



## Допомога підліткам з травматичним горем: поради для тих, хто надає допомогу

Кожен підліток сумує по-своєму. Після раптової або насильницької смерті близької людини у деяких підлітків може виникнути травматична реакція горя і їм буде важко впоратися. Ось способи розпізнати і допомогти підлітку пережити травматичне горе. Особливо важливо: не осуджувати, не нав'язувати свою точку зору, бути відкритим до компромісів і враховувати точку зору підлітка.

Я ХОЧУ, ЩОБ ВИ ЗНАЛИ:	ВИ ДОПОМАГАЄТЕ МЕНІ, КОЛИ ВИ:
1. Я можу відчувати сум, страх, порожнечу або заціпеніння, але мені соромно показати свої справжні почуття. Проте я можу говорити навіть забагато в соціальних мережах.	1. Говорите, що це боляче, коли помирає хтось, про кого ви дбаєте. Розкажете про свої почуття і запрошуєте мене поговорити про свої, коли я буду готовий. Обговоріть поширення речей у соціальних мережах. Запропонуйте знайти мені консультанта, якщо мені здається легшим поговорити з кимось поза сім'єю.
2. У мене можуть бути проблеми з поведінкою, з новими або гіршими проявами, ніж до травми (вибухи гніву, дратівливість, порушення правил, помста). Можливо, я роблю серйозно небезпечні або шкідливі дії (самопоранення, ризикована сексуальна поведінка, вживання наркотиків або алкоголю).	2. Набираєтеся терпіння й намагаєтеся зберігати спокій, встановлюючи відповідні обмеження для поведінки. Заохочуйте мене повернутися до рутини та занять з друзями. У разі серйозної, ризикованої або шкідливої поведінки зверніться за професійною допомогою.
3. У мене проблеми з концентрацією та уважністю, або змінився режим сну, наприклад, я почав лягати спати пізніше або спати цілий день.	3. Усвідомлюєте, що у мене можуть виникнути страшні думки про травму, і я не скажу вам про це. Поговоріть зі мною про способи впоратися з цим, наприклад, повернутися до приємних занять або слухати заспокійливу музику. Відпочинок від гаджетів вночі допоможе мені краще спати.
4. В мене можуть виникнути фізичні реакції: нервозність, біль в животі, головний біль, прискорене серцебиття, болі в різних частинах тіла. Вони можуть посилюватися, коли люди навколо, місця, звуки, ситуації та інші речі нагадують мені про травму або про тех, хто помер.	4. Визнаєте, що я можу приховувати ці фізичні реакції — або навпаки перебільшувати незначні прояви чи ушкодження. Заохочуйте мене до фізичних навантажень, щоб зняти напругу, або спробуйте розслабити, наприклад, за допомогою глибокого дихання або м'якого розтягування.
5. Я можу думати, що життя безглузде, чи відчувати провину за те, що в мене все добре, або віддалитися від сім'ї та друзів, занурюючись з головою в соціальні мережі чи ігри.	5. Обговорюєте, що робити, якщо я відчуваю смуток, і звертаєте увагу, що хоча соціальні мережі можуть допомагати, та мені буде краще спілкуватися особисто. Порадьтеся з іншими дорослими, яким я довіряю, як мене краще підтримати. Якщо я здаюся занадто сумним або винним, зверніться за допомогою до фахівця.

<p>6. Іноді я думаю, чи станеться щось погане зі мною або з іншими важливими для мене людьми. В такі часи я можу виглядати тривожним або занепокоєним, чи вдавати, що мене не хвилює майбутнє (не навчатися чи пропускати школу) та поводитись ризиковано.</p>	<p>6. Допомогаєте мені скласти реалістичну картину небезпек у житті. Поговоріть про те, яким чином я можу контролювати свою безпеку та майбутнє (наприклад, обережно керувати автомобілем, правильно харчуватися і займатися спортом, просити інших про допомогу).</p>
<p>7. Я можу говорити про почуття відповідальності за смерть.</p>	<p>7. Надаєте чесну, точну та відповідну віку інформацію. Підлітки все одно отримують інформацію з усіх видів ЗМІ, тож дайте слово завжди говорити мені правду. Якщо я відчуваю відповідальність, заспокойте мене, щоб я не хвилювався; скажіть, що я зробив усе, що міг на той час.</p>
<p>8. Іноді мені не хочеться говорити про людину, яка померла. Я можу спробувати змінити або відхилити тему («залиш мене у спокої») або відмахнутися від неї. Я можу приховувати свої почуття і поводитися так, ніби мене нічого не турбує, або ніби у мене все гаразд.</p>	<p>8. Усвідомлюєте, що я можу подумати, ніби розмова про травму або про померлу людину засмутить вас. Навіть якщо ви відчуєте себе зайвим, залишайтеся зі мною і знайте, де я і що роблю. Мені потрібна ваша присутність як ніколи.</p>
<p>9. Я можу відмовитися ходити в місця або робити речі, які нагадують мені про загиблу людину, або про те, як моє життя змінилося після її смерті.</p>	<p>9. Розумієте, що я можу бути переповненим неприємними почуттями, але хотіти виглядати сильним, або діяти так, ніби все добре. Це може бути ознакою травматичного горя, і мені потрібен професіонал, щоб допомогти розібратися з цим.</p>
<p>10. Можливо, я не хочу говорити або згадувати хороше про померлу людину, тому що це викликає спогади про її травматичну смерть.</p>	<p>10. Зберігаєте фотографії людини, яка померла, та робите так, щоб я їх бачив. Розповідайте мені історії про цю людину і створіть для мене книгу пам'яті, щоб я міг зберегти цю людину і в думках, і в серці.</p>

Якщо будь-яка з цих проблем заважає вашому підлітку функціонувати в школі чи вдома, або триває більше одного-двох місяців, зверніться за допомогою до психіатра або психотерапевта, який має досвід лікування дітей та підлітків із травмою чи травматичним горем.