

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

### 6–8 років — діти середнього віку

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

### 9–11 років — діти передпідліткового віку

Як може проявлятися горе	Поради, які допоможуть дітям впоратися
<ul style="list-style-type: none"><li>Дітям може знадобитися фактична інформація про смерть одного з батьків, щоб отримати відчуття контролю через усвідомлення події.</li><li>Діти можуть уникати власних та чужих сильних емоцій, пов'язаних із горем і втратою.</li><li>Деякі будуть відкрито говорити про свої почуття, але лише коротко, не вдаючись до подробиць.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Діти найяскравіше виражатимуть свої думки та почуття через гру, фантазію та малювання.</li><li>Ваша присутність в житті дитини має бути постійною та передбачуваною.</li><li>Заохочуйте дитину згадувати про померлих батьків.</li></ul>

### 12–14 років — діти раннього підліткового віку

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

### 15–17 років — підлітки та молодь

Як може проявлятися горе	Поради, які допоможуть дітям впоратися
<ul style="list-style-type: none"><li>Сумують подібно до дорослих, але не так довго.</li><li>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.</li><li>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.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Не варто недооцінювати інтенсивність їхніх переживань і вплив таких переживань на їхнє функціонування.</li><li>Спілкуйтеся з вчителями та іншими дорослими, щоб пом'якшити надмірно критичні реакції.</li><li>Заохочуйте їх звертатися до друзів, яким вони довіряють, відвідувати зустрічі груп підтримки осіб, які пережили втрату, або проходити індивідуальні консультації.</li></ul>

# 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

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

## Втручання для лікування наслідків травми

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

## Види горя

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

## Втручання для лікування реакцій на горе

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