



## Дитяче травматичне горе: інформація для батьків та опікунів



### Як горюють діти?

Діти різного віку горюють після смерті члена сім'ї, друга чи іншої важливої людини. Діти, що горюють, можуть мати різні емоції та реакції. Іноді вони виглядають сумними і говорять про людину, за якою сумують. А іноді вони граються, спілкуються з друзями та займаються своїми звичними справами. Крім сильного смутку в дітей можуть спостерігатися зміни в поведінці (наприклад менший інтерес до звичних справ, дратівливість, зміни у режимі сну чи їжі), зміни в соціальній взаємодії (наприклад більша замкнутість) та/або сумніви в своїй вірі. Як правило, пристосовуючись до втрати, діти можуть брати участь у так званих «завданнях», які вважаються корисними для процесу скорботи:

- Зрозуміти, що людина не повернеться
- Впоратися з почуттями до померлої людини та її смерті
- Пристосуватися до змін у житті без померлої людини
- Говорити про спогади та про те, що ця людина означала для них
- Бути відкритим до стосунків з новими людьми
- Продовжувати здоровий шлях розвитку

### 1

### Що таке дитяче травматичне горе?

При дитячому травматичному горі в дітей виникають травматичні стресові реакції на смерть, які заважають їхній здатності виконувати завдання процесу скорботи. Коли це трапляється, навіть радісні думки та спогади про людину нагадують дітям про травматичний спосіб її смерті. Молодша дитина може боятися спати вночі наодинці через кошмари про стрілянину, свідком якої вона була, а старша дитина може уникати шкільної бейсбольної команди, яку тренував її батько, тому що це викликає болючі думки про смерть батька в жадливій автомобільній аварії. Ці діти «застрягають» на травматичних аспектах смерті і не можуть осмислити своє горе. Діти, що страждають на травматичне горе, можуть мати не лише страшні думки, сумні спогади та негативні почуття, пов'язані з тим, як померла людина, але й некомфортні фізичні симптоми. Щоб контролювати та мінімізувати неприємні почуття та реакції, діти намагаються уникати страшних спогадів. Вони намагаються не говорити і не думати про щонебудь, пов'язане з померлою людиною чи способом її смерті. Вони також уникають людей, місць або речей, які викликають неприємні думки та почуття. Через такі реакції та страх викликати страшні спогади, важко пам'ятати про позитивні речі або говорити про померлу людину та про те, що вона означала для них.

## 2

### Як допомогти дітям, що страждають на травматичне горе?

Більшість дітей відновлюються та пристосовуються до смерті члена сім'ї, друга чи іншої важливої людини. Проте у деяких дітей розвинеться дитяче травматичне горе, яке може виникнути після раптової та несподіваної смерті, наприклад через вбивство або самогубство, масовий розстріл, катастрофу, нещасний випадок або неочікуване захворювання, таке як серцевий напад. Варто зазначити, що у дітей також можуть розвиватися симптоми навіть якщо смерть настала через природні причини, похилий вік або невиліковну хворобу, наприклад рак, особливо якщо дитина була здивована чи налякана смертю, чи була свідком складних або страшних медичних процедур.

## 3

### Які можуть бути ознаки того, що у дитини дитяче травматичне горе?

Стресові реакції, пов'язані з травматичним горем, можуть включати наступне:

- Нав'язливі реакції, такі як неприємні думки, образи, кошмари, спогади або ігри про страшний спосіб смерті людини
- Фізичне або фізіологічне нездужання, таке як головні болі, болі в животі, симптоми, що імітують спосіб смерті померлого, надмірна тривога, проблеми з концентрацією уваги
- Реакції уникнення, такі як відчуження; дитина поводить себе так, ніби смерть її не засмучує або уникає нагадувань про померлу людину, спосіб її смерті, місця чи речі, пов'язані з померлим або події, які призвели до смерті
- Негативний настрій або переконання, 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, погіршення оцінок в школі, підвищена пильність, побоювання за власну безпеку чи безпеку інших; саморуйнівна або ризикована поведінка (наприклад, зловживання алкоголем або наркотиками чи суїцидальні тенденції)

## 4

### Як допомогти дітям, що страждають на травматичне горе?

Батьки чи інші важливі опікуни відіграють ключову роль у допомозі дітям або підліткам із травматичним горем. Нижче наведено деякі способи як підтримати дитину, яка може страждати на травматичне горе:

- Дайте дітям час поговорити або творчо висловити думки чи почуття. Уважно слухайте і задавайте запитання без осуду аби зрозуміти, як у них справи. Заохочуйте відкрите спілкування з дітьми тоді, коли вони готові, і не змушуйте їх говорити, коли вони цього не хочуть.
- Практикуйте з дитиною стратегії заспокоєння та подолання стресу.
- Подбайте про себе, моделюйте стратегії подолання стресу для своєї дитини та шукайте людей, які вас підтримають.
- Пам'ятайте про ознаки травматичного горя. Зверніться за порадою до професіонала, якщо тривожні реакції не зникають впродовж тривалого часу, заважають навчанню або стосункам з друзями чи родиною, або якщо ви не впевнені, як ваша дитина справляється.
- Дітям із травматичним горем та їхнім батькам чи опікунам можуть бути корисними професійні консультації з психотерапевтом, що має досвід лікування дитячих травм та проблем горя.

- Наразі існує дві науково підтверджені моделі лікування, що допомагають дітям відновитися після дитячого травматичного горя:
  - Когнітивно-поведінкова терапія, що орієнтована на травму (TF-CBT) для дітей віком 3-18 років та їх батьків або первинних опікунів; проводиться протягом 12-15 індивідуальних або групових сеансів. Більше інформації доступно тут: <https://www.nctsn.org/interventions/trauma-focused-cognitive-behavioral-therapy>
  - Терапія компонентів травми горя для дітей старшого віку (TGCT-A) орієнтована на підлітків 13-17 років; проводиться в групах. Більше інформації доступно тут: <https://www.nctsn.org/interventions/trauma-and-grief-component-therapy-adolescents>

#### Де ви можете знайти додаткову інформацію та допомогу?

Додаткову інформацію для дітей, батьків, спеціалістів, педіатрів та вихователів можна знайти на сайті Національної Мережі Дитячого Травматичного Стресу, [www.NCTSN.org](http://www.NCTSN.org). Матеріали специфічні для травматичного горя можна знайти за посиланням [www.nctsn.org/trauma-types/traumatic-grief](http://www.nctsn.org/trauma-types/traumatic-grief).

Translated by Khrystyna Hudyma, edited by Alexandra Froese, M.Ed., R. Psych. (SK)