

KAIP KALBĒTIS IR PADĒTI VAIKAMS IR PAAUGLIAMS PO TRAUMINIO ĮVYKIO

Vaikai ir paaugliai gali susidurti su įvairiais trauminiais įvykiais, keliančiais pavojų jų arba jų artimųjų sveikatai, gerovei ir vientisumai. Trauminis įvykis gali būti ūmus ir vienkartinis, pvz., automobilio avarija, užpuolimas gatvėje arba stichinė nelaimė. Jis gali būti ir lėtinis, besitęsiantis kurį laiką, o kartais ir ištikus metus, pvz., karo konfliktas, fizinis, seksualinis ar emocinis smurtas. Vaikai gali tiesiogiai susidurti su trauminiu įvykiu, t. y. atsidurti karo ar stichinės nelaimės paveiktoje teritorijoje, bandant joje išgyventi arba stebėdami savo artimųjų netektis, arba būti liudininkais stebėdami įvykius per žiniasklaidos priemones, girdėdami apie juos savo artimųjų lūpose. Nebūtinai vien tik tiesioginis susidūrimas su stresiniu įvykiu kelia vaikams sąmyšį, nerimą, baimę, liūdesį.

Vaikai į trauminius įvykius reaguoja skirtingai nei suaugusieji. Vieni vaikai reaguoja iš karto, kitų reakcijos pasireiškia tik po kurio laiko. Žemiau aprašyti elgesio ir emociniai požymiai, būdingi vaikų reakcijoms iš karto po susidūrimo su trauminiu įvykiu. Susirūpinti reikėtų, jeigu šie požymiai tęsiasi ilgiau nei 4 savaites, arba atsinaujina vėliau. Taip pat svarbu suprasti, kad vaikams, gyvenantiems lėtinio trauminio įvykio akivaizdoje, būdingos sudėtingesnės, intensyvesnės ir labiau psichologinę sveikatą veikiančios emocinės reakcijos.

Ikimokyklinio amžiaus vaikai: 0 – 5 metai

Tokio amžiaus vaikai gali regresuoti iki ankstesnės raidos stadijos, pvz., gali pradėti čiulpti nykštį arba šlapintis į kelnytes. Gali sustiprėti tamsos, monstrų, nepažįstamųjų baimės. Jie gali rodyti labai stiprų atsiskyrimo nerimą nuo savo artimųjų arba kitų jais besirūpinančiųjų suaugusiųjų, gali visur sekioti pastaruosius, stengtis būti saugioje vietoje. Jie gali išreikšti traumą pasikartojančio siužeto žaidimuose arba pasakoti jausmingas istorijas apie tai, kas įvyko. Gali sutrikti vaikų miego ir valgymo įpročiai. Vaikams gali atsirasti psichosomatinių simptomų, pvz., skaudėti pilvą, galvą be aiškių somatinių priežasčių. Vaikams gali atsirasti agresyvus arba vengiantis elgesys, susikaupimo problemos, nepaklusnumas.

0-2 metų vaikai paprastai nesupranta trauminio įvykio reikšmės, bet jie reaguoja į savo tėvų (globėjų) emocijas. Jie pradeda išreikšti tas pačias emocijas kaip ir jų artimieji. Arba gali reaguoti priešingai nei įprastai, pvz., gali demonstruoti socialiai atsitraukiantį elgesį, pasižymėti verksmingumu, irzlumu, gali pakisti jų valgymo ir miego režimas.

3-5 metų vaikai jau gali suprasti traumos pasekmes. Jie gali nesuprasti, kokio pobūdžio trauma, kokios jos priežastys ir ilgalaikės pasekmės, bet jie supranta, ko neteko ir kas pasikeitė. Jie gali liūdėti, pykti ir kitaip išgyventi dėl pokyčių ir netekties.

Vyresni vaikai: 6-19 metų

Šio amžiaus spektro vaikai gali reaguoti panašiai kaip ir jaunesni vaikai, pvz., gali regresuoti iki ankstesnio amžiaus vaiko lygio, reikalauti daugiau dėmesio iš suaugusiųjų, atsisakyti atlikti mokyklinės arba namų ruošos darbus. Jie gali išgyventi kaltę ir bejėgystę, nes nesijaučia galintys kontroliuoti situacijos arba prisidėti prie pagalbos suaugusiems.

6-10 metų vaikai gali tapti nerimastingi, depresiški arba labai irzlūs, supykti be aiškios priežasties. Kartais jie pradeda elgtis kaip jaunesnio amžiaus vaikai, pvz. prašosi ant rankų, aprenjami, prašo, kad suaugusieji pagulėtų šalia jų prieš miegą. Jiems gali būti sunkiau susikaupti mokykloje, susidoroti su įprastinėmis užduotimis.

11-19 metų paaugliams gali būti sunkiau susidoroti su trauma, nes jie patys patiria eilę fizinių, emocinių ir socialinių pokyčių paauglystės metu. Jie dažnai gali neigti traumos poveikį jų jausmams, pvz., į tėvų klausimus apie savijautą gali atsakyti, kad viskas gerai arba normaliai. Kartais jie pradeda skųstis fizinio pobūdžio skausmais (pvz., pilvo ar galvos), kurie neturi jokios medicininės priežasties, o labiau susiję su neišreikštais jausmais. Kai kurie gali protestuoti prieš nustatytą rutiną, taisykles, demonstruoti agresiją kitų vaikų ar suaugusiųjų atžvilgiu. Kai kurie iš paauglių, ypač tie, kurie neturi gerų streso įveikos įgūdžių, gali įsitraukti į rizikingą elgseną, pvz. pradėti piknaudžiauti psichoaktyviomis medžiagomis. Vengdami susidurti su skausmingomis emocijomis paaugliai gali susidurti su probleminiu interneto naudojimu, dėl ko gali sutrikti jų miegas, dėmesio susikaupti, atsirasti socialinio bendravimo sunkumų.

Kaip suaugę gali paskatinti vaikų atsigavimą ir gijimą po traumos?

Gera žinia, kad vaikai yra gana atsparūs – dauguma iš jų gana greitai atsigauna po patirtų sunkių išgyvenimų. Svarbu, kad suaugusieji padėtų vaikams jausti rūpestį, ryšį ir saugumą.

- Svarbu padėti vaikams išreikšti emocijas per pokalbius, piešinius, žaidimą. Dauguma vaikų nori kalbėti apie tai, kas jiems atsitiko. Taigi svarbu būti geru klausytoju. Labai svarbu normalizuoti visus jausmus ir pabrėžti, kad yra normalu jausti liūdesį, pyktį, nerimą, bejėgiškumą, neviltį. Verkti – taip pat normalu ir sveika. Tai padeda išreikšti įtampą ir išgyventi gedulą.
- Vaikai ir paaugliai gali turėti daug klausimų apie trauminį įvykį. Suaugę turi būti pasirengę atsakyti į šiuos klausimus. Geriau, kad vaikai sužinotų informaciją iš suaugusiųjų, nei iš spaudos, žiniasklaidos, socialinių tinklų ar kitų bendraamžių.
- Svarbu riboti informacijos srautą, kurią gauna vaikai. Priminti paaugliams taip pat riboti informacijos kiekį apie įvykį, pasiremti tik patikimais šaltiniais.
- Svarbu atsakyti tik į tuos klausimus, kuriuos vaikai užduoda, nepateikti perteklinės ir vaikams pagal amžių sudėtingos, nesuprantamos informacijos.
- Vaikams yra normalu matyti savo tėvus ar globėjus išgyvenančius dėl to, kas atsitiko, verkiančius, tačiau svarbu pasistengti nerodyti pernelyg intensyvių emocijų. Vaikus gali išgąsdinti tokie suaugusiųjų veiksmai kaip rėkimas, baldų ar daiktų gadinimas.
- Suaugę savo pavyzdžiu turi rodyti, kaip rūpintis savimi sudėtingu laikotarpiu: palaikyti rutiną, stengtis tinkamai maitintis ir miegoti, išbandyti kvėpavimo pratimas, užsiimti fiziškai aktyvia veikla.
- Svarbu, kad vaikams pagal galimybes būtų palaikoma ta pati įprasta rutina, stengiamasi kuo greičiau į ją grįžti. Kelias dienas po trauminio įvykio vaikai gali likti namie ir praleisti mokyklą, bet vėliau būtų svarbu atkurti stabilumą ir pastovumą, gyvenimo „normalumą“.
- Vaikams labai svarbus gyvas bendravimas su draugais, bendraamžiais, todėl jie neturi jaustis izoliuoti nuo kitų.
- Labai svarbu jautriai atsižvelgti į vaiko pasirengimą kalbėti apie traumą arba įsitraukti į bendras veiklas. Kai kuriuos vaikus gali gąsdinti kalbėjimas apie trauminį įvykį, jeigu jie tam nėra pasirengę. Kai kuriems vaikams kalbėjimas apie trauminį įvykį, kalbų apie jį girdėjimas gali

sukelti pakartotines neigiamas emocines reakcijas, todėl svarbu stebėti, kaip vaikai reaguoja ir ar jiems nepasireiškia streso požymiai.

Literatūros šaltinis: SAMHSA. Tips for talking and helping children and youth to cope after a disaster or traumatic event: A guide for parents, caregivers, and teachers. 2012.

Žr. per prieigą: <https://store.samhsa.gov/product/tips-talking-helping-children-youth-cope-after-disaster-or-traumatic-event-guide-parents/sma12-4732>