

# **ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО (ПТСР) – ТЯЖЁЛОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ, ВОЗНИКАЮЩЕЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ЕДИНИЧНОГО ИЛИ ПОВТОРЯЮЩИХСЯ СОБЫТИЙ, ОКАЗЫВАЮЩИХ СВЕРХМОЩНОЕ НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПСИХИКУ ИНДИВИДА.**

## **Причины и симптомы посттравматического стрессового расстройства**

**Причиной ПТСР** является крайне тяжелый психосоциальный стресс, который по своей интенсивности выходит за пределы обычного человеческого опыта. Воздействия такой экстраординарной силы возникают чаще всего:

- В ходе военных действий
- Природных катастрофах
- Транспортных и техногенных катастрофах
- Изнасилованиях, пытках
- Других формах жестокого обращения с людьми

### **Симптомы ПТСР:**

- Повторные переживания (травмирующие воспоминания, кошмарные сны, учащенное сердцебиение)
- Снижение жизненной активности (эмоциональная притупленность, безразличие к делам, отсутствие перспектив на будущее, избегание любых стимулов напоминающих о травматическом событии)
- Чрезмерное возбуждение нервной системы (снижение концентрации внимания, раздражительность, тревожность, агрессивность, трудности засыпания, поверхностный сон, ранние пробуждения)



# ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА

Чем чревато игнорирование симптомов ПТСР:

- Развитие депрессии, тревожного расстройства, зависимости от психоактивных веществ и алкоголя
- Нарушение толерантности (устойчивости) к стрессу. Эмоциональная неустойчивость, импульсивность
- Нарушение социальной адаптации и функционирования в семье, на работе

В Рязанской области можно получить консультативно-диагностическую, специализированную помощь:

- по «Телефону доверия» +7(4912)24-45-24
- в кабинетах врачей психотерапевтов городских поликлиник №2, №6 и №11
- в диспансерном отделении Рязанской областной клинической психиатрической больницы им. Н.Н. Баженова +7(4912)24-45-21

