

## Как чувствуют себя дети и подростки после плохих событий?

### Что такое посттравматическое стрессовое расстройство?

Когда происходит что-то плохое, люди чувствуют, думают и ведут себя не так как обычно. Организм также реагирует непривычно. Если эти изменения длятся долго и сильно мешают, это называется "посттравматическим стрессовым расстройством" (сокращенно ПТСР). Терапия может помочь тебе снова почувствовать себя лучше.



### Что такое плохое событие?

Сильно стрессовые, пугающие или неприятные события называются "травматическими событиями" или "травмой". Травмой может быть любое событие, при котором твоя жизнь или жизнь другого человека находится под угрозой, или в котором пострадал(а) сам(а) или другие люди. В таких случаях люди обычно испытывают страх, ужас и беспомощность.

### Что происходит с нами после травматических событий?

Когда кто-то переживает, наблюдает или узнает о травмирующем событии, он(а) часто чувствует себя плохо. Это нормальная реакция на аномальное событие. У некоторых людей это ощущение утихает и исчезает через некоторое время. Однако для некоторых людей это чувство может длиться очень долго. Это называется "посттравматическое стрессовое расстройство".

### На что похоже посттравматическое стрессовое расстройство?

ПТСР можно распознать в четырех различных областях. У каждого это выглядит по-разному, у некоторых одна область вызывает больше всего проблем, а у других другая.



### Четыре основные проблемные области:



### Какие проблемы могут возникнуть в этих областях?

- **Реперезивание:** У тебя могут быть мысли, воспоминания, образы или сны о травмирующем событии, даже если ты этого не хочешь. Иногда может казаться, что ты заново переживаешь травмирующее событие или слышишь звуки, чувствуешь запах или вкус. Если испытываешь что-то, что напоминает тебе о травмирующем событии, можешь внезапно почувствовать грусть, страх, раздражительность или тревогу, у тебя может заболеть живот или появиться дрожь.
- **Избегание:** Некоторые люди не хотят посещать места или встречаться с теми людьми, которые напоминают им о травмирующем событии. Они также могут избегать мысли, разговоры о произошедшем и чувства, которые вызывают воспоминания о событии. Поэтому они могут избегать разговоров, мест, людей или вещей, связанных с травмирующим событием.
- **Плохое настроение и мысли:** Некоторые люди не хотят заниматься привычными делами или встречаться с друзьями. Может возникнуть ощущение что мир перестал быть безопасным или что они виноваты в том, что произошло. Некоторые больше перестают испытывать некоторые чувства - например, они больше не могут чувствовать себя счастливыми. Они также могут постоянно чувствовать тревожность или гнев или стыдиться того, что с ними произошло.

- **Физическое перевозбуждение:**

После травмирующего события организм должен понять, что опасности больше нет. Именно поэтому некоторые люди после травмирующего события не могут нормально заснуть или часто просыпаются по ночам. Также может пострадать концентрация. Иногда люди быстрее злятся или легче пугаются. У других чаще болит голова или желудок, они чувствуют себя напряженными.



### Что еще меняется?

Проблемы, вызванные посттравматической стрессовой реакцией, обычно вводят людей в постоянный сильный стресс. Также могут возникнуть проблемы в школе и больше ссор с друзьями и родственниками.

### Что еще важно?

Люди по-разному реагируют на травмирующие события. Каждый человек думает, чувствует и ведет себя по-другому.

### **Это нормальная реакция на аномальное событие.**

В рамках терапии есть упражнения, которые точно соответствуют твоим проблемам. Таким образом, терапия поможет тебе вскоре почувствовать себя лучше.