

Лисенко Поліна,

*командир відділення управління 1 артилерійського взводу 3 артилерійської
батареї артилерійського дивізіону*

ШЛЯХИ ЗМІЦНЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВОГО СТРЕСУ

Умови сучасних бойових дій супроводжуються загрозою життю, дуже високим рівнем відповідальності та тривалим психоемоційним напруженням. Ці фактори створюють значні ризики для розвитку таких станів, як тривожність, емоційне вигорання, посттравматичний стресовий розлад. Зміцнення ментального здоров'я військовослужбовців є критично важливим фактором збереження їх боєздатності та якості життя.

Беручи до уваги статистичні дані Міністерства оборони України, посттравматичні стресові реакції, зокрема ПТСР, становлять близько 29% у структурі психоневрологічних порушень серед військовослужбовців, і ця тенденція має потенціал до подальшого зростання в умовах тривалого бойового навантаження.

Водночас, спираючись на наш практичний досвід роботи психолога, можемо констатувати, що в значній частини особового складу спостерігається поступове зниження рівня ментального здоров'я. Одним із ключових чинників виступає хронічна втома, зумовлена тривалим перебуванням у стані війни, а також психологічне виснаження через невизначеність та відсутність чітких часових перспектив її завершення.

На окрему увагу заслуговує недостатній рівень сформованості культури піклування про власне психічне здоров'я. У частини військовослужбовців спостерігається тенденція до уникання активних стратегій самодопомоги та відновлення, що проявляється у виборі пасивних форм відпочинку, які не забезпечують повноцінного психоемоційного відновлення.

Тому, метою наукової доповіді є визначення ефективних шляхів підтримки та покращення, а також зміцнення ментального здоров'я військовослужбовців в умовах постійного бойового стресу.

В сучасних воєнних реаліях чітко простежується недостатній рівень підготовленості військовослужбовців, щодо збереження та покращення власного ментального здоров'я. Значна частина особового складу або не бере до уваги необхідні знання і навички саморегуляції, або ті шляхи відновлення видаються їм неактуальними в умовах служби.

У зв'язку з цим постає об'єктивна потреба у формуванні доступних та практично орієнтованих підходів до зміцнення ментального здоров'я. Надалі розглянемо способи надання психологічної самодопомоги, які можуть бути рекомендовані військовослужбовцям для застосування з урахуванням специфіки служби та можливості їх використання навіть в умовах бойових дій.

Отже, що ж таке ментальне здоров'я? Відповідно до підходів Всесвітньої організації охорони здоров'я, ментальне здоров'я розглядається як стан благополуччя, за якого людина здатна реалізувати власний потенціал,

ефективно долати стреси та функціонувати у суспільстві. У воєнному контексті таке визначення набуває вкрай важливого та навіть особливого звучання й трактується як здатність військовослужбовця зберігати психологічну стійкість, адаптуватися до умов бойового стресу та виконувати службові завдання в екстремальних умовах.

До основних факторів, що негативно впливають на стан ментального здоров'я військовослужбовців, належать тривале перебування в зоні бойових дій, хронічне фізичне виснаження, перебування навіть під час відпочинку в умовах постійної звукової загрози (зокрема вибухів), втрата побратимів, інформаційне перевантаження, обмежені можливості для емоційної розрядки, а також знижений рівень усвідомленої мотивації до самовідновлення з орієнтацією на швидке отримання дофамінового підкріплення.

Також серед основних факторів, що негативно впливають на стан ментального здоров'я, є індивідуальна вразливість військовослужбовців, зумовлена відмінностями у рівні інтелектуального розвитку, психологічної стійкості та особливостях ментальності, що визначає різну чутливість до впливу зазначених нами чинників.

Як наслідок, зазначені вище чинники призводять до погіршення стану ментального здоров'я військовослужбовців. У них можуть спостерігатися такі зміни як: порушення сну, підвищений рівень тривожності, емоційне виснаження, зниження інтересу до нових видів діяльності, а також звуження кола життєвих інтересів, яке дедалі частіше обмежується лише воєнною реальністю. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я тривала дія бойового стресу є одним із ключових факторів розвитку психоемоційних розладів, зокрема порушень адаптації та посттравматичного стресового розладу.

Також, за узагальненими матеріалами Американської психологічної асоціації, у військовослужбовців у зоні бойових дій часто фіксуються зниження мотивації для подальшого проходження служби, відчуття безперспективності та труднощі у відновленні психологічної рівноваги після інтенсивних стресових подій.

У зв'язку з цим були виокремлені шляхи, вправи та методи, спрямовані на покращення ментального здоров'я військовослужбовців в умовах бойового стресу в сучасній війні. Зазначені методи належать до ключових інструментів психологічної підтримки й можуть сприяти зниженню впливу стресових факторів, відновленню емоційної рівноваги та покращенню загального психічного стану військовослужбовця.

Одним із таких методів зміцнення ментального здоров'я є психоедукація. Важливо, щоб сам боєць розумів, що з ним відбувається і чому виникають ті чи інші реакції на стресові в його житті події. Таке усвідомлення дозволяє знизити рівень тривоги, усунути страх перед власними станами та сприяти їх стабілізації. Розуміння внутрішніх психічних процесів допомагає стабілізувати емоційний стан, надає відчуття контролю над собою та підвищує психологічну стійкість в умовах бойового стресу.

Ще одним важливим методом зміцнення ментального здоров'я є фізична активність. Доцільним є її інтегрування у повсякденну діяльність таким чином, щоб вона не сприймалася як додаткове навантаження в умовах виконання службових обов'язків. Оптимальним підходом є використання коротких

функціональних фізичних вправ. Така форма активності сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню витривалості та загальної психічної стійкості військовослужбовців.

Узагальнюючи викладене, слід зазначити, що ментальне здоров'я військовослужбовців є важливим компонентом їхньої ефективності та боєздатності в умовах бойового стресу. Вплив тривалих психоемоційних навантажень, небезпеки та невизначеності значно підвищує ризик розвитку негативних психічних станів. Водночас своєчасне застосування психологічних методів підтримки, формування внутрішніх ресурсів, а також впровадження простих і доступних практик, зокрема фізичної активності, сприяють стабілізації емоційного стану та підвищенню стресостійкості. Таким чином, комплексний підхід до збереження ментального здоров'я є необхідною умовою підтримання психологічної рівноваги та ефективного виконання службових завдань військовослужбовцями.

Список використаних джерел:

1. Бандура А. Теорія соціального навчання. Київ: Либідь, 2001. 320 с.
2. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2016. 160 с.
3. Міністерство охорони здоров'я України. Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій. Київ, 2022.
4. Всесвітня організація охорони здоров'я. Психічне здоров'я в умовах війни: рекомендації. Женева, 2022.
5. Американська психологічна асоціація. Стрес і його подолання. Вашингтон, 2020.
6. Лазарус Р., Фолкман С. Стрес, оцінка і подолання. Київ: Основи, 2004. 358 с.