

ПОДОЛАННЯ ВПЛИВУ ТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ ПОРАДИ ДЛЯ ДОРОСЛИХ



Травма і горе — це багатогранні поняття зі складним походженням і проявами. Різні типи та ступені наслідків, пов'язаних із травмою, вимагають індивідуальних, заснованих на сильних сторонах та адаптивних процесів і втручань з боку постачальників послуг та спеціалістів. Підтримка спільноти й однолітків є ключовою в покращенні добробуту, а також зменшенні ізоляції та інших факторів ризику.

ДОРОСЛІ

Поширені почуття:

Раптовий і насильницький характер втрати внаслідок масової трагедії є унікальним і може бути визначальною характеристикою горя та викликати у деяких осіб травматичні реакції. Емоційні та фізичні рани можуть тривати довше і важче загоюватися.

- Втрата безпеки / страх
- Фінансова невизначеність
- Фізіологічний вплив
- Страх бути забутим
- Стрес/тривога
- Соціальна ізоляція
- Порушена сімейна динаміка
- Психологічний вплив
- Глибоке горе

Підвищена готовність:

Почуття невідповідності може призвести до безпорадності, а усвідомлення історій жертв і тих, хто вижив, може призвести до глибокого смутку або непрямой травми/втрати. Можна вжити низку кроків, щоб полегшити шок, якщо та коли відбудеться масові трагедії.

- Побудуйте сильну спільноту та забезпечте соціальну підтримку.
- Приєднуйтеся до дбайливої спільноти підтримки та створюйте спільні зв'язки з іншими людьми, яким може бути близький цей досвід.
- Для батьків: сприяйте обговоренню з дітьми масових трагедій (див. наступну сторінку).

Показання до потреби в професійній допомозі:

Кожен, хто став свідком травматичної події, навіть ті, хто не постраждав безпосередньо, і ті, хто поглинає висвітлення масових трагедій у ЗМІ, може постраждати від емоційного впливу.

- Сильний страх або втрата безпеки
- Відсторонення або ізоляція від однолітків і звичайної соціальної підтримки
- Важкі реакції на тригери травми чи нагадування про травму
- Надмірна або тривала туга після втрати
- Ознаки депресії або тривоги

Подолання наслідків:

Щоб протистояти страхам, занепокоєнням та ізоляції, пов'язаним із травмою та горем, навіть непрямую травмою та смутком, важливо забезпечити особисту безпеку як на індивідуальному рівні, так і в групових умовах, а також сформувати зв'язки у спільноті та з однолітками.

- Визначте та усуньте тригери, нагадування та почуття втрати чи покинутості.
- Догляд за собою та задоволення особистих потреб: дотримуйтеся здорового режиму вправ, сну та розслаблення.
- Зв'язок із турботливою спільнотою та, якщо можливо, зв'язок з однолітками чи іншими людьми, які пережили подібний досвід.

ПОДОЛАННЯ ВПЛИВУ ТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ ПОРАДИ ДЛЯ ДІТЕЙ



Травма і горе — це багатогранні поняття зі складним походженням і проявами. Різні типи та ступені наслідків, пов'язаних із травмою, вимагають індивідуальних, заснованих на сильних сторонах та адаптивних процесів і втручань з боку постачальників послуг та спеціалістів. Підтримка спільноти й однолітків є ключовою в покращенні добробуту, а також зменшенні ізоляції та інших факторів ризику.

Діти

Допомога дітям зрозуміти:

Допомагаючи дітям зрозуміти масові трагедії, дорослі повинні зважати на стадію розвитку дитини/дітей та їхню здатність сприймати остаточність смерті та втрати, а також на складність травматичного досвіду.

- Прямо розкажіть про те, що сталося. Зробіть це чітко та коротко. Краще уникати використання метафор чи історій, які можуть викликати фантазії, як позитивні, так і негативні.
- Дайте їм можливість поставити запитання та розповісти, як вони почуваються.
- Дайте волю творчості, щоб висловити свої почуття через гру, малювання, оповідання чи інші види діяльності.

Підтримка почуття безпеки:

Діти часто засвоюють емоційні реакції батьків. Важливо переконатися, що вони перебувають у безпечному оточенні, і що дитина, члени її сім'ї та друзі не знаходяться в безпосередній небезпеці зараз чи не знаходитимуться в безпосередній небезпеці найближчим часом.

- Дайте заспокійливі відповіді на будь-які запитання та занепокоєння дітей щодо новин або травматичної події.
- Повідомте дітей про те, що масові трагедії та травматичні події трапляються рідко, і що люди наполегливо працюють, щоб визначити, чому ця подія сталася, і встановити захист, щоб запобігти цьому в майбутньому.
- Заохочуйте до відповідних віку дискусій про емоційний досвід батьків, щоб створити комфорт та безпеку; передайте надію та покажіть їм, як розвивати стійкість у подоланні та навчанні з негативного досвіду.

Коли дитина постраждала від трагедії:

Для дітей, які пережили травматичні події на власному досвіді, ще важливіше встановити безпеку, розвинути стійкість і послабити будь-які страхи, що вони можуть знову опинитися в подібній ситуації.

- Звертайте увагу на такі сигнали від дітей, які безпосередньо постраждали від трагедій, як, наприклад, театральність; це показники того, як їм потрібно виразити те, що сталося.
- Допоможіть підготуватися до того, що вони повинні робити, якщо подія все-таки повториться; дайте конкретні інструкції, які вони можуть застосовувати на практиці, щоб набути впевненості та зменшити тривожність.
- Встановлюйте зв'язки зі спільнотами однолітків та окремими людьми, які розуміють свій досвід і можуть зменшити наслідки травми, підвищити стійкість і сприяти посттравматичному зростанню.

Показання до потреби в професійній допомозі:

Поширені реакції включають сильний страх або втрату безпеки, відсторонення або ізоляцію від однолітків і звичайної соціальної підтримки, серйозні реакції на нагадування про травму, надмірну або тривалу тугу після втрати або ознаки депресії чи тривоги.

- Якщо травматичні нагадування та тригери травми в переважній більшості присутні або затримуються руйнівним чином після досвіду.
- Наявність підвищеної пильності, реактивності та пасивності.
- Повернення до попередніх моделей поведінки, як-от нічне нетримання сечі, напади гніву чи нав'язлива поведінка є нормальним, але може свідчити про необхідність додаткової підтримки, якщо вони тривають понад місяць.