**Ментальне здоров'я дітей під час війни**

**Головні відчуття для дитини — це захищеність та безпека, навіть під час війни. Як створити умови, щоб дитина не втрачала відчуття безпеки.**

**6 порад, як дбати про дитяче ментальне здоров’я**

**1.**Подбайте про себе та свій емоційний стан (спокійні батьки = спокійна дитина)

**2.** Озвучуйте плани дій для збереження життя та здоров‘я в умовах війни. Наприклад, коли тривога, то ми йдемо у підвал, бо там безпечно і так далі. При цьому використовуйте слова "безпека" та "безпечно", так у дитини в голові будуються нові асоціації з цими словами.

**3.**Говоріть з дитиною про її емоції та переживання. Дайте зрозуміти, що її емоції — це нормальна реакція на ці обставини. Наприклад, боятися — це нормально, страх — відповідає за наш інстинкт самозбереження і так далі

**4.** Зробіть з дитиною вправу на візуалізацію "Безпечне місце", інструкцію можна знайти в інтернеті. Можна намалювати безпечне місце, а потім уявити себе там.

**5.**Спостерігайте за дитиною та змінами в її емоційному стані, або поведінці. Особливо, якщо дитина стала свідком вибуху, або іншої травмуючої події. Якщо дитина змінилась, стала більш активною та неслухняною, або навпаки — незвично тихою, стала хвилюватися за здоров‘я своє або батьків, погано спить, бачить часті кошмари, відмовляється від їжі, або навпаки — переїдає, то в такій ситуації краще звернутися за допомогою до кваліфікованого психолога.

**6.**Пам‘ятайте, що у дитини повинно бути дитинство не зважаючи на війну, тож намагайтесь проводити час з позитивом. Ходіть у парки, гойдайтесь, шуткуйте та смійтеся разом, ходіть до кінотеатрів та долучайте дитину до веселих активностей.

### **Види травм та розладів, які можуть виникати у дітей пов’язані з багатьма чинниками, а не лише з війною:**

* фізична травма (дитина зазнає фізичного ушкодження внаслідок ДТП, внаслідок обстрілів та руйнувань будівель);
* емоційна травма (коли дитина стає свідком травматичних подій і не може впоратися з цим досвідом через брак ресурсу. Дитина відчуває тривогу, страх, відчуття жахіття і неконтрольованості ситуації);
* соціальна травма (діти, які, наприклад, виїхали за кордон і там налагоджують соціальні стосунки, і не завжди вони позитивні. Дитина може у новій школі зазнавати, наприклад, булінгу, дискримінації тощо);
* сексуальна травма (особливо на окупованих територіях, є випадки, коли відбувалося зґвалтування дітей. Це одна з найважчих травм);
* травма внаслідок втрати (Втрата не тільки близької людини внаслідок смерті або загибелі на війні, а втрата домівки, друзів, кола спілкування, можливості розвиватися, займатися тим, що тобі подобається, втрата навчання).

### **Розлади, які можуть виникнути у дитини внаслідок пережитої травми:**

* гостра стресова реакція;
* посттравматичний стресовий розлад (коли минув певний час, а дитина досі знаходиться у травматичних спогадах, не може спати, їй сняться кошмари);
* тривожні розлади різного ступеню;
* депресивні розлади (переважно у підлітків).

