***Переїзд під час війни: як допомогти дитині пережити стрес і адаптуватись***

Під час бойових дій неповнолітні зіштовхуються з двома типами травматичних подій. Обидва можуть викликати серйозні ментальні наслідки.

Особливо травматичним досвідом може стати раптовий переїзд.

Не варто ставитися до переїзду, як до паузи в житті. Потрібно робити усе можливе для швидкої адаптації до нових умов.

***В ранньому віці психіка особливо вразлива, тож важливо попіклуватись про те, щоб переїзд пройшов комфортно. Діти значно частіше страждають на депресію, ПТСР та тривожні розлади***[***внаслідок бойових дій***](https://zaborona.com/rozluka-z-ridnymy-cherez-vijnu-yak-dopomogty-dytyni/)***, ніж дорослі. Виїжджаючи з небезпечної території, потрібно перш за все пояснити причини такого рішення.***

**Вплив війни на дитяче психічне здоров’я: дослідження**

Під час бойових дій неповнолітні зіштовхуються з двома типами травматичних подій. Перший – несподівана травма, другий – довготривалі несприятливі події. Вони викликають серйозні ментальні наслідки .

У результаті діти, що пережили такий досвід, частіше, ніж їх однолітки, можуть страждати від:

* тривожних розладів;
* посттравматичного стресового розладу (ПТСР);
* депресії;
* дисоціативних розладів (добровільна соціальна ізоляція; деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром);
* поведінкових розладів (агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства);
* зловживання алкоголем і наркотичними засобами.

Відчуття байдужості з боку навколишнього світу може призвести до зневіри та втрати сенсу у власній самореалізації. Неповнолітні схильні до навіювання, завдяки чому їх легко піддавати пропаганді.

Психологічна реабілітація дітей, постраждалих від війни, має включати соціальне зцілення в культурі миру – тобто, безпечному середовищі. Це спосіб запобігти руйнівному впливу збройних конфліктів.

Оскільки, враховуючи ситуацію в Україні, повноцінно забезпечити такі умови вкрай складно, потрібно старатися максимально полегшити психологічний стан дитини. Це може включати як спільне проводження часу, ігри, заспокійливі вправи, так і відвідини психолога.

**Як подбати про ментальний стан дитини під час переселення**

Особливо травматичним досвідом може стати раптовий переїзд. Є низка порад, які допоможуть батькам полегшити цей процес для дітей.

Ось базові правила:

1. Поясніть дитині причину, яка змусила вас поїхати та чому це важливо для вашої спільної безпеки.
2. Їй може бути сумно чи страшно через втрату зв’язку з домом, або ж навпаки, радісно від нових вражень. Потрібно бути уважним до емоцій та розділяти їх.
3. Не слід забувати про базові речі й режим дня – як дитини, так і свій. За можливості організовуйте день так, щоб у ньому було місце для сну, прогулянок, спілкування з однолітками й навчання.
4. Не варто ставитися до переїзду, як до паузи в житті. Робіть усе можливе для швидкої адаптації до нових умов. Шукайте разом із дитиною нове коло спілкування, займайтеся улюбленим видом спорту, хобі тощо.
5. Можна психологічно відновлюватись, згадуючи приємні моменти з минулого. Але також обов’язково говоріть із дитиною про майбутнє, літься мріями.

