

## Існують ефективні психотерапевтичні методи лікування ПТСР!

У центрі «Коло сім'ї» діє спеціалізована програма допомоги дітям та молоді, які пережили психотравмуючу подію. Ця програма ґрунтується на рекомендаціях сучасних міжнародних протоколів лікування ПТСР. Програма пропонує такі методи допомоги:

- комплексне обстеження, представлення інформації та узгодження плану допомоги
- індивідуальну травмофокусовану когнітивно-поведінкову терапію та/або метод EMDR
- 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

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.



Children of  
Chernobyl  
Canadian Fund

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

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

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



ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ  
СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД  
У ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

1

## ПТСР є одним з найпоширеніших психічних розладів

На жаль, у житті дітей та молоді стаються психотравмуючі події: насильство в родині та у школі, фізичне та сексуальне скривдження, війна, нещасні випадки, ДТП, стихійні лиха, трагічні втрати близьких людей, кримінальні події тощо. Як дорослі ми маємо робити все, щоб цьому запобігти. Утім, як не прикро, це не завжди можливо. Коли ж трапляються такі події, нам важливо надати підтримку дітям, щоби вони могли впоратись із цим досвідом. Попри те, що психотравмуючі події – це болісний досвід, який непросто інтегрувати дитячій психіці без належної підтримки, багато дітей можуть дати собі раду з цим досвідом і відновити повноцінне функціонування. Утім у деяких випадках досвід психотравми надто болісний, а ресурси – недостатні, тому психотравмуючі події залишають у дитячій душі рану, яка не гоїться. Саме тоді ми говоримо про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – один із найпоширеніших психічних розладів у дитинстві – його частота становить близько 7 %. Без належних втручань ПТСР може суттєво порушити функціонування та розвиток дитини, мати негативні наслідки в різних сферах її життя.



2

## Виявлення ПТСР вимагає чутливості та уважності дорослих!

ПТСР не завжди легко виявити. Адже діти не завжди можуть розповісти про пережите скривдження. Іноді їх залякують кривдники, дітям може бути соромно говорити про пережите, чи їм нав'язано хибне сприйняття того, що сталося. Інколи дорослі, бажаючи допомогти дитині, не звертаються по допомогу, бо вважають, що треба просто «забути, перегорнути сторінку, усе вилікує час». Втім насправді одного часу – недостатньо, щоби душевні рани загоїлися; складні рани з часом можуть лише «загноїтися» більше... Тому дуже важливо, щоби дорослі, які є поруч з дітьми, – батьки, вчителі, вихователі, тренери та інші – знали про ПТСР і у випадку пережиття дитиною психотравмуючих подій могли підтримати її та, якщо потрібно, вчасно звернутися по допомогу. Вчасне виявлення ПТСР і скерування по допомогу – передумова реалізації ефективних терапевтичних втручань!



3

## Вчасне виявлення ПТСР та звернення за допомогою є вкрай важливе!

Зверніть увагу, що у випадку будь-яких раптових виражених змін у поведінці дитини, її емоційному стані, спілкуванні, шкільній успішності важливо пам'ятати про можливість прихованих психотравмуючих подій, про які дитина може боятися чи соромитися говорити, й шукати довірливого спілкування з дитиною. Нижче подано окремі найтипівіші симптоми ПТСР у дітей та молоді. За наявності досвіду пережитої психотравмуючої події, цих та інших симптомів вкрай важливе вчасне скерування дитини чи підлітка задля проведення належного обстеження та надання фахової психотерапевтичної допомоги.

- Дитина постійно згадує про пережиту психотравмуючу подію.
- Ці спогади викликають виражений емоційний дистрес.
- Гра дитини емоційно напружена та постійно відображає досвід пережитої події.
- Дитина уникає усього, що нагадує їй про пережиту подію.
- Сон дитини є порушений, їй повторно сняться страшні сновидіння.
- Дитина завжди стривожена, вона ніби постійно чекає, що щось погане станеться знову.
- Дитина має емоційні труднощі і її «переповнюють» почуття, що пов'язані з психотравмуючою подією – сором, злість, відчай, страх, почуття провини тощо
- Дитина виглядає відстороненою, беземоційною
- У дитини порушена пам'ять, увага, здатність вчитися