

Консультація

Як зберегти фізичне та ментальне здоров'я дитини під час війни

Сьогодні в Україні немає дитини, яка тією чи іншою мірою не зазнала би впливу війни. Пережитий стрес — якщо з ним не працювати — може спричинити проблеми з фізичним і ментальним здоров'ям. Водночас діти мають високий потенціал до відновлення. Як активувати цей потенціал, розповідають експерти.

У чому проблема?

Чи впорається дитина зі стресом війни?

Мабуть, усі українські батьки сьогодні замислюються, як усе те, що бачить, чує, переживає протягом цієї війни їхня дитина, відіб'ється на її подальшому житті. З одного боку, стрес може бути дійсно руйнівним. У нещодавній публікації *European Child and Adolescent Psychiatry* йдеться про серйозний вплив війни на дітей: підвищення ризику розвитку ПТСР (постравматичний стресовий розлад), депресії, тривожних станів, широкі наслідки для здоров'я в цілому.

З іншого боку, психологи радять не впадати у відчай через "вкрадене" дитинство. Батьківська любов та обізнаність, як діяти, здатні створити сприятливу атмосферу, яка буде сильнішою за всі жахи війни. Дитяча психіатрія, психотерапевтка в Західноукраїнському спеціалізованому дитячому медичному центрі Наталія Масяк співпрацює з благодійним фондом "Голоси дітей" та має великий досвід роботи з дітьми війни. Вона зазначає:

"З нашого досвіду і за результатами світових досліджень (Fernando and Ferrari 2013, Jones 2013) можу з упевненістю сказати: далеко не всі діти з досвідом війни матимуть ознаки значного стресу чи ПТСР. Орієнтовно 7 з 10 дітей впораються зі стресом самотужки. Опірність дітей часто значно вища, ніж може здаватися. Тому не поспішайте з висновками, мовляв, дитину "поламала" війна. На стресостійкість, а відтак фізичне та ментальне здоров'я дитини впливає низка факторів. Частина з них зовнішні: інтенсивність та тривалість травмувальної події, можливість відновлювати свій ресурс (сон, їжа, відпочинок, гра), психосоціальне оточення, вміння дорослих підтримати тощо. Також є внутрішні чинники: особливості характеру дитини, сформовані психологічні стратегії протидії стресу, стан психічного здоров'я до травматичної ситуації та інші. На деякі з цих факторів батьки вплинути не можуть, та багато що в наших силах".

Яке рішення?

Трансформація почуттів

"Нам потрібно виграти не лише війну, а й мир після її завершення, тому так важливо подбати про психічне здоров'я наших дітей вже зараз", — продовжує Масяк. Пригнічені, "законсервовані" переживання можуть призводити до тілесних проявів. Тому для збереження здоров'я варто допомогти дитині прожити болісний досвід, виплеснути увесь страх, гнів, смуток та образи. Та важливо зробити це в безпечний для самої дитини та її оточення спосіб. Зараз існує багато можливостей отримати професійну підтримку безоплатно. Зокрема, БФ "Голоси дітей" співпрацює з понад 30 психологами, які у 6 локаціях надають психосоціальну допомогу дітям війни індивідуально та в груповому форматі (арттерапія, казкотерапія, кпт-програма "Діти і війна"). Також доступна допомога онлайн.

Заняття з психологом — важливий інструмент зцілення психоемоційних травм дитини. Не менш цінним ресурсом зцілення є значущі дорослі поряд, зокрема батьки, які справляються з власними переживаннями та можуть підтримати дитину.

Шатро безпеки для малюка

Діти молодшого віку через невеликий словниковий запас і брак життєвого досвіду часто не можуть проаналізувати та висловити свої почуття. Тому найчастіше стрес у малюків проявляється на тілесному та поведінковому рівнях. Це можуть бути різка зміна апетиту (відмова від їжі чи надмірний потяг до неї), порушення сну (дитина важко засинає, часом буває нічне нетримання сечі), напади важкого дихання чи покашлювання, висипання на шкірі тощо. Деякі малюки скаржаться на біль у тілі (найчастіше — животику чи голови), при цьому медичні обстеження не виявляють відхилень. Частими емоційними проявами стресу в малюків є: плаксивість, сильна прив'язаність до батьків через тривогу, різкі коливання настрою та дратівливість, іноді фізична агресія чи аутоагресія. У грі ми будемо спостерігати, що дитина знову й знову відтворює травматичну подію. Ось кроки, які стануть у пригоді:

Відновити відчуття безпеки — це завдання № 1. Розкажіть дитині, які засоби для збереження безпеки ви маєте — куди будете йти у випадку тривоги, яку іграшку та річ дитина може взяти у сховище, які будуть дії одразу після відновлення безпеки (підете на майданчик чи гратися додому).

Для кращого пояснення, що відбувається, використайте казку, яка допоможе подивитися на ситуацію з боку та трансформувати тривожні думки. Придумайте казку для дитини або разом з нею. Ви можете вплести в історію відважних воїнів-захисників, які вправно перемагають сили зла. Також корисно намалювати (чи зобразити іншими артінструментами) перемогу добра над злом і передати малюнок захисникам, так навіть найменша дитина відчуватиме свою залученість та спроможність діяти.

Створіть разом куточок безпеки: шатро з подушок і ковдри. У цій "халабуді" дитина може гратися чи ховатися в моменти сильних емоцій.

Тілесний контакт зараз особливо важливий, адже страх і тривога завжди супроводжуються проявами в тілі (частим серцебиттям, переривчастим диханням, напруженням м'язів і руховим збудженням). Такій дитині потрібно багато обіймів, активних спільних ігор, закутування в ковдру.

Дихальні вправи дуже корисні в боротьбі з усіма проявами стресу, та якщо в дитини трапляються напади задишки (панічні атаки), ці вправи просто незамінні! Спробуйте техніку "Дихання з улюбленою іграшкою на животику". Посадіть невелику іграшку дитині на животику і попросіть глибоко вдихати та видихати, аби іграшка повільно гойдалася, наче на хвилях.

"Твердий, як камінь, і м'який, як вода". Дитина каже: "Я твердий, як камінь" — і з усіх сил напружує м'язи рук, ніг, обличчя — а ви рахуєте до п'яти. Потім ви кажете: "Стань м'яким, як вода" — і дитина різко розслабляється, скидає напругу.

Підлітку, твій голос важливий!

"Нещодавно до мене звернулися батьки 13-річної дівчини: їхня дитина перестала нормально спати та їсти, втратила вагу, постійно й дуже емоційно проговорювала новини про війну, — пригадує Наталія Масяк. — Виявилось, що дівчина проводила останні тижні в бабусі, у якої новинний канал працював нон-стоп. Разом із батьками ми виробили стратегію: повернули дівчину додому, забезпечили інформаційну гігієну (обмежили

доступ до самостійного перегляду новин, натомість батьки переповідали, що відбувається) та відновлення щоденних рутин. Також я дала батькам рекомендації з підтримки. Доволі швидко дівчина повернулася в норму".

Психологиня каже, що у підлітків стрес зазвичай проявляється на 4-х рівнях:

думки,
емоції,
поведінка
та тіло.

Підліток може багаторазово обговорювати травматичну ситуацію або навпаки повністю уникати будь-яких згадувань про неї. Нерідко погіршуються пам'ять та концентрація, з'являються нічні жахи. Дитина може втратити інтерес до того, що раніше її цікавило, відсторонитися від друзів і рідних. Емоції стресу — це роздратування, гнів, нетерплячість, загальна неспокійність, пригнічення та сум. Також можуть бути прояви агресії/аутоагресії. Часом трапляються порушення апетиту, напади дискомфорту в тілі (швидке серцебиття, нерівномірне дихання) та заціпеніння.

Підлітки часто соромляться ділитися своїми почуттями або не хочуть засмучувати батьків, тому заперечують, що мають переживання, натомість вдають підкреслену байдужість чи відвагу.

"Важливо розпочати розмову делікатно, без тиску. Спробуйте зробити це першими: розкажіть відверто, що вас турбує і засмучує, — радить Наталія Масяк. — Ваш приклад створить простір довіри між вами та зможе допомогти синові або доньці наважитися поділитися власними переживаннями. Тілесні техніки роботи з м'язами й диханням будуть ефективними як для підлітків, так і для дорослих.

Тінейджерам важливо відчувати власну залученість, тому пропонуйте їм посильну волонтерську діяльність (плетіння сіток, поширення інформації). Заохочуйте до навчання, до вивчення мови, аби інформувати світ про події війни. На цій війні у кожного своя роль, і задача підлітка: навчатися й розвиватися, аби бути спроможним відбудовувати Україну та презентувати її на міжнародній арені".

Рятівна сила ритуалів

Травма війни порушує базове почуття безпеки. І аби дитина могла вистояти фізично та ментально, важливо відновити це почуття, повернути дитині контроль бодай над якимись сферами її життя. Фізична безпека — це перший крок до повернення психологічного комфорту. У пригоді також стануть методи психологічної підтримки.

Лорен Потхофф — дитяча психологиня в лікарні Енн і Роберта Х. Лур'є в Чикаго (Іллінойс, США), вона пройшла спеціальну підготовку з лікування дітей і підлітків, які мають проблеми з фізичним і психічним здоров'ям одночасно. Потхофф дає поради, які допоможуть якнайшвидше відновити почуття безпеки:

Вибудуйте та підтримуйте розпорядок дня. Буденні рутини — навчання, спілкування з однолітками, фізичні вправи тощо — роблять життя надійним і передбачуваним. Звісно, не всі звичні рутини реально зберегти.. Але деякі елементи мирного життя можна відновити. Наприклад, це можуть бути сумісні сніданки/вечері, сталий режим сну тощо.

Дайте дитині відчувати контроль. У стані кризи діти часто втрачають відчуття контролю й дуже страждають через це. Дозвольте дитині ухвалювати певні рішення відповідно до її віку: вечірнє дозвілля, меню обіду або в якому одязі піти завтра до школи.

Створюйте власні ритуали й традиції. Ритуали — це особливі дії, які ми повторюємо протягом усього життя. Ритуали схожі на рутини в тому сенсі, що вони допомагають створити передбачувану атмосферу. Але якщо рутину можна порівняти зі звичайною стравою, то ритуал — це психологічний "десерт". Це щось, що єднає членів родини й дає відчуття "ми — команда". Ритуалом може бути спів "вашої" пісні, слова вдячності або благословення на початку трапези, щось особливе, що ви шепчете дитині на вушко, коли вона прокидається та засинає.

Як допомогти дитині з особливими потребами?

Поради батьками дітей з РСА

Досвід війни надзвичайно стресовий для будь-якої дитини, а для малюків з особливими потребами та їхніх батьків він складніший у рази. Діти з РСА (розлади спектра аутизму) дуже потерпають від втрати звичної рутини та зміни звичного оточення. Реакцією на такий стрес може стати втрата набутих раніше навичок (мовлення, самообслуговування) та погіршення поведінки. Припинення занять з профільними спеціалістами (поведінковий терапевт, логопед) також чинить негативний вплив, бо погіршує процес розвитку дитини.

В Україні точної статистики щодо дітей з РСА немає, та за даними Центру з контролю та профілактики захворювань в США (CDC) сьогодні цей розлад спостерігається в однієї дитини з 44. Якщо перенести ці цифри на українські реалії, стає зрозумілим, наскільки важливо для дітей з особливими потребами отримувати спеціалізовану допомогу. Наталія Масяк наводить приклад із власної практики:

"Мені пригадується 8-річний хлопчик з аутизмом з Маріуполя, який провів 14 днів у підвалі серед великої кількості людей і домашніх тварин, потерпаючи від гучних вибухів та загальної тривожної атмосфери. Через стрес хлопчик повністю перестав розмовляти, посилилась аутоагресія, порушилися сон та апетит. Можна лише уявити, що відчували батьки, які впродовж 6 останніх років працювали без вихідних, аби вибудувати ці навички в сина. Саме через такі випадки (а вони не поодинокі!) фонд «Голоси дітей» запустив спеціальну програму допомоги дітям з РСА. Хлопчик пройшов курс реабілітації, і вже за кілька тижнів почав використовувати окремі слова, покращились поведінка, сон та апетит".

Для дітей з РСА рутини та усталений розпорядок дня мають критичне значення. Відновлення занять із розвитку та корекції суттєво покращить стан малюка. Заразом щоденні виклики війни чи евакуації потребують від батьків нестандартних рішень. Наталія Масяк радить: "Дітям з аутизмом важливо дотримуватися чіткої послідовності дій. Наприклад, переривання недоробленої справи може спричинити для аутиста неабиякий стрес. Що робити, якщо лунає повітряна тривога, а малюк зосереджений на своїй справі? Заздалегідь проговоріть із дитиною: «Коли я кажу, що треба йти до сховища, ти береш свій рюкзачок, у якому твоя улюблена іграшка й печиво, і йдеш зі мною. За це ти потім отримаєш винагороду». Також діти з РСА дуже чутливі до шуму, запахів, нових людей і приміщень. Під час перебування в укритті всі ці фактори можуть стати для дитини дуже стресовими. Задача дорослих — відволікти дитину на знайомі та прийнятні сенсорні подразники. Наприклад, якщо у приміщенні гамір, запропонуйте дитині навушники з білим шумом або тихенько заспівайте їй улюблену пісню. Можна також запропонувати погризти тверді фрукти або моркву — допоможе зменшити вплив шуму ззовні та перемикнути увагу дитини. Важливо також регулярно скидати тілесну напругу. Стрибайте разом з дитиною, робіть їй масаж, розтирайте долоні".