

## **ПСИХОГИГИЕНА И ПСИХОПРОФИЛАКТИКА ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА**

*Алтайский государственный медицинский университет,  
кафедра социально-гуманитарных наук, г. Барнаул*

**Старчикова Маргарита Валерьевна, Бахтина София Руслановна**

E-mail: [margarita104@yandex.ru](mailto:margarita104@yandex.ru), [bakhtina.sofia05@gmail.com](mailto:bakhtina.sofia05@gmail.com)

Научный руководитель: Старчикова М.В., к. соц. н., магистр психологии,  
доцент кафедры социально-гуманитарных наук. SPIN-код: 2337-0824.

---

**Ключевые слова:** посттравматическое стрессовое расстройство, последствия, профилактика, психогигиена.

### **Актуальность**

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) представляет собой одну из наиболее серьезных психологических проблем, воздействующих на людей, испытавших травматические события. В современном мире, где обилие стрессовых ситуаций и травмирующих событий (военные конфликты, природные катастрофы, насилие, утрата близких) возрастает, представление и диагностика ПТСР становятся исключительно актуальными. Проблемы, соединенные с ПТСР, не только касаются единичных личностей, но и имеют социальные и экономические последствия для общества в целом. Важно разобраться, является ли ПТСР психическим заболеванием или временным психологическим состоянием, что поможет в разработке эффективных методов терапии и профилактики. Предполагается, что посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) является не только психическим заболеванием, но и временным психологическим состоянием, которое может быть сформулировано в различных формах в зависимости от интенсивности травматического

воздействия, персональных особенностей личности и социальной поддержки.

**Цель работы:** проанализировать существующие научные подходы к пониманию ПТСР в качестве психического заболевания и психологического состояния, определить ключевые факторы, способствующие развитию ПТСР, включая индивидуальные, социальные и культурные аспекты, разработать рекомендации по диагностике и лечению ПТСР, основываясь на полученных результатах.

### **Материал и методы**

В нашей работе мы использовали метод анкетирования среди людей, переживших и испытывающих ПТСР, для выявления причин посттравматического стрессового расстройства. Нам необходимо было выяснить, что человек испытывает, находясь в состоянии ПТСР. С этой целью разработана анкета, которая включала в себя 18 вопросов с вариантами ответов. Всего было опрошено 82 человека, 60% из них испытывали ПТСР в острой фазе, среди которых 78% – женщины и 22% – мужчины. Возраст опрошенных младше 20 лет составил 22%, от 21 до 30 лет – 28%, от 31 до 40 лет – 22%, от 41 до 50 лет – 18,3%, от 51 до 60 лет – 4,9% и более 60 лет – 4,9%.

### **Результаты**

Среди всех опрошенных респондентов 59,8% знают, как проявляется ПТСР. 64,6% участникам анкетирования помощь была оказана не вовремя, 45,1% опрошенных вовсе не лечились 23,2% – лечились и ходили к психотерапевту, 28% – лечились и применяли медикаментозную терапию, 12,2% – лечились и использовали альтернативную технику (йогу, медитацию, арт-терапию), 26,8% – лечились и им помогала поддержка ближнего окружения. 43% при ПТСР испытывали навязчивые мысли о травмирующем событии, у 27,8% случались повторяющиеся тревожные сны, ночные кошмары, у 35,4% любое напоминание о событии вызывало сильные эмоции, 27,8% испытывали симптомы избегания, 40,5% имели негативные изменения в мышлении и настроении, 44,3% –

физиологические симптомы, у 51,9% наблюдалась депрессия. Среди всех опрошенных 42,7% испытывают это состояние довольно давно, 28% – относительно недавно 29,3% – затрудняются ответить. Причины появления ПТСР весьма разнообразны: у 12,2% – военные действия и служба в зоне боевых действий, 8,5% – сексуальное насилие или изнасилование, 20,7% – физическое насилие или избиение, 47,6% – смерть или утрата близкого человека, 41,5% – серьезные несчастные случаи или травмы, 6,1% – природные или техногенные катастрофы, 4,9% – террористические атаки или захват заложников, 1,2% – конфликты на работе.

### **Выводы**

Чтобы предотвратить развитие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) после травмирующего события, важно укреплять социальные связи (общение с семьей, друзьями и коллегами); овладевать техниками управления стрессом (регулярные физические упражнения, медитация, йога и другие методы релаксации); развивать навыки решения проблем (умение находить выход из сложных ситуаций помогает легче пережить травмирующие события); заботиться о психологическом здоровье (регулярные консультации с психологом или психотерапевтом могут помочь предотвратить развитие ПТСР).

В целом, профилактика ПТСР направлена на повышение психологической устойчивости и поддержание здорового образа жизни.

ПТСР, как правило, имеет длительное течение, и его последствия могут сохраняться на протяжении многих лет, существенно влияя на жизнь людей. Понимание этих рисков и обеспечение необходимой психологической и медицинской помощи являются ключевыми аспектами для поддержания психоэмоционального здоровья населения.

### **Список литературы:**

1. Полякова О. Б., Бонкало Т. И. Психология посттравматического стресса: учебник [Электронный ресурс]. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023:

292 с. URL: <https://niioz.ru/moskovskaya-medicine/izdaniya-nii/metodicheskie-posobiya/>

2. Посттравматическое стрессовое расстройство / под ред. В.А. Солдаткина; ГБОУ ВПО РостГМУ Минздрава России. Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2015; 624 с.

3.<https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/translations/russian/post-traumatic-stress-disorder>

4.<https://gemotest.ru/info/spravochnik/zabolevaniya/posttravmaticheskoe-stressovoe-rasstroystvo-ptsr/>

5.<https://comfort.sovamed.ru/zabolevaniya/posttravmaticheskoe-stressovoe-rasstroystvo-simptomy-lechenie-diagnostics/>

6.<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>

7.<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9545-post-traumatic-stress-disorder-ptsd>

Поступила в редакцию 05.02.2025

Принята к публикации 19.02.2025

Опубликована 31.03.2025

---

**Как цитировать:**

Старчикова М. В., Бахтина С. Р. Психогигиена и психопрофилактика посттравматического стрессового расстройства. *Scientist (Russia)*. 2025; 1 (31): 64-67.

---