

Обнаружение
признаков
травмы у детей,
затронутых
войной



Вы не одиноки

Если Вы читаете это, потому что Вы и Ваш ребенок непосредственно пострадали от войны, первое, что Вам нужно сказать, — это то, что Вы не одиноки — Вас поддержат. Возможно, Вы и Ваша семья пережили травмирующие события, изменившие Вашу жизнь. Людям это трудно пережить, особенно детям. Но при правильной поддержке травму можно вылечить.

Эта брошюра посвящена выявлению признаков и симптомов травм у детей, пострадавших от войны.

Если Вы заметили некоторые признаки и симптомы у Вашего ребенка, подумайте о том, чтобы обратиться за помощью. Есть

терапевты, которые понимают влияние травмирующих переживаний на детей и могут помочь им разобраться в своих переживаниях. Также важно, чтобы Вы сами обращались за поддержкой, в которой нуждаетесь. Вы сможете оказывать больше поддержки своему ребенку, если также получаете необходимую помощь.



Война может иметь разрушительные последствия для психического здоровья пострадавшего населения. Воздействие того, что Ваш дом находится под угрозой, стали свидетелем травмирующих событий или подверглись им, потеря близких, друзей, имущества или переезд в новое место с такой большой неопределенностью, может быть чрезвычайно болезненным.

На детей это может оказать глубокое воздействие. Дети, перенесшие травму войны, могут иметь высокие показатели психических расстройств, включая посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), депрессию, тревогу и синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Травма может усугубить ранее существовавшие психические расстройства у детей, включая синдром дефицита внимания и гиперактивности, с точки зрения тяжести и стойкости симптомов. Кроме того, травма может увеличить уровень соматических симптомов (например, боли, усталости, одышки).

Также важно отметить, что не каждый ребенок, подвергшийся травмирующим событиям, может быть затронут таким образом. Существующие

Разрушительное влияние войны на психическое здоровье

исследования, оценивающие частоту ПТСР, показали, что частота посттравматического стрессового расстройства составляет 24,8% у детей дошкольного возраста и 16% у детей более старшего возраста и подростков. При появлении симптомов может потребоваться поддержка для восстановления.

Но иногда стресс ребенка после травмы может быть труднее заметить или понять из-за того, что детям трудно общаться или формулировать свои переживания. Часто стресс и внутреннее смятение ребенка проявляются в определенных признаках и симптомах или поведенческих проблемах. Эта брошюра была разработана, чтобы помочь Вам определить эти признаки и симптомы.

Признаки и симптомы

Ниже приведен список некоторых наиболее распространенных признаков и симптомов травм у детей, переживших войну. Они могут различаться в разных возрастных группах, и дети могут иметь некоторые, но не все из них.

В большинстве случаев симптомы развиваются в течение первого месяца после травмирующего события. Но в редких случаях может пройти несколько месяцев или даже лет, прежде чем симптомы начнут проявляться.

Также важно учитывать, что дети по-разному реагируют на травмирующие события. Нет «правильного» или «неправильного» реагирования. Могут быть огромные различия в стрессовых реакциях детей на то, что со стороны может показаться схожим.

Беспокойство и чрезмерные страхи

- Многие дети, пережившие травму войны, проявляют признаки беспокойства. Это может проявляться несколькими способами. Возможно, Ваш ребенок кажется более «на взводе»? Или гораздо больше зависит от Вас, чем обычно? Возможно, они больше физически цепляются за Вас или других членов семьи и боятся остаться одни. Они также могут бояться спать в темноте или им часто снятся кошмары. Они также могут казаться более напуганными или обеспокоенными тем, что с ними или другими людьми могут случиться плохие вещи, или у них могут появиться новые страхи или беспокойства.
- Другие признаки беспокойства могут включать агорафобию (страх находиться на улице, особенно в людных местах) и панические атаки.

Вот некоторые из наиболее распространенных признаков:

Избегание или «закрытие»

- Одним из механизмов преодоления, который дети иногда используют, чтобы избежать напоминаний о травмирующем событии, является избегание. Возможно, когда Вы пытаетесь мягко поднять тему войны или Вашей прошлой жизни дома, Ваш ребенок избегает этой темы, уходит или «закрывается» (становится необщительным).
- Дети с этим механизмом преодоления могут избегать людей или мест, которые напоминают им о травме, показывать изменения в своих чувствах и поведении, когда они рядом с ними, или избегать разговоров с кем-либо о своем опыте.

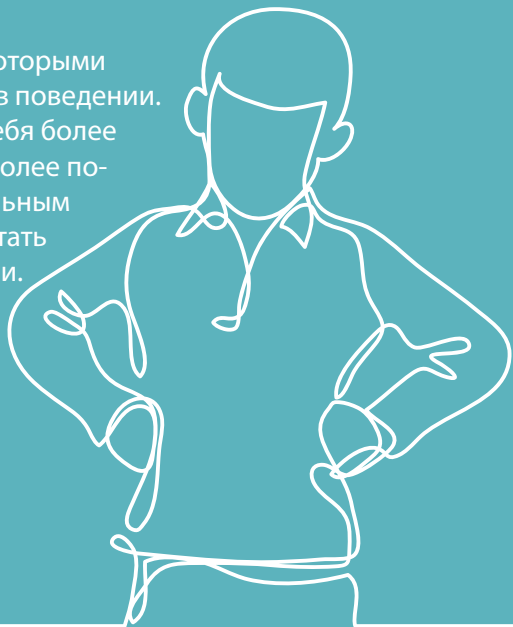
Депрессия

- Депрессия часто встречается у детей, переживших травму войны. Как и тревога, она может проявляться по-разному. Ваш ребенок может постоянно испытывать чувство печали и безнадежности. У них может быть усталость или упадок сил. Они могут иметь негативное представление о себе или своей жизни, говоря такие слова, как «У меня ничего не получается», «Я плохой», или полагать, что в будущем для них все обернется плохо.
- Возможно, они кажутся отстраненными, им трудно заниматься чем-либо или концентрироваться, или они просто не получают удовольствия от того, что раньше любили делать? Это может выражаться внезапными криками или плачем. Или Вы можете заметить, что у них есть значительные изменения в аппетите — то повышенном, то пониженном.



Изменившееся поведение

- Вы также должны следить за заметными изменениями в поведении. Это может выражаться по-разному, в зависимости от возраста.
- У детей младшего возраста это может проявляться в том, что они меньше играют или снова и снова сосредотачивают свое игровое время на травмирующем событии. Некоторые могут поменять свои туалетные привычки. Другие могут стать намного менее или более активными, чем обычно, или постоянно проситься домой, когда они вне дома.
- Дети старшего возраста могут проводить больше времени в одиночестве, в интернете или в своих телефонах, или Вы можете заметить изменения в привычках питания или речи (например, они могут говорить только с определенными людьми).
- У подростков или детей старшего возраста Вы можете увидеть больше проявлений правонарушений, издевательств или даже употребления наркотиков и алкоголя.
- Также известно, что детская травма связана с преднамеренным причинением себе вреда.
- Есть много других способов, которыми может проявиться изменение в поведении. Некоторые дети могут вести себя более по-взрослому или, наоборот, более по-детски по сравнению с их реальным возрастом. Некоторые могут стать более физически агрессивными. Любое изменение в поведении, заметно отличающееся от того, что было до травматического события, может быть важным.



«Вина выжившего»

- Вина выжившего — это когда человек испытывает чувство вины за то, что он выжил в опасной для жизни ситуации, в то время как другие не смогли. Часто встречается у тех, кто пережил войну, в том числе у детей.
- Ваш ребенок может задаться вопросом, почему он избежал смерти, в то время как другие (возможно, даже друзья или родственники) погибли. Они также могут задаться вопросом, могли ли они или должны ли были что-то сделать, чтобы помочь.



Физические симптомы

У детей, переживших травматический опыт, могут проявляться физиологические реакции, такие как учащенное сердцебиение, тошнота и рвота, потеря контроля над кишечником или мочевым пузырем. Другие физические симптомы, такие как головные боли, боли в животе, головокружение и боли в груди, довольно распространены.

«Гипервозбуждение»

- В отличие от депрессии и связанного с ней упадка сил, гипервозбуждение — это ощущение, что Вы всегда находитесь «на пределе» и Вам очень трудно расслабиться. Возможно, Вы замечали, что Ваш ребенок особенно раздражителен, с постоянными вспышками гнева?
- Или, возможно, у них проблемы со сном и трудности с концентрацией внимания или сосредоточением внимания на чем-то одном?

Самопомощь и поддержка в семье и обществе

- **Давайте постоянную уверенность в том, что Ваш ребенок в безопасности.** Вы можете привести практические примеры того, что Вы делаете, чтобы обеспечить их безопасность дома и в школе, и заверить их в том, что они больше никогда не попадут в такую же травмирующую ситуацию.
- **Объясните, что Ваш ребенок не несет ответственности за то, что произошло.** Чувство вины выжившего распространено даже у детей (см. «Признаки и симптомы»). Обеспечьте уверенность в том, что события полностью вышли из-под их контроля.
- **Будьте терпеливы.** Невозможно знать, сколько времени потребуется Вашему ребенку, чтобы выздороветь. Все дети разные. Одни восстанавливаются

Как Вы можете помочь своему ребенку

Есть шаги, которые Вы можете предпринять как родитель или опекун, чтобы поддержать своего ребенка во время травмы (приведенный ниже совет частично адаптирован со страницы SAMHSA «[Распознавание и лечение травматического стресса у детей](#)»).

быстро, другим требуется много лет. Продолжайте поддерживать и старайтесь не расстраиваться, если Вы не видите прогресса.

- **Будьте готовы к разговору, когда они будут.** Многие дети, пережившие травму, не захотят обсуждать ее (см. «Избегание» в разделе «Признаки и симптомы»). Другие могут сфокусироваться на травматическом событии до почти нездоровой степени. Держите линии коммуникации открытыми. Дайте им возможность поговорить о том, что они чувствуют.
- **Поощряйте здоровое поведение.** Сон, питание и физические упражнения могут внести значительный вклад в психическое здоровье. Обеспечьте ребенку достаточное количество сна, сбалансированное питание

и поощряйте его играть или заниматься физическими упражнениями, желательно на свежем воздухе. Кроме того, попробуйте провести успокаивающие процедуры, чтобы помочь им расслабиться, например, вечерняя ванна,

сказки на ночь, прослушивание успокаивающей музыки.

- **Попробуйте техники осознанности.** Осознанность может быть ценным активом для выживших после травмы. Осознанность может улучшить понимание настоящего момента, повысить сострадание к себе и усилить способность человека к саморегуляции — все это важные навыки, которые способствуют восстановлению после травмы. Детям доступны приложения для осознанности (см. дополнительную литературу и ресурсы).

- **Помогите ребенку найти друзей.** Если Вы чувствуете, что они готовы, попробуйте согласовать время с детьми того же возраста.

Будьте
ГОТОВЫ
ГОВОРИТЬ,
когда они
говорят



Дополнительная литература и ресурсы

ВОЗ

- [Делая то, что важно во время стресса](#) (варианты на разных языках, также доступны на украинском языке)

ЮНИСЕФ

- [Советы родителям во время войны](#) (на английском или украинском языках)
- [Как поддержать подростка в кризисной ситуации](#) (на английском или украинском языках)
- [Игры для снятия стресса у детей](#) (на английском или украинском языках)

Сумской областной институт последипломного педагогического образования

- [Как помочь ребенку, находящемуся в состоянии стресса](#) (на украинском языке)

Справочное руководство

- [Как помочь детям справиться с травмирующими событиями](#)

Институт детской психологии

- [Как помочь детям справиться с травмирующим событием](#)

Советы, как помочь детям справиться с войной и травмирующими событиями (ресурсы на английском языке, если не указано иное)

Управление службы лечения наркотической зависимости и психических расстройств

- [Советы, как помочь детям справиться с травмирующим событием](#)

Приложения для медитации и осознанности

- **New Horizon:** [Медитация и истории сна](#)
- **Headspace:** [Медитация для детей](#)
- **Smiling Mind:** [Медитация для всех возрастов](#)
- **DreamyKid:** [Приложение для детской медитации](#)



Где получить помощь – специализированные службы

Вам следует обратиться за профессиональной помощью для оказания психологической поддержки, если:

- Вы обеспокоены или не уверены в том, как Ваш ребенок справляется
- Вы сами не справляетесь
- У Вашего ребенка серьезные симптомы, или ситуация не улучшается

Это может быть терапевт, специализирующийся на детских

травмах. Если Вы не знаете, где найти поддержку, лучше всего начать с местного врача или поликлиники.

И, наконец, важно констатировать, что травмирующее событие произошло не по Вашей вине. Некоторые родители несправедливо винят себя. Но Вы ничего не могли с этим поделать. Читая эту брошюру, Вы делаете правильный шаг, чтобы помочь своему ребенку. Если Вам сейчас нужна поддержка, пожалуйста, обращайтесь за ней.

Использованная литература

Алсаад А.Дж.; Ажар Ю; Аль Насер Ю. 2022 г. Депрессия у детей. Издательство StatPearls.

Бидерман Дж., Петти К.Р., Спенсер Т.Дж. и др. Изучение характера коморбидности между синдромом дефицита внимания/гиперактивности у детей и посттравматическим стрессовым расстройством. *Acta Psychiatr Scand.* 2013;128:78–87) с точки зрения тяжести и стойкости симптомов.

Бюргин Д., Анагностопулос Д.; Отдел правления и политики ЭСКАТО, Витиелло Б., Сукале Т., Шмид М., Фегерт Дж.М. Влияние войны и вынужденного перемещения на психическое здоровье детей: многоуровневые подходы, ориентированные на потребности и основанные на травмах. *Европейская детская подростковая психиатрия.* 2022 г. июнь;31(6):845–853.

Катани К. Психическое здоровье детей, живущих в зонах боевых действий: риск и защита. *Всемирная психиатрия.* 2018 г. фев; 17(1):104–105. doi: 10.1002/wps.20496.

Крисман А.К., Догерти Дж.Г.: Массовая травма: катастрофы, терроризм и война. *Детский подростковый психиатр Clin N Am* 2014 г.; 23(2):257–279.

Лоу Г., Джонс Д., Маклауд А., Пауэр М., Дагган С. Детская травма, диссоциация и самоповреждающее

поведение: пилотное исследование. *Br J Med Psychol.* 2000 г. июнь;73 (часть 2):269–78.

Луони С., Агости М., Круньола С., Росси Г., Термине С. Психопатология, диссоциация и соматические симптомы у подростков, подвергшихся травматическому опыту. *Front P8*

J Child Adolesc Psychiatr Nurs. 2022 г. фев.;35(1):7–23. doi: 10.1111/jcap.12351. Epub 2021 г. сент. 19. PMID: 34541737.

NHS, 2022 г. [Симптомы – посттравматическое стрессовое расстройство.](#)

Пирн Дж.: Дети и война. *J Paediatr Child Health* 2003; 39(3):166–172

Самара М., Хаммуда С., Востанис П., Эль-Ходари Б., Аль-Девик Н. Длительное воздействие токсического стресса от военной травмы на детей на Ближнем Востоке. *BMJ.* 2020 г. нояб., 19;371:m3155. doi: 10.1136/bmj.m3155. PMID: 33214133; PMCID: PMC7673908.

Woolgar, 2022 Ф, Гарфилд Х, Далглиш Т, Мейзер-Стедман Р. Систематический обзор и метаанализ: Распространенность посттравматического стрессового расстройства у детей дошкольного возраста, подвергшихся травме. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry.* 2022 г. март;61(3):366–377. doi: 10.1016/j.jaac.2021.05.026. Epub 2021 г. июль 6. PMID: 34242737; PMCID: PMC8885427).

Помните, травмирующее событие, которое пережил Ваш ребенок, произошло не по Вашей вине!

Психологическая травма — незаметная рана, затрагивающая все стороны жизни ребенка. Некоторые раны со временем заживают сами по себе, другим для полного выздоровления требуется дополнительная поддержка. Помочь ребенку пережить трудные времена, восстановить и развить навыки преодоления трудностей — лучшее, что мы можем сделать для его будущего психологического благополучия.

Юлия Ячник, доктор медицинских наук
Институт
психиатрии Киевского национального
университета имени
Тараса Шевченко.



verb
CREATIVE & DIGITAL AGENCY

executive insight
HEALTHCARE CONSULTANTS