

- Є ефективні методи лікування соціальної фобії та селективного мутизму!

У центрі «Коло сім'ї» діє спеціалізована програма допомоги дітям, молоді та дорослим із соціальною фобією, 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, груповий тренінг соціальних навичок тощо).

Під час роботи з дітьми та молоддю ми завжди залучаємо батьків, щоб допомогти їм випрацювати правильну стратегію підтримки дитини і протидії симптомам розладу. Якщо ці розлади суттєво порушують адаптацію дитини в освітньому закладі, то ми часто співпрацюємо з педагогами, щоб 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, майндフルнес, 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.

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 реалізуємо за підтримки Швейцарії в Україні.

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

КОЛО(С)ІМ'Ї

Центр здоров'я та розвитку

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



СОЦІАЛЬНА ФОБІЯ ТА СЕЛЕКТИВНИЙ МУТИЗМ

● Соціальна фобія та селективний мутизм

Соціальна фобія – найпоширеніший вид фобії у дітей, молоді та дорослих. Вона сягає приблизно 12 %. Головним симптомом є страх осоромитися в очах інших. Тому в ситуаціях соціального контакту в особи виникає значна тривога, яка, як правило, набуває циклічного характеру – оскільки тепер особа ще і хвилюється за те, що інші побачать її тривогу, або ж що під впливом тривоги вона не зможе адекватно спілкуватися та поводитись. Відтак людина опиняється у замкненому колі, і тривога в соціальних ситуаціях лише посилюється та закріплюється.

Перелік цих ситуацій може бути доволі широким – і тоді ми говоримо про генералізований варіант соціальної фобії, при якому особа переживає надмірну тривогу в широкій низці соціальних ситуацій, де необхідне спілкування з іншими людьми.

Або ж перелік цих ситуацій може бути більш специфічним – публічні виступи, писати, їсти, вживати напої у присутності інших тощо.

Тоді йдеться про селективний варіант соціальної фобії.

Щоб запобігти тривозі, багато осіб вдаються до уникнення таких ситуацій. На жаль, це може привести до значної соціальної ізоляції, суттєво впливати на академічну та професійну самореалізацію, при тривалому перебігу привести до вторинних проблем формування низької самооцінки, депресії тощо.

Інші ж особи, хоч і не цілковито уникають соціальних ситуацій, водночас використовують багато інших непомічних стратегій (унікнення зорового контакту, надмірні «репетиції» тощо).

У дитячому віці однією із таких стратегій може стати повна відмова від спілкування, яка набуває форми селективного мутизму – розладу, при якому дитина (переважно початок розладу є у дошкільному віці) цілковито відмовляється від спілкування з колом осіб, окрім найближчих рідних (з останніми ж спілкування не порушено й розвиток мовлення відповідає віку).

Вчасне виявлення соціальної фобії і скерування по належній допомозі — передумова ефективного лікування!

Основними сучасними рекомендованими формами допомоги при соціальній фобії та селективному мутизму є когнітивно-поведінкова психотерапія та при важчих формах – додаткова медикаментозна терапія. Її мета – допомогти особі покроково подолати страх соціальних ситуацій, випрацювати необхідні соціальні навички, сприяти повноцінній самореалізації, щасливому та змістовному життю.

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

