

Czy wiesz co to zespół stresu pourazowego (PTSD)?

JEŻELI:

- uczestniczyłeś lub ktoś z Twoich bliskich uczestniczył w wypadku katastrofie, byłeś świadkiem czyjeś nagłej i tragicznej śmierci
- jesteś ofiarą napaści, gwałtu
- doświadczyłeś utraty bliskiej osoby w wypadku
- Ty lub ktoś z Twoich bliskich spowodował wypadek
- martwisz się o kogoś kto po tych zdarzeniach nie może dojść do siebie
- izolujesz się od ludzi
- unikasz działań i sytuacji, które mogłyby przypomnieć przeżyty uraz
- cierpisz na bezsenność, masz myśli samobójcze
- pojawiły się przykre objawy fizyczne (np. bicie serca, zlanie potem, duszność czy silny dyskomfort), które pojawiają się nagle, gdy coś (dźwięk karetki, ten sam zapach, sygnał telefonu) przypomni o przeżytym wypadku
- po tych zdarzeniach dokuczają: poczucie winy, kłopoty ze snem, nawracające wspomnienia, nadmierne poddenerwowanie, kłopoty z koncentracją uwagi
- nie możesz sobie przypomnieć ważnych aspektów urazu,
- powracają koszmary senne o przeżytym zdarzeniu.

Jeśli odpowiedziałeś **TAK**, konieczna jest pomoc specjalisty. Opisane wcześniej objawy są nasilone i znacząco zakłócają Twoje funkcjonowanie.

Możliwe, że cierpisz na **Zespół Stresu Pourazowego (PTSD)**.

Jest to rodzaj zaburzenia lękowego, będący efektem przeżycia traumatycznego wydarzenia.

Warto rozważyć skorzystanie z terapii **poznawczo-behawioralnej**. Terapia poznawczo-behawioralna jest terapią **krótkoterminową**, a ilość spotkań zależy od indywidualnych potrzeb i oczekiwań (przeciętnie jest to około **12-25 sesji**).

Ponieważ terapia indywidualna to proces zmiany, dlatego nieodzowna jest cykliczność i stałość spotkań. Sesje zwykle odbywają się **1-2 w tygodniu i trwają godzinę**.

Czy masz szansę wyzdrowieć?

TAK! Terapia poznawczo-behawioralna jest metodą przedłużonej ekspozycji – jest to jedna z zalecanych terapii zorientowanych na traumę, a jej **skuteczność** potwierdzono licznymi badaniami naukowymi na świecie .

Większość osób, które podejmują leczenie, uwolniło się od objawów PTSD (aż 80% osób w ramach programu leczenia PTSD u osób po wypadkach komunikacyjnych w Polsce -programy

Trakt I i Trakt II w latach 2008–2012 w ICGZ UW we współpracy z SWPS).

KONTAKT

Jeśli chcesz umówić się na spotkanie, wybierz odpowiadającą Tobie formę kontaktu:

•**Trójmiasto: 509-697-173**

Spotkania terapeutyczne odbywają się w godzinach przed i po południowych w Trójmieście

•**Elbląg: NZOZ "Twoje Zdrowie"- Poradnia Specjalistyczna**

Ul. Elizy Orzeszkowej 13

tel. 55 221 02 80

•**zadzwoń bezpośrednio: 509-697-173**

•**napisz maila: pomoc.psycholog@wp.pl**

www.centrumdiagnozy.pl

Jeśli nie odbieram telefonu, to najprawdopodobniej mam w tej chwili sesję terapeutyczną i nie mogę odebrać. Jak najszybciej postaram się oddzwonić. W szczególnych wypadkach możliwe jest zamówienie wizyty do domu pacjenta.

Zapraszam do skorzystania z propozycji pomocy.

Marta Wilk

