

## Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

это непсихотическая отсроченная реакция на травматический стресс, способный вызвать психические нарушения



# Симптомы развития ПТСР:



Депрессивные состояния,  
нарушения сна



Апатия



Ангедония  
или утрата способности  
получать удовольствие



Плаксивость



Навязчивые  
воспоминания  
о травме



Подавленность  
и сниженный  
эмоциональный фон



Избегание любых  
стимулов, напоминающих  
тяжелое событие

# Чем чревато игнорирование симптомов ПТСР:



Последующее развитие более тяжелых состояний: депрессия, химическая зависимость, тревожные расстройства



Нарушение толерантности (устойчивости) к стрессу, который является неотъемлемой частью жизни современного человека



Нарушение функционирования на работе, в семье, в свободное время



Серьезные проблемы в отношениях. Человек становится агрессивен, сверхэмоционален, непредсказуем в реакциях, замкнут.

Со временем все эти реакции становятся для близких очень тяжелой ношей.



# Способы, как бороться с ПТСР



1. Высыпайтесь



2. Питайтесь правильно



3. Больше двигайтесь



4. Ведите здоровый образ жизни



5. Проводите больше времени с близкими людьми



6. Не забывайте о хобби



7. Соблюдайте режим дня



8. Избегайте стрессовых ситуаций

**ВАЖНО!** Любому, кто подозревает и обнаружил у себя симптомы депрессии, необходимо обратиться к квалифицированному специалисту, который подберет необходимое для Вас лечение.

**«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ»  
по вопросам оказания  
психологической помощи в  
будние дни  
8(3522)472649**