

1 Есть ли у человека значимые симптомы острого стрессового расстройства, появившиеся после НЕДАВНО (примерно в течение предыдущего месяца) пережитого потенциально травмирующего события?

Узнайте, сколько времени прошло после потенциально травмирующего события (т.е. крайне утрашающего либо пугающего события, например, физического либо сексуального насилия или крупной аварии)

Да

Если событие произошло менее месяца назад, оцените состояние человека на предмет наличия симптомов острого стрессового расстройства, появившихся после события

Это может быть:

- бессонница
- симптомы повторного переживания (подраздел РСС 2)
- симптомы избегания (подраздел РСС 2)
- симптомы, связанные с ощущением повышенной угрозы в настоящий момент (подраздел РСС 2)
- любые беспокоящие эмоции или мысли
- изменения в поведении, беспокоящие самого человека или окружающих его людей (например, агрессивность, социальная изоляция или самоизоляция и рискованные действия у подростков)
- утрата приобретенных навыков, в том числе ночное недержание мочи (у детей)
- жалобы на не объяснимые физическим состоянием соматические симптомы, в том числе гипервентиляцию и диссоциативные двигательные и чувствительные расстройства (например, паралич, утрата речи или потеря зрения)¹

Да

Если состояние человека соответствует всем следующим критериям:

- потенциально травмирующее событие, пережитое в предыдущем месяце или примерно в это время
- наличие симптомов острого стрессового расстройства, которые появились после события
- нарушение повседневной жизни или обращение за помощью в связи с наличием этих симптомов

Могут иметь место **значимые симптомы острого стрессового расстройства**

Окажите первую психологическую помощь (подраздел РСС 3.1):

- Выслушайте человека. НЕ вынуждайте его говорить
- Оцените потребности и опасения
- Помогите человеку удовлетворить неотложные базовые физические потребности (например, найти место для ночлега)
- Помогите человеку получить доступ к услугам, связаться с семьей, получить социальную поддержку и точную информацию
- По мере возможности помогите обеспечить защиту от причинения человеку вреда в будущем

Оцените стрессовые факторы, действующие на человека в данный момент, в том числе продолжающееся насилие, и по возможности воздействуйте на них (подраздел РСС 3.2)

Рассмотрите возможность обучения человека методикам, способствующим устранению стресса (подраздел РСС 3.3)

Помогите человеку найти действенные способы, помогающие справиться с ситуацией, и сделать их более эффективными. Помогите найти социальную поддержку и поспособствуйте оказанию дополнительной социальной поддержки (подраздел РСС 3.4)

Не назначайте бензодиазепины и антидепрессанты для устранения симптомов острого стрессового расстройства

Рассмотрите возможность применения дополнительных мер для того, чтобы справиться со следующими нарушениями:

- бессонницей как проявлением острого стрессового расстройства (подраздел РСС 3.5.1)

- ночным недержанием мочи как проявлением острого стрессового расстройства (подраздел РСС 3.5.2)
- выраженными жалобами на не объяснимые физическим состоянием соматические симптомы:
 - общие рекомендации приведены в руководстве mhGAP-IG (редакция 1.0)
 - рекомендации по лечению гипервентиляции как проявления острого стрессового расстройства приведены в подразделе РСС 3.5.3
 - рекомендации по лечению диссоциативных двигательных и чувствительных расстройств как проявления острого стрессового расстройства приведены в подразделе РСС 3.5.4

Проводите психообразование. Объясните, что:

- после серьезных потрясений у людей часто развивается острое стрессовое расстройство
- у большинства людей проявления острого стрессового расстройства ослабевают со временем

Попросите человека вернуться для проведения последующего наблюдения, если симптомы будут усугубляться или через месяц после события, или если не будет никакого улучшения

- Во время последующего наблюдения оцените состояние на предмет наличия ПТСР (см. ниже) и ДЕП, ПОВ, АЛК, НАР и СУИ (руководство mhGAP-IG, редакция 1.0, основная схема)

2 Есть ли у человека посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)?

Узнайте, сколько времени прошло после потенциально травмирующего события (т.е. крайне утрашающего либо пугающего события, например, физического либо сексуального насилия или крупной аварии)

Да

Если событие произошло месяц назад или ранее, оцените состояние на предмет наличия симптомов стресса, связанного с травмирующим воздействием² (полные определения этих терминов и симптомов, в том числе наблюдающихся у детей, приведены в подразделе РСС 2):

- **Симптомы повторного переживания**
Это повторяющиеся и нежелательные воспоминания о событии, как будто оно происходит здесь и сейчас (например, в форме кошмарных снов, ярких повторных переживаний или навязчивых воспоминаний, сопровождающихся сильным страхом или ужасом)
- **Симптомы избегания**
Это сознательное избегание мыслей, воспоминаний, занятий или ситуаций, напоминающих человеку о событии
- **Симптомы, связанные с ощущением повышенной угрозы в настоящий момент**
К ним относятся повышенная бдительность (повышенная настороженность в отношении потенциальных угроз) и чрезмерная реакция на внезапный раздражитель (например, человек легко пугается, вздрагивая или подпрыгивая при этом)

Да

Если состояние человека соответствует всем следующим критериям:

- потенциально травмирующее событие, пережитое месяц назад или ранее
- наличие как минимум одного симптома повторного переживания
- И** одного симптома избегания,
- И** повышенной бдительности
- нарушение повседневной жизни

Может иметь место **посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)**

Выясните, есть ли у человека трудности в выполнении обычных дел, школьных заданий, обязанностей по дому или общественной работы

Да

Оцените стрессовые факторы, действующие на человека в данный момент, в том числе продолжающееся насилие, и по возможности воздействуйте на них (подраздел РСС 3.2)

Проводите психообразование (подраздел РСС 3.6)

Если доступны обученные и курируемые психологи, рассмотрите возможность направления человека для прохождения:

- индивидуальной или групповой когнитивно-поведенческой терапии с акцентом на травмирующем переживании (КПТ-ТП) (раздел ДОП) или
- десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ) (подраздел ДОП)

Рассмотрите возможность обучения человека методикам, способствующим устранению стресса (например, дыхательным упражнениям, последовательному расслаблению мышц) (подраздел РСС 3.3)

Помогите человеку найти действенные способы, помогающие справиться с ситуацией, и сделать их более эффективными. Помогите найти социальную поддержку и поспособствуйте оказанию дополнительной социальной поддержки (подраздел РСС 3.4)

Рассмотрите возможность назначения антидепрессантов взрослым пациентам, если КПТ-ТП, ДПДГ и методики управления стрессом неэффективны или недоступны (подраздел ДЕП 3, более подробная информация о назначении антидепрессантов приведена в руководстве mhGAP-IG, редакция 1.0)

Не назначайте антидепрессанты для лечения ПТСР у детей и подростков

Предложите регулярное последующее наблюдение, например, через 2-4 недели:

- Последующее наблюдение можно провести при личном контакте с человеком во время его посещения лечебного учреждения, по телефону или с помощью социального работника из местного сообщества
- При проведении последующего наблюдения повторно оцените состояние человека на предмет наличия признаков улучшения

3 Есть ли проявления горя, связанного с утратой любимого человека?

Да

Человек переживает утрату

Не назначайте бензодиазепины для лечения симптомов горя

Выслушайте человека, не вынуждая его говорить

Оцените потребности и опасения

Обсудите и помогите реализовать способы проявления скорби / приспособления, допустимые местными обычаями

Обеспечьте социальную поддержку или мобилизацию соответствующих ресурсов (при необходимости)

Обеспечьте защиту и постоянный поддерживающий уход, в том числе социальную и эмоциональную поддержку, детям и подросткам, потерявшим родителей или других лиц, осуществляющих уход

Проконсультируйтесь со специалистом, если человек просит провести более интенсивное лечение

4 Есть ли у человека пролонгированная реакция горя?³

Оцените состояние человека на предмет наличия следующих симптомов (постоянная сильная тоска по умершему человеку, поглощенность умершим или обстоятельствами его смерти, горечь утраты; человеку трудно принять утрату, заниматься делами или заводить друзей, он считает, что жизнь не имеет смысла) и связанного с ними эмоционального страдания

Выясните, есть ли у человека трудности в выполнении обычных дел, школьных заданий, работы по дому или общественной работы

Спросите, когда произошла смерть близкого человека

Да

Если состояние человека соответствует всем следующим критериям:

- постоянная сильная тоска по умершему человеку или поглощенность умершим (обычно в сочетании с другими проявлениями горя, такими как злость, трудности в принятии утраты) и связанное с этим эмоциональное страдание
- нарушение повседневной жизни
- человек постоянно переживает утрату в течение как минимум последних 6 месяцев и периода, значительно превышающего принятый местными обычаями

Может иметь место **пролонгированная реакция горя**

У человека имеется сопутствующее расстройство

Следуйте вышеприведенным рекомендациям (они применимы ко ВСЕМ людям, переживающим утрату)

Проконсультируйтесь со специалистом для дальнейшей оценки и лечения

5 Есть ли у человека сопутствующее расстройство?

(Повторно) оцените вероятность наличия психического, неврологического расстройства, расстройства, связанного с употреблением наркотиков и других веществ, а также риск суицида или самоповреждения (основная схема)

Обратите внимание на то, что сопутствующее расстройство могло иметь место еще до события

Да

При наличии сопутствующего психического, неврологического расстройства или расстройства, связанного с употреблением наркотиков и других веществ (в том числе риска суицида или самоповреждения), проводите лечение и состояния, связанного исключительно со стрессом, и сопутствующего расстройства

При сочетании ПТСР с депрессией средней или тяжелой степени рассмотрите возможность назначения антидепрессантов для лечения обоих состояний (подраздел ДЕП 3)

При развитии депрессии средней или тяжелой степени после недавней утраты (например, в течение предыдущих двух месяцев) **НЕ СЛЕДУЕТ** назначать антидепрессанты или психотерапию как первоочередное лечение (подраздел ДЕП)

Примечания: ¹ Термин «диссоциативные двигательные и чувствительные расстройства» используется в текущем проекте МКБ-11.

² Описание симптомов стресса, связанного с травмирующим воздействием, согласовано с текущим проектом МКБ-11, но с одним отличием: МКБ-11 позволяет ставить диагноз ПТСР в течение 1 месяца (например, нескольких недель) после события. В этом проекте не указаны неспецифические симптомы ПТСР, такие как оцепенение и тревожное возбуждение.

³ Термин «пролонгированная реакция горя» используется в текущем проекте МКБ-11.