

# Психическое здоровье детей и подростков в условиях вооруженных конфликтов: помощь с использованием электронных ресурсов

Титиевский С.В., д.м.н., проф., ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького» Минздрава России, г. Донецк

Гашкова Л.А. ., к.м.н., доцент, ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького» Минздрава России, г. Донецк

Побережная Н.В., к.м.н., ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького» Минздрава России, г. Донецк

Черепков В.Н., к.м.н., доцент, ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького» Минздрава России, г. Донецк

«Каждая война – это война против детей», – сказала 100 лет назад Э. Джебб (E. Jebb), основатель организации «Спасите детей» (Save the Children)<sup>1</sup>. Дети и молодые люди жестоко страдают от террора войны, конфликтов и других гуманитарных катастроф.

С 2005 года ООН подтвердила 315 000 серьезных нарушений прав детей, совершенных сторонами конфликта в более чем 30 конфликтных ситуациях<sup>2</sup>. К ним относится следующее:

- Более 120 000 детей убиты или искалечены.
- Не менее 105 000 детей были вербованы или использованы вооруженными силами или вооруженными группировками.
- Похищено более 32 500 детей.
- Более 16 000 детей подверглись сексуальному насилию.
- Не менее 16 000 нападений на школы и больницы.
- Более 22 000 случаев, когда детям было отказано в гуманитарном доступе.

<sup>1</sup><https://www.savethechildren.org/us/what-we-do/protection/mental-health/ways-conflict-impacts-childrens-mental-health>

<sup>2</sup><https://www.girlsglobe.org/2023/10/10/young-peoples-mental-health-toll-of-war-and-crises>)

Длительное воздействие войны и неопределенности означает, что многие дети находятся в состоянии «токсичного стресса»<sup>1</sup>: в раздираемых войной странах они разделяют один и тот же опыт потерь и разрушений, что чревато пожизненными последствиями для их физического и психического благополучия.

Во всем мире дети, живущие в зонах конфликтов, подвергаются бомбардировкам и умирают от голода. Они видели, как умирают их друзья и семьи, а школы и больницы превращаются в руины. Им отказывают в еде, лекарствах и жизненно важной помощи, вырывают из жизни, когда они бегут от боевых действий. Психологические потери от постоянного конфликта и незнания того, станет ли этот день для них последним, огромны, а выживание – это лишь начало.

D. Smith (2001) утверждает, что наиболее важными переменными, определяющими воздействие войны на психическое здоровье детей, являются: *лишение основных ресурсов* (таких как жилье, вода, еда, школы, здравоохранение и т.д.); *нарушенные семейные отношения* (из-за утраты, разлуки или перемещения); *стигма и дискриминация* (существенно влияющие на идентичность); *пессимистический прогноз* (стойкое чувство утраты и горя, неспособность увидеть светлое будущее) и *придание насилию статуса нормы* (нормализация насилия).

<sup>1</sup><https://www.savethechildren.org/us/what-we-do/protection/mental-health/ways-conflict-impacts-childrens-mental-health>

Травматические события, с которыми во время войны сталкиваются (в разной степени) дети, относятся к двум типам: типу I (внезапное травматическое событие) и типу II (длительное воздействие неблагоприятных событий, приводящее к нарушению механизмов преодоления трудностей)<sup>1</sup>. Данные события могут по-разному влиять на психологическое и эмоциональное благополучие детей и иметь долгосрочные последствия.

S.S. Murthy и R. Lakohminarayana (2006) проанализировали все исследования психического здоровья детей, проведенные в следующих зонах вооруженных конфликтов: Афганистан, Балканы, Камбоджа, Чечня, Ирак, Израиль, Ливан, Палестина, Руанда, Шри-Ланка, Сомали и Уганда. Они пришли к выводу, что военная травма приводит к долгосрочным последствиям для психики детей: чем продолжительнее конфликт, тем тяжелее симптомы.

По данным Всемирной организации здравоохранения, призвавшей к защите детей в вооруженных конфликтах, у 10% людей, переживших травмирующие события, позже появятся симптомы травмы, а еще у 10% разовьются изменения в поведении или психическом состоянии, нарушающие функционирование в повседневной жизни (наиболее распространенными из данных состояний являются тревога, депрессия и психосоматические проблемы) (ВОЗ, 2005).

<sup>1</sup><https://warchildhood.org/impact-of-war-on-childrens-mental-health/>

К разновидностям вышеуказанных последствий относятся следующие<sup>1</sup>.

### ***1. Тревога, одиночество и неуверенность.***

Многие дети, живущие в зонах конфликтов, потеряли свои дома в результате обстрелов, были вынуждены покинуть свои районы проживания, разлучиться с друзьями и семьями. Такие потери и разрушения могут привести к высокому уровню депрессии и тревоги у детей, пострадавших от войны. Важность семьи, воспитание и поддержка, которую она оказывает детям, означают, что разлука с родителями может стать одним из самых значительных военных испытаний, особенно для детей младшего возраста.

### ***2. Эмоциональная отстраненность.***

Дети, подвергающиеся воздействию множественных источников насилия, в конечном итоге могут стать к нему десенсибилизированными и эмоционально огрубевшими, что увеличивает вероятность того, что они будут имитировать агрессивное поведение, свидетелями которого являются, и считать его нормальным. Это, в свою очередь, может повлиять на их способность строить успешные отношения с другими людьми в долгосрочной перспективе.

<sup>1</sup><https://www.savethechildren.org/us/what-we-do/protection/mental-health/ways-conflict-impacts-childrens-mental-health>

### ***3. Агрессия.***

Дети, выросшие в условиях вооруженного конфликта, могут проявлять агрессию и замкнутость в поведении по отношению к сверстникам и членам семьи, могут начать драться со своими друзьями, кричать на них или запугивать других детей.

### ***4. Психосоматические симптомы.***

Дети в Сирии, например, рассказали представителям ООН, как их высокий уровень стресса проявляется в физических симптомах, таких как боли в голове и груди, затрудненное дыхание, а в некоторых случаях – временная потеря подвижности конечностей. Многие дети могут испытывать трудности с речью или начинать заикаться.

### ***5. Аутоагрессивное поведение.***

В некоторых случаях дети не видят другого выхода, кроме как попытаться избежать того, что они переживают, и своего окружения, употребляя наркотики и алкоголь либо причиняя себе вред и совершая самоубийство. При этом, наркотики, самоповреждения или размышления о самоубийстве остаются табуированными темами во многих сообществах, особенно в условиях конфликта, где мужчины должны «взрослеть», а девушки выходить замуж. В результате, многие случаи являются потенциально скрываемыми данными сообществами.

По мнению P.T. Joshi и D. O'Donnell (2003), проблемы психического здоровья на самом деле являются «нормальной реакцией на аномальные события». При этом, у детей длительное воздействие насилия приводит к «риску развития множественных, а иногда и затяжных форм биопсихосоциальной дезадаптации».

Данная дезадаптация возникает в связи с не только проявлениями преимущественно психологического характера, перечисленными выше, но и отчетливо психопатологическими состояниями, такими как тревожные расстройства, посттравматическое стрессовое расстройство, депрессия, диссоциативные расстройства (отстраненность от внешнего мира, деперсонализация, дереализация, оцепенение, кататония), поведенческие расстройства (особенно асоциальное и агрессивное преступное поведение), а также злоупотребление алкоголем и психоактивными веществами, в большей степени, чем в странах, не раздираемых войной (Joshi P.T., O'Donnell D., 2003; Machel G., 2001).

Однако западный психологический подход к психическому здоровью детей в зонах конфликтов, рассматриваемый преимущественно через призму посттравматического стрессового расстройства, в последнее время подвергается значительной критике за его этноцентрическую точку зрения, не учитывающую местные культуральные системы убеждений, а также волевые качества и устойчивость детей (De Jong J. et al., 2002; Fernando C., Ferrari M., 2013; Jones L., 2013).

Дети должны рассматриваться не только как пассивные жертвы, лишённые свободы воли, в отношении которых было применено насилие, а, скорее, как активные участники общества, разрабатывающие свои собственные способы совладания и выживания, способные выбирать сопротивление либо участие в вооружённом конфликте (Dupuy K.E., Peters K., 2010).



Несмотря на воздействие бесчеловечных условий, дети, в соответствии с недавними психосоциальными исследованиями, обладают огромной способностью к жизнестойкости (De Jong J. et al., 2002; Fernando C., Ferrari M., 2013; Jones L., 2013), которая позволяет им вырасти полноценными людьми, несмотря на полученные травмы.

Выявлено несколько защитных механизмов, среди наиболее важных из которых – влияние стратегий совладания, систем убеждений, здоровых семейных отношений и дружбы.

Бедность, неприемлемое жилье, насилие в семье, дискриминация и социальная изоляция – это лишь немногие из проблем, которые необходимо решить после войны, чтобы успешно избежать последствий травмирующих событий и повысить устойчивость (De Jong J. et al., 2002; Fernando C., Ferrari M., 2013; Jones L., 2013).





Масштабы последствий войны также зависят от последовавших за ней событий, в первую очередь – от того, было ли восстановление страны успешным, и улучшилась ли в ней социально-экономическая ситуация. Более того, решающее значение имеют судебное преследование виновных, принятие на себя соответствующими сторонами ответственности за злодеяния и использование местных механизмов примирения.

Школьная система, включая способы разрешения конфликтов в программы обучения, имеет первостепенное значение для успешного разрешения конфликтов и примирения детей с прошлым (Duru K.E., Peters K., 2010).

Сложность воздействия войны на детей и подростков и их многослойный жизненный опыт можно оценить только путем получения свидетельств в повествовательной (нарративной) форме – будь то истории из жизни или рисунки (Jones L., 2013; Lustig S.L., Tennakoon L., 2008).



## WAR CHILDHOOD MUSEUM

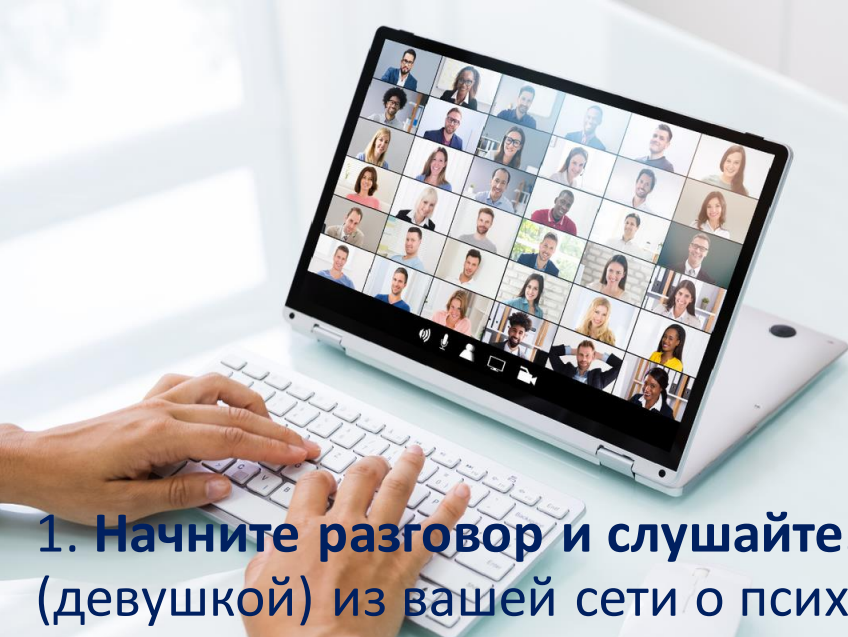


Благодаря аудио- и видеосвидетельствам людей, которые были детьми и подростками во время войны, Музей военного детства<sup>1</sup> дает ценную информацию о повседневной жизни в условиях войны со всеми ее опасностями, пороками и ужасами. Кроме того, он направлен на ретроспективное выявление и освещение защитных факторов, которые могут повысить устойчивость детей.

Таким образом, изображая, например, жизненный опыт боснийских детей и подростков, Музей военного детства стремится внести свой вклад в углубление понимания особенностей жизни в конфликтных и постконфликтных зонах.

Эти знания могли бы помочь улучшить защиту детей в современных зонах боевых действий и укрепить усилия по поддержанию мира во всем мире.

<sup>1</sup><https://warchildhood.org>



В настоящее время существует пять рекомендаций, относящихся к использованию электронных ресурсов для поддержания психического здоровья детей и подростков в условиях вооруженных конфликтов<sup>1</sup>.

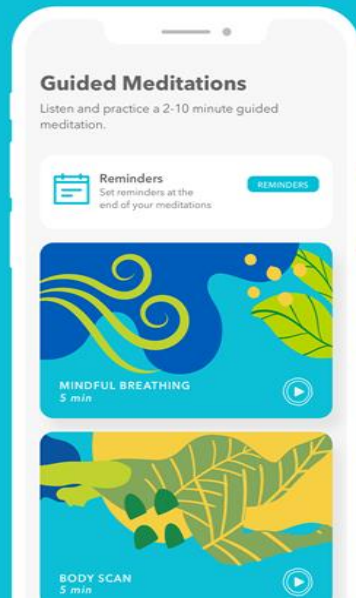
**1. Начните разговор и слушайте.** Поговорите с молодым человеком (девушкой) из вашей сети о психическом здоровье, выслушайте его (её) истории и жизненные реалии, не пытайтесь вмешаться и исправить что-либо. Они часто являются проводниками перемен и могут привести к изменениям, которые необходимо осуществить. Однако, если молодым людям действительно нужна помощь, установите необходимые им связи для доступа к службам психического здоровья или психосоциальной поддержки.

**2. Поддержите организации, оказывающие помощь в области психического здоровья.** Будь то пожертвования, волонтерство или пропаганда, организации, которые предоставляют услуги в области психического здоровья молодым людям, необходимы для достижения долгосрочных изменений.

<sup>1</sup><https://www.girlsglobe.org/2023/10/10/young-peoples-mental-health-toll-of-war-and-crises>



Bring yourself back to  
the present moment



**3. Нарушите молчание.** Мы должны нарушить молчание, окружающее психическое здоровье молодых людей. Нам также необходимо обеспечить участие молодых людей в разговорах и дебатах о войне, конфликтах и других катастрофах. Истории молодых людей и жизненные реалии должны быть услышаны.

**4. Подавайте пример.** Позаботьтесь о своём психическом здоровье. Помните о собственном потреблении цифровых и социальных сетей. Ищите поддержку. Обратитесь к другим. Станьте тем изменением, которое, как вы надеетесь, произойдет в жизни молодых людей. Вступая в разговор о войне, подумайте о том, какие потери она наносит детям и молодежи.

**5. Слушайте молодежь прямо сейчас.** Продолжайте слушать. Послушайте, чего на самом деле хотят молодые люди. Один из способов сделать это – присоединиться к Глобальному форуму подростков (Global Forum for Adolescents), где будут представлены потребности и желания более чем миллиона молодых людей. Еще один путь – через посредство Глобального женского саммита в ООН (Global Girls Summit at the UN).

A bright sun is shining from the upper left, creating a lens flare effect across the sky. The sky is a clear, vibrant blue, filled with soft, white, fluffy clouds. The overall scene is bright and cheerful.

**Спасибо  
за внимание!**