

ОЗНАКИ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

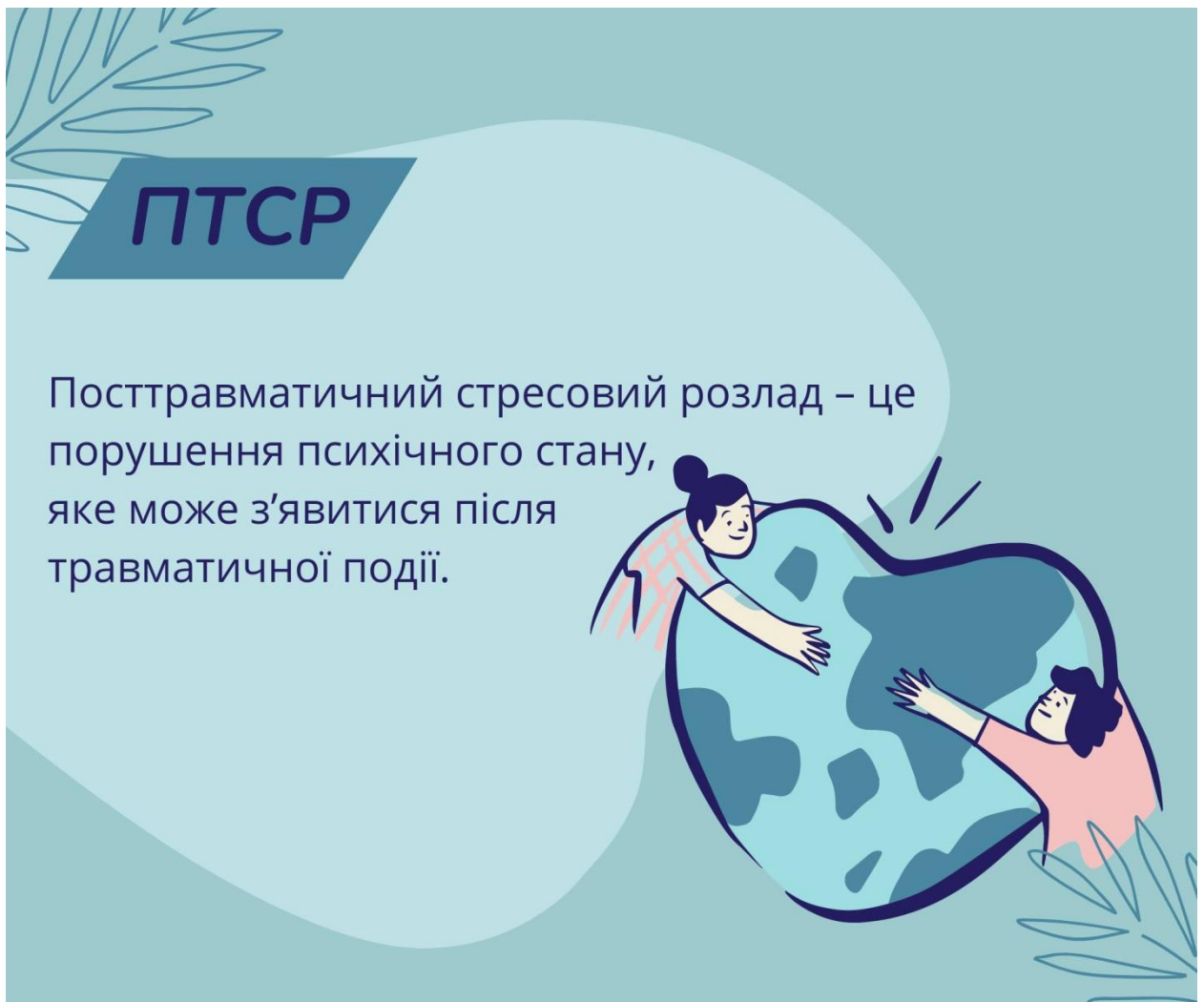
Шановні колеги!

Сьогодні і в найближчому майбутньому велика кількість українців можуть зіткнутися з ПТСР - посттравматичним стресовим розладом.

Часто у людей, які не є медиками чи психологами, уявлення про цей розлад відсутній чи формується на основі кіно та літератури.

В суспільстві побутує безліч міфів про ПТСР, які не просто дезінформують, але й шкодять.

Тому ми підготували зручні інформаційні матеріали з достовірними фактами про ПТСР .



ОЗНАКИ ПТСР

тривожні та нав'язливі думки чи образи

постійні занурення в події минулого

порушення пам'яті та розлади сну

апатія, небажання жити

асоціальна поведінка

слабкість, головний біль, тремор, пітливість



МІФ

ПТСР може бути тільки у військовослужбовців

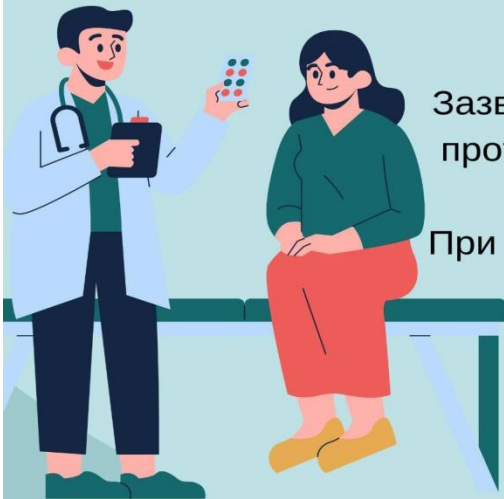
ПРАВДА

ПТСР може виникати у будь-якої людини, яка пережила травмуючу ситуацію: війну, теракт, важкі пологи, автокатастрофу, насильство тощо.



МІФ

ПТСР проявляється одразу після травми



ПРАВДА

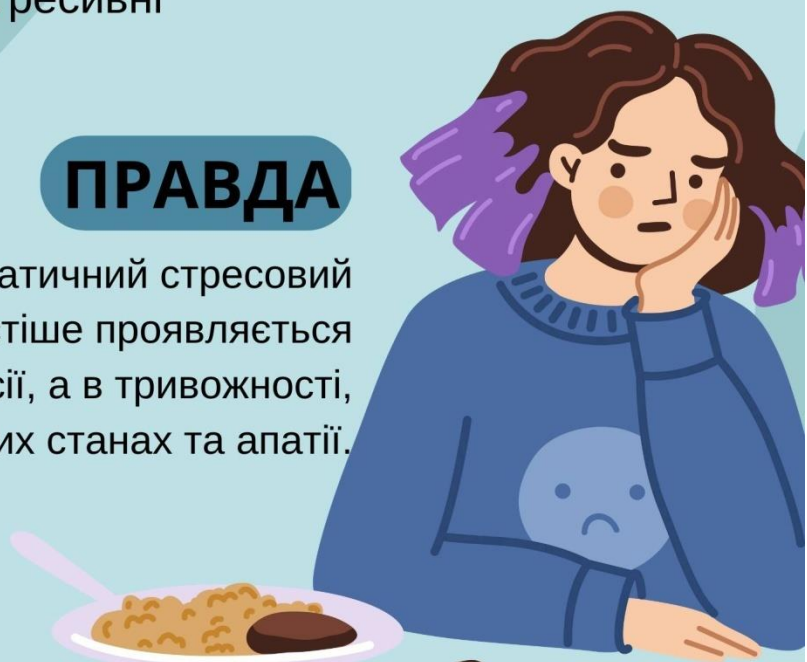
Зазвичай симптоми ПТСР з'являються протягом 6 місяців після травматичної події. Однак буває і пізніше. При цьому флешбеки під час зіткнення з тригером можуть не виникати.

МІФ

Люди з ПТСР небезпечні та агресивні

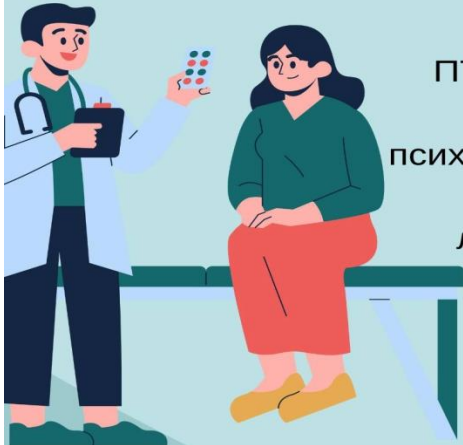
ПРАВДА

Посттравматичний стресовий розлад найчастіше проявляється не в агресії, а в тривожності, депресивних станах та апатії.



МІФ

ПТСР не лікується
і триває все життя



ПРАВДА

ПТСР успішно лікується. Є два основні підходи до лікування цього розладу: психотерапія та медикаментозна терапія. Отримуючи необхідну допомогу, людина може вести нормальне життя та будувати здорові стосунки.

ПРОФІЛАКТИКА ПТСР

постійний контакт та підтримка рідних

розкриття своїх травм близьким людям

ідентифікація себе як того, хто вижив,
а не як жертви

використання позитивних емоцій та сміху

допомога іншим у процесі лікування

переконавання, що ви можете керувати
почуттями та справлятися з ситуацією

Бережіть себе та свій психічний стан!

Ви маєте навчитися опановувати себе в стресових ситуаціях, щоб залишатися підтримкою для своїх дітей і близьких та продовжувати працювати.

*Матеріал підготовлений на підставі підтримки
Одеського обласного центру громадського здоров'я
старшим інспектором відділу ОВР Зінаїди СИДОРОВОЇ*