

Опросник на скрининг посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Инструкция: Эта анкета связана с вашими личными реакциями на травматическое событие, которое случилось с вами. Ниже указаны некоторые реакции, которые иногда возникают у людей после травматического события. Пожалуйста, ответьте «Да», если вы испытывали следующие симптомы, по крайней мере, дважды на прошлой неделе.

№		Да	Нет
1	Тяжелые мысли или воспоминания о событии приходили мне в голову против моей воли		
2	Мне снились тяжелые сны о том, что со мной случилось		
3	Я вдруг замечал (а), что действую и чувствую себя так, как будто бы ситуация повторяется снова		
4	Когда что-то напоминает мне об этом событии, я чувствую себя подавленным		
5	Когда что-то напоминало мне о случившемся, я испытывал(а) неприятные физические ощущения (потливость, сбой дыхания, тошноту, учащение пульса и др.)		
6	У меня нарушен сон (трудности засыпания или частые пробуждения)		
7	Я чувствовал (а) постоянное раздражение и гнев		
8	Мне было сложно сосредоточиться		
9	Я стал более осведомлен о потенциальных опасностях для себя и других		
10	Я все время был (а) напряжен (а) и вздрагивал (а), если что-то внезапно пугало меня		

Если балл, полученный по опроснику, равен или превышает **6**, то испытуемого следует отнести к группе риска.

!!! Для постановки диагноза или верификации симптомов результаты должны быть подтверждены с помощью клинического интервью и дополнительных тестовых методик.

Помощь специалистов

Кабинеты медико-психологического
консультирования
(информацию можно уточнить в поликлинике по
месту жительства)

Кабинет медико-психологической помощи (по
предварительной записи)
г. Тамбов, Моршанское шоссе, д.16 «б», каб. 130
телефон: **8 (4752) 45-10-60**

Диспансерное отделение ОГБУЗ «ТПКБ»
г. Тамбов, ул. Московская, д.27 (корпус №5)
телефон: **8 (4752) 72-46-30**

Диспансерное поликлиническое наркологическое
отделение
г. Тамбов, ул. Тулиновская, д.18 (корпус №4)
телефон: **8 (4752) 71-06-41**

Служба «Телефон доверия»
8-800-100-45-84
(анонимно, круглосуточно)

Филиала фонда «Защитники Отечества» в
Тамбовской области
г. Тамбов, ул. Базарная, д. 104
телефон: **8 (4752) 52-00-00**

Региональный штаб КСВО Тамбовской области
г. Тамбов, ул. Советская, д.94
телефон: **8 (980) 781-31-87**

Единый федеральный телеграм-чат медико-
психологической поддержки «КСВО. Разговор с
психологом»
Доступно по ссылке: <https://clck.ru/3C3sQP>

Министерство здравоохранения
Тамбовской области
ОГБУЗ «ТПКБ»



ВашеЗдоровье

Тамбов 2025

Уважаемые участники специальной военной операции, ветераны боевых действий и семьи воинов Отечества!

Военные действия в определенной степени влекут за собой психологическую нагрузку на сознание. Шансы сохранить психическое и психологическое здоровье гораздо выше при своевременном обращении за поддержкой к специалистам.

Если Вы заметили у себя следующие симптомы:

- повторное переживание стрессового травматического события в настоящем времени в виде наплывов ярких навязчивых воспоминаний, сопровождающихся страхом или ужасом;
- выраженное стремление избегать мыслей и воспоминаний о событии или уклоняться от деятельности людей и ситуаций, напоминающих это событие;
- состояние субъективного 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;
- мысли об употреблении сигарет, алкоголя, наркотик, как мера избавления от стрессовой ситуации;
- раздражительность, апатия, немотивированная усталость и т.д., то **Вам стоит получить консультацию психолога или психотерапевта.**



!!! Беседа с психологом носит только конфиденциальный характер, и вся информация остается у психолога и не подлежит передачи третьим лицам.

!!! Обращение к психологу не влечет за собой последствий, влекущих постановку на учет у психиатра.



Психолог проводит следующие виды консультирования участника СВО и членов его семьи:

- индивидуальное или групповое консультирование участника боевых действий по выявленным у него психологическим проблемам с целью нивелирования влияния неблагоприятной среды, помощи в социализации и адаптации к условиям проживания;
- консультирование, направленное на самосознание, переосмысление собственной жизни, самоопределение участника СВО;
- семейное консультирование, направленное на коррекцию взаимоотношений с участником СВО, формирование продуктивных стереотипов взаимодействия в семье;
- консультирование по определению совместно с участником СВО его жизненной стратегии.

В рамках программы реабилитации психолог проводит аутотренинги, релаксационные программы с целью стабилизации эмоционального состояния участников СВО, психологические тренинги по формированию и развитию у участников СВО качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации. Также применяет конкретные психологические технологии для преодоления участником СВО трудностей социализации.

В настоящее время курсы социально-медицинской и социально-психологической реабилитации участники СВО и члены их семей могут пройти на базе:

- центра социальной помощи «Жемчужина леса»;
- социально-реабилитационного центра «Серебряный бор».

Для получения помощи необходимо обратиться в центр социальных услуг для населения по месту регистрации. Подробную информацию по организационным вопросам можно получить по телефонам: (4752) 62-40-91 и 49-25-31. Единый телефон для справок (4752) 78 -60-60.

