

Зміцнення здоров'я сім'ї, що залишилася позаду

У цьому інформаційному бюлетені «Сміливість піклуватися» зосереджено увагу на тривоги та турботи сімей, особливо дітей солдатів. Ми спираємося на досвід лідерів з військової медицини та сімейної травми, які визначили деякі критичні етапи та проблеми вразливості сім'ї під час розгортання воєнних дій. Вони також надали нам поради як покращити нашу взаємодію з родиною що залишилася позаду.

Медичні працівники сімей військових стикаються з унікальним завданням: турботою про сім'ю, яка залишилася позаду. Там є багато стресових факторів для подружжів та партнерів призовників, солдатів і опікунів, часто бабусь і дідусів, а також дітей. Цей стрес може призвести до фізичних та емоційних захворювань, які можуть бути легкими та тимчасовими, або більш важким, призводячи до інвалідності. Хоча чутливість до цих питань є важливою, ще важливіше спілкуватися способами, які дають надію та конструктивні пропозиції щодо пом'якшення стресу та створення здорової поведінки у сім'ї.

Разом із цим, довідка провайдери та їх допоміжний персонал про здоров'я є додатковим довідником для сімей, та практичними відомостями про спілкування з дітьми під час призову: допомога дітям впоратися з процесом призову. Інформаційний бюлетень можна завантажити та опублікувати на вебсторінці вашої організації.

Орієнтири для опікунів і сімей

Досвід родин та дітей дислокованих солдатів тривога та низка емоцій під час підготовки батьків до відправлення, під час фактичного розміщення та в процесі возз'єднання. Сім'ї, які вперше переживають цей процес вперше, особливо вразливі, як і ті, хто стикається з можливістю передислокації. У сім'ях з наявними медичними або емоційними проблемами, передислокація може бути особливо складною.

Є три важливі моменти, які потрібно підкреслити:

- 1) один із передислокованих батьків тренований виконувати свою роботу;

- 2) сім'я і діти вдома теж мають роботу; і
- 3) спілкування з дітьми відповідає їх віку.

Підготовка дітей до виїзду

Вдома батьки та медичні працівники повинні підтвердити той факт, що дислокований батько навчений робити їхню роботу. Більшість дітей хвилюються і навіть фантазують розгорнуті батьки. Вони ставлять себе на місце батьків і відчувати себе переповненим тривогою не знати що вони зробили б у потенційно небезпечній для життя ситуації.

Важливо нагадати дітям, що є у їхніх батьків пройшли навчання, мають навички та знають, що вони роблять в ситуаціях розгортання. Діти повинні бути проінформовані про деталі розгортання та терміни розгортання о рівень деталізації, який відповідає віку (див. «Відвага до турботи». Інформаційний бюлетень: Допомога дітям впоратися під час навчання).

Спілкування з дітьми під час розгортання

Фахівці з військової медицини та травматологів пропонують використовувати наступна метафора під час розмови з родинами і діти про розгортання. Батьки та постачальники можуть пояснити дітям, що, так само як дислокований батько має роботу, як і сім'я та діти, які залишаються вдома. Роль дитини-військового під час розгортання може бути важкою, але це також СПРАВЖНЯ РОБОТА. Нагадування дітям, що «поки мами чи тата немає, у вас є своя робота яку теж потрібно робити» – це спосіб оцінити унікальну роль дитини військового, зменшуючи безпорадність, і підкреслюючи набір навичок, необхідних для того, щоб:

- Бути успішним у школі
- Допомогти своїм батькам
- Взятись за нові справи
- Підтримати здоровий спосіб життя та утриматися від ризикованої поведінки

Діти, як будь-хто інший, мають відчути себе такими, що мають значний внесок в успіх розгортання. Ця алегорія є позитивним способом для батьків впоратися з дітьми та сімейним стресом.

Возз'єднання

Коли батьки вдома чекають возз'єднання сім'ї, вони часто відчують тиск до і під час фактичного повернення додому. Важливо визнати, що діти можуть повільно розігріватися до батьків, які повернулися. У той час як деякі діти можуть реагувати схвильовано, інші можуть бути відстороненими та потребувати більше часу. Діти можуть мати багато запитань до батьків, які повернулися, про їхній досвід. На ці запитання потрібно поважати й відповідати правдиво, але з рівнем інформації, що відповідає віку та рівню розвитку дітей.

Допомагати дітям впоратися з передислокацією — є викликом і можливістю. Нагадування батькам бути «в тонусі» зі своїми дітьми та прислухатися до їхніх проблем, коли вони готові їх висловити; обмежити телебачення (особливо висвітлення війни), щоб зменшити тривогу та занепокоєння; що можна приймати допомогу від членів сім'ї та друзів; і що прийняття допомоги — це також спосіб зробити свій внесок у здоров'я їхніх сімей — це важливі моменти, які потрібно посилити в закладах охорони здоров'я.

Ресурси для батьків: розмова з дітьми про травматичні події

Американська академія дитячої та підліткової психіатрії

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Resource_Centers/Disaster_Resource_Center/Resources_for_Parents_Disaster.aspx

Управління з питань зловживання психоактивними речовинами та психічного здоров'я (SAMHSA)

<https://www.samhsa.gov/trauma-violence>

Ресурси для медичних працівників:

Національна мережа дитячого травматичного стресу має цілий розділ, присвячений медичній травматизації дітей, включаючи інструментарій для медичних працівників.

<https://www.nctsn.org/resources/pediatric-medical-traumatic-stress-toolkit-health-care-providers%20>

ІНФОРМАЦІЙНИЙ БЮЛЕТЕНЬ ДЛЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Кампанія охорони здоров'я Університету військової служби, www.usuhs.edu, та Центр вивчення травматичного стресу, Бетесда, Меріленд, www.CSTOnline.org