

Як підтримати дитину у важку хвилину



Любов і спокій

Переконайте своїх дітей, що вони в безпеці і що їх люблять, що самі ви теж у безпеці, а також що навколо є багато людей, які завжди готові прийти на допомогу.



Вислухайте і переконайтеся

Якщо вашій дитині щось відомо про те, що трапилося, запитайте, як вона до цього ставиться і що вона чула про це з інших джерел (визначте, в чому полягає дезінформація).



Не забувайте про себе

Знайдіть час для задоволення власних потреб, упорядкування думок і почуттів. Пов'язані з психологічною травмою події можуть викликати складні спогади, образи та емоції.



Обмежте вплив ЗМІ

Встановіть часові рамки спілкування дитини з електронним екраном, особливо за наявності тривожних тем. Це позбавить дитину від нових хвилювань і дезінформації. Перевірте, чи не бачила вона в інтернеті чогось, що її засмутило або збентежило.

Ознаки того, що дитина потребує підтримки

Травматичні події можуть викликати сильні емоції та стрес. Іноді дітям потрібна додаткова підтримка. Нижче наведено деякі ознаки, на які слід звернути увагу.



МАЛЮК

- Виглядає більш заляканим, замкнутим
- Тягнеться до дорослих, не хоче розлучатися з ними
- Плаче, кричить або пхикає
- Повертається до попередньої моделі поведінки (енурез, смоктання великого пальця)
- Виглядає приголомшеним/в прострації

ДИТИНА

- Відмовляється від улюблених раніше занять
- Прокидається від кошмарів
- Відчуває проблеми з концентрацією уваги під час виконання домашніх або шкільних завдань
- Сумує або впадає в заціпеніння
- Відчуває підвищене занепокоєння за себе та інших або страх смерті.
- Демонструє відсутні раніше тривоги та страхи

ПІДЛІТОК

- Страждає від неприємних спогадів (флешбеків), нічних кошмарів
- Відчуває труднощі з концентрацією уваги під час виконання домашніх або шкільних завдань
- Починає вживати психоактивні речовини (алкоголь, наркотики, нікотин)
- Відсторонюється від оточуючих, тримається подалі від друзів або родичів
- Відчуває перепади настрою, гнів, смуток, проявляє зневагу або агресію
- Втрачає інтерес до улюблених занять
- З'являються думки про заподіяння собі шкоди або бажання покінчити з життям (самогубство)

Місцеві ресурси



Потребуєте допомоги?

Невідкладна допомога: 911

Кризова лінія психічного здоров'я та подолання залежностей Нової Шотландії:

1-888-429-8167*.

Дитячий телефон довіри: 1-800-668-6868 або надішліть СМС CONNECT на номер 686868*

**Дані гарячі лінії є безкоштовними. В екстрених випадках ви також можете звернутися до найближчого відділення невідкладної допомоги.*

Потребуєте медобслуговування та підтримки?

Сімейний лікар

Якщо у вас є сімейний лікар або медичний працівник, зверніться до нього.

Послуги з охорони психічного здоров'я та подолання залежностей

На безкоштовну центральну лінію прийому з питань психічного здоров'я та подолання залежностей IWK і Nova Scotia Health можна потрапити, зателефонувавши за номером **1-855-922-1122***. *Самостійне звернення

Асоціація служб іммігрантів Нової Шотландії (ISANS)

Для отримання доступу до програм підтримки зверніться до прикріплених до вас співробітників ISANS.

Ще не є нашим клієнтом? Для участі в програмах Wellness або Family Support звертайтеся в будь-який час за адресами: **wellness@isans.ca**, **familysupport@isans.ca**. Ви можете писати нам як англійською, так і своєю рідною мовою.

Служба допомоги іммігрантам YMCA

YMCA надає інклюзивну та гостинну підтримку на місцевому рівні. Для направлення новоприбулих дітей, молоді та сімей у відповідні служби та програми, зателефонуйте за номером **902-457-9622**.