

● Є ефективні методи лікування простих фобій!

У центрі «Коло сім'ї» діє спеціалізована програма допомоги дітям, молоді та дорослим із простими фобіями, яка ґрунтується на рекомендаціях сучасних міжнародних протоколів.

Програма пропонує такі методи допомоги:

- Комплексне обстеження, представлення інформації та узгодження плану допомоги.
- Індивідуальну когнітивно-поведінкову терапію.
- Інші втручання (якщо потрібно – залучення рідних, лікування супутніх розладів тощо).

Під час роботи з дітьми та молоддю ми завжди залучаємо батьків, щоби допомогти їм випрацювати правильну стратегію підтримки дитини і протидії фобії. Якщо прості фобії суттєво порушують адаптацію дитини в освітньому закладі, то ми часто співпрацюємо з педагогами, щоб забезпечити їй належну підтримку.



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

Спеціалізована допомога щодо поширених психологічних розладів і проблем у дітей, молоді, дорослих та осіб поважного віку.

Індивідуальне обстеження з поясненням його результатів та рекомендованих втручань.

Комплексна допомога відповідно до сучасних міжнародних протоколів. Психотерапія (когнітивно-поведінкова, EMDR, схема-терапія, майндфулнес, ЕФТ тощо).

Інтегровані терапевтичні програми для дітей з порушеннями розвитку.

Консультування, коучинг та групові програми, скеровані на підтримку психологічного розвитку і добробуту.

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

ПРОФЕСІЙНІСТЬ. ТУРБОТА. ПАРТНЕРСТВО.



MH4U



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Даний буклет видано в межах україно-швейцарського проекту «Психічне здоров'я для України», який реалізовуємо за підтримки Швейцарії в Україні.

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

КОЛО(СІМ'Я)СІМ'Я

Центр здоров'я та розвитку

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



ПРОСТІ ФОБІЇ

● Прості фобії

У світі існують небезпечні ситуації. І нам потрібно вміти розпізнавати їх та належно діяти, щоби запобігти загрозі. Для цього в нашому мозку є система тривоги – своєрідна «сигналізація». Водночас інколи, як і зі звичайною системою сигналізації, у мозку також стаються «збої» – і «сигналізація» спрацьовує помилково в ситуаціях, що не становлять небезпеки або ступінь небезпеки є мінімальним. Так виникають прості фобії, основним симптомом яких є 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 особи та перешкоджають її функціонуванню у різних сферах. Найтипівішими є фобії стихійних явищ (наприклад, грози, вітру), тварин та комах, певних місць (наприклад, висоти, ліфтів, сходів, водойм), медичних процедур тощо.

Наявність страхів – частина вікового розвитку дитини. Втім більшість із них можна подолати за підтримки батьків у простий спосіб – ми допомагаємо дитині зіткнутися із ситуацією, якої вона боїться, і переконатися у її безпечності та в тому, що страх мине.

Так ми як батьки допомагаємо дітям долати страх темряви чи страх заходити у водойму, страх висоти чи стоматологічних процедур.

Втім деколи страхи стають стійкими, а ціна їхнього уникнення – високою. Відповідно, попри те, що прості фобії можуть здаватися незначною проблемою, вони можуть суттєво заважати дитині в навчанні, соціальному житті, а в молоді та дорослих позначаються на різних сферах самореалізації, можуть обмежувати свободу, інколи призводити до значної інвалідизації...

Вчасне виявлення простих фобій і скерування по належну допомогу — передумова ефективного лікування!

Основний сучасний рекомендований метод допомоги при простих фобіях – когнітивно-поведінкова психотерапія. В її основі є «перепрограмування» системи тривоги в мозку, здобуття корегуючого досвіду: ситуації, які помилково віднесені до небезпечних, насправді такими не є. Цього досягають за допомогою поетапних «експозицій» – зустрічей із джерелом страху. Мета – не лише подолати існуючі фобії, а й загалом розвивати уміння долати дисфункційні страхи, вибороти «життєву мужність», здатність іти до важливих життєвих цілей всупереч страху.

КПТ – високоефективний метод лікування простих фобій і у багатьох випадках його результативність може бути дуже швидкою!



Більше інформації: www.k-s.org.ua/resources/