

Як почувуються діти та молодь після поганих подій, які вони пережили?

Що таке ПТСР?

Коли у житті відбувається щось погане, люди відчують, думають та діють по-іншому. У таких ситуаціях організм людини також реагує по-особливому. Якщо ці зміни тривають дуже довго та є дуже руйнівними, це називається «посттравматичним стресовим розладом» («ПТСР»). У такому випадку терапія допоможе Вам почуватися краще.



Що таке погана подія?

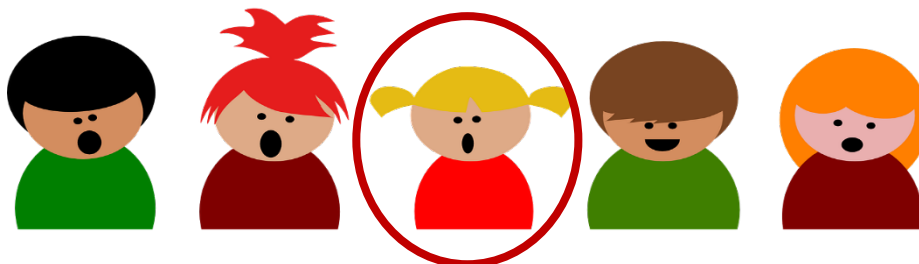
Погані події називають «травматичними подіями» або «**травмою**». Травма означає будь-яку подію, під час якої твоє життя або життя іншої людини знаходиться під загрозою, або коли ти чи інші особи постраждали. У такій ситуації люди зазвичай відчують страх, розгубленість та безпорадність.

Які відчуття викликають у нас травматичні події?

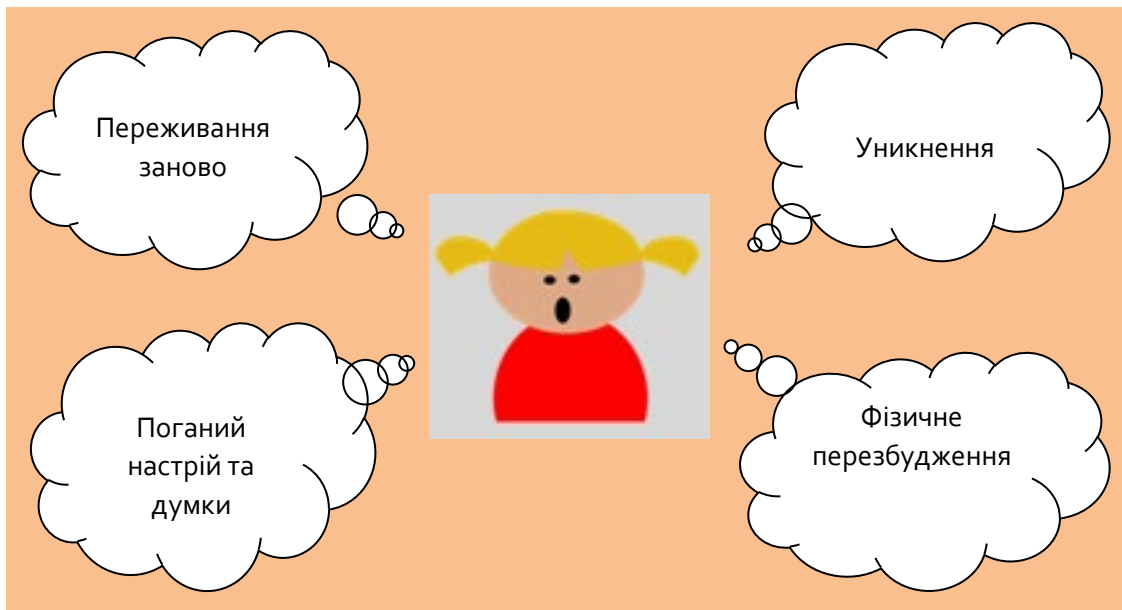
Коли хтось переживає, стає свідком чи дізнається про травматичну подію, йому чи їй часто стає погано. **Це нормальна реакція на аномальну подію.** У деяких людей це відчуття вщухає та зникає через деякий час. Однак у інших це відчуття може тривати дуже довго. Це називається «ПТСР».

Як ідентифікувати посттравматичний стресовий розлад?

ПТСР можна розпізнати у чотирьох різних областях. Кожна людина досить по-різному розбирається в тому, яка сфера викликає у неї найбільше проблем, і яка проблема для неї найгірша.



Чотири основні проблемні області:



Які проблеми можуть виникнути у цих сферах?

- **Повторне переживання:** у людини можуть виникати думки, спогади чи сни про травматичну подію, навіть якщо вона цього не хоче. Іноді ти відчуваєш так, немов би ти знову переживаєш цю травматичну подію, або тобі здається, що ти чуєш звуки, відчуваєш запахи чи смаки із цієї ситуації. Коли людина щось переживає, що нагадує їй про травматичні події, вона може раптово відчути сум, страх, дратівливість чи тривогу, болі в животі або ж тремтіння.
- **Уникнення:** деякі люди не хочуть ходити в місця або зустрічатися з людьми, які нагадують їм про пережиті ними травматичні події. Вони також стараються не думати і не говорити про це, не хочуть мати цих неприємних почуттів, які викликають у них спогади про пережиту подію.
- **Поганий настрої та думки:** деякі люди рідше виходять на вулицю та більше не хочуть бачитися з друзями. Іноді вони думають, що світ більше не є для них безпечним місцем, або ж що вони самі винні в тому, що з ними відбулося. Деякі люди більше не можуть відчувати всі почуття однаково, наприклад, вони більше не можуть відчувати радість. Вони також можуть відчувати постійний страх, злість або сором за те, що з ними сталося.

- **Фізичне перезбудження:** після травматичної події організм спочатку повинен знову засвоїти, що небезпеки більше немає. Через це деяким людям важко заснути після травматичної події або вони часто прокидаються вночі. Також може статися так, що виникнуть проблеми із зосередженням уваги. Іноді люди також швидше стають розлюченими або лякаються. Інші ж потерпають від частого болю голови чи живота та відчують напругу.



Що ще змінюється?

Проблеми, викликані посттравматичною стресовою реакцією, зазвичай призводять до того, що люди відчують сильний стрес впродовж тривалого періоду часу. Це також може призвести до проблем у школі та нових суперечок з друзями та родиною.

Що ще важливо?

Люди по-різному реагують на травматичні події. Кожна людина думає, відчуває і поводиться по-різному. **Це нормальна реакція на аномальні події.** У терапії є певні вправи, які допоможуть тобі подолати твої проблеми. У такий спосіб терапія може досить швидко допомогти тобі відчувати себе краще.