**Заняття з теми «Посттравматичний стресовий розлад»**

**Формат:** онлайн

**Тривалість:** 2 пари

**Мета:** узагальнити знання студентів про ПТСР, інтегрувати теорію з практикою, оцінити розуміння теми, підтримати емоційне завершення

**🔸 Структура заняття:**

**1. Питання/відповіді (10-15 хв)**

* Що таке ПТСР? Як його класифікують у DSM-5?
* Які основні симптоми ПТСР?
* Що таке тригер у контексті травми?
* Які типи травм виділяють?
* У чому різниця між ПТСР і гострою стресовою реакцією?
* Як може проявлятися уникнення у поведінці людини з ПТСР?
* Які тілесні реакції можуть супроводжувати ПТСР?
* Що таке флешбек? Як він відрізняється від спогаду?
* Як можуть виглядати гіперзбудження та підвищена пильність?
* Назвіть щонайменше 3 поведінкові або емоційні прояви ПТСР.

**2. Рефлексивна вправа: “ПТСР очима людини” (10–15 хв)**

**Інструкція:** "Уявіть себе людиною, яка пережила травму. Не важливо яку.

На 5 хв напишіть короткий текст від її імені:

– Чого вона боїться?

– Що викликає спокій?

– Які фрази їй шкодять, а які підтримують?"

👉 Питання: "Що вас здивувало у цій ролі?"

**3. Інтеграція знань: робота з 3 міні-кейсами індивідуально та обговорення (60 хв)**

**Мета — швидко розпізнати суть + дати напрямок допомоги.**

**Кейс 1:** 15-річна дівчина після авіаудару замкнулася, уникає друзів, не спить. Її мама каже, що донька не розмовляє про те, що сталося, не хоче виходити з дому, боїться гучних звуків. Вночі встає, перевіряє, чи всі вдома. На уроках мовчить, на уроці фізкультури — раптово заплакала, коли хлопці запустили м’яч у стіну.

**Поглиблені запитання для аналізу кейсу:**

1. Які симптоми ПТСР спостерігаються у дівчини?
2. Які поведінкові зміни свідчать про стан тривоги чи небезпеки?
3. Які тригери можуть бути присутні у шкільному середовищі?
4. Що, на вашу думку, може бути ресурсом для дівчини?
5. Які слова/поведінка дорослих (вчителів, психолога, батьків) можуть допомогти? А що — навпаки, зашкодити?

**Кейс 2:** Чоловік після ДТП боїться сідати в авто, вночі плаче, втрачає контроль. З того часу відмовляється сідати в авто, навіть у якості пасажира. Вночі часто прокидається, плаче, каже, що "не може себе контролювати", боїться засинати. Уникає теми аварії, дратується, якщо дружина намагається "повернути його до життя".

**Запитання для аналізу кейсу:**

1. Які ознаки ПТСР спостерігаються у чоловіка?
2. Які захисні механізми чи форми уникнення проявляються?
3. Які можуть бути тригери для нього?
4. Як можуть виглядати реакції його тіла та емоцій у момент тривоги?
5. Що може допомогти цьому чоловікові почати процес відновлення?
6. Які фрази з боку близьких можуть підтримати його, а які — навпаки, поглибити стан?

**Кейс 3:** Волонтерка в тилу — працює без зупину, постійне напруження, паніка при сиренах. Працює без вихідних, каже: “Я не маю права зупинитися”. Постійне напруження в тілі, стискає щелепи. Не спить глибоко, прокидається при кожному звуці. Під час повітряної тривоги втрачає контроль: тремтить, сльози, в паніці телефонує близьким. Відмовляється звертатися до психолога — “Я не маю на це часу, є люди, яким гірше”.

**Запитання для аналізу кейсу:**

1. Які симптоми ПТСР або хронічного стресу проявляються у волонтерки?
2. Яка роль у її стані відіграє **гіперактивність / трудоголізм**?
3. Які внутрішні переконання або установки можуть утримувати її у виснаженні?
4. Які тілесні сигнали свідчать про надмірне навантаження?
5. Як можна говорити з такою людиною, щоб не посилити її провину?
6. Які практики можуть допомогти їй повернути відчуття контролю?

**4. Тілесна інтеграція: “Закріплення себе у безпеці” (5 хв)**

**Міні-практика:**

* Знайдіть 3 речі, які бачите
* 2 речі, які чуєте
* 1 річ, до якої торкаєтесь
* Зробіть вдих і скажіть вголос: "Зараз я тут. Я живий/жива. Це вже не тоді."

**5. 📝 Письмова рефлексія: “Що я забираю з собою?” (15-20 хв)**

**🔹 Про контакт з темою:**

1. Як я відчував(-ла) себе під час вивчення теми ПТСР?
2. Який аспект був для мене найскладнішим / найбільш зворушливим? Чому?
3. Чи були моменти, коли тема торкалася мого особистого досвіду або досвіду близьких?

**🔹 Про розуміння та зміни:**

1. Що я раніше не знав(-ла) про ПТСР, але тепер розумію краще?
2. Які міфи про травму або посттравматичний стан я переосмислив(-ла)?
3. Як змінилося моє ставлення до людей, які пережили травму?

**🔹 Про ресурс і самодопомогу:**

1. Що стало для мене ресурсом у процесі вивчення цієї теми?
2. Як я можу подбати про себе, працюючи з темою травми або з людьми в посттравматичному стані?
3. Які фрази або практики самопідтримки я забираю з собою?

**🔹 Підсумкове:**

1. Якщо б я мав/мала написати одну фразу на стіні класу/групи після цього курсу — яка б це була фраза?

**6.Д/з**: подивитися фільми: «Дякую за вашу службу», «Дім хоробрих»