

Посттравматический стрессовый синдром

(для учащихся 5-9 классов)

Материал подготовила
практический психолог
ССШ № 9 им. А. Стаханова
Сосюк Надежда Александровна

Признаки панических атак



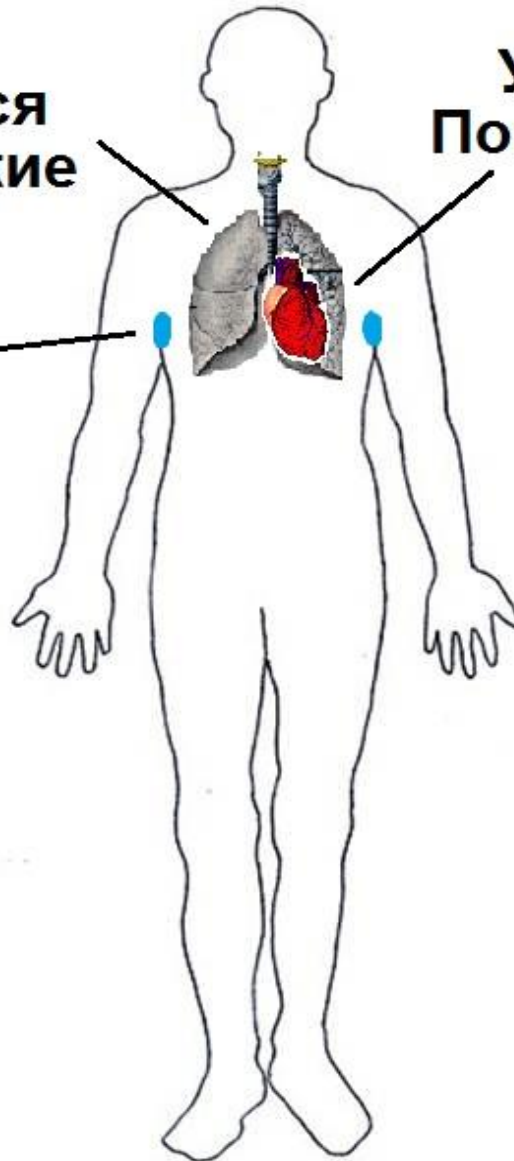
Головокружение

Расширяются
bronхи и легкие

Учащается пульс
Повышается давление

Бросает в пот

Вырабатывается
глюкоза



РАЗВИТИЕ ПАНИКИ

СОБЫТИЕ
внешнее или внутреннее

ТРЕВОГА

Провоцирующие мысли:
"У меня может начаться приступ паники!"

КАТАСТРОФИЗАЦИЯ

Катастрофические мысли,
нагнетающие тревогу и панику

**ФИЗИЧЕСКИЕ И
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ**

"сражаться или бежать",
гипервентиляция, жар,
сердцебиение, слабость



Как с помощью глаз лечить психологическую травму



Десенсибилизация и переработка травм движениями глаз – ДПДГ. Возникновение техники ДПДГ связано со случайным наблюдением успокаивающего воздействия спонтанно повторяющихся движений глаз на неприятные мысли.

Сейчас Франсин Шапиро работает в Институте исследований мозга в Пало Алто (США). В 2002 году ей была присуждена премия Зигмунда Фрейда – самая главная мировая награда в области психотерапии.