

Індивідуальна КПТ у роботі з тривожним дітьми та підлітками

Доказові способи допомоги

Когнітивно - поведінкова терапія (КПТ) є найбільш ефективними втручаннями для дітей і підлітків із тривожними розладами. Численні дослідження підтверджують зменшення симптомів тривоги і покращення загального функціонування дитини після завершення терапії.

Найчастіше для подолання тривоги застосовується індивідуальна форма КПТ. Основний фокус терапії зосереджений на здобутті навичок, які допомагають дітям розпізнати некорисні думки та поведінку і змінювати їх. Змінюючи мислення та поведінку, ми можемо змінити свої емоції.

Тривога процвітає, коли уникати речей, які викликають тривогу.

Під час когнітивно-поведінкової терапії діти дізнаються про те, як працює тривога, як поведінка уникнення надає їй усе більшої сили. Також діти розвивають навички толерування тривоги, не тікаючи від неї. Це називається експозицією із попередженням реакції, що, у свою чергу, призводить до зменшення самої тривоги.

Психотерапевт допомагає дітям протистояти страхам у контрольований, поступовий спосіб. На кожному кроці, з повторенням і практикою, діти бачать, як хвилювання зменшується, і вони готові прокладати собі шлях до все більших і більших страхів.

При роботі з дітьми та підлітками використовуються типові когнітивно-поведінкові техніки та інструменти, які застосовуються при роботі з дорослими, хоча підхід може виглядати по-різному залежно від віку. Методи релаксації, когнітивна реструктуризація, експозиція із попередженням реакції, модифікація поведінки та здобуття нових навичок є частиною арсеналу КПТ і можуть бути успішно використані в роботі з дітьми та підлітками.

У протоколі допомоги дітям з тривогою важливою складовою є залучення батьків. Оскільки терапія передбачає велику кількість завдань, на час терапії батьки стають помічниками, мотиваторами і контролерами.

Дуже часто у роботу з дитиною залучається середовище, де дитина зростає і вчиться, а саме: дитячий садочок, школа, гуртки. Так як зміни мають відбуватися на різних рівнях функціонування дитини, важливо мати сприятливе середовище у вигляді добрих, розуміючих дорослих та підтримуючих однолітків.

Індивідуальна психотерапевтична робота з дитиною може бути доповнена медикаментозним втручанням у важких випадках тривожних розладів.