

Типові реакції на травматичні події

Травматичні події та їх вплив є унікальними для кожної особи. Однак існують певні типові реакції, що є природними для усіх. Розуміння цих реакцій є першим кроком до їх подолання та до емоційного відновлення.



Фізіологічні реакції

- Постійне відчуття втоми.
- Порушення сну, нічні жахіття.
- Головні болі, біль у шлунку, больові відчуття у м'язах.
- Зміни у харчуванні, відсутність апетиту.

Когнітивні реакції



- Проблеми з концентрацією уваги, нерішучість.
- Труднощі запам'ятовування.
- Нав'язливі думки про подію та її наслідки.
- Переоцінка особистих та релігійних цінностей.

Емоційні реакції



- Постійна тривога та страх за майбутнє.
- Відчуття горя та втрати.
- Часті зміни настрою, дратівливість, гнів, злість та агресія.
- Відчуття безпорадності і безвихідності.

Реакції у поведінці



- Ізоляція та уникнення соціальних зв'язків.
- Використання телефонів, відео ігор як способу відволіктись.
- Зміни у поведінці, наприклад, гіперактивність або ж навпаки оніміння.
- Уникнення людей або місць, які нагадують про травматичний досвід.



Funded by
the European Union



ПІДТРИМКА ДІТЕЙ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ

В умовах кризових ситуацій, діти часто відчувають розгубленість, страх і невпевненість.

Нижче наведені основні способи допомоги дітям у кризовій ситуації для того, щоб їх зрозуміти, забезпечити почуттям безпеки та опіки:

- **Забезпечте дітей фізичною та емоційною близькістю:** Важливо, щоб діти знаходились в колі сім'ї та друзів.
- **Створіть безпечне середовище:** Середовище, в якому знаходяться діти, повинно бути спокійним та безпечним.
- **Подбайте про фізіологічний добробут:** Діти повинні дотримуватись режиму здорового харчування, займатись спортом та достатньо відпочивати.
- **Заохочуйте дітей до занять, які приносять їм радість:** Проводьте час з дітьми, граючись, малюючи, будучи на свіжому повітрі та роблячи те, що діти люблять найбільше.
- **Відкрийте і пряме спілкування:** Обговорюючи пережиту кризу, використовуйте лексику, зрозумілу для дитини відповідного віку. Будьте відвертими, однак уникайте деталей, що можуть налякати чи травмувати дитину.
- **Обмежте доступ до новин:** Телебачення та контент у соціальних мережах можуть створити несприятливі умови для дітей, оскільки вони стикаються з насильницькими картинками, які вони, насправді, не повинні бачити та чути історії, які їх засмучують та збентежують.
- **Дотримуйтесь звичного режиму дня:** Намагайтесь створити для дітей повсякденний розпорядок, оскільки такий є корисним для забезпечення стабільності та структурованості.
- **Заохочуйте дітей говорити:** Важливо заохочувати дітей висловлювати те, що вони переживають у формі розмови, гри, малюнку, або у інший спосіб. Допоможіть їм зрозуміти їх емоції.
- **Вислухайте та поясніть:** У розмові з дітьми важливо вислухати страхи та переживання дітей.

Піклуючись про дітей, що переживають травматичні події, важливо піклуватись про себе. Памятайте, що ви теж перебуваєте в стресі і повинні бути турботливими до себе. Прийняття того, що ми можемо не завжди бути у найкращій формі, допомагає підтримувати наше власне самопочуття.

Коли звертатись за професійною допомогою для дітей?

У той час як багато дітей можуть оговтатися від стресу з підтримкою батьків та опікунів, деякі потребують допомоги спеціаліста. Нижче наведені симптоми, що свідчать про необхідність звернутись за професійною допомогою.

- **Значні зміни у поведінці:** Дитина стає дуже агресивною, замикається у собі, уникає контактів з оточенням, деякі діти можуть зробити крок назад у своєму розвитку.
- **Постійне занепокоєння та страх:** Якщо дитина залишається надмірно тривожною, наляканою протягом тривалого часу після кризової події до такої міри, що це заважає повсякденній діяльності.
- **Зміни у харчуванні та порушення сну:** Значні та тривалі порушення сну та апетиту, наприклад нічні жахіття.
- **Проблеми з успішністю:** Значне зниження успішності у школі, байдуже ставлення до школи та до занять, які приносили задоволення перед травматичною подією.
- **Фізіологічні симптоми:** Постійні скарги на фізичний дискомфорт, наприклад болі у животі, головний біль.
- **Зміни настрою:** Різка зміна настрою та емоційні реакції, що не відповідають ситуації. Постійний сум або депресія.
- **Розмова про безнадійність та заподіяння шкоди собі:** Дитина висловлює думки про завдання собі шкоди, вчинення самогубства, безнадійність майбутнього.

Те, що у дитини з'явилися деякі із симптомів, зазначених вище і що це триває деякий час після травматичної ситуації, є нормальним явищем і не дає приводу для занепокоєння. Однак якщо стан дитини не покращується за кілька тижнів чи довше, це може свідчити про труднощі дитини справитись із ситуацією та потребою у сторонній допомозі.