

Міхеева Л. В., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, що визначає здатність її до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоствердження та щастя людини. Життя та здоров'я людини виступають найвищою цінністю й одним з головних показників цивілізованості суспільства. Однак, склалося так, що людська діяльність упродовж останніх століть не лише не протидіяла формуванню передумов антропологічної катастрофи, а й навпаки, – сприяла їх розвитку. Підтвердженням цієї тези є повномасштабна війна Росії проти нашого народу, коли навколо нас бойові дії, а країна – в стані війни з агресором, спричинила появу відчуття тривоги та страху.

Науковці розглядають здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири сфери: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) та духовну. Варто зауважити, що всі складові здоров'я є важливими, але тут ми ставимо мету зупинитися на проблемах саме психічного здоров'я. Психічне здоров'я (психологічний комфорт) – стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення. Отже, психічне здоров'я громадян є індикатором тих соціальних процесів, що відбуваються в суспільстві, а кризові події оголюють і загострюють проблеми, які торкаються духовного здоров'я населення.

Психічна складова людини занадто складна, динамічна та неоднозначна, щоб підтримувати її тільки одним способом. У зв'язку з цим слід навчитися розпізнавати та реагувати на ознаки погіршення психічного здоров'я.

Емоційно-когнітивні ознаки: понижений (пригнічений) або піднесений

настрій; відчуття тривоги та необґрунтована тривожність; дратівливість або прояви злості до себе або оточуючих; повторювані негативні думки про себе, про оточуючих, про майбутнє; знижена концентрація уваги; апатія, неуважність.

Фізіологічні ознаки: безсоння або пересипання; постійна втома, швидка втомлюваність або зайва активність чи надлишок енергії; зміна апетиту, недоїдання чи переїдання; проблеми з травленням, шлунком, кишківником; фізичні болі – головні, серцеві, в області попереку, м'язові; підвищені або знижені сексуальні потреби; рухова загальмованість або різке збільшення рухової активності.

Соціальні ознаки: відсутність бажання спілкуватися з людьми, труднощі з функціонуванням у колективі; надмірна соціальна активність у реальному житті або в соціальних мережах; труднощі в комунікації з людьми; зловживання алкоголем, наркотичними речовинами, ліками; проблеми в навчанні або на роботі при виконанні завдань; відсутність життєвих інтересів, мотивації.

Окремо ці ознаки можуть характеризувати тимчасові відхилення від норми, але в сукупності вони можуть бути свідченням погіршення психічного здоров'я.

Здоров'я нації – суттєвий показник суспільного й економічного розвитку держави. Здоров'я дітей – її майбутнє. Адже біля 75% хвороб у дорослому віці є наслідком умов і способу життя в дитинстві та юності. Нажаль, під час війни діти стають жертвами різноманітних жаклих подій, що травмують психіку. Вони стають свідками артилерійських обстрілів і стрілянини, спостерігають руйнування рідного міста чи села, або навіть їхніх домівок. Діти можуть бачити поранених чи померлих, катування та вбивства, масову загибель людей. Діти можуть зазнавати тяжких втрат, бачити, як зазнають поранення чи помирають члени їхніх сімей та друзі, діти самі можуть бути поранені. Фахівці зазначають, що такий досвід може призвести до виникнення різноманітних психологічних проблем у дітей оскільки вони є психологічно

вразливою категорією, їхня нервова система ще розвивається і не здатна належним чином протидіяти зовнішнім впливам [1].

Більшість науковців слушно зазначають, що діти під час війни зіштовхуються з двома типами травматичних подій: несподівані травматичні події та довготривалі несприятливі події, що зумовлюють виникнення непродуктивних стратегій подолання труднощів. У результаті діти значно частіше, ніж їх однолітки без досвіду перебування на війні, страждають від таких проблем як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства), а також більш схильні до зловживання алкоголем і наркотичними засобами.

Мурті та Лакшмінараяна, проаналізувавши дослідження про психічне здоров'я дітей, що проводилися в зонах збройного конфлікту (Афганістан, Балкани, Камбоджа, Чечня, Ірак, Ізраїль, Ліван, Палестина тощо), дійшли висновку, що психологічні травми, зумовлені війною, мають довготривалі наслідки для дитячої психіки: чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми [2].

У зв'язку з цим перед фахівцями постає завдання надати цим дітям належну підтримку та допомогу, щоби ці рани могли зцілитися.

Зважаючи на вище викладене, можна дійти висновку, що через невеликий життєвий досвід і особливості психіки дітям загрожує більше фізичних і психоемоційних небезпек. Тому приєднуємося до думки науковців, що і під час війни, і після перемоги діти потребують особливої турботи та уваги. Психологи стверджують, що мінімізувати ризики та вберегти фізичне та психічне здоров'я дитини можна, виконуючи такі дії:

- Читати казки (це найкраща терапія та заспокійливе для дитини), книги, обговорювати сюжети, аналізувати повчальні притчі.

- Проводити алегорії з улюбленими казками: збираючи дитину в укриття,

варто пояснювати, що кожен герой казок проходить випробовування на сміливість і можливість витримати щось неприємне; пригадати улюблені казки дитини та які там були випробовування – це допоможе дитині запустити механізми адаптації.

- Вигадувати нових фантастичних персонажів: пограти з дитиною в гру «А зараз вигадаємо щось кольорове, щось дивне, щось з вухами та інше» – це допоможе зменшити вплив депривації від замкнутого простору.

- Розказувати про янголів, які захищають: разом з дитиною уявляти великі крила Янголів, які боронять наших солдатів і допомагають їм нас захищати – це допоможе дітям відчувати себе в безпеці.

- Малюнки на підтримку України та Збройних Сил України – це допоможе дитині побачити та відчувати, що вона теж робить щось важливе.

- Фізичні ігри, дихальні вправи, навчання за планом, вивчення іноземної мови, написи дітей англійською, китайською, французькою, польською тощо мовами: українські діти проти війни, нам потрібен мир, ми хочемо мирного життя – це допоможе стабілізувати організму психічну систему після дезорганізації воєнним станом.

- Залучати дітей до посильних звичайних справ: приготування їжі, прибирання в будинку, складання речей в шафі тощо – це допоможе відволікти дитину від негативних думок.

Таким чином, на сьогоднішній день, перед фахівцями та батьками постає завдання забезпечити здоров'я дітей у реально існуючих умовах.

Список використаних джерел:

1. Діти та війна : навчання технік зцілення : посібник. Інститут психічного здоров'я УКУ, 2016. 98 с.

2. *Murthy, SS and R. Lakshminarayana 2006 Mental health consequences of war: a brief review of research findings. World Psychiatry 5(1):25-30.*