

COURAGE TO CARE

Мужність піклування

Зміцнення здоров'я залишеної родини

Цей інформаційний бюлетень “Мужність піклування” зосереджується на занепокоєннях і психологічних розладах членів родин військовослужбовців – особливо дітей.

Ми спираємося на досвід провідних фахівців у галузі військової медицини та травм сім'ї та родичів, які визначають деякі критичні фази та проблеми уразливості сім'ї та родичів військовослужбовця під час його відраджень. Ці фахівці також дають нам поради та вирази, щоб покращити нашу взаємодію з родиною, яка на певний час *залишилася на самоті*.

Медичні працівники, які обслуговують родини військових, стикаються з унікальною проблемою; *надання допомоги сім'ї, яка залишилася на самоті*. Подружжя та партнери військовослужбовців та ті, хто доглядає за членами їхньої (часто це бабусі і дідусі), як і діти знаходяться під тиском багатьох стресових факторів. Цей стрес може призвести до соматичних



захворювань та емоційних розладів від легких та тимчасових до більш важких та інвалідизуючих.

Хоча чутливість до цих питань важлива, ще важливіше спілкуватися таким чином, щоб дати надію та конструктивні пропозиції щодо подолання стресу та сприяння здоровій поведінці у сім'ї.

Поряд із цим інформаційним бюлетенем для лікарів та їхнього допоміжного медичного персоналу є супровідний інформаційний бюлетень для сімей з практичною інформацією щодо спілкування з дітьми під час відрадження батька або батьків на завдання під назвою “Психологічна допомога дітям під час відрадження на завдання”. Цей інформаційний бюлетень можна завантажити та розповсюдити у прийомній вашого офісу або розмістити на веб-сайті вашої організації.

Орієнтири для медичних працівників і сімей

Сім'ї та діти військовослужбовців, які перебувають на службі, відчують занепокоєння та цілий спектр емоцій під час *підготовки батьків до від'їзду*, протягом *знаходження на завданні* та у процесі *возз'єднання родини*. Особливо вразливі сім'ї, які переживають цей цикл *уперше*, як і ті, кого спіткає можливість *відрадження на нове місце*. У родинах з наявними медичними або емоційними проблемами відрадження може стати особливо важким.

Є три важливі моменти, які потрібно підкреслювати: 1) батько, відраджений на завдання, навчений виконувати свою роботу; 2) сім'я і діти, що залишилися вдома, також мають свої обов'язки; і 3) спілкування з дітьми має відповідати їхньому віку.

Як підготувати дітей до від'їзду батька

Вдома батьки та медичні працівники повинні посилити акцент на твердженні, що відраджений батько навчений виконувати свою роботу. Більшість дітей хвилюються і навіть фантазують про батьків на завданні. Вони ставлять себе на місце батьків і відчують, що переживають, що вони не знають, що б вони зробили в ситуації, яка може загрожувати життю.

Важливо нагадувати дітям, що їхні батьки пройшли навчання, мають відповідні навички та знають, що вони роблять у ситуаціях відрадження. *Дітям слід розповідати про подробиці завдання та тривалість відрадження на рівні деталізації, що відповідає їхньому віку* (див. інформаційний бюлетень “Мужність піклування: Психологічна допомога дітям під час відрадження на завдання”).

Спілкування з дітьми протягом знаходження батька на завданні

У розмовах із сім'ями та дітьми про відрядження фахівці з військової медицини та травматологи пропонують користуватися такою метафорою. Батьки та медичні працівники можуть пояснити дітям, що так само, як у батьків, які від'їжджають на завдання, є робота, у сім'ї та дітей, які залишаються вдома, є свої обов'язки.

Роль дитини військового під час відрядження може бути важкою, але це також СПРАВЖНЯ РОБОТА. Нагадування дітям, що "поки вашої мами чи тата немає, у вас теж є ваша робота" – це спосіб визнання унікальної ролі дитини військовослужбовця, зменшення занепокоєння дитини і підкреслення низки навичок, що вимагає

- бути успішним у школі;
- допомагати батьку або мати, що вдома;
- брати на себе нові обов'язки;
- додержуватися здорового способу життя та уникати ризикованих форм поведінки.

Діти можуть відчувати себе таким же значним внеском в успіх відрядження, як і будь-хто інший. Ця метафора є позитивним способом для батьків впоратися з дітьми та сімейним стресом.

Возз'єднання родини

Батьки вдома чекають возз'єднання сім'ї і часто відчують тиск до фактичного повернення додому і під час його. Важливо визнати, що почуття дітей до батьків, які повертаються, можуть відновлюватися повільно. Деякі діти можуть реагувати схвильовано та із захопленням, інші можуть бути більш осторонь і потребувати більше часу. Діти можуть мати багато запитань батьків, які повернулися, про їхній досвід. Ці запитання потрібно поважати й відповідати на них правдиво, але на тому рівні, що відповідає віку та рівню розвитку дитини.

Допомагати дітям впоратися з відрядженням батька – це і труднощі, і можливості. Нагадування батькам бути в емоційній злагоді зі своїми дітьми та прислуховуватися до їхніх проблем, коли вони готові їх висловити; обмежити перегляд телебачення (особливо висвітлення війни), щоб зменшити тривогу та занепокоєння; що можна приймати допомогу від членів сім'ї та друзів; і що прийняття допомоги – це також спосіб зробити свій внесок у здоров'я їхніх сімей – усе це важливі моменти, які потрібно постійно впроваджувати у закладах охорони психічного здоров'я.

Інформаційні джерела для батьків: розмова з дітьми про травматичні події

Американська академія дитячої та підліткової психіатрії

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Resource_Centers/Disaster_Resource_Center/Resources_for_Parents_Disaster.aspx

Управління з питань психічного здоров'я та зловживання психоактивними речовинами (SAMHSA) <https://www.samhsa.gov/trauma-violence>

Інформаційні джерела для медичних працівників:

Національна мережа дитячого посттравматичного стресу має цілий розділ, присвячений медичній травматизації дітей, включаючи інструментарій для медичних працівників.

<https://www.nctsn.org/resources/pediatric-medical-traumatic-stress-toolkit-health-care-providers%20>

«МУЖНІСТЬ ПІКЛУВАННЯ» – це кампанія з підтримки здоров'я Військово-медичного університету. Її мета двояка: надати якісну інформацію про здоров'я, яка відображає передові досягнення нашого університету у військовій медицині, і представити її у зручному та привабливому форматі для негайного поширення для потреб зміцнення здоров'я в вашій спільноті.



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