

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	6
Глава 1. Психические последствия после участия в боевых действиях	10
Термины и определения	10
Виды и признаки психических последствий.....	12
Психические изменения у комбатантов	23
Типы реакций на стресс	28
Методика «Диагностика видов психических травм».....	36
Классификация психических травм.....	45
Протокол исследования боевых стресс-факторов.....	51
Глава 2. Что делать и как избежать ошибок	55
Кинотерапия.....	70
Глава 3. Не забываете о себе	76
Питание	84
Сон.....	84
Физические нагрузки	85
Релаксация	85
Глава 4. Дети	104
Причины стресса у детей	107
Что делать?	112

Содержание

Глава 5. Потеря.	119
Что помогает пережить утрату.	121
Глава 6. Когда возвращение становится испытанием	128
Панические атаки и игнорирование опасности.	129
Манипулирование	130
Методы принуждения.	134
Глава 7. Защита от токсичной информации	149
Классификация слухов.	152
Глава 8. Поиск работы.	156
Глава 9. Лечение.	160
Основные направления лечения ПТСР	161
Прогноз и перспективы лечения	164
Глава 10. Заключение.	169
Сказки для чтения детям	171