

Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях

Події, що відбуваються в нашій країні, певною мірою торкаються всіх її громадян.

Під впливом екстремальних ситуацій у людини порушується базове почуття безпеки, розвиваються хворобливі стани травматичного та посттравматичного стресу, а також невротичні та психічні розлади.

Із дітьми, які перебувають у стані посттравматичного стресу, необхідно проводити відновлювальну роботу. Для тих, у кого під впливом нестабільної ситуації через емоційну зараженість підвищився рівень тривожності чи проявляються поведінкові проблеми, доцільно створити відчуття безпеки, передбачуваності.

Кризова ситуація: вікові особливості реагування

Реакції на кризову ситуацію в дітей різних вікових категорій є різними. Відповідно, різними є ризики в таких ситуаціях, а також потреби виходу з них.

ДІТИ МОЛОДШОГО шкільного віку

Переживаючи кризову ситуацію, діти молодшого шкільного віку можуть відчувати власну провину за події, що відбулися. У них виникають страхи, знижується рівень комунікації або ж вони проявляють надмірну турботу про захист та порятунок людей у кризових умовах. Також діти молодшого шкільного віку можуть проявляти такі **реакції на травмуючу кризову ситуацію**:

- недовіра до оточення;
- погіршення успішності;
- болісне реагування на критику;
- перезбудження;
- тривожність;
- емоційний ступор;
- уникання місць, людей, предметів, що нагадують про травмуючу подію.

Реакції підлітків на травмуючу ситуацію можуть бути такими:

- емоційна байдужість — захисна реакція;
- негативізм, «спалахи» гніву, агресії;
- уникання спілкування;
- ризиковані вчинки;
- занепокоєність щодо своєї безпеки та можливості повторення травмуючих подій;
- зміни в поведінці, в успішності;
- зниження уваги та концентрації;
- підвищена активність, перезбудження;
- роздратованість;
- прогулювання уроків;
- скарги на самопочуття;
- тривожні думки, бажання помститися;
- постійне обговорення подій та фокусування уваги на окремих деталях того, що трапилося.

Ознаки посттравматичного стресу

Іноді в дітей, які пережили стан гострого стресу та отримали першу психологічну допомогу, посттравматичний стрес переходить у хронічну стадію, яка триває більше трьох місяців.

Виокремлюють такі ознаки посттравматичного стресу:

- невмотивована пильність — людина уважно стежить за всім, що відбувається, очікуючи на небезпеку;
- різке реагування на голосні звуки;
- відсутність таких проявів, як радість, любов, грайливість, спонтанність тощо, труднощі під час встановлення близьких і дружніх контактів з оточенням;

- агресивність — прагнення розв'язувати проблеми за допомогою сили. Виокремлюють не лише фізичну, а й психічну, емоційну та вербальну агресивність;
 - порушення пам'яті та концентрації уваги — особливо в разі наявності стресового чинника;
 - депресія, якій передують нервові виснаження, апатія і негативне ставлення до життя;
 - загальна тривожність, що проявляється на таких рівнях —
 - фізіологічному — біль у спині, спазми шлунка, головний біль;
 - психічному — постійна занепокоєність, стурбованість;
 - емоційному — страх, невпевненість у собі, комплекс провини;
 - напади люті, гніву;
 - зловживання лікарськими препаратами, наркотичними речовинами, алкоголем;
 - нав'язливі спогади — один із важливих симптомів, що вказує на посттравматичний синдром. У пам'яті людини раптово постають страшні сцени, пов'язані із травмуючою подією. Ці спогади можуть виникати як уві сні, так і під час неспання;
 - галюцинаторні переживання — настільки яскраві, що події, які відбуваються в цей момент, здаються менш реальними;
 - безсоння, кошмари, у результаті яких виникає регулярне недосипання, що призводить до нервового виснаження. Безсоння може бути зумовлене високим рівнем тривожності, емоційного напруження;
 - думки про самогубство;
 - почуття провини, що іноді провокує самознищувальну поведінку.
- У разі виявлення цих ознак, слід звернутися до психолога.

// Практичний психолог: школа № 10.2014