**Памятка населению по ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство)**

Критерии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) согласно МКБ-10 (международной классификации болезней):

* Расстройство возникает как ответ на стрессовое жизнеугрожающее событие (краткое или продолжительное), которое может вызвать глубокий стресс почти у каждого.
* Флешбэки — эпизоды переживания травмирующего события в навязчивых воспоминаниях («кадрах»), мыслях и кошмарах.
* Чувство оцепенения, эмоциональной заторможенности, отчужденности от людей.
* Избегание действий и ситуаций, напоминающих о травме.
* Перевозбужденность, импульсивность, немотивированные вспышки агрессии, гнева.
* Сверхнастороженность, повышенная реакция на испуг.
* Бессонница.

Данные симптомы могут проявляться как достаточно быстро после психотравмирующего события (дни и недели), так и иметь отдаленные последствия (до полугода после события).

На сегодняшний день данное расстройство психики хорошо поддается как фармакологическому, так и психотерапевтическому лечению, основной упор делается на социально-трудовую реабилитацию, интеграцию в социум.

ПТСР не входит в перечень заболеваний, приводящих к ограничению в правах и трудоустройстве, факт обращения за медицинской помощью к врачам психотерапевтам и психиатрам защищен законом о врачебной тайне. ПТСР не является наследуемым и хроническим заболеванием, своевременная и адекватная медико-психологическая помощь приводит к полному восстановлению состояния психического благополучия.

В случае подозрения на проявления ПТСР, призываем Вас незамедлительно обращаться за специализированной медицинской помощью к врачам -психиатрам центральных районных и городских больниц, к врачам-психиатрам и психотерапевту диспансерного отделения ГБУЗ «Психиатрическая больница Калининградской области №1» , на телефон горячей линии (636522).

Обращаем Ваше внимание, что ПТСР могут страдать не только лица, участвующие в боевых действиях, но и все люди, перенесшие острую психотравму.

**Советы по профилактике развития ПТСР:** Строить планы исключительно в краткосрочной перспективе (длительностью не более 1 недели)

* Отказаться от принятия решений в состоянии стресса
* Активно делиться информацией о позитивных примерах своей жизни и других людей в сегодняшних реалиях
* В случае нарастания тревожности – чётко формулировать свои действия (в списке ожидания не более 3 дел, а остальное «как получится»), фиксироваться на том, что важно сделать именно сейчас
* В ходе планирования чаще задавать себе вопрос «зачем?» (Зачем мне это необходимо? Зачем именно сейчас? Зачем в таком количестве? И т. д.)
* Соблюдать информационную гигиену