



Херсонское отделение  
Украинского Союза  
психотерапевтов

[www.usp.ks.ua](http://www.usp.ks.ua)

## **БЕСПЛАТНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ НАСЕЛЕНИЮ:**

- членам семьи погибших участников боевых действий;
- участникам боевых действий;
- очевидцам боевых действий;
- беженцам, переселенцам.

**Горячая линия с 9:00 до 19:00:**

**097 07 16 363**

**Помощь в Херсоне и Херсонской области.**

### **Уважаемые херсонцы!**

Если Вы оказались в ситуациях угрозы жизни или физической целостности, стали свидетелями актов насилия, катастроф, пассивных или активных военных действий, то Вашему психическому здоровью нужны ресурсы и важно начинать заботиться о нем.

В таких ситуациях у Вас могут возникнуть острые стрессовые реакции с дальнейшим развитием посттравматического стрессового расстройства личности.

По срокам острое стрессовое расстройство начинается в течение 4 недель после травмирующего события и продолжается не более 2-4 недель.

**Наличие расстройства может характеризовать группа симптомов, таких как:**

- расстройства сна и аппетита,
- Вы не помните, когда в последний раз ели, спали, не замечаете травм, холода, грязи,
- чувство напряжения, тревоги, тело не расслабляется даже во сне,
- флэшбэки (картинки пережитого, помимо воли "всплывающие" в сознании),
- раздражительность, непереносимость малейших затруднений, несогласия,
- приступы вины, постоянная прокрутка в голове вариантов, что можно было бы сделать, чтобы спасти погибших,
- острые, трудно контролируемые приступы гнева или отчаяния,
- отупление, апатия, депрессия, стремление забыться, нежелание жить,
- злоупотребление алкоголем или другими психоактивными веществами (особенно, если оно не наблюдалось до травмы).

В особо тяжелых случаях утрата адекватного восприятия реальности, а также мысли о самоубийстве.

### **Дорогие херсонцы!**

**Пожалуйста, будьте внимательными и бережными к себе и своим близким!**

Если Вы заметили что-то из вышеперечисленных признаков - симптомов, обратитесь к специалисту.

**Нам не важно, какой Вы национальности, вероисповедания, какие у Вас политические взгляды и чью сторону Вы занимали в конфликте. Для нас – Вы граждане Украины и мы предлагаем Вам нашу помощь.**



Херсонское отделение  
Украинского Союза  
психотерапевтов

[www.usp.ks.ua](http://www.usp.ks.ua)

Свидетельство Серия А №012210