

Розуміння впливу ЧМТ на родини та дітей військових

Важливим і часто ігнорованим аспектом черепно-мозкової травми (ЧМТ) є її вплив на сім'ї та дітей травмованих. ЧМТ особлива, оскільки часто призводить до різких змін особистості та поведінки без зміни зовнішнього вигляду. Невидимі травми, такі як ЧМТ, можуть бути особливо тривожними, незрозумілими та бентежними для дітей і родини.

Сім'ї військовослужбовців надзвичайно вразливі до наслідків ЧМТ через її поширеність і різну ступінь тяжкості у учасників бойових дій. ЧМТ, яку часто називають «характерним пораненням» нашої війни з тероризмом, є результатом впливу вибуху, вогнепальних поранень і осколків, падінь і аварій

Важливим і часто ігнорованим аспектом черепно-мозкової травми (ЧМТ) є її вплив на сім'ї та дітей травмованих.

транспортних засобів. Крім бойових, багато ЧМТ можуть виникнути в гарнізоні під час навчань. ЧМТ може бути легкою (називається ЛЧМТ або струсом мозку), середньою або тяжкою. Навіть у більш легких

формах, коли учасники бойових дій кажуть, що вони почуваються «добре», вони можуть демонструвати зміни у своїй особистості чи поведінці. При більш серйозній ЧМТ, яка часто виникає при складних бойових пораненнях, можуть спостерігатися глибокі зміни в особистості або неадекватна поведінка (відсутність стримування, гнів і спалахи або, можливо, замкнутість, апатія та депресія).

Незважаючи на обмежені дослідження впливу ЧМТ на дітей, дослідження клінічних випадків, фокус-групи та невеликі вибірки показали, що реакція дітей на ЧМТ батьків різна і може включати наступне:

Вплив ЧМТ батьків на дітей:

- Почастішання істеричних поведінкових проявів, як-от непослух, неконтрольовані емоційні спалахи або поведінка «на грані фолу»
- Емоційне нездужання, таке як плач, підвищена тривожність або замкнутість
- Почуття втрати та скорботи, пов'язані зі змінами у постраждалого батька
- Відчуття замкнутості
- Взяття на себе додаткових обов'язків, таких як догляд за молодшими дітьми, домашні справи та догляд за пораненим батьком
- Почуття сорому з приводу зовнішнього вигляду або поведінки постраждалих батьків

- Невірне тлумачення втоми та апатії батьків, пов'язаних із ЧМТ, як показників того, що батьки їх більше не люблять
- Почуття гніву або образи з приводу нових обов'язків або змін у сім'ї
- Почуття власної провини за дратівливість постраждалих батьків

ЧМТ впливає на виховання дітей, оскільки як постраждалі, так і нестраждалі чоловіки або дружини намагаються адаптуватися до змін особистості, сімейних стосунків і розпорядку дня. Для здоров'я та розвитку дітей менша емоційна чи фізична доступність батьків, менша послідовність і передбачуваність можуть мати короткострокові та довгострокові наслідки. Фахівці з підтримки сім'ї та зацікавлені сторони повинні бути чутливими до впливу ЧМТ на дітей і допомагати сім'ям отримати доступ до послуг, які забезпечують ефективне батьківство та підтримують потреби дітей, які постраждали від батьківської травми.

Як допомагати дітям зрозуміти батьківську травму: План дій

Як сім'ї можуть допомогти дітям інтегрувати досвід у сімейний контекст

Що важливо для сімей:

1. **Шукайте джерела інформації та дієву підтримку.** Оскільки сім'ї мають справу з пристосуванням до змін у поведінці батька, їм може знадобитися допомога в забезпеченні базових потреб у сферах роботи та фінансів, медичного обслуговування, військової служби, житла, освіти та догляду за дітьми. Дітям можуть знадобитися спеціальні послуги чи підтримка для вирішення проблем поведінки/психічного здоров'я, що розвиваються, або для зв'язку з громадськими ресурсами (наприклад, спортивними організаціями, освітніми програмами або бойскаутами), які надають їм соціальну підтримку та структуровані заходи.
2. Підтримуйте дітей, допомагаючи їм стежити за змінами або екстремальними проявами в їхньому емоційному стані та **зменшувати емоційний стрес**. Коли діти намагаються переборювати стрес, їм може бути важко висловити емоції, розслабитися чи заспокоїтися. Батьки можуть допомогти дітям, навчивши їх позначати та виражати свої емоції та даючи їм спеціальні стратегії (такі як глибоке дихання/дихання животом, поступове розслаблення м'язів або візуалізація безпечного простору) для боротьби з сильними емоціями та/або стресом.
3. **Поділіться з дітьми інформацією** про травму таким чином, щоб вони могли її зрозуміти. Особливо важливою є інформація, яка допомагає дітям зрозуміти, що це за травма, які наслідки травми з точки зору функціонування батьків та/або симптомів і чого очікувати з часом. Дітям може знадобитися запевнення, що травма сталася не з їхньої вини і що очікуються певні симптоми/емоційні зміни у батьків. Це сприяє сприйманню поточних труднощів сім'ї у її повсякденному житті та допомагає дітям зрозуміти, що відбувається в їхній родині.
4. **Розмовляйте про травму** один з одним та з іншими членами громади, зокрема з медичними працівниками та працівниками соціальних служб. Слід заохочувати дітей ставити запитання про травму членом сім'ї та медичним працівникам, а також заохочувати їх говорити про травму з людьми, яким вони довіряють (наприклад, з іншими членами сім'ї, близькими друзями та/або вчителями). Слід заохочувати дітей говорити про те, що вони переживають і відчують, щоб можна було краще зрозуміти їхні проблеми та вирішити їх.
5. **Розвивайте навички вирішення проблем.** Особливо важливо допомогти дітям визначати актуальні проблеми, формулювати їхні цілі, провести мозковий штурм можливих рішень і обирати рішення для випробування на практиці. Це допомагає дітям розбивати проблеми на частини, які можна вирішити, і дає їм інструменти, необхідні для планування майбутніх завдань.
6. Залучайте дітей до **визначення спільних сімейних цілей**. Постановка цілей допомагає членам сім'ї визначити пріоритети, що саме є найважливішим, і розглянути, які види діяльності вони хотіли б спробувати швидше. Батьки та діти можуть разом обирати сімейні цілі та практикувати їх, плануючи майбутні розваги чи завдання, з плином часу визнаючи поступові покращення.
7. Пам'ятайте, що адаптація до життя з ЧМТ може зайняти певний час. Сім'ї повинні **бути терплячими та мати надію**, коли вони навчаються жити зі змінами, які є наслідком травми. Хоча сімейне життя може змінитися, батьки та діти можуть навчитися бути разом і насолоджуватися одне одним і у нових обставинах.



Центр досліджень посттравматичного стресу
Відділення психіатрії
Військово-медичний університет
4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799
www.CSTSONline.org