

Рекомендації батькам щодо профілактики посттравматичних стресових розладів

Саме підтримка, яку надають дитині протягом і після неприємних або травматичних подій батьки, родичі та дорослі друзі сім'ї, є вирішальним чинником у подоланні негативних наслідків травматичного стресу в дітей. Прислухаючись до того, що відбувається, ви можете знайти шляхи допомоги дитині впоратися зі своїми почуттями.

Якщо батьки можуть бути разом з дітьми, дітям набагато легше. Дорослі, які можуть говорити з дітьми про події і сприймати їх почуття, допомагають дітям пережити травматичний стрес з меншими втратами.

Загальні рекомендації для батьків, які живуть на кризових територіях у стані соціальної та політичної напруги:

Потурбуйтеся про тіло:

- намагайтесь якомога менше змінювати звичний ритм життя дитини;
- побільше сну, відпочинку, позитивних вражень;
- організуйте можливість дитині для «розрядки» напруги – заняття спортом, танцями, рухливі ігри;
- харчування – може бути частим і маленькими порціями, не примушуйте дитину їсти, якщо вона не має апетиту. Харчування може бути легким і корисним (фрукти, овочі, соки);
- дитині (і вам також) необхідно побільше пити (вода, солодкий чай, компот, сік, морс);
- не відмовляйте дитині у солодкому. Неміцний чай із цукром, цукерка, чашка какао викликають позитивні емоції, почуття безпеки та стимулюють роботу мозку;
- не бійтесь зайвий раз обійняти, погладити дитину, потримати її за руку, зробити масаж або покласти руку на плече. Позитивні тілесні контакти дуже корисні для зняття напруги;
- теплий душ або ванна також допоможуть зняти зайву напругу.

Потурбуйтеся про емоційну стабільність:

- не потрібно без особливих причин водити дитину в місця масового скупчення людей. Це може підвищити її тривогу. При відвідуванні таких місць необхідна обов'язкова присутність поруч СПОКІЙНОГО дорослого. Поясніть дитині, куди і навіщо ви йдете;
- не варто дозволяти дитині на самоті дивитися телевізійні новини. Взагалі, чим менше теленовин із місць страшних подій побачить дитина, тим краще. У будь-якому разі, навіть дитина потребує пояснення вашого ставлення до подій;
- створіть атмосферу безпеки (обіймайте дитину якомога частіше, розмовляйте з нею, приймайте участь в її іграх);
- подивіться разом з дитиною «хороші» фотографії – це дозволить звернутися до приємних образів з минулого, послабить неприємні спогади;
- читайте книжки – оповідання і казки, де описуються сюжети подолання страху героями;

- якщо дитина відчуває тривогу або страх, ви можете забезпечити для неї свою спокійну присутність, ненав'язливий фізичний контакт (обійняти, взяти за руку), тепло (укрити, дати теплий чай). Важливо говорити, що ви – поруч, що все добре, вона у безпеці;
- якщо дитина особливо «не слухається», виявляє надмірну активність, з незрозумілих причин кричить або сміється, – постарайтеся не відповідати агресивно. Можливо, рухова активність допомагає дитині впоратися зі стресом. «Супроводжуйте» її в русі (будьте поруч), намагаючись поступово знижувати темп. Можна спробувати ввести рамки – запропонувати рухливу гру «за правилами». Або переключити на активність, де є правила (бігати наввипередки, «битися» подушками, м'яти і рвати папір і ін.);
- дитині можуть снитися кошмарні сновидіння. Підтримайте її, вислухайте і заспокойте, переконайте, що в цьому немає нічого страшного;
- дайте дитині зрозуміти: ви всерйоз ставитеся до її переживань і визнали інших дітей, які теж через це пройшли («Я знаю одного сміливого хлопчика, з яким теж таке трапалося»); поговоріть з дитиною про ті почуття, яких вона зазнала або відчуває. Ви можете сказати, що багато людей відчували тривогу, страх, гнів, безпорадність. І що ці почуття – нормальні. Розмову про почуття можна супроводжувати малюванням на вільну тему або ліпленням. А потім обговорити – що намальовано, що це означає, яким буде розвиток сюжету, як далі житиме персонаж, як йому допомогти і т.п.;
- зведіть розмову про подію з опису деталей на почуття.

Подбайте про осмислення подій:

- Будь-яка, навіть маленька дитина, потребує пояснення того, що відбувається. Для неї важливо знати, чому батьки тривожаться, сердяться, горюють. Що відбувається в сім'ї, в місті. Постарайтеся пояснити це коротко (4–5 фраз) і спокійно.
- Розмовляйте з дитиною про події, що відбулися, стільки, скільки у їй потрібно. Не варто говорити: «Тобі це не зрозуміти», «Зрозумієш, коли виростеш», «Я не можу тобі пояснити». Завжди є що сказати. Постарайтеся, щоб ваші фрази були зрозумілими і не лякали дитину.
- У будь-якій розмові про події, що відбулися, необхідно час від часу нагадувати дитині, що зараз ситуація більш стабільна, що дорослі знають (або вирішують), що робити. Що дитині є на кого покластися, поруч є дорослі турботливі люди.
- Також можна сказати, що зараз багато фахівців думають про те, як допомогти людям у переживанні складних почуттів. Що багато людей – разом. І навіть у найскладнішій ситуації є ті, хто зможуть допомогти дитині.
- Не можна дозволяти дитині стати тираном. Тому не виконуйте будь-які її бажання з почуття жалю.

Особлива важливість гри:

- зараз, як ніколи, для дитини важливо АКТИВНО ГРАТИСЯ. Можливо, дитина буде будувати барикади, грати в військових. Інсценувати бійки, стрілянину, поранення, смерті. Ці ігри можуть спричинити безлад в вашій квартирі, але допоможуть знизити напругу дитині;
- вагому роль можуть зіграти ігри на відреагування агресії. Дитина може «озброюватися», нападати або захищатися, бути пораненою або «убитою» в грі. Усе це є нормальним

способом дитини впоратися зі стресом. Можна запропонувати дитині «битву» подушками, повітряними кульками та ін. Також добре м'яти тісто, глину, пластилін і ліпити фігурки;

- заохочуйте ігри дитини з піском, водою, глиною (допоможіть їй винести назовні свої переживання у формі образів);
- велику роль серед ігор можуть зайняти ігри «в лікарню». Це також є нормальним і сприяє подоланню стресу.

Реагування дитини на травматичний стрес зазвичай нормалізується протягом місяця. Робота психіки над травматичним стресом позитивно завершується, не переходячи у формування посттравматичного стресового розладу.

ЯКЩО РЕАКЦІЇ ДИТИНИ, НА ВАШУ ДУМКУ, є надмірними або незрозумілими ВАМ, якщо ІГРИ АБО СИМПТОМИ повторюються БЕЗ ОСОБЛИВИХ ЗМІН, ЯКЩО ВИ турбуєтесь – зверніться за консультацією до психотерапевта.

Якщо дитина опинилась в ситуації, що в її сприйнятті (і/чи в реальності) є вкрай небезпечною, близьким дорослим в найближчий час необхідно надати таку допомогу дитині:

1. Відвести дитину з місця події та створити для неї максимально комфортне і безпечне середовище: зігріти (теплій одяг, ковдра, грілка тощо), дати теплий солодкий чай (якщо можливо, з лимоном), створити тишу, вимкнути яскраве світло. Говорити із дитиною спокійним голосом, запевняючи, що ви поруч, все гаразд і дитина в безпеці, що «все минулося».
2. Пояснити дитині, що трапилась дуже неприємна подія. Якщо в дитини є поранення, слід пояснити, що саме трапилось і запевнити в тому, що буде надана необхідна лікарська допомога. Впевняти, що ви поруч і знаєте, що слід робити в такій ситуації.
3. Слід просити дитину описати кімнату або інше місце, де вона зараз знаходиться. Запитати, чи вона вже зігрілась, чи теплий чай. Називати дитину по імені, називати інших близьких людей, які є поруч («подивися, тут є твій тато, твоя бабуся, вони поруч, все гаразд»). Намагатися дивитися дитині в очі, тримати за руку або легенько обіймати. Якщо дитина не опирається, обійняти її та робити «колихальні» рухи (як колишують малу дитину).
4. Через деякий час дитина може почати тремтіти або рухатись, махати руками, кричати, бігати, плакати. Таке збудження є нормальним через деякий короткий період (від декількох хвилин до декількох годин) після травмуючої події. У цей період важливо не докоряти дитині і не стримувати її, а супроводжувати, тим самим дати змогу для розряду негативної енергії, що накопичилася під час травматичного стресу. Варто бути уважними, бо в цей час дитина може не контролювати себе і наражатися на небезпеку.
5. Слід дозволяти дитині плакати і виражати сильні почуття, проте запевняти, що все буде гаразд («так, ти сильно налякався/налякалася, проте все буде добре»). Важливо надати дитині якомога більше підтримки, проте говорити небагато і простими словами: «Я поряд», «Все буде добре», «Ти в безпеці», «Мама вже їде до тебе» тощо. Також можна говорити дитині, що вона сильна і в неї все вийде.

6. У наступні за травматичними подіями дні дитина може потребувати підвищеної уваги та спокою. Вірогідно, вона буде дратівливою, вимогливою, нестриманою. Або, навпаки, здаватися боязкою та ховатися. Вона може злитися на вас або на себе. Або робити вигляд, що «нічого не сталося». Можуть спостерігатися порушення сну (утруднення засинання, нічні пробудження, кошмарні сновидіння). Можуть спостерігатися одноманітні рухи або дії, повторюватися малюнки або ігри (в тій чи іншій мірі пов'язані із пережитою подією). У цей період важливо заспокоювати дитину, перемишлювати розмови про подію, що трапилася, іншими розмовами або іншою діяльністю, що має бути приємною.

7. Щодо почуття страху, то важливо запевняти дитину в тому, що боятися – це природно. Що сміливі люди – також бояться. Проте їм вдається впоратися із власним страхом. І що дитина також смілива, сильна і обов'язково впорається.

8. Через деякий час дитина захоче зрозуміти сенс того, що відбулося. Можуть виникнути питання захищеності, справедливості, провини – чиєїсь і власної. Не залишайте дитину на самоті. Якщо почуття власної провини досить сильні або виникають питання про відсутність сенсу життя після травми, – це привід звернутися до психотерапевта. Дитину необхідно зорієнтувати в тих діях, що мають відбутися (лікування, процедури, похорон тощо).

Важливо, щоб дитину підтримувала близька доросла людина, яка сама не є постраждалою.

9. У цей час дитина потребує розмов і відповідей на запитання. Також доцільними будуть спільні ігри, малювання, ліплення, прогулянки. Питання, які ставитиме дорослий щодо смислу гри або малюнка, допоможуть їй зорієнтуватися в тому, що сталося, та знайти нові смисли.

10. Дитина може гратися в одну і ту саму гру. Можливо, ця гра якимось чином буде пов'язана з травмуючою подією. Дитина в такий спосіб хоче опанувати ситуацію і, можливо, вийти з неї в кращий спосіб. Буде добре, якщо ви допоможете їй у цьому.

Важливо:

- Заручитися підтримкою близьких і рідних. Важливо, щоб в оточенні дитини були люди, що не постраждали.
- Намагатися зберегти режим дитини, забезпечити нормальний сон та харчування, достатність пиття, оберігати дитину від додаткових стресів.
- Менше таємниць і натяків (вони ще більш лякають дитину).
- Відповідати на запитання дитини поступово і доступно. На одне запитання – одна відповідь. Коли дитина її опанує, вона зможе поставити наступне питання.
- Підтримувати надію на краще.
- Бути готовими до «нечемної», «дивної», «агресивної» поведінки дитини.
- НЕ казати: «забудь це», «викинь з голови» – це прямий шлях до формування постстресових розладів.
- Не залишати дитину наодинці із своїми переживаннями, проте і не докучати їй.
- Ні в якому разі не соромити дитину і не винуватити в тому, що сталося або в поведінці після травмуючої події.
- Бути готовими раз за разом обговорювати ті самі речі.

- Заручитися самим надією на те, що травму можливо пережити.
- Пам'ятати, що частині дітей з різних причин не вдається упоратися із наслідками травматичного стресу самотійно, і вони потребують професійної допомоги.
- У разі ВАШОГО ХВИЛЮВАННЯ за стан дитини або тривалості незвичної поведінки дитини БІЛЬШЕ МІСЯЦЯ – ЗВЕРНУТИСЯ по допомогу ДО ПСИХОТЕРАПЕВТА.