

Генералізований тривожний розлад

Характеризується надмірними частими переживаннями щодо різних небезпек, які можуть трапитися в майбутньому. Ці переживання стосуються типових для усіх людей тем: здоров'я, власна безпека та безпека рідних, успішне складання іспитів, фінансова ситуація, соціальні стосунки та інше. Утім вони надмірно виражені, без суттєвих на те підстав, і спричиняють емоційний дистрес й напругу. Відповідно постійні переживання та тривога призводять до втомлюваності, порушення пам'яті та уваги, розладів сну, погіршення якості життя.

Обсесивно-компульсивний розлад

Йому притаманні нав'язливі думки (обсесії) — думки та образи, що неприємні й небажані особі, які вона переважно сприймає як абсурдні й невідповідні, втім, які повторювано з'являються у її свідомості. Ці думки можуть бути сумнівами щодо наявності певної загрози («на руках мікроби», «забув закрити кран» тощо), страхом зробити якусь агресивну чи неприйнятну дію, бути відповідальним за шкоду, заподіяну іншим, і супроводжуються вираженою тривогою та небажанням думати про це. Щоб нейтралізувати тривогу та запобігти небезпеці, особа робить, хоч і переважно розуміючи абсурдність цього, повторювано різні нав'язливі дії — компульсії (мити руки, перевіряти чи зачинені двері, промовляти певні слова чи робити певні ритуали тощо), а також уникає ситуацій, у яких можуть з'явитися ці думки й виникнути тривога. Це може забирати багато часу, енергії та суттєво впливати на функціонування у різних сферах життя.



Є ефективні методи лікування тривожних розладів!

У центрі «Коло сім'ї» діє спеціалізована програма допомоги дітям та молоді з тривожними розладами, яка ґрунтується на рекомендаціях сучасних міжнародних протоколів. Програма пропонує такі методи допомоги:

- комплексне обстеження, представлення інформації та узгодження плану допомоги
- індивідуальну когнітивно-поведінкову терапію
- психологічний супровід батькам та усій родині
- психологічний супровід та консультування в освітніх закладах
- медикаментозну терапію (за наявності показів)

ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИТКУ «КОЛО СІМ'Ї»

Спеціалізована допомога щодо поширених психологічних розладів та проблем у дітей, молоді, дорослих та осіб літнього віку

Індивідуальне обстеження з поясненням його результатів та рекомендованих втручань

Комплексна допомога у відповідності до сучасних міжнародних протоколів терапію

Психотерапія (когнітивно-поведінкова, EMDR, схема-терапія, майндфулнес, ЕФТ та ін.)

Інтегровані терапевтичні програми для дітей з порушеннями розвитку

Консультування, коучинг та групові програми скеровані на підтримку психологічного розвитку та благополуччя

У Львові, у філіях центру в інших містах та дистанційно/онлайн у телеклініці центру

ПРОФЕСІЙНІСТЬ. ТУРБОТА. ПАРТНЕРСТВО.



Даний буклет видано в межах спільного просвітницького проекту з Інститутом психічного здоров'я Українського Католицького Університету та за підтримки Канадського фонду дітям Чорнобиля.

м. Львів, вул. Ярославенка 21
www.k-s.org.ua
kolo.simji@gmail.com
 +38-098-559-65-21

КОЛО(☺)СІМ'Ї

Центр здоров'я та розвитку

Професійна турбота про психологічний розвиток та здоров'я усіх членів родини



ТРИВОЖНІ РОЗЛАДИ
У ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

1

Тривожні розлади – найпоширеніший вид психічних розладів

Тривога – важлива емоція, яка попереджує про небезпеку. У нашому мозку функціонує комплексна система тривоги. Вона дає нам змогу вчасно помічати загрози та запобігати їм. Втім, як і будь-яка комплексна система, система тривоги також може «виходити з ладу», формуючи страх там, де насправді небезпеки немає, чи змушуючи нас постійно переживати про загрози, які мало ймовірно й на які ми не маємо впливу. У таких випадках ми говоримо про тривожні розлади – найпоширеніший вид психічних розладів у дітей та молоді, що можуть суттєво впливати на якість життя особи, порушувати соціальне й академічне функціонування, перешкоджати повноцінному розвитку та самореалізації.

Вчасне виявлення тривожних розладів і скерування по належну допомогу – передумова реалізації ефективних терапевтичних втручань!



2

Найтиповіші симптоми тривожних розладів

Нижче подано найтиповіші симптоми тривожних розладів. Якщо є ознаки тривожного розладу, то важливо звернутися до фахівців, щоб пройти обстеження і отримати фахову допомогу. Переважно за допомогою сучасних науковообґрунтованих форм лікування, зокрема когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), та в окремих випадках і медикаментозної терапії вдається успішно подолати тривожний розлад та запобігти його повторенню.

Прості фобії. Їхній основний симптом – наявність стійкого вираженого страху в ситуаціях, що не становлять реальної загрози. Відповідно цих ситуацій уникають або ж якщо уникнення неможливе, то вони супроводжуються сильним емоційним дистресом. Фобії суттєво впливають на якість життя дитини та перешкоджають її функціонуванню у різних сферах життя. Найтиповішими є фобії стихійних явищ (напр., грози), тварин та комах, певних місць (напр., висоти), медичних процедур.



3

Панічний розлад. Характеризується раптовими нападами сильної тривоги (паніки), які супроводжуються вираженими тілесними симптомами тривоги (серцебиття, відчуття утрудненого дихання, тремору кінцівок, «бігання мурашок», «ватних ніг» тощо). Ці напади як правило супроводжуються сильним страхом померти, мати медичне ускладнення, збожеволіти тощо. Відповідно формується страх повторення нападів паніки та намагання уникати місць, де вони можуть виникнути і де не буде можливості одержати допомогу, вийти чи мати підтримку рідних (напр., громадського транспорту, людних місць, відкритого простору, бути наодинці без рідних тощо).

Розлад тривоги за здоров'я. Цей термін використовують для позначення стану, коли особа тривалий час надмірно і без відповідних на те підстав переживає за власне здоров'я, має численні скарги, пов'язані з тілесними проявами тривоги, страхи щодо можливості розвитку хвороби тощо. Це може супроводжуватися повторними і недоцільними медичними обстеженнями, зверненням до лікарів з метою завірення у відсутності хвороби.



4

Розлад сепараційної тривоги. Його головний симптом – невідповідний до віку страх розлуки з батьками, який суттєво впливає на якість життя дитини та сім'ї і перешкоджає соціалізації дитини, академічному життю тощо.

Соціальна фобія. Характеризується стійким, вираженим, невідповідним страхом соціальних ситуацій. Ці ситуації пов'язані з перебуванням у центрі уваги інших осіб і можуть бути або доволі специфічними (напр., виступи біля дошки, на сцені, їсти чи писати, коли хтось дивиться, або ж генералізованими (напр., різноманітні ситуації, коли необхідно спілкуватися з іншими людьми). Ці ситуації супроводжуються високим рівнем тривоги, страхом зганьбитися в очах інших людей, а тому їх уникають. Це може спричинити значні обмеження у соціальному, академічному, творчому житті та самореалізації дитини чи підлітка.

Селективний мутизм. Характеризується відмовою дитини (зазвичай цей розлад починається у дошкільному віці) спілкуватися з певним колом осіб. Відповідно дитина, попри те, що нормально спілкується з рідними, може постійно мовчати й не комунікувати з іншими людьми з-поза родини (переважно дорослими, але часом і з ровесниками).