

ПТСР: обнаружить и справиться

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) — это тяжёлое психологическое состояние, которое характеризуется **отсроченной или затяжной реакцией на экстремальное (сверхсильное) травмирующее воздействие**, выходящее за рамки обычного человеческого опыта и представляющее реальную угрозу жизни или безопасности.

СИМПТОМЫ ПТСР

1

Навязчивые воспоминания, повторные переживания травмы

Вспышки «флешбэков», регулярные ночные кошмары, внезапная паника от напоминаний о случившемся.

2

Избегание

Нежелание думать или говорить о произошедшем. Избегание мест, людей, музыки или тем в разговоре.

3

Повышенная возбудимость

Сверхбдительность, тревожность, вспышки гнева, проблемы с концентрацией и сном.

4

Онемение чувств

Отчуждённость от близких, потеря интереса к хобби, чувство вины, стыда или безнадежности.

ГЛАВНОЕ О ЛЕЧЕНИИ

Психотерапия

Основной метод. Помогает мозгу «переработать» тяжёлые воспоминания и найти ресурсы для восстановления жизни

Медикаменты

Назначаются исключительно врачом индивидуально. Необходимы для поддержки нервной системы, нормализации сна и снятия острой тревоги.

Обращайтесь за помощью!
Своевременное начало лечения поможет избежать ухудшения психологического и физического самочувствия.

Куда обратиться за помощью?

Если вы или ваши близкие столкнулись с подобными симптомами (хотя бы одним из списка), обратитесь к медицинскому психологу нашей поликлиники (**323 каб.**). Записаться на приём можно через регистратуру или сайт **Горздрав**.