

Як розпізнати травматичний стресовий розлад у дітей та перша допомога при ПТСР

Посттравматичний стресовий розлад – це екстремальна реакція на сильний стрес у разі загрози життю людини. Частота виникнення ПТСР саме в момент надзвичайної ситуації низька. Зазвичай він починає проявлятися приблизно через шість місяців після травматичної події. Якщо стрес має потужну і тривалу дію, наприклад, перебування в окупації, обстріли, повітряні тривоги тощо, то ймовірність розвитку ПТСР зростає.

Прояви ПТСР у дітей:

- Постійне згадування пережитих подій (нав'язливі спогади, про які дитина може не зізнаватися дорослим) і водночас уникання всього, що нагадує їй про пережите;
- Емоційне напруження, вияви агресії або ж, навпаки, апатичність, депресія, емоційна відстороненість;
- Порушення сну, страшні сновидіння, через які дитина прокидається вночі (діти дошкільного і молодшого шкільного віку можуть при цьому плакати), втрата апетиту;
- Тривожність та постійне очікування повторення подій;
- Порушення пам'яті, уваги, здатності вчитися;
- Постійне повторювання сюжету пережитого у грі, зацикленість на ньому (властиво дітям дошкільного та молодшого шкільного віку).
- Повернення до більш ранніх форм розвитку (регрес).

Фази ПТСР:

Як і будь-який процес, ПТСР проходить відповідні фази. І не завжди спричиняє незворотні наслідки. Варто розуміти: щоб людина позбулася ПТСР, необхідно звернутися за допомогою до спеціалістів.

1. **Відчай** – гостра тривога без чіткого усвідомлення, що сталося.
2. **Заперечення** – безсоння, втрата пам'яті, заціпеніння, тілесні прояви (м'язовий біль, проблеми з травленням, зміну тиску тощо).
3. **Нав'язливість** – вибухові реакції, перепади настрою, хронічне гіперзбудження з порушенням сну.
4. **Опрацювання** – розуміння причин травми та горя.
5. **Завершення** - побудова планів на майбутнє.

Що дорослі можуть зробити для дітей:

- Забезпечити (відновити) почуття безпеки в той спосіб та тією мірою, які є можливими на цю мить. Для цього можна використати наступні прийоми:
- Кожного разу, коли родина перебуває в бодай умовній безпеці, говорити «ми в безпеці», «я з тобою»;
- Малювати, створювати в будь-який інший творчий спосіб «відчуття безпеки»;
- Повертати в щоденний розклад звичні заняття та дії, які дають дитині відчуття, що вона контролює ситуацію: доручати прості домашні справи – полити квіти, витерти пил, погодувати домашніх улюбленців.
- Заохочувати дитину до фізичної активності.
- Подбати про те, щоб діти не забували про свої тілесні потреби: пили воду, ходили до туалету, достатньо їли, були вдягнені відповідно до погодних умов.
- Забезпечувати дитині почуття близькості та підтримки (у першу чергу з боку батьків та осіб, які їх замінюють) – дитина має знати, що близькі люди поруч і що вони її люблять. Важливими будуть тілесні контакти – обійми з рідними, тримання з руку.
- Вислуховувати дитину, якщо вона хоче поговорити, бути уважними до її запитань і давати чесні відповіді, які відповідають віку дитини.
- Дозволити дитині висловлювати емоції та почуття. Не можна говорити «забудь про це», «не згадуй цього».
- Заохочувати дитину до спілкування з однолітками.
- Звернутися по фахову психологічну/психотерапевтичну допомогу чи супровід: фахівці підкажуть дитині та батьками, як справлятися з емоціями, як навчитися релаксації, як контролювати важкі спогади тощо.

В жодному разі не можна:

- Висміювати реакцію дитини або критикувати її за емоції.
- Знецінювати переживання дитини, порівнювати з іншими.
- Повертатися у розмовах до травмуючи подій.
- Обіцяти виконати те, що не залежить від вас.
- Ігнорувати прохання та проблеми дитини.