

Памятка: Работа с детьми и молодыми людьми после стрессовых событий

04 апреля 2022

Уважаемые родители и опекуны,

Ваш ребенок пережил исключительно тяжелое событие. Известно, что большинство детей обладают удивительными стратегиями преодоления стрессовых ситуаций. Тем не менее не исключено, что Вы увидите у своего ребенка особые признаки, свидетельствующие о наличии так называемого посттравматического синдрома.

Типичными признаками такого состояния являются:

- Постоянно повторяющиеся воспоминания о событии
- Ночные кошмары
- Безразличие к другим людям
- Безразличие к окружающей среде
- Угнетённое состояние
- Избегание тех действий и ситуаций, которые могут вызвать тяжёлые воспоминания
- Нарушения сна
- Беспокойство, страхи

Также могут наблюдаться:

- Потеря аппетита
- Головная боль и/или боль в животе
- Внезапные приступы плача
- Трудности с концентрацией внимания

Временные реакции после пережитого стресса являются нормальными и не должны Вас беспокоить. Они обычно появляются в течение нескольких минут и исчезают через два-три дня, часто через несколько часов.

Уделяйте как можно больше времени своему ребенку на этом этапе, наблюдайте за ним, прислушивайтесь к нему. Однако, Ваш ребенок должен сам решить, сколько внимания ему нужно, чтобы пережить это событие. Поэтому не докучайте ему или ей частыми вопросами.

Делитесь с ребенком своими личными переживаниями (молчание, слезы, беспомощность и т.д. имеют место быть). Но прежде всего, постарайтесь быть надежной опорой для своего ребенка.

Если Вам это удастся, то Ваш ребёнок сможет самостоятельно справиться со стрессом после пережитого тяжёлого события.

Если физические и/или психологические симптомы сохраняются в течение нескольких дней или очень интенсивны, мы советуем вам обратиться к специалисту:

- Школьный психолог
- Детские и подростковые психиатрические службы
- Психологи для детей и подростков
- Педиатр/семейный врач
- Детская больница