

емоційні стани у дітей. Також необхідно зазначити, що діти до 7 років, дуже чутливі до невербальних сигналів: міміки, тону голосу, жестів. Якщо батьки перебувають у стані стресу чи тривоги, це передається дитині на підсвідомому рівні.

Після систематичної психологічної допомоги у дітей було виявлено позитивну динаміку в емоційній сфері: поліпшилося ставлення до себе та інших, з'явилися нові стратегії подолання стресу.

Отже, психологічна допомога дітям має бути комплексною, включати різні методи та способи, і головне – враховувати індивідуальні потреби кожної дитини. Вважаємо, що з практичної точки зору виправданими та ефективними методами для зниження тривоги є арт-терапія, дихальні вправи, медитації, а також індивідуальне консультування та групова терапія.

Список використаних джерел

1. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану: довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів / [Н. В. Пророк, С. Т. Бойко, О. В. Гнатюк та ін.] ; за ред. Н. В. Пророк. Київ, 2022. 155 с.

2. Пиголенко І.В., Пиголенко Ю.А., Кукса К.М. Вплив воєнного конфлікту на психічне здоров'я українців. Габітус. Випуск 45. 2023. С. 243–248.

Наталія Лінніцька,

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

Науковий керівник:

доктор психологічних наук,
професор, професор кафедри
юридичної психології
Національної академії внутрішніх
справ **О. Романенко**

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНУ СТАБІЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Війна – це подія, що має надзвичайно серйозний вплив на психологічний стан людини. Вона змушує нас не тільки стикатися з фізичною небезпекою, а й переживати емоційний стрес та травматичні події. Відбувається порушення звичних

життєвих ритмів, що може викликати депресію, тривожність та інші негативні емоції.

Вплив війни на психоемоційний стан людей відчувається – збільшилася кількість тривожних та депресивних станів (особливо таких, як депресія, тривожний розлад та посттравматичний стресовий синдром), психосоматичних проявів (шлунково-кишкові розлади, головні болі, стрибки артеріального тиску, порушення сну) [1].

Багато вчених займалися вивченням цієї тематики, я саме: Л. Наугольник, А. Аллен, С. Блум, І. Борднік, А. Венгер, О. Злобіна, В. Тихонович та інші [1; 2].

З початку повномасштабного вторгнення українці живуть із постійним відчуттям страху. Його посилюють звуки повітряних тривог, вибухів, обстрілів і залпів артилерії. Це активує реакцію на виживання в складних умовах, відому як бійся, тікай або завмри.

Реакція регулюється різними гілками нервової системи: симпатичною вона відповідає за «бійся або тікай» і парасимпатичною «сповільнюйся й завмри». Обидві системи створені для того, аби тримати людину в балансі під час стресів та нормалізації стану.

Утім, під час війни картина змінюється: стрес стає понаднормовим, баланс у мозку порушується й починає переважати парасимпатична система. Вона призводить до появи змін у поведінці, «вимикаючи» усі емоції. Це необхідно для того, щоб людина могла ефективно функціонувати задля виживання [2].

У нашому житті до війни ми мали і фізичну, і емоційну, і когнітивну втоми. Ми знали, що нам треба перепочити, і ми відновимось. Але ніхто не може відпочити від війни, вона триває.

На фоні подій і новин про війну розвивається емоційна втома або виснаження. Люди перебувають в стані постійного стресу, вони переживають за своє життя та життя своїх близьких, постійно читають тривожні новини, непокояться про своє майбутнє. Все це перевантажує психіку та нервову систему і спричиняє емоційну втому.

Основні ознаки перевтоми: відчуття знесилення, неспроможність виконувати звичайні функції; неуважність та погіршення концентрації; погіршення пам'яті; уповільнення процесів мислення, зменшення глибини та критичності мислення; зниження цікавості до роботи; підвищена дратівливість; нервозність; перманентна сонливість; підвищення тиску та частоти

пульсу; головний біль; зниження апетиту; емоційна спустошеність. Ранні тривожні ознаки: повторювані думки, труднощі із засинанням та підтриманням сну; проблеми з увагою та концентрацією; відчуття постійної нестачі часу; соціальна ізоляція; зниження емоційного регулювання; зниження працездатності; часті захворювання. Найбільш характерні емоційні ознаки вигорання: невпевненість у собі; відчуття самотності та відстороненості; безпорадність; втрата мотивації; негативний та цинічний погляд на речі; втрата відчуття задоволення від життя.

Основні ознаки емоційного вигорання: відчуття виснаження, що призводить до порушення сну, сильна непереборна втома, зниження працездатності та дистанціювання від роботи, проблем із концентрацією уваги.

Якщо говорити про емоційне виснаження під час війни то можемо спостерігати дратівливість та неготовність читати новини, а саме втома від контенту, який пов'язаний з війною, інколи хочеться повністю обмежити подібний контент, апатія і відсутність сил, емоційні гойдалки, прояв песимістичних настроїв та інше [3].

Військовий психолог Андрій Козінчук у своїх працях зазначав про те, як допомогти особистості адаптуватись до умов війни. Перш за все він радить переїхати у відносно безпечне місце, де не стріляють і нема постійної прямої загрози життю. Після цього слід почати займатися рутинними справами: застеляти ліжко, готувати їжу, ходити на прогулянку. Це допоможе відчутти життя. Попри сум і відчуття спустошеності ліпше шукати спілкування з іншими людьми, адже люди, які пережили подібну травматичну подію і вийшли з того стану, можуть допомогти повернутися до життя ліпше, ніж професійні психологи.

Список використаних джерел

1. Емоційне виснаження та вигорання під час війни: як впоратись. *Професійні видання.* URL: <https://profpressa.com/news/emotsiine-visnazhennia-ta-vigorannia-pid-chas-viini-iak-vporatis>.

2. Свеженцева І. «Бийся, тікай або завмри» – як життя в умовах війни впливає на психоемоційну стабільність людини. URL: <https://suspilne.media/238315-bijsa-tikaj-abo-zavmri-ak-zitta-v-umovah-vijni-vplivae-na-psihoemocijnu-stabilnist-ludini/>.

3. Злобіна О. Г. Психоемоційний стан населення на тлі війни: від мобілізації ресурсів до поляризації оцінок. Українське суспільство в умовах війни. колективна монографія. Київ : Інститут соціології НАН України, 2023. Розділ 6. С. 177–208.