

ПАНЧУК Наталія Петрівна

*доцент, доцент кафедри психології освіти, кандидат психологічних наук
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9090-6073>

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Однією із важливих проблем в період агресивної війни РФ проти України є підтримка та збереження психічного здоров'я особистості. Сучасний стан країни в умовах воєнних дій виявляє вплив на суспільство, економіку країни, психічне здоров'я особистості. Воєнні дії призводять до втрат близьких, фізичних та психічних травм, руйнування майна, переміщення населення та інших негативних наслідків. Це все змінює умови життя людей, які повинні адаптуватися до реалій сьогодення. Ці травмуючі події призводять до серйозного психологічного стресу, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривогу, депресію та порушення соціального та когнітивного розвитку. Психологічний стан та психічне здоров'я під час військових дій в умовах сьогодення є вкрай важливим .

Проблему психічного здоров'я висвітлили в своїх працях М. Бачеринов, В. Петленко, Є. Щербина, І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич. Проблему ризиків психічного здоров'я в умовах війни, зокрема, особливості життєдіяльності особистості в умовах невизначеності дослідили К. Терещенко, В. Івкін, особливості життєдіяльності «внутрішніх» та «зовнішніх» переселенців та адаптації до нових умов їхніх дітей – І. Зубіашвілі, О. Лавренко, Л. Карамушка; додаткових проявів ПТСР як мішеней впливу у контексті психологічної допомоги постраждалим від війни – Н. Журавльова, Т. Гурлевата ін.

Відповідно до підходу ВООЗ, психічне здоров'я розуміється як стан благополуччя, за якого людина реалізує власні здібності, може впоратися зі звичайними стресами життя, може продуктивно та ефективно працювати на допомогу своїй громаді [6]. Зазначається, що психічне здоров'я є фундаментальною основою для нашої колективної та індивідуальної здатності мислити, переживати емоції та взаємодіяти один з одним, заробляти на життя та насолоджуватися життям. Відповідно, психічне здоров'я розглядається як життєво важлива проблема для індивідів, громад та суспільства у всьому світі [6]. Українські науковці М. Бачеринов, В. Петленко, Є. Щербина визначили психічне здоров'я як відносно стійкий стан організму і особистості, який дає змогу усвідомлено, враховуючи свої фізичні та психічні можливості, а також навколишні природні та соціальні умови, здійснювати і забезпечувати свої індивідуальні й суспільні (колективні) біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних і соматичних відносин в організмі [1, с. 68]. І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич вважають, що проблема психічного здоров'я не зводиться до функціонування конкретних підсистем психіки тощо [4, с. 26].

«Війна є найбільш вираженим негативним чинником, який впливає на життєдіяльність людини, оскільки вона створює загрозу самому існуванню людини та обумовлює вияви різного насильства над людьми (політичного, військового, економічного, сексуального тощо), різко знижує ефективність діяльності організацій та персоналу, негативно впливає на психічне здоров'я персоналу. Тому важливим завданням управління організаціями та персоналом в умовах війни є розуміння можливих ризиків зниження психічного здоров'я персоналу» [2, с.11]. Внаслідок перебування людини в стані воєнного часу, психіка такої особи починає постійно знаходитись у стані тривожності, надмірного емоційного напруження, стану відчуття

постійного жаху, почуттям беззахисності та безпорадності [5, с. 533–534]. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що виникає у особистості, сьогодні розглядається не тільки як стан хвороби, але більше як зниження розуміння подій, що відбуваються навколо, опори до стресових ситуацій та бажання людини змінити погляд на травматичні спогади [3, с. 48].

Л. Карамушка виокремлює дві групи «специфічних» ризиків (соціально-економічних та психосоціальних), які можуть змінювати (посилювати або нівелювати) ризики, існуючі у «звичайних» умовах. Особливу увагу вона звертає на ризики психічного здоров'я працівників «екстремальних» професій (працівників ДСНС, пожежних служб, лікарів, психологів) та військовослужбовців, які «виконують свою професійну діяльність в екстремальних умовах (виконання «ургентних завдань», загрози власному життю, постійного бачення людського болю і смерті, ненормованого робочого часу тощо), що є причиною виникнення професійного вигорання, посттравматичного стресу» [2, с.14]. Стрес в умовах війни являє собою реакцію людини, яка виникає в результаті дії несподіваного стресора (військових дій країни-агресора), який складає загрозу безпеці та життю людини і виводить людину із стану рівноваги [2, с.19).

Психологи сформулювали поради щодо опанування себе в критичних умовах, допомоги близьким та підтримки здорового психічного стану в критичних умовах. «По-перше, важливим в управлінні стресом є формування адекватного ставлення до основного стресора, яким є військова агресія РФ проти України. ... По-друге, суттєвим є також визначення додаткових стресорів, які діють під час війни. Важливим виступає прийняття рішення про необхідність «зняття» дії цих стресорів: включення у волонтерську роботу; підтримання емоційних зв'язків з колегами тощо. ...По-третє, якщо певний вид діяльності та люди є значущими для

працівника і він не може докорінно змінити свою ситуацію, тобто «зняти» дію тих чи інших стресорів, то необхідно укласти «Контракт з самим собою» щодо дотримання певних правил життєдіяльності, щоб мінімізувати, наскільки це можливо, їх вплив. ... По-четверте, важливо використовувати різні прийоми і техніки для знаття емоційної напруги та зниження стресу» [2, с. 19-20].

З метою збереження та підтримки психічного здоров'я в умовах війни доцільним є дотримання наступних умов: усвідомлення відповідальності за свою професійну діяльність в умовах війни; визначення можливих напрямів професійної діяльності, які можуть вносити вклад в загальну справу захисту та досягнення перемоги над РФ; оволодіння новими навичками виконання професійної діяльності; оволодіння новими стратегіями соціальної взаємодії для активного включення в професійну діяльність; усвідомлення полімотивованості власної професійної діяльності (взаємодії соціальних, альтруїстичних, матеріальних мотивів, мотивів самореалізації тощо); опора на власну самоефективність, віра в свої можливості; орієнтація на реалізацію своїх здібностей – як загальних (інтелектуальних), так і спеціальних (організаторських, комунікативних, технічних, естетичних тощо) [2, с. 28-29].

Збереження та поліпшення психічного здоров'я є ключовими аспектами загального благополуччя людини. Для вирішення більшості наслідків викликаних травматичними спогадами побаченого і пережитого є необхідність звернення до спеціалістів. Співпраця з психологами допомагає людині потроху перемінювати концентрацію уваги з воєнного часу на повсякденне життя. Пропрацювання складних моментів, що залишаються в пам'яті особи, повертає у неї бажання розвитку, будування подальших планів свого життя.

Список бібліографічних посилань

1. Болтівець С. І. Ефективне застосування заходів пропагування серед молоді психогігієнічного виховання в навчальних закладах (методичні рекомендації). *Практична психологія і соціальна робота*. 2010. № 12. С. 67-70., с. 68.
2. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості в умовах війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 48 с.
3. Климчук В. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. *Наука і освіта. Психологія*. Випуск 5. 2016. С. 46-52., с. 48.
4. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ «Вежа» Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 2011. 430 с, с. 26
5. Lauer R. H. Social problems and the quality of life. Boston: Mc Graw-Hill. 1998. 698 p.
6. WHO. Mental health (2022). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mentalhealth-strengthening-our-response>