

# Як відновитися після стресової ситуації

Діти



# Як відновитися після стресової ситуації



Діти

# Зміст

- 2** Вступ
- 3** Поширені психологічні реакції
- 4** Поширені фізіологічні реакції  
Що ви можете зробити, щоб прискорити одужання
- 6** Що мені потрібно робити?
- 7** Чого мені не варто робити?
- 9** Коли треба звернутися по професійну допомогу?  
Де шукати професійну допомогу?
- 10** Додаткова інформація
- 12** Інша доступна підтримка



# Вступ

**Після стресової або травматичної події, такої як, наприклад, автомобільна аварія, пандемія, стихійне лихо або акти насильства (зокрема, зґвалтування, жорстоке поводження або терористичний акт), діти відчувають певні проблеми — це нормально. Кожна дитина реагує по-різному. Для деяких дітей порушення з часом поступово зникають. Однак іншим дітям ці проблеми можуть в подальшому заважати повсякденному життю.**

Метою цієї брошури є надання інформації про поширені реакції, які ви можете помітити у вашої дитини, практичні поради щодо підтримки дітей, а також контакти служб, які надають рекомендації щодо допомоги дітям, які опинилися у стресовій ситуації.

# Поширені психологічні реакції



Емоції, що виникають унаслідок стресу, можуть бути дуже сильними і лякаючими. Коли діти намагаються зрозуміти, що трапилось, і розібратися з тим, що вони пережили, вони часто мають такі реакції:

- Деякі діти можуть відчувати шок, засмучення, тривогу або страх. У них також можуть спостерігатися:
  - дратівливість, гнів, провина, сором;
  - поганий настрій, депресія;
  - безнадійність, безпорадність;
  - сплутаність свідомості;
  - оціпеніння.
- Вони можуть переживати повторні та тривожні спогади, нав'язливі думки/образи або знову відчувати страх.
- У дітей може знизитися концентрація та виникнути труднощі в спілкуванні.

- Ви можете помітити певні проблеми з поведінкою. У маленьких дітей стрес може призвести до регресу в розвитку; такі діти можуть за поведінкою стати більш схожими на немовлят (не зходити з рук, смоктати великий палець, мочитися в ліжко) та/або бути неслухняними.

- Деякі з них можуть прагнути до усамітнення та відмовлятися ходити до дитячого садку чи школи.
- Іноді діти повністю уникатимуть розмови про подію, тоді як інші будуть постійно думати про неї і про те, як вони могли б їй запобігти або вплинути на результат. Вони також можуть розігрувати стресову ситуацію.

Якщо ви помічаєте у дитини всі ці почуття або деякі з них — це нормальна реакція. Інтенсивність емоцій може відрізнятись залежно від ситуації.

## Поширені фізіологічні реакції



Деякі діти можуть скаржитися на фізичні симптоми, такі як:

- болі в шлунку або головні болі;
- порушення сну;
- прискорене серцебиття;
- пригніченість;
- здригання;
- напруження та біль у м'язах;
- втрата апетиту.

Багато з цих проблем є ознаками тривоги, занепокоєння або стресу.

## Що ви можете зробити, щоб прискорити одужання:



Абсолютно нормально, якщо дитина залишається засмученою навіть через деякий час після страшної події. Встановлено, що виконання справ, які приносять дитині відчуття безпеки й контролю, а також задоволення її безпосередніх фізичних і соціальних потреб може допомогти скорішому психологічному відновленню після стресової ситуації.



Що мені  
**потрібно**  
робити?

**Допоможіть дітям зрозуміти, що сталося.** Розмова про подію може допомогти дитині зрозуміти причини стресу та виправити деякі реакції на нього. Наприклад, іноді діти вважають, що це сталося з їхньої вини.

**Обов'язково поговоріть з дітьми,** коли вони будуть готові. До того ж розмова може допомогти дітям пристосуватися і зрозуміти те, що сталося, не відчувати себе наодинці зі своїми переживаннями і повернути відчуття контролю. Щоб зменшити наслідки стресу, можна підказати дитині, як висловити свої емоції, наприклад, через розмову, малювання, записи, музику, танці, чи просто перебувати поряд з нею. Однак робити це потрібно обережно і чуйно. Варто не примушувати дитину до розмови, а, навпаки, дати їй час зважитися на розмову.

**Якщо хтось помер, поясніть, що це означає.** Часто людям потрібен час, щоб прийняти факт смерті, особливо якщо це стало стресом. Діти можуть потребувати допомоги, щоб зрозуміти, що смерть — це неминуча подія, яка трапляється з кожним і завжди має причину. Деякі діти можуть постійно запитувати, чи повернеться померла людина, тому вам може знадобитися повторити пояснення кілька разів. Важливо набратися терпіння і витратити час, щоб пояснити все дитині зрозумілою мовою.

**Намагайтеся дотримуватися звичайного розпорядку дня.** Діти почуваються безпечніше, коли знають, чого очікувати; наприклад, дитина продовжує виконувати звичайні справи, як-от відвідувати школу, гуртки тощо. Крім того, стан можуть полегшити фізичні вправи, дотримання здорового харчування, розваги, медитація, а також прогулянки, слухання музики, спілкування з друзями.

**Допоможіть дитині зрозуміти, що її реакція нормальна та зрозуміла.**

**Не забувайте також дбати про себе.** Вам може бути важко говорити про подію, і ви також можете бути засмучені через те, що сталося. Будьте ласкаві до себе. Ви можете поговорити про ваші почуття з іншою людиною або звернутися за додатковою підтримкою. Іноді дітям легше розмовляти з іншими дорослими, ніж з батьками. Для запобігання шкідливих наслідків тривалих стресових реакцій або зменшення їх впливу може знадобитися професійна допомога.



# Коли треба звернутися по професійну допомогу?



У багатьох дітей почуття, які вони відчувають після стресової ситуації, поступово зникають з часом (через 1-2 місяці), а повертаються почуття впевненості та здатність радіти. У деяких дітей симптоми з часом можуть погіршуватися, а не покращуватися, а також переростати в психічні проблеми, включно з післятравматичним стресовим розладом.

Якщо ви стурбовані симптомами, які спостерігаються у дитини після стресової ситуації, зверніться за порадою до лікаря (наприклад, до терапевта загальної практики).

Насамперед вам слід звернутися до терапевта загальної практики, який зможе дати вам поради та направити вас до відповідних спеціалістів. Це може бути:

- **Консультація місцевого терапевта загальної практики** (за наявності)
- **Служби допомоги людям, які перенесли стрес або втрату**, до яких терапевт загальної практики має право направляти пацієнтів (наприклад, служби з охорони психічного здоров'я дітей та підлітків).
- **Якщо ви або ваша дитина стали жертвою стресової ситуації**, то вам буде запропоновано консультацію спеціальних служб підтримки. Не соромтеся звертатися до них, якщо хочете поговорити про ваші почуття.

## Де шукати професійну допомогу:





# Додаткова інформація про варіанти надання підтримки для дітей та підлітків після стресу

## Гаряча лінія Британського Червоного Хреста **redcross.org.uk** Тел.: 0808 196 3651

Лінію підтримки було створено для надання допомоги громадам і людям, які її потребують. З її допомогою люди, яким ні з ким поговорити, мають змогу поділитися своїми емоціями, а також отримати поради, де знайти їжу, ліки й моральну підтримку. Лінія відкрита щодня з 10:00 до 18:00, дзвінки безкоштовні та конфіденційні.

## ChildLine **childline.org.uk** Тел.: 0800 1111

Ви можете поговорити зі спеціалістами лінії підтримки про будь-що. Жодна проблема не є занадто великою чи надто маленькою. Дзвінок конфіденційний, вам не потрібно називати ваше ім'я, якщо ви цього не хочете.

## Організація допомоги дітям, які втратили близьких (Велико- британія) (Child Bereavement UK) **childbereavementuk.org** Тел.: 08000 288840

Благодійна організація Child Bereavement UK надає підтримку членам сім'ї та навчає спеціалістів надавати допомогу

як у разі смерті або смертельної хвороби дитини будь-якого віку, так і коли дитина стикається з тяжкою втратою.

## Cruse **hopeagain.org.uk** Тел.: 08088 081677

Якщо ви дитина або підліток, що зазнали втрати близької людини, організація CRUSE має багато варіантів підтримки, наприклад, є вебсайт, створений молоддю для молоді. Він містить інформацію та форуми, де молоді люди діляться досвідом. Ви також можете зв'язатися з підготовленими волонтерами електронною поштою або телефоном.

## Терапевт загальної практики

Якщо ви турбуєтеся, що дитина сильно переживає або її тривожний стан зберігається довше за місяць, ви можете звернутися по додаткову допомогу до терапевта загальної практики. Він перевірить здоров'я вашої дитини та порадить спеціалістів, до яких можна звернутися.

## MIND **mind.org.uk**

Це благодійна організація, яка надає інформацію та підтримку людям, що стикаються з проблемами психічного здоров'я.

## MindEd **mind.ed.org.uk**

Це безкоштовна освітня платформа для дорослих, які хочуть дізнатися про психічне здоров'я дітей та підлітків, створена в партнерстві з освітньою організацією Health Education England. На платформі можна знайти корисні ресурси щодо відновлення після одиночного або комплексного стресу.

**NHS**  
Національна служба охорони здоров'я збрала список корисних телефонів

довіри, де можна отримати підтримку й експертні поради щодо психічного здоров'я, жорстокого поводження, залежності, стосунків або злочинів.

**[nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mental-health-helplines/](https://nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mental-health-helplines/)**

Національна служба охорони здоров'я також створила інтерактивну вікторину, де ви маєте відповісти на 5 запитань, щоб отримати найкращі підказки та поради. Вікторину тепер адаптовано також для спалаху коронавірусної інфекції (COVID-19).

**[nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/your-mind-plan-quiz/](https://nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/your-mind-plan-quiz/)**

### **NHS England**

**[england.nhs.uk/london/our-work/help-and-support/](https://england.nhs.uk/london/our-work/help-and-support/)**

Національна служба охорони здоров'я Великої Британії ділиться інформацією про те, які емоції ви можете відчувати у наступні дні та місяці після стресової ситуації, а також щоб допомогти вам зрозуміти і краще контролювати свій стан.

### **Королівська колегія психіатрів (English of Royal College of Psychiatrists)**

**[www.rcpsych.ac.uk/mental-health/problems-disorders/coping-after-a-traumatic-event](https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/problems-disorders/coping-after-a-traumatic-event)**

На цьому вебсайті описано, які реакції можуть виникнути у дітей після стресової ситуації, чого очікувати з часом, а також згадуються способи подолання стресу та примирення з тим, що сталося.

### **Samaritans**

**[www.samaritans.org](https://www.samaritans.org)**

**Тел.: 116 123**

Що б з вами ні трапилося, благодійна організація Samaritans надасть вам допомогу. Ви можете звертатися цілодобово 365 днів на рік.

### **Товариство допомоги дітям (The Children's Society)**

**[www.childrenssociety.org.uk/](https://www.childrenssociety.org.uk/)**

Робота благодійної організації Children's Society зосереджена на допомозі дітям, які стикаються з багатьма проблемами.

### **Гаряча лінія Молодих інтелектуалів (Young Minds) для батьків**

**Тел.: 0808 802 5544**

**[youngminds.org.uk/find-help-for-parents/](https://youngminds.org.uk/find-help-for-parents/)**

### **Месенджер Молодих інтелектуалів для кризових ситуацій (Young Minds Crisis Messenger)**

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

Молоді люди, які шукають допомоги, можуть надіслати SMS-повідомлення в месенджер організації Young Minds Crisis, щоб отримати безкоштовну цілодобову підтримку по всій Великій Британії — надішліть SMS YM на номер 85258. На всі повідомлення відповідають навчені волонтери за підтримки досвідчених клінічних керівників.

### **Директорат з питань психофізичного стану молоді**

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

Ця благодійна організація надає список безкоштовних місцевих і національних організацій для всіх осіб віком до 25 років, а також корисну інформацію щодо отримання допомоги.

### **Winston's Wish**

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

Ця благодійна організація надає інформацію, поради та рекомендації щодо підтримки дітей та підлітків, які пережили втрату під час спалаху коронавірусної інфекції. Тут можна дізнатися про оновлені послуги та часи роботи.

## **Інша доступна підтримка**

(наприклад, місцеві та національні лінії підтримки після конкретної стресової ситуації):

**Автор:** Британський Червоний Хрест, команда з питань психосоціального та психічного здоров'я

**Створено:** 11 серпня 2020 року

### **Відмова від відповідальності**

У цій брошурі наведені найкращі наявні докази на момент її написання.



Британський Червоний Хрест, заснований Королівською хартією 1908 р., є благодійною організацією, що зареєстрована в Англії та Уельсі (220949), Шотландії (SC037738) і на Острові Мен (0752). BRC20-179.