



# Допомога дітям та підліткам у подоланні травматичних подій

Щороку діти та підлітки переживають стихійні лиха та інші травматичні події. Родина, друзі та дорослі, яким вони довіряють, відіграють важливу роль у тому, щоб допомогти малечі та молодим людям упоратися з цими переживаннями.

## Як діти та підлітки реагують на травматичні події?

Для дітей та підлітків типово демонструвати низку реакцій після пережитої травматичної події або події, свідками якої вони стали. Це може бути стихійне лихо, акт насильства чи серйозна аварія.

### Незалежно від віку, діти та підлітки можуть:

- повідомляти про фізичні проблеми, такі як біль у животі або головний біль;
- бачити кошмари або відчувати інші проблеми зі сном, у тому числі відмовлятися лягати спати;
- відчувати труднощі з концентрацією уваги;
- втратити інтерес до занять, які їм зазвичай приносили задоволення;
- відчувати провину за те, що не запобігли травмам або смерті;
- думати про помсту.

### Діти раннього віку (5 років і молодше) можуть:

- чіплятися за осіб, які доглядають за ними, та/або плакати й бути плаксивими;
- впадати в істерику, дратуватися чи поводитися агресивно;
- раптово повернутися до такої поведінки, як нічне нетримання сечі та смоктання великого пальця;
- виявляти підвищену боязкість (наприклад, страх перед темрявою, потворами чи страх залишитися наодинці);
- включати аспекти травматичної події в уявну гру.

### Діти старшого віку (6 років і старше) та підлітки можуть:

- мати проблеми у школі;
- замкнутися в собі або ізолюватися від сім'ї та друзів;
- уникати нагадувань про подію;
- вживати наркотики, алкоголь чи тютюн;
- поводитися агресивно, неповажно чи деструктивно;
- злитися або ображатися.

Багато із цих реакцій є нормальними і з часом зменшуватимуться. Якщо ці симптоми тривають понад місяць, сім'я має звернутися до лікаря.



## Як дорослі можуть допомогти?

Те, як дорослі реагують на травму, може сильно вплинути на те, як реагують на травму діти та підлітки. Коли особи, які доглядають за ними, і члени родини роблять кроки для підтримки своєї здатності впоратися з травмами, вони можуть краще подбати про інших.

Особи, які здійснюють догляд, та члени родини можуть допомогти, створивши безпечне та сприятливе середовище, залишаючись максимально спокійними та зменшуючи кількість стресових факторів. Діти та підлітки повинні знати, що члени їхньої родини люблять їх і зробилять все можливе, щоб піклуватися про них.

### Що слід робити:

- Забезпечити безпеку дітей та підлітків та задоволення їхніх основних потреб.
- Дозволити їм сумувати чи плакати.
- Дозволити їм поговорити, написати або намалювати малюнки про подію та свої почуття.
- Обмежити вплив на них постійних новин про травматичні події.
- Дозволити їм спати у вашій кімнаті (короткий час) або спати з увімкненим світлом, якщо у них виникли проблеми зі сном.
- Намагатися дотримуватись звичних речей, наприклад, читати казки перед сном, вечеряти разом і грати в ігри.
- Допомогати їм відчувати, що вони щось контролюють, дозволивши їм приймати деякі рішення самостійно — обирати їжу чи одяг.
- Звертати увагу на раптові зміни у поведінці, мовленні, використанні мови або сильні емоції.
- Звернутися до лікаря у разі виникнення нових проблем, особливо якщо будь-який з наступних симптомів проявляється впродовж більш ніж кількох тижнів:
  - мимовільне прокручування в пам'яті події (повторне переживання події);
  - прискорене серцебиття та пітливість;
  - полохливість;
  - емоційне заціпеніння;
  - сильний смуток або пригніченість.

### Що не слід робити:

- Очікувати, що діти та підлітки будуть сміливими або витривалими.
- Примушувати їх обговорювати подію, якщо вони ще не готові.
- Злитися, якщо вони виявляють сильні емоції.
- Засмучуватися, якщо в них почнеться нетримання сечі в ліжку, якщо вони почнуть влаштовувати істеріку або смоктати великий палець.
- Давати обіцянки, які ви не можете стримати (наприклад, «Завтра тобі вже буде добре» або «Скоро ти підеш додому»).

## Де я можу отримати допомогу?

Управління служби лікування наркотичної залежності та психічних розладів (SAMHSA) пропонує лінію допомоги при катастрофах, яка забезпечує негайне кризове консультування людей, які зазнали емоційного розладу, пов'язаного зі стихійним лихом або лихом, спричиненим людською діяльністю. Лінія допомоги є безплатною, багатомовною, конфіденційною та доступною 24 години на добу, 7 днів на тиждень. Ви можете зателефонувати або надіслати повідомлення на лінію допомоги за номером 800-985-5990 або відвідати веб-сайт за адресою <https://disasterdistress.samhsa.gov>.

SAMHSA також пропонує вказівник послуг з лікування поведінкових розладів, онлайн інструмент для пошуку психіатричних послуг у вашому регіоні. Знайдіть програми лікування у вашому штаті за адресою <https://findtreatment.samhsa.gov>.

Якщо ви, ваша дитина або хтось із ваших знайомих перебуває в критичному становищі або думає про заповдіння собі шкоди, зателефонуйте за номером 911 або за безплатним номером **Національної телефонної лінії запобігання самогубствам 1-800-273-TALK (8255)**. Ви також можете надіслати текстове повідомлення на **кризову текстову лінію** («ПРИВІТ» на номер 741741) або скористатися чатом психологічної підтримки щодо запобігання суїцидам на сайті Національної телефонної лінії запобігання самогубствам за адресою <https://suicidepreventionlifeline.org>.

## Де можна знайти більше ресурсів?

Національний інститут психічного здоров'я: як впоратися з травматичними подіями [www.nimh.nih.gov/copingwithtrauma](http://www.nimh.nih.gov/copingwithtrauma)

Національний інститут психічного здоров'я: психічне здоров'я дітей та підлітків [www.nimh.nih.gov/children](http://www.nimh.nih.gov/children)

Центри з контролю та профілактики захворювань: турбота про дітей у надзвичайних ситуаціях [www.cdc.gov/childrenindisasters](http://www.cdc.gov/childrenindisasters)

Національна мережа дитячого травматичного стресу [www.nctsn.org](http://www.nctsn.org)

