

На когнітивному рівні ПТСР у дітей проявляється:

- У погіршенні концентрації уваги: діти стають неуважними.
- У порушенні пам'яті: діти стають забудькуватими, їм важко згадувати минуле, особливо інформацію травмівного чи стресового характеру.
- У втраті уже сформованих когнітивних навичок.
- У порушеннях сприйняття оточуючого середовища. Воно стає хаотичним, уривчастим, вирізняється плутаниною.
- У появі думок про смерть.

На поведінковому рівні ПТСР у дітей проявляється:

- У різких змінах поведінки. Наприклад: діти не хочуть розлучатися з батьками навіть ненадовго, можуть в прямому сенсі слова чіплятися за батьків і потребують постійної їхньої присутності, фізичного контакту.
- У регресі в поведінці. Наприклад: діти можуть повертатися до поведінки, властивої молодшому віку - мочатися в ліжку, втрачають навички охайності, смокчуть пальці або взагалі поведуться як зовсім маленькі діти.-
- У посиленні агресивності, гнівливості, упертості. Поведінка травмованих дітей часто характеризується ворожістю і конфліктністю.

Як допомогти дітям пережити травму?

Рекомендації педагогам

- Створйте безпечну ситуацію, в якій дитина може досліджувати свої почуття без ризику отримати повторну травму.
- Уважно стежте за тим, щоб не змішувати власні потреби і потреби дитини. Почуття безпорадності перед травмою, яка може виникнути у вас, не повинно передаватися дитині.
- Приймайте і поважайте ті способи захисту і подолання травми, які є у дитини.
- Стрес зменшиться, якщо ви повідомите дитині як зазвичай реагують на травми інші люди. Їй стане легше, коли вона почує, що нічні жахи, плаксивість, страхи, важкі думки – це нормальні людські реакції.
- Пам'ятайте, що багато дітей мають спотворену інформацію про те, що з ними сталося.
Особливу увагу потрібно приділяти саме дітям з високим ризиком надмірної реакції:
- Були розлучені з батьками, рідними чи іншими піклувальниками;
- Стали свідками поранення чи загибелі батьків або близьких;
- Зазнали фізичних ушкоджень;
- Відчувають провину через те, що вони вижили, а інші – загинули.

**Донецький обласний палац
дитячої та юнацької творчості**



«Як впоратися з травмою війни?»

Аліна АХАНКІНА
практичний психолог

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — психічний розлад, різновид неврозу, що виникає в результаті переживання однієї чи кількох психотравматичних подій, таких як, наприклад, військові дії, теракти, аварії чи стихійні лиха, катастрофи, важка фізична травма, побутове чи статеве насильство, загроза смерті або перебування свідком або заподіювачем чужої смерті.

Виділяють три групи факторів, поєднання яких призводить до виникнення ПТСР:

- інтенсивність травмуючої події, її тривалість, несподіваність та неконтрольованість;
- сила захисних механізмів особистості та наявність соціальної підтримки;
- особисті фактори ризику: вік на момент травмуючих подій, наявність травмуючих подій та психічних розладів в попередні періоди життя людини.

Категорії постраждалих:

- вимушені переселенці із зони бойових дій та територій, які знаходяться під обстрілами;
- родини, які переживають втрату;
- родини військових, які задіяні в обороні країни.

До основних ознак, що визначають наявність ПТСР у дорослих відносять:

- напливи нав'язливих спогадів про небезпечні для життя ситуації, учасником яких була людина;
- травмуючі сновидіння з кошмарними сценами пережитих подій, порушення сну;
- прагнення уникати емоційних навантажень;
- невпевненість через страх, і як наслідок – відкладання прийняття рішень, неконтактність з оточуючими;
- надмірна втома, дратівливість, депресивні стани, головні болі, нездатність концентрувати увагу на чомусь тощо.

Стадії формування післястресових порушень

Травматичний стрес (під час критичного інциденту і після нього – до 2 діб)

Гострий стресовий розлад (2х діб – до 4х тижнів)

Посттравматичний стресовий розлад (від 4 тижнів)

Посттравматичний розлад особистості (протягом всього життя)

На емоційному рівні ПТСР у дітей проявляється:

- У появі страхів, які є першою реакцією на пережитий стрес. Ці страхи спричинені потребою уникнути повторного переживання загрозової події. Наприклад: страх за родичів і близьких в армії, а також побоювання за власну безпеку, страх виходити з дому, залишатися на самоті тощо (або перебувати в замкнутому просторі).

- Втраті контролю. Військові дії – те, що діти і більшість дорослих не можуть контролювати. Відчуття втрати контролю породжує ефект, коли діти хапаються за все, що можуть контролювати: відмовляються йти у школу, слухатися, залишатися без батьків або улюблених іграшок тощо.

- Гнів. Оскільки діти не можуть спрямувати свою злість на безпосередніх винуватців, тобто на джерело загрози, вони часто спрямовують її на тих, хто поряд: однокласників, сусідів, відсутніх батьків. Ситуація ускладнюється, якщо серед рідних є добровольці: патріотизм і обов'язок є абстрактними поняттями для дітей молодшого віку, які відчувають лише конкретну реальність розлуки з рідною людиною.

- Втрата стабільності та впевненості в собі. Незвичні обставини порушують звичний спосіб життя. Це стає джерелом тривоги та постійної невпевненості.