

НАСЛІДКИ ТРАВМИ ТА ГОРЯ І РЕАКЦІЇ А НИХ

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.



Перспективи розвитку горя з віком

3–5 років — діти молодшого віку

Як може проявлятися горе	Поради, які допоможуть дітям впоратися
<ul style="list-style-type: none">Зазвичай дитині важко зрозуміти ідею того, що тіло одного з батьків не функціонує та що він більше не повернеться.Коли діти знаходяться далеко від свого основного опікуна, вони можуть відчувати сильну тривогу розлуки.Вони схильні почуватися приголомшеними, коли бачать реакцію інших людей на смуток та горе.Протягом перших кількох тижнів чи місяців після смерті одного з батьків діти можуть ставити повторювані запитання про його місцезнаходження.	<ul style="list-style-type: none">Діти найяскравіше виражатимуть свої думки та почуття через гру, фантазію та малювання.Ваша присутність в житті дитини має бути постійною та передбачуваною.Заохочуйте дитину згадувати про померлих батьків.

6–8 років — діти середнього віку

Як може проявлятися горе	Поради, які допоможуть дітям впоратися
<ul style="list-style-type: none">Діти можуть відразу зрозуміти остаточність смерті одного з батьків і відповідним чином сумують та засмучуються, коли їм про це повідомляють.Вони схильні пробуджувати в пам'яті радісні спогади про одного зі своїх померлих батьків і відкрито говорити про розмову з ним.Моменти горя (смуток, гніву, зневіри) зазвичай тривають недовго.Схильні демонструвати більше фізичних симптомів, ніж діти інших вікових груп.Можуть проявляти страх, проблеми зі сном і тривогу розлуки.Діти цієї вікової групи можуть відкрито та недвозначно говорити про бажання померти, щоб мати змогу бути з батьками або відвідати їх після смерті. <i>Примітка. Ці думки, як правило, швидкоплинні та не супроводжуються суїцидальними намірами. Якщо ці думки не зникають, стають жорсткими чи непохитними, рекомендується провести професійну оцінку.</i>	<ul style="list-style-type: none">Діти залишаються виключно залежними від батьківської підтримки — ваша присутність у їхньому житті має бути постійною та передбачуваною.Попередження дитини про розлуку (для відвідування школи, проведення часу з нянею) може знизити інтенсивність тривоги розлуки.Будьте відкриті до дискусій на складні теми.Школа може мати різний рівень значення в житті дітей; вчителі або деякі учні можуть стати для них дуже важливими.

9–11 років — діти передпідліткового віку

Як може проявлятися горе	Поради, які допоможуть дітям впоратися
<ul style="list-style-type: none">Дітям може знадобитися фактична інформація про смерть одного з батьків, щоб отримати відчуття контролю через усвідомлення події.Діти можуть уникати власних та чужих сильних емоцій, пов'язаних із горем і втратою.Деякі будуть відкрито говорити про свої почуття, але лише коротко, не вдаючись до подробиць.	<ul style="list-style-type: none">Діти можуть берегти одяг або речі, що належать батькам, для комфорту чи можливості для спогадівЇм подобається дивитися на фотографії під час здорових і щасливих моментів життя своїх батьківВони можуть добре реагувати на більш офіційні можливості висловити своє горе

12–14 років — діти раннього підліткового віку

Як може проявлятися горе	Поради, які допоможуть дітям впоратися
<ul style="list-style-type: none">Зазвичай характерне уникнення емоційного вираження (крім гніву та зневаги); також можуть уникати інформації про хворобу.Можуть легко говорити про те, що бачать одного з батьків уві сні, або про сильне відчуття його присутності.Можуть мати сильне бажання носити одяг і мати речі одного з померлих батьків.	<ul style="list-style-type: none">Дозволяйте відповідну емоційну та фізичну відстороненість, однак стежте за проявами незалежності.Заохочуйте до взаємодії з іншими дорослими для отримання допомоги та підтримки, яку раніше надавав один із померлих батьків.

15–17 років — підлітки та молодь

Як може проявлятися горе	Поради, які допоможуть дітям впоратися
<ul style="list-style-type: none">Сумують подібно до дорослих, але не так довго.Зазвичай відчувають сильний смуток, тугу, відчай, безнадійність і безпорадність, які часто заважають таким заняттям, як навчання в школі, заняття спортом та участь у позашкільних заходах.Деякі можуть демонструвати таку поведінку, як напади гніву, суперечки з батьками чи опікунами, порушення обмежень та вимога проводити час подалі від дому, щоб побути з друзями/хлопцями/подругами.	<ul style="list-style-type: none">Не варто недооцінювати інтенсивність їхніх переживань і вплив таких переживань на їхнє функціонування.Спілкуйтеся з вчителями та іншими дорослими, щоб пом'якшити надмірно критичні реакції.Заохочуйте їх звертатися до друзів, яким вони довіряють, відвідувати зустрічі груп підтримки осіб, які пережили втрату, або проходити індивідуальні консультації.

НАСЛІДКИ ТРАВМИ ТА ГОРЯ І РЕАКЦІЇ А НИХ



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.

Види травм

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)	Травма, що походить з іншого покоління	Непряма травма	Тригери травми
<ul style="list-style-type: none">• Може бути результатом прямого впливу травматичної події.	<ul style="list-style-type: none">• Особистий і колективний травматичний досвід може передаватися з покоління в покоління.	<ul style="list-style-type: none">• Вторинний вплив; поширена серед опікунів/рятувальників, які працюють з особами, що зазнали прямого впливу травматичної події.	<ul style="list-style-type: none">• Нагадування, які можуть призвести до гіперзбудження, уникнення тощо.

Втручання для лікування наслідків травми

Страх / втрата безпеки	Дисоціація	Гіперзбудження	Ізоляція
<ul style="list-style-type: none">• Створення безпечного середовища; індивідуальні та групові домовленості, включення, незасудження	<ul style="list-style-type: none">• Усвідомлення себе та свого тіла	<ul style="list-style-type: none">• Визначення тригерів; індивідуальне та групове регулювання	<ul style="list-style-type: none">• Спілкування з іншими людьми з подібним досвідом; нормалізація та створення основи для одужання

Види горя

Травматична втрата	Складне горе	Неоднозначна втрата	Різні терміни та перспективи розвитку
<ul style="list-style-type: none">• Раптова втрата, часто насильницького або виразного характеру	<ul style="list-style-type: none">• Тривалий або складний процес горя, пов'язаний із травматичною та раптовою втратою	<ul style="list-style-type: none">• Часто є результатом відсутності закриття, яке затримує процес скорботи.	<ul style="list-style-type: none">• Кожен переживає горе по-своєму; реакції дітей змінюються з розвитком.

Втручання для лікування реакцій на горе

Туга	Відсторонення	Депресія	Тривога
<ul style="list-style-type: none">• Знайдіть позитивні способи включити спогади про близьких у своє життя.	<ul style="list-style-type: none">• Створення надійної соціальної підтримки; встановлення спільних зв'язків.	<ul style="list-style-type: none">• Уточніть, чи це стосується горя та чи потрібне подальше втручання.	<ul style="list-style-type: none">• Виявіть/усуньте страх втрати/покинутості, створіть безпечне середовище.