

Виявлення **ознак**
травми у дітей,
які постраждали
від війни



You are not alone / Ви не самотні

Якщо Ви читаєте це тому, що Ви і Ваша дитина безпосередньо зіткнулися з війною, перше, що ми хочемо сказати: «Ви не самотні — у Вас є підтримка». Можливо, Ви та Ваша родина пережили травматичні події, які змінили Ваше життя. Це важко усвідомлювати всім людям, а особливо дитині. Але з підтримкою травму можна зцілити.

Ця брошура присвячена виявленню ознак та симптомів травми у дітей, які постраждали від війни.

Якщо Ви впізнаєте деякі з ознак та симптомів у своєї дитини, варто розглянути доцільність звернення за допомогою. У цій галузі працюють терапевти, які розуміють вплив травматичного досвіду на дітей і можуть допомогти дітям опрацювати їхній досвід. Важливо також, щоб Ви і самі звернулися за підтримкою, якої потребуєте. Якщо Ви отримуватимете необхідну допомогу, то зможете надавати більше підтримки своїй дитині.



Війна може мати нищівний вплив на психічне здоров'я постраждалих від неї людей. Наслідки того, що Ваш дім опинився під загрозою, Ви стали свідком або жертвою драматичних подій, втратили близьких, залишили друзів і майно або були перевезені в нове місце і відчували величезну непевність, можуть бути надзвичайно важкими для Вас.

Для дітей ці наслідки можуть бути особливо серйозними. Діти, які пережили травму війни, можуть мати підвищену схильність до психічних розладів, зокрема до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожності та синдрому дефіциту уваги й гіперактивності (СДУГ).

Травма може призводити до загострення вже існуючих психічних розладів у дітей, зокрема СДУГ, з точки зору тяжкості та стійкості симптомів. Крім того, травма може підвищити рівень соматичних симптомів (як-от біль, втома, задишка).

Важливо також зазначити, що не кожна дитина, яка пережила травматичні події, зазнає такого впливу. Результати проведених

Руйнівний вплив війни на психічне здоров'я

досліджень з оцінки частоти виникнення ПТСР показали, що у дітей дошкільного віку цей показник становить 24,8%, а у дітей старшого віку та підлітків — 16%. У разі появи симптомів для сприяння одужанню може знадобитися спеціалізована допомога.

Але іноді переживання дитини після травми може бути важче помітити або зрозуміти через те, що дітям складно розповідати про свій досвід або чітко його описувати. Часто переживання та внутрішні потрясіння дитини проявляються у певних ознаках та симптомах або в проблемах з поведінкою. Ця брошура розроблена для того, щоб допомогти Вам розпізнати ці ознаки та симптоми.

Ознаки та симптоми

Нижче наведено перелік найпоширеніших ознак та симптомів травми у дітей, які зіткнулися з війною. Ці ознаки та симптоми можуть відрізнятися в різних вікових групах, і у дітей можуть бути присутніми не всі, а лише деякі з них.

У більшості випадків симптоми виникають упродовж першого місяця після травматичної події. Але в поодиноких випадках симптоми можуть з'являтися з затримкою в декілька місяців або навіть років.

Важливо також враховувати, що діти реагують на травматичні події по-різному. Не існує «правильного» чи «неправильного» способу реагування. Можуть спостерігатися величезні відмінності в стресових реакціях дітей на ті події, які ззовні можуть здаватися схожими.

Тривожність і надмірні страхи

- У багатьох дітей, які пережили травму війни, спостерігаються ознаки тривожності. Це може проявлятися по-різному. Можливо, Ваша дитина здається більш дратівливою (перебуває «на межі»)? Або значно більше залежить від Вас, ніж зазвичай? Можливо, вона більше притискається до Вас або інших членів родини фізично і боїться залишатися на самоті. Діти з підвищеною тривожністю також можуть боятися спати в темряві або переживають часті нічні кошмари. Вони також можуть здаватися більш наляканими або стурбованими тим, що з ними або з іншими людьми може статися щось погане, або у них можуть з'явитися інші страхи або переживання.
- Інші ознаки тривожності можуть включати агорафобію (страх перебування надворі, особливо в місцях великого скупчення людей)

Тут описані деякі з найбільш поширених ознак

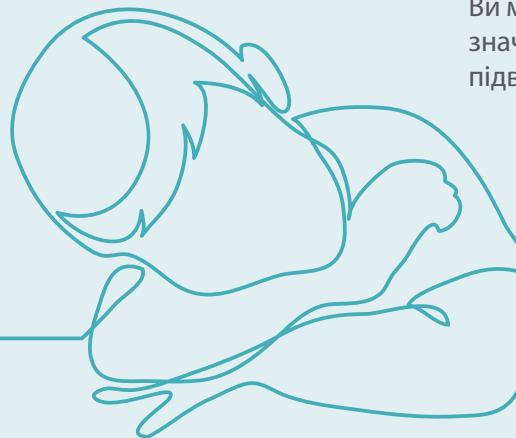
та панічні атаки.

Уникнення або «замикання в собі»

- Одним із механізмів подолання, до якого іноді вдаються діти, щоб позбутися нагадування про травматичну подію, є уникнення. Можливо, коли Ви намагаєтеся делікатно заговорити вдома про війну або своє попереднє життя, Ваша дитина уникає цієї теми, ухиляється від неї або «замикається» (стає некомунікабельною).
- Діти з таким механізмом подолання можуть уникати людей або місць, які нагадують їм про травму, проявляти зміни у своїх почуттях і поведінці, коли вони знаходяться поблизу таких місць, або уникали розмов про свій досвід з іншими.

Депресія

- Депресія є поширеним явищем серед дітей, які пережили травму війни. Як і тривожність, вона може проявлятися по-різному. Ваша дитина може постійно відчувати сум і безвихідь. Діти можуть також відчувати підвищену втомлюваність або занепад сил. Вони можуть мати негативне уявлення про себе або своє життя, наприклад казати: «Я нічого не можу робити добре», «Я невдаха», або можуть вважати, що в майбутньому все обернеться для них погано.
- Можливо вони здаються відстороненими чи мають проблеми із зосередженістю або концентрацією уваги, або просто не отримують задоволення від того, що вони раніше любили робити? У них можуть виникати раптові голосові зриви або плач. Ви можете також помітити у них значні зміни апетиту, як у бік підвищення, так і в бік зниження.



Зміни поведінки

- Вам також слід звернути увагу на помітні зміни в поведінці. Вони можуть проявлятися по-різному, особливо в дітей різного віку.
- У дітей молодшого віку це може включати зниження ігрової активності або зосередження уваги під час гри на травматичній події, причому це може повторюється знову і знову. У деяких дітей можуть змінитися туалетні звички. У інших може спостерігатися набагато менша або більша активність, ніж зазвичай, або вони можуть постійно проситися додому, коли виходять на вулицю.
- Старші діти можуть проводити більше часу наодинці, в Інтернеті або телефоні, або Ви можете помітити зміни в харчових звичках або в мовній поведінці (наприклад, вони можуть розмовляти тільки з певними людьми).
- Що стосується дітей підліткового та старшого віку, Ви можете побачити більше фактів правопорушень, булінгу або навіть вживання наркотиків та алкоголю.
- Відомо, що дитяча травма також може бути пов'язана з навмисним нанесенням собі тілесних ушкоджень.
- Існує багато інших варіантів зміни поведінки, які можна побачити. Деякі діти можуть поводитися так, ніби вони молодші або старші, ніж є насправді. Деякі можуть стати фізично агресивнішими. Будь-яка зміна в поведінці, яка помітно відрізняється від поведінки до травматичної події, може бути важливою.



«Провина того, хто вижив»

- «Провина того, хто вижив» — це відчуття людиною провини за те, що вона вижила в ситуації, яка загрожувала життю, тоді як інші не врятувалися. Це відчуття часто виникає у тих, хто пройшов через війну, у тому числі й у дітей.
- Ваша дитина може запитати, чому вона вижила, у той час як інші люди (можливо, навіть друзі чи родичі) загинули. Діти також можуть замислитися над тим, чи могли вони чимось допомогти, і чи мусили б вони зробити щось для допомоги.



Фізичні симптоми

У дітей, які пережили травматичний досвід, можуть спостерігатися фізіологічні реакції, такі як прискорене серцебиття, нудота та блювання, втрата контролю над випорощенням кишечника або сечового міхура. Досить поширеними є також інші фізичні симптоми, такі як головний біль, біль у шлунку, запаморочення та біль у грудях.

Гіперактивність

- На відміну від депресії та пов'язаного з нею занепаду сил, гіперактивність — це відчуття постійного перебування «на межі», коли вкрай важко переключитися і розслабитися. Можливо, Ви помітили, що Ваша дитина стала надто дратівливою, схильною до постійних спалахів гніву?
- Чи, можливо, у неї є проблеми зі сном і труднощі з концентрацією уваги або зосередженням на чомусь одному?

Самодопомога та підтримка в сім'ї та спільноті

- **Постійно давайте дитині впевненість у тому, що вона в безпеці.** Ви можете навести реальні приклади того, що Ви робите для забезпечення безпеки дитини вдома та в школі, а також запевнити її, що вона більше ніколи не потрапить у подібну травматичну ситуацію.
- **Поясніть Вашій дитині, що вона не несе відповідальності за те, що сталося.** Почуття провини того, хто вижив, є поширеним явищем, навіть у дітей (див. розділ «Ознаки та симптоми»). Запевніть дитину, що вона не могла контролювати події, які відбувалися.
- **Будьте терплячими.** Неможливо передбачити, скільки часу знадобиться Вашій дитині для повного відновлення. Кожна дитина особлива. Хтось відновлюється швидко, а комусь потрібні довгі роки. Надавайте постійну підтримку і намагайтеся не засмучуватися, якщо Ви не бачите прогресу.
- **Будьте готові до розмови, коли дитина почне говорити.** Багато дітей, які пережили травму, не

Як Ви можете допомогти своїй дитині

Ви, як батьки або вихователі, можете вжити певні заходи, щоб підтримати свою дитину під час травми (наведені нижче поради частково запозичені зі сторінки Адміністрації служби психічного здоров'я та протидії зловживанню психоактивними речовинами у США (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) «[Виявлення та лікування дитячого травматичного стресу](#)»).

хочуть її обговорювати (див. підрозділ «Уникнення» в розділі «Ознаки та симптоми»). Інші можуть концентруватися на травматичній події майже до патологічного рівня. Тримайте канали для спілкування відкритими. Давайте можливість дитині розповідати про свої переживання.

- **Заохочуйте до здорового способу життя.** Сон, раціон і режим харчування та фізичні вправи можуть сприяти значному покращенню психічного здоров'я. Подбайте про те, щоб Ваша дитина висипалася, збалансовано харчувалася, заохочуйте її грати або брати участь у рухливих видах діяльності, бажано на свіжому повітрі. Спробуйте створити заспокійливі ритуали, які допоможуть дитині заспокоїтися самостійно, наприклад, вечірнє купання, читання казок перед сном, прослуховування заспокійливої музики.

- **Спробуйте застосовувати техніки усвідомленості (медитації).** Усвідомленість може бути цінним ресурсом для тих, хто пережив травму. Усвідомленість може покращити здатність сприйняття поточного моменту, підвищити співчуття до себе та

посилити потенціал людини до саморегуляції — усі важливі навички, які сприяють відновленню після травми. Існують додатки для розвитку усвідомленості у дітей (див. розділ «Додаткова література та ресурси»).

- **Допоможіть своїй дитині встановити зв'язок із друзями.** Якщо Ви відчуваєте, що вона готова, спробуйте узгодити проведення певного часу з дітьми того ж віку.



Будьте готові до розмови, коли дитина почне говорити

Додаткова література та ресурси

ВООЗ

- [Важливі навички в періоди стресу](#) (доступні версії різними мовами, у тому числі й українською)

ЮНІСЕФ

- [Поради батькам під час війни](#) (англійською та українською мовами)
- [Як підтримати підлітка у кризовій ситуації?](#) (англійською та українською мовами)
- [Ігри для зняття стресу у дітей](#) (англійською та українською мовами)

Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

- [Як допомогти дитині, яка перебуває у стресовому стані](#) (українською мовою)

Некомерційний вебсайт HelpGuide [«ХелпГайд»], орієнтований на охорону психічного здоров'я та благополуччя

- [Допомога дітям у подоланні впливу травматичних подій](#)

Некомерційна організація Child Mind Institute [Інституту розумового розвитку дитини]

- [Допомога дітям у подоланні наслідків травматичних подій](#)

Адміністрація служби психічного здоров'я та протидії зловживанню

Поради щодо того, як допомогти дітям впоратися з наслідками війни та травматичними подіями (якщо не вказано інше, матеріали доступні лише англійською мовою)

психоактивними речовинами

- [Поради щодо допомоги дітям у подоланні наслідків травматичних подій](#)

Додатки для медитації та практики усвідомленості

- New Horizon (додаток «Нью Горизонт»): [Meditation & Sleep Stories](#) [історії для медитації та сну]
- Headspace (додаток «Хедспейс»): [Meditation for Kids](#) [медитація для дітей]
- Smiling Mind: (додаток «Смайлінг Маїнд») [Meditation for all ages](#) [медитація для будь-якого віку]
- DreamyKid (додаток «ДріміКід»): [Kids Meditation App](#) [додаток для медитації дітей]



Де отримати допомогу — спеціалізовані служби

Пам'ятайте, що травматична подія, яку пережила Ваша дитина, не є Вашою провиною!

Вам слід звернутися за професійною психологічною допомогою у таких випадках:

- Ви стурбовані або не впевнені в тому, як справляється з ситуацією Ваша дитина
- Ви не справляєтеся самостійно
- У Вашої дитини є серйозні симптоми, або її справи не йдуть на краще

Це може бути психотерапевт, який спеціалізується на дитячій травмі. Якщо Ви не знаєте, де знайти

підтримку, почніть зі звернення до найближчого лікаря або поліклініки.

І наостанок, важливо наголосити на тому, що травматична подія сталася не з Вашої вини. Деякі батьки несправедливо звинувачують себе. Але Ви нічим не могли цьому зарадити. Читаючи цю брошуру, Ви робите важливий крок на шляху допомоги Вашій дитині. Якщо зараз Ви потребуєте підтримки, просимо звертатися за нею.

Список використаних джерел

Alsaad AJ, Azhar Y, Al Nasser Y. 2022. Депресія у дітей. StatPearls Publishing.

Biederman J, Petty CR, Spencer TJ, et al. Вивчення природи взаємозв'язку між синдромом дефіциту уваги/гіперактивності з посттравматичним стресовим розладом у дітей та підлітків з точки зору вираженості та стійкості симптомів. Acta Psychiatr Scand. 2013;128:78–87.

Bürgin D, Anagnostopoulos D; Board and Policy Division of ESCAP, Vitiello B, Sukale T, Schmid M, Fegert JM. Вплив війни та вимушеного переміщення на психічне здоров'я дітей: багаторівневі підходи, орієнтовані на потреби з урахуванням інформації про травму. Eur Child Adolesc Psychiatry. 2022 Jun;31(6):845-853.

Catani C. Психічне здоров'я дітей, які проживають у зонах бойових дій: ризики та перспективи захисту. World Psychiatry. 2018 Feb;17(1):104-105. doi: 10.1002/wps.20496.

Chrisman AK, Dougherty JG: Колективна травма: катастрофи, тероризм та війна. Child Adolesc Psychiatr Clin N Am 2014; 23(2):257–279.

Low G, Jones D, MacLeod A, Power M, Duggan C. Дитяча травма, дисоціація та поведінка, пов'язана з нанесенням собі ушкоджень: пілотне дослідження. Br J Med Psychol. 2000 Jun;73 (Pt 2):269-78.

Luoni C, Agosti M, Crugnola S, Rossi G, Termine C. Психопатологія, дисоціація та соматичні симптоми у підлітків, які зазнали травматичного досвіду. Front P8 J Child Adolesc Psychiatr Nurs. 2022 Feb;35(1):7-23. doi: 10.1111/jcap.12351. Epub 2021 Sep 19. PMID: 34541737.

NHS, 2022. Симптоми — посттравматичний стресовий розлад.

Pearn J: Діти та війна. J Paediatr Child Health 2003; 39(3):166–172

Samara M, Hammuda S, Vostanis P, El-Khodary B, Al-Dewik N. Тривалий вплив на дітей токсичного навантаження внаслідок травми, спричиненої війною на Близькому Сході. BMJ. 2020 Nov 19;371:m3155. doi: 10.1136/bmj.m3155. PMID: 33214133; PMCID: PMC7673908.

Woolgar, 2022 F, Garfield H, Dalgleish T, Meiser-Stedman R. Систематичний огляд та мета-аналіз: поширеність посттравматичного стресового розладу у дітей дошкільного віку, які зазнали травми. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2022 Mar;61(3):366-377. doi: 10.1016/j.jaac.2021.05.026. Epub 2021 Jul 6. PMID: 34242737; PMCID: PMC8885427.

Психологічна травма — це невидима рана, яка впливає на всі аспекти життя дитини. Деякі рани з часом загоюються самостійно, для повного одужання від інших потрібна додаткова підтримка. Допомогти дитині пережити важкі часи, відновити та розвинути навички подолання труднощів — це найкраще, що ми можемо зробити для її майбутнього психологічного благополуччя.

Юлія Ячнік, лікар Інститут психіатрії при Київському національному університеті імені Тараса Шевченка.



verb
CREATIVE & DIGITAL AGENCY

executive insight
HEALTHCARE CONSULTANTS