

**ЕСЛИ У ТЕБЯ ЕСТЬ
ТРУДНОСТИ ИЛИ ВОПРОСЫ,
ОБСУДИ
ЭТО СО СПЕЦИАЛИСТОМ
ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ**

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ:

8 914 048 16 38

8 914 538 95 53

ПОМОЩЬ НАРКОЗАВИСИМЫМ:

8 909 810 55 54

СВОИХ НЕ БРОСАЕМ

675000, Амурская область,

г. Благовещенск,

ул. Краснофлотская, д. 123

тел.: 8 (4162) 496-540, 496-553

E-mail: 28-gosfond@mail.ru

Министерство здравоохранения Амурской области
ГБУЗ АО «Амурский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»

**ТЫ
ВЕРНУЛСЯ ДОМОЙ?
КАК ВЕРНУТЬСЯ К
ПРЕЖНЕЙ ЖИЗНИ**



Тиражировано ГБУЗ АО «Амурский областной центр
общественного здоровья и медицинской профилактики»,
г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО (ПТСР) – ЭТО РАССТРОЙСТВО, КОТОРОЕ МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ, КОГДА ЧЕЛОВЕК ИСПЫТАЛ ВОЗДЕЙСТВИЕ ТРАВМИРУЮЩЕГО СОБЫТИЯ.

ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ ПТСР:

- ОБОСТРЕННАЯ БДИТЕЛЬНОСТЬ БЕЗ ПРИЧИНЫ
- ПРИСТУПЫ ЯРОСТИ
- ЭМОЦИИ НА НУЛЕ
- УХУДШЕНИЕ ПАМЯТИ, ТРУДНО СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ
- ПАНИКА И ДРОЖЬ, КОГДА СЛЫШИШЬ РЕЗКИЕ ЗВУКИ
- ДЕПРЕССИЯ
- ВИНА ЗА ТО, ЧТО ВЫЖИЛ
- МЫСЛИ О САМОУБИЙСТВЕ
- ТРЕВОЖНОСТЬ
- БЕССОННИЦА, НОЧНЫЕ КОШМАРЫ
- “РВАНЫЙ” СОН
- “ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ” СНЫ
- НАВЯЗЧИВЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ
- ГАЛЛЮЦИНАТОРНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ

ПОМНИ! ПТСР НЕЛЬЗЯ ВЫЛЕЧИТЬ:



МАССАЖЕМ



ОБРАЩЕНИЕМ К ЭКСТРАСЕНСАМ



ВОДКОЙ И НАРКОТИКАМИ



МЯТНЫМ ЧАЕМ



РЫБАЛКОЙ



ОТПУСКОМ НА МОРЕ