

## **Что такое посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)?**

ПТСР – это расстройство, которое может развиваться после перенесенного очень сильного стресса, который является тяжелым практически для любого человека и превышает нормальные возможности психики к адаптации.

## **Какие ситуации оказывают травмирующее влияние?**

Угрозу жизни, нападение, пытки, насилие, природные и техногенные катастрофы, военные действия, террористические акты, пребывание в плену или концентрационном лагере, свидетельство гибели другого человека, жизнеугрожающее заболевание, получение известия о неожиданной или насильственной смерти близкого человека и другие.

## **Симптомы, указывающие на ПТСР?**

1. Повторное переживание стрессового травматического события в настоящем времени в виде наплывов ярких навязчивых воспоминаний, сопровождающихся страхом или ужасом. Такие произвольные воспоминания сильно нарушают душевное равновесие, заставляя чувствовать себя так же, или почти так же, как в момент негативных событий.
2. Выраженное стремление избегать мысли и воспоминания о событии или уклоняться от деятельности или ситуаций, людей, напоминающих его. Это может проявляться в намеренном или невольном желании сторониться и ограждать себя от всего, что,

может хотя бы косвенно напомнить о пережитом стрессе.

3. Состояние субъективного ощущения сохраняющейся угрозы, повышенной тревоги, настороженности, чувство, что может случиться что-то ужасное. Может возникать ощущение напряжения, невозможность почувствовать себя в безопасности, спокойно и благополучно.

4. Нарушения сна, трудно засыпать из-за воспоминаний, могут сниться кошмарные, пугающие сновидения. В снах нередко повторяется сюжет пережитого стрессовой ситуации.

## **Какие угрозы таит в себе развитие ПТСР?**

1. Эмоциональные нарушения. Люди с ПТСР часто испытывают частые перепады настроения, раздражительность, часто сменяющуюся апатией и отрешенностью. Им свойственны высокий уровень депрессии, тревожности.
2. Негативные переживания о себе. Выражается в чувстве стыда за невозможность справиться с собой, вины перед близкими, ощущение пустоты, потеря способности радоваться.
3. Нарушения взаимодействия. Потеря способности испытывать положительные эмоции приводит к избеганию взаимоотношений с окружающими, отсутствие интереса к работе, утрата хобби.
4. Поведенческие реакции. Агрессия в отношении других и себя, злоупотребление алкоголем и психоактивными веществами.

## **Рекомендации по улучшению состояния.**

Помимо профессиональной помощи, в терапии и профилактике ПТСР существенную роль играет образ жизни человека.

Рекомендуется не злоупотреблять алкоголем, кофеином в больших дозах, никотином и психоактивными веществами. Все вышеперечисленное способствует формированию повышенного уровня тревоги.

В некоторых ситуациях облегчение могут приносить техники релаксации (йога, глубокое дыхание, мышечное расслабление и другие).

Физическая активность также может помочь улучшить настроение и усилить положительные эффекты лечения.

Для людей, перенесших психотравмирующие обстоятельства, и особенно тех, у кого развились симптомы ПТСР, важно прилагать сознательные усилия для противодействия стремлению к самоизоляции. Родные и близкие могут искренне поддержать, помочь в трудной ситуации.

Значительную пользу может принести обращение в группы психологической поддержки, сообщества людей, побывавших в сходных обстоятельствах.



### Если ПТСР у вас?

Предложенная ниже анкета связана с оценкой личных реакций на травматическое событие, которое случилось с вами. Ниже указаны некоторые реакции, которые иногда возникают у людей после травматического события. Пожалуйста, ответьте «Да», если вы испытывали следующие симптомы по крайней мере дважды на прошлой неделе.

1. Тяжелые мысли или воспоминания о событии приходили мне в голову против моей воли.

ДА                                  НЕТ

2. Мне снились тяжелые сны о том, что со мной случилось

ДА                                  НЕТ

3. Я вдруг замечал(а), что действую и чувствую себя так, как будто бы ситуация повторяется снова.

ДА                                  НЕТ

4. Когда что-то напоминает мне об этом событии, я чувствую себя подавленным.

ДА                                  НЕТ

5. Когда что-то напоминало мне о случившемся, я испытывал(а) неприятные физические ощущения (потливость, сбой дыхания, тошноту, учащение пульса и др.)

ДА                                  НЕТ

6. У меня нарушен сон (трудности засыпания или частые пробуждения)

ДА                                  НЕТ

7. Я чувствовал(а) постоянное раздражение и гнев

ДА                                  НЕТ

8. Мне было сложно сосредоточиться

ДА                                  НЕТ

9. Я стал более осведомлен о потенциальных опасностях для себя и других

ДА                                  НЕТ

10. Я все время был(а) напряжен(а) и вздрагивал(а), если что-то внезапно пугало меня

ДА                                  НЕТ

Интерпретация: Если балл, полученный по опроснику, равен или превышает 6, то вы относитесь к группе риска. Это значит, что есть высокая вероятность наличия у вас ПТСР. Если Вы наблюдаете у себя перечисленные выше симптомы, а результаты теста подтверждают, что вы находитесь в зоне риска, то "взять себя в руки" за счет собственной силы воли не получится. Необходимо своевременно обратиться за помощью к специалисту. В этот период также очень важна поддержка близких.

#### Куда можно обратиться?

- Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Краевой кризисный центр для женщин» (г. Барнаул). Записаться на консультацию можно по телефону **8 (3852) 34-22-55**

Сайт: <https://womenkrizis.ru/>

- Краевой кризисный центр для мужчин (г. Барнаул). Записаться на консультацию можно по телефону **8 (3852) 55-12-18**

Сайт: <http://criscentr.ru/>

-КГБУСО «Центр социальной реабилитации инвалидов и ветеранов боевых действий».

Телефон: **8(3852) 61-13-78, 8(3852) 66-78-74**



КГБУЗ Краевая клиническая  
больница скорой медицинской  
помощи

## ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО



656038, Алтайский край, г. Барнаул,  
пр-т Комсомольский, д. 73

Сайт: **bgb1.ru**