

## **□ 17 сентября 2023 г. Минздравом России совместно с Росздравнадзором и при взаимодействии с представительством ВОЗ в России запланировано проведение мероприятий, посвященных Всемирному дню безопасности пациентов.**

В 2023 г. для Всемирного дня безопасности пациентов выбрана тема «Вовлечение пациентов для обеспечения безопасного оказания медицинской помощи» потому что вклад пациентов, членов их семей и ухаживающих за ними лиц является важнейшим в обеспечении безопасности при оказании медицинской помощи. Зарубежные и отечественные исследования позволяют говорить о том, что партнерские отношения с пациентами при оказании помощи обеспечивают более высокие показатели безопасности и удовлетворенности и формируют целостную качественную систему здравоохранения.

Вовлечение пациентов и членов их семей является одной из основных стратегий по устранению предотвратимого вреда в сфере здравоохранения.

Для информационной кампании был выбран следующий лозунг: «Поощряйте пациентов высказывать свое мнение!» В этом лозунге звучит призыв ко всем заинтересованным сторонам об изменении парадигмы восприятия роли пациента в процессе лечения. Необходимо реализовать принцип ориентации на нужды пациента путем перехода от принятия медицинских решений «за пациентов» к организации помощи «вместе с пациентами». ВОЗ призывает сделать все необходимое для того, чтобы пациенты участвовали в выработке политики, были представлены в структурах управления, привлекались к совместной разработке стратегий по обеспечению безопасности и становились активными партнерами медицинских работников при оказании помощи.

Подробнее на сайте: [http://nqi-russia.ru/events/patient\\_safety\\_day\\_2023.php/](http://nqi-russia.ru/events/patient_safety_day_2023.php/)



# Всемирный день безопасности пациентов

17 сентября 2023 г.

И ещё немного полезной информации



## ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО (ПТСР)

ПТСР – это комплекс мучительных переживаний, возникающий сразу или спустя длительное время после тяжелой психологической травмы.

Если в Вашей жизни произошло травмирующее событие и Вы переживаете стресс, который губительно воздействует на Вашу жизнь, не пренебрегайте симптомами и не пытайтесь справиться с этим состоянием в одиночку.

Обязательно обратитесь к специалисту, если через 3-18 недель после травмирующего события у Вас сохраняются следующие симптомы:

- Головные боли, нарушение пищеварения, снижение аппетита;
- Быстрая утомляемость, нарушение концентрации внимания, ухудшение памяти;
- Нарушение сна (трудности с засыпанием, ночные кошмары, частые просыпания среди ночи, ощущение усталости после сна);
- Повышенная возбудимость, раздражительность без повода, частые перепады настроения;
- Апатия, снижение интереса к происходящему и к тому, что радовало до травмирующего события, суицидальные мысли;
- Ощущение беспомощности, утраты контроля над собственной жизнью;
- Тяга к употреблению алкоголя.

### ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ И ПОДДЕРЖКА

Обязательно обратитесь к специалистам (это может быть психолог или психотерапевт, в тяжелых случаях может потребоваться помощь психиатра), а также обратите внимание на следующие рекомендации:

- **Следуйте назначенной схеме лечения** и помните, что достижение результатов потребует времени. В большинстве случаев терапии и лекарственные препараты успешно справляются с симптомами ПТСР.
- **Изучите информацию** о посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР). Эти знания помогут Вам понять свои симптомы и выработать подходы именно Вам, чтобы справиться с негативными эмоциями.
- **Берегите себя.** Достаточно отдыхайте, придерживайтесь здоровой диеты, занимайтесь спортом и находите время, чтобы расслабиться. Старайтесь сократить количество или полностью исключить употребление кофеина и никотина, поскольку они усугубляют тревожность.
- **Не занимайтесь самолечением.** Заманчиво, но очень вредно и опасно пытаться заглушить свои чувства, прибегая к алкоголю или наркотикам. Использование таких веществ может значительно замедлить, а то и вовсе помешать выздоровлению.
- **Разорвите порочный круг.** Если Вами овладела чувства тревоги и беспокойства, постарайтесь прогуляться или заняться любимым хобби, чтобы отвлечься.
- **Оставайтесь на связи.** Проводите время с теми, кто Вас любит и поддерживает – семьей, друзьями, близкими людьми. Не обязательно делиться своими чувствами с каждым, если вы этого не хотите. Обычное общение с приятными Вам людьми само по себе несет исцеление и комфорт.
- **Вступите в группу поддержки.** Уточните у специалистов, социальных служб, ветеранских организаций, где можно найти такую группу. Чаще всего местные группы поддержки можно найти в социальных сетях.



## ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО (ПТСР)

**ПТСР – это комплекс мучительных переживаний, возникающий сразу или спустя длительное время после тяжелой психологической травмы.**

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У БЛИЗКОГО ВАМ ЧЕЛОВЕКА ВЫЯВЛЕНО ПТСР

Человек, которого Вы любите, может показаться совсем другим, не тем, каким Вы его знали до травмы, – злым и раздражительным, замкнутым и подавленным. ПТСР подрывает эмоциональное и физическое здоровье.

#### Среди симптомов, сопутствующих ПТСР, Вы можете заметить у своего близкого:

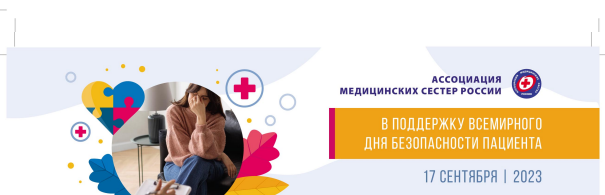
- Повышенное напряжение и настороженность (вздрагивание от резких звуков, хлопков, свиста);
- Избегание травмирующей ситуации (отказ обсуждать то, что произошло);

- Повторное проживание события (тревожные сны, неконтролируемые яркие воспоминания).

Травма, пережитая Вашим близким, может быть болезненной и для Вас, может заставить Вас заново пережить трудные события. Вы можете столкнуться с тем, что избегаете попыток близкого Вам человека поговорить о случившемся, что не верите в его или ее выздоровление. В то же время Вы можете ощутить вину за то, что не можете вылечить близкого человека или ускорить процесс его выздоровления.

**Вы действительно не можете изменить другого человека или то, что с ним произошло, тем не менее, Вы способны оказать посильную помощь:**

- **Изучите информацию** о посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР). Это поможет Вам понять, через что проходит Ваш близкий.
- **Помните, что забота и строгие избежание Вас являются частыми расстройствами.** Если близкий человек сопротивляется Вашей помощи, оставьте его в покое, но дайте понять, что Вы всегда будете рядом, когда он или она будут готовы принять Вашу помощь.
- **Предложите вместе сходить к врачу.** Посещение врача поможет Вам понять ситуацию и оказать помощь в лечении.
- **Будьте готовы слушать.** Объясните своему близкому, что Вы готовы выслушать, но Вы поймете, если он или она не захотят говорить. Не заставляйте его говорить о травме и не провоцируйте такие разговоры до тех пор, пока Ваш близкий не будет к этому готов.
- **Поощряйте участие** дорогого Вам человека в повседневной, положительно окрашенной, социальной жизни. Планируйте и создавайте поводы для встреч и совместных мероприятий с семьей и друзьями. Вместе отмечайте хорошие события.
- **Обратите внимание на свое здоровье.** Соблюдайте принципы здорового питания и физической активности, достаточно отдыхайте. Вместе с друзьями или самостоятельно займитесь теми делами, которые помогут Вам зарядиться энергией. Ваши тревожные или апатия могут усугубить симптомы пациента.
- **Обратитесь за помощью,** если потребуется. Если Вам трудно справиться с ситуацией, поговорите со своим врачом. Вас могут направить к психотерапевту, который поможет справиться со стрессом.
- **Позаботьтесь о своей безопасности.** Спланируйте безопасное место для себя и своих детей, если близкий человек проявляет жестокость или агрессию.



## ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО (ПТСР)

### КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПОСЕЩЕНИЮ СПЕЦИАЛИСТА

Если Вы подозреваете у себя посттравматическое стрессовое расстройство, запишитесь на прием к врачу или специалисту по психическому здоровью, которого рекомендует доктор. Если Вы обращаетесь за помощью самостоятельно – обратитесь к психотерапевту. Наши рекомендации помогут Вам подготовиться к такому приему. Постарайтесь позвать с собой на предстоящий прием доверенного члена семьи или друга. Иногда бывает трудно запомнить всю предоставленную Вам информацию.

### ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ

#### Перед записью на прием составьте список:

- Симптомы, которые Вы испытываете, с указанием того, когда Вы их заметили;
- Ключевой информации о себе, о событиях или переживаниях – даже из далекого прошлого – которые заставили Вас испытывать сильный страх, беспомощность или ужас. Это поможет врачу понять, есть ли восточники, которые являются для Вас триггерами, к которым трудно возвращаться, не испытывая непреодолимой потребности выбраться из их ловушки.
- Дел, которые Вы перестали выполнять или которых избегаете из-за своего стресса.
- Данных о состоянии Вашего здоровья, включая любые заболевания, физические или психические, которые были у Вас до инцидента. Укажите любые лекарства или добавки, которые Вы принимаете, их дозировку.
- Вопросы, которые нужно задать, чтобы Вы могли максимально эффективно использовать прием у специалиста.

#### Какие вопросы следует задать своему врачу или специалисту в области психического здоровья

- Что является причиной моих симптомов?
- Существует ли какое-либо другое возможное причинно?
- Как Вы определите мой диагноз?
- Является ли мое состояние временным или долгосрочным?

- Какие методы лечения Вы рекомендуете при этом расстройстве?
- У меня есть другие проблемы со здоровьем. Как мне справиться с ними вместе с ПТСР?
- Когда, по Вашему мнению, мои симптомы улучшатся?
- Увеличивает ли ПТСР риск возникновения у меня других проблем с психическим здоровьем?
- Рекомендуете ли Вы какие-либо изменения дома, на работе или в школе, способствующие выздоровлению?
- Помогло бы моему выздоровлению, если бы я рассказал своим учителям или коллегам о своем диагнозе?
- Есть ли какие-либо печатные материалы о ПТСР? Какие веб-сайты Вы рекомендуете?

Не стесняйтесь задавать во время приема любые другие вопросы, которые Вас волнуют.

### КАК БУДЕТ ПРОХОДИТЬ ВАШ ПРИЕМ

Ваш врач, скорее всего, задаст ряд вопросов. Заранее подготовьтесь ответить на них, чтобы сэкономить время для обсуждения любых моментов, на которых Вы хотите сосредоточиться. **Ваш врач может спросить:**

- Какие симптомы беспокоят Вас или Ваших близких?
- Когда Вы или Ваши близкие впервые заметили у себя симптомы?
- Пережили ли Вы когда-нибудь травмирующее событие или были его свидетелем?
- Есть ли у Вас тревожные мысли, воспоминания или ночные кошмары о пережитой вами травме?
- Избегаете ли Вы определенных людей, мест или ситуаций, которые напоминают Вам о травмирующем опыте?
- Были ли у Вас какие-либо проблемы в школе, на работе или в ваших личных отношениях?
- Задумывались ли Вы когда-нибудь о том, чтобы причинить вред себе или другим?
- Употребляете ли Вы алкоголь или легкие наркотики, чтобы облегчить свое состояние? Как часто?
- Обращались ли Вы ранее к психотерапевту или психиатру? Если да, то какой вид терапии был наиболее полезным?