

# Первинна ланка охорони здоров'я: надання найкращої допомоги при ПТСР починається з вас!



Команди первинної ланки охорони здоров'я відіграють важливу роль у лікуванні ветеранів із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Отримайте інформацію про рекомендовані методи лікування ПТСР, щоб забезпечити найкращу допомогу своїм пацієнтам.



## Чи відомо вам?



> **1 із 10**

ветеранів, які отримують лікування у медзакладах Управління союзу ветеранів США, страждають на ПТСР

Серед ветеранів військових операцій в Афганістані / Іраку (OEF/OIF), які отримують медичну допомогу в медзакладах Управління спілки ветеранів США, 1 із 4 чоловіків і 1 з 5 жінок мають ПТСР



1 із 4 ЧОЛОВІКІВ



1 з 5 ЖІНОК

ПТСР – ЦЕ НЕ ОБОВ'ЯЗКОВО ХРОНІЧНИЙ РОЗЛАД. ЗА НАЛЕЖНОГО ЛІКУВАННЯ МОЖЛИВЕ ОДУЖАННЯ

**НАЙКРАЩИЙ ПІДХІД – ПСИХОТЕРАПІЯ, ОРІЄНТОВАНА НА ПОДОЛАННЯ ТРАВМИ, А НЕ МЕДИКАМЕНТОЗНЕ ЛІКУВАННЯ**



## Підготуйтеся заздалегідь

**Ви можете спростувати поширені помилкові уявлення про лікування ПТСР та психотерапію**

### ПОРАДИ: ЯК ПРОТИСТОЯТИ СТИГМІ

- ✓ Повідомте вашого пацієнта про дівість орієнтованої на подолання травми психотерапії
- ✓ Говоріть відверто про проблеми психічного здоров'я
- ✓ Поясніть, що нелікований ПТСР може мати вплив на загальний стан здоров'я та задоволення від життя
- ✓ Дізнайтеся, чому пацієнт відмовляється від скерування до фахівця
- ✓ Будьте руйнівником міфів. Ефективна терапія є цілеспрямованою і вкладається в певні часові межі

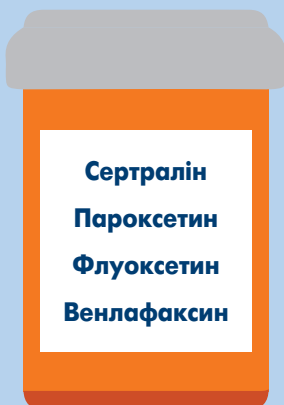
### ЩО ЩЕ МОЖНА ЗРОБИТИ?

- ✓ Подумайте двічі, перш ніж призначити ліки. Чи не завадять вони вашому пацієнтові спробувати психотерапію?
- ✓ Наголосіть, що без лікування ознаки ПТСР навряд чи зменшаться, а можуть і погіршитися
- ✓ Почніть зі своєї команди з інтеграції допомоги щодо охорони психічного здоров'я в первинну ланку медичної допомоги. Для цього є доступними ефективні методи лікування, що не потребують багато часу

## АНТИДЕПРЕСАНТИ – ЩЕ ОДИН ВАРІАНТ ТЕРАПІЇ

Хоча антидепресанти менш ефективні, ніж психотерапія, орієнтована на подолання травми, їх застосування є ще одним варіантом лікування ПТСР. Для лікування пацієнтів із ПТСР призначають такі самі препарати, що й для осіб із депресією.

Антидепресанти, докази ефективності яких є найпереконливішими:



Щоб відстежувати клінічний прогрес, використовуйте **опитувальник щодо самооцінки симптомів ПТСР (PCL-5)**

**Пам'ятайте:** для отримання найкращого результату необхідно зосередитися на лікуванні саме проявів ПТСР. Фокусування уваги на таких симптомах, як тривога чи безсоння, не є настільки ефективним.

Є переконливі докази, що не слід застосовувати:

- ✗ Бензодіазепіни
- ✗ Канабіноїди



## Що є дієвим

**ПСИХОТЕРАПІЯ, ОРІЄНТОВАНА НА ПОДОЛАННЯ ТРАВМИ, – МЕТОД, ЯКИЙ БАЗУЄТЬСЯ НА НАЙВАГОМІШИХ ДОКАЗАХ**

Залучіть своїх пацієнтів до ефективного лікування ПТСР. Призначаючи консультацію, вкажіть, що ви бажаєте, щоб ваш пацієнт отримав психотерапію, орієнтовану на подолання травми, як першу лінію лікування ПТСР

**Когнітивно-процесингова терапія**



Навчає пацієнтів переосмислення негативних думок про травму

**Терапія пролонгованою експозицією**



Навчає, як контролювати власні страхи, стикаючись із ними

**Десенситизація через рухи очей та репроцесинг**



Допомагає пацієнтам опрацювати та зрозуміти свою травму



**Програма консультації з ПТСР**  
Для постачальників медичних послуг ветеранам військової служби

Поставте експерту свої запитання про ПТСР за допомогою програми консультацій щодо ПТСР: тел.: (866) 948-7880, e-mail: PTSDconsult@va.gov



Ознайомтеся з повним переліком рекомендованих методів лікування в Клінічній настанові Управління союзу ветеранів / Міністерства оборони США (VA/DoD 2017 PTSD Clinical Practice Guideline): [www.healthquality.va.gov/guidelines/MH/ptsd/](http://www.healthquality.va.gov/guidelines/MH/ptsd/)



Допоможіть пацієнтам дізнатися більше про методи лікування ПТСР і вибрати найкраще для них: [www.ptsd.va.gov/apps/decisionaid/](http://www.ptsd.va.gov/apps/decisionaid/)