

Як справлятися з непідтвердженою смертю дітям та родинам вимушених переселенців: корисна інформація для опікунів та піклувальників



1 Що означає термін «непідтверджена смерть»?

Непідтверджена смерть стосується ситуації, коли ви не впевнені, чи помер член сім'ї або близька для вас людина, як-от вчитель, друг або член громади. Її також можуть називати **невизначеною, невстановленою або офіційно не підтвердженою смертю**. Непідтверджена смерть може стосуватись осіб, зниклих безвісти на території США (наприклад, бездомних або осіб без документів), або, якщо йдеться про вимушених переселенців, осіб, що зникли безвісти в них на батьківщині.

2 Як саме непідтверджена смерть пов'язана з вимушеним переміщенням?

Вимушене переміщення стосується всіх, хто був змушений залишити свій дім, рятуючись від війн, конфліктів, переслідувань, природних чи техногенних катастроф. Часто діти та родини, що були змушені переселитися, переїжджають в іншу країну в статусі біженця, шукача притулку, власника спеціальної імміграційної візи або гуманітарного паролля. Переміщення часто супроводжується втратою громади й почуття належності до спільноти, передусім у перші місяці та роки звикання до життя в нових громадах.

Непідтверджена смерть може статися до та під час переселення, коли люди могли бути роз'єднані або зникли безвісти через конфлікти, стихійні лиха чи насильство. Вона також може статися після переміщення, якщо контакт із рідними чи близькими втрачено й немає змоги точно підтвердити статус людини та дізнатися, чи вона ще жива. Це може бути вкрай складно, якщо криза або конфлікт ще не врегульовані.




3 Чому непідтверджена смерть психологічно травматична для дітей?

Непідтверджена смерть може бути психологічно травматичною для вимушено переміщених дітей унаслідок багатьох причин.

- Невизначеність щодо стану здоров'я зниклої особи. Якщо ця особа померла, немає можливості отримати інформацію щодо того, як вона померла.
- Почуття власного безсилля, коли немає змоги допомогти або змінити ситуацію.
- Крім того, стрес додатково спричиняється досвідом переживання небезпечних ситуацій, через які їм довелося тікати, а згодом пристосовуватися до нових умов життя.
- Безперервне занепокоєння та стурбованість щодо неврегульованого конфлікту або насильства, а також щодо того, як це заважатиме пошуку інформації про тих, хто вважається зниклим безвісти або, можливо, загиблим.
- Ймовірна або фактична небезпека для дитини, родини чи інших близьких і важливих людей. Наприклад, для людей із невизначеним або тимчасовим імміграційним статусом це страх, що їх депортують назад у небезпечну країну, із якої вони тікали.
- Втрата механізмів підтримки та звичних ресурсів, які у звичайних умовах допомагали б родинам та молоді подолати невпевненість.
- Іноді щось проковує спогади про людей, місця та речі, які стосуються їхніх втрат та пережитої ними трагедії. Скажімо, вони можуть побачити когось, схожого на зниклу безвісти або загиблу людину, або почути голос, схожий на голос цієї людини.

Якими можуть бути реакції дітей на непідтверджену смерть?

Кожна дитина буде по-різному реагувати на ситуацію непідтвердженої смерті. Нижче описано деякі найбільш поширені реакції, які можуть виникати в дітей. Важливо зауважити, що в дітей можуть спостерігатися схожі ознаки душевного страждання в різних ситуаціях. Наприклад, у деяких дітей схожа реакція може спостерігатися під час пристосування до нових умов життя після вимушеного переміщення, а також, коли вони переживають непідтверджену смерть близької людини. Щоб допомогти дитині, слідкуйте за тим, коли виникають ті чи інші ознаки, та чи змінюється їхня інтенсивність або частота. Майте на увазі, що реакції дітей відрізнятимуться залежно від віку.

РЕАКЦІЯ	ПРИКЛАДИ
<p>ТИПИ ПОВЕДІНКИ</p> 	<p>Труднощі з пристосуванням до змін у житті та родині, зокрема, до навчання в школі чи відвідування дитячого садочка.</p> <p>Уникання занять, що нагадують їм про зниклу рідну людину.</p> <p>Менша участь у житті людей або відстороненість від подій, що відбуваються навколо них.</p> <p>Більша залежність від людей, які за ними доглядають, або чіпляння за них.</p> <p>Прояви агресії, гніву або роздратованості в поведінці.</p> <p>У старших дітей — ризикована або шкідлива для себе чи інших поведінка.</p>
<p>ДУМКИ ТА ПОЧУТТЯ</p> 	<p>Відмова навіть розглядати можливість того, що людина померла.</p> <p>Почуття незахищеності та страх потрапити в небезпечну ситуацію.</p> <p>У старших дітей — втрата релігійних вірувань або зневіра в інших переконаннях.</p> <p>Подальше сподівання, фантазії чи плани щодо повернення людини.</p> <p>Почуття провини або зради, зокрема, під час здійснення певних обрядів, як-от святкування свят без цієї людини.</p> <p>Почуття суму або заціпеніння більшу частину часу.</p> <p>Нічні жахи та рецидивні спогади про попередні важкі події.</p>
<p>ФІЗИЧНА РЕАКЦІЯ</p> 	<p>Головний біль або біль у животі за відсутності хвороб.</p> <p>Зміни в апетиті: споживання більшої або меншої кількості їжі, ніж зазвичай.</p> <p>Проблеми зі сном чи засинанням або надмірна тривалість сну.</p> <p>Вразливість до переляку, більша нервовість.</p> <p>Підвищена плаксивість.</p> <p>Втрата раніше засвоєних умінь, як-от повернення нічного енурезу.</p>

Аби допомогти дитині впоратися із цими важкими реакціями, спробуйте підтримати її в такий спосіб:

НА РІВНІ ДИТИНИ	НА РІВНІ РОДИНИ ТА ГРОМАДИ	НА РІВНІ ОТОЧЕННЯ, ВІРУВАНЬ ТА КУЛЬТУРИ
<p>Підтримуйте почуття контакту з людиною. Говоріть про зниклу безвісти людину, розповідайте історії та діліться теплими спогадами — це нормально. Деякі діти прагнуть пам'ятати про своїх близьких, завжди маючи із собою значущу річ, символ, фотографію або малюнок, на якому дитина зобразила цю людину, якщо немає інших пам'ятних речей.</p> <p>Поважайте почуття дитини. Члени сім'ї можуть по-різному переживати й виявляти емоції щодо непідтвердженої смерті, і з плином часу їхні почуття можуть змінюватися. Ваша дитина може почуватися винною за те, що не змогла допомогти, і за те, що перебуває в безпеці. Хоча такі почуття зрозумілі та є природними, вони можуть спричиняти сильний біль.</p> <p>Сприяйте вшануванню та збереженню пам'яті про зниклу безвісти людину. Могло статися, що в дітей не залишилося речей близької людини, але їх можна заохотити знайти щось або брати участь у ритуалах, що нагадують їм про цю людину. Наприклад, діти можуть готувати улюблені страви, відвідувати особливі місця, як-от місця вшанування пам'яті, або займатися діяльністю, якою раніше займалися зі своєю рідною людиною.</p>	<p>Залучайте дитину до відвертого та зрозумілого для її віку спілкування, яке стосується втрати рідної людини, громади та батьківщини. Маленьким дітям значно важче усвідомити, що хтось зник безвісти й більше ніколи не повернеться або що вони не можуть повернутися до свого дому. Старші діти та підлітки можуть потребувати допомоги, аби впоратися з невідомістю, і можуть сердитися на дорослих через те, що ті не дають точних відповідей або не роблять більше, аби допомогти близькій людині.</p> <p>Створіть новий режим дня. Діти можуть почуватися в небезпеці через травматичний і невизначений характер втрати, складну ситуацію, з якої вони вирвалися, та звикання до нового оточення. Установлення нового режиму дня, що поєднуватиме звичні дії з попереднього дому з особливостями нового місця проживання, може допомогти дитині відчувати більшу впевненість у своїх силах і поліпшити її самопочуття.</p> <p>Збільшуйте кількість спілкування. Шукайте шляхи спілкування з друзями та рідними зі своєї країни й варіанти налагодження стосунків із місцевими жителями. Запропонувавши дітям намалювати малюнки або написати листи близьким, з якими вони розлучені, ви допоможете їм відчувати єднання на відстані. Звертайтеся по допомогу до вчителів, інструкторів або релігійних діячів, які можуть допомогти дітям звикнути до нової громади та місцевих звичаїв, а також знайти нових друзів.</p> <p>Приділяйте час заняттям, які подобаються вам і вашій дитині: іграм із друзями, спільному смакуванню їжі, заняттям спортом, читанню або співу й танцям. Можливість займатися улюбленою справою може принести розраду та стати чудовим нагадуванням про щасливі часи, що передували втраті.</p> <p>Піклуйтеся про себе. Стрес через непідтверджену смерть відчувають не лише діти. Здатність впоратися зі своїми почуттями, зумовленими невпевненістю, підсилить вашу спроможність піклуватися про дитину та надавати їй підтримку. Тому знайдіть час, аби поспілкуватися з друзями, зайнятися улюбленою справою або поговорити з психологом чи радником, якому ви довіряєте.</p>	<p>Обмежуйте для дітей доступ до новин у ЗМІ, пов'язаних зі зникненням безвісти (телевізійні новини, соціальні мережі, газетні статті тощо), адже це може бентежити й засмучувати, особливо дітей молодшого віку. Із дітьми старшого віку варто разом обговорювати матеріали та репортажі в ЗМІ, коли вони переглядають їх або стикаються з ними. Якщо втрата сталася за межами США, часом доступ до ЗМІ може бути єдиним шляхом отримання інформації про близьких, і це може ускладнити обмеження доступу до ЗМІ. Зважаючи на це, користуйтеся засобами масової інформації, що мають авторитетні джерела. Просимо ознайомитися з наведеним нижче переліком ресурсів для отримання інформації про людей, що зникли безвісти за межами США.</p> <p>Завжди з обережністю обговорюйте втрату з іншими дорослими. Діти від природи допитливі та прагнуть прислухатися до розмов дорослих. Зважайте на те, що ваша дитина може почути болючі для неї речі або неправильно зрозуміти сказане.</p> <p>Обговоріть, чи могла смерть мати якесь особливе значення та дійдіть розуміння, чому людина померла або що могло статися. Молитва та проведення обрядів можуть дати вам і вашим рідним можливість поділитися своїми почуттями з іншими людьми, навіть якщо факт смерті не підтверджено. У багатьох релігіях, наприклад, є віра в потойбічне життя та зв'язок із людьми, що померли.</p> <p>Підтримка громади, культурної чи релігійної спільноти може подарувати розраду, почуття єдності та сенс буття. Як приклад можна навести спілкування зі шкільним психологом або звернення до місцевих культурних, релігійних чи громадських організацій.</p>

Якщо ви помічаєте у своєї дитини загострені реакції, погану успішність у школі, проблеми зі встановленням або підтриманням дружніх стосунків, порушення сну або апетиту, звертайтеся по професійну підтримку до психолога або фахівця із психічного здоров'я, релігійну підтримку, допомогу громадських активістів або до інших ресурсів у вашій спільноті. Інформація щодо того, як знайти підтримку, наведена в **Таблиці 1. Додаткові ресурси**

Таблиця 1. Додаткові ресурси

Організація	Контактна інформація
Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ ООН)	Ресурси декількома мовами https://www.unhcr.org/us/
Центр Дугі (Dougy Center)	Ресурси декількома мовами (китайською, англійською, корейською, російською, сомалійською, іспанською, в'єтнамською) https://www.dougy.org/#
Національна спілка для дітей у скорботі (National Alliance for Children's Grief)	Ресурси декількома мовами (арабською, китайською, голландською, французькою, німецькою, італійською, португальською, російською, іспанською, англійською) https://nacg.org/
Національна мережа допомоги дітям, які зазнали посттравматичного стресу (National Child Traumatic Stress Network, NCTSN)	https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/traumatic-grief/nctsn-resources NCTSN пропонує численні вичерпні ресурси з питань горя в дітей після травми та з ПТСР.
Національний центр інформації про психічне здоров'я Служби лікування наркотичної залежності та психічних розладів (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)	https://findtreatment.gov/ 800-789-2647 Посилання на мапу пошуку служб психічного здоров'я в кожному штаті й додаткові посилання на інші ресурси Español 繁體中文 Tieng Viet 한국어 Tagalog Русский تېبرعل Kreyòl Ayisyen Français Polski Português Italiano Deutsch 日本語 ىسراف English

Заснована у 2000 році Конгресом США, Національна мережа допомоги дітям, які зазнали посттравматичного стресу (NCTSN), — це унікальна взаємодія наукових та громадських центрів обслуговування, метою якої є підвищення стандартів догляду та забезпечення доступу до послуг для дітей, які зазнали травм, та їхніх сімей на всій території Сполучених Штатів. Об'єднавши знання про розвиток дитини, професійний досвід у всьому спектрі травматичного досвіду в дітей та увагу до культурних особливостей, NCTSN є національним ресурсом, що формує та поширює науково обґрунтовані втручання, послуги, що враховують особливості травми, а також займається громадською та професійною просвітницькою діяльністю.

Рекомендоване джерело: Obaid, S., Zahra, L., Dalpe, J., Riveria, S., Goodman, R., Epstein, C., Brymer, M., & Cohen, J. (2024). Coping with Unconfirmed Death for Forcibly Displaced Children and Families: Tips for Caregivers. Los Angeles, CA & Durham, NC: Національний центр допомоги дітям, які зазнали посттравматичного стресу.

Висловлюємо щирю подяку тим, хто надав додаткові матеріали для цього ресурсу: Марісоль Акоста (Marisol Acosta), Росіо Чанг (Rocio Chang), Гектор Чайдез Руачо (Hector Chaidez Ruacho), Дженна Салек (Jenna Salek) та Крістін Луї (Kristine Louie).