

Для заметок



@FZOTULA

г. Тула, пр-т Ленина, д. 63

✉ zo71@tularegion.ru

☎ +7 (4872) 33-83-57

пн.-пт.: с 09:00-18:00

Кабинеты психологической помощи

- ГУЗ «Ефремовская районная клиническая больница им. А. И. Козлова»
- ГУЗ «Богородицкая центральная больница»
- ГУЗ «Щекинская районная больница»
- ГУЗ «Киреевская центральная районная больница»
- ГУЗ «Плавская центральная районная больница им. С. С. Гагарина»
- Веневское подразделение ГУЗ «Городская больница № 11 г. Тулы»
- ГУЗ «Одоевская центральная районная больница им. П. П. Белоусова»
- ГУЗ «Белевская центральная районная больница»
- ГУЗ «Суворовская центральная районная больница»
- Алексинский филиал ГУЗ «Тульская областная клиническая психиатрическая больница № 1 им. Н. П. Каменева»
- Новомосковский филиал ГУЗ «Тульская областная клиническая психиатрическая больница № 1 им. Н. П. Каменева»
- Областной психоневрологический диспансер ГУЗ «Тульская областная клиническая психиатрическая больница № 1 им. Н. П. Каменева» (г. Тула, ул. Осташева, д. 18)
- Узловский филиал ГУЗ «Тульская областная клиническая психиатрическая больница № 1 им. Н. П. Каменева»

**Круглосуточная служба
«Телефон доверия»**

8 (800) 550-65-86



Для СВОИХ

**Психологическое здоровье
семьи и бойца**



ПТСР

**Посттравматическое
стрессовое расстройство -
заболевание, связанное с тяжёлым
травмирующим событием**



ощущения сохраняющейся угрозы, повышенной тревоги, настороженности, чувство совершения чего-то ужасного



нарушение сна, трудности с засыпанием из-за воспоминаний, кошмарные, пугающие сновидения, связанные с военными действиями



употребление сигарет, алкоголя, наркотиков, как мера избавления от стрессовой ситуации



замкнутость, скрытность, нежелание и сложности социального контакта, даже с близкими и доверенными людьми



нежелание выходить из дома, невыполнение своих бытовых обязанностей, недостаточное самообслуживание



Как помочь близкому при ПТСР?

- Не осуждайте близкого за подобное состояние
- Внимательно слушайте
- Не обесценивайте травмирующий опыт
- Помогите вернуть чувство безопасности и уверенности
- Постепенно вовлекайте в активности
- Обсудите триггеры
- Подготовьте стратегию действий при панической атаке
- Поощряйте лечение и не забывайте о себе

Если ваш близкий человек не контролирует свое поведение и представляет угрозу для себя и окружающих, необходимо

**СРОЧНО ВЫЗВАТЬ
СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**

ПТСР требует лечения!

Как правильно направить
близкого к специалистам

Как сохранить свой внут-
ренний ресурс и силы для
помощи близкому

Куда обращаться в первую
очередь



**Если Вам требуется помощь и
поддержка, запишитесь на
тренинг «Для СВОих», на ко-
тором:**

- Научитесь распознавать «тревожные звоночки» и правильно на них реагировать
- Получите знания о том, как бережно и грамотно общаться с близким, минимизируя конфликты
- Сможете понять, как расположить близкого к посещению специалиста и дальнейшего лечения



**Запись на тренинг
«Для СВОих»**