

## Як допомогти дитині з посттравматичним розладом



При ПТСР порушується психічний стан і розвивається такий розлад **після пережитої травматичної події**. Сотні тисяч дітей після напади Росії випробували та продовжують відчувати величезний стрес, який призводить до ПТСР.

**ПТСР** – посттравматичний стресовий розлад – це порушення психічного стану, яке може розвинути після пережитої травматичної події. Водночас симптоми розладу з'являються не одразу, а через певний час, як правило, за три-шість місяців.

Найчастіше вони вважають різку зміну у поведінці дітей погіршенням характеру, ознаками вікових криз чи ще чимось іншим. У **дітей дошкільного віку** ПТСР зазвичай проявляється страхами, порушеннями сну, зниклим апетитом, спалахами гніву. Діти, які добре розвивалися, починають гірше говорити, поводитися, як зовсім малеча.

**Школярі молодших класів** втрачають інтерес до навчання, бояться майбутнього, погано сплять, не можуть сконцентруватися та запам'ятати, здавалося б, прості речі та завдання. А ще їх часто мучать головний біль. *Підлітки та старшокласники відчують ті ж симптоми.*

Якщо ви побачили подібні ознаки, у жодному разі **НЕ МОЖНА:**

- висміювати реакцію дитини або критикувати її за це;
- знецінювати почуття та переживання дитини;
- постійно повертатися до травматичних подій у розмовах;
- обіцяти те, що ви не зможете виконати або що залежить не від вас;
- ігнорувати прохання та потреби дитини.

### **ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ З ПТСР**

- **Моральна підтримка.** Важливо розмовляти зі своєю дитиною, пояснювати, що те, що сталося, тимчасово, що разом ви зможете впоратися зі стресом і його наслідками та жити далі. Однак зайвий раз не нагадуйте про пережиту подію.
- **Безпечний інформаційний простір.** Оберегайте дитину від новин і медійного контенту, який може травмувати. Не переглядайте в присутності дитини відео зі сценами насилля, воєнними подіями, пораненими. Слідкуйте за розмовами, які точаться, коли дитина поруч.
- **Звичайний режим дня.** Наскільки це можливо, поверніться до звичного життя. Намагайтеся задовольнити базові фізичні потреби дитини уві сні, їжі, гігієні, прогулянках, а також в іграх, обіймах і спілкуванні. Це дуже важливо для формування в неповнолітніх відчуття стабільності, безпеки та передбачуваності життя.
- **Право на висловлення своїх емоцій.** Дозвольте дитині демонструвати свої емоції, відчуття та страх. Розмовляйте з нею, вислуховуйте, відповідайте на питання. Але поважайте особисті кордони дитини.