

18+

Кристина Яхина

Посттравматический военный синдром после СВО и боевых действий

Симптомы и пути
преодоления



Кристина Яхина

**Посттравматический
военный синдром после СВО
и боевых действий. Симптомы
и пути преодоления**

«Издательские решения»

Яхина К.

Посттравматический военный синдром после СВО и боевых действий. Симптомы и пути преодоления / К. Яхина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-646854-2

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) — это серьезное психическое заболевание, которое может развиваться после переживания травматического события. Военные, участвовавшие в боевых действиях, особенно подвержены риску развития ПТСР из-за экстремальных условий, насилия и смерти, которые они могли наблюдать. Поддержка ветеранов с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР) может быть сложной задачей, но она крайне важна для их восстановления и улучшения качества жизни.

ISBN 978-5-00-646854-2

© Яхина К.

© Издательские решения

Содержание

ПТСР у военных после СВО и боевых действий: симптомы и пути преодоления	6
Что такое ПТСР?	6
Симптомы ПТСР	7
Как помочь близким с ПТСР	8
Как выйти из тревожности и агрессии	9
Важно помнить	10
Советы для близких и родных ветеранов с ПТСР	11
Посттравматический военный синдром: Как выйти из тревожности и агрессии	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Посттравматический военный синдром после СВО и боевых действий Симптомы и пути преодоления Кристина Яхина

© Кристина Яхина, 2024

ISBN 978-5-0064-6854-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПТСР у военных после СВО и боевых действий: симптомы и пути преодоления

Что такое ПТСР?

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – это серьезное психическое заболевание, которое может развиваться после переживания травматического события. Военные, участвовавшие в боевых действиях, особенно подвержены риску развития ПТСР из-за экстремальных условий, насилия и смерти, которые они могли наблюдать.



Симптомы ПТСР

1. Переживание травмы:

- * Повторные навязчивые воспоминания о травматическом событии.
- * Кошмары, связанные с травмой.
- * Сильные эмоциональные реакции на триггеры, напоминающие о травме.
- * Избегание мест, людей или ситуаций, напоминающих о травме.

2. Изменения в мышлении и настроении:

- * Чувство отстраненности и эмоциональной онемелости.
- * Трудности с концентрацией внимания.
- * Повышенная раздражительность и агрессивность.
- * Беспокойство и страх.
- * Чувство вины или стыда.

3. Физические изменения:

- * Проблемы со сном.
- * Головные боли, боли в мышцах и желудочно-кишечные проблемы.
- * Повышенная чувствительность к шуму и свету.

Как помочь близким с ПТСР

- * Будьте терпеливы и понимающими.
- * Не обесценивайте их чувства.
- * Предложите помощь в повседневных делах.
- * Поощряйте их обратиться за профессиональной помощью.
- * Создайте безопасное пространство для общения.
- * Избегайте обвинений и негативных суждений.
- * Поддерживайте их желание вернуться к нормальной жизни.

Как выйти из тревожности и агрессии

- * Профессиональная помощь: Терапия, групповая поддержка, медикаментозное лечение.
- * Психологические практики: Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), терапия принятия и ответственности (АСТ), йога, медитация.
- * Здоровый образ жизни: Регулярные физические нагрузки, здоровое питание, достаточный сон.
- * Социальная поддержка: Общение с друзьями и семьей, участие в группах поддержки, волонтерская деятельность.
- * Избегание триггеров: Узнайте, что вызывает тревогу и агрессию, и постарайтесь избегать этих факторов.

Важно помнить

ПТСР – это серьезное заболевание, но оно поддается лечению. Своевременная помощь специалистов и поддержка близких людей могут значительно улучшить качество жизни.

Помните, вы не одиноки. Просите помощи, когда она нужна.

Дополнительные ресурсы:

* Министерство обороны РФ: +7 (495) 695-45-45

* «Телефон доверия»: 8 (800) 2000—122

Советы для близких и родных ветеранов с ПТСР

Поддержка ветеранов с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР) может быть сложной задачей, но она крайне важна для их восстановления и улучшения качества жизни. Вот несколько советов для близких и родных:

1. Образование о ПТСР

– Изучите информацию о ПТСР: Понимание симптомов, причин и последствий ПТСР поможет вам лучше понять, через что проходит ваш близкий. Это также поможет избежать недопонимания и стереотипов.

2. Создание безопасной среды

– Создайте атмосферу доверия: Важно, чтобы ветеран чувствовал себя в безопасности рядом с вами. Убедитесь, что он знает, что может открыто говорить о своих чувствах и переживаниях.

– Избегайте триггеров: Постарайтесь идентифицировать и минимизировать ситуации или стимулы, которые могут вызывать стресс или воспоминания о травме.

3. Активное слушание

– Слушайте без осуждения: Когда ваш близкий делится своими мыслями и чувствами, важно выслушивать его без критики или попыток сразу же предложить решение. Поддержка и понимание могут быть гораздо более ценными.

4. Поддержка в поиске профессиональной помощи

– Поощряйте терапию: Важно, чтобы ветеран понимал, что профессиональная помощь может быть очень полезной. Поддержите его в поиске терапевта, который специализируется на ПТСР.

– Сопровождайте на встречи: Если он согласен, предложите сопровождать его на сеансы терапии, чтобы ему было легче.

5. Забота о себе

– Не забывайте о собственном благополучии: Поддержка ветерана может быть эмоционально истощающей. Убедитесь, что вы также заботитесь о своем психическом и физическом здоровье, чтобы быть в состоянии помочь.

6. Поощрение здоровых привычек

– Физическая активность: Привлечение ветерана к физической активности может помочь улучшить его общее состояние. Прогулки, занятия спортом или йога могут быть полезными.

– Здоровое питание и сон: Обсуждение важности сбалансированного питания и режима сна может помочь в восстановлении.

7. Планирование совместных мероприятий

– Создавайте позитивные воспоминания: Проводите время вместе, занимаясь тем, что приносит радость. Это могут быть простые вещи, такие как прогулки, просмотр фильмов или занятия хобби.

8. Терпение и понимание

– Будьте терпеливы: Восстановление от ПТСР – это длительный процесс. Будьте готовы к тому, что ваш близкий может иногда чувствовать себя хуже, чем раньше, и это нормально.

9. Поддержка группы

– Поощряйте участие в группах поддержки: Общение с другими ветеранами, которые пережили похожие ситуации, может быть очень полезным. Это помогает почувствовать себя менее изолированным и более понятым.

10. Открытое общение

– Регулярно обсуждайте чувства: Создайте привычку открыто обсуждать, как вы оба себя чувствуете. Это поможет укрепить связь и понимание между вами.

Поддержка ветерана с ПТСР – это не только помощь в трудные времена, но и создание условий для его восстановления и роста. Ваше внимание и забота могут сыграть ключевую роль в его пути к выздоровлению.

Посттравматический военный синдром: Как выйти из тревожности и агрессии

Посттравматический стрессовый синдром (ПТСР) – это состояние, которое может развиться после переживания травматического события, особенно военных действий. В данной книге мы подробно рассмотрим симптомы ПТСР, их влияние на жизнь ветеранов, а также предложим практические советы для тех, кто хочет поддержать своих близких, сталкивающихся с этим синдромом.

Посттравматический стрессовый синдром (ПТСР) проявляется через широкий спектр симптомов, включая навязчивые воспоминания, бессонницу, раздражительность и социальную изоляцию. Эти проявления могут значительно повлиять на качество жизни ветеранов, затрудняя их адаптацию к гражданской жизни и взаимодействие с окружающими. Важно понимать, что ПТСР – это не признак слабости, а серьезное психическое расстройство, требующее профессионального внимания.

Ветераны, страдающие от ПТСР, часто сталкиваются с трудностями в отношениях с близкими, что может усиливать их чувство одиночества и непонимания. Коммуникация становится невыносимой, а привычные радости исчезают. Поэтому близким людям важно научиться поддерживать и понимать своих родных, создавая безопасное пространство для открытого диалога.

Для оказания помощи ветеранам с ПТСР полезны методы саморегуляции, такие как медитация, физическая активность и терапевтическое искусство. Группы поддержки и профессиональная помощь также могут играть ключевую роль в процессе восстановления. Осознание того, что единение и понимание способны помочь в этом трудном пути, – важный шаг к исцелению.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.