Що треба знати про пост-травматичний стресовий розлад

Війна в Україні порушила відчуття безпеки та призвела до стресу, психологічні наслідки якого можуть загрожувати здо­ровому майбутньому як дорослих, так і дітей. Пережитий травматичний досвід може стати причиною розвитку пост­травматичного стресового розладу (ПТСР).

**ПТСР** — 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.

**У кого найчастіше проявляється ПТСР**

Чому одні люди, потрапивши в ситуацію, пов’язану з украй негативним впливом потужного стресу, з часом починають страждати на ПТСР, а інші — ні? Є три групи факторів, поєднання яких призводить до виникнення ПТСР:

* інтенсивність травматичної події, її тривалість, несподіваність і неконтрольованість;
* сила індивідуальних захисних механізмів психіки та наявність соціальної підтримки;
* особистісні фактори ризику: вік на момент травматичних подій, наявність травматичних подій і психічних розладів у попередні періоди життя людини.

Кожна людина під час війни має власні переживання та реакції, які є абсолютно природними у відповідь на стресову ситуацію.

**Важливо пам’ятати:** психіка дітей і дорослих має величезні резерви для відновлення й саморегуляції. Завдяки підтримці рідних та (за потреби) фахівців людина може повернутися до норми після тяжкого досвіду. Завдання батьків і фахівців — зробити все, що від них залежить, щоб протистояти розвитку ПТСР у дітей та навіть у найскладніших ситуаціях і випробуваннях перейти до посттравматичного зростання. Детальнішу інформацію про це ви знайдете нижче.

**Прояви ПТСР**

Для того щоб передчасно не лякати себе негативними наслідками пережитих травматичних подій, необхідно зрозуміти, що визначає наявність у людини ПТСР.

До **основних ознак ПТСР** у дорослих належать:

* напливи нав’язливих спогадів про небезпечні для життя ситуації, учасником яких була людина;
* сновидіння з кошмарними сценами пережитих подій, порушення сну;

уникання емоційних навантажень;

* невпевненість через страх і як наслідок — відкладання прийняття рішень, неконтактність із людьми навколо;
* надмірна втомлюваність, дратівливість, депресивні стани, головні болі, нездатність концентрувати увагу на чомусь тощо.

**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, депресивність, емоційна відстороненість;
* порушення сну, страшні сновидіння, через які дитина прокидається вночі (діти дошкільного і молодшого шкільного віку можуть при цьому плакати);
* 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);
* саморуйнівна поведінка (зокрема у підлітків: самоушкодження, вживання алкоголю, наркотиків, ігрова залежність).

**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.

Фази ПТСР:

**1.** **Відчай** — гостра тривога без чіткого усвідомлення, що сталося.

**2.** **Заперечення** — безсоння, втрата пам’яті, заціпеніння, тілесні прояви (м’язовий біль, проблеми з травленням, зміна тиску тощо).

**3.** **Нав’язливість** — вибухові реакції, перепади настрою, хронічне гіперзбудження з порушеннями сну.

**4. Опрацювання** — розуміння причин травми та горя.

**5. Завершення** — побудова планів на майбутнє.

**Що робити, щоб знизити ризики виникнення ПТСР**

**Для батьків/опікунів:**

* Психологічно стабілізуватися самим, не применшувати важливість власних потреб і переживань. Лише в емоційно стабільному стані ми можемо підтримати дітей. Важливо пам’ятати, що батьки мають право на емоції. Дітям необхідно пояснити, чому ви так реагуєте, але водночас наголосити, що з часом стане легше й ваша родина з цим точно впорається.
* Дозволити собі просити про допомогу і приймати її.
* Налагодити режим дня та повернути за можливості частину звичних справ.
* Заручитися підтримкою близьких — налагодити спілкування з важливими людьми, якщо це дає вам підтримку і налаштовує на позитив.
* Включатися у фізичну активність (робити фізичні вправи, щонайменше гуляти на свіжому повітрі).
* Обмежити перегляд новин та сортувати інформацію, яку ви отримуєте: обирати канали, що не транслюють кровопролиття та інший украй негативний чи емоційно забарвлений контент.
* Доєднуватися до допомоги іншим, адже це дає величезний ресурс.
* Пам’ятати, що діагноз може поставити лише фахівець.
* Звернутися по допомогу до психолога/психотерапевта, який допоможе опанувати техніки емоційної стабілізації себе і близьких.

**Що дорослі можуть зробити для дітей**

* Забезпечити (відновити) **почуття безпеки** в той спосіб та тією мірою, які є можливими на цю мить. Для відновлення почуття безпеки слід використовувати такі прийоми:
* Кожного разу, коли родина перебуває в бодай умовній безпеці, говорити **«ми в безпеці», «я з тобою»**.
* Використовувати методи **арттерапії**: малювати, створювати в будь-який інший творчий спосіб «безпечний простір».
* Повертати в щоденну рутину **звичні заняття та дії**, які дають дитині відчуття, що вона контролює ситуацію: наприклад, прості домашні доручення — полити квіти, ви­терти пил, погодувати домашніх улюбленців.
* Заохочувати дитину до **фізичної активності** (фізкультура, танці, регулярні прогулянки на свіжому повітрі тощо); нагадувати дітям потягуватися, пропонувати ігри, в яких вони можуть добігти до цілі, зробити щось наввипередки з батьками.
* Подбати про те, щоб діти не забували про свої **тілесні потреби**: пили воду, ходили до туалету, достатньо їли, були вдягнені відповідно до навколишньої температури.
* Відновити **режим дня**, наскільки це можливо (навчання у школі, якщо це доступно, виконання певних завдань, рухова активність, режим сну тощо). Це дає дітям почуття захищеності, додає ресурсу і надії на повернення до звичайного мирного життя. У багатьох дітей є складнощі із засинанням — у цьому разі можна заспівати колискову, зробити масаж, обійнятися, потягнутися, пограти в ігри, що повертають дитині контакт із власним тілом. Важливо пам’ятати про підготовку до сну: не грати в комп’ютерні ігри, не дивитися мультфільми та фільми за годину до сну.
* Забезпечувати дитині **почуття близькості та підтримки** (у першу чергу з боку батьків або осіб, які їх замінюють) — дитина має знати, що близькі люди поруч і що вони її люблять. Важливими тут будуть також тілесні контакти: обійми з близькими дорослими, тримання за руку тощо (перелік тілесних ігор дивіться у додатку в кінці брошури). Дитині важливо чути від дорослих (батьків чи осіб, які їх замінюють), що вони поруч.
* **Вислуховувати дитину**, коли 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 «не згадуй цього» або «забудь про це» — навпаки, важливо дати змогу максимально висловитися та проявити емоції. Інколи дітям важливо розповісти й довірити дорослим свій досвід, але вони не завжди потребують порад і тим більше оцінок.
* **Пояснювати дитині, що сталося**, давати правдиву інформацію доступними для її віку словами. Дітям важливо розуміти ситуацію в цілому та причини того, що сталося. Це працює на зцілення. Дорослим важливо дізнатися, що саме дитина зрозуміла з ситуації, який висновок зробила.
* Заохочувати дитину до **спілкування з однолітками**, діяльності у громаді, доступної для її віку, тощо.
* У разі прояву агресії важливо **формувати здорові поведінкові рамки**: попри те що дитині може бути важко справлятися з емоціями, вона повинна розуміти, що кривдити інших, слабших або тварин неприпустимо. Можна говорити так: «злитися — можна і нормально, завдавати шкоди собі та іншим — ні». Не менш важливо давати змогу вивільнити агресію (ігри для зняття агресії).
* Звернутися по **фахову психологічну/психотерапевтичну** допомогу чи супровід: фахівці підкажуть дитині та батькам, як справлятися з емоціями, як навчитися релаксації, як контролювати важкі спогади тощо.

**ТИ ЯК?**

**Всеукраїнська програма**

**ментального здоров’я**