

Психологічна травма у дітей та ПТСР. Поради батькам

Що таке ПТСР?

Постравматичний стресовий розлад (ПТСР) може розвинутися після пережиття психотравмуючої події. В основі цього розладу лежить порушення процесів інтеграції пам'яті. Загалом, наша психіка має природні механізми інтеграції пам'яті, що дозволяють їй самостійно в автономному режимі справлятися з пережитим досвідом. Але коли ми зустрічаємося з занадто болісним для нашої психіки травматичним досвідом, або наші ресурси недостатні, то цей процес не може відбутися, і спогади про травматичну подію продовжують переслідувати людину, навіть після того, як вона в безпеці. Саме у цьому випадку розвивається ПТСР.

Тож, не кожна психотравмуюча подія призводить до ПТСР. Проте, ризик розвитку ПТСР у дітей у воєнний час зростає до 20-25% (7% за звичайних обставин).

Симптоми ПТСР розділяють на 4 групи:

Повторне переживання травматичної події.

Це нав'язливі спогади про подію, як правило, дуже яскраві, реалістичні, емоційні, що раптом виринають зі свідомості та переслідують людину. Деколи вони можуть бути настільки реалістичними, що людина ніби втрачає зв'язок з реальністю, переживає ці спогади як реальність, яка зараз відбувається. Також такі спогади можуть бути у формі нічних жахів.

Уникнення стимулів, пов'язаних з травмою.

Деякі такі спогади виринають у відповідь на якісь подразники зовнішнього середовища, які нагадують травму (звуки, запахи, певні місця, люди тощо) і людина починає уникати відповідних подразників або намагається придушувати спогади та думки про подію (внутрішнє уникнення)

Емоційне оніміння, негативні думки та настрої.

Людина має багато негативних думок та переконань про себе і подію, наприклад, звинувачує себе у чомусь, не вірить, що можливе якесь подальше

життя, відповідно, сильні емоції провини, сорому, безнадії. Може бути навпаки сильне емоційне оніміння або нездатність відчувати позитивні емоції.

Підвищена тривожність та реактивність.

Це такі прояви як дратівливість, часті вибухи гніву, тривога, настороженість, неможливість сконцентруватися, проблеми зі сном.

Для постановки діагнозу ПТСР є певні клінічні критерії щодо цих симптомів та їх вираженості, а також має пройти мінімум 30 днів з моменту травматичної події. Якщо ці симптоми присутні у період до місяця з моменту травми, то це є гострий стресовий розлад, а не ПТСР.

Як проявляється ПТСР у дітей?

У дітей можуть бути всі симптоми, перелічені вище. Проте діти, особливо, маленькі не зможуть про них розказати. Отже, батькам важливо придивлятися до дитини, щоб вчасно помітити порушення, якщо вони є.

Варто звернути на це увагу, якщо дитина:

- постійно згадує про пережиту подію і це викликає в неї сильні емоційні реакції;
- або навпаки уникає всього, що їй нагадує про подію;
- у грі постійно відтворює пережитий досвід події (може непрямо відтворювати сюжет події, але всі ігри про небезпеку: хтось нападає, б'ється, помирає і т.д.);
- має повторювані страшні сни;
- насторожена, стривожена, неспокійна, наче чекає на якусь небезпеку;
- виглядає беземоційною, відстороненою, заціпенілою;
- або навпаки має різкі вибухи та перепади сильних емоцій;
- має порушення уваги, пам'яті, труднощі у навчання;
- має загальні порушення у звичайному функціонуванні (порушення контролю сечовипускання, погіршення апетиту, прояви регресивної поведінки (перестає робити те, що раніше вже самостійно вміла і робила, поводить як дитина меншого віку).

Як батьки можуть допомогти дитині, при зіткненні з травматичною подією?

Безпека.

Перш за все важливо повернути дитині відчуття безпеки. В першу чергу – необхідно забрати дитину з небезпечного місця, де є загроза повторення події. А після відновлення фізичної безпеки, надати емоційну безпеку – дитина має бути поруч із людьми, яким вона довіряє, які можуть про неї потурбуватися. Якщо не буде відновлене відчуття безпеки, мозок дитини не може почати опрацьовувати пережитий травматичний досвід.

Бути поруч.

Дитині потрібна підтримка та опора, щоб вона не чулася, що лишилася з цим наодинці. Батьки мають виділити більше часу, щоб бути поруч з дитиною, можна залучити інших близьких або родичів, які люблять дитину і мають з нею гарний контакт. В цей період важливо збільшити кількість активностей разом з дитиною: більше гуляти, грати, малювати, читати чи готувати, щоб дитина відчувала присутність поруч люблячих людей.

Розмовляти.

Для зцілення травматичної пам'яті дитині потрібно буде “скласти історію” про те, що відбулося, щоб ця історія стала просто спогадом, сумним, але не таким, що весь час переслідує і болить. І це може відбуватися цілком природньо – у спілкуванні з батьками. Роль батьків: слухати дитину, приймати її емоції, допомогти дитині осмислити цей досвід, пояснити його і те, що з нею відбувається, відповісти на питання, які дитина матиме про подію. Якщо дитина не говорить про те, що сталося не треба її примушувати. Часто буває, що у процесі якихось спільних активностей, ігор діти можуть почати говорити про те, що їх турбує. Коли дитина в спокої й безпеці, можна акуратно розпитувати про її досвід, заохочувати розповідати про нього. Можна почати цю розмову непрямо: з казки або історії, яка описує події, схожі до тих, що пережила дитина. Дитина має відчувати вашу увагу, готовність її слухати та підтримувати. Важливо, говорити не тільки про минуле, а й про теперішнє: про те, що зараз ми разом, в безпеці, і ми впоралися, а також давати дитині надію на майбутнє, будувати плани, обговорювати мрії.

Організувати.

Після травматичного досвіду, а можливо й подальшого переїзду у безпечне місце, дитина втрачає багато своїх звичних опор. Важливо якомога раніше повернути у життя дитини структуру і рутину: розпорядок дня, навчання, спілкування, хобі та ін., щоб життя дитини було наповнене корисними та ресурсними активностями. Турбота і підтримка – не означає відсутність дисципліни, правил чи обмежень. Якщо дитина не хоче повернутися до звичного життя, а навпаки уникає (наприклад, багато грає в гаджети), батькам треба проявити послідовність і твердість у своїй позиції, адже це допоможе дитині швидше повернути собі відчуття безпеки й пережити наслідки травмуючої події.

Чого не можна робити при ПТСР у дитини?

Для того, щоб допомогти дитині впоратися з травмою необхідні безпека, підтримка, готовність слухати. Відповідно, все що не сприяє цьому буде тільки загострювати симптоми ПТСР.

Отже, при ПТСР не можна:

- лишати дитину наодинці з переживанням цього досвіду, удавати, що нічого не сталося;
- не говорити, перемикати увагу, просити забути про це, коли дитина хоче поговорити про подію;
- лякати дітей своєю реакцією на подію або розповідь дитини про неї (якщо ви не можете витримувати, або можливо самі є травмовані, потрібно потурбуватися спершу про себе і знайти іншу людину або спеціаліста, хто зможе надати допомогу дитині);
- ігнорувати симптоми ПТСР, які тривають понад місяць і не звертатися за спеціалізованою допомогою (ПТСР не проходить сам по собі, з часом, він навпаки може загострюватися або запускати розвиток вторинних психічних проблем, наприклад, депресію).

Як знизити ризики розвитку ПТСР?

Зниження ризику розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у дитини може бути дуже важливим завданням, особливо в ситуаціях, коли дитина може бути викладена стресовим подіям, таким як війна або природні катастрофи. Ось кілька кроків, які можуть допомогти зменшити цей ризик:

- Підтримка та безпека: Забезпечте дитину фізичною та емоційною безпекою. Вона повинна знати, що вас завжди можна знайти поруч для підтримки та захисту.
- Спілкування: Розмовляйте з дитиною про те, що відбувається. Дозвольте їй висловити свої страхи та почуття, і слухайте її уважно. Не судіться за її почуття, а допомагайте їй їх розуміти.
- Відомості: В пояснюючій формі дайте дитині інформацію про події, що сталися, відповідно до її віку та рівня розуміння. Важливо, щоб ця інформація була правдивою, але не завдала би великого стресу.
- Звичний режим: Постарайтеся зберегти звичний режим для дитини в міру можливостей, так як стабільність та регулярність допомагають їй відчувати себе в безпеці.
- Фізична активність: Заохочуйте дитину до фізичної активності та ігор, які можуть допомогти розрядити напругу та стрес.
- Медитація та релаксація: Вчіть дитину методам релаксації та медитації, які можуть допомогти їй керувати стресом.
- Психологічна підтримка: В разі потреби звертайтеся до психологічного фахівця або консультанта, який спеціалізується на дитячому психологічному здоров'ї.
- Приклад: Будьте прикладом для дитини, демонструючи адаптивні методи впорядку зі стресом та поділіться своїм досвідом з нею.
- Спільні заняття: Використовуйте спільні активності, як засіб спілкування та підтримки. Гра, творчість або спільні заходи можуть бути корисними для зменшення стресу.

- Моніторинг: Постійно стежте за психічним станом дитини та шукайте професійну допомогу, якщо помічаєте відмінності в її поведінці чи емоційному стані.

Важливо пам'ятати, що реакція дитини на стресову ситуацію може бути індивідуальною. Перевірте, як вона реагує, та пристосуйте свою підтримку відповідно до її потреб та здатностей.