

Посттравматический стрессовый синдром

(для учащихся 5-9 классов)

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

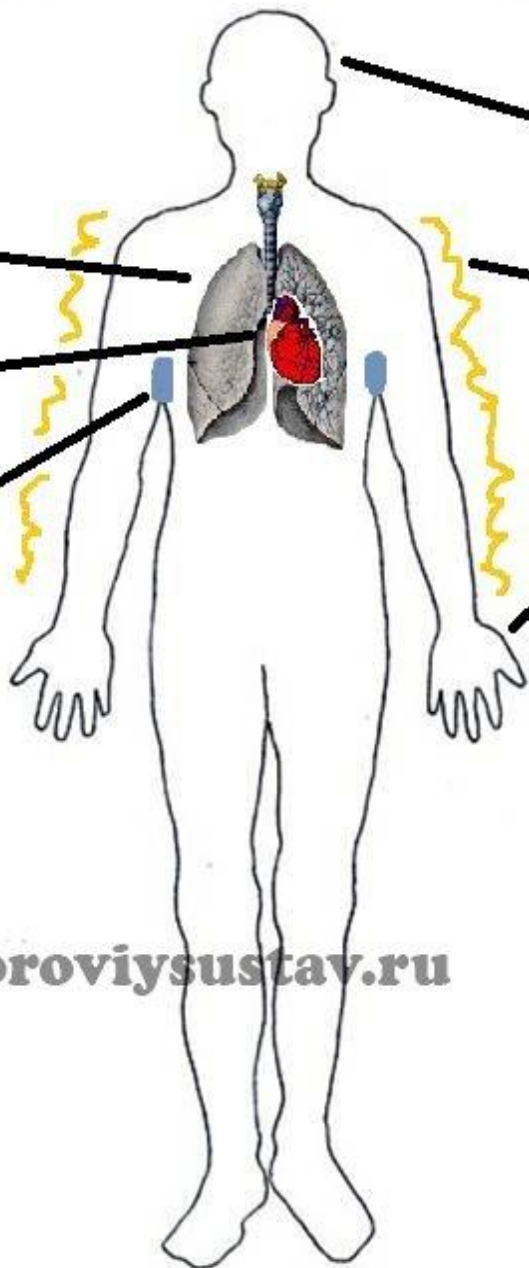
Признаки панических атак

Кружится голова

Знобит или
бросает в жар

Дрожат руки

Ощущение
нереальности



Не хватает воздуха

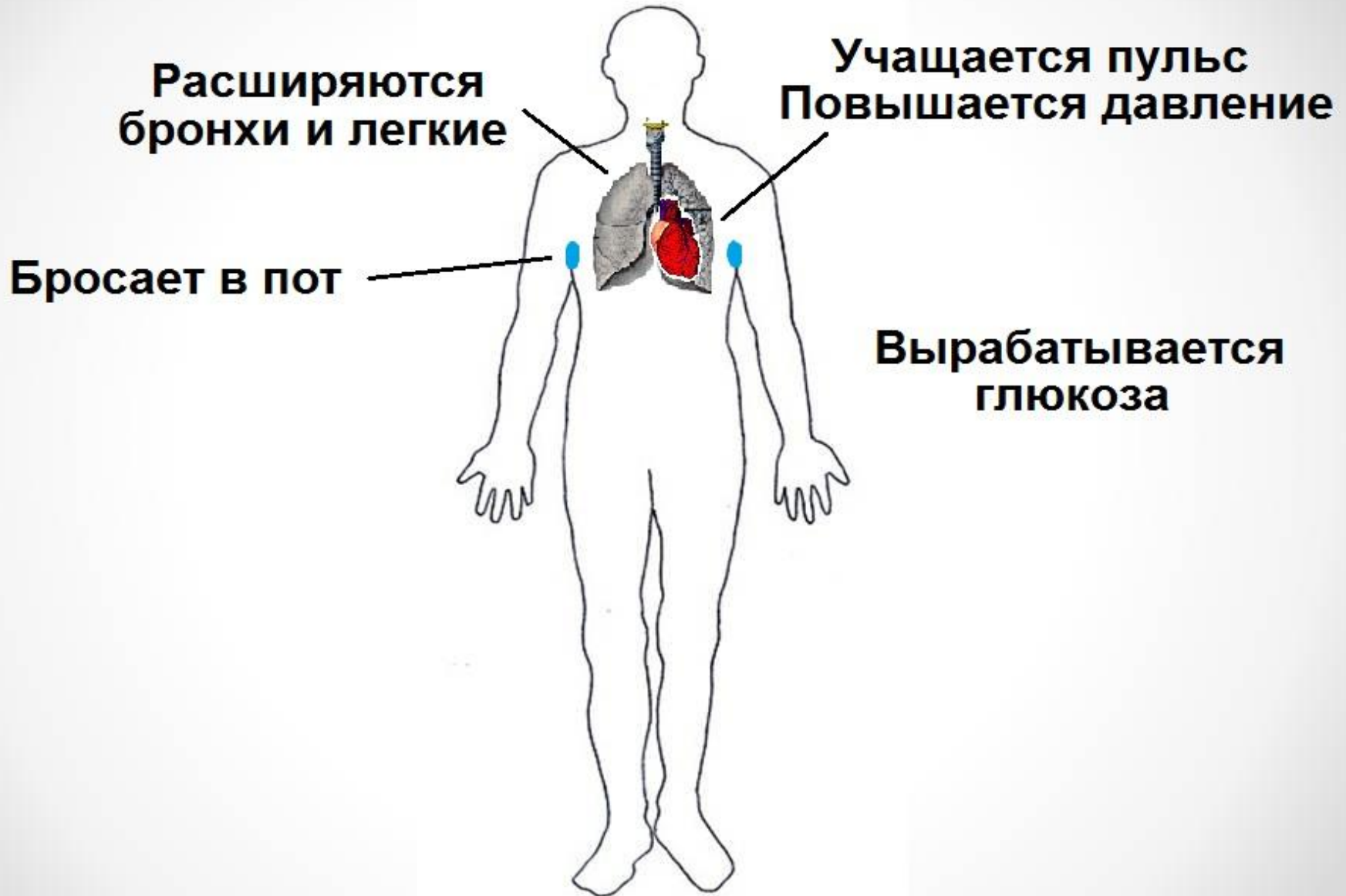
Колотится сердце

Бросает в пот

Тошнит

www.zdoroviysustav.ru

Головокружение



РАЗВИТИЕ ПАНИКИ

СОБЫТИЕ
внешнее или внутреннее



ТРЕВОГА

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



КАТАСТРОФИЗАЦИЯ



**ФИЗИЧЕСКИЕ И
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ**

Катастрофические мысли,
нагнетающие тревогу и панику

"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.