

Согласно данным международных исследований до 61% людей в разные периоды своей жизни сталкиваются с травматическими событиями, которые потенциально могут быть причиной развития посттравматического стрессового расстройства.

### Что такое ПТСР?

**ПТСР** – это затяжная или отсроченная реакция организма на события, представляющие угрозу жизни и здоровью человека. ПТСР возникает в результате внешнего сверхсильного травмирующего воздействия на психику. К таким психотравмирующим воздействиям относят: военные действия, природные и техногенные катастрофы, террористические акты, пребывание в плену или концентрационном лагере, жизнеугрожающее (инвалидизирующее) заболевание, свидетельство гибели лиц, получение известия о неожиданной или насильственной смерти близкого человека, нападение, насилие, пытки и т.д.

Эти четыре буквы **Пэ-Тэ-эС-эР**, звучащие как короткая автоматная очередь, стали неотъемлемым термином реакций на тяжелый стресс еще с 1952г. Впервые описывались как «синдром солдатского сердца», «вьетнамский», «афганский» синдром.

Ситуация военных действий – это пролонгированная психотравмирующая ситуация, воспринимаемая человеком как угроза существованию, вызывающая сильное эмоциональное потрясение.

Клинические симптомы ПТСР проявляются через 6-18 недель, сохраняются месяцы и даже годы, и могут проявляться внезапно на фоне общего благополучия человека.



### Каковы основные симптомы ПТСР?

- **Флешбеки – «возврат в прошлое».** Повторное переживание стрессового травматического события в настоящем времени в виде наплывов ярких навязчивых воспоминаний, сопровождающихся страхом, ужасом. Такие непроизвольные воспоминания сильно нарушают душевное равновесие, заставляя чувствовать себя так же, как в момент негативных событий.  
**Пусковыми возникновения переживаний травмирующей ситуации являются:** фразы, звуки, крики, плач детей, скрип тормозов, выстрел, гул самолета, различные запахи (бензина, пыли, гари, крови, пота и т.д)

- **избегание действий и ситуаций, напоминающих о травме** (фактическое избегание, чувство онемения и эмоционального притупления, отрешенности, невольное желание отгородить себя от всего, что может напоминать о травме)
- **сверхнастороженность, обостренная бдительность** - состояние субъективного ощущения сохраняющейся угрозы, ощущение напряжения, невозможность почувствовать себя в безопасности.
- **изменения в эмоциональной сфере** (колебания настроения, переживание отсутствия эмоций, ощущение нереальности происходящего, острые вспышки ярости, гнева, паники или агрессии, ощущение пустоты, чувства стыда вины, потеря способности радоваться, чувство отсутствия перспективы будущего)
- **нарушения в социальном взаимодействии** (утрата увлечений, утрата интереса к жизни, работе, трудности в поддержании близких взаимоотношений, чувство отстраненности от остальных, злоупотребление алкоголем и т.д.)
- **нарушения сна** (бессонница, затруднения засыпания, ночные кошмары, повторяющиеся сны)
- **психогенная амнезия** – неспособность вспомнить о важных аспектах травмы
- **нарушение концентрации внимания** – неспособность к длительному сосредоточению, отвлекаемость
- **соматические проявления** (нарушения дыхания, сердцебиения, снижение либидо, желудочно-кишечные расстройства, головные боли и т.д.)

При ПТСР возможно значительное ухудшение самочувствия, снижение работоспособности, нарушение межличностных отношений, потеря мотивации к профессиональной и повседневной деятельности и заботе о себе, утрата прежних интересов, стремление к уходу от контактов с людьми, изоляция.

**ВАЖНО ПОНИМАТЬ**, что если Вы наблюдаете у себя или других перечисленные выше симптомы, то «взять себя в руки» за счет собственной силы воли не получится. ПТСР развивается не в момент травмирующего события, а спустя время после выхода человека из стрессовой ситуации.

**Необходимо своевременно обратиться к специалисту!** Диагностикой и лечением ПТСР занимается врач-психиатр, врач-психотерапевт. Предварительный диагноз может поставить врач общей практики, врач-невролог, медицинский психолог.

Диагностика, методы лечения и реабилитации больных с ПТСР подробно описаны в клинических рекомендациях «Посттравматическое стрессовое расстройство», утвержденных в 2023г. Министерством Здравоохранения Российской Федерации.



## **Выход есть!**

**Телефон Кризисной службы 8-914-800-54-96**

**Адрес: г.Чита, Окружной проезд, д 3.**

**Медико-психологический кабинет**

**Психотерапевтический кабинет**

**Тел: 8 (30 22) 40-14-66**

**Адрес: г. Чита, ул. Амурская, 97**

**Медико-психологический кабинет**

**Тел: 8 (30 245) 4-21-72**

**г. Краснокаменск. ГАУЗ «ГБ №4»**

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:**

**8-800-250-43-31;**

**8 (30 22) 40-14-83**

**ГКУЗ «Забайкальский Территориальный центр  
медицины катастроф»**



**ПТСР и его основные симптомы**

**Психофизиологическая лаборатория  
Чита 2023**