



# НАСЛІДКИ ВТЕЧІ ДЛЯ БАТЬКІВ І ДІТЕЙ

---

**ІНФОРМАЦІЙНА БРОШУРА ДЛЯ СІМЕЙ, РОДИЧІВ,  
ВЧИТЕЛІВ, ПОМІЧНИКІВ ТА УСІХ, КОГО ЦЕ  
ЗАЦІКАВИЛО**

МЕРЛ АНДЕРС І ДЖОГАН КЕТТЕР

ПІД РЕДАКЦІЄЮ МІРИ ПІТЕРС

з ілюстраціями Вольфганга Кесслера

Професор Доктор Ханна Христіансен, Філіпс-Університет Марбург, робоча група клінічної дитячої та  
юнацької психології

## Втеча – які можливі наслідки?

---

Понад 82 мільйони людей втекли в усьому світі від війни. Вони не покидали рідні країни, їх Батьківщини без причини. Причинами втечі з країни можуть бути збройні конфлікти, політичні переслідування, утиски, екологічні катастрофи, економічні труднощі або хвилювання за майбутнє дітей. До, під час і після втечі можуть виникнути ситуації, коли люди бачать або переживають жахливі речі. Батьки роблять все можливе, щоб захистити своїх дітей від жахливих переживань. Під час втечі батьки не можуть завадити їм та їхнім дітям пережити знов і знов стресові ситуації. Це не провина батьків.

Перед втечею люди мали досвід, який змушував їх покинути свої домівки та свої сім'ї. Навіть під час втечі можуть виникнути нещасні випадки, погрози та небезпечні ситуації, які є дуже стресовими і які ви більше не можете забути.

Коли ви прибули в чужу країну, вам доведеться зіткнутися з додатковими труднощами після втечі. Тож спочатку треба звикнути до чужої країни (багато незнайомого і зовсім іншого, ніж вдома). Ви повинні пізнати нову мову, іншу культуру, інші професії, створити нову соціальну мережу.

Ці численні труднощі, які необхідно подолати до, під час і після втечі, тривалий час залишаються тягарем. Це нормально і трапляється з багатьма людьми. Однак кожен по-різному реагує на такі тривожні та стресові ситуації: комусь не потрібна допомога взагалі, комусь потрібна підтримка чи порада на деякий час, а комусь потрібна допомога протягом тривалого часу, наприклад терапія з психотерапевтом для повернення до повсякденного життя.

## *Як може виглядати така історія втечі?*

Це Богдан. Богдану 7 років, він тиждень тому жив в Україні. У столиці Києві. Там він жив у квартирі з мамою, татом та 10-річною сестрою Катериною. Його мама працювала вчителем у Києві, а тато — пекарем. Як і всі діти, Богдан і його сестра ходили до школи. Старшому брату Богдана Максиму 19 років, він навчався в Києві, жив у гуртожитку.



### *Перед втечею:*

Одного разу в новинах було показано, що на кордоні з Україною дислокуються російські військові. У Богдана є родичі під Харковом, прямо на кордоні з Росією. Батьки Богдана щовечора телефонували рідним.

Потім почалася війна. У новинах постійно повідомлялося, що російські солдати вторглися в Україну. У багатьох місцях України вони воюють проти українських захисників солдатів. Матері, батьки, бабусі й дідусі, які не були солдатами, часто намагалися зупинити танки. Коли навколо Чорнобильської АЕС, розташованої на півночі від української столиці, велися бої, батьки Богдана думали, що Київ занадто небезпечний для їхніх дітей. Його батьки хотіли, щоб бабуся Богдана відвезла трьох дітей потягом до кордону в Польщу, а звідти спробувала дістатися до Німеччини. Вони самі хотіли залишитися в Києві і захищати свою країну, яку любили. Брата Богдана Максима не пустили з України, бо на війні доводиться воювати всім чоловікам старше 18 років. Максим і його батьки до війни ніколи не тримали рушниці.

### *Під час втечі:*

Богдан попрощався з батьками та братом. На виїзді з Києва Богдан, його сестра та бабуся побачили багато розбитих будинків, російських окупантів та українських солдатів. Оскільки залізничні колії були зламани, їм довелося зійти з потягу і йти пішки. По дорозі було багато людей. Деякі були поранені і пересувалися дуже повільно, були також матері з немовлятами, дівчата і хлопчики з маленькими братами і сестрами. Богдану довелося залишити частину своїх речей у поїзді. Їсти та пити їм було занадто мало. Богдан був голодний і спраглий. Він повільно йшов разом із сестрою та бабусяю.



На другий день вони змогли взяти денний автобус. Вони пройшли українські контрольно-пропускні пункти і змушені були постійно пред'являти посвідчення. Часто було чути сирени. Вночі вони двічі переспали в лісі, бо в містах через війну було надто небезпечно. Після довгих і небезпечних походів і таємних поїздок на

автомобілі Богдан, його сестра і бабуся через 6 днів прибули до польського кордону.

На кордоні з Польщею був неабиякий безлад. Їм довелося чекати багато годин, поки нарешті опинилися в Польщі. Всюди були українські діти та жінки, які втекли. Богдан був радий, що вони отримали теплу їжу. Жінка дала йому теплий чай. Потім вони прибули до Німеччини ще за 3 дні. Тоді він вперше зателефонував батькам. Богдан дуже сумує та турбується за своїми батьками.

### *Після втечі:*

Сьогодні Богдан вперше має йти до школи в Німеччині. Він уже зустрів трьох дітей, з якими грав на футбольному полі. Богдан живе з сестрою та бабусяю в однокімнатній квартирі багатоквартирного будинку. Тут проживає багато людей з України. В Україні досі триває війна. Протягом 2 тижнів. Богдан сумує за домом. Він сумує за батьками та братом. Він погано спиться в новій квартирі, не може добре зосередитися. Іноді він дуже сумний і хоче побути на самоті. Іноді він настільки злий на людей, які ведуть війну, що хоче все знищити. Іноді він може відволіктися на гру у футбол і на мить забути про свої турботи.



## Що таке травма?

---

Деякі ситуації настільки стресові, що ви відчуваєте себе безпорадними. Це може бути, наприклад, нещасний випадок, який ви пережили або стали його свідком, стихійне лихо або напад, який загрожує життю. Ці ситуації перевантажують організм. Організм вимикається в «аварійний стан», щоб функціонувати та виживати в ситуації. Цей досвід можна обробити лише пізніше. Часто лише тоді ти розумієш, що сталося.

Також може статися, що подібні переживання більше не обробляються у нашому мозку нормально. Це залежить від того, як часто хтось переживає щось подібне або наскільки погані ці події для людини. Навіть через тривалий час подібні ситуації викликають занепокоєння, і людям важко справлятися зі своїм повсякденним життям. Це цілком нормально після травматичних подій, і багато постраждалих людей знаються з такими реакціями. Кажуть, що вони «травмовані» або «страждають від травми».

### *Травма як рана...*

Травму можна порівняти з раною, отриманою в минулому (з Liedl, Schäfer & Knaevelsrud, 2013).

### **ВІДКРИТА РАНА**

Якщо ви щойно порізалися, рана буде кровоточити. Якщо ви пережили щось жахливе, ви дуже налякані та емоційно боляче. Тоді потрібно добре доглядати за раною. Ви повинні подивитися на них, очистити їх, а потім обробити цю рану. Поки що рану можна залишити в спокої. Ви можете знову подивитися на рану і дати їй відпочити лише після того, як вона добре загоїться.

Потрібен час, щоб рана повністю загоїлася. Корисними є: постільний режим, очищення рани, допомога лікаря. Потрібен певний час, щоб ця рана «залікуватися». Іноді корисно знову розкрити і очистити цю рану. (Це боляче.) Навіть після загоєння рани можуть залишатися рубці.

## ТРАВМА

Якщо ви пережили щось жахливе, ви дуже налякані та емоційно боляче. Поки що травму можна залишити в спокої. Ви можете знову подивитися на травму і дати їй відпочити лише після того, як вона добре загоїться. Навіть травмі потрібен час, щоб «залікуватися». Іноді травма не загоюється сама. Можливо, вам доведеться знову говорити про травму (це також може зашкодити, тому що ви знову відчуваєте страх), але тоді вам зазвичай стає легше. Соціальна увага також корисна при травмах.

Спілкування з іншими людьми, відволікання чи обійми допомагають, коли ви боїтеся або відчуваєте себе недобре. Коли травму подолано, можуть залишитися «шрами». Це означає, що іноді вам нагадують про травму, іноді це також може вам зашкодити. Найбільш поширене психічне захворювання, яке може виникнути в результаті травми, називається посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Посттравматичний стресовий розлад - це відстрочена і тривала реакція на стресову подію.

## Як проявляється посттравматичний стресовий розлад?

---

Люди, які отримали травму, демонструють типову поведінку або реакції. Це пов'язано з тим, що мозок не може успішно обробити те, що було пережито.

Через такий аварійний стан мозку може статися так, що ви більше не пам'ятаєте, що саме сталося. Досвід не міг бути достатньо оброблений когнітивно та емоційно. Іноді всю подію взагалі неможливо згадати. Тоді говорять про амнезію. Це забуття служить захистом: спогад про подію занадто болючий і дуже напружений.

Може статися, що образи чи інші спогади (наприклад, запах чи звук) раптом спадають на думку. Тоді постраждала людина відчуває, що знову переживає травмуючу подію. Ці спогади також можуть прийти у вигляді кошмарів. Вони пов'язані з психологічними переживаннями та фізичними реакціями.

Крім того, травмовані люди часто уникають ситуації, які можуть призвести до повторення поганої ситуації або принаймні нагадування про неї. Наприклад, ви йдете іншою дорогою, щоб не оминати місце, де ви пережили щось погане. Або уникаєте думок і почуттів, пов'язаних із травмою.

Ще одна спроба захистити себе – це надзвичайна пильність. Це означає, що організм завжди наготові. Завдяки цьому він завжди готовий протистояти небезпеці. Однак часто трапляються з такою високою пильністю

- проблеми зі сном,
- дратівливість,
- агресивність,
- непосидючість,



- стрибкість і
- проблеми з концентрацією уваги.

#### Посттравматичний стресовий розлад у дітей та підлітків

Ці симптоми також зустрічаються у дітей і підлітків, які втекли і отримали травми. Однак є особливості, якими вони відрізняються від травмованих дорослих.

У школі: у школі травмовані діти часто мають проблеми з концентрацією та увагою. Це відбувається тому, що спогади постійно повертаються до них, вони неспокійні або бояться чогось. Тому можливо, що діти мають гірші оцінки у школі. Розвиток: іноді після травми дитина раптом здається набагато молодшою, ніж є насправді. Вона відстає в розвитку. Однак буває й так, що дитина поводиться незвично «по-дорослому».

Ігрова поведінка: діти часто обробляють свій досвід у своїх іграх та малюнках. Наприклад, вони грають у «війну» або малюють картини, які показують погані речі.

Відмова: дитина також може виглядати нормальною і щасливою зовні, навіть якщо вона пережила дуже погані речі. Це відбувається, коли пам'ять про травмуючу ситуацію блокується. Важко стає, коли спогад раптом знову з'являється, і дитина переживає це дуже погано і бурхливо.

Майбутнє: молоді люди часто мають негативний погляд на майбутнє після травми. Вони безнадійні і іноді перевантажені планами на майбутнє. Всі ці реакції є цілком нормальними після травматичної події. Багато дітей і молодих людей, які страждають на посттравматичний стресовий розлад, відчувають себе недобре.

## Коли з'являються такі симптоми?

---

У людей, які пережили травму, мозок не може добре обробити цей досвід. В результаті мозок змішує різні спогади про травму. Він пов'язує певні спогади з почуттями чи думками, які насправді не пов'язані з травмою. Тому може статися, що деякі речі (предмети, шуми, запахи, фізичні умови, такі як голод, спрага, недосипання), які також були присутні під час травми, все ще пов'язані з негативними почуттями, такими як страх і напруга сьогодні. Після цього постраждалі люди відчують, що повертаються в погану ситуацію і можуть втратити зв'язок з реальністю.

### Пам'ять як шафа

Зазвичай мозок зберігає спогади дуже впорядкованим чином. Ви можете уявити це як у шафі: наприклад, дуже старі спогади підіймаються вище, а нові спогади сортуються нижче. Коли відкриваєш шафу, все в порядку. Можна вийняти одну річ і знову закрити шафу.

Сортування погано працює для людей із посттравматичним стресовим розладом. Ваш мозок кудись поміщає травматичні спогади і не сортує їх належним чином. В результаті в шафі все неохайно і хаотично. Якщо відкрити шафу, все може випасти.



Тоді ви більше не зможете закривати шафу. Тому важливо відсортувати спогади так, щоб вони повернулися на своє місце, а шафу можна було легко відкрити або закрити.



### Як ви можете собі таке уявити?

Богдан грає у футбол з іншими дітьми на футбольному полі. На жаль, він забув взяти з собою щось попити. Через деякий час Богдан відчуває спрагу. Коли інший гравець ненавмисно потрапляє м'ячем в Богдана, він реагує дуже дивно: він починає тремтіти, кричати і б'є ногою іншого гравця.

### Що сталося з Богданом?

Під час втечі Богдан мав багато неприємних переживань. Він боявся солдатів, танків і бомбових атак. У цей час Богдан мало їв і пив, часто відчував голод і спрагу. На футбольному полі Богдан раптом відчув, що тікає: був голодний і спраглий.

Проте голод і спрага є попереджувальними подразниками для мозку Богдана. Вони попереджають його про небезпеку та небезпечні ситуації втечі. Через цей тригер (голод і спрага) та асоціацію з втечею Богдан реагує на можливу небезпеку страхом і агресією.



## Тригер

Під час втечі більшість людей відчувають періоди, коли їм не вистачає їжі та води, або коли вони не можуть виспатися, тому що вони повинні бути наготові або не мають часу.

Так само було і з Богданом, його сестрою та бабусею в дні втечі, наприклад, коли їм доводилося ховатися надворі вночі. Голод, спрага і недолік сну можуть бути тригерами для симптомів посттравматичного стресового розладу у людей, які отримали травму в результаті польоту.

Якщо після втечі людина раптом відчуває голод, спрагу або недосипання, може статися, що під час втечі їй нагадують про якусь ситуацію або відчувають, що переживають її заново. Тоді це дуже напружено. Однак у кожної людини можуть бути дуже різні тригери, які можуть викликати спогади про травматичну подію.



## Що ти можеш зробити?

---

Люди, які страждають на посттравматичний стресовий розлад, повинні звернутися за допомогою. У Німеччині є люди, які можуть допомогти дітям і підліткам у таких ситуаціях, їх називають «дитячі та підліткові психологи-психотерапевти» або «дитячі та підліткові психіатри».

Методи психотерапевтичної терапії дуже успішні при травмах, і в багатьох дослідженнях було виявлено, що вони ефективні для полегшення симптомів. Вони добре допомагають молодими біженцями різного походження (Anders & Christiansen, 2016; Eberle-Sejari, Nocon & Rosner, 2015).

Якщо вам або вашій дитині потрібна психотерапевтична допомога, ви можете знайти її в Марбурзі, наприклад за такими адресами:

### **Для дітей та молоді:**

*Дитяча психотерапевтична амбулаторія*

*Kinder- und Jugendlichen- Psychotherapie-Ambulanz Marburg (KJ- PAM) Fachbereich  
Psychologie der Philipps- Universität*

**Адреса:** Gutenbergstraße 29

35037 Marburg

**Телефон:** 06421 28 25096

**Факс:** 06421 166 72 96

**Електронна пошта:**

kiju04@staff.uni-marburg.de

*Психотерапевтична амбулаторія*

*Psychotherapie-Ambulanz Marburg (PAM)*

**Адреса:** Gutenbergstraße 18

35032 Marburg

3 Поверх, можна використовувати ліфт

**Телефон:** 06421 2823657

**Факс:** 06421 2828904

**Електронна пошта:**

ram@uni-marburg.de

**Ви можете знайти підтримку по всій країні на цьому Інтернет-сайті:**

<https://www.bptk.de/service/therapeutensuche/>

### **Допоміжні засоби:**

Розуміння травматичного розладу допомагає усвідомити особистісні тригери. Тому, коли ви постраждали від переживань під час втечі з вашої країни, може бути корисно достатньо їсти і пити, а також спати.

Задоволення основних потреб може дати дітям відчуття безпеки. В результаті симптоми травматичного розладу з'являються не так швидко.

### **Поради:**

Подбайте про те, щоб ваша дитина вранці добре снідала і пила достатньо. Дайте дитині щось поїсти та випити до школи. Сон: ваша дитина повинна висипатися. Якщо у вас безсоння, вас можуть зацікавити поради щодо «гігієни сну».

Подаруйте своїй дитині тепло і близькість. Це дозволить їй почуватися безпечно. Біженці з психічним стресом часто можуть викликати напругу в класі. Тому

вчителі повинні подбати про те, щоб дати неповнолітнім біженцям чіткі правила та чіткі рамки в школі, щоб мати можливість запропонувати їм достатню безпеку та передбачуваність.

### Гігієна сну для дітей

Існує ряд способів і порад, які можуть допомогти дітям заснути і краще спати:

Регулярність: переконайтеся, що ви маєте фіксований час сну та пробудження.

Регулярний режим дня і свіже повітря також корисні для здорового сну.

Ритуали сну: постійні ритуали перед сном (казки перед сном, прослуховування музики, купання, читання вголос, читання, ...) можуть підвищити бажання дітей спати та підготувати організм до сну.

Навіть якщо ваша дитина не може спати, ви не повинні грати з нею вночі. Ніч лише для сну. Ліжко – це місце для сну. Переконайтеся, що воно використовується лише для сну, щоб діти могли засвоїти прямий зв'язок між ліжком і сном. Діти не повинні залишатися в ліжку протягом дня.

### Література:

Лідль А., Шефер У. та Кнавелсруд К. (2013). Психосвіта при посттравматичних розладах. Штутгарт: Шаттауер.

Штайнхаузен, Х. (2010). Стрес і розлади адаптації. У Психічних розладах у дітей та підлітків (с. 233-243). Мюнхен: Elsevier.

Еберле-Седжарі, Р., Нокон, А., і Рознер, Р. (2015). Про ефективність психотерапевтичних втручань у молодих біженців та внутрішньо переміщених осіб з посттравматичними симптомами. Систематичний огляд. Дитинство та розвиток, 24, 156-169.

Anders, M. & Christiansen, H. (у пресі). Неповнолітні біженці без супроводу.  
Систематичний огляд психологічних втручань. дитинство та розвиток.

НАСЛІДКИ ВТЕЧІ ДЛЯ БАТЬКІВ І ДІТЕЙ

ІНФОРМАЦІЙНА БРОШУРА ДЛЯ СІМЕЙ, РОДІЧІВ, ВЧИТЕЛІВ, ПОМІЧНИКІВ ТА УСІХ,  
КОГО ЦЕ ЗАЦІКАВИЛО

МЕРЛ АНДЕРС І ДЖОГАНА КЕТТЕР

Під редакцією для України Міра Пітерс

з ілюстраціями Вольфганга Кесслера

© всі права захищено