

Справляемся с последствиями травмирующего события

Для детей



Справляемся с последствиями травмирующего события



Для детей

Содержание

- 2** Введение
- 3** Распространенные психологические реакции
- 4** Распространенные физические реакции
Меры, которые помогут справиться с травмой
- 6** Что нужно делать?
- 7** Чего не стоит делать?
- 9** Когда следует обращаться за помощью к специалисту?
Где найти специалиста, который может оказать помощь?
- 10** Дополнительная информация
- 12** Другие источники поддержки



Введение

Перенеся травмирующее или пугающее событие, например автомобильную аварию, пандемию, стихийное бедствие или акт насилия (включая нападение, жестокое обращение или террористический акт), дети обычно сталкиваются с трудностями. Каждый ребенок будет реагировать на ситуацию по-своему, и у некоторых детей эти проблемы со временем исчезают. Однако другие дети могут продолжать испытывать эти проблемы в повседневной жизни.

Этот буклет содержит информацию о распространенных реакциях, которые вы можете заметить у своего ребенка, практические советы по оказанию поддержки ребенку, а также информацию о службах, которые могут предоставить консультацию по поддержке детей, перенесших травмирующее событие.

Распространенные психологические реакции



Чувства, возникающие после травмы, могут быть очень сильными и пугающими. Когда дети пытаются понять и «осознать» произошедшее, у них часто возникают описанные ниже реакции.

- Некоторые дети могут испытывать шок, беспокойство, тревогу или страх. У них также могут отмечаться:
 - раздражение, гнев, чувство вины или стыда;
 - подавленность, депрессия;
 - чувство безнадежности, беспомощности;
 - замешательство;
 - эмоциональное оцепенение.
- У них могут возникать повторяющиеся и неприятные воспоминания, навязчивые мысли/образы. Они также могут вновь испытывать чувство страха.
- У детей может снизиться концентрация внимания, а также могут развиваться трудности в общении.

- Вы можете заметить в их поведении некоторую регрессию. У маленьких детей травма может привести к нарушению темпа развития. Ребенок также может начать вести себя как младенец, стать прилипчивым, начать сосать большой палец, мочиться в постель и/или перестать слушаться.

- Некоторые дети могут начать самоизолироваться и отказываться от общения в детском саду или школе.
- Некоторые дети будут избегать любых разговоров о событии, некоторые будут изо всех сил пытаться не думать о нем и о том, как они могли его предотвратить или повлиять на его исход. Они также могут начать имитировать травму.

Некоторые или все эти чувства — это вполне естественная реакция, хотя их интенсивность напрямую зависит от обстоятельств, в которых оказался ребенок.

Распространенные **физические** реакции



У некоторых детей могут отмечаться физические реакции, описанные ниже.

- Боли в животе или головные боли
- Нарушения сна
- Ускоренное сердцебиение
- Вялость
- Пугливость
- Напряжение, ломота в теле
- Потеря аппетита

Многие из них являются признаками тревоги, напряжения или стресса.

Меры, которые **помогут** **справиться** с травмой



Быть обеспокоенным даже спустя некоторое время после пугающего события — вполне нормальная реакция для ребенка. Существует общепринятое мнение в отношении того, что вещи, которые дают ребенку ощущение безопасности и связи с миром, и действия, направленные на удовлетворение его насущных физических и социальных потребностей, могут помочь ребенку справиться с психологическими последствиями травмирующего события.



Что
нужно
делать?

Помогите детям разобраться в произошедшем. Обсуждение события может помочь разобраться в травмирующем событии и устранить недопонимание. Например, некоторые дети могут подумать, что в этом виноваты именно они.

Выделите время для беседы с детьми, когда они будут к этому готовы. Кроме того, разговор может помочь детям адаптироваться к реальности и понять, что произошло, не чувствовать себя оставленными один на один с собственными беспокойствами и вернуть чувство контроля. Если ребенок найдет способ выразить свои переживания, например, через разговор, рисование, письмо, музыку, танец или просто нахождение среди других людей, это может помочь уменьшить последствия травмы. Однако делать это нужно осторожно и деликатно. Стимулируйте ребенка к разговору, ориентируясь на его темп, а не принуждайте.

Если умер человек, объясните детям, что это значит.

Часто людям, чтобы принять смерть, особенно если она произошла в травмирующих обстоятельствах, нужно время. Чтобы понять, что смерть — необратимое явление, которое происходит со всеми, и что у нее есть причина, детям может понадобиться помощь. Некоторые

дети могут продолжать задавать вопросы о том, вернется ли человек, поэтому, возможно, вам придется вернуться к этой теме несколько раз. Важно набраться терпения и не спеша объяснить это понятным языком.

По возможности постарайтесь не нарушать привычную жизнь ребенка. Дети чувствуют себя в большей безопасности, когда знают, чего ожидать. Например, продолжая, как обычно, посещать школу, кружки и т. д. Также могут оказаться полезными физические упражнения, здоровое питание, отдых, медитация и такие занятия, как прогулки, прослушивание музыки, общение с друзьями.

Помогите детям понять, что их реакции — это нормальное и понятное явление.

Забойтесь и о себе. Вам может быть трудно говорить о событии, и вы также можете быть расстроены произошедшим. Заботьтесь о себе. Вы можете поговорить о событии с другим взрослым или обратиться за дополнительной поддержкой. Иногда детям легче разговаривать с другими взрослыми, чем с родителями. Для предотвращения или уменьшения отрицательных последствий длительных стрессовых реакций может потребоваться помощь специалиста.

Когда следует обращаться за помощью к специалисту?



Спустя некоторое время (1-2 месяца) многие дети замечают, что интенсивность чувств, которые они испытывают после травмирующего события, постепенно снижается и они снова становятся счастливее и увереннее в себе. У некоторых детей симптомы со временем могут не улучшаться, а, наоборот, ухудшаться, что со временем может перерасти в проблемы с психическим здоровьем, в частности посттравматическое стрессовое расстройство.

Если после травмирующего события вас беспокоят симптомы, проявляющиеся у ребенка, обратитесь за консультацией к медицинскому специалисту (например, к врачу общей практики).

В первую очередь следует обратиться к врачу общей практики, который расскажет вам о доступных вариантах и направит вас в соответствующую организацию или к специалисту. Далее указано несколько примеров.

- **Психолог в клинике общей практики** (при наличии)
- **Местные специализированные службы по работе с лицами, перенесшими травму или утрату близкого**, к которым вас может направить ваш врач общей практики, например служба поддержки психического здоровья для детей и подростков.
- **Если вы или ваш ребенок находились в эпицентре стихийного бедствия**, можно обратиться в специальные службы поддержки. Обязательно свяжитесь с ними, если вы хотите обсудить свои проблемы.

Где найти специалиста, который **может оказать помощь?**



Дополнительная информация о вариантах психологической поддержки после перенесенной травмы для детей и молодежи

Горячая линия Британского общества Красного Креста
redcross.org.uk
Номер телефона: 0808 196 3651

Горячая линия была создана для оказания помощи нуждающимся сообществам и людям. Она предоставляет возможность людям без круга поддержки найти человека, с которым можно поговорить, и может помочь получить доступ к вещам, в которых они нуждаются, таким как продукты питания, лекарства и эмоциональная поддержка. Линия работает с 10:00 до 18:00 без выходных. Обращения являются бесплатными и конфиденциальными.

ChildLine
childline.org.uk
Номер телефона: 0800 1111

В ChildLine можно обращаться по абсолютно любым вопросам. Не бывает слишком больших или слишком маленьких проблем. Обращение полностью конфиденциально: если не хотите, можете не называть свое имя.

Организация помощи детям, утратившим близких (Великобритания)
(Child Bereavement UK)
childbereavementuk.org
Номер телефона: 08000 288840

Организация Child Bereavement UK оказывает поддержку семьям и обучает специа-

листов, как действовать, если младенец или ребенок любого возраста умер или умирает, а также в случаях, когда утрату переживает ребенок.

Cruse
hopeagain.org.uk
Номер телефона: 08088 081677

Молодым людям, у которых умер знакомый или член семьи, CRUSE может предложить множество вариантов поддержки, в частности веб-сайт, созданный молодежью для молодежи. На нем имеется информация и форумы, на которых молодые люди могут поделиться своими переживаниями. Также с организацией можно связаться по электронной почте или телефону и пообщаться с волонтерами, которые прошли соответствующую подготовку.

Врач общей практики

Если вы беспокоитесь о том, что ребенок страдает или событие продолжает тревожить его даже спустя месяц, вы можете обратиться за дополнительной помощью к врачу общей практики. Врач может проверить состояние здоровья вашего ребенка и рассказать вам о возможных вариантах получения помощи.

MIND
mind.org.uk

MIND — это благотворительная организация, предоставляющая информацию и поддержку людям, столкнувшимся с проблемами с психического здоровья.

MindEd
minded.org.uk

MindEd — это бесплатный образовательный ресурс для взрослых о психическом здоровье детей и молодежи, созданный при поддержке организации Health Education England. Там есть полезные ресурсы с информацией, касающейся травм от отдельного события и комплексных травм.

NHS

Национальная служба здравоохранения (NHS) составила полезный список телефонов доверия для получения поддержки и консультаций специалистов по вопросам психического здоровья, насилия, зависимостей, отношений или преступлений.

nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mental-health-helplines/

Национальная служба здравоохранения также создала интерактивную анкету из 5 вопросов, на которые нужно ответить, чтобы получить лучшие советы и рекомендации. Теперь в этой анкете есть вопросы, касающиеся пандемии коронавируса (COVID-19).

nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/your-mind-plan-quiz/

NHS England

england.nhs.uk/london/our-work/help-and-support/

NHS Англии предоставит информацию о том, какие чувства и ощущения вы можете испытывать в ближайшее время после травмирующего события. Эта информация призвана помочь вам понять и лучше контролировать свои переживания.

Королевская коллегия психиатров (Royal College of Psychiatrists)

www.rcpsych.ac.uk/mental-health/problems-disorders/coping-after-a-traumatic-event

На этом веб-сайте расскажут, какие чувства дети могут испытывать после травмы и чего ожидать со временем, а также о некоторых способах справиться с травмой и смириться с ней.

Samaritans

www.samaritans.org
Номер телефона: 116 123

С чем бы вы ни столкнулись, в этой организации есть человек, который пройдет через все вместе с вами. Организация работает круглосуточно без выходных.

Общество помощи детям

(The Children's Society)

www.childrenssociety.org.uk/

Children's Society оказывает помощь детям, столкнувшимся в жизни со многими проблемами.

Горячая линия Молодых интеллектуалов (Young Minds) для родителей

Номер телефона: 0808 802 5544

youngminds.org.uk/find-help-for-parents/

Мессенджер Молодых интеллектуалов для кризисных ситуаций

(Young Minds Crisis Messenger)

<https://youngminds.org.uk/find-help/get-urgent-help/youngminds-crisis-messenger/>

Молодые люди, которым нужна помощь и поддержка, могут обратиться в службу YoungMinds Crisis Messenger, отправив сообщение «YM» на номер 85258, и получить бесплатную круглосуточную поддержку по всей Великобритании. На все сообщения отвечают обученные волонтеры при поддержке опытных кураторов-врачей.

Директорат по вопросам психофизического состояния молодежи

<https://www.annafreud.org/on-my-mind/youth-wellbeing/>

Организация Youth Wellbeing Directorate предоставляет список бесплатных местных и национальных организаций для поддержки лиц в возрасте до 25 лет, а также информацию о здоровье и благополучии, которая может оказаться полезной.

Winston's Wish

<https://www.winstonswish.org/coronavirus/>

Информация, советы и рекомендации по поддержке детей и молодых людей, перенесших утрату, во время пандемии коронавируса. Сюда входят обновленный перечень услуг и время работы.

Другие источники поддержки

(например, местные и национальные телефоны доверия для оказания поддержки после конкретного травмирующего события):

Автор: Британское общество Красного Креста, группа поддержки психосоциального и психического здоровья

Дата создания: 11 августа 2020 г.

Отказ от ответственности

Изложенная в этом буклете информация отражает наиболее достоверные данные, имеющиеся на момент его составления.