

### ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА ДЕТЕЙ



Фото: ЮНИСЕФ Украина

#### ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Невозможно отрицать то неблагоприятное воздействие, которое оказал на детей конфликт в Украине. Чувство страха, проблемы со сном и концентрацией, энурез, выпадение волос, замкнутое поведение, навязчивые воспоминания, гиперактивность и социальная изоляция — эти симптомы типичны для большинства детей, непосредственно пострадавших от конфликта. В одном из заключений отмечается: в ряде случаев подобные симптомы не прекращаются в течение полугода после пережитой ребенком травмы, что свидетельствует о вероятном возникновении клинического посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Для получения более подробной информации просьба обращаться к координатору Субкластера по вопросам защиты детей  
Аннетт Лит, [alyth@unicef.org](mailto:alyth@unicef.org)

Статистика, полученная от крупнейшей телефонной горячей линии для детей (в среднем около 4000 звонков в месяц), показывает, что более 40% звонков относятся к вопросам, касающимся психического здоровья детей. Особую озабоченность вызывает растущее число упоминаний о суицидальных мыслях среди пострадавших от конфликта подростков, в частности, среди тех, кто потерял одного из родителей. Наибольшую тревогу вызывает положение примерно 400 000 детей, которые все еще остаются на территориях, не контролируемых государственной властью Украины. Эти дети не могут получить доступ к какой-либо психосоциальной поддержке из-за ограничений, введенных фактическими властями. Организации, которые смогли непосредственно пообщаться с детьми на этих территориях, сообщают о росте агрессивности поведения, особенно среди мальчиков возрастом до двенадцати лет.

В то же время, конфликт значительно ослабил среду защиты детей в Украине, что сделало их еще более уязвимыми для насилия, жестокого обращения, эксплуатации и отсутствия заботы. Некоторые из этих рисков существовали и прежде, однако обострились в результате конфликта, например, домашнее насилие и отсутствие заботы, оба из которых серьезно подрывают психологическую способность детей справиться с последствиями конфликта. Другие риски, такие как наличие мин и НРБ или вербовка детей в армию и вооруженные формирования являются новыми. Согласно данным ЮНИСЕФ, для эффективного укрепления защиты и уменьшения уязвимости детей необходимы следующие восемь компонентов: 1) правительственное обязательство по осуществлению прав на защиту (включая соответствующие программы и выделение средств), 2) законодательная база и контроль за ее соблюдением, 3) менталитет, традиции, обычаи, поведение и практика, 4) открытое обсуждение, в том числе с привлечением средств массовой информации и общественности, 5) развитие у детей жизненных навыков, знаний и вовлечение их в работу, 6) расширение возможностей тех, кто непосредственно контактирует с детьми, 7) общая и целевая помощь и 8) контроль и надзор. Последствия конфликта в той или иной мере отрицательно сказались на всех этих составляющих.

У большинства людей стрессовое событие вызовет целый ряд реакций. Важно понимать, что такие реакции нормальны для стрессовых ситуаций и не обязательно являются признаком того, что человек страдает от серьезного психического расстройства или тяжелой депрессии. Исследования показали, что большая часть населения будет в состоянии справиться со своими реакциями как благодаря собственной психологической устойчивости, так и при помощи внешних ресурсов, таких как поддержка семьи, друзей и ближайшего окружения. Реакции детей на стресс отличаются от реакций взрослых, и иногда взрослые интерпретируют эту разницу так, как будто дети быстро все забывают и адаптируются. Это не так, даже несмотря на то, что некоторые дети могут и не выражать свои чувства словами. Дети уязвимы перед кризисом и стрессом и нуждаются в заботе и поддержке со стороны взрослых, которые находятся рядом. По этой причине публичную обеспокоенность вызывают данные проведенного опроса детей, пострадавших от конфликта в Украине: только треть опрошенных детей ответили, что они получили достаточную поддержку со стороны взрослых в переживании стрессовой ситуации; а треть детей ответили, что они вообще не получили никакой поддержки со стороны взрослых.

#### ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ

Термин «психосоциальная» указывает на взаимосвязь между психологическими и социальными процессами, а также на факт их постоянного взаимодействия и влияния друг на друга. МПК описывает поддержку психического здоровья и психосоциальную поддержку как «любой тип локальной или внешней поддержки, направленной на защиту и поддержку психосоциального благополучия и/или на предотвращение или лечение расстройства психического здоровья».





Дети, которые могут причинить вред себе или другим, дети с устойчивыми признаками стресса, депрессии или тревоги.

Дети, проявляющие обычные признаки стресса, нуждающиеся в определенной поддержке для того, чтобы вернуться к стилю поведения, присущему им до стрессовой ситуации.

Дети, нуждающиеся в поддержке и установлении распорядка дня для восстановления психического благополучия.

Дети с высокой психологической устойчивостью, изначально проявляющие обычные признаки стресса, которые нашли собственный способ справиться со стрессом и смогли быстро вернуться к стилю поведения, присущему им до стрессовой ситуации.

Рабочая группа МПК по поддержке психического здоровья и психосоциальной поддержке (MHPSS) разработала так называемую «пирамиду вмешательства» для иллюстрации различных способов оказания психосоциальной поддержки. Если пострадавшее население получит необходимую помощь на первых трех уровнях пирамиды, то лишь небольшой процент будет испытывать длительные проблемы с психическим здоровьем (такие как тяжелая депрессия, тревожные расстройства или ПТСР). Эти лица будут нуждаться в оказании специализированной медицинской помощи квалифицированными специалистами в области психического здоровья — психиатрами и профильными психологами.

### ОСНОВНЫЕ ИДЕИ

- У большинства людей стрессовая ситуация вызывает целый ряд реакций, и важно понимать, что такие реакции являются **нормальными реакциями на ненормальные ситуации** и не обязательно являются признаком того, что человек страдает от серьезного психического расстройства или тяжелой депрессии.
- Лучшая поддержка для детей — поддержание **распорядка дня**: ходить в школу, если это возможно, или принимать участие в других регулярно проводимых мероприятиях. Важно как можно скорее восстановить распорядок дня обычной жизни — порядок приема пищи и отхода ко сну.
- Несмотря на то, что большинство детей обладают достаточной психологической устойчивостью, кризисная ситуация может оказать **более длительное неблагоприятное воздействие на детей, чем на взрослых, если не оказать им своевременную и необходимую поддержку**.

Необходимо восстановить отношения со сверстниками и семьей, помочь в налаживании социальных связей и общения. Дети могут вести себя агрессивно по отношению к попечителям или другим детям, в то же время цепляясь за попечителей и проявляя признаки тревоги расставания. Возможны изменения в поведении, например, регрессия к поведению детей младшего возраста (энурез, сосание пальца или неспособность спать в одиночестве). Это свидетельствует о потере доверия. В таких ситуациях очень важными ресурсами являются стабильные отношения, дающие ощущение безопасности. Поскольку родители и другие попечители также находятся под давлением, пытаясь справиться с последствиями конфликта (переезд, обеспечение источника дохода и т.д.), родителям может быть трудно реагировать на потребности детей, обеспечивая им необходимую поддержку. Тем не менее, многие родители, прошедшие обучение психосоциальной поддержке, сообщали, что после понимания причин того, почему их дети ведут себя определенным образом, им было легче соответствующе реагировать. После стрессовой ситуации дети нуждаются в как можно большем количестве событий обычной жизни, игр и развлечений, чтобы иметь шанс восстановить чувство доверия и безопасности. Детское горе нередко имеет скачкообразную природу: дети могут быстро переключаться от интенсивных реакций горя к играм и веселью. Почти все дети играют, даже если они пережили серьезную кризисную ситуацию. С этой целью важно создать безопасные места для детей, где они смогут собираться вместе и играть. Кроме того, важно, чтобы дети получили возможность выразить свое горе и эмоции.

В Украине официально уже подтверждено положительное влияние психосоциальной работы. Например, по данным исследования, проведенного на территории Луганской и Донецкой областей, количество детей, проявляющих высокий уровень посттравматических стрессовых реакций, сократилось с 37% в начале программы до 5,7% по ее завершении.



Оказание психологической помощи специалистами в сфере охраны психического здоровья (психиатрические медсестры, психологи, психиатры и т.д.). Направление из Общественно-семейного пространства к специалистам для диагностики и оказания необходимой помощи лицам, не проявляющим признаков улучшения по прошествии 6-8 недель после стрессовой ситуации.

Психологическая первая помощь, базовая охрана психического здоровья со стороны работников первичной медицинской помощи; направление из Общественно-семейных пространств к специалисту, базовая эмоциональная и практическая поддержка со стороны работников социальных служб.

Содействие и/или обеспечение повседневной деятельности, такой как школьное обучение, активизация социальных связей и поддержки со стороны общества, оборудование мест, комфортных для людей пожилого возраста.

Восстановление безопасности и основных услуг (вода, пища, кров, медико-санитарное обслуживание) — поддержка основных услуг, которые являются безопасными, социально целесообразными и защищают человеческое достоинство.