



Monika Bąk-Sosnowska, Nadia Lutsan, Anna Struk, Alina Staicu, Maciej Witkowski

A series of seven yellow rectangular bars of varying lengths, arranged in a curved, descending sequence from the top left towards the bottom left of the page.

Психічне благополуччя молоді під час кризи воєнної міграції

Посібник для освітян

Вікові особливості розвитку підлітків 13–18 років

Зміни у фізичній сфері

Період статевого дозрівання характеризується швидким, але нерівномірним темпом росту тіла та фізіологічних змін, що суттєво впливають на психічне функціонування підлітка. Зміни у зовнішності та функціонуванні організму призводять до формування нового образу себе та підвищеного інтересу до власної зовнішності. Нерівномірний розвиток опорно-рухового апарату зумовлює випереджувальний ріст рук, ніг і голови у порівнянні з хребтом, що спричиняє тимчасову втрату гармонії рухів. Це може викликати сором'язливість і зниження самооцінки. Нерівномірний розвиток кровоносної системи (серце росте швидше, ніж судини) може викликати нездужання, головні болі та періодичне зниження розумової працездатності. У нервовій діяльності підлітка процеси збудження переважають над гальмуванням, що викликає часті перепади настрою, підвищену емоційну чутливість і дратівливість. У дівчат під час статевого дозрівання накопичується жирова тканина на животі та стегнах, відбувається ріст грудей і поява перших менструацій. У хлопців розвиваються м'язи, збільшуються руки, яєчка та пеніс, з'являються ерекції та еякуляції, змінюється тембр і діапазон голосу. Незалежно від статі ці зміни стимулюють потребу у встановленні перших інтимних зв'язків та створенні романтичних стосунків.

Фізичний розвиток впливає на те, як однолітки й дорослі сприймають і ставляться до підлітка. Іноді розвиток відбувається швидше або повільніше за норму, що може призводити до завищених або занижених очікувань. Дослідження показують: підлітки, які розвиваються швидше за своїх ровесників, частіше схильні до ризикованої поведінки, а ті, хто розвивається повільніше, – частіше стають об'єктом булінгу. Також темп статевого дозрівання є статевим диференційованим: дівчата починають дорослішати раніше. Це може бути важким для підлітків: вони можуть почуватися невпевнено чи боятися, що не відповідають групі однолітків.

Поради дорослим щодо підтримки фізичного розвитку підлітків:

- пояснюйте, що зміни в організмі є природними, і хоча вони мають загальну послідовність, їхній темп є індивідуальним;
- навчайте принципам і перевагам здорового способу життя;
- заохочуйте пізнавати своє тіло, дивлячись на нього, торкаючись і спостерігаючи за ним у різних видах діяльності; усвідомленість тіла сприяє здоровим звичкам і психічному благополуччю;
- створюйте можливості для оздоровчих активностей (наприклад, фізичних вправ).

Зміни у когнітивній сфері

У підлітковому віці змінюється спосіб, у який підліток сприймає світ. У нього розвивається зоровий реалізм, що передбачає перехід від графічних образів до графічних схем, що посилює вплив емоцій та мотивації на продуктивність сприйняття. Поліпшується зорове та слухове розрізнення, долається дитячий синкретизм сприйняття, збагачується сприйняття естетичних форм (поезії, музики, живопису тощо). Зростає рівень планування, системності та послідовності сприйняття, а вплив мислення на сприйняття поглиблюється через аналіз, синтез і узагальнення образів.

Змінюється співвідношення між мисленням і пам'яттю: провідна роль пам'яті зменшується, натомість перевага надається мисленню. Відбувається процес інтелектуалізації вищих психічних функцій, що проявляється у характерних змінах мислення: перехід від предметно-наочного мислення до абстрактного та формального; здатність класифікувати різноманітні об'єкти, аналізувати нові комбінації предметів і категорій; використання абстрактних мовних виразів; вміння порівнювати альтернативні ідеї; оволодіння здатністю систематично формулювати гіпотези, робити висновки і, за потреби, перевіряти їх експериментально; розвиток здатності створювати ідею в оптимальній формі та реалізовувати її; здатність до рефлексії (самопостереження) за власними мисленнєвими операціями; прояви формального мислення; оволодіння дискурсивним мисленням, що ґрунтується на розгорнутих міркуваннях; вміння аналізувати й розрізняти слова, наміри та дії. Молодь зазвичай скептично ставиться до пояснень дорослих, сумнівається у правильності їхніх доказів і шукає власні контраргументи.

Також розвивається навичка метакогніції (мислення про мислення), що допомагає відкрити для себе ефективні способи навчання та засвоєння нової інформації.

Уява розвивається паралельно зі сприйняттям, пам'яттю та мисленням. Це сприяє творчості підлітків: вони починають писати вірші, серйозно займатися малюванням, конструюванням тощо. Також уява використовується для фантазій про соціальні стосунки, наприклад про бажані інтимні відносини.

Мотивація до навчання у підлітковому віці формується під впливом соціальних факторів — тиску з боку батьків, учителів і власних прагнень, які пов'язані, наприклад, із перспективою вступу до закладу вищої освіти чи розвитком пізнавальних інтересів. Усвідомлено позитивне ставлення до навчання виникає тоді, коли знання стають необхідними для побудови майбутнього дорослого життя й відповідають когнітивним інтересам. Водночас у цей період мотивація до навчання може знижуватися через емоційні та психічні труднощі, а також зовнішні обставини, особливо ті, що підсилюють відчуття невизначеності щодо майбутнього, місця проживання чи перспектив працевлаштування.

Поради дорослим щодо підтримки когнітивного розвитку підлітків:

- ☑ ставте відкриті запитання щодо складних питань;
- ☑ допомагайте підліткам враховувати наслідки різних дій, особливо ризикованих;
- ☑ надавайте можливості вчитися, беручи на себе безпечний ризик (наприклад, пробуєчи нові види діяльності);
- ☑ створюйте привабливі умови для залучення у навчання (наприклад, у ролі лідера);
- ☑ підтримуйте молодь із труднощами у навчанні.

Різні частини мозку розвиваються у різний час, і останньою дозріває ділянка, відповідальна за абстрактне мислення, планування та прийняття рішень. Загалом мозок повністю розвивається у 20 років. Це впливає на слабший контроль імпульсів та рішень підлітків, які частіше ґрунтуються на емоціях, а не на логіці.

Зміни в емоційній сфері

Статеве дозрівання є одним із критичних етапів розвитку емоційно-вольової регуляції особистості. Проте цей процес складний і суперечливий. Для підлітків характерна легка збудливість і раптові зміни емоцій та настрою без особливо вагомих причин. Емоційні переживання можуть змінюватися швидко, бути протилежними та навіть поєднувати амбівалентні почуття. У цей період виникають різноманітні захоплення – інтелектуально-естетичні, фізично-мануальні, лідерські, пов'язані з азартом.

Підлітки надмірно чутливі до себе у контексті чужих висловлювань і поведінки. Так званий юнацький емоційний комплекс поєднує сентиментальність та показну байдужість, болісну сором'язливість і водночас легкість, прагнення бути визнаним іншими та бажання усамітнитися. Паралельно підлітки стають більш свідомими власних і чужих почуттів, здатними до сильних емоційних прив'язаностей та самопожертви. Наприкінці підліткового віку зростає здатність до саморегуляції – контролювати думки, емоції та поведінку, що дозволяє здійснювати цілеспрямовану діяльність.

Наслідком є більша схильність пробувати нове та ризикувати, ніж у дорослих. Навіть якщо підліток адекватно оцінює ризики, на прийняття рішень можуть впливати емоції чи соціальні винагороди. Молодь віддає перевагу миттєвим винагородам, таким як задоволення чи схвалення ровесників, над віддаленими перспективами можливих наслідків.

Підлітки мають кілька ключових психологічних потреб, від задоволення яких залежить їхнє благополуччя та психічне здоров'я: потреба виражати себе, бути прийнятим, належати до групи, мати значення для інших, діяти та робити щось важливе, утверджувати свою статеву ідентифікацію, спілкуватися з дорослими на рівних. Ці потреби реалізуються, зокрема, через: емансипаційну реакцію (звільнення від контролю дорослих, прагнення самостійності та незалежності), реакцію захоплення (сильний інтерес чи захват до людей або явищ), реакцію гуртування з ровесниками (бажання належати до певної групи), реакцію відторгнення (пасивно-оборонна протилежність).

Підлітковий вік – це пошук ідентичності, що підкріплюється швидким розвитком самосвідомості. Підліток прагне пізнати себе як особистість. Саморефлексія формується від аналізу власних дій у контексті очікувань дорослих – до критичного ставлення до себе. На оцінку себе впливають як вимоги авторитетних дорослих, так і ставлення групи ровесників, попередні успіхи й невдачі, а також власні стандарти.

Підлітки часто відчують невдоволення собою, порівнюючи себе з іншими, та орієнтуються на ідеальний образ «Я». Самооцінка впливає на психічне благополуччя, на види й масштаби діяльності, у тому числі соціальні стосунки та навчальну успішність. Дослідження показують, що підлітки з позитивною самооцінкою мають вищі академічні досягнення, ніж ті, хто має низьку. Наприкінці підліткового віку самооцінка може стати важливим регулятором поведінки. Підлітки особливо вразливі до розвитку різних психічних розладів:

Зміни у соціальній сфері

Підлітковий вік характеризується двома протилежними тенденціями – прагненням до ізоляції та потребою належати до групи. Ізоляція проявляється у бажанні проводити час наодинці, слухати музику, відмовлятися від участі у заходах дорослих, прагненні територіальної автономії (наприклад, перебування у власній кімнаті). Прагнення належати виявляється у бажанні бути серед ровесників та взаємодіяти з ними. У 14–15 років формується диференціація зв'язків: знайомства, товариші, друзі. Важливим чинником дружби є подолання емоційної самотності.

Значення набуває наявність референтної групи, чиї цінності підліток приймає, а чиї норми та оцінки наслідує. Це зумовлено потребою у самопрезентації, інтеграції, перевірці знань про себе та формуванні самооцінки. Соціальні механізми, що активуються в

тривожності, депресії, розладів харчової поведінки, СДУГ, залежностей (речовинних і поведінкових), ризикованої поведінки, зокрема сексуальної.

Поради дорослим щодо підтримки емоційного розвитку підлітків:

- ☒ приймайте інтенсивні й мінливі емоції підлітка;
- ☒ заохочуйте розвиток самосвідомості;
- ☒ моделюйте конструктивне вираження емоцій;
- ☒ зміцнюйте впевненість у собі та незалежність;
- ☒ підтримуйте у складних емоційних ситуаціях;
- ☒ реагуйте на симптоми психічних розладів.

в цій сфері: адаптація до групи, імітація її поведінки, здобуття популярності завдяки успіхам у значущій діяльності. Сильне прагнення до прийняття може призводити до шкідливих чи навіть руйнівних форм поведінки. Особливих труднощів у соціальній інтеграції зазнають підлітки з міграційним або біженським досвідом через культурні відмінності, які можуть спричиняти відчуження чи дискримінацію.

Спілкування з ровесниками є провідною діяльністю у підлітковому віці. Воно дає можливість здобувати інформацію, пізнавати себе, розвивати автономію, формувати соціальні навички, емпатію, ділитися інтересами й почуттями, налагоджувати контакти з протилежною статтю, оволодівати гендерними ролями, отримувати досвід у досягненні соціального статусу. У середовищі ровесників підлітки набувають нових соціальних ролей

лідера, довіреної особи, романтичного партнера. Паралельно зростає здатність до емпатії та цінування унікальних відмінностей між людьми. Підлітки вчаться враховувати чужі почуття, співпереживати, активно слухати, розпізнавати та інтерпретувати невербальні сигнали.

Важливою проблемою стає спілкування з дорослими. Воно часто супроводжується конфліктами, зумовленими прагненням до самостійності, байдужістю до навчання, критикою й ігноруванням вимог дорослих. Найпомітніші зміни відбуваються у стосунках із батьками: прагнення до емоційної емансипації (ослаблення зв'язку з батьками й пошук емоційної близькості серед ровесників), нормативної (заперечення цінностей батьків, формування власних орієнтирів), поведінкової (звільнення від контролю й опіки). Конфлікти у стосунках із батьками відображаються і на стосунках з іншими дорослими, включно з учителями. Це пов'язано з відсутністю чіткої межі між дитячою залежністю та дорослою незалежністю.

Стосунки можуть розвиватися позитивно, якщо дорослі дотримуються демократичного стилю взаємодії: встановлюють правила, але враховують думку підлітків, застосовують авторитет лише за потреби, пояснюють свої вимоги, цінують як слухняність, так і самостійність. Попри критичне ставлення до дорослих, підліткам потрібні авторитети та наставники. Тому дорослі, які застосовують демократичний стиль, мають шанс зберегти значний вплив на їхній розвиток і функціонування.

Поради дорослим щодо підтримки соціального розвитку підлітків:

- ☒ визнайте, що підліток формує власну автономію;
- ☒ виявляйте до нього прийняття, інтерес та турботу;
- ☒ цінують його ініціативу;
- ☒ формулюйте вимоги чітко, уникаючи повторень, і перевіряйте їх виконання;
- ☒ будьте справедливими;
- ☒ будьте толерантними наставниками щодо інтересів, стосунків та поведінки;
- ☒ уникайте подвійних очікувань (дитяча покірність та доросла відповідальність одночасно);
- ☒ застосовуйте демократичний стиль взаємодії.

Моральний розвиток

Підлітки часто ставлять під сумнів соціальні норми, усталені правила та авторитети, що може призводити до конфліктів із оточенням, особливо з дорослими. Водночас, ставлячи запитання, оцінюючи відповіді та відкриваючи нові ідеї, вони тренують свої мисленнєві навички та емоційні компетентності. Ця практика абстрактного мислення допомагає підготуватися до прийняття складних і конкретних рішень у дорослому житті.

Підлітковий вік — це час перевірки системи цінностей, переданої дорослими, і пошуку орієнтирів для формування власного морального кодексу. Найпоширеніші зміни у мисленні про мораль та цінності на цьому етапі: ослаблення чорно-білого мислення на користь бачення неоднозначності та контексту; потреба й здатність розуміти причини соціальних правил і принципів; роздуми про природу світу й міжособистісних відносин.

Підлітки можуть переживати різні моральні дилеми: бути чесним і ризикувати стосунками чи промовчати й зберегти їх; приділити час оздоровчим активностям чи навчанню; поділитися особистою інформацією з друзями чи залишити її при собі. Як і в інших сферах розвитку, підлітки відрізняються за часом, мірою й швидкістю формування моральних принципів і цінностей.

Tips for adults on how to support teenagers' moral development:

- ☑ демонструйте повагу до інших;
- ☑ заохочуйте виявляти турботу про інших;
- ☑ підкреслюйте відповідальність за власні вибори;
- ☑ розвивайте здатність поєднувати особисті інтереси із соціальними обов'язками;
- ☑ заохочуйте роздуми про моральні вибори;
- ☑ сприяйте конструктивному розв'язанню конфліктів.

Психічне благополуччя

Визначення благополуччя

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає психічне благополуччя як здатність людини розвивати свій потенціал, працювати продуктивно й творчо, будувати міцні й позитивні стосунки з іншими та робити внесок у свою спільноту. Психічне благополуччя — це суб'єктивне відчуття щастя й задоволеності, уміння долати щоденні виклики, розвиватися й знаходити сенс у житті. Тому психічне благополуччя можуть відчувати навіть люди, які мають хвороби чи стикаються з труднощами. Воно передбачає наявність особистих ресурсів, соціальної підтримки та середовища, необхідних для повноцінного життя. Молодь переживає психічне благополуччя тоді, коли має підтримку, впевненість і ресурси для розвитку безпечних і здорових стосунків, реалізації власного потенціалу та прав.

Психічне благополуччя визначається не лише психологічними чинниками, а є результатом функціонування у всіх сферах життя. Водночас воно впливає на всі інші сфери, формуючи загальне благополуччя людини. Ключові сфери, у яких проявляється психічне благополуччя молоді: фізичне — добрий стан здоров'я,

зумовлений здоровим середовищем, доступом до медичної допомоги та здоровим способом життя; соціальні зв'язки — міцні стосунки та внесок у суспільство; цінності та безпека — почуття захищеності (фізичної, емоційної, матеріальної) та підтримуюче середовище (справедливість і рівне ставлення); освіта, компетентності, працевлаштування (пов'язані, зокрема, із самооцінкою); агентність і стійкість — здатність долати труднощі.

Ознаки благополуччя:

- ☑ фізичне – добрий стан завдяки здоровому способу життя;
- ☑ психічне – здатність навчатися, отримувати задоволення від навчання, аналізувати проблеми та приймати обґрунтовані рішення;
- ☑ емоційне – уміння розуміти власні та чужі почуття, долати невдачі, справлятися зі стресом;
- ☑ соціальне – легке налагодження контактів, здатність до дружби й тривалих стосунків, ефективна комунікація, взаємодопомога, робота в команді;
- ☑ духовне – усвідомлення сенсу життя, сприйняття універсальних цінностей, участь у культурній спадщині людства.

Чинники психічного благополуччя

Психічне благополуччя залежить від багатьох факторів, на деякі з яких особа не має або має лише незначний вплив. Сюди належать: біологічні передумови (здоров'я, зовнішність, здібності — інтелектуальні, моторні); життєві події, як буденні, так і критичні (кризи, травми). Відомо, що соціальна дистанція й ізоляція негативно впливають на розвиток молоді. Вони можуть спричиняти або посилювати функціональні та поведінкові розлади, знижувати пластичність мозку, погіршувати когнітивний та емоційний розвиток. Соціальна ізоляція сприяє тривожності й депресії у підлітків. Культурні відмінності й мовні бар'єри можуть ініціювати чи поглиблювати соціальну ізоляцію, загрожуючи психічному благополуччю. Це трапляється, наприклад, у випадках міграції чи статусу біженця. Культура й релігія суттєво впливають на формування системи цінностей та соціальної орієнтації (колективістської чи індивідуалістичної). Зміна середовища проживання у такому контексті стає серйозним викликом для адаптації. Водночас вирішальне значення має спосіб життя, який можна активно формувати та підтримувати. Він не лише стимулює прояв певних вроджених задатків, а й дозволяє набути навичок, що цілеспрямовано покращують благополуччя.

Фізична активність

Фізична активність впливає на здоров'я та фізичну форму: підвищує силу, витривалість, щільність кісткової тканини, нейром'язову координацію, зміцнює імунітет, запобігає широкому спектру хронічних захворювань (зокрема серцево-судинних), допомагає контролювати вагу, зменшує хронічний біль, покращує стан людей із хронічними хворобами, знижує ризик передчасної смерті. Водночас фізична активність покращує і психічне благополуччя: настрій, рівень стресу, увагу, концентрацію, пам'ять, мовну плавність, здатність приймати рішення, академічну успішність, самооцінку, упевненість у собі, якість сну та життя. Вправи допомагають підліткам знімати надлишкову енергію та психофізичну напругу, краще пізнавати власні можливості, об'єктивно оцінювати свої здібності та сильні сторони, формувати усвідомленість тіла, зміцнювати міжособистісні зв'язки. Регулярна фізична активність зменшує симптоми депресії, тривожності, СДУГ і залежностей.

Згідно з рекомендаціями ВООЗ, ЄС та його держави-члени радять молоді: щодня приділяти щонайменше 60 хвилин фізичній активності середньої інтенсивності, включно з аеробними вправами (біг, їзда на велосипеді, танці) більшість днів тижня; виконувати вправи для зміцнення м'язів (віджимання, підняття ваги) щонайменше тричі на тиждень; виконувати вправи для зміцнення кісток (стрибки на скакалці, баскетбол) щонайменше тричі на тиждень. Також рекомендується дотримуватися здорових звичок: користуватися сходами замість ліфта, виходити з автобуса раніше й частину шляху проходити пішки, віддавати перевагу активному дозвіллю на свіжому повітрі, брати участь у фізкультурі та позакласних спортивних заходах. Дослідження показують, що близько 80% дітей і підлітків недостатньо фізично активні, надаючи перевагу сидячому способу життя. Старші підлітки менш активні, ніж молодші, а дівчата менш активні, ніж хлопці.

Здорове харчування

Період статевого дозрівання є часом інтенсивного розвитку й росту, тому організм підлітка потребує дієти, яка забезпечує необхідні поживні речовини. Хоча більшість підлітків усе ще живуть удома й харчуються стравами, які надають батьки чи опікуни, вони схильні до змін, продиктованих індивідуальними вподобаннями. Це зумовлено, серед іншого, потребою в емансипації, незалежності й експериментах. Таким чином, це може виконувати позитивні функції розвитку. Водночас зростаюча самостійність у харчуванні збільшує ризик вибору продуктів, що є несприятливими для здоров'я. Згідно з доповіддю Всесвітньої організації охорони здоров'я за 2022 рік, приблизно кожна третя дитина та підліток у Європі мають надмірну вагу або ожиріння. Ймовірність ожиріння може також зростати внаслідок бідності, яка обмежує доступ до здорових продуктів. Ожиріння викликає низку серйозних ускладнень для здоров'я, є поширеною причиною психічних страждань, а також може бути підставою для стигматизації та дискримінації. Це має особливо руйнівні наслідки для молоді, для якої прийняття з боку групи ровесників є пріоритетом. Підлітки потребують широкого асортименту здорових продуктів із п'яти харчових груп, до яких належать фрукти (рекомендується дві порції на день), овочі (рекомендується 5–5½ порцій на день), молочні продукти (рекомендується 3½ порції на день), злаки (рекомендується сім порцій на день), нежирне м'ясо, яйця, горіхи, насіння або бобові (рекомендується 2½ порції на день). Рекомендується уникати солодоців, солодких напоїв, виробів із білого борошна, насичених жирів (наприклад, червоного м'яса) і трансжирів (гідрогенізованих рослинних олій),

надлишку солі, високоперероблених продуктів, багатих на жир і цукор, фаст-фуду, солоних і солодких перекусів. У якості перекусів рекомендується вживати свіжі або сушені фрукти. Як напій до кожного прийому їжі рекомендується вживати чисту воду. Дієта повинна забезпечувати калорійність, відповідну до віку, статі та поточної маси тіла підлітка. Вона повинна бути збалансованою, тобто містити відповідні макронутрієнти (білки, вуглеводи, жири) та мікронутрієнти (вітаміни й мінерали). Дієта повинна бути різноманітною, тобто включати різні продукти з кожної харчової групи. Важливими звичками здорового харчування є щоденний сніданок, уникання великих порцій, взяття їжі й/або здорових перекусів до школи, спільні прийоми їжі з родиною, планування харчування та покупок, приготування страв удома, повільне й ретельне пережовування їжі, уникання інших занять під час прийому їжі (наприклад, перегляду Інтернету, телевізора).

The original country's Food-Based Dietary Guidelines

- ☒ Литва: https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Veiklos_sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas/Sveikos_ir_tvarei-os_mitybos_rekomedacijos3.pdf
- ☒ Польща: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doro-slych-opis866.pdf>
- ☒ Румунія: https://www.spitalmeeni.ro/docs/ghiduri/ghid_alimentatie_populatie.pdf

Емоційне вираження

Усвідомлення й прийняття емоцій є першим кроком до саморегуляції — навички, необхідної для психічного й фізичного здоров'я. Підлітки потребують запевнення, що не існує «поганих» емоцій і що все, що вони відчувають емоційно, є нормальним і природним. Це стосується також негативних емоцій, таких як смуток, гнів, самотність, відчуженість. Емоції тісно пов'язані з фізіологічними відчуттями (наприклад, частотою серцевих скорочень, ритмом дихання, м'язовою напругою) й часто з певними інтерпретаціями власного стану. Однак точне називання емоцій може бути складним для молодих людей, тому вони можуть потребувати допомоги й навчання, так само як і у вираженні емоцій.

Молодь повинна отримувати чіткий сигнал від дорослих, що деструктивні форми вираження емоцій (такі як афективні зриви, булінг, акти агресії й самоагресії) є неприпустимими й можуть мати певні наслідки. Негативні наслідки, що впливають із правил спільноти, є альтернативою покаранню, яке є несподіваним і болісним (наприклад, суворе засудження, помста). Наслідки допомагають формувати бажану соціальну поведінку у доброзичливий спосіб, з урахуванням індивідуальних особливостей і контексту, сприяючи відповідальності за власні дії.

Конструктивні форми вираження емоцій, навпаки, повинні заохочуватися. Вони можуть бути прямими (розмова про емоції) або непрямими, що дозволяють виражати почуття без надмірної відвертості й чутливості. Непрямі, але конструктивні способи вираження підлітками своїх почуттів можуть включати:

- ☑ використання карти емоцій (візуального підсумку ключових емоцій),
- ☑ ведення щоденника почуттів (у вигляді записів, малюнків або фотографій),
- ☑ художню творчість (музику, письмо, театр, скульптуру, живопис),
- ☑ вираження через одяг,
- ☑ символічні аксесуари чи татуювання,
- ☑ індивідуальні вподобання, звички, поведінку, а також спорт і відпочинок.

Дорослі можуть підтримати емоційне вираження підлітків завдяки відкритій, заохочувальній, терплячій, безоціночній позиції та готовності слухати. Така сформована емоційна саморегуляція сприяє благополуччю, раціональному мисленню, орієнтації на здорові стратегії подолання труднощів і формуванню позитивних стосунків із собою та іншими.

Сон і відпочинок

Сон має вирішальне значення для фізичного й психічного здоров'я. Він забезпечує регенерацію нервових клітин, відновлення й ремонт клітин тіла, очищення організму від токсинів, регуляцію нейрогормональних процесів і активність імунних механізмів. Крім того, він знижує психічну напругу, регулює емоційний стан, допомагає зняти стрес і покращує самопочуття. Нестача сну в підлітків негативно впливає на їхнє здоров'я й настрої (дратівливість, депресивність), поведінку (скхильність до ризику), когнітивні здібності (увага, пам'ять, прийняття рішень, швидкість реакції) та навчальну успішність. Дослідження показують, що більшість підлітків сплять лише 6,5–7,5 години на добу, а деякі ще менше. Це зумовлено біологічними чинниками, адже під час статевого дозрівання змінюється біологічний годинник підлітка: вони відчують сонливість пізніше ввечері й потребують довшого сну зранку. Крім того, важливим чинником є тривале використання ввечері телефону чи комп'ютера, що стимулює фізіологічно й емоційно та ускладнює заспокоєння.

Рекомендується, щоб підлітки спали від 8 до 10 годин щоночі. Серед звичок, які сприяють здоровому сну, рекомендується лягати й вставати в один і той самий час щодня, робити денний відпочинок після школи, проводити час на свіжому повітрі й займатися фізичною активністю щодня, уникати важких страв, кофеїновмісних та енергетичних напоїв, наркотичних речовин і шоколаду за кілька годин до сну, не користуватися електронними пристроями протягом години перед сном, дотримуватися вечірнього ритуалу (наприклад, купання, читання книги), затемнювати спальню й дотримуватися сталого часу пробудження.

Гра й творчість

Підліткам необхідний контакт із ровесниками, і гра допомагає встановлювати стосунки, інтегруватися й навіть формувати власну спільноту. Вона також сприяє відпочинку, отриманню задоволення й зниженню психофізичної напруги. Коли гра є розвагою, вона повинна бути добровільною, непродуктивною й містити елемент невизначеності. Гра часто пов'язана з творчим процесом — створенням нових ідей, концепцій, продуктів. Хоча і гра, і творчість можуть мати соціальний характер, пов'язаний зі спілкуванням і зміцненням стосунків, творчість може бути й індивідуальним процесом, особливо у випадку покликання (наприклад, мистецького, наукового, спортивного). Тоді вона передбачає зусилля, вправи, індивідуальні дослідження та практику. Творчість молодих людей, пов'язана з розвитком талантів, може вимагати підтримки дорослих, особливо у моменти знеохочення, втоми чи невдач. Дорослі відіграють важливу роль у підтримці гри й творчості підлітків. Вони можуть створювати відповідні умови (наприклад, організовуючи майстерні,

інтеграційні заходи, тематичні табори й поїздки) та пропонувати конкретні види діяльності, такі як навчання гри на музичному інструменті, оволодіння художньою технікою, тренування у певній спортивній дисципліні чи участь у культурних подіях — театрі, кіно, концертах. Більш культурно-специфічні заходи можуть включати відвідування музеїв та/або історичних пам'яток із розповіддю, що сприяє міжкультурному навчанню та взаємній цікавості.

Використання творчих елементів, таких як експеримент, дослідження, творчий виклик і командна робота в шкільних і позашкільних заходах, допомагає підліткам підвищувати самосвідомість, полегшує емоційне вираження, формує позитивну самооцінку та соціальні стосунки. Комунікація через мистецтво чи гру також може бути чудовою альтернативою для встановлення й підтримки контакту з підлітками, які з різних причин відмовляються від вербального спілкування.

Близькі стосунки

Наявність позитивних стосунків із людьми, такими як члени сім'ї, друзі й однокласники, суттєво впливає на психічне благополуччя підлітків. Це є джерелом соціальної підтримки, зміцнює соціальні компетентності, підвищує самооцінку, знижує симптоми тривожності й депресії та покращує якість життя. Воно також сприяє фізичному здоров'ю, захищаючи від хвороб, підтримуючи відновлення й навіть продовжуючи життя. Самотність, навпаки, асоціюється з порушенням сну, підвищеним кров'яним тиском, збільшенням рівня гормонів стресу й ослабленням імунної системи. Вона також погіршує психічне благополуччя й часто спричиняє психічні страждання. Дослідження показують, що багато підлітків відчують самотність, навіть підтримуючи контакти з ровесниками. Це є важливою причиною зростання кількості психічних розладів у цій віковій групі.

Здорові міжособистісні стосунки ґрунтуються на взаємній повазі й довірі, чесності, позитивній комунікації, розумінні, прийнятті, доброзичливості й конструктивному вирішенні конфліктів. Вони забезпечують підліткам товариство, спільне проведення часу, підтримку й відчуття належності. Вони сприяють поведінці, що підтримує здоров'я та розвиток. В нездорових стосунках спостерігається дисбаланс влади,

який включає використання тиску, формування залежності, руйнівний стиль комунікації та знецінення іншої особи. Там можуть бути різні форми насильства — фізичне, емоційне чи сексуальне.

Хоча взаємодія з групою ровесників стає вирішальною у підлітковому віці, батьки й опікуни залишаються важливими в житті молодшої людини. Вони допомагають їй розвивати самоконтроль, формувати плани на майбутнє, моральні й соціальні цінності та ширше бачення світу. Вони зазвичай також забезпечують емоційну підтримку й відчуття безпеки. За певних обставин вони можуть виступати авторитетами чи наставниками, які позитивно підтримують розвиток підлітка. Дорослі також можуть моделювати позитивні соціальні стосунки й надавати знання про чинники, важливі для встановлення та підтримки стосунків, такі як емпатія, пошук подібностей з іншими, позитивна мова тіла (наприклад, посмішка, зоровий контакт), відкритість до нових вражень (спорт, хобі), асертивність і конструктивне вирішення конфліктів, вміння слухати, проявляти інтерес і почуття гумору.

Подолання стресу

Стрес — це взаємозв'язок між людиною та середовищем, що сприймається як обтяжливий і такий, що потребує корекційних дій. Стрес є невід'ємною частиною людського досвіду, реакцією на життєві вимоги. Хоча він супроводжує людей усіх вікових груп, специфіка підліткового віку означає, що підлітки можуть бути безпорадними перед ним. Це зумовлено, серед іншого, гормональним дисбалансом, переходом від залежності від батьків до пошуку власної незалежності та ідентичності, а також сильною потребою в прийнятті серед ровесників. Стрес може бути фактором, що мотивує до дії, але коли він виникає хронічно, з великою інтенсивністю або пов'язаний із деструктивними методами подолання, це може призвести до замкненості, агресії та самоагресії, зниження навчальної успішності, розвитку тривожних і депресивних розладів, порушень сну та зловживання психоактивними речовинами, появи симптомів і соматичних захворювань. Дослідження показують, що багато підлітків почуваються перевантаженими стресом. Вони сприймають вимоги (реальні чи уявні), висунуті середовищем, як такі, що перевищують їхні можливості. Крім того, підлітки стикаються з негативним мисленням про себе, тривогами щодо зовнішності та привабливості, труднощами у стосунках із ровесниками. Якщо це поєднується зі стресовими подіями, що виходять за межі типових для цього віку (наприклад, розлучення батьків, смерть близької людини, небезпечне середовище проживання, переїзд), то це може перерости у психічну кризу, яка вимагає особливого втручання дорослих.

Конструктивні методи подолання стресу підтримують здоров'я, розвиток і благополуччя підлітка. Сюди належать уміння регулювати власні емоції, підтримання позитивних соціальних стосунків, фізична активність, техніки релаксації й медитації, управління часом, асертивність і позитивне мислення. Деструктивні методи можуть давати короточасну користь, але у довгостроковій перспективі шкодять і можуть поглибити наявні проблеми. До них належать уникання проблеми, зловживання речовинами, агресія й насильство, соціальна ізоляція та зловживання соціальними мережами. Дорослі можуть допомогти підліткам справлятися зі стресом, проявляючи готовність вислухати, надаючи емоційну підтримку, демонструючи приклад здорового подолання труднощів, моделюючи та підтримуючи навички емоційної саморегуляції, допомагаючи підліткам самостійно розв'язувати проблеми й просуваючи безпечне користування медіа.

Promoting mental well-being

Зміцнення психічного благополуччя є проактивним і превентивним заходом щодо розвитку та тяжкості когнітивних і соматичних розладів. Людина, обізнана з чинниками, що підтримують благополуччя, може розвивати здоровий спосіб життя й упевненість у собі, відкрито та конструктивно виражати емоції, будувати позитивні й глибокі соціальні стосунки та використовувати ефективні стратегії подолання труднощів і стресу. Молоді люди потребують підтримки дорослих, щоб навчитися

підвищувати власне психічне благополуччя. Це досягається завдяки просвітницькій роботі у сфері здоров'я, соціальному моделюванню й створенню середовища, яке об'єктивно сприяє благополуччю. Важливо вказувати на практичне застосування отриманих знань, розвивати практичні навички та звертатися до цінностей, важливих для молоді. Також суттєво помічати й поважати відмінності, наприклад, статеві чи культурні.

Ключові фактори, що підтримують психічне благополуччя молоді:

- ☒ фізична активність,
- ☒ здорова дієта,
- ☒ емоційне вираження,
- ☒ сон і відпочинок,
- ☒ гра й творчість,
- ☒ близькі соціальні стосунки,
- ☒ подолання стресу.



Психічна криза

Характеристика явища

Психічна криза — це стан емоційного чи психічного зриву. Вона може виникнути у відповідь на раптову подію, складну життєву ситуацію чи серйозні труднощі. Вона передбачає сприйняття події або ситуації як нестерпної, такої, що перевищує ресурси та механізми подолання. Це викликає стан підвищеної напруги й тривоги та нездатність функціонувати нормально. Криза потребує прийняття важливих рішень або життєвих змін.

У психічній кризі ключовим є суб'єктивне сприйняття ситуації як критичної. Тому різні люди можуть по-різному реагувати на подібні обставини. Та сама людина може пережити кризу в одній ситуації, хоча добре впоралася з іншою, подібною. Подолання труднощів залежить від багатьох факторів: індивідуальних (психічна стійкість, попередній досвід, знання й навички, риси особистості), контекстуальних (середовище проживання, рівень соціальної підтримки, соціальний і матеріальний статус), а також від самої події чи ситуації (тривалість, загроза важливим життєвим цінностям).

Психічна криза як реакція на певний стимул за своєю природою є гострою й триває до 6–8 тижнів, але неефективне подолання може призвести до її хронізації. Криза може бути викликана конкретною подією або проблемною ситуацією, що триває з часом. Вона означає тимчасове порушення функціонування й психологічні страждання.

У підлітковому віці джерелом кризи можуть бути серйозні конфлікти з ровесниками, виключення з групи, розрив романтичних чи дружніх стосунків, соціальна ізоляція (як під час пандемії Covid-19), а також тяжкі захворювання. Причиною може стати невдача в діяльності, що є значущою для підлітка, наприклад на іспиті, спортивному змаганні чи під час публічного виступу. Подібним чином, кризу може викликати раптова несприятлива життєва зміна: діагноз тяжкої хвороби, розлучення батьків чи переїзд.

Психічна криза може також розвинутиися внаслідок психологічної травми. Деякі кризи, спричинені так званими травматичними стресорами, можуть перерости у травму. Це стосується подій, що загрожують життю й здоров'ю та викликають сильні негативні емоції — страх, жах, безпорадність. Таке трапляється під час катастроф (аварії, стихійні лиха, напади) і за тривалих тяжких обставин (війна, фізичне, емоційне чи сексуальне насильство, занедбання). Травма — це не те саме, що криза; вона означає тяжкий, стійкий, безперервний емоційний і психічний стан, що впливає на загальне функціонування людини. Вона виникає під впливом травматичного досвіду й потребує лікування, зокрема психотерапії, а часто також фармакотерапії.

Ситуаційні кризи трапляються у багатьох людей, але всі переживають і розвиткові кризи. Вони зумовлені переходом до наступної стадії розвитку та потребою долати

виклики й конфлікти, типові для цього етапу. Вони вимагають змін у способі функціонування, тому викликають сильні емоції та спротив. Вхід у підлітковий вік запускає кризу підліткового періоду, у якій завданням є розв'язання внутрішнього конфлікту між розпорошеною та стабільною ідентичністю та формування власного інтегрованого «Я». Ця індивідуальна ідентичність пов'язана зі зростанням незалежності та самоконтролю.

Динаміка кризи

Перебіг психічної кризи може дещо відрізнятись в різних людей, але зазвичай включає такі фази:

- ☒ Фаза зіткнення з подією, що викликала кризу. Її можуть супроводжувати психічний шок, заперечення, психофізичне збудження, хаос у мисленні, мовленні й діях. Людина намагається впоратися із ситуацією за допомогою відомих раніше методів, але вони виявляються недостатніми.
- ☒ Фаза зростання емоційної напруги й тривоги. Людина переконується, що труднощі перевищують її сили, й що вона не може з ними впоратися; з'являється почуття безпорадності, втрата контролю, зниження самооцінки. Якщо на цьому етапі людина не отримує підтримки або не долає кризу самостійно, вона стає хронічною.
- ☒ Фаза мобілізації. Напруга досягає максимуму, оскільки криза й її наслідки тривають у болісній формі. Активуються всі психічні ресурси для пошуку нових рішень

- ☒ Стрес — взаємозв'язок між людиною та середовищем, що сприймається як обтяжливий і такий, що потребує корекційних дій, і є невід'ємним елементом людського досвіду.
- ☒ Критична життєва подія — раптова, надзвичайна й несподівана подія, яка ставить під сумнів адаптаційні можливості людини та викликає сильну емоційну реакцію.
- ☒ Психічна криза — стан емоційного чи психічного зриву, що викликає страждання та тимчасове порушення функціонування.
- ☒ Психологічна травма — тяжкий, стійкий, безперервний емоційний і психічний стан, що впливає на загальне функціонування людини.

і подолання труднощів; зростає відкритість до зовнішньої допомоги. Якщо людина отримує належну підтримку та/або починає нові ефективні стратегії подолання, криза долається, і відновлюється нормальне функціонування, покращується самопочуття й якість життя.

- ☒ Фаза декомпенсації (якщо не вироблено нових ефективних стратегій адаптації). Людина вже не може витримувати напругу, її адаптаційні можливості руйнуються. Виникають спотворення когнітивних процесів (проблеми з увагою, пам'яттю, ухваленням рішень, маячне мислення), внутрішня дезорганізація (суперечливі емоції) й хаос, втрата сенсу життя, погіршення фізичного самопочуття. Цей стан може призвести до розвитку психічних і соматичних розладів, зловживання психоактивними речовинами, актів агресії й самоагресії, спроб суїциду. Потрібна спеціалізована допомога — психологічна, психіатрична, іноді медична й соціальна підтримка.

Симптоми кризи

Деякі психічні кризи мають очевидне джерело й можуть швидко бути помічені оточенням. Це полегшується гострою психологічною реакцією, що відбивається на зовнішньому функціонуванні підлітка. Проте не всі підлітки є експресивними й виявляють свій стан у взаєминах з іншими. Дехто намагається впоратися самостійно й навіть удавати, що все гаразд. Це може бути зумовлено бажанням зберегти позитивний імідж, страхом перед реакцією та відторгненням, а також бажанням захистити інших від занепокоєння (наприклад, батьків), особливо якщо підліток сприймає їх як так само психологічно перевантажених. Крім того, не всі кризи мають зовнішнє джерело, тож оточення може навіть не підозрювати, що підліток бореться з труднощами. Головним сигналом, який повинен привернути увагу, є раптова зміна у звичному функціонуванні підлітка. Вона може стосуватися настрою (смуток, апатія, роздратування, запальність), поведінки (замкнутість, уникання контактів, плач, агресія, самоагресія, імпульсивність, ризикова поведінка), зовнішнього вигляду (занедбаність, втрата інтересу до зовнішності), навчальної діяльності (відмова ходити до школи, прогули, зниження пізнавальних здібностей, падіння успішності), сну (безсоння, кошмари, часті пробудження, денна сонливість), апетиту (обмеження їжі, відмова від їжі або переїдання).

Світ внутрішніх переживань підлітка в кризі наповнений хаосом і стражданням. Емоційна сфера домінує емоціями тривоги, страху, паніки й невизначеності. Вони супроводжуються відчуттям втрати, безнадії, самотності, відсутності сенсу, іноді провини й емоційного заціпеніння. За певних обставин, якщо ідентифіковано кривдника, підліток може розвивати ненависть і думки про помсту. Переважають когнітивні проблеми — труднощі з концентрацією, прийняттям рішень, нав'язливі думки, підвищена пильність, хвилювання, схильність звинувачувати себе та інших. Організм підлітка також реагує на кризу функціональними симптомами: серцебиттям, болем у грудях, проблемами з диханням, тремором м'язів, болями у м'язах і суглобах, головним болем і запамороченням, болем у животі, розладами травлення, слабкістю, втомою, болем у спині, надмірним потовиділенням.

Поради для дорослих щодо реагування на емоційні симптоми кризи у підлітків:

- ☑ заперечення, відмова приймати інформацію, применшення загрози – надавати чітку, узгоджену інформацію з кількох перевірених джерел;
- ☑ невизначеність – передавати факти, визначати відсутню інформацію та пояснювати, як її буде отримано;
- ☑ тривога, страх, жах – приймати, надавати емоційну підтримку, точно визначати загрозу, але водночас використовувати повідомлення, що дозволяють зберігати надію;
- ☑ безнадія, безпорадність – посилювати проактивне ставлення, здійснювати дії для подолання кризи, включно із символічними (наприклад, вивішування прапора, донорство крові), ініціювати ситуації, що сприяють отриманню соціальної підтримки;
- ☑ симптоми тривожних і депресивних розладів – заохочувати до контакту зі спеціалістом (психологом, психіатром), залишатися в контакті з батьками/опікунами для моніторингу психічного стану підлітка.

Довгострокові наслідки критичних життєвих подій

Критична життєва подія — це раптова, надзвичайна й несподівана подія, яка ставить під сумнів адаптаційні можливості людини, викликає сильну емоційну реакцію й потребу перебудувати власні дії відповідно до вимог середовища. Такі події запускають психічну кризу й становлять переломний момент у житті людини. У довгостроковій перспективі вони призводять до одного з трьох варіантів: повернення до докризового рівня функціонування, психічної та/або фізичної дисфункції чи психологічного зростання.

Повернення до попереднього рівня функціонування можливе, якщо людина використовує ефективні способи подолання й долає кризу самотійно або за підтримки інших. Якщо цього не відбувається, психічний стан дезорганізується, виникають симптоми психічних розладів. Найпоширенішими є:

- ☒ Адаптаційні розлади — знижений настрій, тривога, дратівливість, іноді спалахи гніву, необґрунтована чи асоціальна поведінка, втрата мотивації, обмежена здатність виконувати щоденні справи, безсоння.
- ☒ Тривожні розлади — постійне відчуття напруженості, тривоги, безпорадності, загрози, труднощі з концентрацією, надмірне хвилювання, м'язова напруга, тремтіння, пітливість, запаморочення, прискорене серцебиття.
- ☒ Депресивні розлади — знижений настрій, стійке відчуття пригніченості, надмірний песимізм, невиправдане почуття провини, втрата життєвої енергії.
- ☒ Посттравматичний стресовий розлад — неконтрольовані спогади, пов'язані з подією, кошмари, інтрозії (раптова поява образів, що стосуються події), уникання розмов, асоціацій і місць-нагадувань соціальна ізоляція, дратівливість, пригнічений

настрій, втрата інтересу, самозвинувачення, гіперпильність, підвищена реактивність, труднощі з концентрацією, проблеми зі сном, фізичне й психічне виснаження.

Іншими серйозними наслідками критичних подій і супровідних психічних криз є психотичні розлади (дезорганізація сприйняття, мислення, мовлення й поведінки, збідненість емоцій і мотивації), залежність від психоактивних речовин (седативні та снодійні засоби, наркотики, алкоголь) і соматизаційні розлади (фізичні симптоми, які не пояснюються жодним соматичним захворюванням). Психічні розлади й захворювання не лише погіршують психічне благополуччя, але й часто є чинником ризику соціальної ізоляції або низького соціально-економічного статусу. Вони також обмежують здатність навчатися, здобувати фах, створювати сім'ю та розвиватися індивідуально. Усі описані розлади потребують спеціалізованої діагностики й психотерапевтичного, а часто й фармакологічного лікування. Людині, яка страждає на них, також необхідні психологічна підтримка та умови життя, сприятливі для відновлення.

Ефективне подолання психічної кризи залежить від багатьох чинників — особистісних, соціальних, середовищних і пов'язаних із самою критичною подією. Воно може призвести до післякризового психологічного зростання, тобто до кращого рівня функціонування, ніж до кризи. Це виявляється, зокрема, у зростанні самосвідомості та психологічної зрілості, підвищенні психічної стійкості, вищій самооцінці, кращій здатності долати труднощі, більшій емпатії та розумінні інших, глибшій цінності життя, іноді — у відкритті нового сенсу, розвитку міжособистісних стосунків і зміцненні прооздоровчої позиції.

Допомога підліткам у психічній кризі

Кризова інтервенція є найбільш специфічною та комплексною допомогою людям у кризі. Це серія міждисциплінарних, професійних, цілеспрямованих і скоординованих дій, спрямованих на те, щоб допомогти людині у кризі відновити внутрішню рівновагу, відчуття дієздатності та розв'язати проблеми, що є наслідками критичної життєвої події. Важливо спиратися на ресурси, доступні особі у кризі, її соціальне оточення, а також на підтримку людей та інституцій. Кризова інтервенція може включати психологічну, медичну, правову, соціальну, матеріальну та організаційну допомогу. Вона має поетапний характер, а саме: стабілізація (емоційного й психічного стану, задоволення базових життєвих потреб), інформування (про можливості конкретних дій, отримання підтримки), мобілізація (для переживання ситуації, здійснення корекційних дій), нормалізація (поступове повернення до звичного ритму життя).

Люди в кризі характеризуються зміненням психічним і емоційним станом, що впливає, зокрема, на здатність встановлювати контакт з іншими та опрацьовувати зміст повідомлень. Внутрішній хаос, психічне збудження й тривога можуть бути зменшені завдяки постійному доступу до інформації, тому її слід надавати людині в кризі на постійній основі. Існує тенденція спрощувати повідомлення, оскільки людина схильна сприймати їх вибірково, інтерпретувати буквально, спиратися на усталені мисленнєві схеми й може мати труднощі з логічним мисленням і прийняттям рішень. Схильність триматися відомих схем і переконань зростає. Змінювати їх може бути складно, тому посилення на перевірені, надійні джерела допомагає просувати нові рішення. Тривожність посилює потребу в пошуку інформації,

що збільшує ризик отримання суперечливих або навіть неправдивих повідомлень. Це підвищує психофізичну напругу, тому корисно спиратися на схожу інформацію з незалежних джерел.

Психологічна перша допомога — це невідкладна підтримка, яку слід застосовувати під час або відразу після критичної життєвої події. Її також можна застосовувати у випадку підлітка, який переживає психічну кризу. Вона має на меті попередньо стабілізувати психіку й емоції, зняти психічну напругу та підвищити відчуття психологічної безпеки. Її може надавати будь-яка людина, незалежно від наявності формальних психологічних компетенцій. Надання психологічної першої допомоги часто є вступом до подальших, більш спеціалізованих і професійних психологічних або медичних втручань.

Поради щодо надання інформації підлітку в психічній кризі:

- ☒ інформацію слід надавати постійно (якнайшвидше),
- ☒ інформація повинна бути простою (конкретною, прямою),
- ☒ інформація повинна бути достовірною (посилання на перевірені джерела),
- ☒ інформація повинна бути узгодженою (підтвердженою різними джерелами).

Соціальна підтримка — це допомога людині в кризі від інших, як близьких, так і зовсім незнайомих. Вона полягає у вияві турботи, співчуття, дружнього супроводу, підтримці морального духу, наданні необхідної інформації та безкорисливій допомозі у вигляді часу чи послуг. Підліток, який переживає кризу, потребує як соціальної підтримки від дорослих, так і від ровесників. У цей період життя почуття належності до групи та прийняття є важливими й підтримувальними.

Психотерапія — це свідоме й цілеспрямоване використання психологічних методів для поліпшення психічного стану й функціонування особи, що її застосовує, та для підтримки у здійсненні конкретних, конструктивних змін у житті. Підлітку може знадобитися психотерапія, якщо він не впорався конструктивно з викликами психічної кризи й у нього розвинулися симптоми психічних розладів, проявилася психічне захворювання або якщо він бореться з психічною травмою чи важкими досвідами з минулого. Оскільки психотерапія є розвитковою, вона може допомогти підлітку подолати кризу підліткового віку.

Підтримка психічного благополуччя молоді у кризі біженців

Специфіка ситуації біженців

Причини, що змушують людей залишати рідні країни, різноманітні: війни, зміни політичних сил, економічні труднощі, відсутність можливостей для освіти та розвитку, насильство, бідність і переслідування. Водночас залишення країни як біженець — це також ситуація потенційної загрози життю, небезпеки й браку базових засобів для життя. Це становить величезний виклик для психічного благополуччя, особливо для молоді, яка ще не досягла достатньої зрілості й психічної стійкості.

Колективні притулки для біженців через гуманітарний характер рідко пропонують інклюзивну, ресурсно-орієнтовану освітню та психологічну співпрацю для біженців на місці. Медична та фізична допомога там зазвичай на першому плані. Політики та програми інтеграції ж нерідко не враховують плюралізм і різноманіття, натомість просувають асиміляційну, монологічну політику. Це не лише ігнорує культурне й мовне багатство біженських спільнот, але й недостатньо

готує їх до успіху в приймаючих суспільствах, не розв'язує напруги, пов'язаної з культурною ідентичністю, статтю та соціально-імміграційним статусом. Біженці часто позбавлені необхідних матеріальних і культурних навичок для повноцінного й незалежного функціонування в суспільстві.

Інші проблеми, з якими стикаються біженці, включають погані умови життя, расизм і виключення, напругу між місцевим населенням і біженцями, соціальну ізоляцію та можливу депортацію. Неможливість ефективно спілкуватися й налагоджувати соціальні стосунки також сприяє соціальній ізоляції, що впливає на психічне благополуччя, соціально-економічні можливості, здоров'я й загальну якість життя.

Найбільш критичні проблеми молодих біженців

Для молодих українських військових біженців у Європі соціальна й культурна адаптація означає зосередженість на найнагальніших питаннях виживання. Вони опинилися в іншомовному й іншокультурному середовищі. Ці люди навчаються або оволодівають іноземними мовами, але цей процес ще більше збіднює їхні розвинені здібності до розуміння та створення складних смислів у новій соціальній і культурній реальності. Проблемою є символізація власного досвіду та відтворення ідентичності, що є необхідним для соціально-психологічної інтеграції. Молоді біженці потребують педагогічних інструментів, які дозволяють ефективно символізувати їхню ситуацію у культурному контексті. Низькі мовні компетенції ускладнюють розуміння культурно відмінної реальності. Школа часто є першою інституцією, що виявляє та взаємодіє з проблемами сім'ї, навіть якщо конкретне питання стосується, наприклад, психічного здоров'я, домашнього насильства чи труднощів із доступом до медичних послуг.

Найбільш критичними проблемами молоді-біженців є: запитування власної культури й ідентичності — веде до відокремлення й небажання інтегруватися. Інтеграція можлива лише з урахуванням культури. Саме культура формує процес інкультурації, тобто поступового входження особистості в культуру суспільства, що її оточує. Це найефективніший механізм психологічної адаптації молодих мігрантів до нового середовища;

- ☒ вплив різних форм насильства чи дискримінації, зумовленої упередженнями — молоді біженці можуть ставати жертвами дискримінації не лише через національне чи етнічне походження, а й за ознаками раси, релігії, статі, здібностей, віку, орієнтації чи економічного статусу (множинна дискримінація);
- ☒ культурні відмінності — біженці походять із різних країн і культур і мають власні уявлення про добро й зло. Для забезпечення доступу до повноцінної інтеграції їм необхідно систематично надавати знання про культуру, історію, закони й норми країни перебування через курси та тренінги;
- ☒ погане психічне здоров'я — на психічне благополуччя дітей і підлітків-біженців найбільше впливають соціально-економічна депривація, дискримінація, расизм, низька згуртованість сім'ї та часті зміни шкіл. Діти, розлучені з батьками, мають підвищений ризик ПТСР, депресії, тривожних розладів, суїцидальних думок, поведінкових проблем і залежностей. Усі психічні розлади потребують спеціалізованої психотерапевтичної допомоги;
- ☒ пришвидшене дорослішання — діти, які зазнали стресу, зокрема через війну, швидше дорослішають. Це призводить до того, що зміни в мозку під час підліткового віку ускладнюють навчання у майбутньому, порушують нейропластичність — здатність мозку засвоювати нову інформацію.

Інтеграція проти адаптації

У підтримці психічного благополуччя молодих біженців корисним є підхід, що ґрунтується на моделі культурної інтеграції. Культура є важливим інструментом інтеграції й освіти — громадянської, культурної та історичної. Іммігранти, які беруть участь у культурному житті, мають шанс глибше зрозуміти контекст, у якому вони живуть, краще справлятися із соціальними відносинами й, як наслідок, функціонувати психологічно більш гармонійно. Стратегія культурної інтеграції молодих мігрантів базується на цікавості, довірі й природній потребі пізнавати новий культурний контекст. Вона потребує гнучкості й створення механізмів для адаптації до змінних реалій. Модель інтеграції передбачає двосторонність процесу взаємодії між іммігрантами й суспільством, що приймає. Обидві групи не лише приймають спільну культуру, але й роблять власний внесок у неї. Водночас люди з різних цивілізацій, навчаючись одне в одного, зберігають відчуття культурного різноманіття й усвідомлення власної спадщини. Інтеграція — це динамічний, поступовий, довготривалий процес, що вимагає зусиль від усіх учасників. Вона відбувається у трьох взаємопов'язаних вимірах: психологічному, економічному й соціокультурному. Інтеграція передбачає міжкультурність, тобто взаємопроникнення різних культур, а не лише співіснування поряд без зв'язків чи взаємодії. Водночас інтеграція не означає безумовного прийняття всіх норм і звичаїв мігрантів; межа в цьому питанні визначається законом, універсальними цінностями й правами людини. Приймаючі громади

мають право встановлювати межі, що визначаються соціальними нормами й чинним законодавством, але умовою цього є знання й розуміння культури мігрантів, а також готовність до діалогу чи переговорів щодо певних норм і звичаїв. У цьому контексті вирішальним є громадянське виховання та ознайомлення іммігрантів із новою культурою на ранніх етапах інтеграції.

У країнах Центральної та Східної Європи процес інтеграції тісно пов'язаний із відносно високим рівнем культурної, етнічної й релігійної однорідності. Стратегія асиміляції, навпаки, занадто часто означає втрату культурної ідентичності та безумовне прийняття моделей і норм суспільства, що приймає, що нерідко призводить до радикалізації та відокремлення мігрантів.

Поради щодо підтримки підлітка в кризі біженця:

- ☒ враховуйте принцип рівності та рівних можливостей на рівні, доступному для мешканців місцевої громади;
- ☒ зробіть мовні курси країни перебування максимально поширеними й доступними як для школярів, так і для їхніх батьків;
- ☒ усувайте чинники, що викликають стрес у підлітків, наприклад сирени; перенавантаженість батьків (вона може спричинити дискомфорт, а також домашнє насильство);
- ☒ зробіть перебування дітей віком від 14 років у школі ресурсом, а не додатковим стресом;
- ☒ намагайтеся спершу підтримати підлітків, а потім навчати їх.

Бібліографія

1. Almeida ILL, Rego JF, Teixeira ACG, Moreira MR. Social isolation and its impact on child and adolescent development: a systematic review. *Rev Paul Pediatr.* 2021 Oct 4;40: e2020385. doi:10.1590/1984-0462/2022/40/2020385. PMID: 34614137; PMCID: PMC8543788.
2. European Commission. Physical activity recommendations for children and adolescents. LAST UPDATED: APR 09, 2021; https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/physical-activity-sedentary-behaviour-table-2a_en
3. European Commission. Food-Based Dietary Guidelines in Europe: Source Documents. LAST UPDATED: JAN 18, 2024; https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/food-based-dietary-guidelines-europe-source-documents-food_en
4. Ross, David & Hinton, Rachael & Melles -Brewer, Meheret & Engel, Danielle & Zeck, Willibald & Fagan, Lucy & Herat, Joanna & Phaladi , Gogontlejang & Imbago Jacome, David & Anyona , Pauline & Sanchez, Alicia & Damji, Nazneen & Terki, Fatiha & Baltag , Valentina & Patton, George & Silverman, Avi & Fogstad, Helga & Banerjee, Anshu & Mohan, Anshu. (2020). Adolescent Well-Being: A Definition and Conceptual Framework. *Journal of Adolescent Health.* 67. 10.1016/j.jadohealth.2020.06.042.
5. Twenge JM, Haidt J, Blake AB, McAllister C, Lemon H, Le Roy A. Worldwide increases in adolescent loneliness. *J Adolesc .* 2021 Dec;93:257 -269. doi :10.1016/j.adolescence.2021.06.006. Epub 2021 Jul 20. PMID: 34294429.
6. US Department of Health and Human Services, Office of Population Affairs, Adolescent Development Explained. Washington, DC: US. Government Printing Office, November 2018; <https://opa.hhs.gov/sites/default/files/2021-03/adolescent-development-explained-download.pdf>



Добробут означає стан здоров'я, щастя й задоволеності як фізичної, так і психічної.

Добробут залежить від багатьох чинників, частина з яких виходить за межі нашого контролю, але ми можемо активно підтримувати та розвивати свій комфорт завдяки певному способу життя.

Дбайте про себе й підвищуйте свій добробут!

Карта добробуту

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

займайтеся регулярними фізичними вправами та руховою активністю, щоб підтримувати фізичне здоров'я та життєву енергію

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

дотримуйтеся збалансованої дієти, багатой на поживні речовини, щоб жити своє тіло й розум.

СОН І ВІДПОЧИНОК

надавайте пріоритет достатньому сну та релаксації, щоб відновлювати сили та перезаряджатися.

БЛИЗЬКІ СТОСУНКИ

розвивайте значущі зв'язки з друзями, родиною та спільнотою для підтримки й товариства.

ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

розвивайте ефективні механізми подолання труднощів, щоб керувати стресовими факторами та зберігати стійкість.

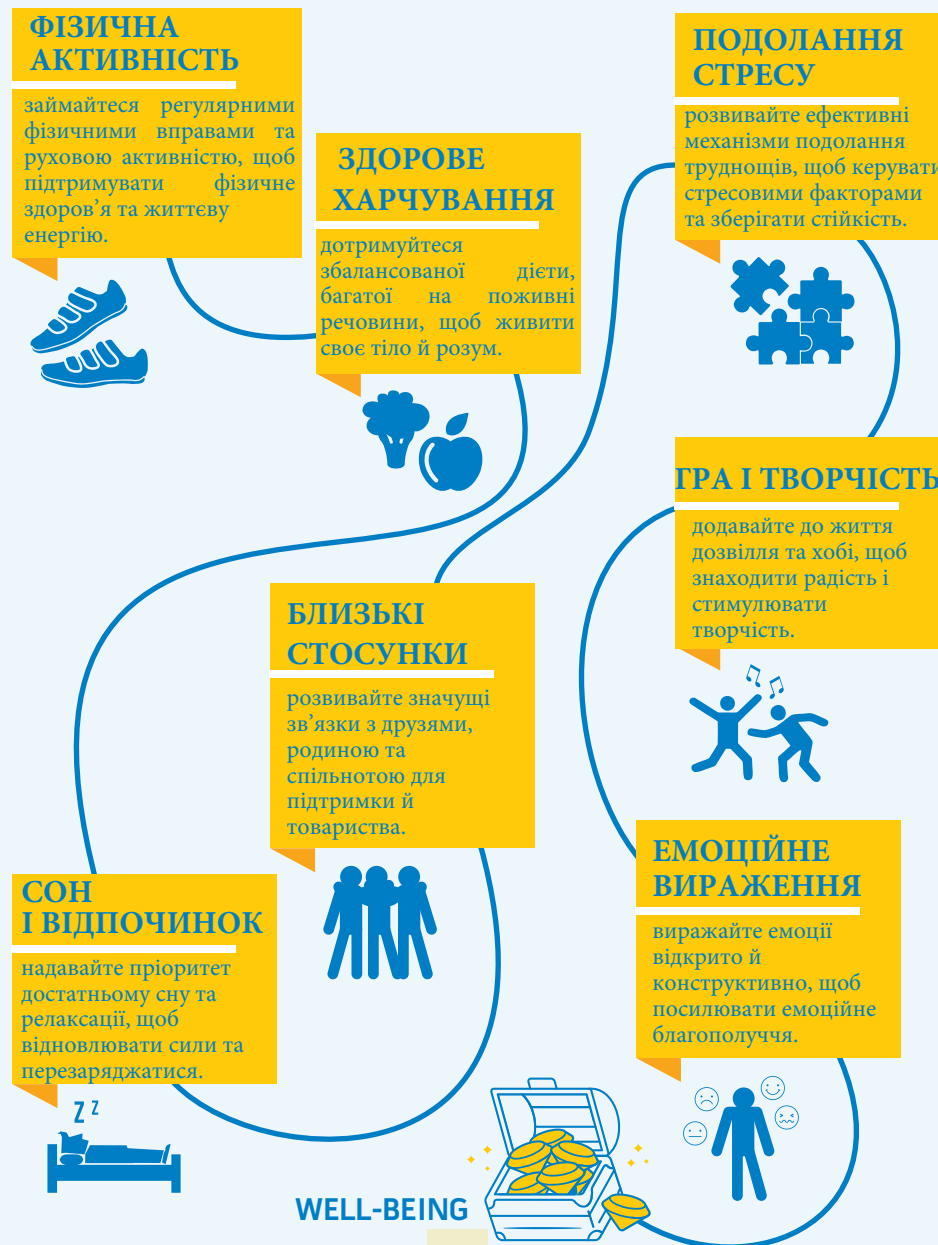
ГРА І ТВОРЧІСТЬ

додавайте до життя дозвілля та хобі, щоб знаходити радість і стимулювати творчість.

ЕМОЦІЙНЕ ВИРАЖЕННЯ

виражайте емоції відкрито й конструктивно, щоб посилювати емоційне благополуччя.

Карта добробуту



Карта добробуту

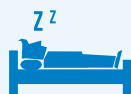
Фізична активність



Здорове харчування



Сон і відпочинок



Близькі відносини



Подолання стресу



Гра і творчість



Емоційне вираження



Добробут



MentUwell



wsb.edu.pl/mentuwell