

В помощь родителям

Что происходит с людьми после бедствия, катастрофы, взятия в заложники или другого травматического события?

Шок и отрицание – типичные реакции на терроризм, катастрофа и другие травмы, особенно сразу после события. Это нормальные защитные реакции. Шок – внезапное, сильное расстройство эмоционального состояния. Отрицание подразумевает то, что человек не признает случившееся.

Реакции на травматические события могут быть различными, но наиболее типично они могут проявляться в следующих формах:

1. Чувства обостряются и становятся непредсказуемыми. Человек может быть раздражительнее, чем обычно, могут быть резкие смены настроения. Тревожность, нервозность, подавленность.
2. Травма влияет на мысли и поведение человека. Человек может снова и снова возвращаться в памяти к событию без каких-то видимых причин, что может сопровождаться телесными реакциями, например, учащенным сердцебиением или усилением потоотделения. Могут наблюдаться трудности концентрации или принятия решений, а также нарушение ритмов сна-бодрствования и режима питания.
3. Могут беспокоить повторяющиеся эмоциональные проблемы, причиной которых становятся такие факторы, как годовщина события, напоминающие о катастрофе звуки, образы, запахи.
4. Отношения могут стать натянутыми, более конфликтными. С другой стороны, может наблюдаться изоляция, отказ от обычных занятий и увлечений.
5. Стрессовое состояние может сопровождаться физическими симптомами, такими как головная боль, тошнота, боли в груди. Не существует стандартной оценки ситуацию стресса.

Некоторые люди реагируют сразу же, у других наблюдаются отсроченные реакции, иногда через месяцы или годы. У одних реакции очень длительны и интенсивны, другие восстанавливаются быстро.

6. Поведение может меняться с течением времени (разная временная динамика), при этом следует учитывать, что события, длящиеся дольше и несущие большую угрозу, обычно требуют большего времени для своего разрешения.

Как я могу помочь себе и своей семье?

Вы можете предпринять определенные шаги, которые помогут восстановить эмоциональный баланс и чувство контроля после катастрофы:

- дайте себе время, будьте терпеливы в отношении изменений в вашем собственном эмоциональном состоянии;
- постарайтесь переключить внимание на что-либо другое, встретиться с друзьями, поговорить с родными; попросите о помощи тех, кому вы дороги, кто выслушает Вас, кому вы небезразличны;
- постарайтесь выразить то, что с вами происходит (в разговорах с друзьями, семьей, ведя дневник); ни в коем случае не стесняйтесь своих чувств;
- обсуждение с сочувствующими и сострадательными собеседниками может помочь человеку осознать, что у других людей в подобных обстоятельствах часто возникали похожие чувства и ответные реакции;
- избегайте алкоголя и наркотиков, больше отдыхайте, уделяйте внимание своему хобби, используйте релаксационные техники;
- в этот период избегайте принятия существенных жизненных решений, таких как изменение профессии или места работы;

- сконцентрируйтесь на своих возможностях, на тех видах деятельности, которые могут помочь чувствовать себя спокойнее, сильнее, займитесь домашними делами;
- не пересказывайте случившееся снова и снова, это только усугубляет травму, предостерегайте от этого других людей.

Острая реакция на стресс у очевидцев катастрофы может длиться от нескольких минут до нескольких суток.

Как свидетельствует практика, каждый третий, кто не был свидетелем трагедии, но следил за событиями по телевизионным и газетным репортажам, становятся «вторичными» жертвами посттравматического синдрома. У них нарушается сон, память, появляются приступы страха, тоски и даже агрессии. Если не преодолевать подобное состояние, оно будет длиться месяцами, возможно, годами. Это может привести к нарушению сна, памяти, появлению приступов страха, тоски, агрессии. Возможно возникновение таких тяжелых заболеваний, как гипертония, язва и т.п.

Как я могу помочь своему ребенку?

Дети особенно чувствительны к сильной тревожности и страху, обычно сопровождающим травматические события. У некоторых может наблюдаться регрессия. Может быть энурез, снижение школьной успеваемости, стремление отгородиться от всех. Чтобы помочь ребенку перенести пережитую травму, не следует злоупотреблять телевизионными программами, касающимися травматического события. Развернутая средствами массовой информации вокруг события кампания может еще более травмировать детскую психику. При получении новостей старайтесь ограничить доступ к телевизионным источникам, т.к. зрительные образы могут быть особенно тяжелы для ребенка. В этой ситуации лучше пользоваться радио.

Поговорите с ребенком о том, что произошло. Будьте правдивы. То, сколько вы можете сказать ребенку и как эта информация

должна быть сформулирована, зависит от его возраста. Основная задача вне зависимости от возраста – это помочь ребенку восстановить чувство безопасности.

Спокойно выразите свои эмоции, но помните, что Ваше уравновешенное поведение будет больше способствовать чувству безопасности.

Помогите ребенку осознать его собственные чувства. Подчеркните, что это нормально испытывать те чувства, которые в сложившейся ситуации захватили его.

Уделяйте ребенку больше времени и внимания. Помогите ему успокоиться – ребенку может потребоваться не только больше ласки и внимания, но также больше выхода физической энергии. Укладывание спать может быть очень важным моментом. Используйте его для того, чтобы побыть с ребенком, почитать ему сказку и т.д. Позвольте ребенку задавать вопросы, говорить о происшедшем, выражать свои чувства. Обеспечьте его необходимым материалом – пластилин, краски, журналы.

Играйте с маленьким ребенком, чтобы помочь ему отыграть свои страхи и беспокойства. Ребенок может повторять снова и снова игру или рассказ. Это может быть утомительно для родителей. Однако это важно для ребенка. И он следит за реакцией родителей на его рассказ. Если ребенок заикливается и повторение длится многие недели без изменения, обратитесь к психологу. Придерживайтесь распорядка в еде, игре, сне. Это может помочь ребенку восстановить чувство стабильности. Поддерживайте отношения со значимыми для ребенка людьми, друзьями, учителем и др., узнайте, как ведет себя ребенок в другой обстановке.

Детская психика очень ранима после травматического события. Ребенок может остро и болезненно реагировать на звуки, запахи, места, которые напоминают о событии. Имейте в виду, что эти факторы могут вызвать сильные эмоциональные реакции по прошествии длительного срока после травматического события.

Для дошкольников достаточно признать, что «что-то нехорошее» произошло, мама и папа расстроены, но с ними все нормально, и она оградят тебя от беды. Дети этого возраста не должны смотреть передачи о катастрофе по телевизору.

У детей младшего школьного возраста необходимо выяснить, что они знают о случившемся, что по этому поводу думают, что слышали в школе, от других детей.

В этом возрасте дети испытывают необходимость в логике и понимании. Они могут задавать несколько странные вопросы: «во что был одет пилот?», «а мама пожарного знает, что он там?» Не бойтесь признаться, что вы не знаете ответа. Заверьте ребенка, что многие люди работают над тем, чтобы случившееся не повторилось, что и родители, и учителя в школе сделают все, чтобы ребенок был в безопасности.

Со старшеклассниками можно поделиться большей частью информации, которая у вас есть. Постарайтесь организовать обсуждение происшедшего, выясните, что ребенок слышал и узнал из других источников. Некоторые подростки могут делать вид или утверждать, что это их не тронуло, или наоборот быть очень возбужденными. Оба типа реакций нормальны в подростковом возрасте. Не заставляйте подростка выходить на обсуждение, пока он не будет к этому готов.

В случае длительных реакций, пагубно отражающихся на жизнедеятельности человека, необходимо обратиться к специалисту, который поможет найти конструктивные способы разрешения ситуации и справиться с эмоциональными проблемами.