

## **Травма – що робити Щоби Ви більше не відчували себе такими безпорадними**

Інформація для всіх, хто працює з травмованими дітьми та молоддю

**Ukrainische Ausgabe der Broschüre: Trauma – was tun?**

**Damit Sie sich nicht mehr so hilflos fühlen müssen**

Informationen für alle, die mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen zu tun haben

## Trauma – was tun?

Herausgeber: Unfallkasse Berlin  
Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin  
Umsetzung: GMF, Essen | Stand: März 2022

Autorin: Monika Dreiner, Dipl.-Psych., Analytische  
Kinder- und Jugendlichentherapeutin, Psychologische  
Psychotherapeutin, [www.ztk-koeln.de](http://www.ztk-koeln.de)

Druck: KEUCK Medien GmbH & Co. KG,  
Max-Planck-Straße 8, 47638 Straelen

Die Texte dieser Broschüre sind urheberrechtlich  
geschützt. Jede Vervielfältigung im Ganzen oder  
in Auszügen bedarf der vorherigen schriftlichen  
Genehmigung. Dafür wenden Sie sich bitte an  
[info@ztk-koeln.de](mailto:info@ztk-koeln.de)

Dieses ist eine ukrainische Übersetzung der  
Broschüre „Trauma – was tun? Damit Sie sich nicht  
mehr so hilflos fühlen müssen – Informationen  
für alle, die mit traumatisierten Kindern und  
Jugendlichen zu tun haben“

## Дорогі батьки,

У ході нашої роботи з травмованими дітьми, молоддю та їх батьками в травматологічній клініці неодноразово виникало питання письмової інформації. Батьки хотіли щось, що можна було б спокійно почитати вдома. Ця брошура має на меті заповнити цю прогалину. На наступних сторінках ви знайдете найважливішу інформацію на тему травм у дітей та молоді.

### Просимо прийняти до уваги

Однак ця брошура не може і не повинна замінювати будь-які необхідні персональні консультації спеціаліста, терапію чи медичне лікування.

### В цілому діє

Якщо дитина травмована, постраждала вся сім'я, навіть якщо не всі члени сім'ї пережили стресову ситуацію.

Діти та молодь – не машини, кожна людина реагує по різному. Те, що добре і корисно для однієї дитини, може дратувати іншу. Найголовніше, щоб Ви спостерігали за своєю дитиною/молоддю. Уважно подивіться, що для нього добре. Якщо Ви самі занадто постраждали, будь ласка, переконайтеся, що Ви отримуєте необхідну підтримку, навіть якщо Ви самі не стикалися з цією ситуацією!

Не бійтеся звернутися до фахівця-консультанта або терапевта, навченого в лікуванні травм. Реакції та поведінка після психологічної травми можуть виглядати дуже дивними та навіть божевільними та викликати додаткові страхи.

# Психотравма виникає в ситуації, яка перевантажує психологічні механізми подолання

Будь-яка людина може раптово і несподівано опинитися в ситуації, яка є настільки стресовою, що він відчуває себе безпорадним і безсилим. Життя ніби стоїть на місці, ніби нічого більше не працює, всі шляхи і засоби, які інакше допомагали впоратися зі складними ситуаціями, провалюються. Така ситуація, яка перевантажує психічний копінг-апарат, називається психічною травмою або психотравмою.

Наприклад, це може бути автомобільна аварія, свідком якої ви самі або постраждали. Так само знищення власного будинку вогнем або іншими природними силами може бути травматичним. Те ж саме стосується сексуального насильства та поганого поводження.

## Не кожна стресова ситуація травмує всіх

Проте не кожна стресова подія є психотравмою для кожної людини, тобто, якщо, наприклад, три людини переживають однакову стресову ситуацію, одна людина, як правило, не потребує допомоги, інша потребує трохи підтримки чи поради і лише одна постраждала потребує терапії. Люди мають більш-менш хороші здібності до самолікування, які

іноді потребують невеликого поштовху, а іноді насправді недостатньо. Про застуду всі знають: іноді Вас рятують, іноді Ви серйозно захворієте, можливо, навіть захворієте на пневмонію, а потім знову трохи кашляєте і нічого більше. Допомога, підтримка та терапія означають, серед іншого, активізацію сил самолікування.

## Діти та молодь потребують розуміння дорослих

Діти та молодь потребують особливого захисту. Залежно від віку вони всеодно більш-менш залежні від допомоги та підтримки дорослих. Тому важливо, щоб після травматичної події діти та молодь могли відчувати, що їх приймають і розуміють батьки, сім'я, педагоги чи вихо-

вателі дитячого садка, а в ідеалі також їхні друзі. Їм потрібне відчуття безпеки та захищеності, вони хочуть, щоб їх прийняли та зрозуміли з усіма своїми незрозумілими почуттями, думками та чутливістю.

## Психотравма впливає на роботу мозку з точки зору самозахисту

Крім того, травмуюча ситуація у людей різного віку також викликає зміни у функціонуванні мозку. Вони можуть бути тимчасовими або – залежно від тяжкості травми – тривати довше. Ви можете уявити це так: у надзвичайно стресовій ситуації мозок насамперед забезпечує безперерйну роботу всіх функцій, необхідних для виживання. Сюди входить, наприклад, те, що ми, як і наші предки та тварини, можемо швидко втекти, добре битися або прикинутись мертвими, щоб нас не виявили. Ланцюг реакцій у

мозку забезпечує вивільнення більшої кількості гормонів стресу в кров. Потім підвищується артеріальний тиск, серце б'ється частіше, дихання поверхневе і прискорене. Тоді переважає почуття страху і загрози. Уявіть собі, що для того, щоб врятувати своє життя, вам довелося дуже швидко втекти з небезпечної ситуації. Тоді важливіше те, що ти вмієш швидко бігати, ніж те, що ти можеш побачити щось привабливе на узбіччі. Страх заважає цьому статися.

### **Забуття як захист**

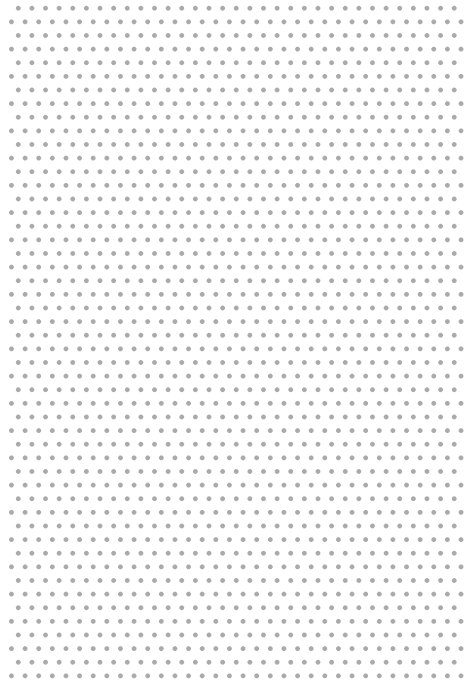
Тоді речі змішуються в мозку. Людям, які перебувають у загрозованих для життя ситуаціях, часто важко уважно дивитися, слухати, відчувати чи нюхати. Коли небезпека (наприклад, пожежа в квартирі) мине, може статися, що Ви дуже добре пам'ятаєте запах вогню, але не точно, що і як щось сталося. Може статися навіть, що хтось спочатку взагалі не пам'ятає події, а лише з того моменту, коли він благополучно прибув до лікарні. Повне забуття називається амнезією. Амнезія - це захист від пам'яті про жахливе минуле. Якщо Ваша дитина каже, наприклад, що вона не знає, як стався нещасний випадок, як це сталося, цілком може бути, що дитина захищається від стресових спогадів забуттям, амнезією, а не просто вперта чи не вперта.

### **Уникнення як захист**

Ще один захист від запам'ятовування або повторення негативного досвіду – уникати всього, що може призвести до такої ситуації знову. Наприклад, якщо нещасний випадок стався дорогою до школи, дитина може спробувати уникнути повторення аварії, не ходячи до школи. Якщо це так, то це не просто прогул, а спроба дитини захистити себе.

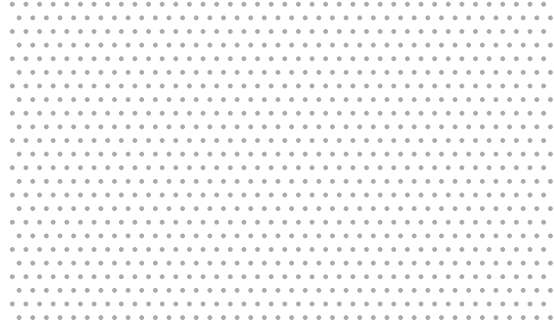
### **Постійна пильність як захист**

Ще один спосіб захистити себе — бути постійно насторожі, завжди надзвичайно пильним. Така надзвичайна пильність може призвести до того, що дитина/підліток не зможе заснути та/або залишиться спати досить довго. І діти, і дорослі прокидаються знову і знову і часто не можуть відразу заснути. Дітям часто сняться кошмари вночі, кричать вночі уві сні. Вранці вони неспокійні, не можуть зосередитися на роботі/школі, стають агресивними.



## Труднощі з концентрацією уваги проявляються в школі

Але навіть без проблем зі сном важко скрізь одночасно приділяти увагу і вивчати, наприклад, англійську лексику. Навчання часто дається дітям і молоді дуже важко, вони не можуть належним чином зосередитися і їм важче запам'ятати щось нове. Тому може статися, що діти/підлітки після поганої події отримують гірші оцінки в школі.



## З'являються несподівані спогади

На жаль, плутанина в мозку також означає, що ми не можемо швидко забути поганий досвід.

Може статися так, що спогад про частину події — вид, запах, звук чи удар — раптово й несподівано з'являється знову.

Для тих, хто постраждав, у цей момент ніби вони знову все переживають, навіть якщо нічого не відбувається. Відповідно, бояться, панікують, тікають. У таких ситуаціях поведінку дітей/підлітків взагалі неможливо зрозуміти, виходячи з ситуації. Наприклад, дитина, яка пережила серйозну пожежу в будинку, може панікувати, коли хтось запалює сигарету.

Навіть увечері перед сном можуть раптово з'явитися образи в пам'яті або вночі можуть з'явитися кошмари. Щоб тримати образи та почуття під контролем, діти/підлітки можуть свідомо чи несвідомо перешкоджати собі заснути, навіть якщо вони насправді дуже втомлені.

Розумієте, існує ціла низка видів поведінки та досвіду, які можуть завадити дітям і батькам повернутися до звичайного режиму після поганого травматичного досвіду та почати за того місця, де травма перервала повсякденне життя.

## Переробка травматичного минулого вимагає часу

Сьогодні ми знаємо, що нам потрібен час, поки ми (тіло, мозок і душа) не знайдемо шлях назад до повсякденного життя. Тому важливо, щоб батьки, бабусі й дідусі, вчителі та друзі давали дітям/молодим людям час для того, щоб пережити те, що вони пережили. Наступні періоди можуть бути використані як приблизний посібник для обробки:

- Перші 10-14 днів діти та молодь перебувають у своєрідному шоковому стані. Все заплутано, нічого не так, як було раніше. У цей час дітям та молоді важливо контактувати з людьми, яким вони довіряють. У разі необхідності кризове втручання може бути корисним для всієї родини, оскільки кожен певною мірою є постражданим.
- На наступній фазі, яка може тривати до шести місяців і довше, діти та молодь переусвідомлюють те, що вони пережили. Усі знайомі люди можуть допомогти дитині/підлітку забути те, що трапилося. Проте допомогу завжди слід обговорювати з дитиною/підлітком. Часто те, що думають сторонні, не допомагає. Так, наприклад, запитання з добрими намірами на кшталт «Як справи?» або «Скажи мені, що сталося?» досягають прямо протилежного. Консультування може допомогти дитині/підлітку та їхній родині. Однак, якщо симптоми занад-

то сильні або не покращуються, має сенс звернутися до терапевта, компетентного в лікуванні захворювань, пов'язаних із травмою.

- Приблизно через шість місяців стає дуже зрозуміло, чи змирилися дитина/підліток та її родина з перенесеною травмою. Якщо все ще є серйозні симптоми, необхідно терміново звернутися за професійною допомогою.

Залежно від того, як давно сталася травма, діти та підлітки реагують по-різному. Однак ці реакції також залежать від того, наскільки поганою була подія для відповідної особи. Якщо дитина втратила важливу людину в своєму житті (батьків, бабусь і дідусів, братів і сестер, друзів), вона зазвичай переживає це важче, ніж, наприклад, автомобільна аварія з пошкодженням крила. Те саме стосується тих випадків, коли дитина/молода особа чи важлива для неї особа самі отримали травми.





# Дітям потрібна підтримка з урахуванням віку та розвитку

Для переробки травми дуже важливо, щоб важливі люди могли добре піклуватися про дитину/молоду людину. Так само, як і в повсякденному житті означає

«доглядати за дитиною/молодою людиною» - це щось різне в залежності від віку. Тому я хотів би спочатку назвати поведінку, скарги чи симптоми, які часто спостерігаються для різних вікових груп, а також дати Вам поради щодо того, як Ви можете підтримати своїх дітей.

Ви можете спостерігати деякі або всі скарги, симптоми чи поведінку, описані на наступних сторінках, але не обов'язково одночасно, у дітей та підлітків.

## Просимо прийняти до уваги

Ці відхилення можуть зустрічатися і в інших клінічних картинах. Якщо Ви не впевнені, Вам обов'язково слід звернутися до фахівця, відповідного дитячого та юнацького терапевта чи педіатра.

## Немовлята та маленькі діти

У цьому віці можна спостерігати наступне:

- Неспокій
- Плаче, скиглить, особливо коли поруч немає довіреної людини
- Неправильно п'є, хочеться їсти
- Труднощі зі сном, плач уві сні, не прокидаючись
- Дитина дуже чіпляється до батьків
- Крик, коли незнайомиць дивиться на дитину або розмовляє з нею
- Стає заціпенілим і жорстким і/або тремтить

Корисно, якщо Ви розмовляєте зі своєю дитиною заспокійливо. Говорячи та встановлюючи фізичний контакт, Ви показуєте їм, що вони не самотні, що ви поруч і захищаєте їх. Звичне оточення і звичний розпорядок дня допомагають Вашій дитині та родині знову знайти «звичайний» розпорядок дня.

Фізичне напруження, загрозливі та лякаючі почуття батьків також передаються дитині. Тому бережіть себе, при необхідності зверніться за допомогою. Якщо Ви знову зможете бути більш розслабленими, Ваша дитина відчує це і стане спокійнішою.

Якщо Ви думаєте, що Ваша дитина може відчувати фізичні болі, обов'язково відведіть її до педіатра.

Якщо Ваша дитина та сім'я можуть пережити негативний досвід, Ви помітите, як симптоми змінюються та зменшуються. Якщо симптоми погіршуються або не зникають, Вам може допомогти фахівець або дитячий та молодіжний терапевт.

- Дитині вночі сняться кошмари, вона плаче, не прокидаючись.
- Дитина раптово перестає грати, ходити, говорити тощо, плаче, стає агресивною, не реагує на Вашу мову без видимих причин.
- Дитина стає плаксивою і скиглить.
- Дитина тремтить або стає дуже жорсткою.

Дитина бачить картини події «внутрішнім оком» і переживає спогади. Це не впертий чи озлоблений чи невихований. Не докладайте жодних зусиль, щоб розбудити дитину, заспокойте її знайомим Вам і дитині способом.

- Дитина більше не грає, як зазвичай, або більше не грає сама.
- Вона більше не хоче ходити в дитячий садок і більше не цікавиться знайомими товаришами.
- Агресивна по відношенню до інших дітей або взагалі замкнута.

Діти намагаються захистити себе якнайкраще у своєму віці. Вони можуть припустити, що нічого поганого з ними не трапиться, якщо вони залишаться у знайомому оточенні (якщо вони в безпеці).

Не змушуйте дитину, але заохочуйте її спробувати і перевірити, чи зацікавлена вона знову ходити в дитячий садок. Часто дуже корисно почуватися в безпеці в знайомій родині через кілька днів після події.

### **Вік дитячого садка**

У цьому віці можна спостерігати наступне:

- У грі дитина знову і знову повторює частини події (наприклад, під час автомобільної аварії дві іграшкові машинки неодноразово врізалися один в одного) або малює одні й ті самі картини події знову і знову.

Дозвольте дитині малювати або грати, не критикуйте їх, дитина намагається впоратися з ситуацією по-своєму.

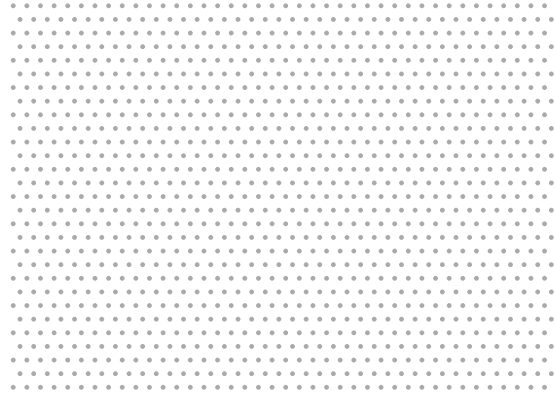
- Дитина боїться сама ходити в туалет, справляється або знову мочиться; говорить дитячою мовою.
- Дитина їсть «неправильно» (= як за звичай), або занадто мало, або занадто багато.
- Дитина «висить на мамі/татові», чіпляється.

Це теж спроби дитини привести своє життя в порядок. Покарання чи догани йому не допомагають. Тимчасове скорочення може стати способом повернутися до повсякденного життя.

- Дитину лякає «кожна дрібниця».
- Дитина фізично неспокійна, постійно крокує вперед-назад.
- Він не може заснути і продовжує прокидатися вночі з плачем, або в нього починається лунатизм, або просто хоче спати з батьками.

Ці реакції є нормальними наслідками величезного стресу. Ваша дитина не може просто «вимкнутися». Коли стрес спадає, повертаються «нормальні» реакції.

Якщо ваша дитина добре сприймає набутий досвід, симптоми та поведінкові проблеми поступово зменшуються. Заохочуйте свою дитину жити так, як вона жила до події, без тиску. Як тільки Ви помітили, що симптоми або відхилення від норми посилюються, бажано звернутися за професійною підтримкою для родини.



### Діти початкової школи

Діти цього віку вже багато думають і про життя, і про смерть, і про майбутнє, і про себе, це дає можливість більше обговорювати і розмовляти з дітьми, ніж з маленькими. Але також може бути важче пережити й зрозуміти дитячі фантазії та думки.

На цьому віковому рівні можна спостерігати наступне:

- Відстеження або відтворення пережитої ситуації, іноді дуже детально.
- Скарги на образи, думки, спогади про травмуючу подію
- «не виходить з голови» або «просто з'являється», особливо ввечері перед сном.
- Пауза і «дивитись у простір», не реагувати, коли з ким говорять, не здається, що слухаєш, думаєш про інше.
- Кошмари та страх темряви.

Ці мимовільні спогади є цілком нормальною реакцією на поганий досвід. Вони зникають, коли дитина переробляє набуте негативне враження.

- Дитина відмовляється ходити до школи.
- Віддаляється від друзів та подруг і вважає за краще побути на самоті.
- Вона більше не може бути самотньою, знову «висить».
- Вона дуже агресивна і легко дратівлива вдома та/або в школі.
- Здається, хобі її більше не цікавлять.
- Дитина виглядає нещасною і замисленою, сумнівається в собі і в світі.
- Знову говорити «дитячою мовою», знову починає смоктати великий палець, не можете спати на самоті.
- Звички в харчуванні не такі, до яких вона звикла: або занадто мало, або занадто багато.
- Дитина скаржиться на будь-які болі, які іноді змінюються, наприклад, біль у животі, головний біль та біль у стопах, але ніякого фізичного захворювання визначити не вдається.

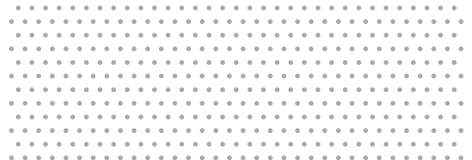
Уникаючи і «зменшуючи», дитина намагається отримати безпеку та контроль над своїм життям. Можливо, буде корисно тимчасово звільнити дитину від школи відразу після травматичної ситуації. Але є й діти, які краще можуть відволіктися від стресових спогадів через школу та друзів. Корисно, наскільки це можливо, дотримуватися звичної «повсякденної рутини».

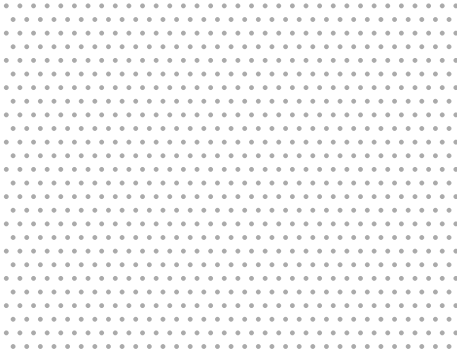
Сюди ж входять і дрібні обов'язки дітей. Фізичний біль, можливо, потребує огляду педіатра!

- Дитина дуже неспокійна, не може спокійно сидіти, постійно ходить.
- Труднощі з концентрацією уваги в школі та з домашнім завданням.
- Навчання дається важко, його результати швидко забуваються, але дуже добре зберігаються деякі дрібні деталі стресової події.
- Успіхи у школі погіршуються.
- Дитина погано засинає, вечорами довго вовтузиться, щоби відкласти відхід до сну.

Ставши надзвичайно пильною, дитина намагається захистити себе. Вона завжди і постійно побоюється всього, що може свідчити про повторення поганого випадку. Ця поведінка також зникне, як тільки наслідки травми будуть подолані.

Може бути корисним повідомити вчителя про пережиту травму. Травмовані діти дуже часто не можуть добре навчатися відразу після перенесеної травми, хоча вони не ліниві і не дурні!





### Діти та підлітки у загальноосвітніх школах

В основному симптоми стають все більше схожими на симптоми у дорослих.

У цьому віці підлітки зазвичай можуть називати свої почуття і думки, але не люблять про них говорити. Це відповідає віку та завданням розвитку повільного відриву від батьків. Підлітки все менше просять допомоги і намагаються вирішити проблеми самостійно або з друзями.

Травмуючий досвід ставить їх у важку ситуацію: вони відчувають, що цей досвід настільки стресовий, що їм важко знайти рішення самостійно, і вони часто соромляться цього. З іншого боку, вони також соромляться того, що насправді потребують допомоги, відчувають безсилля. Батьки часто є «останніми», хто надає допомогу. Круті, сильні молоді люди стали б тоді «слабаками», що вони повинні спростовувати, щоб не відчувати ще більше сорому.

Скаргами можуть бути:

- Спогади (= вторгнення), шуми, відчуття, запахи, кошмари, дивні відчуття тіла, затемнення, прогалени в пам'яті
- Страхи, яких раніше не було
- Відмова ходити до школи, відсторонення від друзів
- Відмова від участі в сімейному житті
- Депресія, відчуття самотності, роздуми про сенс життя, смерті та майбутнього
- Підвищена дратівливість аж до сильних агресивних спалахів («бушування»)
- Самопошкодження (різання, дряпання, бійка)
- Спроби заспокоїтися алкоголем, ліками, наркотиками
- Фізичні скарги, такі як головний біль, біль у животі, запаморочення, непритомність
- Змінені харчові звички: занадто мало або занадто багато
- Труднощі із засипанням, пробудження вночі
- Постійна втома або «гарячковість»
- Кошмари

«Внутрішнє неспокій», «не можу відключитись»  
Труднощі з концентрацією уваги та порушення в навчанні

Не обов'язково, щоб усі перелічені скарги були присутні постійно.

Також можливо, що скарги з'являються сьогодні, завтра зникають і післязавтра повертаються, а інші з'являються знову.

Як батьки, Ви також можете допомогти підростаючим, ставши хорошим прикладом для наслідування та надаючи допомогу, коли вона потрібна. У багатьох випадках друзі чи «іноземні» експерти мають більше шансів на доступ до молодих людей, ніж їхні власні батьки. Це дуже образливо для батьків і дуже важко переносити. Однак тут не йдеться про щось проти батьків. Для молодих людей це часто є єдиним життєздатним варіантом не втратити обличчя та не похитнути свою зруйновану самооцінку.

Якщо врахувати потреби молодих людей, з ними все ще можна поговорити про те, що вони пережили. Поки молоді люди відчувають, що можуть самі вирішувати, коли

розповідати, що і скільки, вони можуть більше відкритися, а також прийняти підтримку, яку пропонують їхні батьки. Якщо вони відчувають, що їх ставлять під сумнів, вони схильні замикатися, «закриватися» і відвертати всі зусилля батьків.

### Просимо прийняти до уваги

Останнє, але не менш важливе: у сім'ї, в якій один член сім'ї або навіть вся сім'я пережила травмуючі ситуації, вся сім'я завжди знаходиться в стані сильного стресу. Як би важко це не було, але за умови необхідної підтримки всі постраждалі можуть знову знайти своє місце в житті.

# Роль Unfallkasse Berlin після травматичних переживань у школі

## Unfallkasse Berlin контролює та фінансує цільове подальше лікування

У гострій фазі після травматичної події в першу чергу звертаються до поліції та рятувальників.

Психологічне навантаження на дітей велике. Сімейні або професійні консультативні послуги можуть бути підтримкою та корисною у переробці травматичного досвіду. Unfallkasse Berlin (UKB) є однією з ключових фігур у наступному періоді, коли йдеться про цілеспрямовану та контрольовану мережу та координацію існуючих систем підтримки та надання додаткових пропозицій допомоги.

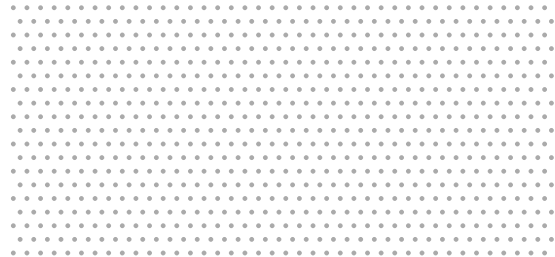
UKB є, серед іншого, є організацією обов'язкового страхування від нещасних для школярів в нашому регіоні. Якщо ваша дитина зазнала травматичної події під час відвідування школи, і ви розумієте, що хочете звернутися за професійною медичною або терапевтичною підтримкою, UKB гарантує своїм застрахованим особам місцеву, професійну та міждисциплінарну середньо- та довгострокову психологічну допомогу.

Основною метою кризового втручання є попередження тривалих психологічних порушень, особливо хронізації. Щоб їх уникнути, UKB використовує всі відповідні засоби медичної, шкільної чи професійної та соціальної реабілітації. Важливим критерієм успішної міждисциплінарної медичної допомоги є як-

найшвидша оцінка потреби в подальшій медичній допомозі професійними партнерами Unfallkasse Berlin. Вони надають допомогу для оптимального подальшого догляду та забезпечують необхідний обмін інформацією зі страховою компанією від нещасних випадків. Крім того, особливо з великою кількістю потенційно травмованих дітей, школам необхідно тісно співпрацювати з UKB і на ранньому етапі передавати імена та дані дітей, які постраждали, до UKB.

## Unfallkasse Berlin компенсує збитки, завдані здоров'ю

Навіть при хорошому подальшому догляді може знадобитися лікування ускладнень протягом більш тривалого періоду часу. Якщо внаслідок нещасного випадку фізичні чи психічні порушення здоров'я не зникнуть, то Unfallkasse Berlin виплатить за певних умов компенсацію у формі пенсії. Фаза медичної, професійної та соціальної реабілітації підкріплюється грошовою допомогою.



## Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2

12277 Berlin

Telefon 030 7624-0

Telefax 030 7624-1109

unfallkasse@unfallkasse-berlin.de

 [www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de)