



ЦЕНТР ГУМАНІТАРНОЇ
ТА МОЛОДІЖНОЇ
ПОЛІТИКИ

SP
SUDIPARLAMENT

ПТСР: ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це хронічне порушення психічного стану, що може розвинутися після травматичної події. ПТСР розвивається в людей, що пережили неординарну, загрозливу для життя чи гідності ситуацію.

Як проявляється ПТСР?

Часті думки про травматичну подію;
життя в постійній напрузі.
Людина з проявами птср миттєво дратується, тривожиться думками про власну безпеку, уникає згадок про травму, має панічні атаки, головні болі, може зловживати алкоголем, сигаретами та наркотиками.



Як лікується ПТСР?

Слід знайти групу підтримки, яку веде фахівець. Нерідко ПТСР з часом минає без застосування медикаментів, але просто так чекати, що мине, не можна. ПТСР слід "обачно спостерігати" і бути насторожі, щоб не стало гірше.

Створити безпечне середовище. Слід позбутися тригерів, травматичних спогадів. Саме тому не можна запускати феєрверки в країні, де триває війна.

Провести роботу з близькими. Вони мають зрозуміти, що відбувається, в чому причина і як запобігти панічними атакам та флешбекам, чи що робити, коли вони трапляються

