

Wsparcie **w kryzysie**



Po traumatycznym wydarzeniu: jak pomagać dzieciom

Traumatyczne wydarzenia mogą być przerażające zarówno dla Ciebie, jak i dla Twojego dziecka. Na szczęście możesz wiele zrobić, aby pomóc swojemu dziecku przeżyć ten trudny okres.



Czym właściwie jest traumatyczne wydarzenie? Według National Child Traumatic Stress Network (NCTSN), traumatyczne wydarzenie to „przerażające, niebezpieczne lub gwałtowne zdarzenie zagrażające życiu lub nietykalności cielesnej dziecka”. Po traumatycznym zdarzeniu u niektórych dzieci może rozwinąć się stres pourazowy. Wpływ na to może mieć kilka czynników. Dzieci, które doświadczyły pierwszego traumatycznego zdarzenia przed ukończeniem 11. roku życia, są trzy razy bardziej narażone na rozwój objawów psychicznych niż dzieci, które doświadczyły pierwszej traumy w wieku nastoletnim lub później. Ponadto charakter i dotkliwość zdarzenia, bliskość incydentu (jeżeli dziecko było świadkiem lub brało czynny udział w zdarzeniu), reakcje najbliższych opiekunów oraz historia cierpienia dziecka z powodu stresu pourazowego mogą wpływać na obecną reakcję na traumatyczne zdarzenie. Dzieci mogą lepiej poradzić sobie z traumatycznym wydarzeniem, jeśli rodzice, przyjaciele, rodzina, nauczyciele i inni dorośli pomogą im swoimi doświadczeniami.

Traumatyczne wydarzenie to „przerażające, niebezpieczne lub gwałtowne zdarzenie zagrażające życiu lub nietykalności cielesnej dziecka”.



Jak pomóc dzieciom po traumatycznym wydarzeniu?

Zrozum, jaka może być reakcja dziecka na traumatyczne wydarzenie

- Niektóre dzieci mogą nigdy nie wykazywać oznak niepokoju lub zdenerwowania.
- Niektóre mogą nie okazywać zdenerwowania przez kilka tygodni lub nawet miesięcy, ale potem czują się nieswojo i przejawiają niepokój.
- Denerwowanie się z powodu utraty ulubionej zabawki, kocyka, misia lub innych rzeczy dorośli mogą uważać za nieistotne, ale dla dziecka są ważne.
- Zmiana dziecka z cichego i posłusznego na głośne, hałaśliwe i agresywne lub z towarzyskiego na nieśmiałe i załęcznione.
- Występowanie nocnych lęków. Obawa przed spaniem w nocy samemu, przy zgaszonym świetle, we własnym pokoju lub koszmary senne.
- Obawa, że zdarzenie się powtórzy.
- Łatwe wpadanie w złość, płacz i marudzenie.
- Utrata zaufania do dorosłych. W końcu to dorośli z otoczenia dziecka nie byli w stanie zapanować nad katastrofą.
- Powrót do zachowań charakterystycznych dla młodszych, takich jak moczenie nocne i ssanie kciuka.

- Obawa przed nieobecnością rodzica i odmowa pójścia do szkoły lub dziennej placówki opiekuńczej.
- Poczucie winy wywołanej przekonaniem o spowodowaniu katastrofy z powodu dawnych słów lub czynów.
- Strach przed wiatrem, deszczem lub nagłymi głośnymi dźwiękami.
- Objawy choroby, takie jak bóle głowy, wymioty lub gorączka.
- Obawa o przyszłe miejsce do życia dla siebie i rodziny.



Zacznij wspierać dziecko jak najszybciej po wydarzeniu.

- Nie umniejszaj wydarzenia; rozmawiaj z dzieckiem o jego odczuciach i emocjach, i wysłuchuj go bez osądzania. Dziecko musi wiedzieć, że ma prawo do własnych uczuć, które mogą różnić się od uczuć innych ludzi. Daj dziecku czas na zastanowienie się i wyrażenie swoich uczuć. Pomóż mu nauczyć się używać słów wyrażających uczucia, takich jak radość, smutek, złość, wściekłość i strach. Upewnij się jednak, że słowa pasują do uczuć dziecka, a nie Twoich.
- Nie podawaj dziecku więcej informacji na temat traumy niż jest ono w stanie znieść.
- Ogranicz narażenie na dodatkowe traumy, w tym doniesienia prasowe.
- Zachęć dziecko, aby rysowało lub malowało obrazki przedstawiające to, co myśli o swoich doświadczeniach.
- Wspólnie z dzieckiem napisz historię zdarzenia. Można ją zacząć od słów: Dawno, dawno temu zdarzyło się coś, co przestraszyło nas wszystkich. Oto, co się wydarzyło. _____. Pamiętaj, aby zakończyć słowami w rodzaju: „Teraz już jesteśmy bezpieczni”.
- Wykonaj z dzieckiem kukiełki i urządź przedstawienie kukiełkowe dla rodziny i przyjaciół, lub pomóż mu ułożyć skecz o tym, czego doświadczyło.
- Pozwól mu opłakiwać straty.
- Jeżeli dziecko jest bojaźliwe, zapewnij je, że będziesz zawsze przy nim, aby się nim opiekować. Powtarzaj to wielokrotnie. Znajdź sposoby, aby podkreślić, że kochasz dziecko.
- Zapewnij je, że katastrofa w żadnym wypadku nie była jego winą.
- W miarę możliwości trzymajcie się razem jako rodzina. Jeśli musisz narazić dziecko na swoją czasową nieobecność, powiedz mu, dokąd się wybierasz, i zapewnij o powrocie lub telefonie o umówionej godzinie.
- Jak najszybciej wróć do poprzedniej rutyny lub stwórz nową. Utrzymuj stały harmonogram dnia dziecka.



- Pozwól dziecku, aby miało pewien wpływ na sytuację, na przykład poprzez wybór stroju lub podjęcie decyzji o tym, co przyrządzić na obiad.
- Przekonuj dzieci, że inni także je kochają i czują z nimi więź. Odwiedzaj, rozmawiaj przez telefon lub pisz/rysuj z innymi członkami rodziny, znajomymi i sąsiadami.
- Pomóż dziecku nauczyć się ponownie ufać dorosłym, dotrzymując obietnic i włączając je w planowanie zajęć i wycieczek.
- Pomóż odzyskać wiarę w przyszłość, pomagając mu opracować plany przyszłych zajęć (na kolejny tydzień/miesiąc).
- Dzieci lepiej sobie radzą, gdy są zdrowe, upewnij się więc, że Twoje dziecko otrzyma potrzebną opiekę zdrowotną tak szybko, jak to możliwe.
- Upewnij się, że otrzymuje także zbilansowane posiłki, wystarczającą ilość jedzenia i ma czas oraz miejsce na odpoczynek.
- Nie zapominaj o trosce o siebie, aby móc zadbać o swoje dzieci.
- Spędzaj więcej czasu z dzieckiem, nim zaśnie. Czytaj mu, podrap plecy, włącz muzykę, porozmawiaj cicho o mijającym dniu.
- Przez pewien czas po traumatycznym wydarzeniu zezwól dziecku na specjalne przywileje, takie jak pozostawienie na noc zapalonego światła.
- Opracuj pozytywne sposoby corocznego upamiętniania wydarzenia. Wydarzenia te mogą wywoływać łzy, ale są też czasem świętowania przeżycia i możliwości powrotu do normalnego życia.
- Baw się z dzieckiem plasteliną lub gliną. Dobrze jest, aby dzieci rozładowały napięcie i ulepiły coś symbolicznego.
- Twórz muzykę ze swoim dzieckiem. Pomaga to złagodzić stres i napięcie.
- Zapewnij dzieciom ubrania, buty, czapki itp., aby mogły bawić się w „przebieranki” i udawać, że są dorosłymi odpowiedzialnymi za odbudowę po katastrofie i „bycie ważnymi”.



W razie potrzeby poszukaj dodatkowego wsparcia

- Wsparcie specjalisty zdrowia psychicznego, który specjalizuje się w pomaganiu dzieciom po traumie, może być niekiedy bezcenne.
 - Jeśli nie masz pewności, czy Twoje dziecko potrzebuje wsparcia ze strony lekarza psychiatry, dobrze byłoby skonsultować się z takim lekarzem.
 - Jeśli Twoje dziecko wykazuje intensywne i/lub długotrwałe objawy niepokoju
- Na stronie internetowej NCTSN dostępnych jest wiele przydatnych narzędzi i zasobów do badań przesiewowych. (<https://www.nctsn.org/treatments-and-practices/screening-andassessment/nctsn-resources>)



Nie zapominaj o trosce o siebie, aby móc zadbać o swoje dzieci.



Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Odwiedź stronę optumeap.com/criticalsupportcenter w celu uzyskania dodatkowego wsparcia i informacji w sytuacjach kryzysowych.

Optum

Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.