

● Є ефективні методи лікування генералізованого тривожного розладу!

У центрі «Коло сім'ї» діє спеціалізована програма допомоги дітям, молоді та дорослим із ГТР, яка ґрунтується на рекомендаціях сучасних міжнародних протоколів.

Програма пропонує такі методи допомоги:

- Комплексне обстеження, представлення інформації та узгодження плану допомоги.
- Індивідуальну когнітивно-поведінкову терапію.
- Медикаментозну терапію (якщо потрібно).
- Інші втручання (якщо потрібно – залучення рідних, лікування супутніх розладів тощо).

Під час роботи з дітьми та молоддю ми завжди залучаємо батьків, щоби допомогти їм випрацювати правильну стратегію підтримки дитини і протидії симптомам розладу. В окремих випадках важливо залучати рідних і при роботі з дорослими особами, які мають цей розлад. Адже іноді він суттєво позначається на житті сім'ї, і рідні можуть стати важливою підтримкою в подоланні існуючих проблем.

Якщо цей розлад суттєво порушує адаптацію дитини в освітньому закладі, то ми часто співпрацюємо з педагогами, щоби забезпечити їй належну підтримку.

ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИТКУ «КОЛО СІМ'Ї»

Спеціалізована допомога щодо поширених психологічних розладів і проблем у дітей, молоді, дорослих та осіб поважного віку.

Індивідуальне обстеження з поясненням його результатів та рекомендованих втручань.

Комплексна допомога відповідно до сучасних міжнародних протоколів. Психотерапія (когнітивно-поведінкова, EMDR, схема-терапія, майндфулнес, ЕФТ тощо).

Інтегровані терапевтичні програми для дітей з порушеннями розвитку.

Консультування, коучинг та групові програми, скеровані на підтримку психологічного розвитку і добробуту.

У Львові, у філіях центру в інших містах та дистанційно/онлайн у телеклініці центру.

КОЛО(☺)СІМ'Ї

Центр здоров'я та розвитку

Професійна турбота про психологічний розвиток та здоров'я усіх членів родини



ПРОФЕСІЙНІСТЬ. ТУРБОТА. ПАРТНЕРСТВО.



MH4U



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Даний буклет видано в межах україно-швейцарського проекту «Психічне здоров'я для України», який реалізовуємо за підтримки Швейцарії в Україні.

ГЕНЕРАЛІЗОВАНИЙ ТРИВОЖНИЙ РОЗЛАД

м. Львів, вул. Я. Ярославенка, 21
www.k-s.org.ua
kolo.simji@gmail.com
+38-098-559-65-21

● Генералізований тривожний розлад

Генералізований тривожний розлад (ГТР) – один із найпоширеніших розладів у сфері психічного здоров'я. Пожиттєва поширеність цього розладу становить приблизно 7 %. Він часто розпочинається у молодому віці й може мати сталий, тривалий перебіг.

Основні симптоми ГТР – стійкі, тривалі, надмірні переживання щодо можливих проблем та небезпек у житті (у сфері стосунків, фінансів, роботи, здоров'я тощо). Ці переживання супроводжуються тривогою, є виразно надмірними та некорисними – відтак спричиняють дистрес та впливають на якість життя. Вони часто супроводжуються відчуттям неспокою, неспроможністю розпружитись, втомою, дратівливістю, порушенням концентрації уваги, сну, м'язовою напругою тощо.

Однією із головних особливостей цього розладу є те, що людина постійно тривожиться за майбутнє, за можливі небезпеки, хвороби, проблеми та катастрофи, які потенційно можуть трапитися з нею або з її рідними.



Цей розлад – своєрідна «платня» за нашу здатність абстрактно мислити та конструювати різні сценарії майбутнього. У випадку ГТР ця здатність обернулася проти нас – і людина може опинитися у полоні власних страхів та страхітливих сценаріїв майбутнього, розминаючись із теперішнім.

Вчасне виявлення ГТР і скерування по належну допомогу — передумова ефективного лікування!



Основні сучасні рекомендовані форми допомоги при генералізованому тривожному розладі – медикаментозна терапія та когнітивно-поведінкова психотерапія.

Основа психотерапевтичних втручань при ГТР – допомогти особі випрацювати життєву мужність, навчитися толерувати невідомість майбутнього, жити тут і тепер та творити життя відповідно до власних цінностей. Це передбачає відмову від некорисних переживань, а натомість розвиває вміння жити з надією, відвагою і, звісно, доречною обережністю.



Більше інформації: www.k-s.org.ua/resources/