

Як діти й підлітки почуваються після поганих подій?

Що таке ПТСР?

Коли трапляється щось погане, люди відчувають, думають і діють зовсім інакше. Тіло також реагує іншим чином. Якщо ці зміни тривають дуже довго й викликають сильну тривогу, їх називають «посттравматичним стресовим розладом» (скорочено ПТСР). У такому разі терапія може допомогти вам знову відчути себе краще.



Що таке погана подія?

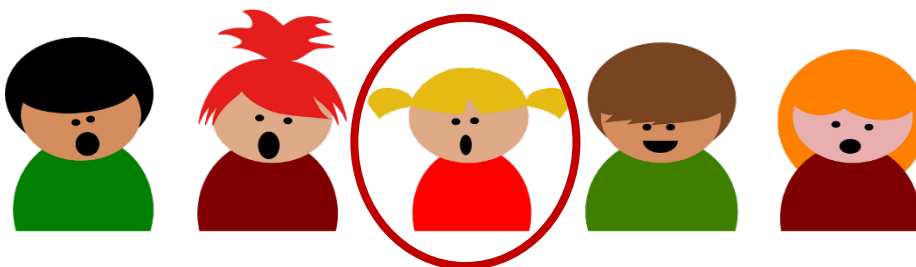
Погані події називаються «травматичними подіями» або «**травмою**». Це стосується будь-якої події, внаслідок якої життя людини або життя інших людей перебуває в небезпеці, або в якій одна чи інші особи отримують поранення. Зазвичай у таких обставинах люди відчувають страх, жах і безпорадність.

Що провокує в нас травматична подія?

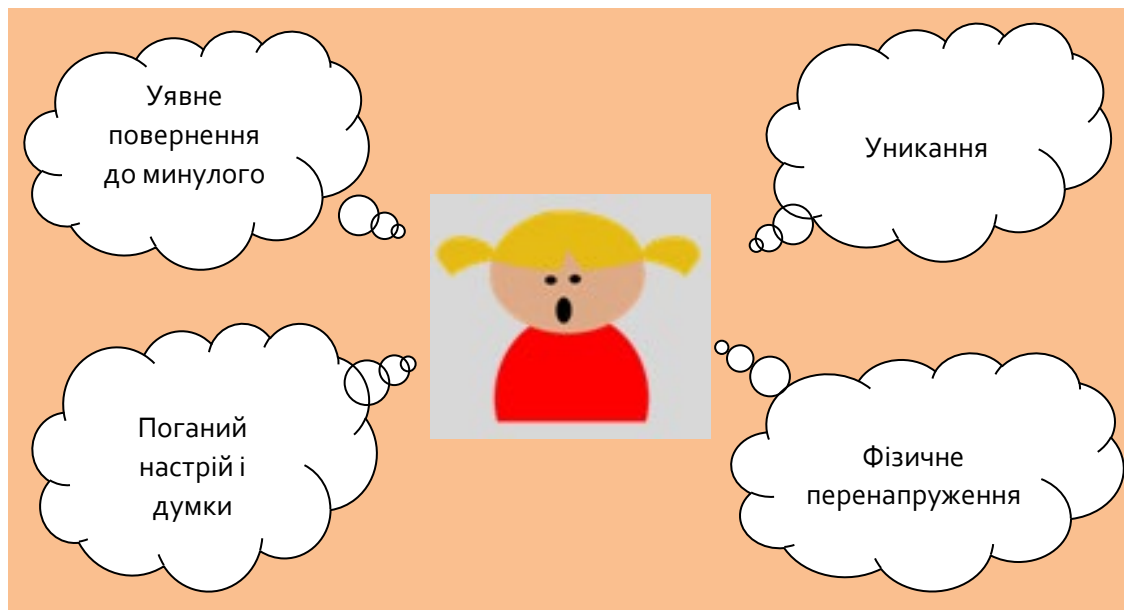
Коли хтось переживає травматичну подію, спостерігає її або дізнається про неї, він або вона часто відчуває себе жакливо. **Це звичайна реакція на неприйнятну для нас подію.** У деяких людей це відчуття через деякий час вщухає та повністю зникає. Однак у деяких людей це відчуття може тривати дуже довго. Таке явище називається «ПТСР».

На що схоже ПТСР?

ПТСР визначається в чотирьох можливих проявах. Кожен трохи по-різному визначає, яка сфера викликає найбільше проблем і яка проблема є найгіршою.



Визначені чотири основні проблемні сфери:



Які проблеми можуть виникнути в цих сферах?

- **Уявне повернення до минулого:** У вас можуть виникати думки, спогади або сни про травматичну подію, навіть якщо ви цього не хочете. Іноді ви також відчуваєте себе так, ніби знову переживаєте травматичну подію. Якщо ви відчуваєте щось, що нагадує вам про травматичну подію, ви можете раптово відчути смуток, роздратованість або тривогу, у вас може початися біль у шлунку або тремтіння.
- **Уникання:** Деякі люди не хочуть відвідувати місця або зустрічатися з людьми, які нагадують їм про травматичну подію. Також можливо, що вони не думають і не говорять про це й не хочуть переживати неприємні емоції, що викликають у них спогади про цю подію.
- **Поганий настрій і думки:** У деяких людей зменшується бажання виходити на вулицю і зустрічатися з друзями. Іноді вони думають, що світ перестав бути безпечним місцем або вважають, що самі винні в тому, що сталося. Деякі люди більше не можуть відчувати всі емоції рівноцінно — наприклад, відчувати себе щасливими. Вони також можуть постійно відчувати тривогу, злість або сором за те, що з ними сталося.

- **Фізичне перенапруження:** Після травматичної події організму необхідно спочатку знову відчувати, що небезпеки більше немає. Ось чому деякі люди не можуть добре заснути після травматичної події або часто прокидаються вночі. Також значно знижується здатність до концентрації. Іноді в таких людей швидше виникає роздратування, або їх легше налякати. У когось частіше болить голова або шлунок, і вони відчувають напруження.



Які ще зміни відбуваються?

Проблеми, спричинені посттравматичною стресовою реакцією, зазвичай призводять до того, що люди постійно відчувають сильний стрес. Також можуть виникнути проблеми в школі й більше суперечок з друзями й родиною.

Що ще важливо?

Люди по-різному реагують на травматичні події. Кожен думає, відчуває і поводить себе по-різному.

Це звичайна реакція на неприйнятні для нас події.

Терапія передбачає вправи, адаптовані саме до ваших проблем. Таким чином, терапія може допомогти вам відчувати себе краще якомога швидше.