

волонтерська діяльність, яка дає можливість відволіктись від тривоги, можуть бути потужними інструментами для зниження стресу. Збереження психічного здоров'я у військових та цивільних осіб є не лише індивідуальним, а й соціальним завданням, яке потребує колективних зусиль. Психологічна підтримка має стати невід'ємною частиною реабілітаційних програм, спрямованих на відновлення тих, хто пережив війну. Зміцнення психічного здоров'я не лише допомагає відновити кожну окрему особистість, але й зміцнює всю націю, готуючи її до відновлення після кризи. Це не просто питання індивідуального благополуччя, а й ключова умова для відновлення цілісності та психологічної стійкості суспільства в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Як зберегти психічне здоров'я в умовах постійного стресу: поради психолога. Перший житомирський інформаційний портал (2023) URL: <https://1.zt.ua/news/zdorovia/yak-zberegty-psyhichne-zdorovya-v-umovah-postijnogo-stresu-porady-psyhologa.html>.

2. Техніки самодопомоги при стресі. Рекомендації ВООЗ. Черкаський обласний ЦКПХ (2023) URL: https://www.oblses.ck.ua/index.php?Itemid=57Ccatid=41%3A2013-05-13-02-14-47Cid=3440%3Atekhniky-samodopomohy-pry-stresi-rekomendatsii-voozCoption=com_contentCview=article.

Дарія Тужанська,

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

Науковий керівник:

доктор філософії, доцент кафедри
юридичної психології
Національної академії внутрішніх
справ **Т. Сняткова**

НАСЛІДКИ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ В ПІДЛІТКІВ, СПРИЧИНЕНОГО ВІЙНОЮ В УКРАЇНІ

Війна в Україні загострила питання впливу травматичних подій та хронічного стресу на психічне функціонування особистості. У військових умовах існування діти є найвразливішою категорією, оскільки потерпають від впливу

великої кількості травмивних подій, зокрема, від вибухів, руйнувань будівель, артобстрілів, голоду, втрати рідних і друзів.

Окрім ризиків фізичного ушкодження та безпосередньої загрози життю, діти зазнають множинних хронічних психологічних травм: можуть відчувати стрес та інші негативні психологічні наслідки через збройних конфлікт та несприятливі умови.

Особливої уваги в цьому контексті заслуговують діти підліткового віку.

Підлітковий вік це складний період у розвитку дитини, оскільки відбуваються якісні і суттєві психологічні зміни, розвиток інтелектуальної та емоційної сфер, з'являються нові потреби та можливості, формується характер і особиста система цінностей. В цей період підлітки дуже вразливі до впливу різних соціальних чинників, отже, війна здійснює негативний вплив на стан емоційної сфери підлітків.

Емоційним відгуком на воєнні події в країні може бути травматичний стрес у підлітків. Травматичний стрес є нормальною реакцією на аномальні події, які виходять за межі нормального життєвого досвіду людини.

За визначенням науковців, основними травмивними подіями, спричиненими війною, а, відповідно й втратами у дітей є:

- проживання в поганих умовах через тривалі бойові дії;
- зруйнований будинок;
- зникнення членів сім'ї;
- відокремленість від членів сім'ї;
- численні смерті членів родини ;
- бачити як катують рідних або незнайомих;
- бачити померлих людей на вулицях, у будинках, які

лежать там тривалий час [1, с. 40].

Формування гармонійної особистості дитини в майбутньому залежить від інтенсивності отриманої травми, її тривалості та повторюваності. Враховуючи зазначені фактори в наданні психологічної допомоги, варто брати до уваги закономірності ранньої психологічної травматизації, а саме:

1. Психологічна травма завжди несподівана подія і підліток не має можливості заздалегідь підготуватися до неї, тому відчуває безсилля та вразливість, не знаючи, як захистити себе. Ця подія знаходиться за межами звичайного досвіду, тому дитина підліткового віку може впасти в емоційний ступор спостерігатися стійке уникнення стимулів, блокування загальної чутливості.

2. Психологічна травма виникає в момент, коли дитина не здатна впоратися з ситуацією, тобто відсутній контроль над ситуацією, внаслідок чого з'являється тривожність. Дитина починає болісно реагувати на невизначеність, намагається контролювати свої дії та все, що відбувається навкруги, аналізувати наслідки своїх кроків. Внаслідок травми підліток майже завжди відмовляється від найменшого ризику і болісно реагує на будь-які зміни.

3. Дитяча травма кардинально змінює сприйняття світу. До травматичної події у свідомості підлітка світ доброзичливий та справедливий, а оточуючи її люблять і захищають. Але, після травматичної події світ стає жорстоким та ворожим, а близькі люди можуть зраджувати і задавати біль.

4. У дорослому житті людина, яка пережила травму, несвідомо відтворює подібні ситуації, що нагадують їй про минулий біль, тобто відбувається постійна ретравматизація. Вона, навіть виростаючи, несвідомо «організовує» і відтворює події, що повторюють емоційну складову травми.

5. Підлітки, які пережили психологічну травму, у дорослому житті часто несвідомо не дозволяють собі бути щасливими. Для травмованих підлітків щастя, стабільність, радість, успіх – це те, що було з ними до того, як травма трапилася. Вони були щасливі, задоволені, а травмуючи події все це зруйнували. Тому, щастя і спокій для них – це відчуття неминучої катастрофи, що насувається.

6. Травма це не завжди одна ключова подія. Вона може бути наслідком постійного психологічного тиску, надмірної критики, відчуття непотрібності чи хронічного почуття провини. Підліток, який зростає в такому середовищі, поступово формує в собі відчуття меншовартості та негативні переконання.

7. Чим раніше дитина переживає психологічну травму, тим складніше її подолати в майбутньому. Ранні травми часто не зберігаються в пам'яті як окремі події, а стають частиною фундаментальних психологічних установок. Вони впливають на сприйняття світу, формуючи нові механізми реагування та адаптації, які згодом здаються природними та незмінними [2, с. 155–157].

Травматичні події можуть викликати у підлітків широкий спектр емоцій та поведінкових змін, які важливо вчасно помітити та допомогти їм прожити й опрацювати. Серед таких реакцій можуть бути: почуття незахищеності, страх перед майбутнім, гнів, агресія, сором, почуття провини, відчуженість,

ізоляція від оточення та глибокий сум. Емоційне переживання стресу підлітками матиме такі симптоми: гнів, втрата ілюзій, недовіра до всього світу, низька самооцінка, головний біль та біль у животі, бунтарська поведінка. Постійний стрес може призвести до негативних наслідків, таких як тривожність, депресія, агресивність, проблеми зі сном та концентрацією, зниження самооцінки та інші проблеми психічного здоров'я [3].

Підлітки часто приховують свої почуття, що може призвести до депресивних станів. Вони намагаються виглядати так, ніби «все нормально», навіть, коли всередині відчувають сильний біль чи страх.

Один із способів, яким підлітки намагаються впоратися з внутрішнім напруженням, – це відсторонення від сім'ї та проведення більше часу з друзями чи сторонніми людьми. Вони можуть шукати активність і зайнятість, щоб уникнути глибокого переживання своїх емоцій.

Однак, така поведінка несе певні ризики: підлітки можуть потрапити в небезпечні компанії або угруповання, де знайдуть тимчасове прийняття, але не вирішення своїх внутрішніх проблем [2, с. 158–159].

Отже, психологічні травми, особливо отримані в підлітковому віці, глибоко впливають на людину, формуючи її світосприйняття, емоційні реакції та поведінкові особливості. Щоб уникнути негативних наслідків важливо підтримувати довірливі стосунки з підлітком, бути уважним до його емоційного стану та допомагати йому знайти здорові способи опрацювання своїх почуттів.

Список використаних джерел

1. Злишков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин: Лисенко М.М., 2023. 221 с.
2. Оверчук В.А. Психологічні детермінанти поведінкових змін у дітей угаслідок траматичного стресу війни в Україні / Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки, № 2 (9) 2022. С. 152–163.
3. Романовська Д. Д., Ілащук О. В. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти / методичний посібник. Чернівці: «Технодрук», 2014. 133 с.