

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО (ПТСР)

ПТСР – это комплекс мучительных переживаний, возникающий сразу или спустя длительное время после тяжелой психологической травмы.

Если в Вашей жизни произошло травмирующее событие и Вы переживаете стресс, который губительно воздействует на Вашу жизнь, не пренебрегайте симптомами и не пытайтесь справиться с этим состоянием в одиночку.

Обязательно обратитесь к специалисту, если через 3–18 недель после травмирующего события у Вас сохраняются следующие симптомы:

- Головные боли, нарушение пищеварения, снижение аппетита;
- Быстрая утомляемость, нарушение концентрации внимания, ухудшение памяти;
- Нарушение сна (трудности с засыпанием, ночные кошмары, частые просыпания среди ночи, ощущение усталости после сна);
- Повышенная возбудимость, раздражимость без повода, частые перепады настроения;
- Апатия, снижение интереса к происходящему и к тому, что радовало до травмирующего события, суицидальные мысли;
- Ощущение беспомощности, утраты контроля над собственной жизнью;
- Тяга к употреблению алкоголя.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ И ПОДДЕРЖКА

Обязательно обратитесь к специалистам (это может быть психолог или психотерапевт, в тяжелых случаях может потребоваться помощь психиатра), а также обратите внимание на следующие рекомендации:

- **Следуйте назначенной схеме лечения** и помните, что достижение результатов потребует времени. В большинстве случаев терапия и лекарственные препараты успешно справляются с симптомами ПТСР.
- **Изучите информацию** о посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР). Эти знания помогут Вам понять свои симптомы и выработать подходящие именно Вам способы справиться с негативными эмоциями.
- **Берегите себя.** Достаточно отдыхайте, придерживайтесь здоровой диеты, занимайтесь спортом и находите время, чтобы расслабиться. Старайтесь сократить количество или полностью исключить употребление кофеина и никотина, поскольку они усугубляют тревожность.
- **Не занимайтесь самолечением.** Заманчиво, но очень вредно и опасно пытаться заглушить свои чувства, прибегая к алкоголю или наркотикам. Использование таких веществ может значительно замедлить, а то и вовсе помешать выздоровлению.
- **Разорвите порочный круг.** Если Вами овладели чувства тревоги и беспокойства, постарайтесь прогуляться или заняться любимым хобби, чтобы отвлечься.
- **Оставайтесь на связи.** Проводите время с теми, кто Вас любит и поддерживает – семьей, друзьями, близкими людьми. Не обязательно делиться своими чувствами с каждым, если вы этого не хотите. Обычное общение с приятными Вам людьми само по себе несет исцеление и комфорт.
- **Вступите в группу поддержки.** Уточните у специалистов, социальных служб, ветеранских организаций, где можно найти такую группу. Чаще всего местные группы поддержки можно найти в социальных сетях.