

Допомога Вашій дитині у боротьбі з посттравматичним стресовим розладом

Вступ

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це розлад психічного здоров'я, який може розвинути після того, як пацієнт побачив або пережив тривожну подію (*травму*). Типи травм, які можуть призвести до ПТСР, включають фізичні травми, будь-яке жорстоке поводження, насильство або стихійне лихо.

ПТСР може виникнути відразу після травми або через кілька тижнів. Це може вплинути на те, як дитина думає та почувається протягом місяців або років. Існують способи розпізнати симптоми та підтримати Вашу дитину, яка живе з ПТСР.

Як розпізнати ПТСР у Вашої дитини

Загалом ознаки ПТСР включають стрес, зміни настрою, уникнення, тривогу і тривожні спогади. Симптоми ПТСР також відрізняються залежно від віку.

Якщо Вашій дитині менше 6 років, вона може:

- Бути метушливою, вередливою або дратівливою.
- Мати часті істерики.
- Повторювати травматичні події під час гри.
- Не розмовляти або мати проблем з мовленням.
- Мати зміни харчових звичок.
- Мати нетримання сечі вночі після того, як її навчили користуватися туалетом.

Якщо Вашій дитині від 6 до 12 років, вона може:

- Мати проблеми з концентрацією уваги.
- Вірити, що вона помітила попереджувальні знаки, щоб уникнути травм у майбутньому.
- Часто бути сумною та замкнутою.
- Часто скаржитися на здоров'я, наприклад головний біль або біль у животі, прискорене серцебиття, відчуття втоми.
- Мати нічні кошмари або проблеми зі сном.
- Часто говорити про страшні думки.
- Повернутися до ранньої поведінки (*регрес*), наприклад, нетримання сечі вночі або смоктання пальця.
- Відчувати провини або сором.

Якщо Вашій дитині від 13 до 18 років, вона може:

- Часто говорити про травматичну подію.
- Бути неслухняною та порушувати дисципліну.
- Мати проблеми в школі.
- Мати зміни в поведінці.
 - Вживати наркотики або алкоголь.
 - Стати сексуально активною.
 - Мати порушення харчової поведінки або завдати собі шкоди, наприклад, порізатися.
- Часто бути сумною та замкнутою.

Як підтримати Вашу дитину

Поговоріть з лікарем Вашої дитини та з лікарем, який надає психічну допомогу, щоб дізнатися, яка поведінка є типовою та як з нею впоратися. Може бути важко не сприймати близько до серця поведінку Вашої дитини, пов'язану з посттравматичним стресовим розладом. Пам'ятайте, що Ваша дитина не поводить таким чином навмисно, щоб засмутити Вас. Ці рекомендації можуть бути корисними:

- **Не** зліться. Ваша дитина не може змінити свої реакції, не працюючи над ними.
- **Не** карайте дитину за поведінку, пов'язану з ПТСР. Натомість, будьте терплячими. Це потребує часу та розуміння.

Допоможіть своїй дитині почуватися в безпеці вдома:

- Знання тригерів посттравматичних стресових розладів Вашої дитини, допоможе їх уникати.
- Ніколи не використовуйте фізичне покарання.
- Будьте готові слухати, коли Ваша дитина говорить про почуття чи спогади про травму. **Не** змушуйте дитину говорити про ці відчуття або спогади.
- Намагайтеся, щоб Ваша дитина не бачила тривожних зображень у ЗМІ.
- Використовуйте нічник у спальні Вашої дитини, якщо їй важко заснути.

- Допомогайте дитині використовувати навички самозаспокоєння, наприклад, повільне дихання, тримання улюбленої м'якої іграшки або притискання до Вас.

Допоможіть Вашій дитині відчути підтримку:

- Дотримуйтеся регулярного графіку із постійним часом прийому їжі, навчання, часу для сну та занять.
- Допомогайте Вашій дитині вчасно приходити до школи та на інші заняття.
- Дозволяйте Вашій дитині вибирати їжу або види діяльності, щоб вона могла відчувати контроль. Це може допомогти дітям, які часто почуваються безпорадно.
- Дозволяйте Вашій дитині посумувати або поплакати. **Не** критикуйте свою дитину за ці емоції.
- Поцікавтеся у Вашої дитини про її почуття та дозволяйте їй говорити, не оцінюючи ці почуття як хороші чи погані.
- Заохочуйте дитину виявляти емоції та ідеї за допомогою малювання чи письма.
- Регулярно цікавтеся у вчителів або інших доглядачів Вашої дитини про її самопочуття.
- Навчіть дитину, що потрібно робити, щоб справитися зі стресом, наприклад, слухати музику або глибоко дихати.



Дотримуйтеся цих інструкцій вдома:

Їжа та напої

- Давайте дитині продукти з високим вмістом клітковини, такі як боби, цілюзернові продукти, свіжі фрукти та овочі.
- Обмежте споживання їжі з високим вмістом жирів та обробленого цукру, наприклад смаженої або солодкої їжі.

Діяльність

- Заохочуйте Вашу дитину займатися своїми звичайними справами відповідно до вказівок лікаря Вашої дитини.
- Попросіть лікаря Вашої дитини запропонувати Вашій дитині певні відповідні види діяльності.
- Заохочуйте дитину бути фізично активною щодня.

Загальні інструкції

- **Не** зліться на дитину через зміни поведінки, пов'язані з ПТСР.
- Давайте безрецептурні та рецептурні препарати тільки відповідно до вказівок лікаря Вашої дитини.
- Подбайте, щоб Ваша дитина добре висипалася.
- Приходьте на всі візити подальшого спостереження відповідно до вказівок Вашого лікаря. Це важливо.

Де знайти більше інформації

Перейдіть на цей веб-сайт, щоб знайти більше інформації про посттравматичний стресовий розлад, подолання травми та про те, як справлятися зі стресом:

- Міжнародне товариство досліджень травматичного стресу: istss.org

Зверніться до лікаря, якщо:

- Симптоми Вашої дитини більш інтенсивні або частіші.
- У Вашої дитини виникають проблеми у школі або поза домом.
- У Вашої дитини з'явилися нові симптоми або погіршилися симптоми.
- Ваша дитина вживає наркотики або алкоголь.
- У Вас виникли проблеми з підтримкою Вашої дитини вдома.

Негайно зверніться по допомогу, якщо:

- Ваша дитина висловлює думки про заподіяння собі шкоди або іншим.
- Ваша дитина говорить про смерть або самогубство.
- Ваша дитина:
 - Поводиться підозріло і сердиться.
 - Має спогади, що повторюються.
- Ви з дитиною все частіше сваритеся.
- Ваша дитина каже, що вона дуже пригнічена або стурбована.

Якщо у Вас коли-небудь виникне відчуття, що Ваша дитина може заподіяти шкоду собі або іншим людям, або якщо вона ділиться з Вами думками про те, щоб покінчити життя самогубством, негайно зверніться по допомогу. Ви можете звернутися до найближчого відділення невідкладної допомоги або зателефонувати:

- До місцевої служби невідкладної допомоги.
- На гарячу лінію екстреної психологічної допомоги.

Підсумок

- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це розлад психічного здоров'я, який може розвинути після того, як дитина побачила або пережила тривожну подію (*травму*).
- ПТСР може виникнути відразу після травми або через кілька тижнів. Це може вплинути на те, як дитина думає та відчувається протягом місяців або років.
- Поговоріть з лікарем Вашої дитини та з лікарем, який надає психічну допомогу, щоб дізнатися, яка поведінка є типовою та як з нею впоратися.
- Важливо допомагати дітям з ПТСР почуватися в безпеці та підтримувати їх.
- Регулярно цікавтесь у лікарів Вашої дитини, вчителів або інших доглядачів про самопочуття Вашої дитини.