



Психологічна допомога при розладах адаптації

Шкільна психологічна служба. Рекомендації розроблені на основі настанови про клінічне лікування розладів адаптації

Втікаючи від війни, переживаючи травмуючі ситуації, дорослі і діти часом болісно реагують на ці події. Стресові реакції є відповідними реакціями організму на подразнення. Важливо знати про ці реакції і про шляхи їх подолання для запобігання більш серйозних розладів.

Драгоманова Тетяна
16.06.2022

При вимушеному переселенні в зв'язку з воєнними діями, при переживанні травмуючих ситуацій в дітей та дорослих можуть виникнути розлади адаптації.

Основи

- Розлади адаптації - це реактивні і, як правило, короткотривалі стани, пов'язані з життєвими ситуаціями. Вони проявляються як тривожність, депресія або поведінкові симптоми і з'являються після значних змін у житті або досвіду психологічного напруження. Учень при цьому може бути розсіяним, неуважним, відчувати тривогу, може погіршитися сфера спілкування. Наприклад, симптоми розладу адаптації можуть проявлятися при переселенні, переживанні подій складної життєвої ситуації.
- Діагноз розладу адаптації ставлять шляхом виключення інших розладів. Наявність стресу автоматично не означає, що у людини є розлад адаптації. Стрес-фактори можуть також викликати низку інших психологічних розладів, зокрема, станів депресії .
- Хоча розлади адаптації в основному є легкими і швидкоплинними, їх не слід недооцінювати, але і не слід впадати у відчай, паніку. Зазвичай, розлади адаптації проходять зі зміною обставин. Якщо через пів року симптоми не проходять, є тенденція до того, що розлад адаптації може перерости в більш важкий розлад, особливо у молодих , слід звернутися до фахівця (психолога, психотерапевта) .

Діагностика Діагностичні критерії

- Емоційні або поведінкові симптоми розвиваються впродовж одного місяця. Виявляються в підвищеній тривожності, або, навпаки, апатії, депресивному стані.
- Симптоми або поведінкові характеристики є клінічно значущими при цьому стрес-фактор викликає більше страждань, ніж очікувалося .
- Симптоми цього розладу значно погіршують соціальне та професійне функціонування людини.

- Коли стрес-фактор перестає впливати на пацієнта, симптоми усуваються впродовж 6 місяців.

Психологічна самодопомога та допомога

- Особі, яка має розлади адаптації потрібно, щоб її чули і розуміли. Вивчіть причини, що стоять за розладом адаптації (емоційний стрес, життєві проблеми?). Постарайтеся зробити все, щоб змінити обставини, обстановку і зменшити вплив травмуючи факторів. Переважно, розлади адаптації поступово самі пройдуть .

- Особа, яка надає допомогу, повинна прийняти психологічне нездужання, пов'язане з життєвою ситуацією людини з розладами, і в той же час спокійно допомогти особі побачити, що ситуація може бути подолана, що її можна полегшити. Важливо полегшити відчуття безнадійності. Наголосіть на тому, що є рішення проблем або душевних страждань в розумному і раціональному відношенні до обставин, є конструктивний вихід із ситуації.

- Покажіть зв'язок погіршення самопочуття з емоційним стресом.

- Поясніть, яким чином і в які строки курс терапії, лікування, відпочинок та інші методи можуть полегшити страждання .

Профілактика.

- Найважливішим аспектом профілактики є адекватне своєчасне виявлення розладу, максимальна направленість на те, щоб змінити травмуючі обставини, запобігти подальшому впливу травмуючи факторів, психологічна допомога, реабілітація.