

Po traumatycznym wydarzeniu: Jak pomóc dzieciom

Traumatyczne wydarzenia mogą być przerażające zarówno dla Ciebie, jak i Twojego dziecka. Na szczęście jest wiele sposobów, aby pomóc dziecku po traumatycznym wydarzeniu.

Co to jest traumatyczne wydarzenie?

Według Krajowej Sieci Stresu Traumatycznego u Dzieci (National Child Traumatic Stress Network, NCTSN) traumatyczne wydarzenie to „przerażające, niebezpieczne lub pełne przemocy wydarzenie, które stwarza zagrożenie dla życia lub integralności cielesnej dziecka”. Po traumatycznym wydarzeniu u niektórych dzieci może rozwinąć się stres pourazowy. Może mieć na to wpływ kilka czynników. Dzieci, które doświadczyły początkowego traumatycznego wydarzenia przed ukończeniem 11. roku życia, są 3 razy bardziej narażone na wystąpienie objawów psychicznych niż te, które przeżyły pierwszą traumę jako nastolatki lub później. Ponadto, charakter i nasilenie zdarzenia, to, czy dziecko brało czynny udział w zdarzeniu, czy było jedynie jego świadkiem, jak zareagowali najbliżsi opiekunowie dziecka oraz czy dziecko doświadczało wcześniej stresu pourazowego, może mieć wpływ na reakcję dziecka na traumatyczne wydarzenie. Dzieci mogą lepiej poradzić sobie z traumatycznym wydarzeniem, jeśli rodzice, przyjaciele, rodzina, nauczyciele i inni dorośli pomogą im w tych doświadczeniach.

Jak pomóc dzieciom, które przeżyły trudne wydarzenie

Dowiedz się, jak dzieci mogą zareagować na traumatyczne wydarzenie:

- Niektóre dzieci mogą nie czuć się zdenerwowane ani nie okazywać oznak niepokoju.
- Niektóre mogą nie okazywać zdenerwowania przez kilka tygodni lub nawet miesięcy, ale potem stają się nerwowe i wykazują oznaki niepokoju.

Oznaki niepokoju mogą obejmować:

- Zdenerwowanie utratą ulubionej zabawki, kocyka, misia lub innych rzeczy, które dorośli mogą uznać za nieistotne, ale dla dziecka są ważne.
- Zmiana z bycia cichym, posłusznym i opiekuńczym dzieckiem na głośne, hałaśliwe i agresywne; dziecko może również zmienić się z towarzyskiego na nieśmiałe i przestraszone.
- Nocne lęki. Dziecko może bać się spać samotnie w nocy przy wyłączonym świetle, spać we własnym pokoju lub może mieć koszmary lub złe sny.
- Obawa, że wydarzenie się powtórzy.
- Łatwe denerwowanie się, płaczliwość i marudzenie.

- Utrata zaufania do dorosłych. Przecież dorośli nie byli w stanie zapanować nad katastrofą.
- Powrót do zachowań typowych dla młodszych dzieci, takich jak moczenie nocne i ssanie kciuka.
- Niespuszczanie rodziców z oczu i odmawianie pójścia do szkoły lub przedszkola.
- Poczucie winy, że spowodowało katastrofę przez to, co powiedziało lub zrobiło.
- Strach przed wiatrem, deszczem lub nagłymi głośnymi dźwiękami.
- Objawy choroby, takie jak bóle głowy, wymioty lub gorączka.
- Niepokój o to, gdzie ono i rodzina będą mieszkać.



Zacznij wspierać dziecko jak najszybciej po zdarzeniu

- Nie bagatelizuj wydarzenia — porozmawiaj z dziećmi o tym, jak się czują i słuchaj bez oceniania. Daj im znać, że mogą odczuwać własne uczucia, które mogą różnić się od uczuć innych osób. Pozwól dzieciom znaleźć czas na przemyślenie sytuacji i wyrażenie swoich uczuć. Pomóż im nauczyć się używać słów wyrażających ich uczucia, takich jak radość, smutek, złość, wściekłość i strach. Upewnij się, że słowa pasują do ich uczuć – nie twoich.
- Nie podawaj dzieciom więcej informacji na temat traumy, niż są w stanie znieść.
- Ogranicz ich narażenie na dodatkowe traumy, w tym doniesienia prasowe.
- Zachęć dzieci, aby narysowały lub namalowały obrazki przedstawiające ich uczucia dotyczące przeżytych doświadczeń.
- Napiszcie wspólnie historię tego wydarzenia. Możesz zacząć od: Dawno, dawno temu był straszny _____ i przeraził nas wszystkich _____. Oto, co się stało: _____. Pamiętaj, aby zakończyć słowami: „I teraz jesteśmy bezpieczni”.
- Zróbcie razem kukielki i zorganizujcie przedstawienie kukielkowe dla rodziny i przyjaciół lub pomóż dzieciom przygotować skecz o tym, czego doświadczyły.
- Pozwól dzieciom opłakiwać straty.
- Zapewnij przestraszone dzieci, że będziesz przy nich i się nimi zaopiekujesz. Zapewniaj je o tym wielokrotnie. Znajdź sposób, aby podkreślić, że je kochasz.
- Zapewnij dzieci, że katastrofa nie była w żaden sposób ich winą.
- Spędzajcie jak najwięcej czasu wspólnie, jako rodzina. Jeśli będziesz nieobecny(-a) przez jakiś czas, powiedz im, dokąd się wybierasz i upewnij się, że wrócisz lub zadzwonisz o wyznaczonej godzinie.
- Wróć jak najszybciej do poprzednich rutyn lub opracuj nowe. Utrzymuj stały harmonogram zajęć dla dzieci.
- Pozwól im mieć pewną kontrolę, na przykład w wyborze stroju lub posiłku na kolację.
- Zapewnij dzieci, że inni je kochają i pomóż im, aby czuły się związane z innymi. Odwiedzaj, rozmawiaj przez telefon lub pisz/rysuj do członków rodziny, przyjaciół i sąsiadów.
- Pomóż swoim dzieciom nauczyć się ponownie ufać dorosłym, dotrzymując obietnic i włączając dzieci w planowanie codziennych zajęć i wyjść.
- Pomóż swoim dzieciom odzyskać wiarę w przyszłość, pomagając im opracować plany zajęć, które będą realizowały później – za tydzień, za miesiąc.

Wsparcie o krytycznym znaczeniu

- Dzieci radzą sobie lepiej, gdy są zdrowe, dlatego należy zadbać o to, aby jak najszybciej otrzymały potrzebną opiekę zdrowotną.
- Upewnij się, że dzieci otrzymują zbilansowane posiłki, jedzą wystarczająco dużo i odpoczywają.
- Spędzaj więcej czasu ze swoimi dziećmi przed snem. Czytaj historie, głaszcz je po plecach, słuchaj muzyki, cicho rozmawiaj o minionym dniu.
- Pozwól na specjalne przywileje, takie jak pozostawienie włączonego światła podczas snu przez jakiś czas po katastrofie.
- Zaplanuj pozytywne działania w rocznicę wydarzenia, aby je upamiętnić. Wydarzenia te mogą wywołać lzy, ale jest to także czas na świętowanie przetrwania i możliwości powrotu do normalnego życia.
- Baw się z dzieckiem ciastoliną lub gliną. Dobrze jest, aby dzieci rozładowały napięcie i wykonały symboliczne kreacje.
- Twórz muzykę ze swoim dzieckiem. Pomaga złagodzić stres i napięcie.
- Zapewnij dzieciom ubrania, buty, czapki itp., aby mogły pobawić się w „przebieranie” i udawać, że są dorosłymi odpowiedzialnymi za powrót do zdrowia po katastrofie i „sprawowanie kontroli”.



W razie potrzeby poszukaj dodatkowego wsparcia

- Wsparcie ze strony specjalisty ds. zdrowia psychicznego, który specjalizuje się w pomaganiu dzieciom po traumie, może być cenne w kilku okolicznościach:
 - Warto skonsultować się ze specjalistą, jeśli nie masz pewności, czy dziecko potrzebuje wsparcia ze strony specjalisty zdrowia psychicznego.
 - Jeśli dziecko wykazuje intensywne i/lub długotrwałe objawy niepokoju.



Pamiętaj, żeby zadbać o siebie, abyś mógł/mogła zadbać o swoje dzieci



Wsparcie o krytycznym znaczeniu wtedy, gdy jest potrzebne

Na stronie optumwellbeing.com/criticalsupportcenter można uzyskać dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.



Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia lub kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2024 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF12836817 143377-022024 OHC