

## Вплив війни на психічне здоров'я дітей

Психіатричні та психологічні дослідження показали, що війна має довготривалі наслідки для дітей і підлітків. Під час війни діти в різній мірі зіштовхуються з різними типами травматичних подій.

### Як військовий стан впливає на дітей різного віку?

**Діти 11-13 років:** відчувають дратівливість, страх, депресію, можуть поводитися агресивно та не приймати правила. Вони бояться втратити життя, близьких, будинок, звичний спосіб життя. У цьому віці діти розуміють, що відбувається, прогнозують майбутнє, але мінімальний власний досвід викликає тривожність.

**Діти 14-18 років:** проявляють небезпечну поведінку, можливі суїцидальні думки та прояви аутоагресії, реакції, що нагадують реакції дорослих. Бояться втратити себе, своє місце, життя, близьких. Можуть радикально сприймати ситуацію, адже підліток тільки стає на ноги, а звичний світ зруйнувався. У цьому віці дорослим важливо не вимагати від підлітка брати на себе роль дорослого. З підлітком слід ділитися досвідом, розмовляти, допомагати знизити емоційне напруження.

**Поведінкові особливості дітей вимушених переселенців підліткового віку** різні, залежно від пережитого травматичного досвіду, а саме:

- бурхливі реакції;
- завмирання;
- замикання в собі чи жалість до себе;
- уникнення контактів, агресія;
- групування із ровесниками, щоб не бути на самоті;
- страх залишатися самому;
- пошук винного;
- глибоке відчуття горя;
- відчуття сорому чи провини за те, що не вдалося чи не було можливості допомогти постраждалим;
- реакція заперечення;
- агресивність;
- відхід у деструктивну поведінку (уживання алкоголю, тютюну, наркотичних речовин);
- бажання виділитися;
- бажання бути героєм (тягнуться в місця небезпеки, щоб реалізувати себе);
- провокуюча поведінка (тролінг);
- зростання проявів ризикованої чи самодеструктивної поведінки;
- відчуття беспорядності та безнадії щодо сьогодення та майбутнього.