

Как дети и подростки чувствуют себя после плохих событий?

Что такое ПТСР?

Когда случается что-то плохое, люди чувствуют, думают и действуют абсолютно иначе. Организм также реагирует специфическим образом. Если эти изменения длятся очень долго и вызывают сильную тревогу, их называют «посттравматическим стрессовым расстройством» (сокращенно ПТСР). В таком случае терапия может помочь вам вновь обрести хорошее самочувствие.



Что такое плохое событие?

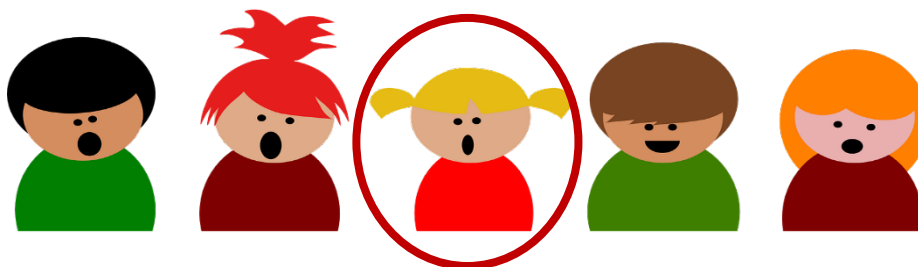
Плохие события называются «травматическими событиями» или «**травмой**». Это касается любого события, в результате которого жизнь человека или жизнь других людей подвергается опасности, или при котором человек или другие люди получают ранения. В таких случаях люди часто испытывают страх, ужас и беспомощность.

К чему приводят травматические события?

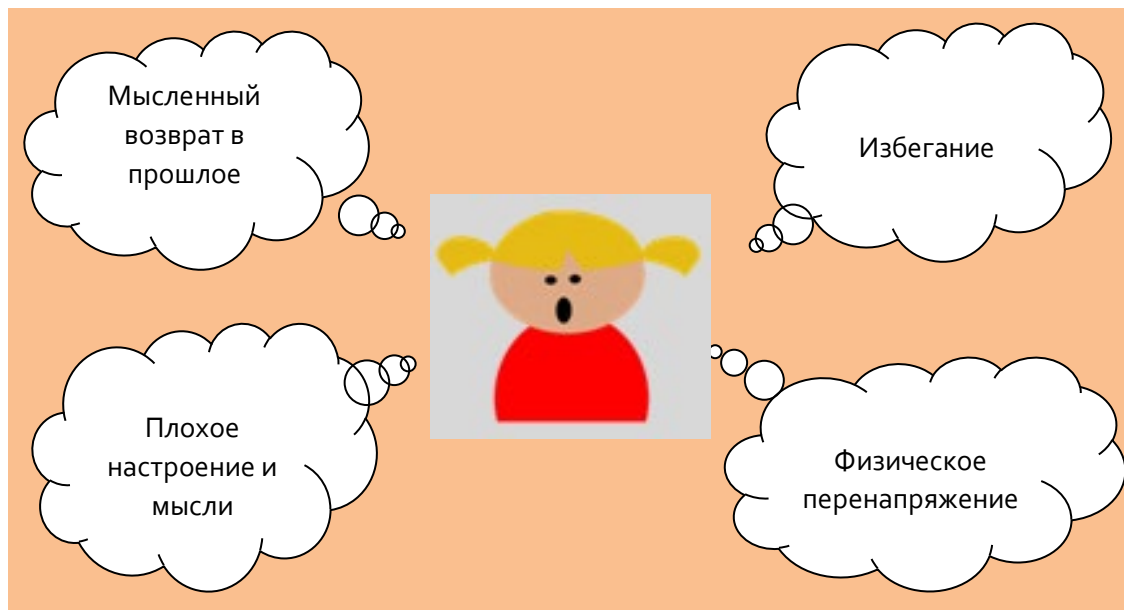
Когда человек переживает травматическое событие, наблюдает его или узнает о нем, это часто влечет за собой плохое самочувствие. **Это обычная реакция на неприемлемое для нас событие.** У некоторых людей данное ощущение через некоторое время проходит и исчезает. Однако для некоторых оно может длиться очень долго. Такое нарушение называется «ПТСР».

На что похоже ПТСР?

ПТСР может быть обнаружено в четырех различных областях. Каждый по-разному определяет, какая сфера вызывает больше всего проблем и какая проблема является



Определены четыре основные проблемные сферы:



Какие проблемы могут возникнуть в этих сферах?

- **Мысленный возврат в прошлое:** У вас могут возникать мысли, воспоминания или сны о травматическом событии, даже если вы этого не желаете. Иногда вы чувствуете себя так, будто снова переживаете травматическое событие. Если вы чувствуете что-то, напоминающее вам о травматическом событии, вы можете внезапно почувствовать грусть, раздраженность или тревогу, у вас может начаться боль в желудке или дрожь.
- **Избегание:** Некоторые люди не хотят посещать места или встречаться с людьми, которые напоминают им о травматическом событии. Также, возможно, они не думают и не говорят об этом и не хотят переживать неприятные эмоции, которые вызывают у них воспоминания об этом событии.
- **Плохое настроение и мысли:** У некоторых людей пропадает желание выходить на улицу и встречаться с друзьями. Иногда они думают, что мир перестал быть безопасным местом или считают, что сами виноваты в том, что произошло. Некоторые люди больше не могут испытывать все эмоции равноценно — например, они больше не могут чувствовать себя счастливыми. Они также могут постоянно испытывать тревогу, злость или стыд за то, что с ними произошло.

- **Физическое перенапряжение:** После травматического события организму необходимо сначала вновь ощутить, что опасность миновала. Именно поэтому некоторые люди не могут заснуть после травматического события или часто просыпаются ночью. Также значительно снижается способность к концентрации. Иногда такие люди быстрее раздражаются или их легче напугать. У кого-то чаще болит голова или желудок, и они чувствуют напряжение.



Что еще меняется?

Проблемы, вызванные посттравматической стрессовой реакцией, обычно приводят к тому, что люди постоянно испытывают сильный стресс. Также могут возникнуть проблемы в школе и участиться ссоры с друзьями и родственниками.

Что еще важно?

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

Это обычная реакция на неприемлемые для нас события.

В терапии существуют упражнения, которые соответствуют именно вашим проблемам. Таким образом, терапия поможет вам почувствовать себя лучше в ближайшее время.