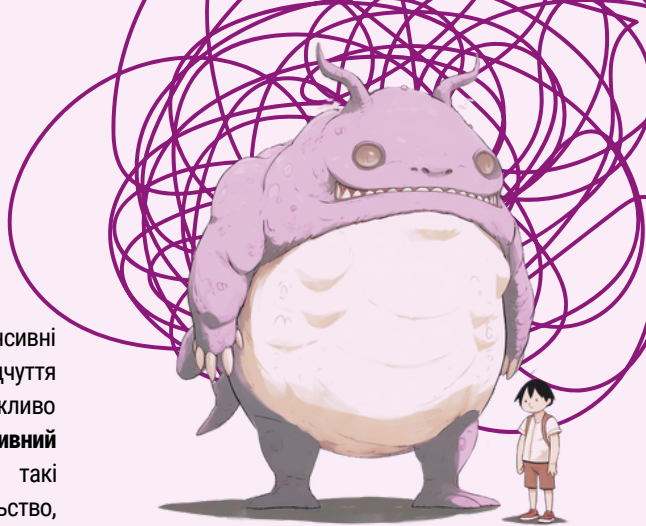


Що таке травма

Травма - це реакція мозку і тіла на інтенсивні життєві події, які викликають відчуття загрози і сильної незахищеності. Важливо пам'ятати, що травма - це **суб'єктивний пережитий** досвід у відповідь на такі ситуації, як війна, стихійне лихо, насильство, але також емоційна занедбаність, расизм або булінг належать до подій і переживань, які можуть бути травматичними для людини. На дітей та підлітків можуть негативно впливати не лише згадані вище події, які їх безпосередньо стосуються, але й травматичні ситуації, свідками яких вони стають. Безпосередня участь у таких складних ситуаціях або спостереження за ними призводить до того, що діти та підлітки відчувають високий рівень стресу та тривоги, що впливає на якість їхнього повсякденного життя.



Деякі з них спонтанно одужують протягом наступних тижнів і місяців, тоді як у інших виникають постійні проблеми. Травма може мати негативний вплив на розвиток і структуру мозку дитини, що продовжує розвиватися, впливаючи на когнітивні, емоційні та соціальні функції. Тому дуже важливо лікувати травми у дітей якомога раніше.

Дитина, яка реагує на травматичну подію, може відчувати деякі з наступних симптомів:

- прискорене серцебиття
- надмірне потовиділення
- висока настороженість
- схвильованість



Ці реакції є природними - мозок і тіло намагаються підготувати людину до захисту від небезпеки. Якщо ці реакції зберігаються, вони негативно впливають на повсякденне життя дитини. Ви можете прочитати більше в матеріалі **Як діти та підлітки можуть реагувати на травму**.

Кожна дитина унікальна, і тому адаптація до високих стресових навантажень може бути різною у кожної дитини. На ці відмінності в адаптації впливають багато факторів, таких як вік дитини, її фізичне та психічне здоров'я, попередній досвід, біологічні схильності, а також соціальний та культурний контекст, в якому вона перебуває. Внутрішнє життя дитини, яка переживає травму, раптом стає нестабільним і страшним. Побачивши дитину, яка поводить себе таким незвичним чином, батьки/опікуни можуть дуже засмутитися. Але надія є - як і фізична рана, травма заживає з часом. Будучи дуже важливою дорослою людиною в житті дитини як батько, мати /опікун, ви також маєте можливість (величезну силу) допомогти дитині впоратися з ситуацією. Щоб дізнатися більше про те, що робити, коли дитина переживає травму, читайте матеріал **Як допомогти дитині у важкий час**.

Щоб допомогти дитині, ми повинні розуміти, через що вона може проходити. Дитина може проживати такі емоції:

- смуток від втрати когось або чогось
- гнів на тих, хто скривдив його близьких
- везнадія та втрата контролю над власним життям
- страх втрати членів сім'ї, самотності, покинутості, небезпеки, майбутнього
- почуття провини за те, що не були достатньо сильні, добрі, слухняні, не змогли захистити свою сім'ю
- сором, що дитина не має домівки, бідна, живе в поганих умовах



Не забуваймо, що ми, дорослі, теж переживаємо складні ситуації, і травма може торкнутися кожного з нас. Щоб добре піклуватися про дитину, яка перебуває під нашою опікою, важливо не забувати про наші власні потреби (відпочинок, розслаблення). Не бійтеся звертатися по професійну допомогу, незалежно від того, чи стосується тема травми вашої дитини або вас самих. Для отримання додаткової інформації про те, де знайти професійну допомогу, читайте матеріал **Куди звернутися за допомогою дітям і дорослим**.

