національного університету імені В. Н. Каразіна. Харків : Право, 2020. Вип. 30. С. 174–183.

6. Конституція України: офіц. текст від 28.06.1996 р. 254к/96-ВР. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text (дата звернення: 12.11.2023)

7. Про Національну стратегію у сфері прав людини : Указ Президента України від 24.03.2021 р. № 119/2021. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/119/2021#Text (дата звернення: 12.11.2023)

8. Про введення воєнного стану в Україні : Указ Президента України від 24.02.2022 р. № 64/2022. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/64/2022#Text (дата звернення: 12.11.2023)

9. Про правовий режим воєнного стану : Закон України від 12.05.2015 р. № 389-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text (дата звернення: 12.11.2023)

10. Ковалів М. В., Гаврильців М. Т., Лепіш Н. Я. Конституційні права і свободи людини та громадянина в умовах воєнного стану : матеріали наукового семінару. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 315 с.

Мазур Анастасія Сергіївна,
здобувачка ступеня вищої освіти бакалавр
навчально-наукового інституту № 3
Національної академії внутрішніх справ
Науковий керівник:
Литвин Вікторія Вікторівна,
старший науковий співробітник наукової
лабораторії з проблем превентивної
діяльності та запобігання корупції
навчально-наукового інституту № 3
Національної академії внутрішніх справ
кандидатка юридичних наук

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ: ЯК ЙОГО ЗБЕРЕГТИ ТА ПІДТРИМАТИ

Беручи до уваги загальний підхід ВООЗ до розуміння природи психічного здоров'я та підходи різних дисциплін у психології, складовими психічного здоров'я на війні можна визначити:

1. здатність справлятися зі стресами повсякденного життя під час війни;
2. здатність налагоджувати стосунки з людьми під час війни;

3. здатність ефективно працювати, щоб допомогти своїй організації, громаді та суспільству під час війни;

4. здатність демонструвати власну компетентність під час війни.

Враховуючи особливості життєдіяльності різних категорій населення в умовах війни можна виділити такі групи населення:

1) осіб, які виїхали з територій, де велись активні бойові дії або була загроза їх виникнення, в інші регіони України («внутрішніх» вимушених переселенців);

2) осіб, які виїхали з територій, де велись активні бойові дії або була загроза їх виникнення, за кордон («зовнішніх» вимушених переселенців);

3) осіб, які залишились на територіях, де існує ймовірність виникнення бойових дій;

4) осіб, які залишились на територіях, на яких ведуться активні бойові дій;

5) осіб, які знаходились під окупацією рф;

6) осіб, які ще знаходяться під окупацією рф тощо;

7) дітей різних вікових груп тощо.

Окрему групу проблем складає збереження та підтримка психічного здоров'я військовослужбовців різних категорій (які беруть участь в активних бойових діях; тих, які отримали поранення і знаходяться на лікуванні; тих, хто пережив полон тощо).

Психічне здоров'я кожної із цих названих категорій осіб має свою специфіку і потребує свого аналізу та визначення спеціальних методів і технологій його збереження та підтримки.

Головним завданням щодо збереження та підтримки психічного здоров'я особистості в умовах війни є, з одного боку, протидія стресу та уміння управляти стресом, з іншого боку, готовність значної частини населення здійснювати цей процес, оскільки депресивні тенденції та відсутність сенсу життя, як показує опитування, не є вираженими.

Основні рівні надання психологічної підтримки та забезпечення психічного здоров'я в умовах війни є:

1. особистості;

2. групи;

3. організації;

4. громади.

На індивідуальному рівні психологічна допомога спрямована на: 1) подолання гострого стресу та його наслідків (страх, паніка, шок, тривога, апатія, депресія, агресія, втрата сенсу життя); 2) подолання панічних атак, синдрому фантомної сирени; 3) вторинну профілактику симптомів ПТСР на ранніх та пізніх стадіях; 4) психологічну підтримку у разі втрати близьких; 4) психотерапевтичну допомогу постраждалим у подоланні посттравматичного стресового розладу.

Стосовно психологічного втручання на рівні групи щодо збереження та підтримки її психологічного здоров'я, то йдеться, насамперед, про напрямки, які стосуються сім'ї, серед яких можна назвати такі: 1) формування здатності членів сім'ї підтримувати один одного, особливо дітей в умовах війни;

2) профілактика та подолання конфліктів в сім'ї в умовах війни; 3) психологічна підтримка комунікацій з членами родини, які перебувають за кордоном; 4) психологічна підтримка адаптації сімей з дітьми, які знаходяться за кордоном; 5) розробка технології групової кризової інтервенції, тощо.

Що стосується психологічних втручань на організаційному рівні для підтримки та збереження психічного здоров'я у воєнний час, то можна виділити наступні напрямки Психологічна підтримка організацій для налагодження ефективної роботи в умовах війни; створення позитивної організаційної культури підтримки; сприяння впровадженню ситуативних стилів управління; розвиток самоорганізації та автономії персоналу; профілактика травматизму в організаціях; психологічна підтримка волонтерської роботи; психологічна підтримка професійних груп. До них відносяться.

Психологічні інтервенції на рівні громади для збереження та підтримки психічного здоров'я в умовах війни включають такі основні напрямки: Сприяння налагодженню партнерства (на противагу конкуренції) між різними організаціями в громаді, формування партнерських відносин між місцевими жителями та внутрішньо переміщеними особами, сприяння налагодженню каналів комунікації між організаціями, відкриття та організація роботи волонтерських центрів у громаді тощо.

Таким чином, існують різні рівні, напрямки та форми психологічного втручання, які психологи можуть використовувати, щоб допомогти людям підтримувати та зберігати своє психічне здоров'я у воєнний час.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати. URL: https://lib.iitta.gov.ua/730974/1/