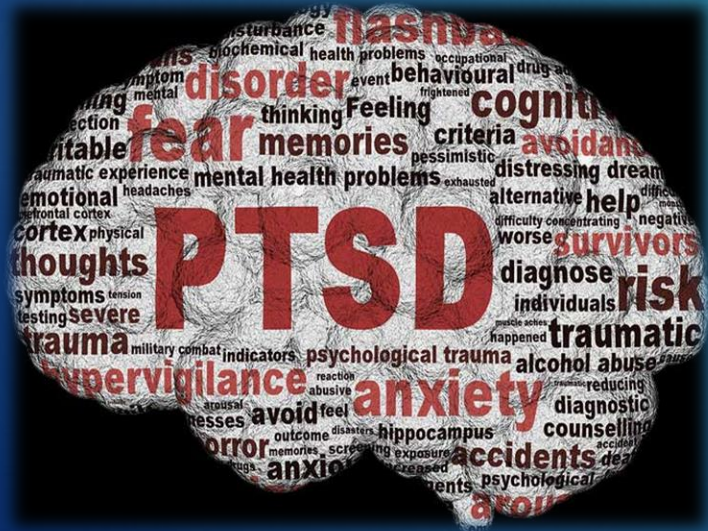


Донецький обласний палац дитячої та юнацької творчості

«Як допомогти дитині впоратися з травмою війни?»

Аліна АХАНКІНА
практичний психолог

5



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.



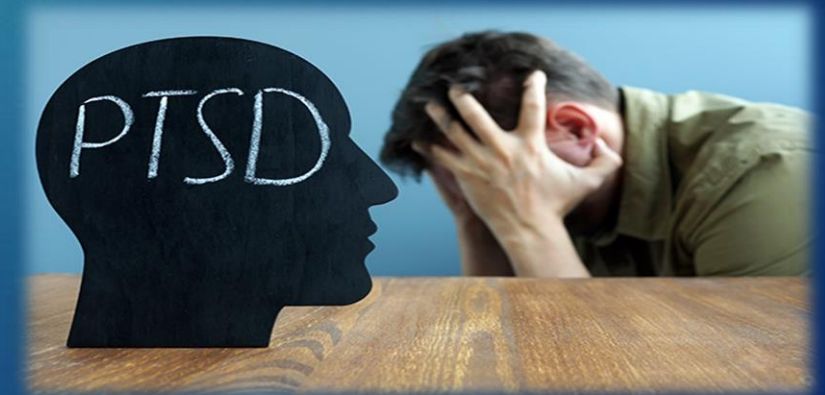
Категорії постраждалих

- ВИМУШЕНІ ПЕРЕСЕЛЕНЦІ ІЗ ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ТЕРИТОРІЙ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ ПІД ОБСТРІЛАМИ;
- РОДИНИ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ВТРАТУ;
- РОДИНИ ВІЙСЬКОВИХ, ЯКІ ЗАДІЯНІ В ОБОРОНІ КРАЇНИ.



Основні ознаки, що визначають наявність ПТСР у дорослих

- 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.



Особливості ПТСР у дітей

- ДОСИТЬ ВАЖКО ЗРОЗУМІТИ, ЩО СТАЛОСЯ З НИМИ. ДИТИНА НЕ В ЗМОЗІ ПОВНІСТЮ УСВІДОМИТИ ЗМІСТ ТОГО, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ, ВОНА ПРОСТО ЗАПАМ'ЯТОВУЄ САМУ СИТУАЦІЮ, СВОЇ ПЕРЕЖИВАННЯ В ЦЮ МИТЬ;
- ІНТЕНСИВНІСТЬ ПЕРЕЖИВАНЬ МОЖЕ БУТИ ЗАНАДТО СИЛЬНОЮ ДЛЯ ДИТИНИ І ВОНА СТАЄ ДУЖЕ ВРАЗЛИВОЮ;
- ТРАВМОВАНІ ДІТИ ВИСЛОВЛЮЮТЬ СВОЇ, ПОЧУТТЯ ЧЕРЕЗ ПОВЕДІНКУ;
- ЗМІНИ НА ФІЗІОЛОГІЧНОМУ, ЕМОЦІЙНОМУ, КОГНІТИВНОМУ І ПОВЕДІНКОВОМУ РІВНЯХ.



Стадії розвитку ПТСР

Гостра (від моменту події до
6 тижнів)

Хронічна (від 6 тижнів до
6 місяців)

Відтермінована (від 6 місяців
до декількох років)



Спектр посттравматичних симптомів у дітей

НА ФІЗІОЛОГІЧНОМУ РІВНІ

1. РІЗНІ ПОРУШЕННЯ СНУ, ЧАСТІ ПРОБУДЖЕННЯ ПІД ЧАС СНУ ВНАСЛІДОК ЖАХЛИВИХ СНІВ;
2. БАГАТО ДІТЕЙ СКАРЖАТЬСЯ НА БОЛІ В ЖИВОТІ, ГОЛОВНІ БОЛІ, ЩО НЕ МАЮТЬ ФІЗИЧНИХ ПРИЧИН;
3. ЧАСТЕ СЕЧОВИПУСКАННЯ;
4. ТРЕМТІННЯ, ПОСМИКУВАННЯ.



НА ЕМОЦІЙНОМУ РІВНІ:

1. ДІТИ СТАЮТЬ БІЛЬШ ДРАТІВЛИВИМИ;
2. РОЗВИВАЄТЬСЯ ДЕПРЕСІЯ;
3. ДІТИ СТАЮТЬ ПЛАКСИВИМИ.



НА ПОВЕДІНКОВОМУ РІВНІ:

1. РІЗКА ЗМІНА ПОВЕДІНКИ: ВОНИ НЕ ХОЧУТЬ РОЗЛУЧИТИСЯ З БАТЬКАМИ НАВІТЬ НЕНАДОВГО, ДЕЯКІ МОЖУТЬ В ПРЯМОМУ СЕНСІ СЛОВА ЧПЛЯТИСЯ ЗА БАТЬКІВ І МАТИ ПОТРЕБУ В ЇХ ПОСТІЙНІЙ ПРИСУТНОСТІ, ФІЗИЧНОМУ КОНТАКТІ З НИМИ.

2 . СТАЮТЬ ВПЕРТИМИ, АГРЕСИВНИМИ. ПОВЕДІНКА ХАРАКТЕРИЗУЄТЬСЯ ВОРОЖІСТЮ І КОНФЛІКТНІСТЮ ВІДНОСНО ДО ІНШИХ.

3. УНИКАЮЧА ПОВЕДІНКА – СТРАХ ВИХОДИТИ З ДОМУ, ЗАЛИШАТИСЯ ОДНОМУ АБО БУТИ В ЗАМКНЕНОМУ ПРОСТОРІ.



Як допомогти дітям пережити травму?

Рекомендації педагогам

- СТВОРЮЙТЕ 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 – дітям з **високим ризиком надмірної реакції**

- БУЛИ РОЗЛУЧЕНІ З БАТЬКАМИ, РІДНИМИ ЧИ ІНШИМИ ПІКЛУВАЛЬНИКАМИ;
- СТАЛИ СВІДКАМИ ПОРАНЕННЯ ЧИ ЗАГИБЕЛІ БАТЬКІВ АБО БЛИЗЬКИХ;
- СТАЛИ СВІДКАМИ НАСИЛЬСТВА АБО САМІ ЙОГО ЗАЗНАЛИ;
- ЗАЗНАЛИ ФІЗИЧНИХ УШКОДЖЕНЬ;
- ВІДЧУВАЮТЬ ЗАГРОЗУ;
- ТРИВОЖАТЬСЯ ТА ПЕРЕЖИВАЮТЬ ЧЕРЕЗ ГОРЕ ТА ТРИВОГУ БАТЬКІВ / ПІКЛУВАЛЬНИКІВ;
- ВІДЧУВАЮТЬ ПРОВИНУ ЧЕРЕЗ ТЕ, ЩО ВОНИ ВИЖИЛИ, А ІНШІ – ЗАГИНУЛИ.



Що не рекомендується робити під час спілкування з дитиною, яка пережила травматичні події війни

- РОЗПИТУВАТИ У ДИТИНИ ПРО ВІЙСЬКОВІ ДІЇ, ЯКІ ВОНА МОГЛА ПОБАЧИТИ, ПРО ТЕ ЯК ЇЙ БУЛО, КОЛИ ЛУНАЛИ СИРЕНИ, ВИБУХИ ТА ПОСТРІЛИ.
- РОЗПИТУВАТИ ДИТИНУ ПРО БЛИЗЬКИХ, ЯКІ ЗАЛИШИЛИСЬ В МІСЦЯХ ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ.
- ПОРУШУВАТИ ОСОБИСТІСНІ КОРДОНИ ДИТИНИ. ОBOB'ЯЗКОВО ТРЕБА ЗАПИТАТИ У НЕЇ, ЧИ МОЖНА ВЗЯТИ ЇЇ ЗА РУКУ, ОБІЙНЯТИ, ПЕРШ НІЖ ЦЕ ЗРОБИТИ.
- У ПРИСУТНОСТІ ДИТИНИ ОБГОВОРЮВАТИ ТРАВМУЮЧІ ПОДІЇ, ПОВ'ЯЗАНІ З ВІЙСЬКОВИМИ ДІЯМИ.
- ВИКОРИСТОВУВАТИ НЕНОРМАТИВНУ ЛЕКСИКУ У ПРИСУТНОСТІ ДИТИНИ.
- СТАВИТИ, НАПРИКЛАД, ТАКІ ПИТАННЯ: «ЯК У ТЕБЕ ВДОМА БУЛО?». КРАЩЕ ЗАМІНІТЬ ЙОГО НА: «ЯК ТОБІ ПОДОБАЄТЬСЯ ТУТ?» АБО «ЯК БИ ТОБІ ХОТІЛОСЬ?».
- РОЗПИТУВАННЯ ДИТИНИ ПРО ТРАВМУЮЧІ ПОДІЇ МОЖЕ ПРИЗВЕСТИ ДО НЕГАТИВНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ АБО ІСТЕРИКИ, ЩО Є ВКРАЙ НЕБАЖАНИМ. КРАЩЕ ЩОБ ДИТИНА САМА РОЗПОВІЛА ПРО ЦЕ, КОЛИ БУДЕ ГОТОВА.

