



Информационное письмо для участников боевых действий

В условиях чрезвычайных ситуаций, в связи с воздействием факторов травматического стресса увеличивается уровень риска и ущерба физическому и психическому здоровью участников боевых действий.

Тревога, депрессия, обострение соматических хронических болезней, снижение иммунитета, злоупотребление алкоголем и другими психоактивными веществами — далеко не полный перечень возникающих в условиях чрезвычайной ситуации расстройств.

Ранние симптомы посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) могут развиваться в течение нескольких дней после воздействия психотравмы, отсроченное начало — в более отдаленный период, в течение 6 месяцев после события. Сохранение посттравматической симптоматики в течение 3 и более лет предопределяет профессиональную, социальную и психологическую дезадаптацию и эмоционально-личностные нарушения.

Если пострадавшие попадают в поле зрения специалистов непосредственно после ситуации, это позволяет организовать оказание им и их родственникам экстренной психологической помощи на «остром» этапе эмоционально-стрессового реагирования. Но и в любое другое время эта помощь может быть востребована участниками боевых действий и их родственниками.

Клинические психологи помогут в понимании и распознавании механизмов формирования расстройства, обучат приемам саморегуляции и самоконтроля, познакомят с техниками оптимального поведения в психотравмирующей ситуации. Эти техники предназначены для того, чтобы справиться с высоким уровнем напряжения, приступами паники и тревожности.

Вовремя оказанная помощь и поддержка является залогом преодоления кризиса, увеличением шансов на возвращение психологического благополучия и повышение защитно-ресурсного потенциала личности.

Обратиться за помощью к специалисту клиническому психологу можно по адресу: г. Тверь ул. Склизкова 48, Фонд «Защитники Отечества»

По телефону: 8 (4822) 45-28-80, e-mail: 69-gosfond@mail.ru

Официальная страница филиала фонда в Одноклассниках — <https://ok.ru/group/70000003099839>

Телеграм-канал https://t.me/NB_5dtKVF6UIYzVi