

# Psychological burden in Children

## Какви са психологическите и емоционалните ефекти при децата и как да ги разпознаем?

Земетресението е внезапно, стресиращо събитие и трагично преживяване, тъй като не предоставя време за психологическа подготовка, разклаща усещането за контрол над природата и живота и предизвиква силен страх и усещане за безпомощност. Това може да предизвика нарушение на биологичното и психологическото равновесие за продължителен период от време.

### Земетресенията и семейството

- Много често по време на земетресение децата могат да бъдат откъснати от родителите си и липсата на психологическа подкрепа и утеха увеличава стреса, причинен от катастрофалното събитие, защото децата се страхуват, че няма повече да намерят родителите си или се тревожат за сигурността им.
- Освен това родителите могат да страдат в продължение на години и от психични проблеми, които да се прехвърлят върху децата им в голяма степен, тъй като те разчитат на родителите си, за да се научат да разпознават емоциите си и да реагират адекватно на тях. Дори в такива случаи родителите трябва да са подкрепящи спрямо децата си.
- Евакуацията от разрушените постройки може да донесе облекчение, защото означава преместване на сигурно място, но разстройва колективната рехабилитация и реорганизация на живота в населеното място, които често имат терапевтичен ефект.



При децата симптомите на PTSD могат да се обособят в три групи:

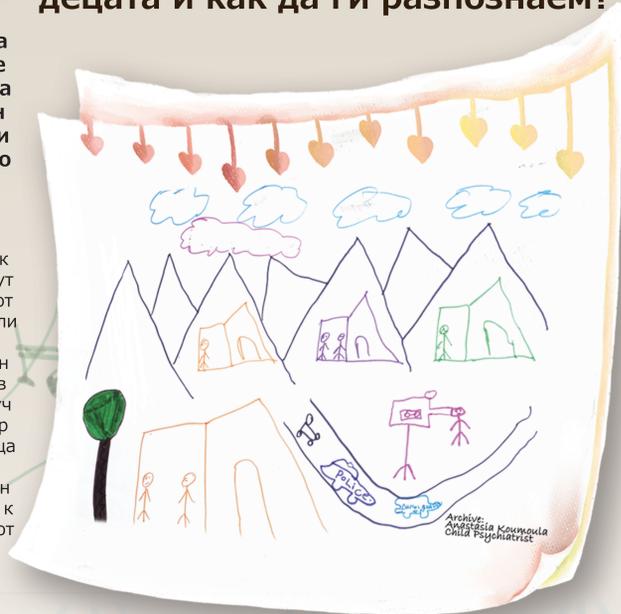
Повторно преживяване на трагичното събитие:

- По-малките деца могат да разиграват в повтарящи се ролеви игри различни аспекти на травматичното събитие.
- Повтарящи се травматични сънища или кошмари, свързани със събитието. По-малките деца могат да сънуват страшни чудовища.
- Поведение и реакции сякаш травматичното събитие се повтаря и те го преживяват отново.
- Тежък психологически стрес и страх при спомена за травматичното събитие.
- Физически симптоми като безпокойство, стряскане и тремор при спомен за травматичното събитие.

- Упорито отбягване на психологически стимули, свързани с травматичното събитие:
- Избягват да мислят или говорят за травматичното събитие;
  - Отбягват дейности, места или хора, които им напомнят за травматичното събитие;
  - Не могат да си спомнят важни подробности за събитието;
  - Показват подчертано намален интерес за участие в различни дейности, намалена игра;
  - Чувстват се отделени и отчуждени от другите;
  - Имат стеснен спектър на емоциите, например не са способни да изпитват и изразяват чувства на любов и привързаност;
  - Мислят, че няма да доживеят да завършат училище, университет, да се оженят и т.н.

Устойчиви симптоми на тревожност или превъзбуда:

- Затруднения да заспят или да спят без прекъсване;
- Раздразнителност или изблици на гняв;
- Затруднена концентрация;
- Свръхчувствителност към звуци, мириси, образи или други сетивни стимули, които им напомнят за събитието.
- Лесно стряскане, свръх-реакция към неочаквани събития



### Фактори, които влияят върху реакциите на децата

Децата могат да изпитат широк спектър от емоционални реакции вследствие на природно бедствие и е важно да разберем, че в известна степен тези реакции са нормални. Повечето деца и подрастващи преживяват катастрофалното събитие без сериозни последици. Детската реакция зависи от няколко фактора, сред които:

- Възрастта на детето влияе на начина, по който то реагира на катастрофално събитие. Първокласникът може да откаже да ходи на училище, тийнейджърът може да стане раздразнителен, да се скара с родителите си, да пренебрегва домашните си,
- Реакцията на детето зависи също и от причинените щети. Ако член от семейството или близък човек е бил наранен сериозно или е загинал, ако домът или училището на детето са претърпели сериозни разрушения е твърде възможно реакцията да бъде по-силна.
- Реакцията на детето зависи от реакцията на родителите и други възрастни. Децата принципно разбират тревогите на родителите си и са особено чувствителни по време на криза. Паниката на родителите се отразява на децата, които реагират съответно.
- Предишни травматични преживявания на детето. Нарушаване на семейната структура, травматичен развод на родителите или друга скоростна загуба прави децата по-податливи на рехабилитацията.
- Психологическите проблеми на децата. Страх от изоставяне, депресия или други сериозни психични разстройства, от които децата са били засегнати преди настъпването на катастрофалното събитие, са рискови фактори за сериозни психични ефекти впоследствие.

### Как децата реагират на земетресение?

След земетресение децата се страхуват, че то ще се повтори и ще застраши тях и тяхното семейство. Тези страхове и неприятни усещания могат да са продукт на въображението им, но трябва да бъдат приети и сериозно от възрастните. Някои деца, както и възрастни, могат да развият психично разстройство, наречено PTSD (Пост-травматично стресово разстройство). Симптомите на PTSD често се проявяват през първите три месеца след катастрофалното събитие, но могат да продължат и с години.

