

## Що таке ПТСР?

## Як полегшити симптоми?

# ПОПЕРЕДЖЕННИЙ ЗНАЧИТЬ ЗАХИЩЕНИЙ

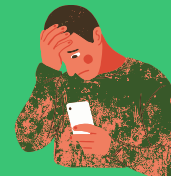
*або що потрібно знати про ПТСР та  
панічні атаки?*



Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР, посттравматичний синдром, «комбатантський синдром», «в'єтнамський синдром», «афганський синдром», «східний синдром» тощо) — психічний розлад, різновид неврозу, що виникає в результаті переживання однієї чи кількох психотравматичних подій, таких як, наприклад, військові дії, теракти, аварії чи стихійні лиха, катастрофи, важка фізична травма, побутове чи статеве насильство, загроза смерті або перебування свідком або заповідювачем чужої смерті.

## Як проявляється ПТСР?

- Постійні думки про травматичну подію;
- Тривожність;
- Уникнення згадок про травму;
- Панічні атаки;
- Хронічний біль;
- Недовіра;
- Негарзди в буденному житті;
- Зловживання алкоголем, сигаретами та наркотиками;
- Проблеми в стосунках;
- Суїцидальні думки



- Слід знайти групу підтримки, яку веде фахівець;
- Створити безпечне середовище. Слід позбутися тригерів травматичних спогадів;
- Провести роботу з близькими. Вони мають зрозуміти, що відбувається, в чому причина і як запобігти панічними атакам та флешбекам, чи що робити, коли вони стаються.

*Людину, у якої діагностували ПТСР, слід запевнити, що вона не божевільна, і що це лише. Фахівець – психотерапевт, психіатр, соціальний працівник, кваліфікований працювати з травмованими людьми, – має надати інформацію про ПТСР та його подолання, краще в письмовій формі.*



## Що таке панічна атака?

Ще одним небезпечним явищем, що може завадити та нашкодити – є панічні атаки.

**Панічна атака або синдром панічного стану (СПС)** – незрозумілий, нестерпний для хворого приступ тяжкої тривоги, яка супроводжується страхом, у поєднанні з різноманітними вегетативними (соматичними) проявами.



## Що ви відчуваєте?

- пришвидшення серцевого ритму;
- пітливість;
- тремор;
- відчуття браку повітря;
- біль чи дискомфорт в грудях;
- нудота, відчуття дискомфорту в череві;
- запаморочення, втрата рівноваги;
- дезорієнтація або навіть деперсоналізація (відчуття, що людина існує ніби поза своїм тілом);
- втрата контролю над собою;
- відчуття оніміння в кінцівках.



*Важливо пам'ятати, що панічні атаки завжди закінчуються через певний час, цей стан не є небезпечним для життя і ви можете самостійно з ними впоратися.*



ОДЕСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ  
ЦЕНТР СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ  
м. Одеса, вул. Канатна, 83  
8 поверх, 823 каб.  
тел. 728-33-77  
e-mail: odesa\_ocsssdm@ukr.net

## Що робити?

Такий стан може бути реакцією на стрес, отриманий, наприклад, під час бойових дій, що може спричинити багато незручностей, або й зовсім привести до трагедії. Тому дуже важливо знати, як подолати панічні атаки.

По-перше, вести здоровий спосіб життя, слідкувати за харчуванням, не обмежувати себе у фізичній активності, відмовитися від шкідливих звичок, добре висипатися.

По-друге, розібратися, що саме спричиняє стрес та максимально відокремитися від нього.

По-третє, вивчити дихальні техніки, які в подальшому дуже допоможуть швидше позбавитися синдрому панічного стресу.

По-перше, вести здоровий спосіб життя, слідкувати за харчуванням, не обмежувати себе у фізичній активності, відмовитися від шкідливих звичок, добре висипатися.

По-друге, розібратися, що саме спричиняє стрес та максимально відокремитися від нього.

По-третє, вивчити дихальні техніки, які в подальшому дуже допоможуть швидше позбавитися синдрому панічного стресу.

При появі симптомів синдрому панічного стресу при першій можливості необхідно звернутися до психолога або психотерапевта, які допоможуть полегшити ваш стан, або призначить певне лікування.

**БУДЬТЕ УВАЖЛИ ТА  
ДОПОМАГАЙТЕ ОДИН  
ОДНОМУ У ЦЕЙ НЕЛЕГКИЙ  
ЧАС**