

Jak Pomoc Dziecku po Katastrofie i Klesce Zywiolowej

Kataklyzm, taki jak pożar, powódź, huragan, trzesienie ziemi, jest przerażający zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych. W rozmowach z dzieckiem, które jest lub było uczestnikiem takiego wydarzenia, trzeba po prostu przyznać, że jest to zjawisko budzące grozę. Pomijanie lub bagatelizowanie rzeczywistego zagrożenia i niebezpieczeństwa wcale nie działa uspokajająco na dziecko. O tym, jak silna i długotrwała będzie jego reakcja po katastrofie, decyduje kilka czynników.

Po pierwsze, **ważne są reakcje i zachowania rodziców**, bo dziecko je obserwuje i przetwarza. Wiadomo, że gdy rodzice mają poważne zmartwienia, dziecko na swój sposób to wyczuwa, wykazując szczególną czujność i intuicję w sytuacjach krytycznych. Powinno więc od rodziców usłyszeć potwierdzenie tego, czego się domyśla - że jest niebezpiecznie i że oni sami się boją. Jednocześnie jednak potrzebne mu jest zapewnienie, że rodzice są w stanie sprostać sytuacji.

Po drugie, **istotne jest, ile zniszczeń widziało dziecko** w trakcie katastrofy i z jakimi jej skutkami spotyka się później. Jeśli rówieśnik lub członek rodziny zginął lub został ciężko ranny bądź zrujnowany został dom rodzinny lub szkoła, wówczas prawdopodobieństwo poważniejszego urazu psychicznego u dziecka jest znacznie większe.

Po trzecie, **rodzaj reakcji** u dziecka po takim wstrząsającym przeżyciu **zależy od jego wieku**. Szesściolatek np. zacznie protestować na chodzenie do przedszkola, z czym nie było przedtem problemów, zaś dziecko nastoletnie stanie się bardziej klótniwe w domu i pogorsza się jego oceny w szkole. Rozmowy z dzieckiem o minionym wydarzeniu i jego skutkach, dostosowane do jego wieku i zdolności pojmowania rzeczywistości, mogą być bardzo pomocne.

Psychologiczne następstwa uczestnictwa w wydarzeniu o wymiarach kataklyzmu są poważne, m.in. mogą wystąpić tzw. zaburzenia stresowe pourazowe, które są reakcją emocjonalną na doznany uraz psychiczny. Pojawiają się one zarówno u osoby bezpośrednio poszkodowanej, jak i u kogoś, kto był jedynie naocznym świadkiem. U dziecka z takim zaburzeniem powtarzają się epizody odtwarzania i przeżywania ciągle na nowo tamtych wydarzeń. Często dziećmi odreagowują lęk wywołany wspomnieniami za pomocą zabaw, których nawracającym tematem jest owo straszliwe wydarzenie. U małych dzieci traumatyczne przeżycie bywa przetwarzane w snach - dziecku śnią się potwory, paniczne ucieczki, różne groźne sytuacje.

Objawy zaburzenia stresowego pourazowego rzadko występują w trakcie samych wydarzeń. Mogą się pojawić wkrótce potem, ale bardzo często występują dopiero po kilku miesiącach, a nawet po latach.

Niepokojące sygnały w zachowaniu dziecka:

- **odmowa powrotu do przedszkola czy szkoły** oraz nieodstępowanie na krok matki lub ojca, także w domu,
- **uporczywe lęki** pozostające w związku z przeżyta katastrofą (np. wyimaginowane obawy przed rozstaniem z rodzicami na zawsze),
- **zaburzenia snu** (koszmary senne, budzenie się z krzykiem, moczenie łóżka), jeśli trwają dłużej niż przez kilka dni po wydarzeniu,
- **utrata zdolności do koncentracji** oraz **drażliwość**,
- **złe zachowanie** w szkole i w domu, jakiego przedtem nie było,
- **skargi na dolegliwości fizyczne** (ból brzucha, ból głowy, senność), których chorobowego podłoża nie daje się stwierdzić,
- **izolowanie się** od rodziny i rówieśników, ogólne zubożenie, spadek aktywności i zaabsorbowanie tematem przeżytej katastrofy.

Profesjonalna pomoc, szczególnie dla tych dzieci, które podczas kataklizmu były świadkami budzących grozę scen zniszczenia bądź widziały zabitych lub rannych, może zapobiec wystąpieniu zaburzeń stresowych pourazowych lub zminimalizować objawy. Gdy stan dziecka budzi zaniepokojenie rodziców, mogą się poradzić pediatry lub lekarza rodzinnego, czy powinni zwrócić się do psychiatry dziecięco-młodzieżowego.