UKH
Unfallkasse Hessen

Психологическая травма.

Что делать, чтобы не чувствовать себя беспомощным?

Информация для всех, кто находится в контакте с травматизированными детьми и молодежью

Russische 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

Herausgeber: Unfallkasse Berlin
Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin
Umsetzung: GMF, Essen | Stand: Oktober 2020
unveränderter Nachdruck durch die
Unfallkasse Hessen

Autorin: Monika Dreiner, Dipl.-Psych., Analytische Kinder- und Jugendlichentherapeutin, Psychologische Psychotherapeutin, 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

Dieses ist eine russische 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“

Дорогие родители!

В рамках нашей работы с травматизированными детьми, молодежью и их родителями в амбулатории психических травм к нам часто обращаются с просьбой предоставить письменную информацию, чтобы родители имели возможность ознакомиться с ней дома. В данной брошюре мы собрали самое важное на тему «Душевная травма у детей и молодежи», чтобы заполнить этот пробел.

Внимание!

Данная брошюра ни в коем случае не сможет и не должна заменить необходимую консультацию специалиста, сеансы психотерапии или медицинское лечение!

В любом случае

Если ребенок травматизирован, то это затрагивает всю семью, даже если не все ее члены были в тяжелой ситуации.

Дети и молодежь не роботы, каждый человек индивидуален. Что хорошо для одного ребенка, возможно вызывает недоумение у другого. Важно наблюдать за своим ребенком. Присмотритесь внимательно к тому, что ему подходит. Если вы не справляетесь сами, привлеките профессиональную поддержку.

Не бойтесь обратиться к специалисту или терапевту по работе с травматизированными людьми. Реакции и поведение после психологической травмы могут казаться странными и ненормальными и вызвать страх.

Психическая травма возникает в ситуации, когда психический аппарат разрешения конфликтов не справляется со своими задачами

Любой человек может неожиданно попасть в ситуацию, которая будет такой тяжелой, что он себя почувствует беспомощным и бессильным. В такие момент возникает ощущение, как будто бы время остановилось. Все известные и опробованные методы и средства, которых до сих пор было достаточно, чтобы справиться со сложными ситуациями, перестают работать. Ситуации, являющиеся непосильной ношей для психического аппарата разрешения конфликтов, называют душевные или психические травмы. Это может быть, например, автомобильная авария, в которой вы пострадали сами или которую «всего» лишь наблюдали. Также потеря собственной квартиры при пожаре или вследствие других стихийных бедствий может быть травматичной. Тоже самое относится к сексуальному насилию и рукоприкладству.

Не любая тяжелая ситуация является травматизирующей для каждого человека

Тем не менее не любое тяжелое событие является психотравмой для каждого. Если, скажем, три человека попали в одну и ту же ситуацию, то одному из них вообще не понадобится помощь. Другому будет достаточно небольших поддержки или консультации. А вот третьему понадобится психотерапия. У всех людей в той или иной степени есть силы самоисцеления, для реактивации которых иногда достаточно лишь небольшого толчка, а иногда этого недостаточно. С такой различной реакцией мы знакомы, например, уже даже по банальной простуде: одному хоть бы что, когда все вокруг чихают и кашляют, у другого температура, а третьего с тяжелым воспалением легких забирает скорая помощь. Поддержка, помощь, и терапия при психических травмах означают, среди всего прочего, активизацию сил самоисцеления или их формирование и развитие.

Детям и молодежи нужны понимающие взрослые

Дети и молодежь нуждаются в особой защите. Те или иные помощь и поддержка взрослых им нужна всегда, в зависимости от возраста. Поэтому так важно, чтобы дети и молодежь после травматического события почувствовали тепло и понимание родителей, семьи, воспитателей в детском саду или учителей в школе и, конечно, друзей. Им необходимо ощущение безопасности и защищенности, они хотят, чтобы их понимали и принимали такими, какие они есть, со всеми их невероятными чувствами, мыслями и ощущениями.

Психическая травма влияет на функцию мозга в плане самозащиты

Кроме того, травматические события вызывают у людей любого возраста значительные изменения в функции мозга. Эти изменения могут иметь временный характер – в зависимости от тяжести травмы или остаться на долгое время. Это можно представить себе следующим образом: в крайне тяжелых, опасных для жизни ситуациях мозг сохраняет прежде всего необходимые для выживания физические функции. Например мы, как и наши предки или животные, либо быстро убегаем, либо боремся, либо притворяемся мертвыми, чтобы нас не обнаружили. Цепочка реакций в мозге обеспечивает выброс большого количества гормонов стресса в кровь. За счет этого повышается давление, сердце бьется быстрее, дыхание становится частым. В таких ситуациях превалируют чувства страха и опасности. Теряется общая картина происходящего (так называемое туннельное зрение). Когда для спасения жизни надо быстро убежать, то, в первую очередь, важно уметь быстро бегать, а не видеть красивые цветы на обочине. Страх затмевает практически все.

Забыть, чтобы защититься

В мозге все переворачивается вверх дном. Людям в жизненно опасных ситуациях сложно все точно увидеть, услышать, почувствовать запах или осязать. Когда опасность проходит (например, пожар), то они очень хорошо помнят запах гари, но при этом не могут вспомнить, что и как с ними произошло. Бывает, что человек вообще ничего не помнит и удивлен, а память восстанавливается лишь с момента попадания в больницу. Полное забытье называется амнезией. Амнезия выполняет задачу защиты потерпевшего от воспоминания о страшном событии. Если ваш ребенок говорит, что, например, он не знает, как произошла авария, то это может быть связано с тем, что забытье, амнезия защищают его от тяжкого воспоминания, а не потому, что он упрямится.

Избегание как защита

Еще одним механизмом защиты является избегание всего, что напоминает о тяжелой и опасной ситуации, или того, что может привести к повторению травмы. Если авария, например, произошла по пути в школу, то ребенок попытается избежать повторения, перестав ходить в школу. И если это так, то это не просто прогуливание, а попытка ребенка защитить себя.

Постоянно быть бдительным как защита

Еще одна возможность защитить себя состоит в постоянной бдительности. Постоянное стремление быть бдительным и все контролировать может привести к нарушению процесса засыпания и сна у ребенка. Дети и взрослые постоянно просыпаются и потом не могут быстро заснуть. У детей ночью зачастую бывают кошмары, они кричат во сне. После такой ночи с утра человек не выспался, не может сконцентрироваться в школе или на работе, становится агрессивным.

Трудности с концентрацией в школе

Даже без проблем со сном сложно одновременно быть бдительным и учить, например, английские слова. Детям и молодежи тяжело дается учеба, они не могут сконцентрироваться, им сложно запомнить новый материал. Поэтому часто после ужасного события в школе у детей и молодежи появляются плохие оценки.

Возникают неожиданные воспоминания

К сожалению, хаос в мозге также приводит к тому, что весь ужасный опыт невозможно быстро забыть. Поэтому может быть так, что воспоминания о части события - картинка, запах, звук или взрыв - всплывают неожиданно и вдруг. Пострадавшие в этот момент как будто бы все переживают заново. От этого возникают страх и паника, человек убегает. В таких ситуациях поведение детей / молодежи непонятно окружающим. Так, например, ребенок, переживший тяжелый пожар в квартире, впадает в панику при виде зажигаемой сигареты.

Эти воспоминания очень часто возникают вечером перед сном или ночью в виде кошмаров. Чтобы контролировать эти ужасные картинки и связанные с ними ощущения, дети и молодежь стараются сознательно или неосознанно не спать, хотя они устали. Другими словами, существует целый ряд моделей поведения и переживания, которые не дают детям и молодежи после ужасного травматического события продолжать жить так, как будто бы ничего не произошло.

Для переработки травматического события нужно время

Мы знаем сегодня, что нам нужно время, чтобы полностью (телом, мозгами, душой) вернуться в повседневную жизнь. Поэтому важно, чтобы родители, бабушки и дедушки, учителя и друзья детей и молодежи дали им время, чтобы переработать случившееся. В качестве приблизительных временных рамок можно указать:

- в первые 10-14 дней дети и молодежь находятся в своего рода шоковом состоянии. Все перевернуто с ног на голову, все не так, как раньше. В это время важно, чтобы у них был контакт с доверенными лицами. При необходимости может понадобиться кризисное вмешательство для всей семьи.

- На последующем этапе, который может длиться до полугода или дольше, дети и молодежь перерабатывают случившееся. Доверенные лица могут помочь им забыть случившееся. Тем не менее помощь необходимо сперва обсудить с ребенком / молодым человеком. Иногда именно то, что все считают важным, не помогает. Так, например, заданные без злого умысла вопросы: «Как дела?» или «Расскажи, что произошло?» могут привести к обратному результату. Возможно, детям / молодежи и их семье поможет консультация. Если же жалобы слишком серьезные и состояние не улучшается, то имеет смысл обратиться к психотерапевту, специализирующемуся на лечении травм.

- Приблизительно через полгода становится видно, переработали ли дети / молодежь травматическое событие. Если все еще есть сильные жалобы, то необходимо срочно обратиться за помощью к специалисту.

В зависимости от того, как давно произошла травма, дети и молодежь реагируют по-разному. Эти реакции зависят, в том числе, и от тяжести самого события для пострадавшего. Если ребенок потерял важного для себя человека (родителей, бабушек и дедушек, братьев и сестёр, друзей), то для него это страшнее, чем, например, автомобильная авария с искореженным кузовом. Тоже самое относится и к случаю, если сам ребенок / подросток или важный для него человек ранены.

Детям нужна соответствующая их возрасту и развитию поддержка

Чтобы переработать травму, необходимо, чтобы важные в жизни ребенка люди позаботились о нем. Так же как и в обычной жизни в зависимости от возраста забота о ребенке / молодежи может быть разной. Поэтому я хотела бы описать наблюдаемое поведение, жалобы и симптомы по возрастам и подсказать, как можно поддержать ребенка.

Описываемые на последующих страницах жалобы, симптомы и поведение могут частично или полностью, но не всегда одновременно проявляться у детей и молодежи.

Важно

Такое поведение также можно наблюдать и при других заболеваниях. Поэтому, если вы не уверены, то обратитесь к специалисту, детскому врачу или детскому психотерапевту.

У младенцев и маленьких детей можно наблюдать следующие симптомы:

- беспокойство
- плач, хныкание, особенно если близкий человек не рядом
- нежелание есть, пить
- проблемы со сном, крики во сне, не просыпаясь
- ребенок не отходит от родителей
- крики, если подходит чужой человек и говорит с ребенком
- застывание и дрожь

Помочь может спокойный разговор с ребенком. Разговором и телесным контактом вы показываете ему, что он не один, что вы с ним и защитите его. Знакомая обстановка и упорядоченный режим помогут ребенку и семье вернуться к «нормальной» жизни.

Физическое напряжение и беспокойство родителей передаются ребенку. Поэтому позаботьтесь о себе и при необходимости попросите о помощи. Ваше спокойствие почувствует и ребенок и тоже успокоится.

Если вы предполагаете, что ребенок испытывает физическую боль, то обратитесь к детскому врачу.

Если ваши ребенок и семья смогли справиться с последствиями случившегося, то вы заметите, как меняются жалобы, и что их становится меньше. Если же симптомы не исчезают и даже усиливаются, то вам сможет помочь специалист по работе с детьми и молодежью.

- у ребенка ночью кошмары, он кричит, не просыпаясь
- ребенок вдруг останавливается посреди игры, ходьбы, рассказа, плачет, становится агрессивным, не реагирует без причины на обращение
- ребенок плаксив и хнычет
- ребенок дрожит или замирает.

В голове у ребенка проплывают картинки события. Он не капризничает, не упрямится, не избалован. Не старайтесь разбудить ребенка, а успокойте привычным для него образом.

- Ребенок больше не играет как раньше или не играет один.
- Он больше не хочет ходить в детский сад, его больше не интересуют друзья.
- Он становится агрессивным по отношению к другим детям или уходит в себя.

Детсадовский возраст

В этом возрасте можно наблюдать следующие симптомы:

- играя, ребенок повторяет части события (например, если он пережил автомобильную аварию, он ее имитирует, сталкивая две машинки) или все время рисует картинки случившегося.

Дайте вашему ребенку рисовать и играть, не критикуйте его. Таким образом он пытается по-своему справиться с ситуацией.

Дети стараются сами позаботиться о своей безопасности, насколько это возможно в их возрасте. Они исходят из того, что в знакомой им обстановке (если она сама по себе безопасна) с ними ничего не случится.

Не принуждайте своего ребенка идти в садик, а попробуйте вызвать в нем интерес. Иногда достаточно просто пару дней побыть в привычной обстановке в семье, чтобы снова почувствовать себя в безопасности.

- Ребенок боится один ходить в туалет, испражняется или или снова мочится в постель, говорит как младенец.
- Ребенок плохо ест (= не как обычно), либо слишком много, либо слишком мало.
- Ребенок «цепляется» за маму / папу.

Это тоже попытки ребенка привнести порядок в свою жизнь. Наказание и ругань тут не помогут. Притворяясь маленьким, ребенок пытается вернуться к нормальной жизни.

- Ребенок пугается мелочей.
- Ребенок беспокоен, постоянно в движении.
- Он не может заснуть и просыпается ночью и плачет или начинает ходить во сне или спит только с родителями.

Такие реакции – нормальное следствие огромного стресса. Ваш ребенок не может просто «выключиться». Как только тяжесть спадет, опять восстановятся и «нормальные» реакции.

Если ваш ребенок хорошо справится с пережитым, то жалобы и необычное поведение пойдут на спад. Старайтесь побудить ребенка жить как раньше, но не давите на него. Как только вы заметите, что жалобы или необычное поведение усиливаются, то стоит обратиться за помощью к специалисту.

Дети младшего школьного возраста

Дети в этом возрасте уже серьезно задумываются о жизни и смерти, и о будущем и о самих себе. С ними уже легче разговаривать на разные темы, чем с малышами. С другой стороны, в этом возрасте сложнее узнать и понять их фантазии и мысли.

В этом возрасте можно наблюдать:

- повторение пережитого в рисунках и играх, иногда очень подробное
- жалобы на то, что картины, мысли, воспоминания о травматической ситуации «не выходят из головы» или «просто возникают» перед сном
- замирание и «смотрение в никуда», нереагирование на обращение, витание в облаках
- кошмары и страх темноты.

Такие неожиданные картинки воспоминаний являются нормальной реакцией на травматическое событие. Они исчезнут, как только ребенок все переработает.

- Ребенок отказывается ходить в школу.
- Он перестает общаться с друзьями, предпочитает быть один.
- Не может находиться один, цепляется.
- Он агрессивен и раздражителен дома и в школе.
- Хобби перестают его интересовать.
- Ребенок выглядит несчастным и задумчивым, он сомневается в себе и в мире.
- Он начинает говорить как младенец, сосет большой палец, не может спать один.
- Его отношение к еде меняется: он ест либо слишком мало, либо слишком много.
- Ребенок жалуется на разного рода боли, иногда меняющиеся, боли в животе, голове, ногах, однако он ничем не болен.

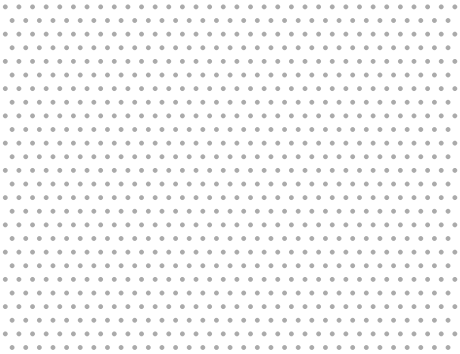
За счет избегания и поведения «как маленький» ребенок пытается вернуть себе безопасность и контроль над ситуацией. Имеет смысл непосредственно после травматического события освободить ребенка от школы. Есть дети, которым посещение школы и общение с друзьями помогает отвлечься от тяжелых воспоминаний, помогает вернуться в привычную «повседневную рутину».

К ней относятся маленькие обязанности детей. При физических болях необходим осмотр детским врачом!

- Ребенок крайне беспокоен, не может сидеть, постоянно двигается.
- В школе и при выполнении домашних заданий он не может сконцентрироваться.
- Учеба ему дается тяжело, он быстро все забывает, при этом помнит мельчайшие детали обременяющего события.
- Его показатели в школе ухудшаются.
- Ребенок плохо засыпает, копается по вечером, чтобы не идти спать.

За счет повышенной бдительности ребенок пытается защитить себя. Он постоянно следит, чтобы не пропустить ничего, что могло бы привести к повторению ужасного события. И такое поведение уйдет, как только травма будет переработана.

Имеет смысл проинформировать учителя о пережитой травме. Травматизированные дети часто непосредственно после травмы плохо учатся, но это не значит, что они ленивы или глупы!



Дети и молодежь в старших классах

В принципе, жалобы похожи на жалобы взрослых.

В этом возрасте подростки, как правило, в состоянии выразить свои чувства и мысли, но не хотят о них говорить. Это соответствует возрасту и задаче в развитии постепенно отделиться от взрослых. Подросткам нужно меньше помощи, они стараются сами или друзьями решать свои проблемы. Из-за травматичного опыта они попадают в сложную ситуацию: они чувствуют, что этот опыт настолько отягчающий, что одному сложно найти решение, и стыдятся этого. С другой стороны, им стыдно, что им нужна помощь, что они чувствуют бессилие. К родителям они зачастую обращаются за помощью в последнюю очередь. Ведь тогда получится, что они не «крутые» и сильные, а «слабаки», чего они не могут допустить, чтобы не стыдиться еще больше.

Могут возникнуть следующие жалобы:

- картинки воспоминаний (= интрузии), звуки воспоминаний, -чувства, -запахи, кошмары, странные ощущения в теле, блэкауты, пробелы в памяти
- страхи, которых раньше не было
- отказ ходить в школу, отчуждение от друзей
- отказ принимать участие в семейной жизни
- депрессии, одиночество, размышления о смысле жизни, смерти и будущем
- повышенная раздражительность вплоть до агрессивных приступов («бешенство»)
- нанесение себе ран (расцарапывание, порезы, драки)
- попытки самоуспокоения при помощи алкоголя, медикаментов, наркотиков
- физические жалобы, такие как головные боли, боли в животе, головокружение, потеря сознания
- изменившееся пищевое поведение: едят слишком мало или слишком много
- проблемы с засыпанием, просыпание ночью
- постоянная усталость или «возбудимость»
- кошмары
- «внутреннее беспокойство», «невозможность отключиться»
- трудности с концентрацией внимания и
- трудности в учебе

Совсем необязательно, что проявляются все приведенные выше симптомы. Они могут возникать, исчезать, появ-

ляться снова, одни симптомы сменяться другими.

Как родители вы можете помочь подросткам, показав на своем примере, что и вы обращаетесь за помощью, если она необходима. Зачастую друзья и «чужие» специалисты легче могут достучаться до подростка, чем их собственные родители. Это обижает родителей, им тяжело с этим смириться. Но здесь речь идет не о том, чтобы обидеть родителей. Просто для подростков это зачастую единственно возможный путь, чтобы не потерять лицо и чувство собственного достоинства, которое и так уже понесло потери.

Но если наблюдать за потребностями молодежи, то тем не менее возможно начать с ними полезную беседу о случившемся. Пока у молодежи есть ощущение, что они сами решают, когда и что и сколько они рассказывают, то они скорее откроются и примут предложенную родителями помощь. Если же они почувствуют себя как на допросе, то скорее замкнутся, до них будет не достучаться, и они будут сопротивляться всем родительским усилиям.

Запомните!

В семье, в которой один из ее членов или вся семья пережили травматическую ситуацию, тяжело всем. Однако компетентная поддержка поможет пострадавшим вернуться к нормальной жизни.

Роль организации страхования от несчастных случаев „Unfallkasse Hessen“ после травматических событий в школе

Unfallkasse Hessen управляет и финансирует целенаправленную реабилитацию

Непосредственно после травматичного события основную роль играют полиция и службы спасения.

Психическая нагрузка на детей очень большая. Семья и профессиональные консультационные службы могут помочь и поддержать в переработке травматического события. Unfallkasse Hessen является одним из важных участников второго плана, когда речь идет о целенаправленных и скоординированных контактах имеющихся систем помощи, а также о предоставлении дополнительных услуг по уходу.

Unfallkasse Hessen – это государственная организация страхования от несчастных случаев для, в том числе, и школьников в нашем регионе. Если ваш ребенок пережил в школе травматичное событие, и вы хотите получить медицинскую или терапевтическую помощь, то организации страхования от несчастных случаев предоставляет застрахованным в ней профессиональную, междисциплинарную, средне- и долгосрочную психологическую реабилитацию на месте.

Основная цель кризисного вмешательства заключается в предотвращении долгосрочных психических расстройств, в особенности хронических. Во избежание этого Unfallkasse Hessen использует все средства медицинской, школьной и социальной реабилитации. Важным критерием успеха для эффективного междисциплинарного медицинского ухода является как можно более ранняя оценка необходимости в профессиональной медицинской реабилитации с помощью партнеров организации страхования от несчастных случаев для пострадавших. Они помогут организовать оптимальный уход и обеспечат необходимый обмен информацией с организацией страхования. Кроме того, особенно с учетом потенциально большего количества травмированных детей необходимо, чтобы школы тесно сотрудничали с Unfallkasse Hessen и своевременно передавали туда фамилии и данные пострадавших детей.

Организация страхования от несчастных случаев компенсирует нанесенный здоровью ущерб

Даже при хорошем уходе может понадобиться лечение в течение долгого времени. Если в следствии события остается физический или душевный ущерб здоровью, то Unfallkasse Hessen при определенных обстоятельствах выплачивает компенсацию в виде пенсии. На этапе медицинской, профессиональной и социальной реабилитации оказывается финансовая поддержка.

Unfallkasse Hessen

Leonardo-da-Vinci-Allee 20
60486 Frankfurt am Main
Servicetelefon: 069 29972-440
(montags bis freitags
von 7:30 bis 18:00 Uhr)
Fax: 069 29972-133
E-Mail: ukh@ukh.de
Internet: www.ukh.de