



Поради батькам

«Як батьки можуть виявити ознаки постратравматичного стресового розладу в дитини та підтримати її»



Що таке ПТСР у дитини?

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це реакція на травматичну подію, яка може виникнути у дитини після пережитого стресу: війни, обстрілів, насильства, аварій, втрати близької людини чи інших травмуючих подій.

ПТСР не означає, що дитина слабка або «погано вихована». Це — природна реакція психіки на надмірний стрес.



Можливі прояви у поведінці та емоціях дитини



Відчуття провини, сорому, самозвинувачення.



Проблеми з концентрацією уваги та пам'яттю.



Постійна напруга, "бути на сторожі".



Емоційні спалахи, плач, панічні атаки.



Складнощі з засинанням і нічними пробудженнями.



Відчуття відчуження від інших, втрата довіри.

Дитина потребує не лише захисту, а й вашої уваги, розуміння та любові.



На які ознаки варто звернути увагу?

- Повторні спогади про травматичну подію (сни, страшні образи, нав'язливі думки).
- Підвищена тривожність, страх, настороженість.
- Поганий сон (важко заснути, часто прокидається, кошмари).
- Різкі зміни настрою, дратівливість, агресивність або, навпаки, замкнутість.
- Уникнення нагадувань про подію (місць, людей, розмов).
- Фізичні скарги (головний біль, біль у животі, нудота без медичних причин).
- Зниження інтересу до навчання, спілкування, улюблених справ.

Як підтримати дитину?

- ✓ Будьте поруч. Дайте дитині відчувати, що ви поряд і готові її вислухати.
- ✓ Говоріть спокійно і відкрито. Не змушуйте дитину розповідати про травму, якщо вона не готова.
- ✓ Створіть відчуття безпеки. Дотримуйтеся режиму, рутини, передбачуваності.
- ✓ Допоможіть виражати емоції. Малювання, гра, фізична активність, дихальні вправи можуть зменшити напругу.
- ✓ Уникайте звинувачень і критики. Підтримуйте, навіть якщо поведінка дитини здається вам незвичною.
- ✓ За потреби зверніться до фахівців. Психолог, дитячий психіатр, психотерапевт допоможуть пройти цей складний період.

Пам'ятайте



Діти, які пережили травму, можуть довго відновлюватися. Але з вашою підтримкою, теплом і прийняттям вони здатні подолати цей досвід, повернутися до повноцінного життя та знову відчувати радість.

Ваша любов, спокій і віра в дитину — найкраща підтримка!



Пам'ятайте: ви не самі. Професіонали поруч, щоб допомогти.

