**Если у Вашего ребенка посттравматическое стрессовое расстройство**

Памятка разработана врачом-психиатром, психотерапевтом, кандидатом психологических наук Беловой Л.И.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) в детском возрасте может развиваться вслед за травмирующими событиями, выходящими за рамки нормального человеческого опыта такими, как несчастные случаи, природные катастрофы, военные действия; а также за рамки обычного опыта ребенка.

Многие события, которые кажутся взрослым людям обыденными, незначительными, у ребенка могут вызывать состояния стресса, так как являются непонятными, устрашающими для него.

Например, длительная разлука с матерью в младенческом, раннем детском возрасте часто приводит к утрате ранее приобретенных навыков, нарушению сна, отказу от еды, постоянной плаксивости, высокой тревожности, состоянию депрессии у ребенка, которая скрывается за нарушениями сна, приема пищи, утрате ранее приобретенных функций.

Для оказания своевременной помощи родители должны знать особенности проявления ПТСР у детей в разные возрастные периоды. Однако расстройство имеет ряд особенностей, которые проявляются одинаково у всех детей старше трех лет.

**Поведение, эмоциональные реакции, которые наблюдаются у ребенка, подростка перенесшего или ставшего свидетелем травматического события, проявляется в следующем:**

1. Первая реакция ребенка на событие включает сильный страх, беспомощность, ужас. У маленьких детей реакция может выражаться в виде дезорганизованного, возбужденного поведения.

2. Повторяющиеся мучительные сны, связанные с событием. У маленьких детей могут отмечаться пугающие сновидения без сохранения воспоминаний об устрашающем сюжете сна.

3. Устойчивое повторное переживание события, например, мучительные воспоминания о событии, включая образы или мысли. У маленьких детей - повторяющаяся игра, в которой проявлены аспекты травмы.

4. Устойчивое избегание ситуаций, связанных с травмой, например, стремление избежать мыслей, действий, людей, которые пробуждают воспоминания о травме. У маленьких детей - категорический отказ наблюдения или участия в деятельности, даже отдаленно напоминающей стрессовую ситуацию.

5. Устойчивое проявление повышенной раздражительности, плаксивости, вспышки гнева. У маленьких детей - усиление страхов, которые раньше были незначительными, избыточная реакция испуга.

6. Заметно пониженный интерес к участию в повседневной деятельности и в мероприятиях, доставляющих удовольствие (общение с друзьями, покупка новых игрушек, вещей).

7. У школьников отмечается снижение успеваемости, трудности с сосредоточением внимания.

Проявления эмоциональных и поведенческих нарушений у детей после воздействия психотравмирующих событий зависят от возраста.

У детей младшего школьного возраста от 7 лет до 11 лет, перенесших травматическое событие, преобладают такие эмоциональные нарушения, как тревога и страх. Дети жалуются на головные боли и проблемы со зрением и слухом, невнимательны в школе, отстраняются от сверстников или конфликтуют с ними. Страдают нарушениями сна и аппетита. Подобно маленьким детям, они могу проигрывать в деталях травматические события.

**Действия родителей в данной ситуации:**

1. Такую игру необходимо остановить. Ребенка по возможности нужно переключить на другой вид деятельности. Игрушки, напоминающие о стрессовом событии, необходимо убрать. Или можно продолжить игру вместе с ребенком и постараться придать сюжету игры позитивный финал.

2. Ребенка необходимо сразу показать врачу - психотерапевту.

3. Необходимо обратится за помощью к психологу в детском саду или поликлинике.

4. Избегать напоминания ребенку о травматическом событии в разговоре или деятельности.

5. Избегать первое время после травмы мест, где произошло травматическое событие.

6. С ребенком обращаться спокойно и ровно, независимо от поведения, не упрекать и не наказывать его.

7. Соблюдать режим дня.

8. Исключить просмотр мультиков и фильмов устрашающего содержания.

9. Ограничить просмотр телевизора.

Дети подросткового возраста, перенесшие травматическое событие, могут испытывать различные недомогания, плохо успевают в школе, могут быть склонны к нарушениям поведения, становятся замкнутыми, теряют сон и аппетит, склонны к депрессивным состояниям, суицидальным мыслям. В отличие от маленьких детей, не проигрывают травматические события.

Действия родителей в такой ситуации:

1. Ребенка необходимо сразу показать врачу - психотерапевту.

2. Обратится за помощью к психологу в школе или поликлинике.

3. Избегать напоминания ребенку о травматическом событии в разговоре или деятельности.

4. Избегать первое время после травмы мест, где она произошла.

5. С ребенком обращаться спокойно, последовательно, независимо от его поведения, не упрекать и не наказывать.

6. Соблюдать режим дня.

7. Исключить просмотр негативных телепередач и фильмов.

8. Ограничить просмотр телевизора.

**! Уважаемые родители, чем больше времени вы будите проводить вместе со своими детьми, тем меньше будет вероятность их попадания в психотравмирующие, стрессовые ситуации !**