

# ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ ТА МОЛОДІ, КОЛИ ВОНИ ПЕРЕЖИЛИ ПСИХОТРАВМУЮЧІ ПОДІЇ НА ВІЙНІ

## 5 порад батькам

Війна несе в собі стільки жахів. Як батькам, нам би так хотілося захистити дітей від зіткнень з усіма страшними реаліями війни – та, на жаль, це часто неможливо. Діти, молодь опиняються під обстрілами та в зоні бойових дій, переживаючи небезпеку для власного життя та життя рідних, вони бачать загиблих та поранених, стають свідками чи жертвами військових злочинів – насильства, знущань та тортур, сексуального скривдження.

Ці події несуть в собі психотравмуючий вплив – вони залишають в душі «рану», вкарбовуючись у пам'ять болісними спогадами, заповнюючи душу і тіло тривогою, порушуючи сон, емоції та поведінку. Наше завдання – потурбуватися про ці рани, огорнути їх співчуттям, щоби сприяти їх зціленню. А в окремих випадках, коли має місце посттравматичний стресовий розлад – вчасно звернутися за належною фаховою допомогою.



## 1 НАСАМПЕРЕД ЗРОБІТЬ УСЕ, ЩО ВИ МОЖЕТЕ, ЩОБИ ЗАХИСТИТИ ДИТИНУ ТА СТВОРИТИ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ

Коли дитина стикається з психотравмуючими подіями, так важливо з одного боку зробити усе, що в наших силах, щоби дитина опинилася в місці з бодай відносною безпекою (а в часі війни, на жаль, це так не просто), а з іншого – отримала відчуття, що вона не є сама, і що ми разом, і зробимо усе, щоби захистити її і справитися з цим болісним досвідом. Усвідомлення підтримки є таким основоположним для відчуття безпеки, хай і завжди відносною в умовах війни. І це відчуття насамперед іде від усвідомлення присутності поруч тих людей, яким дитина довіряє, які люблять її, розуміють і є поруч в оці важкі дні війни. Ваша стійкість, мужність, надія передається дітям. І звісно, якщо ви уже виїхали із зони активних бойових дій і перебуваєте у відносно безпечному місці – дайте дитині багато ресурсних активностей (спільної гри, прогулянок, обійм і т.д.), організуйте її щоденний ритм життя, задійте до корисної діяльності – це теж так важливо для безпеки.

## 2

### ДАЙТЕ МОЖЛИВІСТЬ ДИТИНІ ВИСЛОВИТИ – ДУМКИ, ПОЧУТТЯ, ЗАПИТАННЯ. ВІДПОВІДАЙТЕ – З РОЗУМІННЯМ, ЛЮБОВ'Ю ТА НАДІЄЮ

Навіть коли ви уже у відносно безпечних умовах і покинули зону активних бойових дій, дитина може мати у перші дні відчуття тривоги, часто згадувати пережите, мати порушений сон, труднощі регуляції емоцій та поведінки. Це нормальна стресова реакція на пережиті події. Дозвольте дитині говорити про те, що її хвилює, висловлювати почуття – огорніть її співчуттям та добротою. Коли діти стикаються з психотравмуючими подіями – у них постає багато складних запитань – про життя і смерть, про причини, чому зло прийшло на нашу землю війною, чому люди можуть робити такі нелюдяні вчинки, про те, що було і що буде далі. Нам важливо не уникати цих запитань, а дозволяти дітям говорити про них і давати чесні відповіді, у тому числі щодо того, що на деякі запитання у нас наразі не має відповіді. Не менш важливо є пояснювати дітям, що буде далі, які у вас є сімейні плани, що ви плануєте робити, щоби справитися з наявними викликами у житті – бо це дає відчуття безпеки і надії. І звісно, дитині важливо, що ви пояснюєте їй її стан – що вона переживає стрес, і що це нормальна реакція на ненормальну подію, і що за якийсь час вона зможе віднайти знову спокій, і спати спокійніше, і що буде перемога, війна завершиться, і їй будуть снитися знову мирні і світлі сни...

## 3

### ДОПОМОЖІТЬ ДИТИНІ ЗГАДУВАТИ ТА ПЕРЕОСМИСЛЮВАТИ ПЕРЕЖИТЕ

Коли дитина уже є в безпеці, оточена необхідною підтримкою, є важливо допомогти їй інтегрувати пам'ять про пережиту подію – і часто діти самі хочуть говорити про це, вони хочуть і потребують розповісти свої спогади. Для інтеграції, зцілення пам'яті, важливо вибудувати і переукласти у свідомості історію про пережите, надавши відповідні значення подіям. В процесі укладання, переповідання цієї історії мозок переносить «файли» травматичної пам'яті у автобіографічну історію, надаючи їм відповідну позначку часу – мітку, що «це уже в минулому». Власне тоді спогади про подію перестають переслідувати, інтегруються почуття, минає стан тривоги, заспокоюється тіло. Як правило дитина потребує неодноразового переповідання, помічним може бути теж малювати пережите, ділитися думками, змінювати невідповідні значення пов'язані з пережитим на більш реалістичні та помічні (наприклад, у випадку сексуального скривдження молодшої особи замість «я збещена тим, що зі мною зробили гвалтівники», на «вони мали владу над моїм тілом, але не над моєю гідністю і моєю душею – я чиста і світла, а це душі кривдників збещені їхнім злочином» і т.п.). І звісно, коли пережиті події особливо важкі і дитині дуже боляче згадувати пережите – тоді варто звернутися одразу за професійною допомогою, щоби дитина могла зробити це в безпечних умовах з використанням психотерапевтичних втручань.

# 4

## ЗВЕРНІТЬСЯ ЗА НАЯВНОСТІ СИМПТОМІВ ПТСР ЗА НАЛЕЖНОЮ ФАХОВОЮ ДОПОМОГОЮ

Попри те, що за належної підтримки рідних і оточення, багато дітей можуть справитися з досвідом пережитих психотравмуючих подій війни і відновити повноцінне функціонування, втім у частині випадків цей досвід є надто сильним, а ресурси – недостатніми – і тоді психотравмуючі події залишають в душі дитини рану, яка не гоїться... Саме тоді ми говоримо про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Він проявляється тим, що тривалий час дитину переслідують болісні спогади про подію, їй можуть часто снитися страшні сни про пережите, вона може уникати усього, що нагадує про події, мають місце стійкі порушення уваги, пам'яті, емоційної регуляції, поведінки. Частим симптомом є відчуття постійної тривоги, збудження в тілі – так, наче і душа і тіло є в стані постійного очікування на небезпеку. Дітям та молоді з ПТСР необхідна фахова допомога, щоби ці рани в душі могли загоїтися і вони могли відновити повноцінне психологічне функціонування та розвиток.

Сучасні міжнародні протоколи рекомендують для лікування посттравматичного стресового розладу травмофокусовану когнітивно-поведінкову терапію (ТФ-КПТ) та метод EMDR (метод десенсибілізації і опрацювання травми рухом очей). Наукові дослідження підтверджують високу ефективність даних методів терапії щодо лікування ПТСР. Тому, якщо ви бачите, що попри плин часу дитина чи підліток важко переживають перенесені події, емоційно страждають, порушується їх функціонування, не зволікайте зі зверненням до фахівців для належного обстеження та допомоги.



# 5 ТВОРИТИ ЖИТТЯ

Саме це послання нам важливо передати нашим дітям та підтримати їх у тому, щоби «писати» наступні сторінки своєї життєвої історії. І ці сторінки мають визначатися не травмою – а Світлом, нашими цінностями, нашими мріями... Нам належить вистояти у цій війні, перемогти й відродитися. А усі рани мають бути зцілені. Ми не будемо «покаліченим» народом. Ми будемо народом вільним і світлим. І ми не маємо іти у майбутнє з ПТСР – його нам належить зцілити. З досліджень ми знаємо, що досвід психотравми у багатьох випадках веде до феномену посттравматичного зростання – коли в процесі подолання і зцілення, ми стаємо сильнішими, наші стосунки глибшають, міцніє любов і мужність, кріпне дух, ми краще знаємо, що у житті найголовніше, які є наші цінності... І саме це наш вибір. І попри те, що попереду ще може бути багато випробувань – ми віримо, що, як у нашій національній метафорі червоно-чорного вишиття – ми зможемо із взаємною підтримкою та мудрістю долати важкі, болісні події та випробування війни – і творити Життя наповнене світлом та любов'ю – для нас, наших дітей і тих, хто буде потому...



NOVA  
UKRAINE



americares



ІНСТИТУТ  
ПСИХІЧНОГО  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ



КОЛО(©)СІМ'І  
Центр здоров'я та розвитку  
k-s.org.ua