

73% українських підлітків найбільше хвилює [війна](#), 38% відчують через неї страх за здоров'я — своє та близьких, 12% не розуміють яке в них буде майбутнє, 11% відчують потреби в коштах. Це [дані](#) всеукраїнського соціологічного дослідження: "Підлітки та їхнє життя під час війни: настрої, цінності, майбутнє", в якому брали участь підлітки 13-19 років з усієї України.

87% опитаних підлітків зазнали найбільших змін у житті саме під час повномасштабної війни, зокрема, у них з'явився страх за життя — як власне, так і близьких. Крім того, молодь відчуває сильну потребу у підтримці. Попри те, що 89% підлітків зазначають, що отримують підтримку від рідних, майже 60% прагнуть відчувати її ще більше, а 83% хотіли б дізнатися, як самотійно можуть підтримати себе у складні часи.

Підтримати себе в складні часи інколи майже нереально. Адже під час стресу часто збивається дихання та пришвидшується серцебиття, думки можуть плутатись, може виникнути страх чи сильне занепокоєння. Може хотітись просто втекти з цього міста, від цієї ситуації, або ми можемо просто завмерти без можливості щось вирішити. Це все є нормальними реакціями на стресові події та вони минають.

Важливо створити власні правила підтримки себе: Що вас заспокоює? Що дозволяє знизити тривожні відчуття? Що повертає контроль над думками? Що з цих варіантів, які виникли подумки зараз, можете використовувати для підтримки себе в складні часи?

Якщо важко виокремити щось, ось загальні поради:

1. Важливо підтримувати себе через тіло: вживати достатньо їжі та води, звертати увагу на відчуття холоду чи спеки та по можливості створювати комфортні температурні умови. Звернути увагу на гігієну сну. Наприклад, хоча б за 30 хвилин до нього відкласти

телефон, адже синій екран дає сигнал мозку про активність і нам важко через це заснути.

2. Подумати, що зараз приносить гарні емоції та почуття. Це може бути малювання, спорт, спілкування з однолітками, кулінарія, перегляд фільму, написання власної книги тощо.

3. Якщо щось не вдається, відбувається якась помилка, будьте на своєму боці. Нормально помилятись, не мати сил зробити щось, отримати погану оцінку. Спробуйте не засуджувати себе, не критикувати й не ображати. Якби таке трапилось з другом чи подругою, як би ви її підтримали? Ось так треба відноситись і до себе.

4. Ділись тим, що з вами відбувається. Можна розповісти про переживання та емоції батькам, рідним чи друзям. Якщо немає такої змоги, є дитячі гарячі лінії, на яких можна отримати психологічну допомогу. Якщо це також неможливо, заведіть щоденник, та нотуйте свої думки. Або подумайте: якби улюблений герой фільму чи мультфільму опинився б в схожій ситуації, як би він діяв? Це дозволяє подивитись на ситуацію з різних сторін та побачити новий спосіб її вирішення.

5. Подумайте, як би ви хотіли, щоб вас підтримували в складних ситуаціях оточуючі. Можете їх про це попросити, коли буде необхідно.

Друзі, в складні часи підтримуйте себе і не забувайте про інших!

Практичний психолог школи Кірсанова С.В,