

Пам'ятка: робота з дітьми та молоддю після стресових подій

04 квітня 2022

Шановні батьки та опікуни,

Ваша дитина пережила виключно важку подію. Відомо, що більшість дітей володіють дивовижними стратегіями подолання стресових ситуацій. Проте, Ви можете помітити у своїй дитини специфічні ознаки, що вказують на наявність так званого посттравматичного синдрому.

Типовими ознаками посттравматичного синдрому є:

- Постійно повторювані спогади про подію, що спричинила стрес
- Нічні кошмари
- Байдужість до інших людей
- Байдужість до навколишнього середовища
- Безрадісність та пригніченість
- Уникнення дій і ситуацій, які можуть викликати важкі спогади
- Порушення сну
- Занепокоєння, страхи

Також можуть спостерігатись

- Втрата апетиту
- Головний біль та/або біль у животі
- Раптові напади плачу
- Труднощі з концентрацією уваги

Тимчасові реакції після стресової події є нормальними і не повинні Вас занепокоювати. Вони зазвичай з'являються протягом декількох хвилин і зникають через два-три дні, часто через декілька годин.

Приділяйте якомога більше часу своїй дитині на цьому етапі, спостерігайте за нею, прислухайтеся до неї. Однак, Ваша дитина повинна сама вирішити, скільки уваги їй потрібно, щоб пережити стрес. Тому не докучайте йому або їй зайвими питаннями.

Ви можете також поділитися з дитиною своєю тривогою (мовчання, сльози, безпорадність і т.д. також допустимі). Але перш за все, намагайтеся бути надійною опорою для своєї дитини.

Якщо Вам це вдасться, Ваша дитина зможе самостійно впоратись зі стресом після пережитої важкої події. Якщо фізичні та / або психологічні симптоми зберігаються протягом декількох днів або дуже інтенсивні, ми радимо вам звернутися до фахівця:

- Шкільного психолога
- Дитячої та підліткової психіатричної служби
- Психолога для дітей і підлітків
- Педіатра / сімейного лікаря
- Дитячої лікарні