

Психіка дітей під час війни.

Як допомогти пережити стрес

Становище підростаючого покоління — один з чинників національної безпеки. Зі зрозумілих причин ця проблема наразі не є в центрі уваги, але це не робить її менш важливою

Маленькі діти — великі ризики

На національному рівні особливо дбати про здоров'я дітей необхідно з двох причин. По-перше, діти більш схильні швидко підхоплювати ментальні та фізичні хвороби, оскільки їхній імунітет ще не сформований. По-друге, хворобливе дитинство може накласти негативний відбиток на успішність людини у майбутньому, а відтак на благополуччя всієї держави.

Кількість дітей в Україні за останні тридцять років загрозливо зменшилася з 26% (від 52-х млн населення) на початку незалежності до 18% (від 41,5 млн) на 2021 рік. Тобто до активації воєнних дій у нас було 7 млн дітей. Пovoєнні показники зараз навіть важко спрогнозувати.

З початку бомбардувань у 2022 році 2,2 млн українських дітей опинилися за кордоном. Ще 3 млн в середині країни, за оцінками ЮНІСЕФ, потребують гуманітарної допомоги. Уже майже півтора роки всі українські діти перебувають в умовах прямої небезпеки життю.

Психологічні загрози

Навіть у відносному тилу сучасна українська дитина стикається з реальними загрозами війни. Страх перед ракетними атаками, обстрілами, ймовірність загибелі близьких накладає відбиток на дитину у тому віці, коли кожен день важливий для формування особистості. Стрес, який переживають діти війни, може породжувати тривалі тривожні стани, підвищує ризики розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та депресії, які напряду впливають і на фізичне здоров'я. Але ситуація не безнадійна.

Десь 7 з 10 дітей здатні перетравити стрес без важких наслідків

З одного боку, діти дуже вразливі, з іншого — не менш лабільні. Тому, з одного боку, за прогнозами фахівців десь 7 з 10 дітей здатні перетравити стрес без важких наслідків (якщо матимуть підтримку оточуючих). А 3 з 10 потребуватимуть припрацювання ситуації з фахівцями. З іншого боку, юні організми, запрограмовані на зростання, мають досить високий ресурс життєстійкості. І, при правильному підході, можуть демонструвати високі темпи відновлення.

Навіть можливий такий феномен, як посттравматичне зростання. Це передбачає посилення психологічної стійкості, підвищення навичок адаптивності тощо.

Але для того, щоб допомогти дитини подолати перманентний стрес та його наслідки, необхідно адекватна та свідома поведінка її дорослого оточення.

Практика ментального здоров'я дітей

Важливо розуміти, що у випадках психологічних проблем обов'язково треба звертатися до фахівця. Але у разі психологічної норми в умовах безперервного стресу кожна дитина потребує особливої уваги.

В першу чергу необхідно забезпечити базові потреби: бути поруч з рідними, можливість нормального сну та ігор, доступ до освіти та гарантія медичної допомоги, а також прихильне соціальне оточення.

Чи не найважливіший вплив на стресостійкість дитини має стан найближчих людей, в першу чергу, матері. Навіть менше важливо, що матері роблять, головне, емоції, які вони транслиують. У матерів, які утримують власний психологічний стан під контролем, діти набагато спокійніші та більш впевнені у захисті.

Отож ментальне здоров'я матерів становлять половину умов стабілізації дитини. Друга половина — обізнаність батьків/бабусів/дідусів у тому, як створити сильну захисну атмосферу навколо дитини.

Впевнені у своїй ресурсності старші родичі мають забезпечити наступні можливості:

1. Не консервувати чи заморожувати емоції, а допомогти дитині виплеснути страх, гнів, смуток тощо, щоб прожити болісний досвід и залишити його у минулому.
2. Відновлювати почуття безпеки: через спокійні виважені власні дії при загрозі; за допомогою знакових для дитини іграшок, затишних ігор у власному будиночку-шатрі.
3. Дбати про щоденний багаторазовий тілесний контакт: від обіймів до розслаблюючого масажу.
4. Умови для щоденних активних ігор бажано на свіжому повітрі. Добре, якщо діти будуть галасувати та падати з ніг від втоми.
5. Постійний ненав'язливий моніторинг стану дитини. Сильні, яскраві емоції є нормою для проявів дитинства. Якщо дитина балується та веселиться, це одні з маркерів психологічної норми. Вдумливі батьки, пам'ятаючи себе у цьому віці, знатні побачити, якщо дитина буде потребувати фахової допомоги.

Варто пам'ятати, що психологічне напруження не лише може накласти відбиток на усе подальше життя дитини, а й мати фізичні наслідки у вигляді різних хвороб, причому вже сьогодні, або у майбутньому.

Для того, щоб війна не вкрала дитинство у наших дітей, присвятіть це літо ментальному захисту власного молодшого покоління.

Багаточисельні наукові дослідження свідчать, що щасливе дитинство це — тепле спілкування, тактильний контакт та цікаві пригоди з близькими людьми. Ото ж обійми у палатці на природі цінніші, ніж п'ятизіркові курорти, а спільне читання казки на ніч — найміцніший захисний ритуал.

Особливу увагу дорослі члени родини мають звернути і на власний психічний стан. Адже, лише перебуваючи в адекваті, старші здатні відслідковувати та підтримувати психологічне здоров'я дитини. Психологи вважають, що любов та обізнаність у практичній дитячій психології батьків здатні створити дієві захисні механізми перед буденністю війни.