

# Посттравматический стрессовый синдром

(для учащихся 5-9 классов)

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

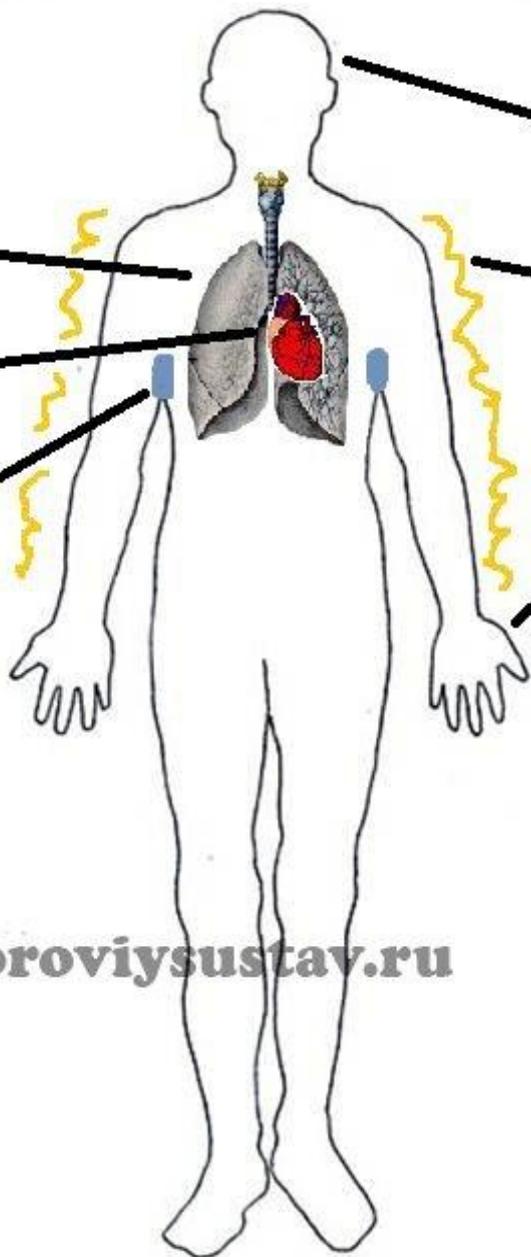
# Признаки панических атак

Кружится голова

Знобит или  
бросает в жар

Дрожат руки

Ощущение  
нереальности



Не хватает воздуха

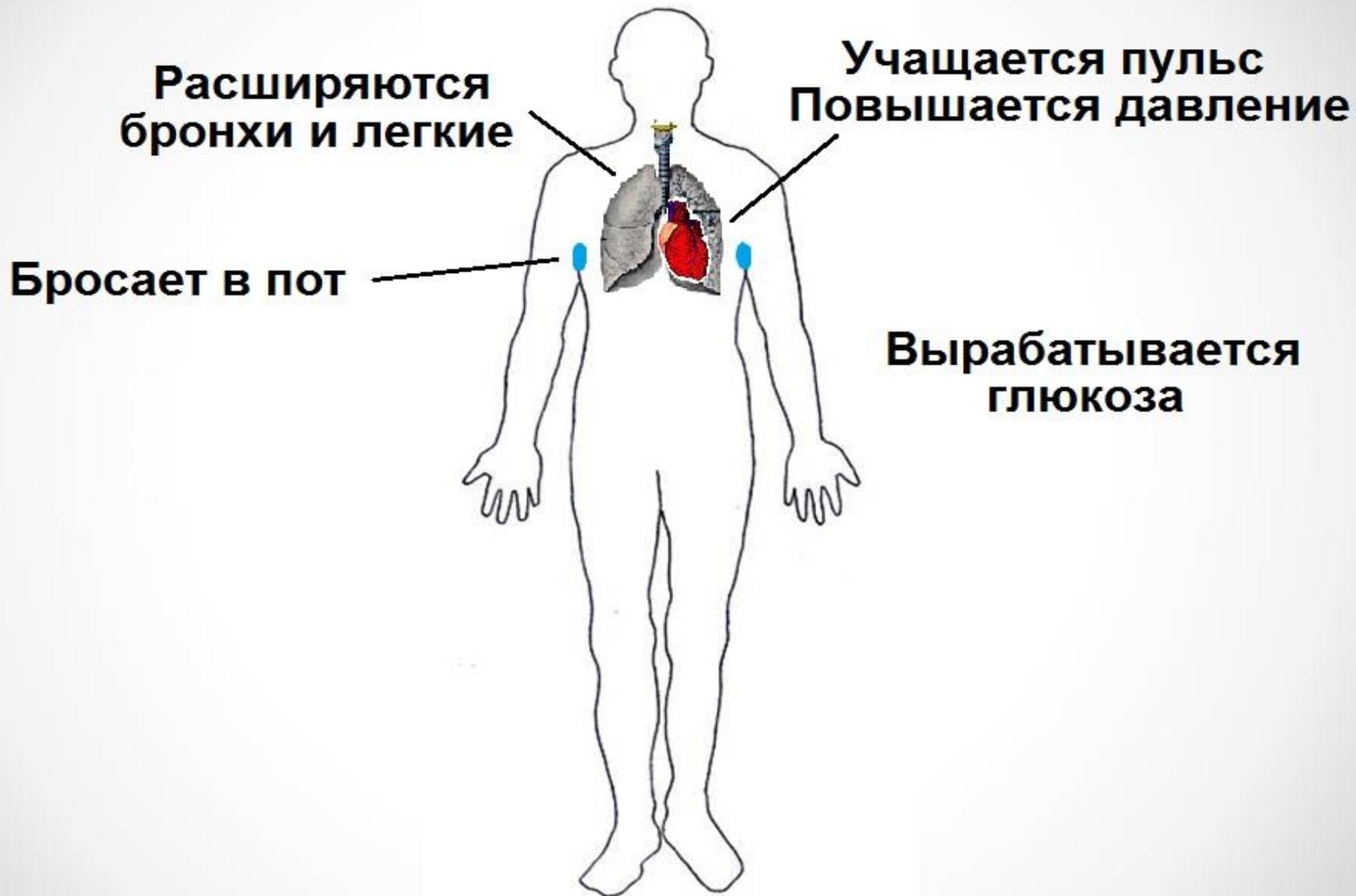
Колотится сердце

Бросает в пот

Тошнит

[www.zdoroviysustav.ru](http://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.