

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО

- **Что такое Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)?**

Это нормальная эмоциональная и психологическая реакция на травму (болезненные, шокирующие переживания).

- **Травма может иметь продолжительные психологические последствия**

После травмы многие ощущают, что их жизнь изменилась. То, что раньше казалось безопасным и хорошо знакомым, может восприниматься как опасное и непредсказуемое.

- **Кто чаще всего страдает от ПТСР?**

Всякий, кто переживает сам или становится очевидцем травматического события (война, насильственные преступления, в том числе изнасилования, автомобильные или авиационные катастрофы, природные катастрофы, убийство или самоубийство и т. д.).

- **Основные симптомы ПТСР**

Обычно они возникают немедленно или через короткое время после психической травмы. Они могут исчезать на некоторое время и появляться снова – даже спустя годы. К симптомам ПТСР относятся:

- ***Навязчивые воспоминания или «флэшбеки»***

Часто пострадавшие не могут справиться с болезненными воспоминаниями о травме, всплывающими в сознании в какие – то моменты жизни.

- ***Ночные кошмары и бессонница***

Люди, находящиеся в посттравматическом стрессовом состоянии, часто воспроизводят обстоятельства травмы в своих сновидениях. Страх ночных кошмаров вызывает бессонницу.

- ***Депрессия***

Чувство досады, безнадежности и одиночества могут продолжаться в течение длительного времени.

- ***Отсутствие интереса***

Люди, страдающие ПТСР, часто не могут испытывать удовольствие от семейной жизни, работы, хобби и общения с друзьями.

- ***«Вина за выживание»***

Многие пострадавшие от ПТСР испытывают чувство вины за собственное выживание, вины перед теми, кто не сумел выжить.

- Эмоциональные всплески

Люди с ПТСР часто испытывают сильные эмоции (напряженность, страх, злобу, и т. д).

- Раздражительность или повышенная возбудимость

Многие пострадавшие теряют способность к расслаблению и отдыху. Они напряжены, постоянно ощущают себя «на страже», стараясь избегать всего, что напоминает им о травме.

В результате наличия этих симптомов у пострадавших может отмечаться:

- Повышенная конфликтность во взаимоотношениях с людьми
- Злоупотребление алкоголем и лекарственными препаратами
- Самоизоляция

Для восстановления необходимо время!

Восстановление пострадавших с ПТСР происходит поэтапно. Они могут проходить эти этапы в любой последовательности, а также неоднократно повторять их для достижения полного восстановления.

• Страх и досада

Пострадавшие часто боятся того, что травмирующие события повторятся вновь. Они могут испытывать чувство досады из-за утраты веры в себя и в окружающий мир.

• Отрицание

Многие страдающие ПТСР могут отрицать наличие проблем, обусловленных пережитой травмой, они могут вообще отрицать сам факт травмирующей ситуации.

• Проработка страхов

Пострадавшие могут научиться распознавать собственные страхи и тревогу, а также тому, как преодолевать их.

• Личностный рост

К счастью, большинство пострадавших принимает изменения, произошедшие в их жизни в результате травмы. Многие начинают чувствовать себя более сильными, чем когда-либо до этого.

Пострадавшим необходимо понимать, что они не виноваты в том, что с ними произошло

Обсуждение своих переживаний с членами семьи, друзьями или профессионалами приносит облегчение.

Посттравматическое расстройство поддается коррекции

В зависимости от индивидуальных особенностей реабилитационные мероприятия могут включать:

- *Индивидуальную психотерапию*

Пострадавшие получают помощь в решении своих проблем от психиатра, психолога или иного специалиста в области психического здоровья.

- *Семейную психотерапию*

Все члены семьи работают «рука об руку» над преодолением ПТСР.

- *Групповую психотерапию*

Пострадавшие пережившие похожие травмы, встречаются друг с другом.

- *Медикаментозное лечение*

Некоторые симптомы ПТСР могут быть излечены медикаментозным воздействием (никогда не используйте алкоголь или лекарственные препараты, не прописанные врачом, для того, чтобы облегчить симптомы ПТСР)!

Вы можете сделать ПТСР менее болезненным

Некоторые приемы, которые могут помочь, если вы испытали травму.

• *Поговорите о пережитом*

Вместо того чтобы держать свои чувства «закупоренными», позвольте им проявиться.

• *Расслабьтесь*

Старайтесь, чтобы все, что вы делаете ежедневно, приносило вам радость. По возможности, исключите основные источники стресса (переезды или новую работу).

• *Правильно питайтесь*

Эмоциональный стресс очень пагубно сказывается на вашем физическом здоровье – сбалансированная диета в этих условиях важнее, чем обычно.

• *Занимайтесь физкультурой*

Вы можете облегчить стресс физическими упражнениями (проконсультируйтесь с врачом, прежде чем выбрать программу упражнений).

• *Будьте вовлеченным*

Проводите время с людьми и старайтесь быть полезным друг другу.

Семья и друзья могут играть большую роль в восстановлении

Вы можете помочь, если член семьи или друг испытал травмирующее событие.

- ***Научитесь сочувствовать***

Выслушайте, если пострадавшему нужно выговориться. Будьте так же честны относительно ваших собственных чувств.

- ***Научитесь оказывать поддержку***

Если необходимо поддерживайте пострадавшего для того, чтобы помочь ему. Старайтесь понимать его. Продолжайте выражать любовь и оказывать поддержку, даже если пострадавший старается оттолкнуть вас.

Можно ли излечиться ПТСР?

Да, ПТСР можно успешно вылечить, если обратиться к профессионалам.

Учитесь распознавать ПТСР у себя и у других.

Обращайтесь за помощью к профессионалам!

Внимание!

**Ознакомление с памяткой и содержащейся в ней информацией,
не заменяет квалифицированную помощь специалистов!**