

Як зберегти психічне здоров'я дітей під час війни?

На сьогоднішній день війна змусила багатьох із нас пережити стрес, спричинений психічними травмами, зіткнутися з депресією, відчуття травматичний досвід переїздів та довготривалих поїздок у чужі міста. В таких умовах діти особливо потребують підтримки, тому що подібні ситуації мають негативні наслідки для психічного та фізичного здоров'я.

Так, з метою збереження психічного здоров'я внутрішньо переміщених дітей головним спеціалістом служби у справах дітей Подільської районної військової адміністрації в м. Балта було проведено годину спілкування з учнями Балтського ліцею № 1 імені Олесея Гончара, в ході якої пояснювалось дітям як опанувати свої страхи та знизити рівень стресу. Такі поради сприятимуть відновленню рівноваги у них, саморегуляції в різних життєвих обставинах, в критичних ситуаціях, а також допоможе жити далі і робити крок в майбутнє.



