

НОРМАЛЬНІ РЕАКЦІЇ НА КРИЗОВІ ПОДІЇ ТА ОЗНАКИ ГОСТРОГО СТРЕСУ

Реакції на кризові події можуть відрізнятися від людини до людини. Перелік факторів, які можуть впливати на те, як люди реагують, включає в себе характеристики події, попередній досвід, наявні стратегії адаптації, а також наявність доступу до соціальної підтримки в громаді.

Відчувати на собі вплив кризових подій – це нормально. Нижче зазначені нормальні реакції на такі ситуації, однак якщо вони проявляються довгий час чи посилюються, це є ознакою потреби у додатковій підтримці.



ФІЗИЧНІ

Біль в тілі; втома; біль в животі; головний біль; труднощі зі сном (в тому числі кошмари; проблеми із засинанням чи перебігом сну); знижена чи підвищена фізична активність; тремтіння; пришвидшене серцебиття; нудота; блювотиння чи діарея; зміни в апетиті.



КОГНІТИВНІ

Труднощі з концентрацією; втрата відчуття часу; проблеми з прийняттям рішень чи вирішенням нагальних проблем; проблеми з пам'яттю; постійне прокручування/переживання наново події у власній уяві.



ЕМОЦІЙНІ

Тривожність; страх; нервозність або паніка; страх, що подія відбудеться знову; відчуття пригніченості; задубіння; почуття відчуження чи відірваності від світу / людей біля вас; почуття провини; сором; збентеження; гнів; почуття безвиході; дратівливість.



СОЦІАЛЬНІ

Відсторонення; почуття, що ніхто вас не розуміє; конфлікти з іншими.



ПОВЕДІНКОВІ

Імпульсивна поведінка; уникання речей, що можуть нагадати про ситуацію; небажання говорити про подію; вживання алкоголю чи інших речовин.

НОРМАЛЬНІ РЕАКЦІЇ НА КРИЗОВІ ПОДІЇ ТА ОЗНАКИ ГОСТРОГО СТРЕСУ У ДІТЕЙ

Діти можуть зазнати впливу кризових подій навіть тоді, коли вони не розуміють, що відбувається. Вони можуть реагувати на стресові ситуації інакше, ніж дорослі, а їхні реакції залежать від віку. Стрес може впливати на процес навчання дітей. Їхня продуктивність може погіршитися, або вони можуть наполегливо працювати, щоб стати «ідеальними», аби уникнути будь-яких негативних наслідків. У дітей може бути порушено почуття довіри до навколишнього світу.

Як і для дорослих, для дітей нормально переживати вплив кризових подій. Нижче наведені деякі з поширених проявів стресу у дітей. Важливо, аби дорослі допомагали дітям усвідомити та зрозуміти їхні реакції та забезпечили доступ до психосоціальної підтримки, коли це необхідно, щоб запобігти довгостроковим наслідкам стресу.



**ДИТИНА
ВІД 0 ДО 2 РОКІВ**

Може зберігати спогади (образи чи запахи, пов'язані з подіями). У неї може посилюватися плаксивість, бажання бути в фізичному контакті з дорослими (бути «на ручках»), дратівливість, пасивність (поводиться тихо, знижене відчуття зв'язку з дорослими), підвищена емоційність.



**ДИТИНА
ВІД 2 ДО 6 РОКІВ**

Страх бути розлученою з батьками/опікунами, почуття безпорадності та безсилля. Може стати замкнутою або заперечувати ситуацію. Може повернутися до більш ранньої поведінки, такої як смоктання пальця, нічне нетримання сечі (вважається стресовою реакцією тільки для тих дітей, які вже навчилися контролювати сечовий міхур) або страху темряви. Може знову і знову відтворювати частини неприємного досвіду в своїх іграх.



**ДИТИНА
ВІД 6 ДО 10 РОКІВ**

В цьому віці легше зрозуміти складні питання. Може мати фантазії, в яких виступає рятувальником, може мати бажання часто говорити про подію, шукати шляхи відновлення почуття контролю. Може повернутися до такої поведінки, як смоктання пальця, страху темряви чи відмовлятися говорити чи спілкуватися з іншими (навіть з найближчими). Можливі непередбачувані зміни настрою.



**ПІДЛІТКИ
(ВІД 11 ДО 18 РОКІВ)**

Можуть реагувати так само як дорослі. Можуть відчувати роздратування, відкидати правила чи поводитися агресивно. Можуть стати більш імпульсивними чи використовувати ризикові моделі поведінки, такі як вживання алкоголю або психоактивних речовин, самопошкодження, зміни харчової поведінки (наприклад, вживати занадто багато чи занадто мало їжі). Можуть відчувати страх.