

РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ПСИХІЧНУ ТРАВМУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Яценко Микола Володимирович

V курс, група ФТ-22-1м

спеціальність «Фізична терапія, ерготерапія»

Інститут соціальних технологій Університету «Україна», Україна

Сучасна Україна, внаслідок подій останніх двох років, змушена блискавично швидко інтегруватися до світу, що випереджає нас не лише політичним та економічним, але головне соціальним розвитком суспільства. Проте, українське суспільство найближчим часом стикнеться з безліччю проблем, на одну з яких вже сьогодні є підвищений запит на вирішення. Це – проблема переживання психотравмуючого досвіду і його наслідків для дітей та підлітків.

Проблема особливостей психологічної реабілітації підлітків самотності в Україні та країнах-сусідах ще переважно досліджується у межах психологічного та філософського дискурсів.

Разом з тим, аналіз наукової літератури засвідчує, що в Україні ще недостатньо робіт, які досліджують подолання проблем, пов'язаних з проживанням довготривалого стресу.

Криза у підлітковому віці самотність в дорослому віці буде розглянуто, як дуальний комплексний стан, що може виступати ресурсом для подальшого розвитку та становлення особистості. Практичне значення дослідження визначається тим, що отримані результати можуть бути використані в практичній діяльності психологів, психотерапевтів та соціальних працівників при індивідуальному та сімейному консультуванні, наданні психологічної допомоги; в діагностиці – при виявленні причин переживання психотравмуючих факторів та засобів його подолання, для покращення якості психологічного стану підлітка; також результати дослідження стануть в нагоді при створенні тренінгових та корекційних програм.

Реабілітація дітей підліткового віку, які пережили психічну травму під час війни, набуває особливого значення, особливо у випадках, коли ці діти знаходяться в Україні або виїхали за її межі. У таких ситуаціях важливо враховувати різницю в умовах, в яких перебувають ці діти, і розробляти адаптовані підходи до їхньої психологічної підтримки.

Українські діти, які пережили психічну травму внаслідок війни, можуть стикатися з особливими викликами, пов'язаними з соціокультурним контекстом країни. Політична нестабільність та соціальні перетрубації можуть поглиблювати їхню психологічну травму. Тому важливо враховувати ці фактори при розробці програм та інтервенцій для їхньої реабілітації.

Діти, які виїхали за межі України, можуть зазнати додаткових труднощів, таких як адаптація до нового соціокультурного середовища та відсутність родинної та культурної підтримки. Організація спеціальних програм та психологічної допомоги для цих дітей в інших країнах може виявитися корисною.

Зокрема, важливо враховувати роль мови та культурних різниць у психологічній реабілітації. Доступ до психологічної підтримки у власній мові та розуміння культурних контекстів може вирішувати питання, пов'язані зі звичним оточенням та ідентичністю.

Загалом, ефективна реабілітація дітей підліткового віку з психічною травмою в умовах війни в Україні або за її межами потребує комплексного та

індивідуалізованого підходу, що враховує усі аспекти їхнього життя та навколишнього середовища. Так як реабілітація може вплинути на вихід із стресового стану.

Реабілітація, спрямована на виходження із стресового стану, може включати в себе різноманітні підходи та методи, спрямовані на психологічне, фізичне та соціальне відновлення. Ось деякі ефективні аспекти реабілітації для подолання стресу:

Психотерапія: Різні види психотерапії, такі як когнітивно-поведінкова терапія, травматична терапія, арт-терапія чи музикотерапія, можуть допомогти особі розуміти та ефективно впоратися зі стресом. Терапевт сприяє розвитку стратегій копінгу та надає підтримку в процесі самопізнання. **Фізична активність:** Регулярна фізична активність, така як фітнес чи йога, може допомогти знизити рівень стресу та поліпшити настрій. Вправи дихання та релаксації також можуть бути корисними для зниження фізіологічних проявів стресу.

Соціальна підтримка: Взаємодія з близькими, родиною, друзями або підтримуючою групою може бути дуже важливою для подолання стресу. Відчуття підтримки та розуміння може поліпшити емоційний стан. **Медитація та релаксація:** Техніки медитації, майндфулнесу та глибокої релаксації можуть сприяти зниженню напруги та стресових реакцій. Вони допомагають зосереджувати увагу на моменті та знижують рівень тривоги.

Раціональне харчування та відпочинок: Збалансована дієта та регулярний відпочинок важливі для фізичного та емоційного відновлення. Недостатній сон та харчування можуть поглиблювати стрес.

Експресія емоцій: Дозволити собі висловлювати емоції через письмо, малювання або інші творчі засоби може допомогти вивільненню стресу та зниженню внутрішнього напруження.

Важливо враховувати, що ефективність реабілітації може варіювати в залежності від індивідуальних особливостей та конкретного контексту стресу. Тому індивідуалізований підхід із залученням кваліфікованих спеціалістів може бути ключем до успішного виходу із стресового стану.