

Як доречно будувати стосунки з дитиною, що переживає ПТСР?

- дозвольте дитині сумувати або плакати;
- нехай дитина розповідає або малює про подію та свої почуття;
- обмежте перегляд новин про війну;
- частіше обіймайте та пригортайте дитину;
- говоріть із дитиною спокійно та лагідно;
- приділяйте дитині більше часу та уваги;
- постійно нагадуйте дитині, що вона в безпеці;
- дозволяйте дитині бути поруч з вами, якщо їй страшно;
- обмежте перебування дитини у гомівливих місцях;
- намагайтеся не розлучати дитину з тим, хто пілкується про неї;
- дотримуйтеся звичного режиму дня, створюйте умови для ігор та відпочинку;
- задовольняйте інтерес дитини про події, що відбулися простими словами, уникаючи моментів, які можуть ще більше травмувати психіку дитини;
- дозволяйте дитині сумувати, вислуховуйте її думки і страхи без критики та осуду;
- навчайте дитину технікам заспокоєння.

Деякі діти починають виявляти ознаки травматичного стресу одразу після сильної події. В інших – ознаки стають помітними через тижні або навіть місяці.

ПАМ'ЯТАЙТЕ:

- Зцілення вимагає часу.
- Не ігноруйте сильні реакції.
- Зверніть увагу на раптові зміни в поведінці, мовленні, використанні слів або сильні емоції.

Реакція дітей на травму залежить від реакції дорослих на травму. Батьки можуть допомогти дітям, підтримуючи їх, залишаючись якомога спокійнішими.

Важливо не нехтувати психічним здоров'ям та, у разі виявлення ознак, що можуть свідчити про посттравматичний стресовий розлад у ваших дітей, негайно звертатися за допомогою до спеціалістів – психіатра та психолога, щоб не допустити тяжких наслідків перенесених подій.



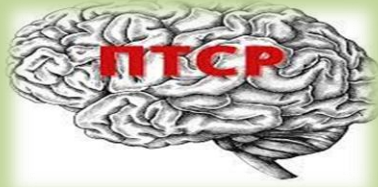
Донецький обласний палац
дитячої та юнацької творчості



**Посттравматичний стресовий
розлад у дітей:**

що потрібно знати батькам

Аліна АХАНКІНА
практичний психолог



Війна в Україні докорінно порушила відчуття безпеки і призвела до стресу, психологічні наслідки якого можуть бути небезпечними для здорового майбутнього наших дітей. Пережитий травмуючий досвід може стати причиною порушення психічного стану та розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це стан психічного здоров'я, що може виникнути, якщо людина зазнає травмуючої події.

Загальні ознаки ПТСР у дітей:

- Загострені емоції: агресивні реакції, тривожні прояви.
- Посилення страхів, прояви випадкових страхів, яких раніше не було.
- Регрес – повернення на ранні форми прояву поведінки (поява потреби у допомозі батьків для виконання чогось, якої не потрібно було раніше).
- Відмова від їжі, порушення сну;
- Підвищена активність або, навпаки, замкненість, пасивність.
- Послаблення імунітету, загострення хронічних хвороб.
- Постійний пошук самовираження через конфлікти з однолітками.

Посттравматичний стресовий розлад проявляється на різних рівнях та впливає практично на усі сфери життєдіяльності дитини.

На емоційному рівні проявляється:

- У прояві страхів, які є першою реакцією на пережитий стрес. Ці страхи спричинені потребою уникнути повторного переживання загрозової події. Наприклад: страх за родичів і близьких, побоювання за власну безпеку, страх залишитися на самоті.
- Втраті контролю. Військової дії – те, що діти і більшість дорослих не можуть контролювати. Відчуття втрати контролю породжує ефект, коли діти хапаються за все, що можуть контролювати: відмовлятися навчатися, слухатися, залишатися без батьків або улюблених іграшок.
- Гніві. Оскільки діти не можуть спрямувати свою злість на безпосереднє джерело загрози, вони часто спрямовують її на тих, хто поряд - батьків та близьких.
- У появі відчуття провини за те, що сталося.



На пізнавальному рівні проявляється:

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

На поведінковому рівні 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 посиленні агресивності, упертості. Поведінка травмованих дітей часто характеризується ворожістю і конфліктністю стосовно інших.

