



# Помощь детям и подросткам в преодолении травматических событий

Каждый год дети и подростки переживают бедствия и другие травмирующие события. Семья, друзья и взрослые, которым они доверяют, играют важную роль в том, чтобы помочь молодежи справиться с этими переживаниями.

## Как дети и подростки реагируют на травмирующие события?

Для детей и подростков типично демонстрировать ряд реакций после пережитого травмирующего события или события, свидетелями которого они стали. Это может быть стихийное бедствие, акт насилия или серьезная авария.

### Независимо от возраста, дети и подростки могут:

- сообщать о физических проблемах, таких как боли в животе или головные боли;
- видеть кошмары или испытывать другие проблемы со сном, в том числе отказываться ложиться спать;
- испытывать трудности с концентрацией внимания;
- потерять интерес к занятиям, которые им обычно приносили удовольствие;
- испытывать чувство вины за то, что не предотвратили травмы или смерть;
- думать о мести.

### Маленькие дети (в возрасте 5 лет и младше) могут:

- цепляться за лиц, осуществляющих уход за ними, и/или плакать и быть плаксивыми;
- впадать в истерику, раздражаться или вести себя агрессивно;
- внезапно вернуться к такому поведению, как ночное недержание мочи и сосание большого пальца;
- проявлять повышенную боязливость (например, боязнь темноты, чудовищ или страх остаться одному);
- включать аспекты травмирующего события в воображаемую игру.

### Дети старшего возраста (6 лет и старше) и подростки могут:

- испытывать проблемы в школе;
- уходить в себя или изолироваться от семьи и друзей;
- избегать напоминаний о событии;
- употреблять наркотики, алкоголь или табак;
- вести себя агрессивно, неуважительно или разрушительно;
- злиться или обижаться.

Многие из этих реакций являются нормальными и со временем будут уменьшаться. Если эти симптомы длятся более месяца, семья должна обратиться к врачу.



## Чем могут помочь взрослые?

То, как взрослые реагируют на травму, может сильно повлиять на то, как реагируют на травму дети и подростки. Когда лица, осуществляющие уход, и члены семьи предпринимают шаги для поддержки своей способности справляться с травмами, они могут лучше позаботиться о других.

Лица, осуществляющие уход, и члены семьи могут помочь, создав безопасную и благоприятную среду, оставаясь максимально спокойными и уменьшая количество стрессовых факторов. Дети и подростки должны знать, что члены их семьи любят их и сделают все возможное, чтобы заботиться о них.

### Что следует делать:

- Обеспечить безопасность детей и подростков и удовлетворение их основных потребностей.
- Позволить им грустить или плакать.
- Позволить им поговорить, написать или нарисовать рисунки о событии и своих чувствах.
- Ограничить влияние на них постоянных новостных сообщений о травмирующих событиях.
- Позволить им спать в вашей комнате (короткое время) или спать с включенным светом, если у них возникли проблемы со сном.
- Стараться придерживаться привычных вещей, например, читать сказки перед сном, ужинать вместе и играть в игры.
- Помогать им почувствовать, что они что-то контролируют, позволив им принимать некоторые решения самостоятельно — выбирать еду или одежду.
- Обращать внимание на внезапные изменения в поведении, речи, использовании языка или сильные эмоции.
- Обратиться к врачу в случае возникновения новых проблем, в особенности если какой-либо из следующих симптомов проявляется в течение более чем нескольких недель:
  - непроизвольное прокручивание в памяти произошедшего (повторное переживание события);
  - учащенное сердцебиение и потливость;
  - пугливость;
  - эмоциональное оцепенение;
  - сильная грусть или подавленность.

### Что не следует делать:

- Ожидать, что дети и подростки будут смелыми или выносливыми.
- Заставлять их обсуждать событие, если они еще не готовы.
- Злиться, если они проявляют сильные эмоции.
- Расстраиваться, если они начнут мочиться в постель, устраивать истерику или сосать большой палец.
- Давать обещания, которые вы не можете сдержать (например, «Завтра тебе уже будет хорошо» или «Скоро ты пойдешь домой»).

## Где я могу получить помощь?

Управление службы лечения наркотической зависимости и психических расстройств (SAMHSA) предлагает линию помощи при катастрофах, которая обеспечивает немедленное кризисное консультирование людей, испытывающих эмоциональное расстройство, связанное со стихийным бедствием или бедствием, вызванным человеческой деятельностью. Линия помощи является бесплатной, многоязычной, конфиденциальной и доступной 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Вы можете позвонить или отправить сообщение на линию помощи по телефону 800-985-5990 или посетить веб-сайт по адресу <https://disasterdistress.samhsa.gov>.

SAMHSA также предлагает указатель услуг лечения поведенческих расстройств, онлайн-инструмент для поиска психиатрических услуг в вашем регионе. Найдите программы лечения в вашем штате по адресу <https://findtreatment.samhsa.gov>.

Если вы, ваш ребенок или кто-то из ваших знакомых находится в критическом положении или думает о том, чтобы причинить себе вред, позвоните по номеру 911 или по бесплатному номеру **Национальной телефонной линии предотвращения самоубийств** 1-800-273-TALK (8255). Вы также можете отправить текстовое сообщение на **кризисную текстовую линию** («ПРИВЕТ» на номер 741741) или воспользоваться чатом психологической поддержки по предотвращению суицидов на сайте Национальной телефонной линии предотвращения самоубийств по адресу <https://suicidepreventionlifeline.org>.

## Где можно найти больше ресурсов?

Национальный институт психического здоровья: как справиться с травматическими событиями  
[www.nimh.nih.gov/copingwithtrauma](http://www.nimh.nih.gov/copingwithtrauma)

Национальный институт психического здоровья: психическое здоровье детей и подростков  
[www.nimh.nih.gov/children](http://www.nimh.nih.gov/children)

Центры по контролю и профилактике заболеваний: забота о детях в чрезвычайных ситуациях  
[www.cdc.gov/childrenindisasters](http://www.cdc.gov/childrenindisasters)

Национальная сеть детского травматического стресса  
[www.nctsn.org](http://www.nctsn.org)



National Institute  
of Mental Health