



# Психологическая травма у беженцев

## (пособие для специалистов по психическому здоровью)

Беженцы детского и подросткового возраста демонстрируют психологическую устойчивость, даже если у них в анамнезе психологическая травма. Несмотря на это, травма может повлиять на эмоциональное и поведенческое развитие. Специалисты по психологическому здоровью должны стремиться понять, как всё испытанное (возможно, пережитое или виденное насилие, участие в насилии, голод, отсутствие питьевой воды, отсутствие жилья, телесные повреждения и заболевания; бегство из дома или страны, разлука с семьей, жизнь в лагере беженцев; переселение в другую страну и необходимость лавировать между новой культурой и культурой страны исхода) может повлиять на эмоциональное состояние ребёнка или подростка, а также на его поведение в больнице, школе или обществе.

### 1

## Специфика культуры

### Специфика культуры в восприятии вопросов психического здоровья

- Восприятие термина «психическое здоровье» и объяснения симптомов психических расстройств сильно различаются в разных культурах.
- Беженцы и представители национальных меньшинств недостаточно используют традиционные службы охраны психологического здоровья в США. Это может объясняться существующими препятствиями, в число которых могут входить:
  - Языковой барьер
  - Стигматизация (распространенное в культуре убеждение, что проблемы с психикой «позорны»)
  - Недостаток чуткости к особенностям чужой культуры со стороны тех, кто предоставляет психиатрическую помощь
  - Проблемы физического доступа (например, транспорт).
- Будьте осторожны, используя такие выражения, как «психологическое здоровье» или «депрессия». В некоторых культурах может быть более приемлемо говорить об определенных видах поведения или понятиях («стресс», «адаптация»). (Дополнительную информацию можно найти [здесь](#).)

### Практические советы

Во многих культурах существует стигматизация, связанная с симптомами психического расстройства и/или службами психологической помощи. Например, в некоторых азиатских культурах, где большое значение придается контролю над собственными эмоциями, психические расстройства часто рассматриваются как позорные.

- Изучите культуру семьи или общины, с которыми работаете, и не забывайте, что внутри каждой культурной группы и семьи также наблюдаются различия (дополнительную информацию о культурных ресурсах можно найти [здесь](#)). Найдите способ доступа к лингвистической поддержке и к ресурсам сведений о культуре (например, к переводчикам).
- Рассмотрите возможность консультаций или сотрудничества с другими людьми, работающими в сфере услуг для этой группы.
- Выявите барьеры, которые препятствуют доступу к помощи, в приложении к вашему агентству, клинике или практике. Работайте с местными службами, чтобы устранить выявленные препятствия, такие как местонахождение услуг, проблемы с транспортом, или стигматизацию, связанную со службами психологической помощи.

## 2

### Специфика работы с детьми/молодежью

#### Проявления травмы и потенциальные проблемы с психическим здоровьем у детей-беженцев:

- Принимайте во внимание травму ребенка и/или семьи в анамнезе, когда детей-беженцев направляют к вам из-за проблем с поведением, вниманием или других общих проблем психического здоровья.
- Дети-беженцы могут проявлять ряд симптомов, возможно, связанных с травматическим стрессом (дополнительную информацию можно найти [здесь](#)).
- Симптомы, связанные с травматическим стрессом, могут выражаться различными способами, зависящими от возраста ребенка и уровня развития.
- Дети могут жаловаться на физические симптомы, такие как боль в теле, головные боли или усталость.
- Некоторым детям-беженцам может быть трудно приспособиться к новым культурным нормам, новой школьной среде и новому языку (дополнительную информацию об адаптации в школе можно найти [здесь](#)).



#### Подготовка к работе с детьми и семьями беженцев:

- Дети-беженцы и их родители адаптируются к новой культуре по-разному. Стресс, возникший на этой почве, может усилить конфликт в семье, особенно в подростковом возрасте.
- У родителя или опекуна может быть травма в анамнезе или текущий опыт травмы. Это может повлиять на их родительское поведение.
- Во время переселения родители и дети могут столкнуться с изменениями в семейных и гендерных ролях (например, отец, который работал полный рабочий день, теперь находится дома с детьми), что может повлиять на функционирование семьи.
- Родители могут столкнуться с новыми проблемами в воспитании детей, связанными с тем, что их ребенок знакомится с новой культурой и структурой общества. В результате они могут обнаружить, что стратегии воспитания, которые работали в их собственной культуре, утратили эффективность.
- Межпоколенческая травма также может затрагивать детей и подростков. Даже если они непосредственно не пережили травмирующие события, на них могут повлиять рассказы родителей и других членов семьи.
- Определенные меры воспитания, такие как телесные наказания, распространены шире в некоторых культурах. По приезде в новую страну семьям беженцев разъясняют правила в отношении защиты детей; однако родителям может понадобиться помощь в освоении альтернативных стратегий решения поведенческих проблем.

#### Практические советы

Предлагая изменения в методах воспитания, уважайте существующие культурные ценности.

Некоторым родителям может быть полезно просвещение по вопросам развития ребенка, например, информация о важных этапах развития и типичных стилях поведения детей по мере взросления.

Улучшение семейного общения и нахождение общих целей для родителей и детей часто бывают важными компонентами помощи семье.

Не забывайте уважать семейные роли и вовлекать родителей в принятие решений о помощи при психологических расстройствах.

Основными опекунами детей-беженцев могут быть не родители. В этих документах, термины “родители”/”семья” взаимозаменяемы с термином “опекун(ы)”

### Начало работы с детьми и семьями беженцев:

- Предоставляя помощь, проявляйте чуткость к особенностям языка и культуры. Для этого по возможности задействуйте культурных посредников или переводчиков.
- Отметьте пережитое беженцами, в том числе трудности, через которые они, возможно, прошли, и их устойчивость/сильные стороны в преодолении этих трудностей. Спрашивайте у членов семьи о том, как они приехали в новую страну и где жили раньше.
- Задавайте вопросы, чтобы ознакомиться с культурой и языком ребенка; не исходите из предположений.
- Объясните, каким образом вы участвуете в работе с семьей, подчеркивая свою роль помощника. Возможно, семья не знакома со службами психологической помощи, или чувствует себя неловко в общении с ними. Например, расскажите семье, как вы могли бы «помочь их ребенку хорошо учиться в школе, потому что ему может быть трудно приспособиться к новой культуре».
- Уважайте существующее распределение ролей в семье (например, даже если дети говорят по-английски лучше родителей, не используйте их в качестве переводчиков).

### Оценка травмы и симптомов психических расстройств у детей-беженцев:

- Уделение внимания установлению контакта и культурным особенностям – важные первые шаги при оценке психического здоровья детей и семей беженцев.
- При оценке анамнеза ребенка спросите о его биографии, прошлом школьном опыте, истории травмы и стрессовых факторах в настоящее время (в том числе травме, испытываемой в настоящее время, такой как насилие в сообществе).
- Спрашивайте о конкретных формах поведения, которые могут беспокоить опекунов (например, ребенок замыкается в себе или не общается со сверстниками, не участвует в общих играх или не получает от них удовольствия, часто сердится); это может быть приемлемым с культурной точки зрения способом обсуждения симптомов психического здоровья.
- Спрашивайте о симптомах и опасениях и уважайте точку зрения опекунов и ребенка. Можно спросить: «Как вы думаете, почему ваш ребенок ведет себя таким образом?» («Как ты сам(а) думаешь, почему ведешь себя таким образом?») или «Вы лучше всех знаете своего ребенка. У вас есть какие-нибудь опасения?»
- Попытайтесь оценить, являются ли симптомы специфическими для данной культуры способами выражения психического расстройства. Например, можно спросить: «Знаете ли вы кого-нибудь еще, у кого такие же проблемы?»
- Обратите внимание на такие факторы стресса в жизни ребенка, как окружающая среда и общество, и на то, как они могут усиливать описанные симптомы.
- Возможно, что проблемы ребенка в школе вызваны проблемами в когнитивной сфере или расстройствами здоровья. Хотя эти проблемы трудно оценить из-за различий в культуре, языке и школьном опыте, их важно выявить.

### Практические советы

Выявите триггеры травматических воспоминаний в окружении ребенка и помогите снизить их частоту или силу воздействия.

Всем детям идет на пользу участие в полезной деятельности, укрепление связи со школой и/или усилия по уменьшению стрессовых факторов в их окружении.

## Вовлечение детей и семей беженцев в процесс лечения:

- Работайте над установлением доверительных отношений со всеми членами семьи. Это не только повышает эффективность лечения, но и способствует тому, чтобы семья приняла ваши рекомендации и направления к другим специалистам.
- Прислушайтесь к заботам семьи, признайте важность изложенных ими основных проблем. В первую очередь удовлетворите основные или наиболее насущные потребности.
- Сосредоточьтесь на тех аспектах психологической помощи, которые связаны с ценностями конкретной семьи, например поддержка успехов ребенка в учебе.
- Направляя семью к другим специалистам или службам, обсудите с ней, что именно выиграет в результате ребенок или семья. Если возможно, помогите семье связаться с этой службой.



### Практические советы

В первую очередь обеспечьте удовлетворение основных потребностей: питание и одежду, медицинские, стоматологические, финансовые, юридические услуги, транспорт и жилище. Если семья обеспокоена жилищным вопросом, его первоочередное решение поможет вам завоевать доверие семьи, снизить стресс и в конечном итоге улучшить психическое здоровье ребенка

Если у вас есть письменные источники информации, постарайтесь предоставить их на том языке, на котором члены семьи лучше всего читают. Помните, что некоторые родители могут не уметь читать даже на своем родном языке.

Translation courtesy [www.languagesofcare.org](http://www.languagesofcare.org)