

Как поддержать ребёнка в трудную минуту



Любовь и уют

Убедите своих детей, что они в безопасности и их любят, что сами вы тоже в безопасности, а также что вокруг есть много людей, которые всегда готовы прийти на помощь.



Не забывайте о себе

Найдите время для удовлетворения собственных потребностей, приведения в порядок мыслей и чувств. Связанные с психологической травмой события могут вызвать сложные воспоминания, образы и эмоции.



Выслушайте и убедитесь

Если вашему ребёнку что-либо известно о том, что случилось, спросите, как он к этому относится и что он слышал об этом из других источников (определите в чём состоит дезинформация).



Ограничьте воздействие СМИ

Установите временные рамки общения ребёнка со светящимся экраном, особенно при наличии тревожных тем. Это избавит ребёнка от новых волнений и дезинформации. Проверьте, не видел ли он в интернете чего-нибудь, что его расстроило или смутило.

Признаки того, что ребёнок нуждается в поддержке

Травматические события могут вызывать сильные эмоции и стресс. Иногда детям требуется дополнительная поддержка. Ниже приведены некоторые признаки, на которые следует обратить внимание.



МАЛЫШ

- Выглядит более пугливым, замкнутым
- Тянется к взрослым, не хочет расставаться с ними
- Плачет, кричит или хнычет
- Возвращается к предшествующей модели поведения (энурез, сосание большого пальца)
- Выглядит ошеломлённым/в прострации

РЕБЁНОК

- Отказывается от любимых ранее занятий
- Просыпается от кошмаров
- Испытывает проблемы с концентрацией внимания при выполнении домашних или школьных заданий
- Грустит или впадает в оцепенение
- Испытывает повышенное беспокойство за себя или других, либо страх смерти.
- Демонстрирует отсутствующие ранее тревоги и страхи

ПОДРОСТОК

- Страдает от неприятных воспоминаний (флешбэков), ночных кошмаров
- Испытывает трудности с концентрацией внимания при выполнении домашних или школьных заданий
- Начинает употреблять психоактивные вещества (алкоголь, наркотики, никотин)
- Отстраняется от окружающих, держится подальше от друзей или родственников
- Испытывает перепады настроения, гнев, грусть, проявляет пренебрежение или агрессию
- Теряет интерес к любимым занятиям
- Появляются мысли о причинении себе вреда или желание покончить с собой (самоубийство)

Местные ресурсы



Нуждаетесь в помощи?

Неотложная помощь: 911

Кризисная линия психического здоровья и преодоления зависимостей Новой

Шотландии: 1-888-429-8167*

Детский телефон доверия: 1-800-668-6868 или пошлите СМС CONNECT на номер 686868*

**Данные горячие линии являются бесплатными. В экстренных случаях вы также можете обратиться в ближайшее отделение неотложной помощи.*

Нуждаетесь в медобслуживании и поддержке?

Семейный врач

Если у вас есть семейный врач или медицинский работник, обратитесь к нему.

Услуги по охране психического здоровья и преодолению зависимостей

На бесплатную центральную линию приёма по вопросам психического здоровья и преодоления зависимостей IWK и Nova Scotia Health можно попасть, позвонив по телефону **1-855-922-1122***. *Самостоятельное обращение

Ассоциация служб иммигрантов Новой Шотландии (ISANS)

Для получения доступа к программам поддержки обратитесь к прикрепленным к вам сотрудникам ISANS.

Ещё не являетесь нашим клиентом? Для участия в программах Wellness или Family Support обращайтесь в любое время по адресам: wellness@isans.ca, familysupport@isans.ca. Вы можете писать нам как на английском, так и на своём родном языке.

Служба помощи иммигрантам YMCA

YMCA оказывает инклюзивную и гостеприимную поддержку на местном уровне. Для направления вновь прибывших детей, молодёжи и семей в соответствующие службы и программы, позвоните по телефону **902 457 9622**.