

відновлення військових. ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), депресія і тривога є поширеними серед ветеранів. Центри повинні надавати консультування, психотерапію і групову терапію, проводити сеанси за участю професіоналів, які спеціалізуються на відновленні після травм. Також можуть бути корисні медитація, арт-терапія та інші методи відновлення. Повернення до цивільного життя після служби в армії може бути складним. Реабілітаційні центри повинні пропонувати програми професійного навчання, що допомагають ветеранам здобувати нові навички або знаходити роботу. Крім того, програми реінтеграції, які включають соціальну підтримку та служби працевлаштування, допомагають полегшити перехід до повсякденного життя. Важливою частиною відновлення є відчуття спільноти та підтримки. Центри повинні створювати можливості для ветеранів зустрічатися та підтримувати один одного через групи однодумців. Це допомагає створити відчуття належності та дозволяє ветеранам ділитися своїми переживаннями та шляхом відновлення з тими, хто розуміє їхні труднощі. Створення таких реабілітаційних центрів стане важливим кроком до того, щоб забезпечити військових необхідними ресурсами для відновлення та побудови нового життя після служби. Ці центри допоможуть ветеранам інтегруватися в суспільство, відновити здоров'я та вести повноцінне життя після військової служби.

Віталіна Костенко,

здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра навчально-наукового
експертно-криміналістичного
інституту Національної академії
внутрішніх справ

Науковий керівник:

доктор психологічних наук,
професор, професор кафедри
юримічної психології
Національної академії внутрішніх
справ **О. Романенко**

ТРИВОЖНІСТЬ У ПІДЛІТКІВ ЯК НАСЛІДОК ПЕРЕБУВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У сучасних умовах вивчення наслідків перебування в умовах воєнного стану, а особливо у підлітків є дуже важливим. Адже війна є одним із найпотужніших стресових чинників, який впливає на всі аспекти життя людини, особливо на підлітків –

вікову групу, яка перебуває у процесі активного формування особистості.

Повномасштабне вторгнення росії на територію України, яке відбулося у лютому 2022 року, стало травмуючою подією для більшості українського народу. Ситуація невизначеності та нестабільності на підґрунті реально існуючої загрози смерті та зниження якості життя спричинила сильний негативний вплив на здоров'я українців, особливо його психологічну складову. Надстресові умови війни (вибухи, вбивства, руйнування житла та рідного міста, пряма загроза життю та ін.) можуть стати причиною розвитку формування ПТСР, тривожних і депресивних розладів, як у дорослих, так і у дітей [1].

«Підлітковий вік – це своєрідний «третій світ», який існує між дитинством і дорослістю. Біологічно це вік статевого дозрівання, поруч з яким стають більш зрілими й інші біологічні системи організму. Психологічно це період складного формування нової особистісної і соціальної ідентичності, для якого характерні максимальні диспропорції у рівнях і темпах розвитку. Підліток отримує нові домашні та шкільні обов'язки. Відбувається завершення орієнтації дитини на «жіночу» та «чоловічу» діяльність. Підлітковий вік схожий на міст між дитинством і зрілістю, по якому кожен повинен пройти, перш ніж стати відповідальною і творчою дорослою людиною», – зазначає В.Р. Павелків [4].

Термін «тривожність» позначає психічний стан емоційної напруги, настороженості, хвилювання, душевного дискомфорту, підвищеної вразливості при ускладненнях, загостреного почуття провини й недооцінювання себе в ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття неясної загрози, значущій втраті рівноваги особистості. Науково доведено, що тривожність часто розглядається в загальному переліку невротичних і преневротичних утворень як така, що породжується внутрішньоособистісними конфліктами (К. Роджерс, Мудрак І. А. та ін.); як психологічний стан підвищеного занепокоєння та емоційної напруги людини; як риса характеру індивіда, що має свій прояв у схильності до реакцій тривоги, як відчуття страху й поганих передчуттів (М. Кордуел, Барановська Я. Г.) [2].

Підлітки потребують особливої підтримки з боку фахівців, бо мають певні особливості проживання таких складних часів. Вони реагують на потенційно-травмівні події більш виражено,

можливості вікового розвитку дозволяють усвідомлювати ситуацію та розуміти психологічні аспекти воєнного часу. Поведінка підлітка в більшій мірі подібна до поведінки дорослого, однак, у складних ситуаціях спостерігається регрес у молодший вік і, тоді, важливо підтримати дитину. Зауважимо, що підлітковий вік сам по собі ускладнений віковою кризою (її ще називають кризою ідентичності), а накладення на ці переживання травм війни ускладнює процес відновлення. Симптоми наслідків переживання травм війни у підлітків мають свою специфіку: у соціальному вимірі спостерігається уникнення людей та місць, де відбувалися події; соціальна ізоляція, зниження соціальної активності, бажання помсти викликає агресивну поведінку, неспроможність впоратися призводить до зловживання психоактивними речовинами, саморуйнівної поведінки. У психологічному вимірі підлітки демонструють з одного боку дратівливість або ворожість, а з іншого прояви депресії, відчуття провини, суїцидальні думки. Ризиковим є те, що наслідками може бути безсоння, порушення сну, нічні кошмари та нав'язливі спогади про пережиті події.

При перебуванні в умовах збройного конфлікту властиві для підліткового віку страхи посилюються реально пережитою фізичною загрозою загибелі. Такі страхи здебільшого формують ставлення підлітка до світу, як потенційно ворожого. У такому разі виникає особливий феномен: деякі страхи, актуальні для мирного часу, наприклад, побоювання фізичного покарання, відступають, оскільки пам'ять містить інформацію про зіткнення з ситуацією, екстремальність якої перевершує страх перед покаранням покарання – загрозою для власного життя та життя своїх рідних і близьких.

Завданнями фахівців, що надають психосоціальну підтримку дітям, є допомога у подоланні наслідків перебування в умовах війни та підтримка у процесі відновлення. Оскільки відреагування наслідків такого досвіду може тривати довгий час, то й психосоціальної підтримки діти будуть потребувати ще достатньо тривалий час. Саме рання психологічна допомога великій кількості дітей дозволяє впоратись зі стресом під час війни і запобігти розвитку проблем й надалі, а у випадку, коли постраждали цілі країни та громади – першочерговим завданням є надання такої допомоги якомога швидше [3].

Отже, практичні рекомендації щодо покращення психоемоційних станів підлітків – створення безпечного та стабільного середовища для підлітків є надзвичайно важливим. Цього можна досягти шляхом створення сприятливого фізичного та емоційного простору. Вкрай важливо надати їм можливість підтримувати регулярний розпорядок дня, забезпечуючи комфорт і сприяючи розвитку здорових звичок, включаючи правильне харчування, фізичну активність і достатній сон. Крім того, життєво важливо надати підліткам безпечний вихід для вираження своїх емоцій, даючи їм можливість вільно ділитися своїми думками та почуттями.

У контексті рекомендацій для покращення психоемоційного стану підлітків під час воєнних подій, розуміння та розвиток резильєнтності може бути ключовим фактором для їхнього психічного здоров'я. Важливо навчитись розуміти свої емоції та реакції на стрес та розвивати певні навички, які допоможуть зберегти ментальний стан в певних ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Христенко В, Овсяннікова Я. Основні психологічні стани, які спостерігались у мешканців міста, на околицях якого відбуваються воєнні дії (на прикладі міста Харків). *Disaster Crisis Psychol Probl.* 2022;(3): 109–130.
2. Барановська Я. Г. Психокорекція тривожності в підлітковому віці. Інсайт: психологічні виміри суспільства. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). 314 с.
3. Бабатіна С. І. (2015). Особливості побудови та змісту життєвої стратегії особистості підліткового віку. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Луганськ, 2015. С. 29–38.
4. Павелків В.Р. (2015). Специфіка прояву агресії та деструктивної поведінки в підлітковому віці. Проблеми сучасної психології. 2015. Випуск 30. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/158099/157492>.