



Efter en traumatisk händelse: Hur man hjälper barn

Traumatiska händelser kan vara skrämmande för både dig och ditt barn. Tack och lov finns det många saker du kan göra för att hjälpa ditt barn efter en traumatisk händelse.



Vad är egentligen en traumatisk händelse? Enligt National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) är en traumatisk händelse "en skrämmande, farlig eller våldsam händelse som utgör ett hot mot ett barns liv eller kroppsliga integritet." Efter en traumatisk händelse kan vissa barn utveckla traumatisk stress, och vissa kanske inte gör det. Flera faktorer kan påverka detta. Barn som upplever en första traumatisk händelse innan de är 11 år löper tre gånger större risk att utveckla psykologiska symtom än de som upplever sitt första trauma som tonåring eller senare. Dessutom kan arten och svårighetsgraden av händelsen, om barnet var aktivt inblandat i händelsen eller bara ett vittne, hur barnets omedelbara vårdgivare reagerar och om barnet hade lidit av traumatisk stress tidigare påverka ett barns reaktion på en traumatisk händelse. Barn kan bättre hantera en traumatisk händelse om föräldrar, vänner, familj, lärare och andra vuxna hjälper dem med sina upplevelser.

En traumatisk händelse är "en skrämmande, farlig eller våldsam händelse som utgör ett hot mot ett barns liv eller kroppsliga integritet."



Hur man hjälper barn som har överlevt:

Förstå hur barn kan reagera på en traumatisk händelse

- Vissa barn kanske aldrig känner sig upprörda eller visar tecken på ångest
- Vissa kanske inte visar tecken på att de varit upprörda på flera veckor eller till och med månader men känner sig sedan upprörda och visar tecken på ångest
- Att bli upprörd över förlusten av en favoritleksak, filt, nalle eller annat som vuxna kan anse som obetydligt, men som är viktigt för barnet.
- Ändring från att vara tyst, lydig och omtänksam till högljudd, bullrig och aggressiv eller ändring från att vara utåtriktad till blyg och rädd.
- Utveckling av rädsla på natten. De kan vara rädda för att sova ensamma på natten med ljuset avstängt, att sova i sitt eget rum eller ha mardrömmar eller dåliga drömmar.
- Att vara rädd för att händelsen ska upprepas.
- Blir lätt upprörd, gråter och gnäller.
- Att tappa tilliten till vuxna. Deras vuxna kunde trots allt inte kontrollera katastrofen.
- Återgå till yngre beteenden som sängvätning och suga på tummen.
- Att inte vilja ha föräldrarna utom synhåll och vägra gå till skolan eller barnomsorgen.

- Att känna skuld för att de orsakade katastrofen på grund av något de hade sagt eller gjort.
- Blir rädd för vind, regn eller plötsliga höga ljud.
- Att ha symtom på sjukdom, såsom huvudvärk, kräkningar eller feber.
- Oroar sig för var de och deras familj ska bo.



Börja stödja barnet så snart som möjligt efter händelsen

- Minimera inte händelsen; Prata med barnen om hur de mår och lyssna utan att döma. Låt dem veta att de kan ha sina egna känslor, som kan vara annorlunda än andras. Låt barnen ta sig tid att reda ut saker och ting och ha sina känslor. Hjälプ dem att lära sig att använda ord som uttrycker deras känslor, som glad, ledsen, arg, ursinnig och rädd. Se bara till att orden passar deras känslor – inte dina.
- Ge inte barn mer information om traumat än de kan hantera.
- Begränsa deras exponering för ytterligare trauma, inklusive nyhetsrapporter.
- Uppmuntra barnen att rita eller måla bilder av hur de känner inför sina upplevelser.
- Skriv en berättelse tillsammans om händelsen. Du kan börja med: Det var en gång en hemsk _____ och den skrämde oss alla _____. Det här är vad som hände: _____. Se till att avsluta med "Och nu är vi säkra."
- Gör dockor tillsammans med barnen och sätt upp en dockteater för familj och vänner, eller hjälp barnen att sätta upp en sketch om vad de upplevt.
- Låt barnen sörja förluster.
- Försäkra rädda barn om att du kommer att finnas där för att ta hand om dem. Försäkra dem många gånger. Hitta sätt att betona att du älskar dem.
- Försäkra barnen om att katastrofen inte var deras fel på något sätt.
- Håll ihop som en familj så mycket som möjligt. Om du ska vara borta en tid, berätta för dem vart du ska och se till att du kommer tillbaka eller ringer vid den tidpunkt som du har sagt att du ska göra det.
- Återgå så snart som möjligt till tidigare rutiner eller utveckla nya. Upprätthåll ett regelbundet schema för barnen.
- Låt dem ha lite kontroll, som att välja vilka kläder de ska ha på sig eller vilken mat de ska äta till middag.



- Hjälp dina barn att veta att andra älskar dem och känner sig förenade med andra. Besök, prata i telefon med eller skriv/rita till familjemedlemmar, vänner och grannar.
- Hjälp dina barn att lära sig lita på vuxna igen genom att hålla löften och inkludera barn i planering av rutiner och utflykter.
- Hjälp dina barn att återfå tron på framtiden genom att hjälpa dem att utveckla planer för aktiviteter som kommer att äga rum senare – nästa vecka, nästa månad.
- Barn klarar sig bättre när de är friska, så se till att dina barn får nödvändig vård så snart som möjligt.
- Se till att barnen får balanserade måltider, äter tillräckligt med mat och får tillräckligt med vila.
- Kom ihåg att ta hand om dig själv så att du kan ta hand om dina barn.
- Tillbringa extra tid med dina barn vid läggdags. Läs berättelser, massera deras ryggar, lyssna på musik, prata lugnt om dagen.
- Tillåt speciella privilegier som att låta lampan vara tänd när de sover en tid efter katastrofen.
- Skapapositiva årsminnesaktiviteter för att högtidlighålla händelsen. Dessa evenemang kan väcka tårar, men de är också en tid för att fira överlevnaden och förmågan att återgå till ett normalt liv.
- Lek med modellera eller annan lera med ditt barn. Det är bra för barn att släppa spänningar och göra symboliska skapelser.
- Skapa musik med ditt barn. Det hjälper till att lindra stress och spänningar.
- Ge barnen kläder, skor, hattar osv. så att de kan leka och "klä ut sig" och kan låtsas vara vuxna som ansvarar för att återhämta sig från katastrofen och "ha ansvaret".



Sök ytterligare stöd om det behövs

- Stöd från en yrkesperson inom psykisk hälsa som är specialiserad på att hjälpa barn efter trauman kan vara värdefullt under flera omständigheter
 - Om du inte är säker på om ditt barn behöver stöd från en läkare inom psykiatrisk vård kan det vara fördelaktigt att konsultera läkare inom psykiatrisk vård
 - Om ditt barn uppvisar intensiva och / eller långvariga symtom på ångest
- Ett brett utbud av användbara screeningverktyg och resurser finns tillgängliga på NCTSN:s webbplats. (<https://www.nctsn.org/treatments-and-practices/screening-andassessment/nctsn-resources>)



Kom ihåg att ta hand om dig själv så att du kan ta hand om dina barn.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumeap.com/criticalsupportcenter för ytterligare viktiga supportresurser och information.

Optum

Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning. Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. WF8463081 223388-092022 OHC