

Понимание детской травмы и устойчивости: для военных родителей и опекунов



Большинство семей военных хорошо приспосабливаются к вызовам, которые сопровождают военную жизнь. Несмотря на то, что молодежь воспитывается в культуре силы и стойкости, семьи и дети военнослужащих могут сталкиваться со сложностями или испытывать проблемы с психологическим здоровьем из-за уникальных факторов стресса, которые воздействуют на семьи военнослужащих, например развертывание, временные командировки, постоянная смена мест службы, а также стремительные изменения в обычной жизни и распорядке дня. Это руководство было создано родителями и профессионалами-военнослужащими, чтобы предоставить вам, как военному родителю/опекуну, важную информацию для решения этих конкретных проблем. В нем также представлены способы помочь вашему ребенку (детям) или подростку справиться со стрессом, травмами и потерями, связанными с военными действиями. (*Семьи ополченцев во многом тоже могут найти эту информацию полезной).

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ О ДЕТСКОЙ ТРАВМЕ

Что такое травмирующий опыт?

Событие, которое кто-то переживает, воспринимающееся как пугающее, чрезвычайно стрессовое или подавляющее. Эти переживания могут вызывать сильные и стойкие негативные эмоции

Как травма влияет на семьи военнослужащих?

Большинство членов семьи военнослужащих понимают риски, связанные с бытием частью военного сообщества. Эти риски часто могут быть уравновешены соответствующими преимуществами и возможностями роста, которые сопровождают военную жизнь и карьеру. Во многих семьях военнослужащих существует сильное чувство гордости и принадлежности к своим военным силам, подразделениям и частям, что может способствовать жизнестойкости наряду с личным и профессиональным ростом. Помимо рисков и преимуществ, связанных с военной жизнью, вы и ваша семья можете иметь повышенную осведомленность о дополнительных травмах, которые могут возникнуть.

Эти дополнительные травмы могут включать в себя смерть любимого человека, неоднозначную утрату, травматическое разлучение, боевые ранения, смерть на поле боя, физическое насилие, эмоциональное насилие, сексуальное насилие, физическое и эмоциональное пренебрежение, насилие в семье, жестокое обращение с детьми, наблюдение насилия над другими, запугивание, преследование/домогательства, дискриминацию

Типичные Травматический опыты

- Физическое насилие
- Эмоциональное насилие
- Домогательство
- Природные и техногенные катастрофы
- Терроризм
- Аварии во время тренировки либо дорожные
- Домашнее насилие
- Травмирующие укусы собак

Специфический военный опыт

- Боевое развертывание
- Длительная разлука с родителем
- Смерть или потеря родителя или члена семьи
- Родитель страдает ПТСР/ТПМ, связанным с боевыми действиями
- Телесные повреждения



СЕМЬИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПОДВЕРГАЮТСЯ ПОВЫШЕННОМУ РИСКУ ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМЫ, ОСОБЕННО В ПЕРИОДЫ ПОВЫШЕННОГО СТРЕССА ДЛЯ СЕМЬИ.

Ваша военная жизнь часто переплетается с вашей личной жизнью и жизнью вашей семьи, что может усложнить вашу способность опознавать и реагировать на травматический опыт. Когда происходит травма, вы или ваша семья можете испытывать дополнительные трудности в эмоциональном, социальном, поведенческом и физическом плане. Эти проблемы могут повлиять на вас или на вашу семью в вопросах эффективного воспитания детей, сохранения работы, преуспевания в учебных заведениях, сохранения дружбы и/или партнерских отношений, а также заботы о себе. Наряду с проблемами, которые могут возникнуть в семье военного, у вас также есть доступ к ресурсам в военном сообществе для подпитывания устойчивости и исцеления от дополнительной травмы.

Какие часто встречающиеся реакции могут возникнуть у вашего ребенка или подростка после травматического события?

Испытывать сильные эмоции в ответ на травматический опыт или потерю совершенно естественно. Вы или ваш ребенок можете чувствовать себя сбитыми с толку внезапным характером события, поскольку оно может нарушить повседневную рутину и ожидания. Ваша семья может попытаться понять травму в отсутствии легкодоступной информации. Вы можете испытывать мысли или образы травмирующего события, повторяющиеся в вашем сознании. Вы или ваш подросток можете начать избегать разговоров о травмирующем событии как способ приглушить его воздействие. У вас или вашего ребенка могут быть проблемы со сном, в том числе бессонница, проблемы с пробуждением или кошмары. Эти чувства и реакции, наряду с тревожностью и депрессией, могут быть продолжительны пока вы и ваша семья живет с постоянными мыслями и чувствами связанными с травмой.



Отслеживать реакции вашего ребенка и все виды поведения может быть нетривиально. Следующая страница предоставляет список, который вы можете использовать, а затем обсудить с членами вашей семьи, педиатром или другим специалистом (например, терапевтом, медсестрой, консультантом, социальным работником) при обращении за помощью.

Как родитель или опекун, вы можете поддержать своего ребенка в ситуации травматических стрессовых реакций, зная симптомы, отслеживая изменения в поведении или появления новых моделей поведения. Дети, переживающие травматическое поведение или стресс, могут выдавать свои переживания через то, что они говорят, что они делают или как они себя физически чувствуют.



На следующей странице приведен полезный список, который вы можете использовать при необходимости. Этот список может служить инструментом в помощь вам для отслеживания различных типов поведения или реакции вашего ребенка. Список включает в себя типичные реакции, которые могут появиться после травматического события. Если у вас есть малейшие опасения по поводу поведения или психического здоровья вашего ребенка или подростка, важно обсудить это со специалистом (например, врачом, терапевтом, медсестрой, консультантом, социальным работником) об этих проблемах.

РЕАКЦИЯ НА ТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС – КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК

Важно! Не у всех молодых людей, переживающих травматические реакции на стресс, проявляются все эти признаки. Ваш ребенок может показать только один или два. В то же время не все молодые люди, у которых есть один или несколько из этих тревожных признаков, могут испытывать травматические реакции на стресс. Как родитель или опекун, вы лучше знаете своего ребенка и способны заметить, когда что-то изменилось и ситуации когда вашему ребенку или подростку может понадобиться дополнительная поддержка.

☒ Put a check mark in the box next to any behavior you have observed that you wish to discuss with a professional. Share this information with them during your next visit.

Мой ребенок или подросток:

- | | | | |
|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Грустит или в депрессии | <input type="checkbox"/> Испытывает внезапные смены настроения | <input type="checkbox"/> Испытывает проблемы с друзьями | <input type="checkbox"/> Испытывает учащенное сердцебиение, потливость или дыхание не из-за физической нагрузки |
| <input type="checkbox"/> Не проявляет интереса к прежде нравящейся деятельности | <input type="checkbox"/> Легко пугается или нервничает | <input type="checkbox"/> Испытывает проблемы с личными границами | |
| <input type="checkbox"/> С трудом испытывает положительные эмоции | <input type="checkbox"/> Испытывает повторяющиеся неприятные воспоминания | <input type="checkbox"/> Не может сказать «нет», чрезмерно уступчив | |
| <input type="checkbox"/> Легко плачет | <input type="checkbox"/> Избегает мыслей, чувств или напоминаний о неприятных воспоминаниях | <input type="checkbox"/> Испытывает проблемы с концентрацией, вниманием и обучением | |
| <input type="checkbox"/> Часто раздражителен | <input type="checkbox"/> Избегает обсуждения неприятных воспоминаний или некоторых сложных темы | <input type="checkbox"/> Не может следовать указаниям и правилам | |
| <input type="checkbox"/> Часто усталый или жалуется на упадок сил | <input type="checkbox"/> Изолируется или отделяется от других | <input type="checkbox"/> Испытывает суицидальные мысли, занимается самоповреждением, пытается покончить с собой | |
| <input type="checkbox"/> Испытывает изменения в типичном режиме сна и привычках в еде | <input type="checkbox"/> Испытывает негативные мысли о себе или других | <input type="checkbox"/> Испытывает мысли о причинении вреда другим | |
| <input type="checkbox"/> Видит кошмары и дурные сны | <input type="checkbox"/> Испытывает чувство бесполезности или демонстрирует низкую самооценку | <input type="checkbox"/> Постоянно думает о травме | |
| <input type="checkbox"/> Испытывает проблемы с концентрацией или отсутствием фокуса | <input type="checkbox"/> Проявляет ненормально негативное представление о собственном теле или ненормальные переживания об имидже | <input type="checkbox"/> Не хочет думать или говорить о травмирующем событии | |
| <input type="checkbox"/> Выглядит встревоженным и нервным | <input type="checkbox"/> Легко злится | <input type="checkbox"/> Избегает мест, людей, вещей, которые могут заставить его думать о травмирующем событии | |
| <input type="checkbox"/> Часто беспокоен | <input type="checkbox"/> Проявляет физическую или словесную агрессию (например, крик, обзывания, удары, укусы и др.) | <input type="checkbox"/> Боится без видимой причины | |
| <input type="checkbox"/> Испытывает панические атаки | <input type="checkbox"/> Испытывает сексуальную агрессию по отношению к сверстникам | <input type="checkbox"/> Испытывает чувство отсутствия контроля | |
| <input type="checkbox"/> Испытывает навязчивые или повторяющиеся мысли | | <input type="checkbox"/> Забывает подробности травмирующего события | |
| <input type="checkbox"/> Нервничает или с трудом сидит на месте | | <input type="checkbox"/> Испытывает проблемы с концентрацией внимания в школе или дома | |
| <input type="checkbox"/> Испытывает боли в животе, головные боли, или другие боли без явной медицинской причины | | | |
| <input type="checkbox"/> Борется с новыми страхами (например, социальными ситуациями, разлуки, изменения и т. д.) | | | |

Вот несколько признаков или симптомов которые вы можете найти у себя в дополнение к тем, что уже упоминались:

- ☐ Чувство вины
- ☐ Обвинение себя или своего ребенка
- ☐ Чрезмерная защита вашего ребенка
- ☐ Чрезмерная снисходительность
- ☐ Ощущение перегруженности
- ☐ Беспокойство о том, что ваш ребенок не восстановится
- ☐ Наличие собственных симптомов посттравматического стрессового расстройства

Если вы обеспокоены тем, что ваш ребенок испытывает какие-либо из этих симптомов, важно поговорить с ним/с ней, чтобы узнать больше об их симптомах или трудностях. Спросите своего ребенка, как часто у него бывают такие переживания? Как долго у него есть эти симптомы? Насколько их это беспокоит, когда это происходит? Если у вас есть какие-либо опасения после разговора с ребенком, вам стоит поговорить с предпочитаемым вами специалистом в области психического здоровья или врачом.



ВОТ НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ ЗАДАТЬ ВРАЧУ СПЕЦИАЛИСТУ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ ОБ УСЛУГАХ:

- Как лечение может помочь моему ребенку и семье?
- Существуют ли различные виды услуг? Если да - какие?
- Какие виды услуг могут быть полезны моему ребенку или семье?
- Какие виды специальных услуг при травме предоставляются?
- Когда я должен переживать за своих детей? Какие признаки и симптомы отслеживать?
- Как долго будет продолжаться лечение моего ребенка?
- Что такое лечение психических заболеваний? Что ориентировано на работу с травмой?
- Является ли лечение психической проблемы/травмы таким же, как поддерживающее консультирование?
- Что такое психологическая устойчивость? Как помочь ребенку стать более устойчивым?



ВОПРОСЫ О ПОДДЕРЖКЕ РЕБЕНКА ПОСЛЕ ТРАВМЫ

Как вы можете поддержать своего ребенка или подростка сразу после травмы?

Как военный родитель/опекун, вы можете разными способами поддержать своего ребенка или подростка после травматического опыта. Вы можете поддержать их, распознав признаки или сигналы того, что они могут испытывать повышенный уровень стресса (см. раздел о реакциях на травматический стресс выше). Вы можете отслеживать изменения в их поведении после травмирующего события; это поможет вам понять, когда нужно оказать дополнительную поддержку вашему ребенку.



Еще один важный способ поддержать своего ребенка — поддерживать предсказуемый и последовательный распорядок дня. Предсказуемый распорядок дня помогает детям и подросткам чувствовать себя в безопасности, особенно после травмы. Эти процедуры могут включать в себя, но не ограничиваться, энергичную утреннюю рутину, успокаивающую рутину перед сном или приятную рутину во время еды. Чтобы оказать эмоциональную поддержку и подпитать своего ребенка, вы можете поговорить с ним и поддержать его чувства.

Некоторые распространенные утверждения, которые вы можете использовать для подтверждения опыта вашего ребенка, включают в себя: «Это нормально чувствовать себя так. Мы можем поговорить об этом, если хочешь», или «Я вижу, как ты относишься к этому. Было тяжело пройти через это», или «Я знаю, что сейчас тяжело, но я здесь для тебя».

Другой способ успокоить вашего ребенка может включать в себя успокаивающие стратегии (в зависимости от возраста), такие как растирание его спины, пение ему песен, совместные прогулки, прослушивание успокаивающей музыки или другие идеи, основанные на том, что нравится вашему ребенку/подростку или успокаивает его. Идеи успокаивающих стратегий должны учитывать то, что будет успокаивать и утешать каждого ребенка или подростка, а также избегать любых потенциально провоцирующих воздействий.

Наконец, для вас как для родителя/опекуна важно обеспечить постоянное позитивное взаимодействие с вашим ребенком/подростком после травматического опыта. Это поможет вашему ребенку/подростку сбалансировать свои эмоциональные переживания. Некоторые положительные взаимодействия (в зависимости от возраста) могут включать в себя разговоры о том, как прошел день, совместные игры, прогулки, совместное чтение книг, совместный просмотр фильмов и другие радующие занятия, которые нравятся вашему ребенку.



Как разговаривать со своим ребенком или подростком после травмы?

Если вы узнали, что ваш ребенок или подросток пережил травму, важно сохранять спокойствие. Прежде чем говорить с ними, постарайтесь распознать свое эмоциональное состояние и проработать некоторые из этих первоначальных чувств. Может быть полезно подготовиться к разговору с ними. Подумайте, о чем вы хотите поговорить со своим ребенком/подростком. Один из самых эффективных способов поговорить с ребенком или подростком — это выражать свои мысли спокойным, любопытным и мягким тоном, сохраняя при этом открытый и неосуждающий подход.

Вот несколько советов, как начать эти обсуждения с маленькими детьми, детьми школьного возраста и подростками.

ПРОБЛЕМЫ	МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ	ДЕТИ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	ПОДРОСТКИ
В ШКОЛЕ	Я знаю, что некоторые дети испытывают сильные чувства в школе (или в садике) или даже делают то, к чему не делали раньше. Какие самые сильные чувства ты испытываешь в школе?	Как проходит школа (продленка, кружок)? Я знаю, что у некоторых детей бывают проблемы в школе (или после нее). Может быть полезно поговорить об этом, если хочешь. Что для тебя сложно в школе?	Как школа? Я знаю, что в подростковом возрасте в школе могут возникать трудности. Хочешь обсудить то, что происходит? Если хочешь поговорить - я здесь.
ДРУЗЬЯ	Иногда друзья могут вызвать у нас особенно сильные чувства. Какие особенно сильные чувства ты испытываешь к своим друзьям?	Как ты относишься к своим друзьям? Я знаю, что дружба может измениться или быть очень сложной. Есть ли сейчас что-то сложное в твоих дружеских отношениях?	Как ты относишься к своим друзьям? Я знаю, что с друзьями легко ссориться, особенно сейчас. Если хочешь поговорить - я здесь.
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ	Иногда у нас бывают сильные чувства, которые могут казаться странными или неудобными в нашем теле. Какие сильные чувства есть у тебя ? * Если маленькие дети не могут выразить свои сильные чувства словами, попросите их нарисовать, что они чувствуют или что заставляет их злиться, грустить, бояться, волноваться и т. д.	Я помню, что в твоём возрасте у меня были сильные чувства по поводу некоторых вещей. Я также помню, что мне помогло то, что мне было с кем поговорить об этом. Как ты себя чувствуешь в последнее время? * Если дети школьного возраста не могут выразить свои чувства словами, прочитайте с ними книгу и попросите их поразмышлять о прочитанном и о том, как это соотносится с их чувствами; или попросите их написать рассказ или описать свои чувства и потом обсудить написанное.	Быть подростком может быть очень сложно. Многие подростки испытывают разное давление. Я помню, как у меня были довольно сильные чувства, когда моя жизнь стала напряженной. Как ты себя чувствуешь в последнее время? Если хочешь поговорить об этом - я всегда здесь. * Если подростки не могут выразить свои чувства словами, попросите их записать свои чувства в дневник или попробуйте сделать с ними коллаж.



Что делать, если у вас возникли неотложные опасения по поводу вашего ребенка или подростка?

Если у вас возникают какие-либо опасения о безопасности вашего ребенка, подростка или других лиц, которые связаны с действиями или мыслями о причинении вреда себе или другим, вы можете обратиться по телефону помощи в кризисных ситуациях (если есть, всегда надо пытаться и узнать заранее). Вы также можете узнать больше о риске самоубийства и о том, какие риски важны для вашей семьи. Для получения дополнительной информации о том, на что обратить внимание и как поддержать своего ребенка или подростка, если они испытывают суицидальные мысли, прочитайте информационный бюллетень «Понимание детского самоубийства: для родителей-военных» (на английском) <https://www.nctsn.org/resources/understanding-child-suicide-for-military-parents>

Этот информационный бюллетень содержит практическую информацию, которая поможет вам задавать вопросы и начать разговор с вашим ребенком или подростком, у которого могут быть суицидальные мысли или поведение.

Что делать, если ваш ребенок или подросток пережил травму и испытывает трудности в школе, с друзьями или в классе?

В зависимости от того, находится ли ваша школа на базе, на установке или за ее пределами, существуют различные ресурсы для поддержки вашего ребенка или подростка, если они пережили травму и испытывают трудности в школе. Некоторые сотрудники, имеющиеся в школах, чтобы помочь вам с вашими проблемами, включают школьных консультантов, детских и молодежных военных консультантов по семейной жизни, школьных медсестер, социальных работников и психологов. Школьные связи доступны на многих военных объектах для поддержки семей военнослужащих. Их роль заключается в том, чтобы помочь семьям координировать доступ к ресурсам в сообществе, а также при установке. Школьные связи также помогают детям военных устроиться в школу.

Что делать, если у вас возникли неотложные опасения по поводу вашего ребенка или подростка? (Многие ресурсы только для США)

Если у вас возникают какие-либо опасения по поводу отсутствия безопасности для вашего ребенка, подростка или других лиц, которые связаны с действиями или мыслями о причинении вреда себе или другим, вы можете обратиться по телефону помощи в кризисных ситуациях. Вы также можете узнать больше о самоубийстве и о том, как оно может повлиять на вашу семью. Для получения дополнительной информации о том, на что обратить внимание и как поддержать своего ребенка или подростка, если они испытывают суицидальные мысли, прочитайте информационный бюллетень NCTSN «Понимание детского самоубийства: для родителей-военных». Этот информационный бюллетень содержит практическую информацию, которая поможет вам задавать вопросы и начинать разговор с вашим ребенком или подростком, у которого могут быть суицидальные мысли или поведение. Если у вас есть какие-либо неотложные проблемы или в случае чрезвычайной ситуации, позвоните по номеру 911 (если в США) или свяжитесь с местными правоохранительными органами. В противном случае позвоните на консультационную линию медсестры Triage или на горячую линию Национальной службы предотвращения самоубийств, оба эти номера можно найти в разделе «Ресурсы» данного информационного бюллетеня.



Преимущества разговора с профессиональным психиатром, информированным о травмах, включают:

- Предоставление безопасного места для лечения вашей семьи
- Защита конфиденциальности вашей семьи
- Получение помощи от обученных специалистов, работающих с детьми и семьями.
- Получение помощи от тех, кто хорошо разбирается в вооруженных силах и их культуре
- Приобретение знаний для поддержания нужд своей семьи
- Возможность делиться тяжелой информацией конфиденциально
- Получение инструментов для преодоления вашего опыта (ов)
- Потенциально покрывается страховкой/финансовой поддержкой



Citation

Kluge, S., McElhenny, A., & Leskin, G. (2020). Military Guide to Trauma Services and Resilience for Military Parents/Caregivers. Los Angeles, CA, and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.

Acknowledgement

The development of this document was a collaboration between the NCTSN Military and Veteran Families Program and Alaska Child Trauma Center and Child and Family Services at Alaska Behavioral Health.

RESOURCES

If symptoms continue to persist or interrupt your child's social, academic or family life, here are some military specific resources that you can use to get further assistance or a referral for mental health services to address these issues.

For information related to TRICARE services, please check out their website: www.TRICARE.mil/mentalhealth or call 1-800-TRICARE.

All TRICARE Contact information: <https://tricare.mil/ContactUs/CallUs/AllContacts>

TRICARE Find a Doctor: <https://tricare.mil/FindDoctor>

Military OneSource: <https://www.militaryonesource.mil> or call 800-342-9647

Military OneSource Family and Relationship: <https://www.militaryonesource.mil/family-relationships>

Military One Source Child and Youth Behavioral Military Family Life Consultant:
<https://www.militaryonesource.mil/confidential-help/non-medical-counseling/military-and-family-life-counseling/child-and-youth-behavioral-military-and-family-life-counselors>

Nurse Advice Line: CONUS: 1-800-874-2273, Option 1
OCONUS:MHSNurseAdviceLine.com

Military Crisis Line: 1-800-273-8255, then press 1

Suicide Crisis line for military service members and family: This confidential, immediate help is available 24/7 at no cost to active duty, Guard and reserve members, their families and friends. Contact the <https://www.veteranscrisisline.net/ActiveDuty.aspx> at 800-273-8255, then press 1, or access online chat by texting 838255.

Treatment Locator from SAMHSA listing state-licensed providers who specialize in treating substance use disorders, addiction, and mental illness: <https://findtreatment.gov>

ADDITIONAL RESOURCES FOR MILITARY FAMILIES

SAMHSA's National Helpline – 1-800-662-HELP (4357)

National Child Traumatic Stress Network (NCTSN): www.nctsn.org

Military Child Education Coalition (MCEC) www.militarychild.org

National Military Family Association www.militaryfamily.org