсивність, сповільнена працездатність, труднощі з формулюванням думок) і психосоціальні проблеми (депресія, спалахи гніву, дратівливість, особистісні зміни, постійна тривога).

Треба підкреслити, що ці симптоми, насправді, є частиною нормального процесу одужання, і їхня наявність не вказує безпосередньо на пошкодження мозку або вірогідність медичних ускладнень. Вони очікувано зникають у міру одужання, і не є причиною для надмірного занепокоєння чи тривоги. Доведено, що більшість пацієнтів з постконтузійним синдромом повністю одужують через 3-6 місяців. У значно меншій кількості пацієнтів, приблизно 20%, симптоми можуть зберігатися протягом більш тривалого періоду часу. Також доведено, що у більшості пацієнтів симптоми ПКС з'являються через кілька днів або навіть тижнів після аварії, але сам синдром може початися і раніше. У будь-якому випадку, симптоми часто зникають без якогось спеціального лікування. Для розуміння нижче у таблиці наведено перелік деяких симптомів, на які можна очікувати при ПКС, а також відсоток пацієнтів з травмою голови, які відчувають кожен з цих симптомів на певному етапі одужання.

### Симптоми постконтузійного синдрому

Симптоми	Відсоток
Труднощі зі сном	80%
Погана концентрація	71%
Дратівливість	66%
Втома	64%
Депресія	63%
Проблеми з пам'яттю	59%
Головні болі	59%
Тривожність	58%
Проблеми з мисленням	57%
Запаморочення	52%
Нечіткість або двоїння в очах	45%
Чутливість до яскравого світла	40%

Якщо ці симптоми своєчасно не розпізнати і не лікувати, вони можуть негативно позначитись на життєдіяльності пацієнта, оскільки часто порушують робочі та сімейні стосунки людини. Ні для кого не таємниця, що люди часто повідомляють про погане самопочуття, скаржаться на те, що відчувають себе так, ніби "божеволіють". Медичні працівники можуть вважати їх надмірно тривожними, а тому не діагностувати ЧМТ, хоча насправді пацієнти відчувають симптоми саме черепно-мозкової травми.

## Що я можу зробити з цими симптомами?

---

Повторимось: постконтузійний синдром - це нормальна частина одужання. Більшість пацієнтів повертаються до нормального стану вже через три місяці без будь-якого спеціального лікування. Його симптоми аж ніяк не є ознакою рецидиву або пошкодження мозку. Більше того, синдром прогнозовано очікується навіть після незначної травми голови. Й хоча мало хто з пацієнтів відчуває весь перелік симптомів, але навіть один або два з них можуть бути достатньо неприємними.

Деякі пацієнти вважають, що спочатку постконтузійний синдром заважає їм працювати, щось ладнати вдома чи просто відпочивати. Найкращий спосіб впоратися з цим - відновлювати повсякденну діяльність та обов'язки поступово, потроху. Час, який ви проводите на роботі, при спілкуванні з друзями, сім'єю, чи займаючись фізичними вправами, має визначатися тим, що вам комфортно, так би мовити – до душі. Ви повинні контролювати свій ритм життя, і обов'язково відпочивати у повному обсязі. Якщо ваші симптоми погіршуються, або ви помічаєте нові постконтузійні симптоми, це чітка ознака того, що ви занадто сильно навантажуете себе. Пам'ятайте: ігнорування симптомів і намагання, як то кажуть, "вистояти" - часто призводить до їхнього погіршення. Адже симптоми - це лише спосіб вашого тіла довести до вас інформацію стосовно стану організму. Зламана кістка або розірваний м'яз болять для того, щоб ви не користувалися ними, дали їм час загоїтися та відновитися. Також і постконтузійний синдром - це спосіб вашого мозку наголосити, що йому потрібен відпочинок. До речі, більшість медиків, які лікують травми голови, сходяться на думці, що відновлення після травми відбувається швидше, коли пацієнт достатньо відпочиває, і повертається до виконання своїх обов'язків поступово, «без різких рухів».

Наукові дослідження неврологів з Нідерландів наочно демонструють, що для більшості пацієнтів найкраще підходить режим, що непогано зарекомендував себе у клінічній практиці: один тиждень відпочинку вдома, а потім тиждень поступового збільшення активності життєдіяльності після виписки з лікарні. Факти свідчать, що більшість пацієнтів, які скористалися цією порадою, повернулися до нормальної роботи або навчання вже через 3-4 тижні. Іншим пацієнтам, яким не радили, що треба робити, знадобилося від 5-ти до 12-ти тижнів, аби повернутися до звичного життя. До того ж, вони мали більше постконтузійних симптомів, особливо ознаки дратівливості, проблеми з концентрацією уваги та пам'яттю, ніж ті пацієнти, які поверталися до звичного способу життя поступово.

Якщо постійно думати і хвилюватися про свої симптоми, вони можуть здаватися гіршими – знайома вам, чи не так?. Частково це пов'язано з тим, що ваша увага до симптомів, здається, посилює або збільшує їх. Та й дійсно, якщо ви, наприклад, звернете увагу на своє серцебиття або дихання протягом хвилини-двох, то побачите, що відчуття стають більш помітними. Отже і концентрація на симптомах ПКС також зробить їх більш помітними.

Ще раз наголосимо: важливо завжди пам'ятати, що ці симптоми є нормальною частиною одужання і, швидше за все, вони пройдуть самі собою. Звичайно, ніхто не буде сперечатись, що всі ми час від часу відчуваємо деякі з цих симптомів. Але з іншого боку, після травми

голови чомусь легко забувається те, що ми іноді в повсякденному житті були дратівливими, втомленими, мали головні болі, не могли сконцентруватися на чомусь або забували речі навіть до аварії чи надзвичайної ситуації, що призвела до травми, чи не так? Тож намагайтеся справлятися з цими явищами так само, як ви робили це раніше, і не нагнітайте зайвого клопоту.

До того ж, деякі з симптомів, які ви помічаєте, насправді можуть не мати нічого спільного безпосередньо з травмою голови. Симптоми постконтузійного синдрому майже не відрізняються від симптомів звичайного повсякденного стресу. Для наочності нижче у таблиці наведений перелік симптомів, а також показаний відсоток людей, які відчувають кожен із них в звичайному житті, навіть якщо у них не було ніякої травми голови.

### Синдроми щоденного стресу

Симптом	Відсоток
Погана концентрація уваги	14%
Дратівливість	16%
Втома	13%
Депресія	20%
Проблеми з пам'яттю	20%
Головні болі	13%
Тривожність	24%
Проблеми з мисленням	6%
Запаморочення	7%
Нечіткість або двоїння в очах	8%
Чутливість до яскравого світла	14%

Причина того, що симптоми ПКС так схожі на звичайні ознаки щоденного стресу, полягає в тому, що основа цих симптомів, так би мовити, «фундамент» однаковий - щоденний стрес. Звичайно, ваша черепно-мозкова травма має до цього велике відношення, але травма голови сама по собі додає ще більше стресу у ваше життя, а не тільки удари та синці на голові. Сам нещасний випадок, перебування в лікарні, повернення на роботу і до навчання після довгої перерви - все це додає стресу в життя більшості пацієнтів. Та більше: несплачені рахунки можуть накопичуватися, дорогоцінний час втрачається, можуть бути травми інших частин тіла тощо. Й так само, як розтягнутим м'язам або забитій нозі, вашому мозку теж потрібен час, щоб відновитися. Так, звичайно, спочатку у вас можуть виникнути проблеми з роботою або навчанням через неможливість їхнього повноцінного виконання, і це може викликати стрес і розчарування на додачу, хоча це цілком нормально. Проте, з іншого боку, намагатися виконувати звичну роботу одразу після травми голови, як то кажуть, на грані сил і можливостей - це все одно, що намагатися бігти з розтягнутим м'язом. Ви цього не бачите, це може здаватися несерйозним, але все одно потрібен певний час, щоб одужати.

Ще одна основна причина стресу після травми голови – це занепокоєння щодо симптомів, які ви відчуваєте. Наукові дослідження нейрохірургів та нейропсихологів Нової Зеландії довели, що пацієнти, які отримують інформаційний буклет, подібний до цього, який ви зараз читаєте, одужують

швидше та почувуються краще під час одужання, ніж пацієнти, які не знають, чого їм очікувати в майбутньому. Саме тому ми подарували вам цей буклет! Лікарі в США, які лікують травми голови, повністю погоджуються, що найважливіший фактор одужання – це знання того, чого очікувати в перспективі, і що робити з симптомами, аби не допустити дискомфорту у своєму житті.

## **Як боротися з конкретними симптомами?**

---

### **Погана концентрація**

Як доводить медична практика, основною причиною поганої концентрації уваги є втома. Тож, коли вам стає важко зосередитися на тому, що ви робите, зробіть перерву і розслабтеся. Від 15-ти до 30-ти хвилин на день буде цілком достатньо. Якщо після цього проблеми не зникають, вам слід тимчасово скоротити свій робочий день, розклад занять або розпорядок дня. Намагання за будь-яку ціну "дотримуватися звичного порядку життєдіяльності", повірте, не допоможе, та навпаки, як правило, лише погіршує ситуацію.

Зменшення відволікаючих чинників також може допомогти. Вимкніть радіо чи телевізор або просто спробуйте працювати в тихому місці. Спочатку може бути корисно уникати галасливого середовища, а потім поступово, крок за кроком повертатися до нього, але за умови виконання на поточний момент лише однієї справи. Що маєтсья на увазі? Просто не намагайтеся робити занадто багато справ одночасно. Писати щось під час телефонної розмови або робити нотатки, слухаючи когось, - це поширені приклади одночасного виконання двох справ. Так, дійсно, спочатку вам може бути важко зосередитися навіть на чомусь одному. Але ви зможете краще зосередитися, коли достатньо відпочинете. Тому, якщо вам насправді потрібно максимально сконцентруватися на чомусь важливому, зробіть це, коли ви відчуваєте себе свіжим й відпочившим.

### **Втома**

Відразу зауважимо: відчувати втоми після черепно-мозкової травми - це цілком нормально і природно. Більшість людей відчують певний ступінь втоми під час відновлення. Єдине розумне лікування втоми – це, знов таки, повноцінний відпочинок. Отже уникайте перевтоми! Та поступово збільшуйте рівень своєї активності. Незабаром ви можете виявити, що вам потрібно спати більше, ніж зазвичай, і в цьому випадку варто висипатися додатково. Адаже більшість пацієнтів мають більше енергії саме вранці, ніж у другій половині дня. Післяобідній сон може також допомогти, якщо ви відчуваєте, що наприкінці дня вам важче виконувати справи. Доведено, що фізична і розумова втома зазвичай зменшується з часом; вона повинна значно покращитися протягом шести місяців після черепно-мозкової травми, тож будьте терплячими.

А ще, хоча це може здатися нелогічним, проте добре розроблена програма вправ може ефективно допомогти вашій фізичній і розумовій витривалості. Ключовим моментом в цьому, знову підкреслимо, є поступове збільшення активності. Наприклад, година ранкової активності - це все, що ви можете витримати на початку. Але згодом ви повільно і поступово збільшуєте навантаження, а потім робите перерви на відпочинок. Дотримуючись цієї програми, уважно стежте за рівнем своєї втоми, поки не досягнете прийнятного рівня, який ви можете переносити без особливої напруженості. І будьте обережні, щоб уникнути крайнього ступеня втоми.

## Пам'ятай! Прості поради зниження втоми

- Дотримуйтеся регулярного графіка сну, і зменшіть кількість його порушень. Намагайтеся спати щонайменше вісім годин на добу.
- Робіть заплановані перерви на сон і відпочинок, але в проміжках між ними будьте максимально активними.
- Виконуйте напружену діяльність, коли рівень енергії зазвичай найвищий, і обов'язково відпочивайте, коли енергія майже «на нулі».
- Спрощуйте поточні завдання, коли це можливо - бережіть свою енергію.
- Додавайте завдання тільки тоді, коли ви можете їх виконувати, знов таки - повільно і поступово.
- Встановіть чіткі часові рамки для завершення щоденних справ.
- Сплануйте правильне харчування. Їжте більш здорову та корисну їжу, і дотримуйтеся досить структурованого розпорядку дня.
- Використовуйте доступні методи управління стресом і релаксації.
- Зверніться по допомогу, щоб стати і залишатися протягом дня організованим.
- Заведіть щоденник, щоб зрозуміти закономірності та тригери вашої втоми.

## Проблеми зі сном

Ви можете подумати, що втома, яку ви відчуваєте під час одужання, змусить вас спати міцніше, а міцний сон, в свою чергу, додасть більше бадьорості. Однак, насправді, порушення сну є досить поширеним явищем після черепно-мозкової травми. Дослідження в цьому напрямку показали, що люди, які перенесли черепно-мозкову травму, нерідко мають труднощі із засинанням та підтриманням безперервного сну вночі, а отже, відчувають після пробудження замість бадьорості й свіжості надмірну денну сонливість. Коли вони засинають, їхній сон легший і менш спокійний, ніж у здорових людей, тому вони часто прокидаються. Але повноцінний сон дуже важливий у процесі одужання. Всім відомо правило: якщо ви погано спите вночі, ви будете більш втомленими вдень, а коли ви втомлені вдень, зрозуміло, вам буде важко сконцентруватися, і ви можете стати надміру дратівливими і злими. Таким чином, хронічне недосипання може посилити інші симптоми й пригальмувати процес одужання.

## Пам'ятай! Прості поради щодо покращення звичок та режиму сну

- Прокидайтеся щоранку приблизно в один і той самий час.
- Уникайте кофеїну, особливо ввечері.
- Не займайтеся фізичними вправами пізно ввечері.
- Встановіть у спальні комфортну температуру для кращого сну.
- Переконайтеся, що у вашій спальні тихо і достатньо темно.
- Якщо ви спите вдень, намагайтеся відпочивати повноцінно, щоб відновити сили (30 хвилин або трохи менше повинно бути достатньо), але не так довго, щоб вам було важко заснути ввечері.

## Дратівливість та емоційні зміни

Помічено, що деякі люди більш відкрито проявляють свої емоції після черепно-мозкової травми. Вони можуть накричати на людей або говорити такі речі, які не

кажуть, можуть легко дратуватися через дрібниці, які раніше їх не бентежили. Дехто може навіть стати досить агресивним. Ви також можете виявити у себе, що стаєте більш емоційними в інших відношеннях, розчаровуєтеся або плачете, коли зазвичай цього не робите. Така поведінка не обов'язково означає, що ви відчуваєте надто глибокі емоції, вона може виникати через те, що мозок не регулює емоції належною мірою, як до травми. Якщо трапляється будь-який з цих епізодів, це, як правило, чітка ознака, що настав час відпочити від того, що ви робите, і відволіктися на інші речі. На сьогодні існує безліч різних методів боротьби з дратівливістю. Деяким людям допомагає просто тимчасове відсторонення від ситуації, яка їх роздратовує. Інші застосовують різноманітні техніки релаксації або намагаються витратити емоційну енергію за допомогою фізичних вправ. Тут також, як і у випадку з концентрацією уваги, однією з частих причин дратівливості та емоційності виступає втома. Люди легше, кажучи простою мовою, «виходять з себе», коли вони втомлені або перевантажені роботою. Тож, якщо ви помічаєте, що стаєте дратівливими або занадто емоційними, скоригуйте свій денний графік і більше відпочивайте.

Не є секретом, що кожна людина час від часу дратується, і часто на це є вагомі причини. Але дратівливість стає проблемою лише тоді, коли вона заважає вам ладнати з людьми день у день. Якщо ви помітили, що час від часу вступаєте в безглузді суперечки, які спричиняють проблеми вдома чи на роботі, спробуйте змінити свій спосіб мислення. Приміть до відома: думки часто злять нас більше, ніж те, що сталося насправді. Ви можете переконатися в цьому власноруч, уявивши ситуацію, яка вас дратує, і потім проаналізувавши, чому вона вас так розлютила.

Зазвичай у того, що нас дратує, є причина, першоджерело. Коли ви помічаєте у себе дратівливість, запитайте себе, що її викликало. Адже сім'я, друзі або колеги можуть робити такі речі, які іноді нас дратують. Спробуйте подумати, чому вони зробили саме те, що вас роздратовало. Яку б вони назвали причину? Поміркуйте над тим, що спричинило проблему, послужило для неї першоджерелом, і це стане першим кроком до її вирішення. Як правило, проблеми вирішуються краще, якщо ви зберігаєте спокій і аргументовано пояснюєте свою точку зору. Кроки, які потрібно при цьому зробити, щоб вирішити проблему, будуть такими ж, як в спокійному стані, так і в роздратованому. Отже, намагайтеся нагадувати собі про це, коли відчуваєте, що на вас ось-ось накотить хвиля дратівливості. А ще ви можете придумати кілька власних способів вирішення проблеми. Спробуйте придумати принаймні п'ять різних способів, а потім оберіть найкращий з них. Усвідомлення того, що є кілька способів вирішення проблеми, зробить її набагато менш дратівливою.

## **Депресія**

Було помічено, що депресія частіше виникає саме після черепно-мозкової травми. Причину цього ми досі не до кінця розуміємо. Більше третини людей з нещодавною черепно-мозковою травмою впадають у депресію, особливо протягом першого року після травми. Однією з причин такого зростання депресії може бути



те, що черепно-мозкова травма спричиняє дисбаланс певних хімічних речовин у мозку і, тим самим, порушує роботу мозкових мереж, критично важливих для регуляції настрою.

Іншою причиною депресії при ЧМТ можуть бути негативні психологічні та соціальні зміни. В тому числі: втрата друзів, особистих чи професійних здібностей, неможливість повернутися до роботи або іншої значущої діяльності після травми. Простіше кажучи, люди впадають у депресію, коли з ними трапляються якісь неприємні речі, а травма голови, погодьтеся, - це дуже неприємно. Ми відчуваємося добре, коли в наше життя приходять лише хороші речі. Таким чином, ефективний спосіб лікування депресії - переконатися, що з нами трапляються позитивні зміни. Один із способів зробити це - планувати робити кожного дня щось приємне для себе. Складіть конкретний план, а потім обов'язково дотримуйтесь його. Визначте заняття, яке вам подобається, і точний час, коли ви збираєтесь ним займатися. Згодом ви переконаєтесь, що кожного дня будете з нетерпінням чекати на це заняття. А передбачення та виконання приємних справ щодня неодмінно покращить ваш настрій.

Стосовно депресії враховуйте й таку деталь, як самонавіювання. Швидше за все, якщо у вас депресія, ви говорите собі неприємні речі, які пригнічують настрій. Думати, що ситуація жахлива та безнадійна, що їй не видно кінця, а ви нічого не можете з нею зробити, й, нарешті, як «вишенька на торті самобичування», що це сталося з вашої вини - це все гнітючі й згубні думки, які ви самі собі навіюєте. Якщо постійно думати таким чином, це може стати пагубною звичкою через надто часті думки подібного роду. Адже, коли люди постійно говорять собі неприємні речі, це відбувається зазвичай за звичкою, а не тому, що вони дійсно правдиві. Отже, якщо ви помітили, що «у голову лізуть» депресивні думки, негайно зупиніться. Просто зупинивши депресивну думку, ви можете відчути себе набагато краще. А далі спокійно та чесно перевірте, чи те, що ви щойно говорили собі, справді є реальним.

## **Проблеми з пам'яттю**

Щодо труднощів з пам'яттю при ЧМТ, то вони мають кілька причин. Частина нашого мозку, яка зберігає спогади, називається скроневою часткою. Це та частина головного мозку, яка, найімовірніше, буде пошкоджена за будь-якої травми голови. Деякі проблеми з пам'яттю можуть бути спричинені синцями, тому ви можете не дуже добре пам'ятати якусь подію. Проте, подібно до чорно-синього сліду на руці чи нозі, ці синці також з часом зникнуть, А ваша пам'ять, швидше за все, покращиться, коли це станеться. Але більшість проблем з пам'яттю, які пацієнти помічають після травми голови, не викликані саме синцями. Зазвичай вони виникають через погану концентрацію уваги та втому, про які ми говорили вище. Погодьтеся, щоб щось запам'ятати, потрібно спочатку звернути на це увагу. А якщо ви не зосереджуєтесь на об'єкті вашої уваги достатньо довго, інформація про нього ніколи не збережеться у вашій пам'яті. Як ми вже казали, проблеми з концентрацією уваги є нормальною частиною відновлення після травми голови, отже й деякі проблеми з пам'яттю – це,

як ви самі переконаєтесь, чудові способи впоратися з тимчасовими труднощами з пам'яттю. Вони дійсно допоможуть одужанню, а не сповільнять його.

Звісно, ні в кого не буває ідеальної пам'яті. А після травми голови взагалі можна легко забути, що ми іноді мали проблеми з пам'яттю і до аварії, тобто до появи ЧМТ. Адже деякі з симптомів, які ви помічаєте, насправді можуть не мати нічого спільного з травмою голови. Для розуміння нижче у таблиці наведено список поширених "проблем" з пам'яттю, а також відсоток людей, які відчувають кожен з цих симптомів, навіть, якщо у них не було мозкової травми.

### Речі, які ми зазвичай забуваємо

“Симптом”	Відсоток
Забуваємо телефонні номери	58%
Забуваємо імена людей, оточуючих	48%
Забуваємо, де припаркували автомобіль	32%
Втрачаємо ключі від машини чи домівки	31%
Забуваємо продукти у магазині	28%
Забуваємо причину входу до кімнати	27%
Забуваємо напрямок руху	24%
Забуваємо дати зустрічей	20%
Забуваємо розташування магазинів у торговому центрі	20%
Втрачаємо речі у власному будинку	17%
Втрачаємо гаманець або портмоне	17%
Забуваємо зміст щоденних розмов	17%

Не варто хвилюватися з приводу того, щоб запам'ятати речі, які ви зазвичай забуваєте. Це може призвести до того, що ваша пам'ять здаватиметься вам гіршою, ніж вона є насправді. До речі, якщо ви пам'ятаєте про свої проблеми з пам'яттю, то, ймовірно, у вас не такі вже й серйозні проблеми з нею! Люди, які дійсно мають серйозні проблеми з пам'яттю, як правило, не засмучуються через свої симптоми. А все через те, що вони просто-напросто не пам'ятають, що у них є якісь там проблеми з пам'яттю!

### Головні болі

Головний біль, як і інші симптоми при черепно-мозковій травмі, також є частиною нормального процесу відновлення, але, звісно, це не робить його менш неприємним. Мало того, що він доволі болючий, так ще й часті головні болі можуть негативно позначитися на вашому психічному та емоційному стані. До того ж, він є поширеною причиною дратівливості та проблем з концентрацією уваги після травми голови. Відразу обмовимось, що цей посібник не може замінити повноцінну медичну консультацію, яку ви повинні отримати, якщо вас турбує постійний головний біль. Адже він може мати дуже багато причин, і ваш лікар обов'язково

захоче ретельно продіагностувати проблему, та призначити саме ті ліки, які можуть реально допомогти, якщо ви цього потребуєте.

Одна з найпоширеніших причин головного болю після травми голови – це стрес або напруження. Зазвичай вони є першопричиною того, що головний біль починається вперше лише через кілька тижнів після травми. Що ж, давайте подивимось на цей симптом з іншого ракурсу, а саме - в якості маркеру. Ці головні болі чітко вказують, що ви намагаєтеся зробити занадто багато у цей відрізок часу. Ймовірно, біль зникне, якщо ви зробите перерву і розслабитесь. Якщо ж головний біль не минає після відпочинку, слід тимчасово скоротити робочий день, розклад занять або розпорядок дня. Стрес або занепокоєння викликають головний біль через напругу, тобто, збільшуючи напругу м'язів шиї або чола. Ці м'язи стають надмірно напруженими і можуть залишатися такими надалі, причому, людина навіть не усвідомлює цього, робить це за звичкою. Більше того, вони можуть стати ще напруженішими, коли починається головний біль, оскільки м'язи автоматично напружуються у відповідь на біль. Виходить замкнуте коло: головний біль посилює напруження м'язів, а м'язове напруження, в свою чергу, посилює головний біль.

Якщо у вас головний біль від напруги, то може допомогти позбутися його, що очевидно, максимальне розслаблення м'язів. Один із способів зробити це – відомий метод, який називається «прогресивна м'язова релаксація». Почніть зі стискання руки в кулак якомога сильніше. Обов'язково зверніть увагу на те, як відчувається м'язова напруга в руці. Тепер повністю розслабте руку і, як то кажуть, відчуйте різницю. Далі стисніть обидві руки якомога сильніше, і потримайте їх у такому положенні одну-дві секунди, сконцентрувавшись на м'язах, перш ніж дозволити їм повністю розслабитися. Знову помітьте різницю. Потім продовжуйте напружувати і розслабляти інші групи м'язів, щоразу додаючи новий набір: кисті, руки, обличчя, груди, живіт, сідниці, ноги, стопи. До речі, цей метод найкраще працює, якщо ви лежите на спині. На сам кінець, напружте всі м'язи тіла одночасно так сильно, як тільки можете, а потім дайте їм повністю розслабитися. У цей момент всі ваші м'язи будуть дуже, дуже розслаблені. Така вправа може допомогти запобігти головному болю, що виник через напругу, шляхом поступового розслаблення м'язів. Найкраще це працює, якщо ви практикуєте цю вправу щодня приблизно в один і той же час протягом п'яти хвилин або близько того. Але обов'язково переконайтеся, що ви НЕ використовуєте цю техніку безпосередньо під час головного болю.

## **Тривога**

Для багатьох пацієнтів занепокоєння симптомами та проблемами на роботі чи в сім'ї є основною причиною тривоги. Але насправді, тривога не повинна бути для вас проблемою, якщо ви ясно розумієте, що всі ваші симптоми, й тривога в тому числі, є нормальною частиною одужання, а ви при цьому достатньо відпочиваєте, та поступово збільшуєте обсяг своїх обов'язків на роботі чи вдома. Подумайте, якщо ви відчуваєте незрозумілу тривогу, то, можливо, швидше за все, ви самого себе переконаєте в тому, що саме це і робить вас таким стривоженим. Зазвичай, коли люди постійно хвилюються, це відбувається, як ми вже наголошували, за звичкою, а не тому, що те, що вони кажуть собі, насправді є реальністю.

Кроки, які потрібно зробити, щоб вирішити цю проблему, будуть такими ж як у спокійному стані, так і в стані тривожності. Знов таки, як і в мисленні щодо інших відпрацьованих нами симптомів, коли ви помічаєте, що думаєте про щось тривожне, зупиніться. Просто зупинивши тривожну думку, ви можете відчутти себе набагато краще. А далі дійте вже по відпрацьованій схемі - перевірте, чи те, що ви говорите собі, дійсно правда.

### **Розгубленість і проблеми з мисленням**

Ви, мабуть, вже помітили, що мислення стосовно позбавлення від симптомів при травмах мозку, відіграє в процесі одужання важливу роль. Багато людей після травми голови відчують невпевненість, загальмованість або розгубленість. Вони, простіше кажучи, нутром відчують, що їхній розум і почуття реагують не так, як це було раніше, до травми. Вони можуть боятися, що таким чином "божеволіють". Проте це нормальна реакція на травму голови. Тому, якщо ви відчуваєте подібні почуття, корисно поділитись ними, поговорити про них з кимось, кому ви довіряєте.

Порушення мислення часто є побічним ефектом й інших симптомів. Проблеми з концентрацією уваги, втома, головний біль і тривога - все це може ускладнювати чітке мислення. Як і інші симптоми, проблеми з мисленням, ймовірно, є ознакою того, що ви робите занадто багато справ, і занадто швидко намагаєтесь їх завершити.

### **Запаморочення, порушення зору та чутливість до світла**

Запаморочення та проблеми із зором, зрозуміло, слід перевірити у спеціалізованого лікаря. У більшості пацієнтів з ЧМТ ці симптоми зазвичай минають самі собою через 3-6 місяців або навіть менше. Якщо ці симптоми не аби як вас турбують, лікар може призначити препарати від заколисування або «пропише» носити окуляри. До речі, деякі ліки від заколисування дуже ефективні при запамороченні, але, з іншого боку, можуть викликати сонливість або знижувати концентрацію уваги. Це слід сприймати, як побічні ефекти.

Ви також можете помітити деяку підвищену чутливість до яскравого світла або гучного шуму, особливо, якщо у вас є головний біль. Проте не треба перейматись: деяка підвищена чутливість зору чи слуху є нормальним явищем після травми голови. В той же час, наукові дослідження нейрохірургів і нейропсихологів з Нової Зеландії довели, що фактична чутливість людини до світла і шуму не має нічого спільного з тим, наскільки сильно світло та шум її турбують. Тобто, якщо постійно звертати увагу на ці симптоми, вони, звичайно, будуть здаватися гіршими, аніж є насправді, тому що надмірна увага до відчуття, як правило, посилює або збільшує його. Тож, чим менше ви думаєте і турбуєтесь про свої симптоми, тим швидше вони зникають.

### **Чи існує лікування ЧМТ?**

Дослідження щодо лікування  
черепно-мозкової травми

---

Скажемо відверто: експерти в галузі нейрохірургії та нейропсихології не виявили жодного методу лікування черепно-мозкової травми однаково ефективного для всіх пацієнтів. Є переконливі факти, коли багато людей одужують без будь-якого офіційного лікування. Зазвичай, вони швидко одужують у перші кілька днів, а проблеми, що залишилися, можуть зникнути через кілька тижнів. Але тут треба зробити ремарку: деякі проблеми, що залишилися та стали прихованими, стають більш очевидними, коли ви повертаєтеся до своєї звичної діяльності. Наприклад, ви можете не усвідомлювати, що легко втомлюєтеся, поки не повернетесь до повсякденних справ. Проте, незважаючи на це, після пережитої черепно-мозкової травми люди зазвичай з часом все ж таки почуваються краще, а не гірше.

Донедавна постраждалим з легкою формою черепно-мозкової травми надавали лише невідкладну медичну допомогу. Людей, як правило, виписували з відділень невідкладної допомоги без належного подальшого спостереження за їхнім станом. Сьогодні, однак, широкому колу доступні різноманітні реабілітаційні програми, спрямовані на когнітивне перенавчання, психосоціальну адаптацію, розвиток навичок спілкування та дозвілля, а також професійну підготовку. За належної підтримки та терапії люди з труднощами, пов'язаними безпосередньо з травмами мозку, можуть навчитися долати та компенсувати свої дефіцити, що в подальшому призводить до успішної реінтеграції у своє домашнє та робоче середовище.

## **Повернення до навчання або роботи**

---

Треба визнати, що повноцінне повернення до навчання або роботи часто є одним з найскладніших етапів відновлення після черепно-мозкової травми. Це пов'язано з тим, що низка симптомів ЧМТ може суттєво впливати на вашу звичну діяльність й перешкоджати вашій здатності справлятися з вимогами робочого та навчального середовища. Наприклад, труднощі з концентрацією уваги та проблеми з пам'яттю можуть вплинути на здатність засвоювати нові знання в навчальному закладі. Або ж втома може обмежити вашу здатність ефективно справлятися з робочими обов'язками протягом дня. В цьому аспекті важливо пам'ятати, що процес повернення до роботи чи навчання не має бути різким, з навалюю справ та обов'язків, а повинен бути поступовим. Погодьтеся, було б нерозумно очікувати, що ви одразу зможете працювати на тому ж рівні, що й до травми мозку. Замість цього, ви повинні поступово, потрохи повертатися до виконання безпосередніх обов'язків у міру своїх можливостей. Також повільно й поступово збільшуйте навантаження і кількість робочих годин, довівши їх до норми, коли відчуєте, що повністю готові впоратися з повноцінним обсягом.

Повернувшись до навчального закладу, обов'язково з'ясуйте, яка спеціальна допомога та пристосування доступні для вас у вашому випадку. Можливо, ви маєте право на додатковий час для складання тестів, допомогу у веденні конспектів тощо. Візит до учбового відділу "студентських послуг" або "послуг для людей з обмеженими можливостями" допоможе вам визначити, які ресурси є в наявності, які з них доступні саме для вас, та як їх отримати.

## **Пам'ятай! Кілька загальних порад щодо відновлення**

- Спершу скоротіть кількість роботи та обов'язків. Поступово відновлюйте діяльність у міру своїх можливостей.
- Відпочивайте достатньо й повноцінно. Намагайтеся спати не менше 8-ми годин на добу, і за необхідності відсипайтесь.
- Тримайтеся подалі від алкоголю та ліків, що відпускаються без рецепта. Пам'ятайте: ваш мозок не в змозі справлятися з алкоголем і наркотичними препаратами у звичайний спосіб.
- Якомога спростіть своє життя і діяльність. Намагайтеся дотримуватися послідовного розпорядку дня.
- Записуйте справи та просіть про нагадування у оточуючих.
- Робіть щось одне за раз.
- Максимально зменшіть кількість відволікаючих чинників під час виконання якогось завдання.
- Їжте здорову й корисну їжу і намагайтеся регулярно займатися спортом.

## **Підсумок**

---

Отже, підіб'ємо межу під змістом цього посібника. Ми дізналися, що найпоширеніші симптоми після черепно-мозкової травми відомі, як постконтузійний синдром. Ці симптоми є частиною нормального процесу відновлення, та не є ознаками пошкодження мозку або медичних ускладнень. Вони також аж ніяк не є причиною для занепокоєння чи хвилювання. Постконтузійний синдром, як було зазначено, частіше виникає після легкої черепно-мозкової травми. Мало хто з пацієнтів відчуває всі наявні симптоми. Вони можуть проявитися через кілька днів або навіть тижнів після аварії, і, як наслідок, набутої травми. Більшість пацієнтів повертаються до нормального стану протягом трьох місяців без будь-якого спеціального лікування. А більшість медиків, які лікують травми голови, сходяться на думці, що одужання відбувається значно швидше, якщо пацієнт достатньо відпочиває, і поступово, плавно повертається до виконання своїх обов'язків. Якщо ваші симптоми з часом погіршуються або ви помічаєте нові пост-струсові симптоми, це, ймовірно, ознака того, що ви перебуваєте під надмірним стресом. І нарешті, при черепно-мозковій травмі ваш робочий день, розклад занять або розпорядок дня обов'язково повинні визначатися лише вашим власним рівнем комфорту.

## **Про цей посібник**

---

Цей посібник був наданий програмою Cog SMART системи охорони здоров'я VA San Diego. Представлений матеріал ґрунтується на опублікованих наукових дослідженнях та клінічних дослідженнях, і був адаптований з різних джерел, зокрема:

- *Mimtenberg, Зелінські та Фічера (1993). «Психотерапія в приватній практиці», 12, 37-52.*

- *Raskin & Mateer. (2000). «Нейропсихологічний менеджмент легкої черепно-мозкової травми». 65-68.*

*Інформаційний пакет: «Ініціативи здоров'я ветеранів щодо ЧМТ».*

*Освітні ресурси: використані з веб-сайту Модельної системи травматичної черепно-мозкової травми Університету Вашингтона (<http://depts.washington.edu/uwtbi/>).*