

Autorzy:
Renata Fijałkowska - psycholog
Leszek Pierzchała - pedagog.coach



Jak pomóc dzieciom i nastolatkom w radzeniu sobie z traumatycznymi zdarzeniami, czyli co mogą zrobić rodzice, ratownicy i społeczność lokalna, by dobrze pomóc.

Każdego roku dzieci i młodzież doświadczają katastrof i innych traumatycznych wydarzeń. Rodzice, ratownicy, członkowie społeczności lokalnych mogą pomóc rozpocząć dzieciom i młodzieży proces zdrowienia, by przezwyciężyć trudności, z którymi przyszło się im mierzyć.

Czym jest trauma?

Kiedy ludzie myślą o traumie, często zdarza się im skupiać na urazach fizycznych. Jednakże należy pamiętać, że ludzie mogą również doświadczyć traumy psychicznej po tym, jak byli świadkami lub doświadczają niepokojących wydarzeń.

Trauma może być spowodowana klęskami żywiołowymi, takimi jak huragany, trzęsienia ziemi i powodzie. Może to być również spowodowane aktami przemocy takimi jak ataki terrorystyczne, masowe strzelaniny, wojna, a także wypadkami samochodowymi i innymi.

Reakcje na traumę mogą być natychmiastowe lub opóźnione. Odpowiedzi mogą różnić się nasileniem i mogą obejmować szeroki zakres zachowań i reakcji, na które czasami ma wpływ kultura.

Czynniki, które mogą sprawić, że ludzie będą bardziej wrażliwi na traumę, obejmują:

- Bezpośrednie zaangażowanie w traumę, zwłaszcza jako ofiara
- Posiadanie poważnej lub długotrwałej ekspozycji na zdarzenie
- Posiadanie osobistej historii wcześniejszej traumy
- Posiadanie rodzinnej lub osobistej historii chorób psychicznych lub poważnych problemów behawioralnych
- Ograniczone wsparcie społeczne lub brak troskliwej rodziny i przyjaciół
- Trwające stresory życiowe, takie jak przeprowadzka do nowego domu lub nowej szkoły, rozstanie, rozwód, trudności szkolne lub z rówieśnikami

Częste reakcje na traumę wśród dzieci

Dzieci w wieku pięciu lat i młodsze mogą:

- Trzymać się kurczowo rodziców lub opiekunów
- Płakać
- Mieć napady złości i być drażliwymi
- Narzekać na problemy fizyczne, takie jak bóle brzucha lub głowy
- Nagle wrócić do zachowań, takich jak moczenie się w łóżku i ssanie kciuka
- Pokazywać zwiększony lęk (na przykład przed ciemnością, potworami lub samotnością)
- Włączać aspekty traumatycznego wydarzenia do wyobrażonej gry

i.



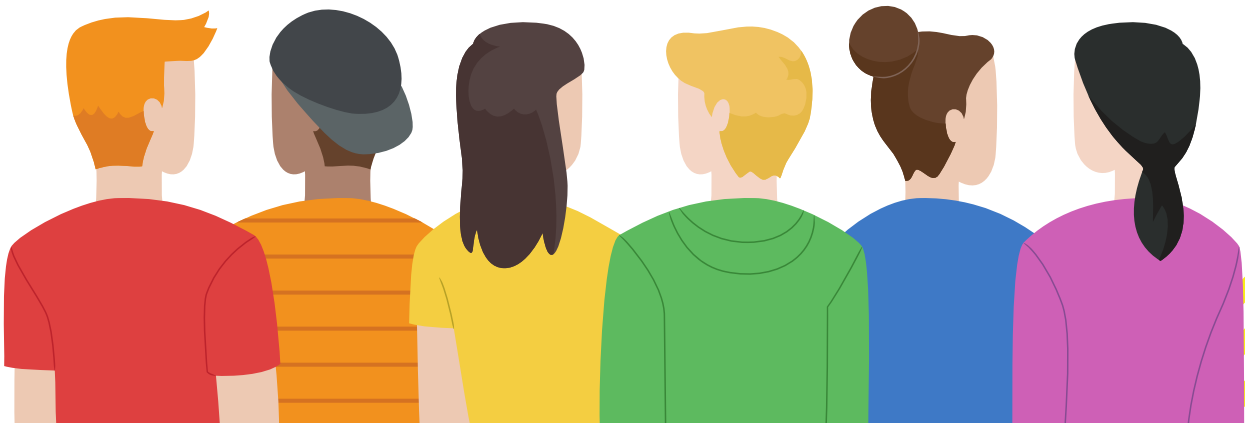
Dzieci w wieku od 6 do 11 lat mogą:

- Mieć problemy w szkole
- Izolować się od rodziny i przyjaciół
- Mieć koszmary, odmawiać pójścia spać lub mieć inne problemy ze snem
- Stać się drażliwymi, złośliwymi lub mieć inne destrukcyjne zachowania
- Nie mogą się skoncentrować
- Narzekają na problemy fizyczne, takie jak bóle brzucha i głowy
- Rozwijają nieuzasadnione obawy
- Stracić zainteresowanie zabawnymi lub zajęciami.



Młodzież w wieku od 12 do 17 lat może:

- Mieć koszmary lub inne problemy ze snem np. czujnie spać lub często się wybudzać
- Unikać przypomnień o wydarzeniu
- Używać substancji psychoaktywnych
- Zachowywać się destrukcyjnie
- Dużo jeść lub nie jeść wcale
- Narzekać na problemy fizyczne, takie jak bóle brzucha i głowy
- Odizolować się od przyjaciół i rodziny
- Być zezłoszczona lub urażona
- Stracić zainteresowanie zabawnymi zajęciami



Ponadto dzieci i młodzież mogą czuć się winne, że nie zapobiegły obrażeniom lub śmierci, sytuacji traumatycznej. Mogą też mieć myśli o zemście.

Wiele z nich to normalne i oczekiwane wczesne reakcje, które u większości ludzi z czasem się zmniejszą. Jeśli trwają dłużej niż miesiąc, należy skontaktować się z lekarzem lub specjalistą zdrowia psychicznego (lekarz psychiatra, psycholog, psychoterapeuta).

Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, znajduje się w kryzysie i potrzebuje natychmiastowej pomocy:

Pamiętaj!

Niektóre objawy wymagają natychmiastowej pomocy w nagłych wypadkach. Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, myśli o samookaleczeniu lub próbie samobójstwa, natychmiast poszukaj pomocy:

- **Zadzwoń do swojego lekarza.**
- **Zadzwoń pod numer 112 po służby ratunkowe lub udaj się do najbliższej izby przyjęć.**

Poważnie traktuj wszelkie uwagi dotyczące samobójstwa lub chęci śmierci, nawet te wypowiedziane przez dzieci i młodzież. Jeśli nie wierzysz, że członek Twojej rodziny lub przyjaciel spróbuje popełnić samobójstwo, osoba ta jest w niebezpieczeństwie i może skorzystać z Twojej pomocy w znalezieniu leczenia.



Pomoc w pierwszych dniach i tygodniach

Po katastrofie lub innym traumatycznym wydarzeniu ludzie mogą podjąć kroki, aby pomóc osobom dorosłym, które przeżyły traumę, poradzić sobie, ułatwiając im zapewnienie lepszej opieki dzieciom i nastolatkom.

Obejmują one tworzenie bezpiecznych warunków, zachowanie spokoju, bycie przyjaznym i łączenie się z innymi. Ważne jest bycie wrażliwym na ludzi w stresie i szanowanie ich decyzji.

Jeśli to możliwe, pomóż ludziom:

- Zdobądź jedzenie
- Znajdź bezpieczne miejsce do życia
- Uzyskaj pomoc od lekarza lub pielęgniarki
- Połącz się z bliskimi lub przyjaciółmi
- Znajdź informacje o tym, gdzie uzyskać pomoc

Nie:

- Zmuszaj ludzi do opowiadania swoich historii
- Osądzaj i chroń dane osobowe
- Mów „wszystko będzie dobrze” lub „przynajmniej przeżyłeś”
- Mów co Twoim zdaniem ludzie powinni czuć lub jak powinni się zachowywać
- Mów, że ludzie cierpieli, ponieważ na to zasłużyli
- Nie podchodź negatywnie do dostępnej pomocy
- Składaj obietnic, których nie możesz dotrzymać, na przykład „wkrótce wrócisz do domu”



Co rodzice mogą zrobić, aby pomóc dzieciom i młodzieży?

Po traumatycznym wydarzeniu rodzice i członkowie rodziny powinni zidentyfikować i zająć się własnymi uczuciami — może to pozwolić im pomóc innym. Wyjaśnij dzieciom, co się stało i daj im znać, że:

- Kochasz ich
- Wydarzenie nie było ich winą
- Dołożysz wszelkich starań, aby się nimi zająć
- To w porządku, że czują się zdenerwowani



Co warto robić:

- Pozwól dzieciom smucić się lub płakać
- Pozwól dzieciom mówić, pisać lub rysować obrazki o wydarzeniu i ich uczuciach
- Ogranicz oglądanie powtarzających się wiadomości o traumatycznych wydarzeniach. Małe dzieci mogą nie rozumieć, że wiadomości dotyczą jednego wydarzenia, a nie wielu podobnych wydarzeń
- Zwróć szczególną uwagę na dzieci, które mają problemy ze snem. Pozwól im spać przy włączonym świetle lub pozwól im spać w swoim pokoju (na krótki czas)
- Postaraj się zachować zwykłe rutyny (lub stworzyć nowe), takie jak czytanie bajek na dobranoc, wspólne jedzenie kolacji lub granie w gry
- Pomóż dzieciom poczuć kontrolę, kiedy tylko jest to możliwe, pozwalając im podejmować decyzje za siebie, takie jak wybieranie posiłków lub wybieranie ubrań

Skontaktuj się z pracownikiem służby zdrowia, jeśli po miesiącu spędzonym w bezpiecznym środowisku dzieci nie będą w stanie wykonywać swoich zwykłych czynności.

Skontaktuj się z lekarzem, jeśli pojawią się nowe problemy behawioralne lub emocjonalne, szczególnie jeśli te objawy występują dłużej niż kilka tygodni:

- Retrospekcje (ponownie przeżywają wydarzenie)
- Szybkie bicie serca i pocenie się (ataki paniki)
- Wzmożona lękliwość
- Bycie emocjonalnie zdrętwiałym
- Bycie bardzo smutnym lub przygnębionym



Nie:

- Spodziewaj się, że dzieci będą odważne lub twarde
- Sprawiaj, aby dzieci mówiły o wydarzeniu zanim będą na to gotowe
- Złość się, jeśli dzieci okazują silne emocje
- Zdenerwuj się, jeśli zaczną moczyć się w łóżku, zachowywać się inaczej niż zwykle lub ssać kciuk



Reakcje dzieci na traumę są silnie uzależnione od reakcji dorosłych na traumę.

Rodzice mogą pomagać dzieciom, wspierając, zachowując spokój na ile to możliwe i redukując inne stresory, takie jak:

- Częste przeprowadzki lub zmiany miejsca zamieszkania
- Długie okresy z dala od rodziny i przyjaciół
- Nacisk na dobre wyniki w szkole
- Walka w rodzinie
- Wojna

Podczas monitorowania gojenia traumy pamiętaj:

- Uzdrawienie wymaga czasu
- Nie ignoruj ciężkich reakcji
- Zwróć uwagę na nagłe zmiany w zachowaniu, mowie, używaniu języka lub silnych emocjach



Co mogą zrobić Ratownicy, aby pomóc?

W trakcie i po traumatycznym przeżyciu ratownicy mogą pomóc poprzez:

- Identyfikację dzieci, młodzieży i rodzin potrzebujących pilnej i natychmiastowej pomocy medycznej lub zdrowia psychicznego.
- Pobyt i pomoc w uspokojeniu dzieci i młodzieży w ostrym niebezpieczeństwie. Oznaki ostrego niepokoju obejmują drżenie, bredzenie, wyciszenie lub wykazywanie nieobliczalnych zachowań.
- Ochronę dzieci i młodzieży przed fizycznym niebezpieczeństwem, narażeniem na dodatkowe traumatyczne obrazy i dźwięki, a także gapiów i mediów.
- Uprzejmie, ale stanowczo odesłać dzieci i młodzież z terenu imprezy.
- Łączenie — i utrzymanie — dzieci i młodzieży z rodziną i przyjaciółmi.



Ratownicy mogą zmniejszyć strach i niepokój ocalałych, korzystając z komunikacji opartej na współczuciu. Komunikując się z uchodźcami , ratownicy powinni:

- Wyraźnie określ siebie i swoją rolę w reagowaniu na katastrofę
- Komunikuj się spokojnie, powoli i z empatią
- Bądź rzeczowy, unikaj odpowiadania na pytania spoza obszaru ich specjalizacji i unikaj spekulacji
- Uznaj i bądź tolerancyjny wobec silnych emocji i zachowań



Co mogą zrobić członkowie społeczności po traumatycznym wydarzeniu?

Po traumatycznym wydarzeniu członkowie społeczności powinni zidentyfikować i zająć się własnymi uczuciami, ponieważ może to pozwolić im skuteczniej pomagać innym.

Członkowie społeczności mogą pomagać dzieciom i młodzieży poprzez:

- Oferowanie swoich budynków i instytucji jako miejsc spotkań w celu promowania wsparcia
- Pomoc rodzinom w znalezieniu specjalistów od zdrowia psychicznego, którzy mogą doradzać dzieciom
- Pomaganie dzieciom w rozwijaniu umiejętności radzenia sobie, rozwiązywania problemów i sposobów radzenia sobie ze strachem
- Organizowanie spotkań z rodzicami w celu omówienia wydarzenia, reakcji dziecka i tego, jak rodzice mogą pomóc dziecku
- Bycie wrażliwym na różne kulturowe reakcje na traumę i stres





FUNDACJA LUDZI Z POTENCJAŁEM
OŚWIĘCIM
2022