World Vision
ROMÂNIA

Зцілення дітей та матерів біженців через гру, спорт та мистецтво

Як я можу захистити свою дитину від токсичного стресу

ЗМІСТ:

1. ЩО ТАКЕ ТОКСИЧНИЙ СТРЕС?
2. ЩО ТАКЕ ТРАВМА?
3. ПСИХОСОМАТИЧНІ ПОКАЗНИКИ
4. ЕМОЦІЙНІ ПОКАЗНИКИ
5. КОГНІТИВНІ ПОКАЗНИКИ
6. ПОВЕДІНКОВІ ПОКАЗНИКИ
7. ЯК МИ МОЖЕМ ЗМЕНШИТИ ТОКСИЧНИЙ СТРЕС І ЗАПОБІГТИ ТРАВМАМ

1. ЩО ТАКЕ ТОКСИЧНИЙ СТРЕС?

Стрес може бути результатом як негативного, так і позитивного досвіду.
В ідеалі стрес є тимчасовим.
Однак, коли стресова ситуація триває, організм може залишатися в стані підвищеної готовності, не маючи можливості відпочити.
Реакція на токсичний стрес виникає, коли відбувалися або все ще відбуваються глибокі травматичні події, але без підтримки люблячих дорослих або опікунів.
Ці ситуації негативно позначаються на здоров'ї в дорослому віці.

2. ЩО ТАКЕ ТРАВМА?

На жаль, токсичний стрес (хронічний стрес у ранньому віці) може призвести до травми.

- Реакція тіла на подію, яка сприймається як надзвичайно стресова, в результаті якої людина відчуває дуже сильні емоційні почуття, такі як: безпорадність, сильний страх і вразливість без захисту.
- У дітей вплив інший, тому що структура особистості формується, а ресурси більш обмежені.
- Одна й та сама подія може по-різному сприйматися людьми, які були її учасниками або свідками.
- Травма виникає, коли ситуаційні чинники переважають особисті механізми саморегуляції, або, коротше, те, що відбувається всередині кожного в загрозливій ситуації.
- У кожному випадку мова йде про перевантаження особи, яка переживає досвід, і про розщеплення/розрив, який відбувається в психіці людини, щоб впоратися з цим досвідом.

2. ПСИХОСОМАТИЧНІ ПОКАЗНИКИ

- Хронічний біль або інші психосоматичні стани. Стандартними показниками у дітей є біль у шлунку, нудота/блювота (відраза до цієї ситуації відчувається на рівні шлунка) та незрозуміла мігрень.

- Реакція тіла на подію, яка сприймається як надзвичайно стресова, в результаті якої людина відчуває дуже сильні емоційні почуття, такі як: безпорадність, сильний страх і вразливість без захисту.
- Розлади сну, труднощі із засипанням або надмірний сон.
- Розлади харчування.
- Порушення елімінації (функціональний енурез, функціональний енкопрез) - діти могли контролювати елімінацію протягом певного часу, але поверталися до попередньої стадії розвитку.

4. ЕМОЦІЙНІ ПОКАЗНИКИ

- Тривога, страх і надмірне занепокоєння - якщо дитина пережила травму, мозок дитини може розвинути страх перед подразниками, які пов'язані з подією або нагадують про неї, яка викликала стрес.
- Депресія та низька самооцінка - важливо розрізняти смуток і депресію.
- Засмучення, злість і агресія: діти також можуть виражати своє розчарування через стрес через спалахи гніву та агресії з реакціями, які не відповідають ситуації (наприклад, крик, безпричинний плач, удари, кусання, мимовільне сечовипускання, дряпки)
- Покірність: внаслідок стресових дій і пов'язаних із депресією діти можуть прийняти покірливу позицію, не в змозі захистити себе чи попросити допомоги.
- Проблеми з контролем емоцій: діти, які постраждали від токсичного стресу, не можуть заспокоїтися або контролювати свої почуття.

5. КОГНІТИВНІ ПОКАЗНИКИ

- Затримка когнітивного розвитку: коли мозок присвячений вирішенню емоційних конфліктів, пов'язаних із травмою, ресурсів, виділених на його когнітивний розвиток, буде менше.
- Дефіцит уваги: дитина, яка зазнала насильства, може мати проблеми з концентрацією на

конкретних завданнях.

- Відсутність цікавості: здорові діти від природи цікаві. Коли у дітей повністю відсутня допитливість, це може означати, що їхній мозок зосереджений на таких станах, як тривога, дратівливість або почуття безнадійності.

6. ПОВЕДІНКОВІ ПОКАЗНИКИ

- Регресивна поведінка: особливо на ранніх стадіях інсталяції токсичного стресу, мозок дитини може намагатися повернутися до щасливіших часів, і цей факт може призвести до поведінкової регресії.
- Проблеми з контролем імпульсів і підпорядкуванням авторитету: через брак самоконтролю вони можуть мати проблеми з контролем своїх імпульсів.

- Агресивна поведінка: почуття ненависті та злості можуть призвести до агресивної поведінки по відношенню до інших людей. Іноді це проявляється у вигляді загальної агресивності по відношенню до всіх людей
- Вживання алкоголю та наркотиків: це метод, який часто зустрічається серед підлітків, для контролю емоцій.
- Самокалічення та суїцидальні тенденції: з усіх видів агресивної поведінки найбільше занепокоєння викликає самокалічення.
- Повна відсутність проблем – «невидима» дитина (чи підліток): дитина чи підліток, які ніколи не створюють проблем, які не привертають увагу до своїх дій і залишаються «невидимими» для дорослих, можуть викликати занепокоєння.

7. ЯК МИ МОЖЕМО ЗМЕНШИТИ ТОКСИЧНИЙ СТРЕС І ЗАПОБІГТИ ТРАВМАМ

- Навчіть дитину реагувати в стресових ситуаціях: звертатися до батьків або іншого дорослого, коли вона відчуває, що щось не так.
- Сприяє розвитку самооцінки, безпеки та цінностей дитинства.
- Заохочує спілкування. Незалежно від того, чи йдеться про дитину чи підлітка, найкраще знати, що є хтось, кому можна довіряти, і хтось може допомогти їм, якщо вони відчувають стрес.

World Vision
ROMÂNIA

- Навчіться визначати конфліктні/стресові ситуації відповідно до їх віку та вашої особистої ситуації.
- Розвивати емпатію. Навчіть їх навчитися говорити «Мені це не подобається», щоб у ситуації, яка їм не подобається, вони могли сказати «Я цього не хочу» або «Мені це не подобається».
- Кожна дитина/підліток має мати принаймні 3 людини, з якими можна беззастережно обговорити будь-яку проблему.

Цей матеріал розроблено Українською програмою реагування на кризові ситуації у справах біженців.@ Січень 2023.

Для біженців з України, які звертаються за підтримкою від World Vision, будь ласка, звертайтеся напряму: supportUCR@wvi.org, телефон +40754600244
https://worldvision.ro/contact-world-vision/
https://www.wvi.org/emergencies/ukraine#

World Vision
Ukraine Crisis Response

бібліографія онлайн: офіційний веб-сайт:
Center on the Developing Child at Harvard University