

# COURAGE TO CARE

## Troska wymaga odwagi

### Jak dbać o zdrowie pozostawionej w domu rodziny

Arkusz faktów *Troska wymaga odwagi* skupia się na lęku i obawach rodzin, a szczególnie dzieci, żołnierzy wysłanych na misję wojskową. Korzystamy z wiedzy znawców medycyny wojskowej i traumy rodzinnej, którzy definiują niektóre krytyczne fazy i kwestie wrażliwości rodzin wojskowych podczas misji. Udzielają również porad i sugerują sposoby rozmów, poprawiających interakcje z *rodziną pozostałą w domu*.

W przypadku rodzin wojskowych, pracownicy ochrony zdrowia stoją przed wyjątkowym wyzwaniem: *zapewnić opiekę pozostałej w domu rodzinie*. Współmałżonkowie i partnerzy żołnierzy wysłanych na misję, opiekunowie często dziadkowie - jak również dzieci, przeżywają wiele stresu. Taki stres często prowadzi do chorób fizycznych i psychicznych, które mogą być łagodne i przejściowe, ale



bywają też poważniejsze i obezwładniające.

Wrażliwość na takie zagadnienia jest ważna, ale jeszcze ważniejsze jest komunikowanie się w sposób, który daje nadzieję, konstruktywne sugestie ograniczenia stresu i sprzyja zdrowym zachowaniom rodzinnym.

Obok tego arkusza faktów dla pracowników ochrony zdrowia i personelu pomocniczego istnieje dodatkowo arkusz

faktów dla rodzin, zawierający praktyczne informacje, jak rozmawiać z dziećmi rodzica wysłanego na misję: Jak pomóc dzieciom podczas pobytu rodzica na misji. Ten arkusz faktów można pobrać i umieścić w poczekalni biura, bądź opublikować na witrynie organizacji.

#### **Punkty odniesienia dla pracowników ochrony zdrowia i rodzin**

Rodziny i dzieci żołnierzy wysłanych na misję przeżywają niepokój i wiele różnych emocji przed wyjazdem rodzica, w okresie *misji wojskowej*, jak również w procesie *powrotu z misji do domu*. Rodziny przeżywające ten cykl *po raz pierwszy* są szczególnie wrażliwe; to samo dotyczy rodzin, które stoją przed możliwością *ponownego wysłania na misję*. W rodzinach, w których *istnieją problemy medyczne lub emocjonalne*, wyjazd rodzica na misję wojskową może być szczególnie trudny.

Warto tu szczególnie podkreślić trzy punkty: 1) rodzic wysłany na misję jest dobrze wyszkolony do wykonania swego zadania; 2) rodzina i dzieci w domu również mają zadanie do wykonania; oraz 3) rozmowy z dziećmi na ten temat powinny być dostosowane do ich wieku.

#### **Przygotowanie dziecka do rozstania**

Rodzic pozostający w domu i pracownicy ochrony zdrowia powinni podkreślać, że rodzic wyjeżdżający na misję jest dobrze wyszkolony do wykonania swego zadania.

Większość dzieci martwi się, a nawet fantazjuje na temat rodziców wysłanych na misję. Wcielają się w rolę rodzica i czują się przytłoczone niepokojem, nie wiedząc, co zrobiłyby w sytuacji potencjalnie zagrażającej życiu. Ważne jest, aby przypomnieć dzieciom, że ich rodzice są wyszkoleni, posiadają umiejętności i wiedzę, jak zachowywać się na misji wojskowej. *Dzieci należy informować o szczegółach i czasie trwania misji na poziomie szczegółowości odpowiednim do ich wieku* (zob. arkusz faktów *Troska wymaga odwagi: Jak pomóc dzieciom podczas pobytu rodzica na misji*).

#### **Rozmowy z dziećmi w okresie przebywania rodzica na misji**

Fachowcy z zakresu medycyny wojskowej i traumy sugerują, aby posługiwać się poniższą metaforą w rozmowach z rodziną i dziećmi na temat misji wojskowej. Rodzice i pracownicy ochrony zdrowia mogą wyjaśniać dzieciom, że rodzic wysłany na misję ma zadanie do wykonania - to samo dotyczy rodzin i dzieci pozostających w domu.

Rola dziecka wojskowego wyjeżdżającego na misję może być trudna, ale to również PRAWDZIWE ZADANIE. Przypominając dzieciom, że „kiedy mama czy tata są daleko, ty również masz coś do zrobienia” doceniasz wyjątkową rolę dziecka wojskowego, ograniczasz poczucie bezradności i podkreślasz, jakie umiejętności są niezbędne w takiej sytuacji:

- Dobre wyniki w szkole
- Pomoc dla rodzica
- Wzięcie na siebie nowych obowiązków domowych
- Dbłość o zdrowy styl życia i unikanie ryzykownych zachowań

Dzieci mogą czuć, że przyczyniają się do sukcesu misji rodzica w takiej samej mierze, jak inni. Ta metafora stwarza dla rodziców pozytywny sposób radzenia sobie ze stresem dzieci i rodziny.

### **Powrót z misji do domu**

Rodzic w domu czeka na powrót żołnierza z misji i często czuje presję zarówno przed, jak i w chwili powrotu żołnierza do domu. Ważne jest uświadomienie sobie, że dziecko może powoli przyzwyczajać się do powracającego rodzica. Niektóre dzieci są podekscytowane powrotem, ale inne mogą zachować dystans i wymagać więcej czasu. Dzieci mogą pytać powracającego rodzica o ich przeżycia. Takie pytania należy uszanować i odpowiedzieć na nie zgodnie z prawdą, ale poziom informacji musi być odpowiedni do wieku i etapu rozwoju dziecka.

Pomoc dzieciom w radzeniu sobie z faktem wysłania rodzica na misję jest wielkim wyzwaniem, ale też stwarza pewne szanse. Przypominanie rodzicom, że powinni starać się być „na jednych falach” z dziećmi, wysłuchiwać ich

obaw, kiedy są gotowe je wyrazić, ograniczyć telewizję (szczególnie informacje o wojnie), aby zmniejszyć niepokoje i lęki, uświadamiać im, że nie ma nic złego w przyjmowaniu pomocy od krewnych i przyjaciół oraz że przyjmowanie pomocy pomaga przyczynić się do poprawy zdrowia rodzin - wszystko to są ważne punkty, warte przypominania w środowisku ochrony zdrowia.

### **Źródła informacji dla rodziców (w j. angielskim): Rozmowa z dziećmi na temat zdarzeń traumatycznych**

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry  
(Amerykańska Akademia Dzieci i Nastolatków)  
[https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Resource\\_Centers/Disaster\\_Resource\\_Center/Resources\\_for\\_Parents\\_Disaster.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Resource_Centers/Disaster_Resource_Center/Resources_for_Parents_Disaster.aspx)

U.S. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)  
(Administracja ds. Uzależnień oraz usług w zakresie zdrowia umysłowego)  
<https://www.samhsa.gov/trauma-violence>

**Źródła wiedzy dla pracowników ochrony zdrowia:**  
The National Child Traumatic Stress Network  
(Krajowa Sieć Stresu Traumatycznego Dzieci)  
ma cały dział poświęcony medycznej traumatyzacji dzieci, obejmujący zestaw narzędzi dla pracowników ochrony zdrowia.  
<https://www.nctsn.org/resources/pediatric-medical-traumatic-stress-toolkit-health-care-providers%20>

*Troska wymaga odwagi to kampania promocji zdrowia Uniwersytetu Służb Mundurowych. Ma dwa cele: zapewnienie wysokiej jakości informacji medycznych odzwierciedlających znakomite wyniki naszego Uniwersytetu w medycynie wojskowej oraz zaprezentowanie ich w przyjaznym, przystępnym formacie do natychmiastowego rozprowadzenia w ramach promocji potrzeb zdrowotnych w danej społeczności.*