

CHARAKTERYSTYCZNE OBJAWY REAKCJI POSTRAUMATYCZNEJ:

- Wyraziste, natrętne wspomnienia
- Przeżywanie z fotograficzną dokładnością traumatycznych wydarzeń /widoki, dźwięki, zapachy/ + objawy wegetatywne /bicie serca, pocenie się, drżenie rąk/
- Powtarzające się przykre sny, koszmary senne i sny o śmierci
- Przekonanie o nieuchronności przyszłych katastrofalnych wydarzeń i czujne rejestrowanie ich oznak
- Pesymizm co do przyszłości, oczekiwanie wczesnej śmierci
- Unikanie, ucieczka od traumatycznych wspomnień
- Powtarzanie zachowań takich, jak w czasie traumatycznych wydarzeń /np. w zabawach/
- Emocjonalne odrętwienie
- Zmniejszone zainteresowanie różnymi ważnymi aktywnościami
- Symptomu somatyczne
- Nadmierna czujność i nadreaktywność

Wydarzenia traumatyczne mogą nasilić inne objawy zaburzeń emocjonalnych:

1. nadpobudliwość psychoruchowa
2. zaburzenia jedzenia
3. fobie
4. zaburzenia depresyjne
5. zaburzenia lękowe

Oprócz tego mogą pojawić się: pogorszenie wyników w nauce, zwiększony dystans do członków rodziny, gorsze kontakty z rówieśnikami.

JAK ZACHOWUJĄ SIĘ DZIECI PO SYTUACJI POWODZI?

1. Potrzeba mówienia
2. problemy ze spaniem
3. lęki przed rozstaniem
4. koncentracja na pogodzie
5. żywe wspomnienia z powodzi
6. nadmierna aktywność
7. emocjonalna wrażliwość lub odrętwienie
8. dolegliwości somatyczne
9. lęki
10. zachowania regresywne

Szczególną uwagę należy zwrócić na nast. objawy:

- odmowa uczęszczania do szkoły, lgnięcie do matki/ ojca, chodzenie za nimi krok w krok
- strach przed stałym odseparowaniem od rodziców
- zaburzenia snu
- niezdolność do koncentracji uwagi i drażliwość
- złe zachowanie, którego nie było
- problemy zdrowotne
- unikanie kontaktów, apatia, spadek aktywności

OD CZEGO ZALEŻY REAKCJA DZIECKA NA TRAUMATYCZNE WYDARZENIE?

- Od tego, co dziecko widziało i przeżyło w czasie sytuacji
- Od reakcji rodziców obserwowanej i interpretowanej przez dziecko
- Od wieku dziecka

JAK ROZPOZNAWAĆ OBJAWY REAKCJI/ZABURZEŃ POSTTRAUMATYCZNYCH? /rozmowa i obserwacja/

- 1. objawy związane z powtórным przeżywaniem
traumatycznego wydarzenia**
- 2. objawy związane z unikaniem lub utratą wrażliwości
na bodźce**
- 3. objawy wzmożonego pobudzenia**

JAK POMAGAĆ DZIECIOM?

Podstawowy cel pomocy psychologicznej dla dzieci---odbudowanie poczucia bezpieczeństwa

Zasada: im wcześniejsza pomoc, tym większa szansa na zmniejszenie ryzyka wystąpienia uporczywych zaburzeń emocjonalnych i nawiązania kontaktu opartego o zaufanie i akceptację. Ważna prawidłowość: w pierwszych tygodniach po trudnym doświadczeniu dziecko łatwiej nawiązuje kontakt, w późniejszych tworzy się swoista bariera pomiędzy tymi, co przeżyli katastrofę i tymi, którzy jej nie przeżyli. /zamykanie się w obrębie własnych przeżyć/.

Praca nad poczuciem bezpieczeństwa: powrót do poprzedniego rytmu życia, regularnych posiłków, czystej odzieży, przyzwyczajień i rytuałów rodzinnych, ponadto rozmowa i zainteresowanie odczuciami. Buduje to w nich przekonanie, że życie nie skończyło się, tylko powoli wraca do normy.

CO JEST KORZYSTNE?

- Spokojne reagowanie na przeżycia dziecka
- Uważne słuchanie
- Zapewnienie stałego rytmu dnia
- Unikania sytuacji, filmów, czynności, które powodują narastanie symptomów
- Zachęcanie dziecka, by narysowało to, czego się boi i to co było pozytywnego w tej sytuacji
- Podkreślanie, że dorośli robią wszystko co w ich mocy, by dzieci mogły być bezpieczne, a jeśli coś złego się wydarzy, zawsze będą miały zapewnioną opiekę

Podstawowe zasady dla wychowawców i opiekunów

1. zadbaj o to, aby dzieci miały czas na zajęcie się tym, co przeżyły / rozmowa, rysowanie, zabawa/
2. bądź spokojny, wykaż zainteresowanie dzieckiem i jego przeżyciami
3. utwierdzaj dzieci w przekonaniu, że ich uczucia i reakcje są naturalne
4. prostuj plotki i błędne przekonania poprzez mówienie o faktach
5. ułatwiał i zachęcaj, aby same dzieci mogły pomóc poszkodowanym innym dzieciom
6. identyfikuj tych uczniów, którzy wykazują objawy chronicznego stresu i zaburzeń posttraumatycznych
7. rozmawiaj z dziećmi o tym, co mogą zrobić przypadku kolejnej katastrofy