

3. Реакції на стреси війни: нормалізація та роз'яснення

Перш ніж розпочати вивчення конкретних методів, діти мають зрозуміти дещо про реакцію на сильний стрес. Цей розділ має потрібну мету: надати роз'яснення про відомі реакції на стрес, пов'язаний із війною, так щоб проблеми дітей стали виглядати предметними і таким, що надаються до вирішення; нормалізувати реакції дітей таким чином, щоб вони не почувалися самотніми та божевільними; зблизити дітей у групі, заохочуючи їх розповідати всім свої історії про війну. Цей метод роз'яснення та нормалізації стане у пригоді не лише у цьому розділі, а й у розділах про уникання та збудженість, де він служитиме загальною відправною точкою. Спочатку один із керівників групи наводить приклад з іншою дитиною, щоб дітям було не так страшно розпочати свою власну розповідь. Однак намагайтеся уникати зайвих повчань у цій частині. Просіть, щоб протягом вашої розповіді діти висловлювали свої зауваження та ставили запитання, тому що одним із завдань цього прийому є змусити дітей ототожнити себе з дитиною, про яку ви розповідаєте. Адаптуйте розповідь на свій розсуд відповідно до того, що сталося у вашій громаді, але обов'язково додайте до неї опис певної травматичної події, симптомів у всіх трьох категоріях (див. Вступ), а також нагадування або фактори, що викликають спогади.



Тепер, коли ми всі познайомилися і встановили певні правила, можемо почати говорити про свої власні погані спогади та спробувати навчитися краще їх контролювати. Але спочатку я хочу розповісти вам про одного маленького хлопчика і про те, що з ним трапилося. Ви його не знаєте, але деякі події та переживання можуть здатися вам знайомі.

Коли почалася війна, Михайлику було приблизно стільки ж років, скільки і вам. Він жив вдома з мамою та трьома сестричками, а його старший брат і батько були в армії. Одного разу, коли він ішов до школи, по вулиці проїхала велика вантажівка та зупинилася просто біля нього. З неї вийшло багато солдатів, які кричали та голосно стріляли у повітря. Четверо солдатів підбігли до двох старих людей, що сиділи біля дороги. Вони схопили їх і потягли до вантажівки. Михайлик думав, що солдати затягнуть їх усередину. Але вони змусили їх підвестися і двоє солдат кілька разів вистрелили їм у живіт. Люди впали на землю, і Михайлик побачив, як тече їхня кров і почув, як вони жахливо кричать. Вантажівка швидко поїхала. Михайлик, плачучи, побіг додому, а пізніше дізнався, що ті люди померли.

Наступні кілька днів він відчував сильний страх. Михайлик не хотів відходити від мами і не міг навіть думати про те, щоб повернутися на те місце, де застрелили людей, тож хлопчик перестав ходити до школи. Йому не подобалося думати про те, що він побачив, бо тоді Михайлик дуже дратувався, починав боятися та плакати. Він не хотів говорити про це ні з ким, бо це його дуже засмучувало. Але йому все одно не вдавалося позбутися спогадів про те, що з ним сталося. Коли він чув звуки пострілів, його серце починало калататися, і ті застрелені люди знову поставали в його голові. Це було так, неначе він знову повертався на те місце, йому здавалося, як виглядала кров, що витікала з животів убитих, і йому навіть здавалося, що він чує запах від пострілів. Він страшенно злякався, коли трапився той випадок, і відчував, що втрачає глузд, бо нічого не міг зробити, щоб позбутися тих жахливих картин у своїй голові. Йому почали снитися погані сни, у яких він знову й знову бачив сцену вбивства, і щоразу він ще більше засмучувався через вигляд крові. Це тривало кілька тижнів. Михайлик не міг перебувати поблизу місця, де стався той випадок, і він навідріз відмовлявся розмовляти про нього, бо

це було занадто страшно. Страшні картинки продовжували повертатися до нього і вдень, і вночі. Він став дуже дратівливим і неспокійним, а коли чув постріли, звук машини чи вантажівки, що наближаються, чи інші гучні звуки, здригався всім тілом.

Спробуйте за допомогою історії про Михайлика заохотити дітей розповісти про те, що трапилося з ними. Якщо хтось із дітей перериває розповідь, щоб сказати, що він був у схожій ситуації, або що таке трапилося з його знайомим (не з числа тих, що у групі), дайте йому змогу висловитися. Запитайте інших дітей, чи було в них щось подібне. Особливо заохочуйте розповіді про щось особисте чи те, про що важко говорити. Якщо жодна дитина нічого не схоче додати, скажіть щось на кшталт:



Реакція Михайлика на вбивство, яке він бачив, притаманна багатьом людям. Насправді, більшість дітей, побачивши якісь жахливі події, мають такі ж проблеми, які були в Михайлика. Такі реакції є нормальними, і вони називаються «Реакції посттравматичного стресу». Спершу давайте подумаємо, що саме може спричинити такі реакції.

3А. Травматичні події

Почніть складати список травматичних подій, про які розповідатимуть вам учасники групи. Запишіть їх на плакатному папері.



Як ви гадаєте, що може викликати погані спогади? Про що погане згадуєте ви?

Заохочуйте групу до розповідей про власний досвід, не розпитуючи на цьому етапі про деталі та про реакцію на подію. На основі списку, складеного разом з групою, продемонструйте дітям, що саме є характерним для травматичних подій: вони є раптові, напружені, становлять загрозу для життя, призводять до поранення, тягнуть за собою загибель близьких людей, здійснюють сильний вплив на органи чуття. Візуальні образи, запахи, звуки — вони перебільшені та жахливі, викликають почуття страху та безпорадності.



У мирний час (до війни) зазвичай із дітьми такі речі не трапляються. На жаль, через війну травматичні події стаються занадто часто, і більшість із нас їх так чи так переживають. Травматичні події є особливими, оскільки ми знаємо, що вони зазвичай викликають різноманітні реакції посттравматичного стресу та погані спогади, про які ми дізналися з історії про Михайлика.

3Б. Нормалізація реакцій травматичного стресу

Дуже важливо, щоб діти почули, що подібні реакції на травматичні події є звичайними, нормальними, що вони можуть бути в кожного та називаються «реакції посттравматичного стресу». Вже на цьому етапі важливо наголосити, що є дієві способи позбутися цієї проблеми. Не вдаючись до деталей щодо подій, які пережили діти, та їхніх теперішніх проблем, якщо це можливо, почніть складати список симптомів посттравматичного стресу на основі розповідей учасників групи. Поставте декілька відкритих запитань і візьміть деякі відповіді з історії про Михайлика за основу для складання загального переліку симптомів.



Чи були в когось із вас такі ж проблеми, як у Михайлика? Які саме спогади чи переживання ви маєте? Що відбувалося з вами після того, як ви пережили X (зі списку травматичних подій)?

Після складання загального списку симптомів скажіть щось на кшталт:

Подібні проблеми після травматичної події є цілком природними як для дітей, так і для дорослих. Побачивши щось жахливе, вам здається, нібито ви переживаєте це знову й знову, коли щось нагадує вам про побачене, хоча ви розумієте, що насправді нічого не відбувається. Ці відчуття дуже моторошні, тому діти намагаються уникати місць, що викликають погані спогади та почуття, і не хочуть думати та говорити про те, що трапилося, навіть зі своїми батьками. Якщо ви так почуваетесь, це не означає, що ви божеволієте. Насправді, це означає, що ви такі, як і більшість інших дітей. Хоч як би ви намагалися позбутися спогадів, вони можуть повертатися — можливо, у ваших снах, або ж коли ви чуєте гучні звуки чи через інші речі, що нагадують вам про страшну подію.

3В. Нагадування про травматичну подію

Зробивши наведені вище роз'яснення, запитайте в дітей:



Що саме нагадує вам про важкі події?

Складіть загальний список факторів, що нагадують про травматичну подію. Знайдіть зв'язок між нагадуваннями у повсякденному житті, інтрузивними спогадами та негативними емоціями, що супроводжують ці спогади. Зазначте, що нагадувань дуже багато навколо нас і уникати їх усіх хтось чи вдасться. Іноді здається, що інтрузивні спогади виникають нізвідки, і це може означати, що відчуття втрати контролю посилюється. Однак часто після прискіпливого аналізу виявляється, що нагадування все ж таки з'являлися, просто дитина не була здатна їх розпізнати. Вміння розпізнавати нагадування є важливим першим кроком для дітей, що бажають повернути відчуття контролю, і цю навичку діти будуть опановувати на заняттях.

3Г. Лікування та профілактика

Після того, як група обговорить травматичні події війни, реакції посттравматичного стресу та нагадування про травматичні події (а діти знатимуть, що такі реакції є природними та цілком нормальними), дітям треба почути, що вони можуть отримати допомогу.



Нехай як сильно ви намагалися відігнати спогад, він все одно повертається, коли ви бачите якесь нагадування, коли спите, а іноді він просто виникає нізвідки. Тож сьогодні ми з вами вивчимо кілька прийомів і способів, що допоможуть вам краще контролювати свої спогади. Ви не зможете забути те, що з вами сталося, але ви зможете самі вирішувати, коли про це згадати, і вам не буде так страшно через ці спогади. Ви зможете використовувати ці прийоми зараз, якщо маєте подібні проблеми, або в майбутньому, якщо ці проблеми виникнуть пізніше. Дуже важливо потренуватися застосовувати навички, які ви сьогодні засвоїте, щоб бути готовими впоратися з поганими спогадами, якщо вони з'являться в майбутньому.