

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО (ПТСР)

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

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У БЛИЗКОГО ВАМ ЧЕЛОВЕКА ВЫЯВЛЕНО ПТСР

Человек, которого Вы любите, может показаться совсем другим, не тем, каким Вы его знали до травмы, – злым и раздражительным, замкнутым и подавленным. ПТСР подрывает эмоциональное и психическое здоровье.

Среди симптомов, сопутствующих ПТСР, Вы можете заметить у своего близкого:

- Повышенное напряжение и настороженность (вздрагивание от резких звуков, хлопков, свиста);
- Избегание травмирующей ситуации (отказ обсуждать то, что произошло);

- Повторное проживание события (тревожные сны, неконтролируемые яркие воспоминания).

Травма, пережитая Вашим близким, может быть болезненной и для Вас, может заставить Вас заново пережить трудные события. Вы можете столкнуться с тем, что избегаете попыток близкого Вам человека поговорить о случившемся, что не верите в его или ее выздоровление. В то же время Вы можете ощутить вину за то, что не можете вылечить близкого человека или ускорить процесс его выздоровления.

Вы действительно не можете изменить другого человека или то, что с ним произошло, тем не менее, Вы способны оказать сильную помощь:

- **Изучите информацию** о посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР). Это поможет Вам понять, через что проходит Ваш близкий.
- **Помните, что замкнутость и стремление избежать Вас являются частью расстройства.** Если близкий человек сопротивляется Вашей помощи, оставьте его в покое, но дайте понять, что Вы всегда будете рядом, когда он или она будут готовы принять Вашу помощь.
- **Предложите вместе сходить к врачу.** Посещение врача поможет Вам понять ситуацию и оказать помощь в лечении.
- **Будьте готовы слушать.** Объясните своему близкому, что Вы готовы выслушать, но Вы поймете, если он или она не захотят говорить. Не заставляйте говорить о травме и не провоцируйте такие разговоры до тех пор, пока Ваш близкий не будет к этому готов.
- **Поощряйте участие** дорогого Вам человека в повседневной, положительно окрашенной, социальной жизни. Планируйте и создавайте поводы для встреч и совместных мероприятий с семьей и друзьями. Вместе отмечайте хорошие события.
- **Обратите внимание на свое здоровье.** Соблюдайте принципы здорового питания и физической активности, достаточно отдыхайте. Вместе с друзьями или самостоятельно займитесь теми делами, которые помогут Вам зарядиться энергией. Ваши тревожность или апатия могут утяжелить симптомы пациента.
- **Обратитесь за помощью,** если потребуется. Если Вам трудно справиться с ситуацией, поговорите со своим врачом. Вас могут направить к психотерапевту, который поможет справиться со стрессом.
- **Позаботьтесь о своей безопасности.** Спланируйте безопасное место для себя и своих детей, если близкий человек проявляет жестокость или агрессию.