

Як діти та підлітки можуть реагувати на травму

Травма може статися, коли ми стикаємося зі складною ситуацією, такою як втрата дому, небезпечний для життя досвід, втрата члена сім'ї тощо. Такі ситуації можуть викликати сильний стрес, тривогу, страх, смуток, ненависть та інші емоції не лише одразу після події, але й протягом місяців чи років після неї. Більше про те, що таке травма, ви можете прочитати в матеріалі **Що таке травма**.

Кожна дитина реагує на інтенсивні стресові ситуації по-різному, і тому травма проявляється в кожній дитини по-різному. Тож як розпізнати дитину, яка переживає хронічний стрес у відповідь на загрозову подію?

Діти можуть реагувати наступним чином:

- **Неспокійна дитина:** Дитина неспокійна, гіперактивна і збуджена, має імпульсивну поведінку, поводиться агресивно по відношенню до іграшок та інших предметів, легко забуває інформацію.
- **Пасивна дитина:** Дитина тиха і дуже спокійна, покірна, схильна до ізоляції, проявляє ознаки апатії, не хоче гратися і не цікавиться речами навколо.
- **Неспокійна і пасивна дитина:** настрої дитини надзвичайно швидко змінюється, вона поводить себе зневажливо по відношенню

до оточуючих, і водночас вимагає близькості іншої людини. Його соціальна активність швидко чергується зі схильністю до ізоляції.

- **Дитина з проблемами зі здоров'ям:** дитина часто має проблеми зі сном (не може легко заснути), переживає флешбеки, мочиться в ліжку, завжди дуже втомлена; також може мати низьку самооцінку, втрату ваги, скаржитися на головні болі або болі в шлунку.



Флешбеки - це мимовільні, інтенсивні та тривожні спогади про травматичну подію, які можуть бути спровоковані різними подразниками. Флешбеки можна переживати як виразні та тривожні спогади, які відтворюються в пам'яті так, ніби вони відбуваються в даний момент. Спогади також можуть викликати фізичні реакції, такі як прискорене серцебиття, ускладнене дихання або відчуття відірваності від власного тіла. Деякі люди можуть відчувати флешбеки як візуальні спогади, наприклад, коли травматична подія відтворюється в їх думках. Інші можуть відчувати спогади у вигляді звуків, запахів або інших відчуттів, які асоціюються з травмою. Ці спогади можуть бути настільки яскравими і реалістичними, що людині може бути важко відрізнити їх від реальності.

Якщо дитина поводиться деяким зі згаданих способів, пам'ятайте:

- Дитина вередує не для того, щоб засмутити вас.
- Дитина не лінива.
- Дитина не розпечена.

У такий спосіб дитина намагається впоратися з надмірною тривогою, стресом і невпевненістю, які виникають внаслідок важкого і травматичного досвіду.

Тригери травматичної реакції

Деякі відчуття (наприклад, звуки, запахи, специфічні пози тіла) можуть нагадувати дитині про ситуацію, яка була для неї дуже стресовою або загрозливою. Хоча контекст ситуації зовсім інший і дитині не загрожує небезпека, травматичний спогад запускає автоматичні реакції, ніби дитині загрожує реальна небезпека. Дитину переповнюють емоції та почуття, які вона не може контролювати, і тому реагує неадекватно до ситуації. Важливо пам'ятати, що поведінка, яка може сприйматися як "погана" або "неслухняна", насправді відображає інтенсивне переживання неприємних емоцій, пов'язаних з травматичним досвідом у минулому.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

У деяких дітей може розвинутися посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) внаслідок інтенсивних стресових подій. Це психологічний розлад, що характеризується

відстроченою та/або тривалою реакцією на стресові події, які є загрозливими для людини і викликають тривогу, з якою неможливо впоратися за допомогою звичайних адаптаційних механізмів. ПТСР може виникнути в будь-якому віці після першого року життя, причому симптоми зазвичай з'являються в перші три місяці після травматичної події, хоча може спостерігатися затримка на місяці або навіть роки. ПТСР потребує психіатричної оцінки та допомоги фахівця. Дитина, у якій розвивається ПТСР, часто перепроживає травму і події, пов'язані з травматичною ситуацією, може відчувати спогади або страждати від нічних кошмарів. Ці неприємні переживання призводять до того, що дитина уникає або намагається не думати про певну ситуацію, відчуває себе заціпенілою або дуже засмученою.



Догляд за травмованою дитиною вимагає зміни перспективи: намагайтеся розглядати поведінку дитини не як проблемну, а як прояв (наслідок) дуже важкого досвіду.

*Більше про те, як допомогти дитині, яка пережила травматичну подію, ви можете прочитати в матеріалі **Як допомогти дитині у важкий час**.*

