# Информация для пациента

*Что такое посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)?*

ПТСР – это расстройство, которое может развиться после перенесенного очень сильного стресса, который является тяжелым практически для любого человека и превышает нормальные возможности психики к адаптации.

К таким психотравмирующим воздействиям относят угрозу жизни, нападение, пытки, насилие, природные и техногенные катастрофы, военные действия, террористические акты, пребывание в плену или концентрационном лагере, свидетельство гибели другого человека, жизнеугрожающее заболевание, получение известия о неожиданной или насильственной смерти близкого человека и другие.

ПТСР может приводить к выраженным нарушениям психического и психологического, а в некоторых случаях и соматического состояния.

*Каковы основные симптомы ПТСР?*

1. Повторное переживание стрессового травматического события в настоящем времени в виде наплывов ярких навязчивых воспоминаний, сопровождающихся страхом или ужасом. Такие непроизвольные воспоминания сильно нарушают душевное равновесие, заставляя чувствовать себя так же, или почти так же, как в момент негативных событий.

2. Выраженное стремление избегать мысли и воспоминания о событии или уклоняться от деятельности или ситуаций, людей, напоминающих его. Это может проявляться в намеренном или невольном желании сторониться и ограждать себя от всего, что может хотя бы косвенно напомнить о пережитом стрессе.

3. Состояние субъективного ощущения сохраняющейся угрозы, повышенной тревоги, настороженности, чувство, что может случиться что-то ужасное. Может возникать ощущение напряжения, невозможность почувствовать себя в безопасности, спокойно и благополучно.

4. Нарушения сна, трудно засыпать из-за воспоминаний, могут сниться кошмарные, пугающие сновидения. В снах нередко повторяется сюжет пережитого стрессовой ситуации.

При некоторых обстоятельствах, могут развиваться и другие нарушения:

· изменения в эмоциональной сфере – колебания настроения, депрессия, раздражительность, беспокойство по мелочам, переживание отсутствия эмоций, ощущение нереальности происходящего;

· поведенческие реакции – вспышки ярости, гнева, безрассудное или саморазрушающее поведение, злоупотребление алкоголем и другими психоактивными веществами;

· негативные переживания о себе – чувства стыда, вины, ощущение унижения или несостоятельности, ощущение пустоты, потеря способности радоваться, испытывать положительные эмоции;

· нарушения в социальном взаимодействии – избегание или незаинтересованность в личных взаимоотношениях, отсутствие интереса к работе, утрата увлечений, хобби, трудности в поддержании близких отношений

Симптомы возникают обычно в течение шести месяцев от стрессового воздействия и длятся не менее нескольких недель, а иногда месяцы и годы.

При ПТСР возможно значительное ухудшение самочувствия, снижение работоспособности, нарушение межличностных отношений, потеря мотивации к профессиональной и повседневной деятельности и заботе о себе, утрата прежних интересов, стремление к уходу от контактов с людьми, изоляция.

!!! ВАЖНО: важно понимать, что если Вы наблюдаете у себя перечисленные выше симптомы, то «взять себя в руки» за счет собственной силы воли не получится. Необходимо своевременно обратиться за помощью к специалисту. В этот период также очень важна поддержка близких.

*Диагностика посттравматического стрессового расстройства.*

Диагностикой и лечением ПТСР занимается врач-психотерапевт, врач-психиатр.

Предварительный диагноз может поставить врач общей практики, врач-невролог.

*Лечение посттравматического стрессового расстройства.*

Лечение ПТСР включает психотерапию и назначение лекарственных препаратов.

Используются специальные психотерапевтические методики, направленные на переработку болезненных переживаний, правильное восприятие травматического опыта и восстановление эмоционального состояния.

Одновременно с этим, психотерапия предполагает на активизацию ресурсов личности, обучение саморегуляции настроения и физического самочувствия. Это помогает в различных ситуациях чувствовать уверенность в своих силах справиться со стрессовыми ситуациями.

Психотерапия может проводиться индивидуально или в небольших группах.

Лекарственное лечение включает применение различных средств, снижающих чувство напряжения, тревоги, нормализующих сон и настроение. С этой целью применяются противотревожные препараты (анксиолитики, успокоительные средства), антидепрессанты, и некоторые другие.

Медикаментозное лечение – назначение, коррекция терапии, отмена препаратов осуществляется только врачом-специалистом.

*Дополнительная информация*

Помимо профессиональной помощи, в терапии и профилактике ПТСР существенную роль играет образ жизни человека.

Рекомендуется не злоупотреблять алкоголем, кофеином в больших дозах, никотином и психоактивными веществами. Все вышеперечисленное способствует формированию повышенного уровня тревоги.

В некоторых ситуациях облегчение могут приносить техники релаксации (йога, глубокое дыхание, мышечное расслабление и другие). Физическая активность также может помочь улучшить настроение и усилить положительные эффекты лечения.

Для людей, перенесших психотравмирующие обстоятельства, и особенно тех, у кого развились симптомы ПТСР, важно прилагать сознательные усилия для противодействия стремлению к самоизоляции. Родные и близкие могут искренне поддержать, помочь в трудной ситуации.

Значительную пользу может принести обращение в группы психологической поддержки, сообщества людей, побывавших в сходных обстоятельствах