**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**