

Поддержка **в критических ситуациях**



После травмирующего события: как помочь детям

Травматические события могут быть пугающими как для вас, так и для вашего ребенка. К счастью, вы можете многое сделать, чтобы помочь своему ребенку оправиться после травматического события.



Что представляет собой травмирующее событие? По данным Национальной сети детского травматического стресса (National Child Traumatic Stress Network, National Child Traumatic Stress Network (NCTSN)), травмирующее событие — это «пугающее, опасное или насильственное событие, которое представляет угрозу для жизни или физической неприкосновенности ребенка». После травмирующего события у некоторых детей может развиваться травматический стресс. На это могут повлиять несколько факторов. У детей, перенесших первое травмирующее событие в возрасте до 11 лет, вероятность развития психологических симптомов в три раза выше, чем у тех, кто пережил первую травму в подростковом возрасте или позже. Кроме того, на реакцию ребенка на травмирующее событие могут повлиять характер и тяжесть события, вовлеченность ребенка в инцидент, реакция непосредственных опекунов и наличие предыдущих травмирующих факторов. Дети могут лучше справиться с травмирующим событием, если родители, друзья, семья, учителя и другие взрослые помогают им пережить его.

Травмирующее событие — это «пугающее, опасное или насильственное событие, которое представляет угрозу для жизни или физической неприкосновенности ребенка».



Как помочь детям

Ниже приведены сценарии того, как дети могут реагировать на травмирующее событие.

- Некоторые дети могут не расстроиться и не проявлять никаких признаков страдания.
- Некоторые дети могут не показывать свое расстройство в течение нескольких недель или даже месяцев, но затем чувствуют себя расстроенными и проявляют признаки расстройства.
- Ребенок может расстраиваться из-за потери любимой игрушки, пледа, плюшевого мишки или других вещей, которые взрослые могут посчитать незначительными, но которые важны для ребенка.
- Из тихого, послушного и заботливого ребенок может стать громким, шумным и агрессивным или из общительного превратиться в застенчивого и боязливого.
- Ребенок может начать бояться темноты. Ребенок может бояться спать в одиночестве ночью с выключенным светом, бояться спать в своей комнате или бояться, что ему приснятся кошмары или плохие сны.
- Ребенок может опасаться, что событие повторится.
- Ребенок может легко расстраиваться, плакать и хныкать.
- Ребенок может утратить доверие к взрослым. Ведь взрослые не смогли справиться с бедствием.



- Ребенок может вернуться к поведению, свойственному более младшему возрасту, с такими проявлениями, как ночное недержание мочи и сосание пальца.
- Ребенок может отказываться терять родителей из поля зрения и, как следствие, отказываться ходить в школу или детский сад.
- Ребенок может ощущать вину, считая, что причиной несчастья стало что-то, что он сказал или сделал.
- Ребенок может начать бояться ветра, дождя или внезапных громких звуков.
- У ребенка могут появиться симптомы болезни, такие как головная боль, рвота или лихорадка.
- Ребенок может переживать о том, где будет жить он и его семья.

Окажите поддержку ребенку как можно скорее после события.

- Не преуменьшайте событие. Поговорите с ребенком о том, что он чувствует, слушайте без осуждения. Дайте ребенку понять, что у него могут быть свои собственные чувства, отличные от чувств других. Дайте ребенку время, чтобы разобраться во всем и прожить свои чувства. Научите ребенка использовать слова, которые описывают его чувства (например, «счастливый», «грустный», «сердитый», «злой», «испуганный»). Убедитесь, что слова описывают чувства ребенка, а не ваши собственные чувства.
- Давайте ребенку ровно столько информации о травмирующем событии, сколько он может усвоить.
- Ограничьте воздействие дополнительных травмирующих факторов, в том числе новостных сообщений.
- Предложите ребенку нарисовать или раскрасить картинки, отражающие его ощущения относительно пережитого.
- Напишите вместе рассказ об этом событии. Можно начать, например, так: Однажды произошло ужасное _____ и это нас всех напугало _____. Вот что произошло: _____.
Обязательно закончите словами: «Теперь мы в безопасности».
- Создайте вместе с ребенком куклы и устройте кукольный спектакль для семьи и друзей или помогите ребенку поставить сценку, рассказывающую о пережитом.
- Позвольте ребенку оплакивать его потери.
- Если ребенок боится, убедите его, что вы всегда будете рядом. Чаще одобряйте ребенка. Найдите способы подчеркнуть, что вы любите ребенка.
- Убедите ребенка, что бедствие никоим образом не произошло по его вине.
- Сохраняйте семейные связи, насколько это возможно. Если вы будете отсутствовать какое-то время, сообщите ребенку, куда вы направляетесь, и обязательно вернитесь или позвоните в назначенное время.



- Вернитесь как можно скорее к прежнему распорядку дня или разработайте новый. Соблюдайте установленный распорядок дня.
- Дайте ребенку возможность контролировать некоторые аспекты своей жизни, например, возможность выбирать, какую одежду надеть или что съесть на ужин.
- Помогите ребенку ощутить любовь других людей и почувствовать связь с этими людьми. Посещайте родных, друзей и соседей, говорите с ними по телефону, пишите им письма и рисуйте им рисунки.
- Помогите ребенку снова научиться доверять взрослым, выполняя обещания и привлекая ребенка к планированию распорядка дня и прогулок.
- Помогите ребенку вновь обрести веру в будущее, привлекая его к разработке планов будущих мероприятий, которые состоятся, например, на следующей неделе или в следующем месяце.
- Дети справляются с проблемами лучше, когда они здоровы, поэтому убедитесь, что ваш ребенок своевременно получает необходимую медицинскую помощь.
- Следите за тем, чтобы ребенок придерживался принципов полноценного сбалансированного питания и достаточно отдыхал.
- Помните о необходимости заботиться о себе — только так вы сможете позаботиться о ребенке.
- Проводите дополнительное время с ребенком перед сном. Читайте сказки, обнимайте, слушайте музыку, обсуждайте прошедший день.
- Разрешите ребенку делать что-то особенное, например, оставлять свет включенным на ночь, в течение некоторого времени после травмирующего события.
- Придумайте позитивные мероприятия, посвященные событию. Травмирующие события могут вызвать слезы, но они также являются поводом, чтобы устроить праздник жизни.
- Поиграйте с пластилином или глиной вместе с ребенком. Это отличный способ снять напряжение и создать символические произведения.
- Создавайте вместе с ребенком музыку. Она помогает снять стресс и напряжение.
- Обеспечьте ребенка одеждой, обувью, головными уборами и т. д., чтобы он мог наряжаться и притворяться взрослым, отвечающим за восстановление после стихийного бедствия.



При необходимости обратитесь за дополнительной поддержкой

- В некоторых обстоятельствах поддержка психиатра, специализирующегося на оказании помощи детям после травмы, может быть очень ценной:
 - если вы не уверены, нуждается ли ваш ребенок в поддержке психиатра, возможно, стоит обратиться за консультацией;
 - если у ребенка проявляются интенсивные симптомы расстройства или эти симптомы сохраняются в течение продолжительного времени.
- На сайте NCTSN имеются разнообразные полезные ресурсы и инструменты для оценки состояния. (<https://www.nctsn.org/treatments-and-practices/screening-andassessment/nctsn-resources>)



Помните о
необходимости
заботиться о себе —
только так вы сможете
позаботиться о ребенке.



Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.