Помощ за деца и юноши да се справят с травматични събития

Всяка година деца и юноши преживяват бедствия и други травматични събития. Семейството, приятелите и доверените възрастни имат съществена роля в подпомагането на младите хора да се справят с тези преживявания.



Как реагират децата и юношите на травматични събития?

Обичайно е децата и юношите да имат разнообразни реакции след преживяване или свидетелство на травматично събитие, като природно бедствие, акт на насилие или сериозна злополука.

Независимо от възрастта, децата и юношите може да:	Малки деца (на възраст до 5 години) може да:	По-големи деца (на възраст 6 и повече години) и юноши може да:
• Съобщават за физически проблеми като болки в стомаха или главоболие. • Имат кошмари или други проблеми със съня, включително отказ да си лягат. • Имат затруднения с концентрацията. • Загубват интерес към дейности, които обичайно харесват. • Чувстват вина, че не са предотвратили	• Прилепват се към грижовниците и/или плачат и са сълзливи. • Правят истерии, или са раздразнителни и нарушават реда. • Внезапно се връщат към поведения като напикаване в леглото и смучене на палеца. • Проявяват повишен страх (например страх от тъмното, чудовища или от това да бъдат сами).	• Имам проблеми в училище. • Се отдръпват или се изолират от семейство и приятели. • Избягват напомняния за събитието. • Използват наркотици, алкохол или тютюн. • Бъдат нарушаващи реда, неуважителни или разрушителни. • Бъдат гневни или изпълнени с негодувание.

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

наранявания или смърт. ● Имат мисли за отмъщение.	● Въвеждат елементи от травматичното събитие в играта на въображението.	

Много от тези реакции са нормални и ще намалеят с времето. Ако тези симптоми продължат повече от месец, семейството трябва да потърси помощ от здравен специалист.

Какво могат да направят възрастните, за да помогнат?

Начинът, по който възрастните реагират на травмата, може силно да повлияе на реакциите на децата и юношите. Когато възрастните се грижат за собствената си способност да се справят, те могат да осигурят по-добра грижа за другите.

Възрастните могат да помогнат като създадат сигурна и подкрепяща среда, като останат спокойни и намалят източниците на стрес. Децата и юношите трябва да знаят, че членовете на семейството ги обичат и ще направят всичко възможно да се грижат за тях.

Направете следното:

- Осигурете безопасност и задоволяване на основните нужди на децата и юношите.
- Позволете им да бъдат тъжни или да плачат.
- Позволете им да говорят, пишат или рисуват за събитието и чувствата си.
- Ограничете излагането им на повторяеми новинарски съобщения за травматични събития.
- Позволете им да спят в стаята ви (за кратко време) или с включена нощна лампа, ако имат проблеми със съня.
- Опитайте се да спазвате рутините, като четене на приказки преди сън, хранене заедно и игра на игри.
- Помогнете им да се чувстват контролиращи, като им позволите да вземат някои решения сами, например избиране на храна или дрехи.
- Обърнете внимание на внезапни промени в поведението, речта, употребата на езика или силни емоции.
  Свържете се със здравен специалист, ако се появят нови проблеми, особено ако някои от следните симптоми продължат повече от няколко седмици:
  - Възпроизводство на събитието (флашбекове)
  - Учестен пулс и изпотяване
  - Лесна плашливост
  - Емоционална скованост
    Много тъга или депресия

Не правете следното:

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

- Не очаквайте децата и юношите да са смели или здрави.
- Не ги карайте да обсъждат събитието преди да са готови.
- Не се ядосвайте, ако показват силни емоции.
- Не се разстройвайте, ако започнат да се напикват, проявяват лошо поведение или смучат палеца си.
- Не давайте обещания, които не можете да изпълните (като „Ще си добре утре“ или „Скоро ще се прибереш вкъщи“).

Къде мога да намеря още ресурси?

- Национален институт по психично здраве: Справяне с травматични събития www.nimh.nih.gov/copingwithtrauma
- Национален институт по психично здраве: Детско и юношеско психично здраве www.nimh.nih.gov/children
- Центрове за контрол и превенция на заболяванията: Грижи за деца при бедствия www.cdc.gov/childrenindisasters
- Национална мрежа за детски травматичен стрес www.nctsn.org



Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.