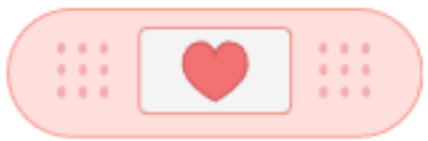


PTSD



전남권역본부 찾아가는 상담실



외상 후 스트레스 장애

마음의 질환, 더 이상 방치하지 마세요!



유선문의 070-4192-7762



홈페이지 www.soul119.com



PTSD의 정의



외상 후 스트레스장애란?

[POST TRAUMATIC STRESS DISORDER]

PTSD란 사람이 전쟁, 고문, 자연재해, 사고 등의 심각한 사건을 경험한 후
그 사건에 공포감을 느끼고 사건 후에도 계속적인 재경험을 통해 고통을 느끼며
그로부터 벗어나기 위해 에너지를 소비하게 되는 질환



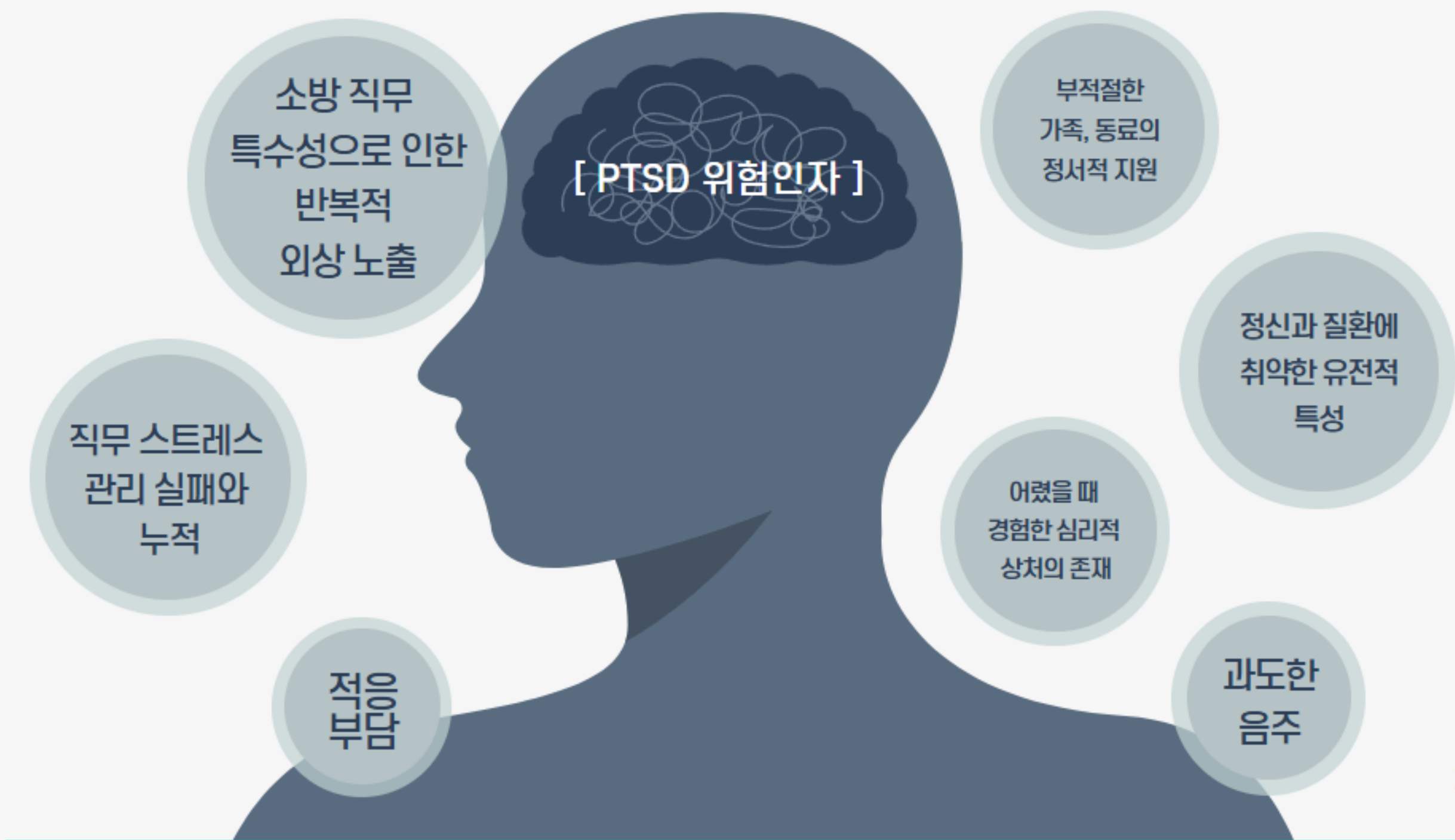


외상 후 스트레스장애 원인과 증상



PTSD 원인과 증상

충격적인 사건 자체가 일차적인 원인이지만 해당 경험자 모두가 이 질환을 겪는 것은 아니며, 사건 경험 전의 심리적, 생물학적 사전 요인이 질환 발생에 관여하는 것으로 추정



출처 | 네이버 지식백과

증상

외상후스트레스 장애는 사고 직후에는 사고와 관련된 두려움, 악몽 등이 주된 증상이나 시간이 지나면서 불면증, 우울증, 알코올 의존 등 다양한 문제들이 같이 나타날 수 있습니다.



PTSD 자가진단

두려웠던 경험, 끔찍했던 경험, 힘들었던 경험,
그 어떤 것이라도 있다면, 그것 때문에 지난 한 달 동안
다음을 경험한 적이 있습니까?

※ 예 : 1점, 아니오 : 0점으로 점수를 매겨주세요.



1	그 경험에 관한 악몽을 꾸거나, 생각하고 싶지 않은데도 그 경험이 떠오른 적이 있었다.	예 / 아니오
2	그 경험에 대해 생각하지 않으려고 애쓰거나, 그 경험을 떠오르게 하는 상황을 피하기 위해 특별히 노력하였다.	예 / 아니오
3	늘 주변을 살피고 경계하거나, 쉽게 놀라게 되었다.	예 / 아니오
4	다른 사람, 일상 활동, 또는 주변 상황에 대해 가졌던 느낌이 없어지거나, 그것에 대해 멀어진 느낌이 들었다.	예 / 아니오
5	그 사건이나 그 사건으로 인해 생긴 문제에 대해 죄책감을 느끼거나, 자기 자신이나 다른 사람에 대한 원망을 멈출 수가 없었다.	예 / 아니오

※ 총점 1점 이하는 정상, 2점은 주의, 3점 이상은 정신전문의의 도움을 받아보시길 권장 드립니다. 출처 | 네이버 지식백과



PTSD 치료방법

외상후스트레스장애는 증상이 위중하고 만성적으로 가는 경향이 있어 초기 발견과 지속적인 치료가 필요합니다.

심각한 외상 사건을 경험한 후에 1주가 경과하여도 증상이 호전이 없거나 악화되는 경우 정신건강의학과 진료를 받는 것이 좋습니다.

출처 | 네이버 지식백과

약물치료	- 수면제 - 항우울제 - 항불안제 - 기타(교감신경 차단제 등)
정신치료	- 안전화기법 - 노출요법 - 안구운동 민감소실 및 재처리요법





외상 후 스트레스장애 지원체계



도움이 필요할 땐 '찾아가는 상담실'

전남광주통합특별시소방본부 전남권역부분부 소방공무원들의
심리지원을 위해 전문상담사가 매주 지정 요일에 담당 관서를 방문하여
개인상담, 집단상담, 교육 등을 진행하는 소방공무원 전용 심리지원 서비스입니다.



QR코드를 스캔한 후 홈페이지 메인 화면 하단에서 신청해 주세요.

방문상담, 외부상담, 특수상담 중 희망 상담분야와 일정을 선택해 주세요.

상담 예약이 완료되면 상담사와 일정 협의 후 예약일이 확정됩니다.