



WSPARCIE NASTOLATKÓW PO TRAUMATYCZNYCH DOŚWIADCZENIACH: WSKAZÓWKI DLA OPIEKUNÓW.

Każdy nastolatek przeżywa żałobę w odmienny sposób. Dla niektórych nagła śmierć bliskiej osoby może być wydarzeniem o charakterze traumatycznym, z którym trudno jest sobie samemu poradzić. Poniżej przedstawione zostały metody pozwalające rozpoznać sytuację oraz pomóc nastolatkowi w radzeniu sobie z traumatycznym przeżyciem. Ważne, aby nie osądzać, być otwartym na kompromisy i brać pod uwagę punkt widzenia nastolatka.

CHCĘ, ŻEBYŚ WIEDZIAŁ(A), ŻE:	MOŻESZ MI POMÓC, JEŚLI:
1. Mogę czuć smutek, strach, pustkę lub odrętwienie, ale wstydzić się okazywać swoje uczucia. Jednocześnie w mediach społecznościowych mogę napisać zbyt wiele.	1. Powiesz, że śmierć kogoś, na kim nam zależy jest bolesna. Będziesz mówić o swoich uczuciach i zachęcać mnie, abym opowiedział(a) o moich, gdy będę na to gotowy(a). Porozmawiasz ze mną o udostępnianiu treści w mediach społecznościowych. Zaproponujesz mi znalezienie psychologa, jeśli łatwiej mi będzie rozmawiać z kimś spoza rodziny.
2. Mogę zacząć zachowywać się źle lub gorzej niż przed traumatycznym doświadczeniem (wybuchy gniewu, drażliwość, łamanie zasad, szukanie zemsty). Moje zachowania mogą być niebezpieczne lub szkodliwe (samookaleczanie, ryzykowne zachowania seksualne, zażywanie narkotyków, picie alkoholu itp.).	2. Będziesz cierpliwy(a) i spróbujesz zachować spokój przy dyscyplinowaniu moich zachowań. Zachęcisz mnie do powrotu do dawnych przyzwyczajeń i spotkań z przyjaciółmi. W razie ryzykownych lub szkodliwych zachowań udasz się po profesjonalną pomoc.
3. Mogę mieć problemy z koncentracją i uważnością lub zmieniony rytm snu - późno chodzić spać lub spać przez cały dzień.	3. Uświadomisz sobie, że mogę mieć straszne myśli związane z traumą i ci o tym nie mówić. Porozmawiasz ze mną o sposobach radzenia sobie z nimi, takich jak powrót do aktywności sprawiających mi przyjemność lub słuchanie kojącej muzyki. Przerwa od korzystania z technologii w godzinach nocnych pomoże mi lepiej spać.
4. Mogę doświadczać reakcji fizjologicznych, takich jak nerwowość, bóle brzucha, bóle głowy, kołatanie serca lub bóle ciała. Mogą się one wzmacniać na skutek przebywania w pobliżu ludzi, miejsc, dźwięków, sytuacji lub innych rzeczy, które przypominają mi o traumatycznym wydarzeniu lub zmarłej osobie.	4. Będziesz pamiętać, że mogę bagatelizować fizjologiczne reakcje organizmu – lub na odwrót – wyolbrzymiać nawet drobną dolegliwość lub uraz. Zachęcisz mnie do aktywności fizycznej, żeby uwolnić się od napięć lub spróbowania technik relaksacyjnych, takich jak pogłębiony oddech lub delikatne rozciąganie.
5. Mogę myśleć, że życie nie ma sensu, czuć się winny(a), że u mnie wszystko w porządku, odsuwać się od rodziny i przyjaciół – i jednocześnie uciekać w świat mediów społecznościowych i gier komputerowych.	5. Porozmawiasz ze mną o tym, jak radzić sobie ze smutkiem i wspomnisz, że chociaż media społecznościowe bywają pomocne, możliwe że poczuję się lepiej spotykając się z przyjaciółmi osobiście. Omówisz z innymi dorosłymi, do których mam zaufanie, sposoby wspierania mnie. Poszukasz profesjonalnej pomocy, jeżeli będę sprawiać wrażenie bardzo smutnego(ej) lub przygniecionego(ej) poczuciem winy.



CHCĘ, ŻEBYŚ WIEDZIAŁ(A), ŻE:	MOŻESZ MI POMÓC, JEŚLI:
6. Czasami zastanawiam się, czy nie przydarzy się coś złego – mi lub którejś z ważnych dla mnie osób. Mogę wtedy wyglądać na niespokojnego(a), zmartwionego(a), sprawiać wrażenie, że nie dbam o przyszłość (nie uczyć się, wagarować) lub przejawiać ryzykowne zachowania.	6. Pomożesz mi stworzyć realistyczny obraz życiowych zagrożeń. Porozmawiamy o tym, w jaki sposób mogę wpływać na swoje bezpieczeństwo oraz przyszłość (np. ostrożnie jeździć samochodem, zdrowo się odżywiać, ćwiczyć, prosić innych o pomoc).
7. Mogę mówić o tym, że czuję się odpowiedzialny(a) za śmierć, do której doszło.	7. Będziesz udzielać mi zgodnych z prawdą, dokładnych i dostosowanych do mojego wieku informacji. Nastolatki czerpią wiedzę ze wszystkich dostępnych mediów, więc upewnij mnie, że zawsze będziesz mówić mi prawdę. Jeżeli będę mieć poczucie winy, powiedz mi, żebym się nie martwił(a); że zrobiłem(łam) wszystko, co było można.
8. Czasami mogę nie chcieć rozmawiać o zmarłej osobie. Mogę próbować zmienić temat lub go uciąć („zostaw mnie w spokoju”) lub też zignorować. Mogę ukrywać swój niepokój i zachowywać się tak, jakby wszystko było w porządku.	8. Zrozumiesz, iż mogę myśleć, że rozmowa o traumatycznym wydarzeniu lub zmarłej osobie cię zasmuci. Nawet jeśli czujesz się odrzucony(a), pozostań ze mną w bliskiej relacji, orientuj się, gdzie jestem i co robię. Potrzebuję twojej obecności bardziej niż kiedykolwiek.
9. Mogę odmówić pójścia w miejsca lub robienia rzeczy, które przypominają mi o osobie, która zmarła lub o tym, jak zmieniło się moje życie od czasu jej śmierci.	9. Zrozumiesz, że mogę czuć się przygnieciony(a) przykrymi uczuciami, ale chcieć wyglądać na silnego(ną) lub zachowywać się tak, jakby nic się nie stało. To może być oznaka traumy i być może przyda się profesjonalne wsparcie.
10. Mogę nie chcieć rozmawiać lub pamiętać o dobrych rzeczach związanych ze zmarłą osobą, ponieważ to wywołuje we mnie wspomnienia związane z traumatycznym zdarzeniem.	10. Będziesz mieć pod ręką zdjęcia osoby, która zmarła, abym mógł/mogła je w każdej chwili zobaczyć. Będziesz mi opowiadać historie o zmarłej osobie i spisziesz wspomnienia o niej, abym mógł/mogła zachować tę osobę w mojej pamięci oraz w moim sercu.

Jeżeli którykolwiek z powyżej opisanych problemów przeszkadza Twojemu nastolatkowi w funkcjonowaniu w szkole lub w domu, lub trwa dłużej niż 1-2 miesiące, zwróć się o pomoc do specjalisty w zakresie zdrowia psychicznego, który ma doświadczenie w leczeniu dzieci i młodzieży po traumie lub w traumatycznej żałobie.

Translation courtesy of www.languagesofcare.org

This project was funded by the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), US Department of Health and Human Services (HHS). The views, policies, and opinions expressed are those of the authors and do not necessarily reflect those of SAMHSA or HHS.