



Продовжена або травматична реакція на горе: Інформація для дітей та підлітків

Що таке траур?

Поняття траур включає різні природні почуття які ми відчуваємо коли хтось помирає. Ти можеш сумувати за кимось із членів сім'ї, другом чи іншою важливою людиною. Жалоба може виглядати так:

- **Почуття і емоції:** інколи ти можеш бути сумним і сумувати за певною особою. Деколи ти у змозі займатися своїми звичними справами як, наприклад, зустрічатись з друзями.
- **Думки:** Ти можеш думати про позитивні речі пов'язані з певною людиною, але ти можеш також мати думки які тебе непокоять, проблеми які вимагають твоєї уваги чи взагалі інші турботи.
- **Поведінка:** Твоя поведінка може мінятись. Ти можеш бути менш активним/активною, більш дратівливим/дратівливою, можеш менше їсти чи спати ніж раніше, проводити менше часу з друзями чи хотіти проводити більше часу наодинці.

Немає чітко
визначеного часу
скільки має тривати
реакція на втрату

Не існує певного часу скільки людина повинна бути у жалобі. Багато людей знаходять шляхи щоб впоратися із горем і пристосуватись до змін у житті. Це нормально бути сумним та жаліти за кимось місяці чи навіть роки після його смерті; особливо, коли тобі про цю особу нагадують, наприклад, у певні дати, при певних подіях, заняттях чи у місцях де ви раніше бували разом.

У кого може розвинутиись продовжена реакція на горе

Чимало людей оговтуються після втрати важливої людини з часом. Та всеодно декотрим важко вдається пристосуватись до ситуації що склалась і тоді розвивається травматична реакція на горе. Таке може трапитись коли смерть людини була дуже неочікуваною, як, наприклад, при самогубстві, нещасному випадку чи при інфаркті та інш.. Однак, важкий стрес також може виникнути, коли людина померла природньою смертю, наприклад, через старість, хворобу (напр. рак), особливо, якщо смерть була раптовою, бентежучою або лякаючою.

Чимало людей оговтуються після втрати важливої людини з часом. Та всеодно декотрим важко вдається пристосуватись до ситуації що склалась і тоді розвивається травматична реакція на горе.

Як я дізнаюся чи є у мене патологічна реакція на горе?



- Ти можеш мати тривожні думки, образи, страшні сновидіння, чи спогади про те, як людина померла.
- Ти можеш мати тілесні симптоми, наприклад, головний біль, біль у животі чи інші симптоми при згадуванні про смерть чи важливу людину.
- Ти нервуєш чи не можеш сконцентруватися.
- Ти уникаєш почуттів чи стримуєш їх. Ти вдаєш ніби смерть цієї особи для тебе не важлива. Можливо ти уникаєш певних речей, які нагадують тобі про втрачену людину, як наприклад, певні місця, ситуації, чи дії які пов'язані з цією людиною.
- У тебе поганий настрій чи ти маєш неприємні думки щодо смерті людини як, наприклад, гнів, провина, самозвинувачення, або ти більше не вважаєш, що світ є безпечним місцем.
- Ти відчуваєш роздратованість, маєш проблеми зі сном, чи не можеш сконцентруватись, погіршуються шкільні оцінки.
- Ти дуже обережний/обережна, і маєш побоювання щодо власної безпеки та безпеки інших.
- Ти робиш небезпечні вчинки які можуть нести тобі загрозу – наприклад, вживаєш алкоголь, наркотики, чи у тебе виникає бажання нашкодити іншим.

Що ти можеш зробити щоб почуватися краще

Є багато різних речей які ти можеш зробити щоб упоратися з тривалим чи пролонгованим горем, як наприклад:

- Креативно виразити твої почуття через малюнки, мистецтво, письмо, танці.
- Займатися розслаблюючими заняттями як йога чи слухання музики.
- Поговорити з друзями чи родичами про твої відчуття.
- Звернутися за професійною допомогою, наприклад, до психолога чи психотерапевта щоб визначити чи потрібна тобі додаткова допомога.

Що як мені потрібна додаткова допомога?

Спеціалізована допомога може допомогти тобі налагодити твоє життя і стосунки з друзями, сім'єю чи у школі. Ти можеш відшукати причину твоїх реакцій та навчитися з ними обходитись

Джерело:

Kliethermes, M., Goodman, R.F., Epstein, C., Cohen, J.A., The Philadelphia Alliance for Child Trauma Services (PACTS), & the Child Traumatic Grief and Traumatic Separation Collaborative Group. (2020). Childhood Traumatic Grief: Youth Information Sheet. Los Angeles, CA, and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress