

## Что такое ПТСР

Посттравматическое стрессовое расстройство — это отсроченная реакция на психотравму. Ее может запустить разовое сильное эмоциональное потрясение (авария) или систематическое воздействие травмирующих факторов, например, продолжительное насилие.

Травмирующей может стать любая ситуация, в которой жизни человека что-то угрожало: катастрофа, война, нападение, болезнь или смерть близкого.

В *DSM-V* сказано, что также травмирующей может стать ситуация, в которой человек был свидетелем смерти или причинения вреда здоровью. К расстройству могут привести частые контакты с травмирующими ситуациями. Например, кризисные психологи и медики входят в группу риска по ПТСР.

### Признаки посттравматического расстройства у мужчин и женщин

Основные симптомы ПТСР из [МКБ-11](#):

- Избегание травмирующей ситуации и всего, что с ней связано или похоже на нее (переезд, нежелание обсуждать случившееся).
- Повышенное напряжение и настороженность — человек вздрагивает от резких звуков.
- Повторное проживание события как «здесь и сейчас» в воспоминаниях и снах или флешбэки — неконтролируемые яркие образы прошедших событий.

**Пример флешбэка.** Человек, получивший травму на войне, в мирное время, услышав напоминающие о войне звуки, может упасть на землю и закрыть голову руками. На него нахлынули яркие образы военных действий — он прямо сейчас слышит и видит, как взрываются бомбы.

ПТСР диагностируется, если есть все клинические признаки на протяжении минимум четырех недель. И при условии, что проявления расстройства негативно влияют на все сферы жизни человека.

Дополнительные симптомы посттравматического стрессового расстройства:

- *дисфория*;
- *диссоциация*;
- суицидальные наклонности;
- навязчивые идеи;
- ритуалы и навязчивые действия с целью обезопасить себя;
- злоупотребление алкоголем или другими ПАВ;

- панические атаки;
- головная боль и другие телесные симптомы.

Из чувств преобладают гнев, стыд, печаль и чувство вины.

Симптомы расстройства у взрослых и детей усиливаются при воспоминаниях о травме. Человеку снится кошмар, связанный с травмой, и он ощущает те же чувства, что и тогда. Усиливается страх, тревога, беспокойство, соматические проявления.