



Розуміння травми біженців: поради тим, хто надає первинну допомогу

Перші візити сім'ї біженців до психолога можуть бути пов'язані із занепокоєнням щодо поведінки дітей удома та в школі, а спеціаліст тим часом помічає можливі проблеми в їхньому емоційному стані. Більшість дітей-біженців пережили травму, що здатна вплинути на їхню поведінку, емоційний та фізичний розвиток. Втім, чимало з них можуть видаватися емоційно стійкими та не виявляти жодних симптомів, пов'язаних із травмою.

1

Поради тим, хто надає допомогу

Як краще працювати з біженцями в умовах надання медичної допомоги?

- Щоб дізнатися про мову, країну походження, культуру дитини або її сім'ї, ставте запитання; не робіть припущень.
- Коли надаєте допомогу, враховуйте, за можливості, культурні та лінгвістичні особливості, користуйтеся послугами перекладачів або спеціалістів з міжкультурних комунікацій.
- Враховуйте та поважайте ролі батьків та інших важливих осіб в житті дитини (наприклад, навіть якщо дитина розмовляє англійською краще за батьків, не просіть її перекладати).

2

Поради щодо дітей / підлітків

Як може проявлятися травма під час надання первинної медичної допомоги?

- Діти можуть виявляти тривогу або скаржитись про симптоми, пов'язані зі стресом.
- Батьки можуть висловлювати стурбованість щодо поведінки дитини, уважності, втрати інтересу до навчання.
- Також батьки можуть бути стурбованими через те, що дитина здається сумною, замкненою в собі або дратівливою.
- В маленьких дітей батьки, можливо, відзначають регресію розвитку, проблеми зі сном та/або вибухи емоцій.
- Батьки (або самі діти) можуть скаржитись на соматичні симптоми у дітей: біль в тілі, головний біль, втому.
- Читайте про наслідки травми для різного віку за посиланням.



3

Поради щодо сім'ї

Як травма може проявлятися в сім'ї?

- Діти-біженці й ті, хто про них піклуються, можуть по-різному пристосовуватися до іншої культури, і ця різниця здатна посилювати стрес і конфлікти всередині сім'ї; насамперед це стосується підлітків та їхніх родичів.
- У батьків та інших опікунів теж можуть траплятися симптоми, пов'язані з минулим або теперішнім травматичним досвідом, і це так само відбивається на сімейних стосунках.
- Зміни в соціальному середовищі також здатні викликати у дорослих стрес, що впливає на їх поведінку та стратегії виховання дітей. Наприклад, в більш колективних культурах батьки могли звикнути покладатися на інших членів громади, які допомагали їм доглядати дітей поза домом; натомість в умовах переселення вони почуваються більш ізольованими.

Як спеціалісту допомогти сім'ям впоратися з цими проблемами?

- Пояснюйте дорослим: діти й батьки по-різному адаптуються до іншої культури, і це нормально; наголошуйте на відмінностях їхнього повсякденного життя (наприклад, діти щодня відвідують школу). Доречно буде відзначити стійкість, з якою їхня дитина день у день вчиться орієнтуватися щонайменше в двох культурах, а також згадати, що це може викликати стрес у батьків, якщо вони вважають за важливе триматися їх власної культури.
- Будьте уважні до ознак того, що власний травматичний досвід батьків, минулий або ще триваючий, впливає на їх батьківську поведінку.
- Прислухайтесь до скарг сім'ї. Фактори стресу в соціальному середовищі можуть посилювати симптоми, пов'язані з травмою. Допомагаючи знайти ресурси для вирішення проблем сім'ї, ви зменшуєте її стрес і здобуваєте довіру.

- Будьте обережні з певними термінами (наприклад, «психічне здоров'я» або «депресія»); в деяких культурах більш прийнятно говорити про конкретну поведінку або концепцію (наприклад, «стрес» або «адаптація»).
- Майте на увазі, що в деяких суспільствах тема психічного здоров'я є стигматизованою, тож люди неохоче звертаються до відповідних спеціалістів.
- Спрямовуючи дитину або сім'ю до спеціалістів з психічного здоров'я, наголошуйте на тому, як це допоможе зміцнити сімейні цінності, наприклад сприятиме успіхам дитини в навчанні.

Підказки тим, хто надає допомогу

Нам часто здається, що ми розуміємо, як травматичний досвід впливає на дитину; але набагато більше інформації можна отримати, спілкуючись із сім'єю / конкретною особою.

Ставте прямі запитання, як-от:

- Що привело вас до нашої країни?
- Де була ваша сім'я, перш ніж опинитися тут?
- Де народилися ваші діти?

Якщо дитина чи сім'я не готові розповідати про себе або відповідати на деякі питання, не наполягайте. Поводьтеся незмінно приязно, і можливо, в одну з подальших зустрічей із вами спілкуватимуться більш відверто.

- Намагайтеся зрозуміти, через які випробування довелося пройти сім'ї. Уявіть, чого їм це коштувало. Пам'ятайте, що вони були вимушені покинути дім, родину, друзів, роботу, звичний спосіб життя і тепер мають будувати все спочатку в новому місці.
- Визнайте, що переміщення в іншу країну потребувало від них мужності й відваги.

4

Поради щодо систем надання послуг

Як підтримати біженців в емоційній та поведінковій сферах в рамках існуючих систем надання послуг?

- Запитайте в сім'ї, де саме вони знаходять підтримку і кому довіряють у своїй громаді.
- Створіть атмосферу довіри: щоб люди прислухалися до ваших порад щодо подальших дій, вони мають вам довіряти. За можливості намагайтеся вселити довіру й до інших спеціалістів з психічного здоров'я та соціальних працівників.
- За потреби надайте сім'ї інформацію, куди звертатися за фінансовою або Дізнайтеся, які види діяльності допомагають дітям адаптуватися до школи й соціального життя.
- Знайте місцеві служби психічного здоров'я, насамперед ті, які враховують культурні особливості пацієнтів.
- Щоб спрямувати дітей із групи ризику до спеціалістів з психічного здоров'я, вам, можливо, знадобиться допомога спеціаліста з міжкультурних комунікацій, або когось із місцевої громади, хто може надати рекомендації.

