

Ангеліна Сленко,

здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії
внутрішніх справ

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права
та психології Національної академії
внутрішніх справ **С. Горбенко**

СТРЕС ТА ВІЙНА: ЯК ЗБЕРЕГТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ПОСТІЙНОЇ НЕБЕЗПЕКИ

Війна – це завжди великий виклик для психіки людини. Вона приносить не лише фізичні руйнування, а й не менш серйозні психологічні наслідки. Люди, які опиняються у зоні бойових дій або піддаються постійному стресу через небезпеку, втрачають не тільки своє фізичне здоров'я, а й переживають глибокі емоційні потрясіння. У цьому контексті важливо з'ясувати, як зберегти психічне здоров'я в умовах постійної небезпеки, яка пов'язана з війною. Зберігання психічної рівноваги в умовах таких стресових ситуацій є важливим завданням для кожної людини, а також для суспільства в цілому.

Актуальність цієї теми зростає, зокрема, через триваючий конфлікт в Україні, який вже давно вийшов за межі простої військової протидії. Стрес, викликаний війною, не тільки розповсюджується на військових, а й зачіпає мирних жителів, переселенців та волонтерів. Тому вивчення стресових реакцій, розробка методів подолання стресу та збереження психічного здоров'я в умовах війни є надзвичайно важливим завданням.

Питання стресу та війни активно досліджуються українськими та міжнародними науковцями. Вітчизняні психологи, такі як Наталія Портницька, Олена Баранова, займаються дослідженням психологічних наслідків війни для різних груп населення. Їхні роботи висвітлюють проблеми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), емоційного вигорання та депресії в умовах війни. Також важливим є вклад науковців у розробку стратегій підтримки психічного здоров'я в умовах постійної загрози. *«Коли ми потрапляємо в стресову ситуацію, наш організм виробляє гормон Кортизол, який*

допомагає нам справлятися з негайною загрозою. Але коли ми постійно зазнаємо стресу, наша енергія спрямовується на боротьбу з ним, і це може призвести до зниження нашої загальної життєвої енергії. Це означає, що у нас залишається менше сил для подолання інших життєвих ситуацій. Подібно до цього, коли наш організм змушений боротися з довготривалими інфекційними захворюваннями, він витрачає сили на подолання фізичних труднощів. В цей час енергії може не вистачати, щоб ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, і це може викликати несподівані емоційні реакції, такі як дитяча поведінка, нестриманість та імпульсивність. Отже, ця взаємодія є двосторонньою: наше психічне та фізичне здоров'я взаємопов'язані, і тривалий стрес може впливати на обидві сторони.» – додає Наталія Портницька, кандидат психологічних наук [1].

Стрес у контексті війни є важливим елементом, що значною мірою впливає на психічне здоров'я людей. Найбільш важливими стресовими чинниками є постійна загроза життю, втрати близьких, а також відсутність ясності щодо майбутнього. Ці фактори створюють в організмі хронічне підвищення рівня стресу, що може призвести до серйозних психічних порушень, таких як тривога, депресія, емоційне вигорання. Фізіологічно організм реагує на стрес активацією симпатичної нервової системи, що приводить до підвищення рівня гормонів стресу, зокрема кортизолу. В результаті можуть спостерігатися порушення сну, хронічна втома, слабкість і загальне ослаблення імунної системи. Психологічні реакції на стрес, зокрема у людей, які пережили війну, включають прояви посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та тривоги.

Наслідки стресу відрізняються для різних груп населення. Мирні жителі, особливо переселенці, стикаються з величезним емоційним та психологічним навантаженням через втрату дому, майна та близьких людей. Військові, у свою чергу, часто переживають глибокі травми після участі в бойових діях, що також викликає серйозні психічні розлади. Методи збереження психічного здоров'я включають підтримку близькими, заняття фізичними вправами, дихальні техніки та медитацію. Важливу роль відіграє і соціальна підтримка, волонтерство, яке дозволяє зменшити стрес і забезпечити відволікання від негативних емоцій.

Я вважаю, що однією з найефективніших стратегій подолання стресу під час війни є створення та підтримка соціальних зв'язків. Спільноти взаємодопомоги, підтримка

родини та друзів можуть значно полегшити емоційне навантаження. Крім того, регулярне звернення за психологічною допомогою, проведення психотерапевтичних сеансів допомагає знизити рівень стресу, зменшити симптоми ПТСР і відновити психічне здоров'я. Ось декілька важливих рекомендацій від World Health Organization (WHO), як спілкуватись з людиною, що переживає сильний стрес: Пам'ятайте, що безпека понад усе! Допоможіть людині відчувати себе у безпеці. Дайте людині знати, хто ви. Представтесь чітко та з повагою. Скажіть, що ви робите, і що ви прийшли для допомоги. Запитайте ім'я людини. Будьте спокійні та впевнені. Адже ви передаєте свій настрій співрозмовнику. Уважно слухайте, залишайтеся розслабленим, у відкритій позі та зі спокійним голосом. Запропонуйте склянку води або чашку чаю, чи, можливо, ковдру, якщо це потрібно. Такі маленькі жести створять атмосферу комфорту. Запитайте, що людині потрібно і що для неї найважливіше в цей момент. Не вирішуйте за людину, завжди запитуйте про її потребу. І допомога має бути лише в тому разі, якщо людина згодна її отримати. Адже найголовніше в даному випадку – не нашкодити ще більше [2].

Отже, психічне здоров'я під час війни стає однією з найбільших проблем для всіх, хто потрапив під її вплив. Війна – це не лише фізичний конфлікт, але й серйозне психологічне випробування для кожної людини, адже вона викликає хронічний стрес, який може привести до важких психічних розладів, таких як депресія, тривога, ПТСР і емоційне вигорання. Постійний страх за життя, невизначеність щодо майбутнього, втрати близьких і матеріальних цінностей – всі ці чинники активують механізми стресу, які в довгостроковій перспективі можуть зруйнувати психічну стійкість.

Тема збереження психічного здоров'я в умовах війни є надзвичайно важливою, адже стрес впливає не тільки на військових, а й на цивільне населення, особливо на тих, хто опинився в зоні бойових дій або став вимушеним переселенцем. Психологічні травми, отримані внаслідок війни, можуть мати тривалі наслідки і впливати на здатність людей відновлюватися після пережитого. Для військових, зокрема, ПТСР може стати важким бар'єром на шляху до повернення до нормального життя після бойових дій. Методи подолання стресу та підтримки психічного здоров'я, такі як медитація, фізичні вправи, а також соціальна підтримка, є важливими для збереження психічної стійкості. Зокрема, підтримка близьких людей та спільнот,

волонтерська діяльність, яка дає можливість відволіктись від тривоги, можуть бути потужними інструментами для зниження стресу. Збереження психічного здоров'я у військових та цивільних осіб є не лише індивідуальним, а й соціальним завданням, яке потребує колективних зусиль. Психологічна підтримка має стати невід'ємною частиною реабілітаційних програм, спрямованих на відновлення тих, хто пережив війну. Зміцнення психічного здоров'я не лише допомагає відновити кожну окрему особистість, але й зміцнює всю націю, готуючи її до відновлення після кризи. Це не просто питання індивідуального благополуччя, а й ключова умова для відновлення цілісності та психологічної стійкості суспільства в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Як зберегти психічне здоров'я в умовах постійного стресу: поради психолога. Перший житомирський інформаційний портал (2023) URL: <https://1.zt.ua/news/zdorovia/yak-zberegty-psyhichne-zdorovya-v-umovah-postijnogo-stresu-porady-psyhologa.html>.

2. Техніки самодопомоги при стресі. Рекомендації ВООЗ. Черкаський обласний ЦКПХ (2023) URL: https://www.oblses.ck.ua/index.php?Itemid=57Ccatid=41%3A2013-05-13-02-14-47Cid=3440%3Atekhniky-samodopomohy-pry-stresi-rekomendatsii-voozCoption=com_contentCview=article.

Дарія Тужанська,

здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра навчально-наукового
експертно-криміналістичного
інституту Національної академії
внутрішніх справ

Науковий керівник:

доктор філософії, доцент кафедри
юримічної психології
Національної академії внутрішніх
справ **Т. Сняткова**

НАСЛІДКИ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ В ПІДЛІТКІВ, СПРИЧИНЕНОГО ВІЙНОЮ В УКРАЇНІ

Війна в Україні загострила питання впливу травматичних подій та хронічного стресу на психічне функціонування особистості. У військових умовах існування діти є найвразливішою категорією, оскільки потерпають від впливу