**Анкета самодиагностики развития симптомов ПТСР**

Прочитайте утверждение и ответьте на вопрос - свойственно ли это Вам или нет…

Если «да» - отметьте «+», если «нет», то отметьте «–». Если Вы набрали более 10 «+» Вам необходимо обратиться за консультацией к психотерапевту, психиатру.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Мне необходимо усилие, чтобы вникнуть в то, что говорят окружающие. |  |
|  | Внезапно у меня бывает сильное сердцебиение. |  |
|  | Я принимаю пищу машинально, не испытывая при этом удовольствия. |  |
|  | Окружающий мир кажется не реальным. |  |
|  | Я вздрагиваю от внезапного шума. |  |
|  | Я настолько живо вспоминаю отдельные события, что при этом, как бы, вновь переживаю их. |  |
|  | Часто я действую так, будто мне угрожает опасность. |  |
|  | Я часто вижу один и тот же страшный сон. |  |
|  | Определенно, я виноват перед людьми. |  |
|  | Пустяки раздражают меня. |  |
|  | Я стараюсь не смотреть телевизор, если показывают хронику драматических событий. |  |
|  | Иногда мне хочется «напиться». |  |
|  | У меня бывает ощущение, что время течет замедленно. |  |
|  | Иногда я обращаюсь к врачу только потому, что хочу немного отдохнуть. |  |
|  | Многие вещи потеряли для меня интерес. |  |
|  | Без всякого повода я могу выйти из себя. |  |
|  | Я стараюсь избегать разговоров на неприятные темы. |  |
|  | Бывает, что я забываю вещи. |  |
|  | Прошлые события, подчас, вспоминаются более ярко, чем - то, что происходит сейчас. |  |
|  | Мне иногда кажется, что мир вокруг меня теряет краски. |  |
|  | Я просыпаюсь от внезапного страха. |  |
|  | Мне бывает трудно вспоминать то, что происходило совсем недавно. |  |
|  | Я чувствую, что становлюсь другим человеком. |  |
|  | Мои мысли постоянно возвращаются к тому, о чем не хочется думать. |  |
|  | Я испытываю чувство стыда. |  |
|  | Мне говорят, что я вскрикиваю во сне. |  |
|  | Я боюсь, что могу сделать что-то вопреки своим намерениям. |  |
|  | Бывает, что я забываю то, что хотел сказать или сделать. |  |
|  | Алкоголь хорошо снимает любой стресс. |  |
|  | Мне нелегко сдерживать свой гнев. |  |

**ВАМ СТОИТ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТАМ: ПСИХОЛОГУ, ПСИХОТЕРАПЕВТУ, ПСИХИАТРУ.**

**В НЕКОТОРЫЙ СЛУЧАЯХ БУДЕТ ДОСТАТОЧНО БЕСЕДЫ, В НЕКОТОРЫХ - НЕОБХОДИМО БУДЕТ НАЗНАЧЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ КАЧЕСТВА**

**ВАШЕЙ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ…**

**ТЕЛЕФОН «ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ» ГБУЗ «СКПБ№1», в том числе, в части предоставления сведений по вопросам медицинской помощи лицам с ПТСР:**

**8-918-434-94-55**