

ЛАДИНЕЦ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

ПОМОЩИ ЖЕНЩИНАМ

пережившим сильный травмирующий стресс (ПТСР)

Мы встречаемся с травмой не только в условиях боевых действий, но и в условиях мирной жизни:

- смерть или утрата близкого человека
- физическое насилие или избиение
- домашнее насилие или жестокое обращение в детстве
- сексуальное насилие или изнасилование
- серьёзные несчастные случаи или травмы
- природные или техногенные катастрофы
- террористические атаки или захват заложников

Такие травмы оставляют отпечаток на нашем разуме, влияют на наше эмоциональное состояние, состояние здоровья. При этом травма затрагивает не только самого участника травматического события, но и его окружение.

По своему уровню душевной боли травматический опыт бывает настолько невыносим, что человек большую часть своей жизни прикладывает огромные усилия, чтобы жить со своими воспоминаниями, с ощущениями бессилия, уязвимости и горя. У человека возникает ощущение, что он никогда не сможет вернуться к полноценной и счастливой жизни

Физиологические симптомы ПТСР:

- возбудимость нервной системы – человек может вздрагивать от звонка телефона, хлопка, свиста, стука; при этом у пациента снижается концентрация внимания, он резко реагирует на незначительные жизненные ситуации, раздражается без веского на то повода; гипервозбуждение
- головные боли
- нарушения со стороны сердечно-сосудистой, эндокринной, пищеварительной и других ведущих систем организма
- церебрастенический синдром – комплекс симптомов, свидетельствующих об истощении центральной нервной системы

Интеллектуальные симптомы ПТСР:

- жизнь прошлыми событиями – страдающий человек не смотрит в будущее, он не может спланировать свою жизнь
- иллюзии из прошлого – страдающий человек может слышать крики умирающих людей, плач, стоны, чувствовать запах гари или ощущать неприятные прикосновения; подобные галлюцинации возникают под влиянием алкоголя, наркотиков, после бессонной ночи; но у части пациентов навязчивые иллюзии появляются без веских на то оснований
- нарушение способности к запоминанию и концентрации внимания
- постоянно возвращающиеся воспоминания о пережитом (навязчивое всплывание в памяти опасного события) – воспоминания отрывчаты, но всегда сопровождаются страхом, безысходностью или ужасом; они сопровождаются сильным ощущением тревоги и страха; возвращаться воспоминания могут как в реальности, так и во сне в виде повторяющихся ночных кошмаров;
- потеря интереса к тому, что раньше нравилось, казалось необходимым, человек перестает заниматься повседневными делами, отдаляется от людей, которые не понимают его чувств
- стремление избежать всего, что может напомнить о травмирующем событии: мест, разговоров, людей, занятий, любых ощущений, которые могут хоть малейшим образом быть связаны с травмой
- суицидальные мысли (мысли о собственной смерти)
- частичная амнезия – пациент не может вспомнить всех деталей травмирующей ситуации

Эмоциональные симптомы ПТСР:

- депрессивные состояния, достигающие даже до стремления к суициду как к единственному способу изменить ситуацию
- комплекс вины – выжившие после различных трагических ситуаций начинают испытывать чувство вины перед погибшими в них; пострадавший человек неадекватно оценивает произошедшее с ним травмирующее событие; он винит себя в смерти близких людей, переоценивает свою роль в исходе опасной ситуации; если человек пережил насилие, то к чувству вины добавляется ощущение ущербности
- паника, чувство беспомощности и утрата контроля над ситуацией
- приступы необычайно ярких воспоминаний травмирующего события – чаще всего развиваются при встрече с триггерами (ключами), которые представляют собой раздражители, являющиеся фрагментом воспоминания о травмирующем событии (плач ребенка, скрип тормозов, запах бензина, гул летящего самолета и т. д.)
- постоянное нервное перенапряжение
- тревожность, страх, беспокойство, излишняя озабоченность, подавленность, гнев
- эмоциональное опустошение (эмоциональная холодность) – оскудение эмоциональной жизни, агрессия, эгоизм, холодность, уменьшение способности к состраданию, человек не может увидеть красоту жизни
- эмоциональное притупление – потеря человеком способности заводить близкие отношения с людьми: дружеские, любовные и иные, – а также ограничение способности к другим эмоциональным проявлениям



Задача нашего фонда – помочь женщинам обрести контроль на травмой и снова **ЖИТЬ полноценно и счастливо**



Миссия фонда – помочь женщине вернуться **в полноценную, насыщенную и счастливую жизнь**

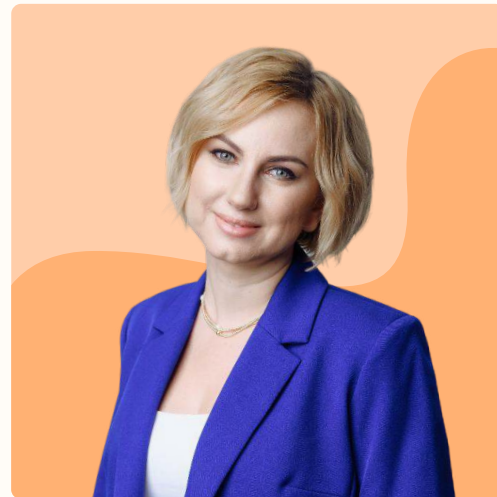
Фонд оказывает женщинам комплексную поддержку:

На психологическом уровне

На физическом уровне

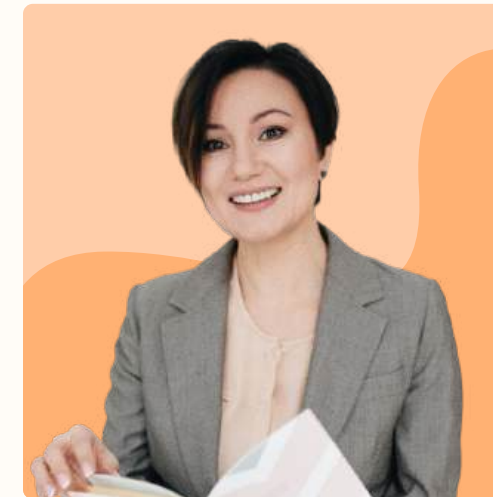
На социальном уровне

Эксперты фонда



Александра Демкина

- Президент Благотворительного фонда «Ладинец»
- Врач, организатор здравоохранения, ученый, педагог, писатель, стратегический консультант, CEO академии Докстарклуб
- Реализация крупных федеральных и региональных проектов Минздрава России, Департамента здравоохранения Москвы, Сколково
- 3 образования – МГУ (красный диплом, степень МРА), РНИМУ, МАИ



Юлия Янбаева

- Политконсультант, продюсер, 20 лет опыта работы
- PR-директор «Докстарклуб», эксперт по личному бренду,
- Среди клиентов: звезды шоу-бизнеса, крупные предприниматели, блогеры, депутаты Госдумы, мэры крупных городов, сенаторы, Президенты республик, известные врачи и крупные клиники



Ольга Быстрова

- Врач-стоматолог, к.м.н.
- Тренер по развитию эмоционального интеллекта, сертифицирована EACEIP
- Писатель, спикер
- Автор телеграмм-канала о саморазвитии [bystrovawellnesslife](#)



Светлана Попова

- Детский кардиолог
- Врач функциональной диагностики
- Спикер и куратор педиатрического факультета Академии Докстарклуб



Валентина Савельева

- к.м.н., преподаватель высшей школы
- кардиолог, терапевт, врач функциональной диагностики
- психолог-консультант
- диетолог, инструктор адаптивной йоги



Анастасия Моисеева

- Психолог-консультант
- АРТ-терапевт
- КПТ-подход (трудные жизненные ситуации, тревожное состояние, страхи, чувство обиды, вины, одиночества, проживания утраты, последствия травматического опыта, психологическая травма.).

Посттравматическое стрессовое расстройство – расстройство, которое развивается после воздействия экстремального угрожающего или ужасающего события или серии событий и характеризуется:

1

повторным переживанием травматического(их) события(ий) в настоящем времени в виде ярких навязчивых воспоминаний, сопровождающихся страхом или ужасом, флешбэками или ночными кошмарами

2

избеганием мыслей и воспоминаний о событии(ях) или избеганием деятельности или ситуаций, напоминающих событие(я)

3

состоянием субъективного ощущения сохраняющейся угрозы в виде гипернастороженности или усиленных реакций испуга

Симптомы должны длиться не менее нескольких недель и вызвать значительное ухудшение функционирования



Дорогие,

Я Александра Демкина, с большим удовольствием и надеждой приветствую вас в нашем благотворительном фонде Ладинец. Фонд создан с одной важной целью – поддержать женщин, которые пережили посттравматическое стрессовое расстройство.

Наш фонд предлагает разнообразные программы, направленные на психологическую, физическую и социальную реабилитацию. В рамках нашей работы мы организуем:

- Встречи с психологом для работы с тревожными состояниями;
- Семинары, посвященные развитию навыков управления эмоциями;
- Практики дыхания и физические комплексы, способствующие восстановлению баланса нервной системы;
- Театральную группу, где женщины могут выразить свои чувства и переживания через искусство;
- Занятия вокалом, которые помогут не только найти голос, но и открыть новые грани себя.

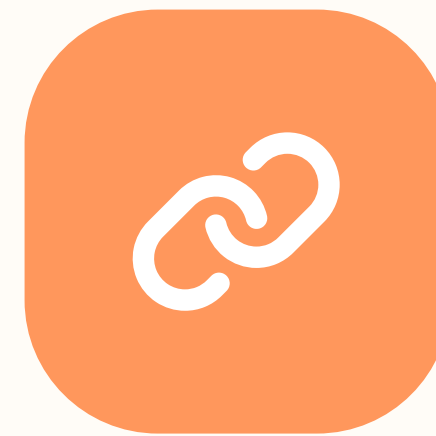
Наша миссия – помочь каждой женщине вернуться к полноценной, насыщенной и счастливой жизни.

Фонд Ладинец – всё наладится. Мы вместе с вами на этом пути!

Перейдите по QR-коду,
чтобы поддержать
наш фонд:



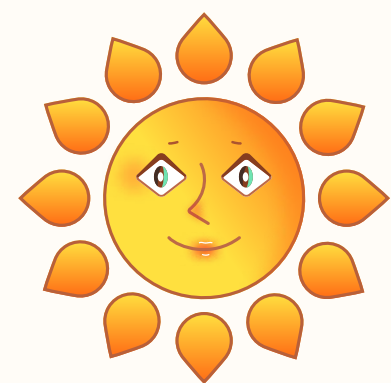
КОНТАКТЫ:



ladenec.ru



[@bf_ladinec](https://t.me/bf_ladinec)



ЛАДИНЕЦ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**