

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?