

# ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО (ПТСР)

## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПОСЕЩЕНИЮ СПЕЦИАЛИСТА

Если Вы подозреваете у себя посттравматическое стрессовое расстройство, запишитесь на прием к врачу или специалисту по психическому здоровью, которого порекомендует доктор. Если Вы обращаетесь за помощью самостоятельно – обратитесь к психотерапевту. Наши рекомендации помогут Вам подготовиться к такому приему. Постарайтесь позвать с собой на предстоящий прием доверенного члена семьи или друга. Иногда бывает трудно запомнить всю предоставленную Вам информацию.

## ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ

### Перед записью на прием составьте список:

- Симптомов, которые Вы испытываете, с указанием того, когда вы их заметили;
- Ключевой информации о себе, о событиях или переживаниях – даже из далекого прошлого – которые заставили Вас испытывать сильный страх, беспомощность или ужас. Это поможет врачу понять, есть ли воспоминания, которые являются для Вас тяжелыми, к которым трудно возвращаться, не испытывая непреодолимой потребности выбросить их из головы.
- Дел, которые Вы перестали выполнять или которых избегаете из-за своего стресса.
- Данных о состоянии Вашего здоровья, включая любые заболевания, физические или психические, которые были у Вас диагностированы. Укажите любые лекарства или добавки, которые Вы принимаете, их дозировки.
- Вопросов, которые нужно задать, чтобы Вы могли максимально эффективно использовать прием у специалиста.

### Какие вопросы следует задать своему врачу или специалисту в области психического здоровья

- Что является причиной моих симптомов?
- Существуют ли какие-либо другие возможные причины?
- Как Вы определите мой диагноз?
- Является ли мое состояние временным или долгосрочным?

- Какие методы лечения Вы рекомендуете при этом расстройстве?
- У меня есть другие проблемы со здоровьем. Как мне справиться с ними вместе с ПТСР?
- Когда, по Вашему мнению, мои симптомы улучшатся?
- Увеличивает ли ПТСР риск возникновения у меня других проблем с психическим здоровьем?
- Рекомендуете ли Вы какие-либо изменения дома, на работе или в школе, способствующие выздоровлению?
- Помогло бы моему выздоровлению, если бы я рассказал своим учителям или коллегам о своем диагнозе?
- Есть ли какие-либо печатные материалы о ПТСР? Какие веб-сайты Вы рекомендуете?

Не стесняйтесь задавать во время приема любые другие вопросы, которые Вас волнуют.

## КАК БУДЕТ ПРОХОДИТЬ ВАШ ПРИЕМ

Ваш врач, скорее всего, задаст ряд вопросов. Заранее подготовьтесь ответить на них, чтобы сберечь время для обсуждения любых моментов, на которых Вы хотите сосредоточиться. **Ваш врач может спросить:**

- Какие симптомы беспокоят Вас или Ваших близких?
- Когда Вы или Ваши близкие впервые заметили у себя симптомы?
- Переживали ли Вы когда-нибудь травмирующее событие или были его свидетелем?
- Есть ли у Вас тревожные мысли, воспоминания или ночные кошмары о пережитой вами травме?
- Избегаете ли Вы определенных людей, мест или ситуаций, которые напоминают Вам о травмирующем опыте?
- Были ли у Вас какие-либо проблемы в школе, на работе или в ваших личных отношениях?
- Задумывались ли Вы когда-нибудь о том, чтобы причинить вред себе или другим?
- Употребляете ли Вы алкоголь или легкие наркотики, чтобы облегчить свое состояние? Как часто?
- Обращались ли Вы ранее к психотерапевту или психиатру? Если да, то какой вид терапии был наиболее полезным?