

**Памятка по установлению признаков невротических, связанных со стрессом,
и соматоформных расстройств и рекомендации по оказанию первичной помощи пациентам**

Для врачей скорой медицинской помощи

Стресс — генерализованный ответ организма на воздействие экзогенных или эндогенных факторов необычного характера, силы и/или длительности, характеризующийся активацией неспецифических механизмов адаптации.

Проявления постстрессовых расстройств характеризуется следующими симптомами:

- панические атаки;
- чрезмерное беспокойство, тревога;
- двигательное возбуждение, агитация;
- двигательная и психическая заторможенность;
- плач;
- телесная дрожь;
- ощущение внутреннего напряжения;
- сниженное настроение, эмоциональная лабильность;
- нарушения сна (бессонница, кошмарные сновидения);
- навязчивые, неприятные и непереносимые воспоминания;
- повышенная раздражительность, конфликтность;
- регулярные головные боли;
- проблемы пищеварения;
- суицидальные мысли, поведение;
- со стороны вегетативной нервной системы:
 - ощущение внутренней дрожи, сердцебиения, озноба, приливов жара-холода;
 - сухость во рту;
 - ощущение затруднения дыхания;
 - головокружение и т. д.

Рекомендации по оказанию помощи пациентам, у которых выявляются вышеперечисленные симптомы

1. Активно расспросить о самочувствии, при этом, особое внимание уделять позе, мимике, жестам, темпу речи. Провести разъясняющую беседу, сообщить о предполагаемом стрессовом расстройстве у пациента.
2. Возможно назначение безрецептурных препаратов, оказывающих седативное (успокаивающее), противотревожное и спазмолитическое действие:
 - экстракты и настойки лекарственных растений, обладающие седативным действием (валериана, пион уклоняющийся, пустырник) (согласно инструкции);
 - корвалол – 15-30 капель 2-3 раза в день;
 - глицин – 1-2 таблетки 3 раза в день;
 - персен – 1-2 таблетки 3 раза в день;
 - ново-пассит – 5-10 мл 3 раза в день;
 - афобазол – по 1-2 таблетки до 4-х раз в день;
 - тенотен – по 1-2 таблетки до 4-х раз в день;
 - селанк – капли в нос (согласно инструкции);
 - стрессовит – по 1 капсуле в день.
3. В условиях вызова скорой медицинской помощи провести купирование острого состояния тревоги, агитации парентеральным введением препаратов из группы бензодиазепинов (диазепам, лоразепам, клоназепам).
4. При выявлении признаков суицидального риска / поведения необходимо незамедлительно направить пациента на консультацию к врачу-психиатру / вызвать бригаду СМП.
5. Рекомендовать обратиться к медицинскому психологу, врачу-психотерапевту, врачу-психиатру.