

Дитяче травматичне горе: інформація для батьків та опікунів

Як сумують діти?

Діти будь-якого віку сумують після смерті члена сім'ї, друга чи іншої важливої в їхньому житті людини. Діти в стані горя можуть демонструвати великий спектр емоцій та реакцій. Іноді вони виглядають зажуреними і говорять про те, як сумують за померлим. Іншого разу вони граються, спілкуються з друзями та займаються своїми звичними справами. На додачу до сильного смутку у дітей можуть спостерігатися зміни у поведінці (наприклад, менший інтерес до звичних справ, дратівливість, зміни у сні або харчуванні), зміни в їхніх соціальних взаємодіях (наприклад, бувають відстороненими) та/або ставлять під сумнів свою віру. Зазвичай діти, пристосовуючись до втрати близької людини, можуть брати участь у «завданнях», які допомагають справитися з горем:

Усвідомити, що людину не повернути

Впоратися з почуттями до померлої людини і смерті

Пристосуватися до змін у своєму житті без цієї людини

Згадувати та говорити про те, що ця людина означала для них

Почати спілкуватися з новими людьми

Продовжувати здоровий шлях розвитку

1. Що таке дитяче травматичне горе?

При травматичному горі в дитинстві у дітей виникають травматичні стресові реакції на смерть, які заважають їхній здатності справлятися з втратою. Коли це трапляється, навіть приємні думки та спогади про людину нагадують дітям про тяжкий спосіб її смерті. Молодша дитина може боятися спати сама вночі через нічні жахи про стрілянину, свідком якої вона була, а старша дитина може уникати шкільної бейсбольної команди, яку тренував його батько, тому що це викликає болючі думки про смерть батька в жахливій автомобільній аварії. Ці діти «застрягають» на травматичних аспектах смерті і не можуть успішно справитися зі своїм горем. Тоді у дітей з травматичним горем виникають страшні думки, сумні спогади та негативні почуття, пов'язані з тим, як померла людина. У них також можуть виникати неприємні фізичні симптоми. Щоб контролювати та мінімізувати неприємні відчуття та реакції, вони намагаються уникати страшних спогадів; уникати розмов чи думок про будь-що, пов'язане з померлою людиною чи способом її смерті; а також уникати людей, місць або речей, які викликають неприємні думки та почуття. Ці реакції та страх

викликають страшні нагадування та заважають згадувати позитивні речі або говорити про цю людину та про те, що вона значила для них.

2. Хто розвиває дитяче травматичне горе?

Більшість дітей одужують і пристосовуються до смерті члена сім'ї, друга чи іншої важливої в їхньому житті людини. Але невелика кількість буде розвивати своє дитяче травматичне горе, яке може виникнути після смерті людини від раптових, несподіваних причин, таких як вбивство або самогубство, масова стрілянина, катастрофа, нещасний випадок або неочікуване захворювання, наприклад серцевий напад. Проте у дітей також можуть розвинути симптоми, навіть якщо смерть настала через природні причини, похилий вік або невиліковну хворобу, наприклад рак, особливо якщо дитина була здивована або налякана смертю чи була свідком складних або лякаючих медичних процедур.

3. Які ознаки можуть бути у дитини з дитячим травматичним горем?

Травматичні стресові реакції, пов'язані з горем, можуть включати наступне:

Нав'язливі реакції, такі як неприємні думки, образи, нічні жахи, спогади або ігри про страшний спосіб, в який людина померла

Фізичні або фізіологічні страждання, такі як головні болі, болі в животі, симптоми, які імітують спосіб смерті померлого, неврівноваженість, проблеми з концентрацією уваги

Реакції уникнення, такі як відсторонення; вести себе так, ніби не засмучений через смерть людини або уникати згадок про людину, спосіб її смерті, місця чи речей, пов'язаних з померлою людиною, або подій, які призвели до її смерті

Негативний настрій або почуття, пов'язані з травматичною смертю, такі як гнів, провина, сором, самозвинувачення, втрата довіри, віра в те, що світ небезпечний

Підвищене збудження, таке як дратівливість, гнів, проблеми зі сном, зниження концентрації, зниження оцінок в школі, підвищення пильності, побоювання за свою безпеку себе чи інших людей; саморуйнівна або ризикована поведінка (наприклад, зловживання психоактивними речовинами, самогубство)

4. Що ви можете зробити, щоб допомогти дітям з травматичним горем?

Батьки або інші важливі в житті дитини опікуни відіграють ключову роль у допомозі дітям або підліткам із травматичним горем. Нижче наведено деякі способи підтримати дитину, яка може мати травматичне горе:

Виділіть дітям час, щоб поговорити або творчо висловити свої думки чи почуття. Уважно слухайте і ставте запитання, не даючи оцінок, щоб зрозуміти,

як у них йдуть справи. Заохочуйте відкрите спілкування з дітьми, коли вони готові до нього, не змушуючи їх говорити, коли вони цього не хочуть.

Практикуйте з дитиною стратегії заспокоєння та подолання.

Подбайте про себе, моделюйте стратегії подолання для своєї дитини та шукайте людей, які вас підтримують.

Пам'ятайте про ознаки травматичного горя. Зверніться за допомогою до фахівця, коли тривожні реакції довго не зникають, заважають шкільній роботі або стосункам з друзями чи родиною, або якщо ви не впевнені, що з вашою дитиною все гаразд.

Діти із травматичним горем та їхні батьки чи опікуни можуть звернутися за професійними консультаціями терапевта, який вміє лікувати дитячі травми та вирішувати проблеми, пов'язані з подоланням горя.

Наразі дві моделі лікування мають наукові докази того, що допомогли дітям відновитися після дитячого травматичного горя:

Когнітивно-поведінкова терапія, орієнтована на травму (TF-CBT) для дітей віком від 3 до 18 років та їхніх батьків або опікунів, яка надається впродовж 12-15 індивідуальних або групових сеансів. Більше інформації можна знайти тут:

<https://www.nctsn.org/interventions/trauma-focused-cognitive-behavioral-therapy>

Терапія компонентів травматичного горя у молоді (TGCT-A) для підлітків 13-17 років надається в групах. Більше інформації можна знайти тут:

<https://www.nctsn.org/interventions/trauma-and-grief-component-therapy-adolescents>