Лечение посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) - цена терапии в Ростове-на-Дону

Description: Лечение посттравматического стрессового расстройства в психиатрической клинике «Проф-Мед». Гарантия результата, современные методики, полная анонимность. Запись к врачу в Ростове-на-Дону по телефону: +7 (863) 309-05-41.

Лечение посттравматического стрессового расстройства (ПТСР): эффективная терапия

Клиника Проф-Мед предлагает эффективное лечение ПТСР (посттравматического расстройства личности) по низкой цене. Применяем современные психотерапевтические методики и эффективные препараты. Запись на консультацию по телефону: +7 (863) 309-05-41.

Что такое ПТСР

ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) - психическое состояние, возникающее у людей, переживших или ставших свидетелями ужасных событий (война, катастрофа, насилие, несчастный л). При ПТСР человек испытывает навязчивые воспоминания и кошмары о травме, избегает всего напоминающего о ней, чувствует постоянную тревогу, раздражительность и вину. Расстройство может привести к серьезным проблемам в личной и профессиональной жизни, к психическим и

физическим заболеваниям. Оно развивается не у всех людей после травмы, зависит от многих факторов (характер и продолжительность стресса, наследственность, поддержка близких, образ жизни).

Причины

ПТСР возникает у людей, переживших или ставших свидетелями травмирующих событий, таких как:

- война, боевые действия, терроризм;
- катастрофы, аварии, несчастные случаи;
- насилие, пытки, изнасилование;
- смерть или угроза смерти близкого человека;
- долгие болезни, операции.

Эти события вызывают у человека ощущение беспомощности, угрозы жизни и здоровью, нарушения моральных принципов и контроля над ситуацией. В результате мозг не может адекватно обработать и интегрировать травматическую информацию, и она остается в памяти в виде навязчивых воспоминаний и кошмаров.

Посттравматическое стрессовое расстройство развивается не у всех людей после травмы. Риск его возникновения зависит от многих факторов, таких как:

- характер и продолжительность стресса;
- наличие ранее пережитых психологических травм;
- наследственность, генетическая предрасположенность;
- работа или хобби, связанные с опасностью, стрессом;
- наличие других психических нарушений;
- отсутствие поддержки близких после травмы;

- злоупотребление алкоголем или наркотиками.

Симптомы

Симптомы ПТСР могут проявляться сразу после травмы или спустя месяцы и даже годы. Их можно разделить на четыре группы:

- повторное переживание травмы: навязчивые воспоминания, кошмары, флешбэки, галлюцинации, связанные с травмирующим событием, сильный страх, тревога, гнев, вина при воспоминании или напоминании о травме;
- избегание: уклонение от людей, мест, вещей или ситуаций, напоминающих о травме или вызывающих неприятные эмоции, изоляция от окружающих, утрата интереса к прежним увлечениям, избегание общения или разговоров о травме;
- чрезмерное возбуждение, повышенная бдительность, раздражительность, агрессивность, приступы ярости или ненависти, трудности со сном, концентрацией внимания, памятью, сильный испуг при неожиданных звуках или движениях;
- негативные мысли и чувства, пессимистическое видение мира и себя, чувство вины, стыда, беспомощности или неполноценности, утрата доверия к другим людям или себе, отчуждение, одиночество, суицидальные мысли или намерения.

Симптомы могут быть разной степени тяжести и продолжительности. Иногда они легкие и проходят самостоятельно со временем, в других случаях они становятся хроническими, требующими специализированной помощи и лечения. Симптомы могут

осложняться другими психическими или физическими заболеваниями (депрессией, тревожным расстройством, паническими атаками, алкоголизмом, наркоманией, расстройствами пищевого поведения).

Виды стрессовых расстройств

Расстройство делят на виды в зависимости от продолжительности, тяжести и характера симптомов:

- острый, характеризующийся проявлением симптомов длительностью менее трех месяцев. Может возникнуть сразу после травмы или через некоторое время. Проходит самостоятельно или переходит в хронический;
- хронический, проявляющийся симптоматикой длительностью более трех месяцев. Может возникнуть как продолжение острого или как отложенная реакция на травму через много лет. Требует специализированной помощи и лечения;
- комплексный: может развиться в результате длительных, повторяющихся травм в контексте, в котором у человека было мало или никаких шансов для того, чтобы перестать быть жертвой. Эта разновидность расстройства обычно связана с длительным сексуальным, психологическим или физическим насилием, пленением, пытками, пренебрежением или отсутствием заботы со стороны родителей или опекунов. Включает в себя все симптомы обычного, а также эмоциональную дисрегуляцию, нарушение самовосприятия и отношений с другими людьми.

В зависимости от преобладания определенных симптомов выделяют следующие типы стрессового расстройства:

- тревожный (повышенная бдительность, страх, тревога);
- астенический (усталость, слабость, апатия);
- дисфорический (раздражительность, агрессивность, депрессия);
- соматоформный (физический дискомфорт, недомогание);
- истерический (демонстративность, внушаемость);
- депрессивный (пониженное настроение, пессимизм).

Диагностика

Диагностика посттравматического стрессового расстройства включает следующие этапы:

1. анамнез - сбор информации о пережитых травмирующих событиях, их характере, продолжительности, последствиях, а также о личных и социальных факторах, которые могут влиять на развитие и течение расстройства;
2. клиническое интервью - структурированный диалог с пациентом, в ходе которого оцениваются симптомы по определенным критериям. Существуют разные методики клинического интервью: Клиническое интервью для расстройств DSM-5 (SCID-5), Клиническое интервью для расстройств DSM-IV (SCID), Структурированное клиническое интервью для ПТСР (CAPS), Структурированное интервью для диагностики посттравматического стрессового расстройства (SIDES);
3. психометрические методы - стандартизированные опросники и тесты, позволяющие измерить интенсивность и характер симптомов, выявить возможные сопутствующие расстройства (Шкала

воздействия событий (IES), Шкала самооценки посттравматического стрессового расстройства (PSS-SR), Шкала посттравматического стресса (PDS), Опросник посттравматического стресса (PTSDQ) и др.)
4. прочие методы (нейропсихологическое тестирование, нейроимиджинг (МРТ, ПЭТ), психофизиологическое тестирование (ЭЭГ, ЭКГ), генетическое тестирование и др.)

Лечение

Лечение посттравматического стрессового расстройства включает следующие компоненты:

- психотерапия – основной метод терапии, помогающий пациенту переработать травматические воспоминания, снизить страх и тревогу, изменить негативные убеждения и поведение, восстановить доверие к себе и окружающим (когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), экспозиционная терапия, психоанализ, десенсибилизация и повторная обработка движением глаз (ДПДГ), групповая терапия и др.);
- медикаментозная терапия - дополнительный метод лечения, назначаемый врачом для уменьшения симптомов избегания, возбуждения и депрессии. Применяются разные группы препаратов: антидепрессанты (Сертралин, Пароксетин), транквилизаторы (алпразолам, клоназепам), бета-блокаторы (празозин), нейролептики (Кветиапин), нормотимики (литий), психостимуляторы (Метилфенидат) и др.);
- самопомощь - важный аспект лечения, заключающийся в поддержании здорового образа

жизни и поиске социальной поддержки. Пациенту рекомендуется следовать своему плану лечения, принимать лекарства по назначению, регулярно посещать психотерапевта, избегать алкоголя и наркотиков, заниматься физической активностью, хобби, релаксацией, общаться с близкими людьми или группами самопомощи.

Мнение эксперта

Посттравматическое стрессовое расстройство специалисты называют «психоинфекцией» (с) доктор медицинских наук, профессор, врач-психиатр высшей категории Олег Чабан.

Вопросы и ответы

Как заподозрить ПТСР у близкого человека?

Чтобы заподозрить ПТСР у близкого человека, нужно обратить внимание на следующие признаки:

- частые и нежелательные воспоминания о травме, которые мешают нормальной жизни;
- ночные кошмары или бессонница;
- страх, тревога, паника, чувство опасности;
- избегание мест, людей или ситуаций, связанных с травмой;
- отстранение от друзей, родных, общества;
- потеря интереса к прежним увлечениям или деятельности;
- чувство вины, стыд, безнадежность, низкая самооценка;
- раздражительность, гнев, агрессия, импульсивность;
- проблемы с памятью, концентрацией, решением проблем;

- злоупотребление алкоголем, наркотиками или другими веществами.

Если вы заметили эти симптомы у близкого, они долго не проходят или усугубляются, то рекомендуется обратиться к психологу или психиатру за профессиональной помощью. ПТСР — это серьезное расстройство, которое может негативно влиять на качество жизни и здоровье человека, и требует квалифицированного лечения.

Как уговорить близкого человека на лечение?

Не все люди с ПТСР осознают свою проблему или готовы обратиться за помощью. В этом случае близкие могут попытаться уговорить человека на лечение, используя следующие советы:

- поддерживайте доверительные и теплые отношения с человеком. Покажите ему, что вы его любите, цените и уважаете, что вы готовы слушать его и понимать его переживания. Не критикуйте, не обвиняйте и не давите на жалость. Не пытайтесь заставить человека говорить о травме, если он не хочет. Будьте терпеливы и доброжелательны;
- информируйте человека о ПТСР и его последствиях. Расскажите ему, что ПТСР — это распространенное и излечимое расстройство, которое может возникнуть у любого человека после травматического события. Объясните ему, что его симптомы — это нормальная реакция на аномальную ситуацию, а не признак слабости или сумасшествия. Подчеркните, что лечение может помочь ему справиться с ПТСР и вернуться к полноценной жизни. Дайте ему информацию о различных видах лечения, их преимуществах и возможных результатах;

- мотивируйте человека на лечение. Попросите его подумать о своих целях, желаниях и мечтах, которые он хотел бы реализовать. Напомните ему о том, что он может делать хорошо и что ему нравится делать. Спросите его, как ПТСР мешает ему достигать своего потенциала и наслаждаться жизнью. Предложите ему составить список причин, по которым он хотел бы избавиться от ПТСР, и список причин, по которым он не хочет лечиться. Сравните эти списки и обсудите их с ним;
- предложите близкому свою помощь в поиске и получении лечения. Скажите ему, что вы готовы сопровождать его на прием к врачу или психологу, если он этого захочет. Помогите ему найти подходящего специалиста или организацию, которая оказывает психологическую помощь людям с ПТСР. Дайте ему контакты этих специалистов или организаций и предложите позвонить им вместе или за него;
- уважайте решение человека. Если он все же не согласен на лечение, не настаивайте и не давите на него. Скажите ему, что вы понимаете его страхи и сомнения, но что вы все равно остаетесь на его стороне и готовы помочь ему в любой момент. Не забывайте, что лечение должно быть добровольным и основанном на сотрудничестве между пациентом и терапевтом. Принуждение или угрозы могут только усугубить ситуацию и оттолкнуть человека от вас и от помощи.

Отзывы

Мария, 32 года:

Я обратилась в клинику Проф-Мед по рекомендации своего психолога. У меня был ПТСР после того, как я стала свидетелем теракта в метро. Я не могла забыть те ужасные картины, которые видела. У меня были кошмары, панические атаки, депрессия. Я не могла работать и общаться с людьми. В клинике мне предложили пройти курс ЭМДР-терапии. Я была скептически настроена, но решила попробовать. И не пожалела. После нескольких сеансов я почувствовала, что мой страх и тревога уменьшились. Я стала спокойнее и увереннее в себе, смогла вернуться к нормальной жизни и работе. Я очень благодарна клинике Проф-Мед и моему психотерапевту за то, что они помогли мне избавиться от ПТСР.

Алексей, 40 лет:

Я страдал от ПТСР после службы в горячей точке. У меня были флешбеки, бессонница, раздражительность, агрессия. Я не мог наладить отношения с женой и детьми, часто пил и уходил от проблем. Моя жена настояла на том, чтобы я обратился за помощью в клинику Проф-Мед. Там мне сделали комплексную диагностику и назначили лечение. Я проходил индивидуальную и групповую психотерапию, принимал лекарства для снятия тревожности и нормализации сна, посещал занятия по арт-терапии и йоге. Мне это очень помогло. Я научился контролировать свои эмоции и реагировать адекватно на ситуации, стал лучше понимать себя и своих близких. Я перестал пить и начал заниматься спортом. Я благодарен клинике Проф-Мед за то, что они вернули мне жизнь.

Ольга, 36 лет:

Моя дочь пострадала от ПТСР после того, как ее избил одноклассник. Она стала очень замкнутой и пугливой, не

хотела ходить в школу и общаться с друзьями. Она постоянно плакала и жаловалась на головные боли и тошноту. Я не знала, как ей помочь и обратилась в клинику Проф-Мед по совету педагога. Там мне сказали, что у моей дочери ПТСР и что ей нужна психологическая помощь. В клинике моя дочь проходила когнитивно-поведенческую терапию. Психолог работал с моей дочерью индивидуально и в группе с другими детьми, которые пережили насилие. Моя дочь стала более открытой и уверенной в себе. Она вернулась в школу и наладила отношения с одноклассниками, перестала бояться и страдать от воспоминаний. Я очень рада, что мы обратились в клинику Проф-Мед. Они спасли мою дочь от ПТСР.

Список литературы

- Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер; 2001[1].
- Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: теория и практика. М.: Институт психологии РАН; 2009[2].
- Попов Ю.В., Вид В.Д. Современная клиническая психиатрия. М.: Экспертное бюро-М; 1997[3].
- Каплан Г.И., Сэдок Б.Дж. Т. 1. Клиническая психиатрия. М.: Медицина; 1994[4].
- Бессел ван дер Колк. Тело помнит все. Какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть. М.: Альпина нон-фикшн; 2014.
- Бразгунов И.П., Михайлов А.Н., Баль Л.В., и др. К вопросу об этиологии посттравматического стрессового расстройства и комплексного ПТСР //

Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2017. № 2 .

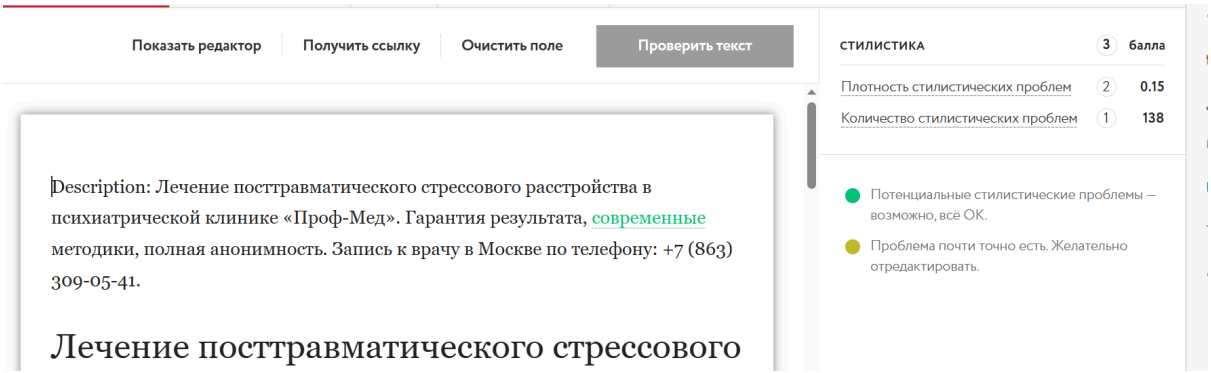


Разбавленное вхождение и другие

Найдено:

- нет вхождений: 0 из 4
- вхождений больше, чем нужно: 4 из 4
- есть вхождения, но меньше чем нужно: 0 из 4
- требуемое кол-во вхождений: 0 из 4

Ключевая фраза (4)	Плотность	Вхождений		
	Найдено	Найдено	Требуется	Разница
ПТСР	1,04	9	1	-8
посттравматическое стрессовое расстройство	0,81	7	1	-6
ПТСР лечение	0,23	2	1	-1
посттравматическое стрессовое расстройство лечение	0,35	3	1	-2



Показать редактор | Получить ссылку | Очистить поле | Проверить текст

Description: Лечение посттравматического стрессового расстройства в психиатрической клинике «Проф-Мед». Гарантия результата, современные методики, полная анонимность. Запись к врачу в Москве по телефону: +7 (863) 309-05-41.

Лечение посттравматического стрессового

СТИЛИСТИКА 3 балла

Плотность стилистических проблем 2 0.15

Количество стилистических проблем 1 138

Потенциальные стилистические проблемы — возможно, всё ОК.

Проблема почти точно есть. Желательно отредактировать.



Тематические слова (любые вхождения)

Найдено:

- нет вхождений: 11 из 53
- вхождений больше, чем нужно: 33 из 53
- есть вхождения, но меньше чем нужно: 0 из 53
- требуемое кол-во вхождений: 9 из 53

Ключевая фраза (53)	Плотность	Вхождений		
	Найдено	Найдено	Требуется	Разница
событие	0,41	7	1	-6
человек	1,63	28	1	-27
психический	0,23	4	1	-3
ситуация	0,35	6	1	-5

Проф-Мед и моему психотерапевту за то, что они помогли мне избавиться от ПТСР.

Алексей, 40 лет:

Я страдал от ПТСР после службы в горячей точке. У меня были флешбеки, бессонница, раздражительность, агрессия. Я не мог наладить отношения с женой и детьми, часто пил и уходил от проблем. Моя жена настояла на том, чтобы я обратился за помощью в клинику Проф-Мед. Там мне сделали комплексную диагностику и назначили лечение. Я проходил индивидуальную и групповую психотерапию, принимал лекарства для снятия тревожности и нормализации сна, посещал занятия по арт-терапии и йоге. Мне это очень помогло. Я научился контролировать свои эмоции и реагировать адекватно на ситуации, стал лучше понимать себя и своих близких. Я перестал пить и начал заниматься спортом. Я благодарен клинике Проф-Мед за то, что они вернули мне жизнь.

Ольга, 36 лет:

Моя дочь пострадала от ПТСР после того, как ее избил одноклассник. Она стала очень замкнутой и пугливой, не хотела ходить в школу и общаться с друзьями. Она постоянно плакала и жаловалась на головные боли и тошноту. Я не знала, как ей помочь и обратилась в клинику Проф-Мед по совету педагога. Там мне сказали, что у моей дочери ПТСР и что ей нужна психологическая помощь. В клинике моя дочь проходила когнитивно-поведенческую терапию. Психолог работал с моей дочерью индивидуально и в группе с другими детьми, которые пережили насилие. Моя дочь стала более открытой и уверенной в себе. Она вернулась в школу и наладила отношения с одноклассниками, перестала бояться и страдать от воспоминаний. Я очень рада, что мы обратились в клинику Проф-Мед. Они спасли мою дочь от ПТСР.

8,7 баллов из 10 по шкале Главреда

144 предложения
1689 слов, 13151 знак

201 стоп-слово. Основные проблемы:
необъективная оценка обобщение личное местоимение

