

# Посттравматичний стресовий розлад у дитини – як допомогти

Війна несе не лише видимі руйнування й загибель людей. Вона масово вражає психічне здоров'я українців. І з кожним днем кількість людей, які відчуватимуть ці наслідки на собі, лише зростатиме. Навіть на тих, хто зміг стійко перенести перші місяці війни, чекає ментальне виснаження, адже звикання до постійного перебування в умовах війни також може мати негативний вплив на психічне здоров'я.

Чимдалі прояви цього впливу, як от [ПТСР](#), все частіше бачимо серед неповнолітніх українців.

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад – це порушення психічного стану, що може розвинути після пережитої травматичної події. При цьому симптоми розладу з'являються не одразу, а через певний час – як правило, через три-шість місяців.

Через відтерміновану симптоматику батьки часто можуть не пов'язувати зміни поведінки дитини з пережитими кілька місяців тому подіями, а вважати це погіршенням характеру, ознаками вікових криз або вбачати причини в інших чинниках.

Натомість дорослим варто бути уважними до будь-яких змін та непритаманних проявів поведінки дитини, щоб вчасно помітити проблему і звернутися до спеціаліста.

На що звертати увагу?

У різних вікових групах дітей прояви посттравматичного стресового розладу дещо відрізняються:

- Дошкільнята. У дітей дошкільного віку, які пережили травмуючу подію, можуть спостерігатися такі прояви ПТСР: страх, у т. ч. страх самотності й підвищена потреба в батьках, проблеми зі сном, безпричинний плач, відмова від звичної їжі, спалахи гніву, замкненість, повернення до поведінки, притаманної більш молодшому віку, відображення подій, що травмують, в іграх і творчості.
- Діти молодшого шкільного віку. Травмованим учням молодших класів притаманні безсоння, байдужість до навчання та минулих захоплень, страх

перед майбутнім, невпевненість у собі, замкнутість, головний біль, проблеми з пам'яттю та концентрацією.

- Підлітки. ПТСР у дітей середнього та старшого шкільного віку може проявлятися через спалахи агресії, бунт, головні та інші болі, тотальну недовіру, заниження самооцінки, безсоння, кошмари, дратівливість, апатію, складнощі з концентрацією, небезпечну поведінку, депресію.

Якщо ви побачили подібні ознаки, у жодному разі не можна:

- висміювати реакцію дитини або критикувати її за це;
- знецінювати почуття та переживання дитини;
- постійно повертатися до травмуючих подій у розмовах;
- обіцяти те, що ви не зможете виконати або що залежить не від вас;
- ігнорувати прохання та потреби дитини.

Як допомогти дитині з ПТСР

1. Моральна підтримка дорослих. Важливо розмовляти зі своєю дитиною, пояснювати, що те, що сталося, — тимчасово, що разом ви зможете впоратися зі стресом і його наслідками та жити далі. Однак зайвий раз не нагадуйте про пережиту подію. Якщо ж дитина сама питає, намагайтеся пояснити, що трапилось, простими словами, на зрозумілих для її віку прикладах та аналогіях. Підкреслюйте, що це не провина дитини, а зовнішні фактори, на які вона не може вплинути.
2. Спокій та емоційна рівновага батьків. Діти чудово "зчитують" наш емоційний стан, то, щоб ваша допомога була більш ефективною спробуйте самі, наскільки це можливо, стабілізуватися емоційно. При цьому не слід заперечувати перенесений стрес, свої емоції та відчуття.
3. Безпечний інформаційний простір. Оберегайте дитину від новин та медійного контенту, який може травмувати. Не переглядайте у присутності дитини відео зі сценами насилля, воєнними подіями, пораненими. Слідкуйте за розмовами, які точаться, коли дитина поруч.
4. Звичний режим дня. Наскільки це можливо, поверніться до звичного життя, якщо певні важкі події їх змінили. Намагайтеся задовольнити базові фізичні потреби дитини у сні, їжі, гігієні, прогулянках, а також в іграх, обіймах і спілкуванні. Це дуже важливо для формування у неповнолітніх відчуття стабільності, безпеки та передбачуваності життя.

5. Достатньо фізичної активності відповідно до віку. Подумайте, що зараз вам доступно, і забезпечте дитині можливість бути фізично активною: гуляти та грати на вулиці, займатися спортом, плавати, танцювати, бігати — будь-що, що дитині подобається та чим вона хоче займатися.
6. Право на висловлювання своїх емоцій. Дозвольте дитині демонструвати свої емоції, відчуття і страх. Розмовляйте з нею, вислуховуйте, відповідайте на питання. Але поважайте особисті кордони дитини.
7. Корисні справи. Доручайте дитині виконувати та відповідати за доступні її віку справи: поливати квіти, розвішувати білизну після прання, брати участь у приготуванні їжі та купуванні продуктів. Можливо підліткам буде цікаво долучити до певних соціальних активностей чи волонтерських проєктів. Головне, щоб це приносило задоволення і було безпечно.

Якщо змінена поведінка дитини загрожує її життю чи здоров'ю або триває понад три місяці, треба обов'язково звертатися за кваліфікованою допомогою до психолога чи з відповідним запитом до сімейного лікаря/педіатра.

Нагадаємо, що з огляду на можливі масштаби впливу війни на психічне здоров'я українців перша леді України Олена Зеленська виступила із [загальнонаціональною ініціативою](#) щодо зміцнення психічного здоров'я та психосоціальної підтримки громадян, у рамках якої Міністерство охорони здоров'я координуватиме розбудову системи психічного здоров'я нації.