

Дети и подростки представляют собой группу риска по отношению к ПТСР, так как у них еще недостаточно развиты личностные ресурсы, позволяющие эффективно справляться с последствиями травматических ситуаций.

Психотерапия психологической травмы включает в себя специальные методы и техники. Обращение к специалисту позволит справиться с последствиями травмирующих событий и повысить качество жизни.

Однако хотелось бы дать несколько рекомендаций для родителей детей перенесших психологическую травму:

1. Разговаривайте с подростком, отвечайте на его вопросы.
2. Не отягощайте ребенка виной за его собственную реакцию и не пытайтесь насильственно сделать его стойким, сильным, смелым, не читайте морали. Лучше поделитесь своими собственными чувствами и мыслями по поводу произошедшей ситуации.
3. В общении с подростком создавайте возможность для проговаривания и отреагирования его страхов.
4. Создавайте безопасную ситуацию, в которой ребенок может исследовать чувства без риска получить новую травму.
5. Стресс вашего сына или дочки уменьшится, если вы расскажете им, как обычно реагируют на травмы другие люди, и что страхи, ночные кошмары, тяжелые мысли – это нормальные человеческие реакции.

неблагополучной семье, длительная тяжелая жизненная ситуация, нахождение в браке, приносящем моральный или физический вред.

Разрушительная сила психической травмы зависит от индивидуальной значимости травмирующего события для человека, степени его психологической устойчивости к стрессу и неблагоприятным событиям, наличия поддержки в окружении и своевременной помощи.

Неблагоприятные последствия психической травматизации могут быть столь сильными, что приобретают клиническое значение и становятся предметом внимания врачей-психиатров. В последние десятилетия такие выраженные клинические формы стресса принято соотносить с категорией посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). «**Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)** — это непсихотическая отсроченная реакция на травматический стресс (такой как природные и техногенные катастрофы, боевые действия, пытки, изнасилования и др.), способный вызвать психические нарушения практически у любого человека».

Признаки наличия ПТСР у подростков:

1. Событие воспринимается как сильный стрессогенный фактор;
2. Расстраивается при мысли о событии;
3. Боится повторения события;
4. Пугается, когда думает о событии;
5. Избегает того, что напоминает о событии;
6. Возбужденный/нервный/легко пугается;
7. Хочет избежать чувств;
8. Навязчивые мысли;
9. Плохие сны;
10. Нарушение сна;
11. Навязчивые образы и звуки;
12. Потеря интереса к ранее значимой деятельности;
13. Трудности концентрации внимания, замедленность темпа речи, мышления;
14. Отстраненность (увеличение межличностной дистанции);
15. Мысли о событии вмешиваются в учебу;
16. Чувство вины.

Травматические ситуации, вызывающие ПТСР, — это такие экстремальные критические события, которые обладают мощным негативным воздействием и требуют от индивида экстраординарных усилий по совладанию с последствиями воздействия (Тарабрин, 2001).

Выступление на родительском собрании:

«Психологическая травма у подростков. ПТСР: диагностика, пути преодоления».

Цель: профилактика правонарушений среди молодежи.

Задачи:

1. Повышение психологической компетентности родителей;
2. Ознакомление родителей с понятием «психологическая травма», «посттравматического стрессового расстройства»; признаками наличия у подростка ПТСР;
3. Обучение родителей стратегии поведения с подростком, перенесшим «психологическую травму».

Психологическая травма или **психотравма** — вред, нанесённый психическому здоровью человека в результате интенсивного воздействия неблагоприятных факторов среды или остроэмоциональных, стрессовых воздействий других людей на его психику.

По мнению большинства ученых, занимающихся кризисной психотерапией (Г. Селье, В. Леви, Тарабарина, Фрейд и т. п.), стрессовое переживание может вызываться любым предъявляемым человеку требованием. Стресс как активация организма в ответ на внешние раздражители имеет адаптационный характер и помогает справиться с возникающими трудностями. Однако чрезмерная интенсивность, частое повторение или большая длительность стресса и связанных с ним аффективных реакций может вести к постоянной активации, при которой возбуждение принимает застойную форму и накапливается, активизируя центральные образования вегетативной нервной системы. В результате расстройства регуляции в нейрофизиологических структурах ведут к нарушениям функционирования сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, изменению свертывающей системы крови, расстройству иммунной системы.

Выделяются несколько видов психологической травмы:

Шоковая травма - в результате внезапных событий, угрожающих жизни человека или его близких, или воспринимаемых как таковые.

Острая психотравма кратковременного воздействия - вытекает из предшествующих негативных событий. Это может быть тяжело переживаемый конфликт, разрыв значимых отношений, социальное унижение и т. д.

Хроническая травма - длительное нахождение в эмоционально неблагоприятной ситуации. Примерами могут служить проживание ребенка в