



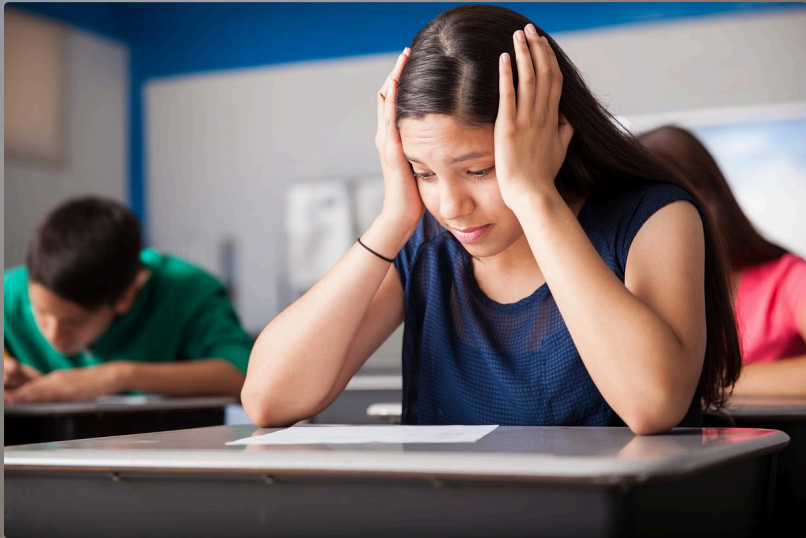
# Ментальне здоров'я підлітків в умовах війни

Війна створює безпрецедентні виклики для ментального здоров'я підлітків. Діти і юні люди стикаються з високим рівнем стресу, тривоги та депресії.



by Юлія Вавренчук

# Виклики для підлітків



1

## Стрес

Постійний страх, невизначеність майбутнього, розрив з близькими, зміни в житті та навколишньому середовищі створюють величезний тиск.

2

## Тривога

Переживання за майбутнє, безпеку близьких, втрату близьких, зміни в навчанні, можливість мобілізації.

3

## Депресія

Почуття безнадії, втрата інтересу до життя, відчуття самотності, проблеми з концентрацією та сном.

4

## Порушення сну

Наслідки стресу, тривоги, побоювань за себе та близьких призводять до проблем з засинанням, неспокійного сну.

# Вплив на навчальний процес

## Навчання онлайн

Перехід на онлайн-навчання створює труднощі з концентрацією та мотивацією, зменшує можливості для соціальної взаємодії.

## Нервово напруження

Концентрація на навчанні ускладнюється через постійні повітряні тривоги, переїзди та побоювання.

## Емоційне вигорання

Постійний стрес і тривога призводять до емоційного виснаження, втрати інтересу до навчання, зниження успішності.

# Стратегії підтримки



dreamstime.com

ID 79379452 © Katarzyna Bialasiewicz

1

## Психологічна допомога

Надання психологічної допомоги підліткам, які потребують підтримки для подолання стресу, тривоги та депресії.

2

## Групові заняття

Створення безпечного простору для спілкування та обміну досвідом з іншими підлітками, що переживають подібні емоції.

3

## Навчання вчителів

Надання знань та навичок учителям для розпізнавання ознак психічних проблем та надання першої допомоги.

# Роль батьків та громади



dreamstime.com

ID 276090657 © Yuri Arcurs

## Відкрите спілкування

Важливо створити атмосферу довіри та відкритості, щоб підлітки могли поділитися своїми переживаннями.

## Емоційна підтримка

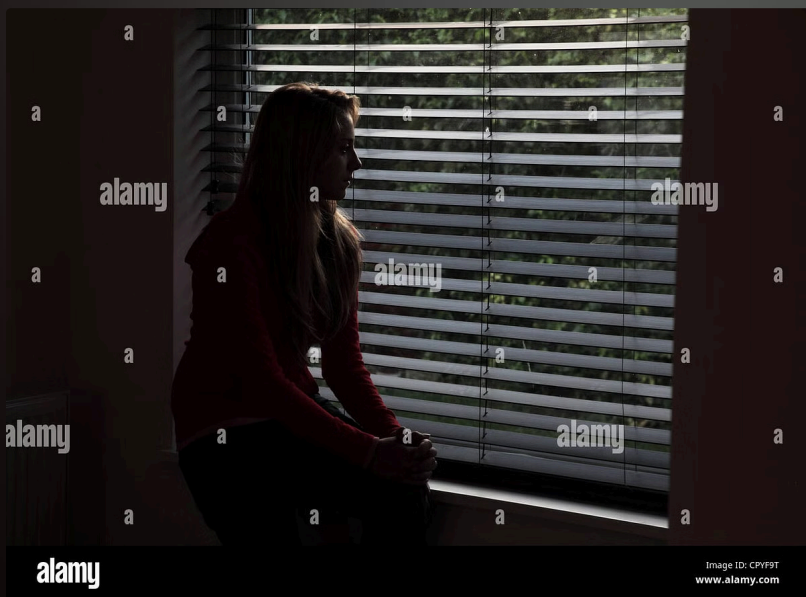
Надання емоційної підтримки, вислуховування, розуміння та співчуття до почуттів підлітка.

## Обмеження доступу до інформації

Контроль над інформацією, до якої мають доступ підлітки, обмеження перегляду новин, що можуть збільшувати тривогу.

## Створення безпечного середовища

Важливо створити безпечне та спокійне середовище, де підлітки почуватимуться в безпеці та під опікою.



# Довготривалі наслідки

Травматичний  
стрес

Тривожні  
розлади

Депресія

Проблеми з  
навчанням

Соціальна  
ізоляція

Зловживання  
речовинами

# Висновки та рекомендації



## Комплексний підхід

Необхідно застосовувати комплексну стратегію для вирішення проблем з ментальним здоров'ям підлітків.



## Підтримка в школах

Необхідно надати більше ресурсів для підтримки ментального здоров'я підлітків в школах.



## Регулярні огляди

Важливо проводити регулярні огляди ментального здоров'я підлітків для раннього виявлення проблем.



## Співпраця громади

Створення системи підтримки підлітків, яка об'єднує сім'ї, школи, громади та фахівців.



dreamstime.com

ID 129230445 © Lightfieldstudiosprod