

КОНТАКТЫ:

**МЫ ГОТОВЫ ПОМОЧЬ ВАМ,
ОБРАЩАЙТЕСЬ:**

**Профессиональная помощь
в Психотерапевтическом
центре**

ГБУЗ ПК

**«Городская клиническая
больница №3 »**

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ:

г. Пермь, ул. Героев Хасана, 20

+7 (342) 244-28-02

г. Пермь, ул. М. Горького, 75

+7 (342) 216-86-65

**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 произошедшего события.

Человек **КОСВЕННО** переживает ситуацию:



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



Человек столкнулся с событием в ходе исполнения своих профессиональных 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 необходимая реакция на опасность. В дальнейшем тревога может сопровождаться незначительными триггерами, вызывающими воспоминания о произошедшем. 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 травматическом событии? Чувствуете ли вы изменения в теле после того, как просыпаетесь?

ИЗБЕГАНИЕ: новое переживание опыта доставляет 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 травматического 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 негативные 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, трудность к постепенному возвращению к обычному режиму жизни:

В ЭТОМ СЛУЧАЕ МОЖНО
ПРЕДПОЛОЖИТЬ РАЗВИТИЕ
ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА (ПТСР)