

спрямовується і координується Кабінетом Міністрів України через Міністра внутрішніх справ шляхом логічного об'єднання їх електронних інформаційних ресурсів, оптимізація процесів спільного використання технічних та програмних ресурсів призводить до позитивних результатів під час розслідування кримінальних проступків, а також допомагає виявленню та становленню знаходження і як злочинців, а також людей, які знаходяться в розшуку по тим чи іншим причинам.

Список використаних джерел

1. Сайт Міністерства внутрішніх справ. URL: <https://mvs.gov.ua/news/za-period-povnomasstabnoyi-viini-naspolicii-a-rozsukala-ponad-14-tisiac-zniklix-bezvisti-osib>
2. Сайт Міністерства з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України. URL: <https://minre.gov.ua/2024/10/31/v-ukrayini-ponad-1700-ditej-vvazhayutsya-znyklymy-bezvisty-cherez-vijnu/>
3. Про затвердження Положення про єдину інформаційну систему Міністерства внутрішніх справ та переліку пріоритетних електронних інформаційних ресурсів її суб'єктів. Постанова Кабінета Міністрів від 14 листоп. 2018 р. № 1024. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1024-2018-p#Text>
4. Про розвиток та вдосконалення судово-медичної служби України. Наказ № 6 МОЗ України, від 17.01.1995 року URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0257-95#Text>
5. Кримінальний процесуальний кодекс України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4651-17#Text>

Несен Ольга Олександрівна,

завідувач кафедри криміналістики
навчально-наукового інституту права
та психології Національної академії
внутрішніх справ, кандидат медичних
наук, доцент

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ

Повномасштабна війна в Україні має і у подальшому матиме критичні наслідки для психічного здоров'я українців. Війна дуже серйозне випробування для нашої психіки. І це актуально як для військових, так і для цивільних людей, які стикаються з її проявами майже кожного дня. Причому в зоні ризику не тільки ті, хто живе близько біля фронту чи в окупації,

але й люди із відносно спокійних регіонів. Вплив війни на психіку непомітний, але руйнівний.

З початку повномасштабного вторгнення росії в Україну практично кожен українець зазнав вплив війни. Збільшилася кількість тривожних та депресивних станів, психосоматичних проявів, неконтрольованої агресії, насильства, схильності до зловживання алкоголем і наркотичними засобами, суїцидальних думок, що супроводжуються переживанням втрати близьких, дому, ідентичності.

Депресія, тривожний розлад та посттравматичний стресовий синдром – такі психічні розлади, на думку експертів За оцінками ВООЗ, до 10 мільйонів людей піддаються ризику того чи іншого психічного розладу, від тривоги та стресу до важкого стану[1].

Війна з рф негативно впливає на стан психічного здоров'я населення України, що призводить до його ментального виснаження. Високий рівень негативного впливу війни на стан психічного здоров'я опитаного населення проявляється в тому, що вони живуть в постійному стресі. Це призводить до втрати віри в майбутнє комфортне життя. Результатом ментального виснаження є високий рівень підвищеного бажання приймати алкогольні напої (47,8%) та саморуйнівної поведінки (34,3%). З метою подолання даного виду кризи необхідно створення, в рамках системи громадського здоров'я, системи доступної для населення цілодобової психологічної підтримки [2].

За даними українського аудиту ресурсів послуг у сфері психічного здоров'я, проведеного за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID), нині лише 10% українців, які відчувають психічний або психологічний дискомфорт звертаються до лікаря. За цей час можна було спостерігати різні реакції людей на війну. В одній частині населення була реакція «тікай» - вони іммігрували за кордон, в іншій частині – «бий» - багато українців звернулись у військкомат, щоб захищати свою країну. У когось була реакція «завмри» - вони ховались в домівках в надії, що все скоро завершиться. Зіткнувшись із досвідом війни, виникають різні емоції: страх, злість, безсилля, відчай, розгубленість. Слід пам'ятати, що така реакція нормальна в даній ситуації [3].

Травматичні події війни можуть мати довгостроковий вплив на здоров'я та благополуччя. Природа ПТСР до сих пір не є достатньо дослідженою. Згідно з тими даними, які вчені уже отримали, травма впливає на різні системи організму: психічну,

ендокринну, нервову. Тому негативного впливу зазнає весь організм. Характерною ознакою ПТСР є механізм запису травматичної інформації у пам'яті. В результаті цього у майбутньому будь-які деталі, які хоча б віддалено нагадують про травмуючу подію, будуть викликати негайну реакцію захисту організму, що в свою чергу проявляється негативною симптоматикою. Саме тому ПТСР після війни – це така ж актуальна проблема, як і під час воєнного стану. При підозрі на ПТСР необхідно звернутись до психіатра. Як правило, при подібному діагнозі використовують як медикаментозне лікування, так і психотерапію.

Травматична ситуація викликає психоемоційну реакцію яка проявляється в людей неоднаково. Ступінь і характер проявлення залежить від психотипу, досвіду зіткнення з катастрофічними подіями. На початку війни всі могли спостерігати, наскільки по-різному люди реагують на подію: хтось одразу зібрав речі та виїхав, хтось дзвонив рідним і близьким, шукаючи підтримки, хтось ніби став на паузу і випав з реальності. Такі дії були демонстрацією різних способів адаптації. Ганс Сельє, засновник теорії стресу, виділяє три фази психофізичного реагування організму на стрес: тривога, опір і виснаження [4].

У першій фазі (фазі тривоги) – тіло миттєво вирішує, яка реакція буде оптимальною («бий», «біжи», «завми»). Активна людина частіше обирає перший спосіб реагування: треба щось робити, рішення мають бути блискавичними, особливо якщо загроза максимальна. Адреналін у крові стимулює до руху, атаки, агресії, імпульсивності, емоційності. Так само реакція «біжи»: їй також притаманна імпульсивність, активність, бо втеча, безсумнівно, потребує блискавичного прийняття рішень. А от реакція «завми» є пасивною, сигналізує про нездатність або неможливість ухвалювати рішення, діяти, а також про те, що пригнічуються всі інстинкти та реакції, а людина намагається злитися з оточенням.

Усі три реакції є небезпечними, якщо вони неконтрольовані, адже викид в організм гормонів стресу може бути досить потужним.

Друга фаза (фаза опору) стресовий подразник усунуто, але стрес затягується і організм починає поступово адаптуватися до нього, зберігаючи необхідну активність та маючи постійну готовність до них. Стресові реакції вже не є такими гострими, проте вони не зникають. Поступово організм виснажується від напруження та переходить до третьої фази.

Третя фаза (фаза виснаження) викликана поступовим вичерпуванням ресурсів активності з одночасним збереженням стресового подразника (особливо такого сильного, як війна). Виснаження може проявлятися як на фізичному, так і на психічному рівнях: з'являється депресивний стан, роздратованість. Часто в цій фазі загострюються відносини між близькими людьми, тому усвідомлення того, що з вами відбувається, може забезпечити від додаткових стресів. В разі сильного виснаження варто поставитися до себе дбайливо: не вимагати від змученого організму надмірної активності, не вступати ні з ким у баталії. Спробувати зменшити потік негативної інформації або хоча б приймати її порційно, віднаходити позитивні повідомлення, концентруватися на них.

За офіційними даними МОЗ з початку повномасштабної війни росії проти України 650 тисяч людей звернулися до психологів і психіатрів в системі охорони здоров'я та отримали допомогу. А скільки ще не звернулись та не усвідомлюють необхідності в медичній допомозі???

Список використаних джерел

1. <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3638456-koznomu-cetvertomu-ukraincu-zagrozue-psihicnij-rozlad-cerez-vijnu-vooz.html>
2. Слабкий Г. О., Іваць-Чабіна А. Р., Чірпак В. З. Вплив війни з рф на стан психічного здоров'я населення України та місце системи громадського здоров'я в його збереженні / Science and technology: problems, prospects and innovations. Proceedings of the 5th International scientific and practical conference CPN Publishing Group. Osaka, Japan. 2023.
3. <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3671024-cerez-vijnu-koznomu-patomu-ukraincu-zagrozue-rozvitok-psihicnogo-rozladu-zelenska.html>
4. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сель: значення для сучасної медицини <https://health-ua.com/article/71356-teorya-stresu-taflosofsk-poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-meditcin>