

Посттравматический стресс (PTSD) Серьезное заболевание



Узнаёте ли Вы себя в этих ситуациях?

Внимательно прочтите описание следующих состояний.

- Я пережил/-а ужасное и жуткое событие.

- Мне кажется, что это ужасное событие происходит снова и снова.
- Это ощущение чаще всего появляется внезапно.
- Мне снятся кошмары и мучают воспоминания, связанные с этим жутким событием.
- Я стараюсь держаться подальше от мест, напоминающих мне об этом событии.
- Иногда меня охватывает дрожь и становится не по себе, когда происходит что-либо неожиданное.
- Мне трудно довериться кому бы то ни было, и мне тяжело сблизиться с другими людьми.
- Я легко раздражаюсь и вспышкаю, как спичка.
- Мне не дает покоя мысль, что я выжил, а другие погибли.
- У меня нарушен сон, все мышцы напряжены, и вообще я чувствую себя ужасно.

Если вы узнали себя в некоторых из перечисленных случаев, то у вас, возможно, наблюдается посттравматический стресс (PTSD). Посттравматический стресс (PTSD) – это весьма **серьезное** заболевание, которое нуждается в лечении. Вы не виноваты в том, что заболели, и вы не должны из-за этого страдать. Вы **можете** узнать, как помочь себе в данной ситуации. Вы **можете** вернуться к нормальной жизни и хорошему самочувствию!

Что такое «посттравматический стресс» (PTSD)?

Посттравматический стресс – это весьма серьезное заболевание. У человека, пережившего жуткие и травмирующие события, могут появиться симптомы этого заболевания. Посттравматический стресс поддается медикаментозно-терапевтическому лечению.

Посттравматический стресс может возникнуть после того, как вы:

- - Стали жертвой сексуального насилия
- - Были избиты или стали жертвой физического насилия в своей семье
- - Стали жертвой жестокого преступления
- - Попали в автомобильную аварию или пережили крушение самолета
- - Оказались в эпицентре урагана, торнадо или пожара
- - Побывали на войне
- - Были вынуждены стать беженцем
- - Пережили событие, в котором, как вам кажется, вас могли убить
- - Стали очевидцем или участником любого из вышеперечисленных событий



Если у вас есть посттравматический стресс, вас часто посещают жуткие воспоминания или кошмарные сновидения, связанные с пережитым ужасом. Вы стараетесь держаться подальше от всего, что может

напомнить вам о пережитом кошмаре. Вы легко раздражаетесь и неспособны проявить доверие или заботу к окружающим. Вы всегда и во всем видите скрытую угрозу. Вам становится не по себе, когда что-либо происходит внезапно и без предупреждения.

Когда возникает посттравматический стресс (PTSD) и как долго он длится?

В большинстве случаев посттравматический стресс возникает примерно спустя три месяца после травмирующего события. Иногда симптомы посттравматического стресса проявляются не так быстро, а по прошествии

многих лет. Посттравматический стресс может возникнуть у человека в любом возрасте. От него не застрахованы даже дети. Некоторым становится лучше спустя полгода, иным же требуется более длительный срок для преодоления этого недуга.

Этим заболеванием страдаю только я, или я не единственный, у кого оно есть?

Нет, вы не единственный человек, который страдает посттравматическим стрессом. Ежегодно в США 5,2 миллиона американцев страдают этим недугом.



Что мне нужно сделать, чтобы помочь себе в данной ситуации?

Поговорите со своим врачом и расскажите ему о тех

страшных событиях, которые вы пережили, и о том, что вы чувствуете. Если вас посещают жуткие воспоминания или одолевает депрессия, если у вас проблемы со сном и вы стали чересчур раздражительны, вы должны рассказать обо всем этом своему врачу. Расскажите своему врачу, мешают ли вам в повседневной жизни перечисленные состояния. Расскажите ему о своем самочувствии. Попросите своего врача провести обследование, чтобы убедиться в отсутствии других заболеваний. Узнайте у вашего врача, лечил ли он раньше людей, страдающих посттравматическим стрессом. Специально подготовленные врачи успешнее всего лечат пациентов, страдающих этим заболеванием. Если ваш врач не проходил соответствующей подготовки, попросите его назвать фамилию врача или специалиста, который эту подготовку прошел.

Чем может мне помочь врач или специалист?

Врач может назначить вам лекарство, помогающее снять чувство напряженности или страха. Однако, следует иметь в виду, что эффективность лекарства не мгновенная и что

прежде чем оно подействует, может пройти несколько недель. Многим людям, страдающим посттравматическим стрессом, помогают обращение к специалисту и консультация с ним. Это и называется «терапией». Терапия поможет вам преодолеть пережитый кошмар.

Вот рассказ одного человека:

«После того, как на меня было совершено нападение, я стал постоянно испытывать страх, всё время был раздражительным и угнетенным. Не мог нормально спать и потерял аппетит. Я старался забыть о том, что случилось, заставлял себя не думать об этом, но меня всё равно терзали кошмары и жуткие воспоминания. Я был в полной растерянности и не знал, что мне делать. Один мой приятель посоветовал мне обратиться к врачу. А мой врач помог мне найти специалиста в вопросах посттравматического стресса. Всё это стоило мне немалых сил, но, пройдя медикаментозное лечение и курс терапии, я понемножку пришел в себя и вернулся к прежней нормальной жизни. Хорошо, что я послушался совета и обратился тогда к своему врачу».

Помните – уже сейчас вы можете получить необходимую помощь: Обратитесь к своему врачу и расскажите ему о том, что вам довелось пережить, и о том, что вы чувствуете сейчас.

Получите более подробную информацию. Позвоните по тел. 1-88-88-ANXIETY (1-888-826-9438). Все звонки бесплатные. Кроме того, получить бесплатные сведения о посттравматическом стрессе вы можете на сайте www.nimh.nih.gov

Text adapted from National Institute of Mental Health Publication No.00-4675 Translation provided by Heartland's Cross-Cultural Interpreting Services (www.heartlandalliance.org) This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A Healthy Roads Media project

www.healthyroadsmedia.org

PTSD – A Real Disease (Russian) Reviewed 3/2009