

КОНТАКТЫ:

**МЫ ГОТОВЫ ПОМОЧЬ ВАМ,
ОБРАЩАЙТЕСЬ:**

Профессиональная помощь
в Психотерапевтическом
центре

ГБУЗ ПК

«Городская клиническая
больница №3 »

**КРУГЛОСУТОЧНЫЙ
БЕСПЛАТНЫЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:**

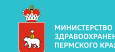
8-800-200-89-11

ВАЖНО ПОМНИТЬ:

Каждый человек в разные
периоды своей жизни может
пережить сложные события

Мысли о том, что вы
не достойны помощи
в этой ситуации или
кому-то она нужнее, чем вам,
могут приходить, когда мы
особенно в ней нуждаемся.
Поддержка нужна
всем, кто хотя бы как-то
чувствует в ней потребность.

www.gkb3perm.ru
www.budzdorovperm.ru



**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПОМОЩЬ**



**➤ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ
СТРЕСС**

Помогите себе вовремя.
Обратитесь к специалисту.



ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС

КАЖДЫЙ ИЗ НАС В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ
СВОЕЙ ЖИЗНИ МОЖЕТ ПЕРЕЖИТЬ
ТРАВМАТИЧЕСКОЕ СОБЫТИЕ

ЛЮДИ РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ
СТАЛКИВАЮТСЯ С ТРАВМОЙ:



Человек присутствовал
ЛИЧНО и напрямую
пострадал от произошед-
шего события.

Человек **КОСВЕННО** переживает ситуацию:



Человек узнал, что
произошло что-то непоп-
равимое с родственником
или другом (включая
фактическую смерть)



Человек столкнулся с
событием в ходе исполне-
ния своих профессиональ-
ных обязанностей.

В ЭТОТ ПЕРИОД ВАЖНО ЗАМЕЧАТЬ В СЕБЕ
ОБЫЧНЫЕ РЕАКЦИИ НА ТРАВМУ И НЕ
КРИТИКОВАТЬ СЕБЯ ЗА ИХ ПОЯВЛЕНИЕ:

СТРАХ И ТРЕВОГА: это естественная и необходи-
мая реакция на опасность. В дальнейшем тревога
может сопровождаться незначительными тригге-
рами, вызывающими воспоминания о произошед-
шем. Бывает, что иногда вы испытываете те же
ощущения, что и во время травмы?

ЧУВСТВО НА ГРАНИ: гиперчувствительность,
напряженность, повышенный пульс.
Есть ли проблемы с засыпанием?
Бывает ли, что вы чувствуете нетерпение или
раздражительность? Кто-нибудь отмечал, что вы
напряжены? Вам трудно сконцентрировать свое
внимание?

ФЛЕШБЕКИ: образы или воспоминания сами
«выпрыгивают» в мыслях и заставляют человека
чувствовать себя хуже.

КОШМАРЫ: бывают ли у вас кошмары о травмати-
ческом событии? Чувствуете ли вы изменения в
теле после того, как просыпаетесь?

ИЗБЕГАНИЕ: новое переживание опыта доставля-
ет такой страх и дистресс, что многие начинают
избегать пугающих триггеров – все виды ситуаций,
мест или людей, которые напоминают о травме.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОНЕМЕНИЕ: как результат
попытки избежать болезненных переживаний.
Чувствуете ли вы эмоциональное опустошение?
Чувствуете ли вы дистанцированность от других
людей со времени травмы?

ЗЛОСТЬ к людям, которые были вовлечены в травму
или к людям в целом.

Чувствуете ли вы гнев по отношению к человеку,
связанному с травматическими событиями? Есть
ли у вас мысли о мести? Чувствуете ли вы гнев по
отношению к близким людям?

ВИНА И СТЫД: иногда гнев может быть направлен
на себя, а также на свои реакции во время травмати-
ческого события. Вините ли вы себя в том, что
случилось?

Чувствуете ли вы вину за то, как вы реагировали во
время травмы? Есть ли люди или ситуации, которых
вы избегаете из-за чувства вины?

ОЩУЩЕНИЕ ПОТЕРИ КОНТРОЛЯ: Испытываете ли
вы мысли о том, что вы не справляетесь во время
травмы? Испытывали ли вы подобные мысли после
травмы?

ИЗМЕНЕНИЕ ВОСПРИЯТИЯ: есть ли у вас негатив-
ные мысли о себе со времени травмы? Что вы
говорите себе о себе? Оцениваете ли вы мир, как
опасный? Разочаровывающий?

ЧУВСТВО БЕЗНАДЕЖНОСТИ: чувствуете ли вы себя
подавленно или грустно? Легко ли вы плачете?
Чувствуете ли вы, что вы застряли?

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ у себя распространенность
данных реакций на большую часть жизни, труд-
ность к постепенному возвращению к обычному
режиму жизни:

В ЭТОМ СЛУЧАЕ МОЖНО
ПРЕДПОЛОЖИТЬ РАЗВИТИЕ
ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА (ПТСР)