

Памятка по оказанию специализированной помощи детям, пережившим стресс

Для врачей-педиатров первичного звена

Стресс — неспецифическая реакция организма на действие экстремальных факторов, какую-либо трудно разрешимую или угрожающую ситуацию.

Симптомы стресса у детей:

- сильный страх и тревога по поводу собственной жизни и жизни своих близких;
- переживание гибели близких, друзей и других людей, сожаление о пропавших дорогих для ребёнка вещах (игрушки, домашние животные);
- расстройства сна, ночные кошмары, пугающие образные воспоминания;
- переживания по поводу неудобств, связанных с госпитализацией или сменой места жительства, вынужденной разлукой с близкими;
- потребность помногу говорить о событиях ЧС (чрезвычайная ситуация) и переживаниях, постоянно повторяя одно и то же;
- повышенная потребность во внимании и заботе со стороны окружающих.

Беседа с маленьким пациентом

- Задача — помочь рассказать о том, что с ним произошло.
- Научить пользоваться словами, выражающими чувства — сердитый, грустный, страшно и т. п.
- Говорить о ЧС честно, давая ясную и точную информацию, не уменьшая характер трагедии или развеивая тревоги ребёнка. Если ему известны трагические детали, то их не стоит отрицать.
- Выслушать ребёнка и говорить с ним о его опасениях.
- Снизить уровень тревоги, объясняя ребёнку: «Сейчас действительно трудное время для тебя и твоих близких. К счастью, события подобные этому, очень редки».
- Объяснить, что он, ребёнок, не виноват в произошедшем.

Рекомендации родителям / опекунам / попечителям

- Соблюдать режим сна и отдыха.
- Смотреть новостные телерепортажи только вместе с родителями.
- Сообщать ребёнку о своих собственных чувствах (по необходимости) — это обеспечит дополнительную безопасность и поддержку, но не обременять его своими страхами и тревогами.

Терапия стрессовых расстройств

- Растительные препараты: персен, ново-пассит, валериана, пустырник, валемидин, деприм.
- Синтетический аналог эндогенного пептида тафтина — селанк, 0,15% 3 мл.

При каких симптомах необходимо обращение к психиатру:

- сохранение после стрессового события дезориентировки во времени и месте, невозможность вспомнить, что произошло, состояние растерянности;
- выраженная депрессия с тяжёлыми переживаниями безысходности, отчаяния, отказ делиться переживаниями;
- выраженная тревога: ребёнок не находит себе места, уверен, что снова что-то произойдёт;
- ребёнок слышит голоса, видит что-то несуществующее, высказывает странные суждения;
- ребёнок перестал пользоваться элементарными навыками (есть, одеваться и пр.);
- ребёнок высказывает суицидальные мысли;
- ребёнок проявляет агрессивное и садистическое поведение по отношению к другим детям.