

ПАМЯТКА

для пациентов с посттравматическим стрессовым расстройством

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) возникает после воздействия мощного стрессового фактора, который в большинстве случаев несет в себе угрозу жизни или благополучию и является стрессом для любого человека.

Согласно данным международных исследований до 61 % людей в разные периоды своей жизни сталкиваются с травматическими событиями, которые потенциально могут быть причиной развития ПТСР, однако это расстройство возникает только у 13 % до 50 % чел., что зависит от индивидуальной уязвимости и характера травматического воздействия.

Травматичность стрессового события определяется его внезапностью, угрозой для идентичности и глобальным характером воздействия.

Признаки ПТСР можно разделить на три большие категории:

1) повторяющееся переживание травмирующего события. Спонтанно возникающие вторгающиеся наплывы воспоминаний о событии, ощущения, что травматическая ситуация возвращается как будто наяву (в виде иллюзий, галлюцинаций и флешбэков). Также возможны повторяющиеся кошмарные сновидения, отражающие травматические переживания;

2) избегание действий и ситуаций, напоминающих о травме (фактическое избегание, эмоциональная отстраненность, ограничительное поведение). Часто люди стараются избегать травмирующей ситуации (места, людей или деятельности, приведшей к стрессу);

3) чрезмерное физиологическое возбуждение (бессонница, повышенная реакция испуга, сверхнастороженность).

Если Вы, или Ваши близкие люди испытывают похожие симптомы после психотравмирующих событий, Вам помогут опытные специалисты-психотерапевты и психологи

Обращайтесь по телефону горячей линии: 8-800-350-48-00