

Інформаційний лист кабінету “Клініка дружня до молоді” консультативно-діагностичної поліклініки (для дорослих та дітей) КНП ОМР “Охтирська ЦРЛ”

Психічне здоров'я починається з дитинства

На виконання розпорядження Кабінету Міністрів України від 06.10.2021р. №1215-р “Про затвердження плану заходів на 2021-2023 роки з реалізації “Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року “, рішення колегії Міністерства охорони здоров'я України від 13.04.2023 року №4 Управлінням охорони здоров'я Сумської обласної державної адміністрації Сумської обласної Військової адміністрації 31.05.2023р. видано наказ №546-ОД “Про затвердження плану заходів з реалізації охорони психічного здоров'я в Сумській області на 2023рік “. Як завідувачка кабінету “Клініка дружня до молоді”, не можу стояти осторонь такої важливої проблеми. Планую розміщення на сайті КНП ОМР “Охтирська ЦРЛ” низки інформаційних листів для медичних працівників, педагогів, батьків дітей задля підвищення їхнього рівня поінформованості про психічне здоров'я дітей, і не тільки.

Посттравматичний стресовий розлад у дошкільнят (ПТСР)



У кожної п'ятої дитини, яка зазнала прямо чи опосередковано впливу війни, розвиваються деякі психічні порушення, як-то: ПТСР, тривожний розлад, депресії, психічні атаки тощо. Дорослі повинні вміти розпізнати такі порушення, щоб вчасно втрутитися і не дати стати хронічними захворюваннями.

ПТСР — це порушення психічного стану, що може розвинутися після пережитої травматичної події. Симптоми розладу з'являються не одразу, а через певний час: як правило, через три — шість місяців. Дорослі можуть вважати, що дитина забула травмуючу подію, але по цьому терміну чомусь змінюється поведінка дитини. Батьки це часто пояснюють неслухняністю...

У дошкільнят, які пережили травмуючу подію, можуть спостерігатися страх, підвищена потреба бути з батьками (ні на крок не відпускає маму), проблеми зі сном. Діти прокидаються, плачуть уночі, їм сняться жахи, малята можуть стати надто плаксивими, відмовляються від

звичайної їжі, бувають спалахи гніву, або навпаки апатичні, часто вони повертаються до поведінки молодшого за віком (вимагають соску, не користуються туалетом чи горщиком тощо), а в своїх іграх чи творчості (малюнках) відображають травмуючу подію.

Малеча може постійно згадувати про пережиті події (нав'язливі спогади, про які може не зізнаватися дорослому або навпаки — уникає всього, що нагадує про пережите). Дитина стає неуважною, погіршується пам'ять і здатність навчатися. Щоб вгамувати душевний біль, може бути саморуйнівна поведінка (наносить собі подряпини).

Шановні батьки, дитині нелегко, - і тільки від вас вона може отримати найбільш вагому допомогу. Запам'ятайте, ні в якому разі не можна дитину карати, лаяти, висміювати або критикувати її поведінку, знецінювати почуття та переживання, постійно повертатися до травмуючих подій у розмовах, обіцяти те, що ви не зможете виконати або що від вас не залежить, ігнорувати прохання та потреби дитини.

Допомогти ви зможете лише своєю любов'ю та увагою. Розмовляйте з малюком, поясніть: те, що сталося, - тимчасове явище, ви завжди будете разом, любите її. Зайвий раз не нагадуйте про пережиту подію. Якщо дитина сама питає, намагайтеся пояснити, що трапилося, простими словами, зрозумілими щодо віку прикладами.

Якщо у дитини є ПТСР, важливо, щоб батьки були емоційно врівноважені, оберігайте дитину від новин, важких вражень, які можуть травмувати психіку, не переглядайте в присутності дитини фільми зі сценами насилля. Організуйте звичайний режим дня, наскільки це можливо, поверніться до звичайного життя, намагайтеся задовольнити базові фізичні потреби дитини: уві сні, їжі, гігієні, прогулянках, іграх, обіймах і спілкуванні. Дитина повинна мати достатньо фізичної активності відповідно віку. Тому знаходьте час, щоб погуляти з дитиною, погратися з нею на свіжому повітрі. Розмовляйте з малюками, відповідайте на всі питання. Кожного дня робіть щось таке, що порадує вашу кровинку: приготуйте улюблену страву, передивіться разом цікавий мультфільм, пограйтеся разом, почитайте добру казку.

У більшості дітей ПТСР проходить сам собою без медикаментозного лікування.

Пам'ятайте: найкращі ліки в такій ситуації — ваша любов і увага. Але якщо проблеми все ж залишаються, дитина поводить себе і в подальшому незвичайно, зверніться до дитячого психолога або психіатра в консультативно-діагностичну поліклініку (для дорослих та дітей)

Ганна Мучник

Зав.кабінетом “Клініка дружня до молоді”
КНП ОМР “Охтирська ЦРЛ”