

3. Військова психологія: Конспект лекцій [Електронний ресурс]: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра за всіма спеціальностями та всіма освітніми програмами / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: О.А. Карачинський Електронні текстові дані (1 файл: 170 Кбайт). Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2024. 128 с.

4. Заїка В. М. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій в Україні. *Молодь: освіта, наука, духовність. Youth: education, science, spirituality : тези доп. XV Всеукр. наук. конф., м. Київ, 17-19 квітня 2018 р. : у III част., Київ, 2018. Ч. III. С. 144-145.*

5. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами: метод. посіб. Київ: 7БЦ, 2023. 175 с.

6. Назаренко І. І., Якимець В. М., Печиборщ В. П., Слабкий Г. О., Іванов В. І., Поліщук А. О. Проблемні питання психологічної реабілітації ветеранів учасників антитерористичної операції та військовослужбовців операції об'єднаних сил в Україні (аналітичний огляд літератури). *Здоров'я нації*. 2019. № 1. С. 48–58.

7. Український ветеранський фонд. *Стигматизація ветеранів і ветеранок: Ситуація в Україні та досвід США*. 2025. 125 с.

**Ірина Лубенець,**

старший науковий співробітник лабораторії з проблем управління правоохоронною діяльністю та її психологічного супроводження навчально-наукового інституту післядипломної освіти Національної академії внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, старший дослідник

## **ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ: ПРОБЛЕМИ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

Українське суспільство сьогодні переживає безпрецедентні виклики, серед яких домінують воєнні дії, хронічна невизначеність, інформаційна напруга, втрати та зміни звичного способу життя. За даними сучасних досліджень, значна частина населення демонструє симптоми тривожності, депресії, виснаження та ПТСР. Підтвердженням цьому є результати дослідження, проведеного через рік після повномасштабного вторгнення, згідно з яким 44,2 % українців мають симптоми депресії, 23,1 % – клінічної тривожності, 14,4 % – ймовірний ПТСР, 8,9 % – встановлений ПТСР. При цьому, автори дослідження наголошують, що 74 % внутрішньо переміщених осіб, які потребували психологічної допомоги, її не отримували [1].

Онлайн-опитування, проведене серед 800 українців на початку повномасштабного вторгнення, показало високий рівень тривоги (54,1 %), депресії (46,8 %) і психологічного дистресу (52,7 %) у опитаних респондентів

[2]. Подібна тенденція зберігається і в поточному році. Підтвердженням цьому є результати дослідження, проведеного з ініціативи Першої леді О. Зеленської за участі ЮНІСЕФ, оприлюдненого в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». За отриманими даними, близько 47 % українців відчують високий рівень стресу. Дослідження також показало, що найбільш вразливими є люди, які проживають поблизу зон активних бойових дій, мешканці та мешканки міст та ті, хто має низький дохід. До вразливих груп також належать дружини / партнерки військовослужбовців і діти, батьки яких перебувають на фронті. До першої п'ятірки тригерів стресу увійшли: 1) нестача грошей на найнеобхідніше (59 %); 2) сирена (сигнал повітряної тривоги) (44 %); 3) сварки з близькими (38 %); 4) новини (32 %); 5) гучні різкі звуки (29 %) [3].

Водночас, дослідження української молоді 18–35 років засвідчують, що стресові події та травматичні переживання під час війни призводять до зростання випадків депресії, тривожних розладів і стресових реакцій. До того ж, вікова група 18-25 є особливо вразливою, оскільки вона перебуває на стадії формування психоемоційної стабільності, що ускладнює подолання стресових ситуацій. Результати дослідження свідчать, що українська молодь у воєнних умовах стикається з вираженими проявами дезадаптації, особливо високим рівнем тривоги та депресії [4]. Схожі результати демонструють інші онлайн-опитування, проведені у 2022 та 2023 роках серед студентської молоді в Україні. 69,2 % респондентів продемонстрували ознаки погіршення психічного здоров'я через психологічну травму. Про травматичні переживання повідомили 67,4 % респондентів у 2022 році та 91,1 % у 2023 році. Основним джерелом підтримки були родина та друзі (39,3 % у 2022 році та 40,3 % у 2023 році). Багато студентів не зверталися за підтримкою (56,6% у 2022, 54,5 % у 2023). На момент опитування 14,7 % (2022) та 15,8 % (2023) вказали на потребу у професійній допомозі [5].

Необхідно відмітити, що хронічний стрес, пов'язаний із війною, може проявлятися у вигляді: розладів сну, емоційної нестабільності, відчуття виснаження, підвищеної тривожності, зниження працездатності.

Також наукові дослідження підтверджують, що тривале перебування у небезпечному середовищі впливає на когнітивні функції, здатність до концентрації та ухвалення рішень тощо [6].

Враховуючи виснаженість людей, спричинену тривалими воєнними діями, масовою мобілізацією населення, руйнуванням інфраструктури та хронічною невизначеністю, формується певний комплекс стресорів, що підвищує ризики розвитку психічних розладів і знижує загальний рівень психічного добробуту населення. За таких умов збереження психічного здоров'я потребує поєднання індивідуальних, громадських і системних заходів, які охоплюють профілактику, раннє виявлення порушень, доступність психологічних послуг та відновлення через соціальні зв'язки й освіту. При цьому, першочерговим завданням у сучасних умовах є забезпечення населення України, яке вже протягом багатьох років перебуває в стані війни, науково обґрунтованими знаннями та навичками щодо збереження психічного здоров'я. Особливу роль у цьому відіграє психоедукація, спрямована на формування

базових умінь саморегуляції, розпізнавання проявів стресу та своєчасного звернення по фахову підтримку.

У таких умовах важливо формувати індивідуальні стратегії самодопомоги, які особа може застосовувати у повсякденному житті. Пропонуємо базові **рекомендації щодо збереження психічного здоров'я**:

**1. Використовувати адаптивні (продуктивні) способи подолання стресу.** Дослідження 2023 року показали, що застосування адаптивних копінг-стратегій – зокрема тих, що спрямовані на вирішення проблеми (планування, пошук інформації), отримання соціальної підтримки (звернення по допомогу) та на конструктивне уникнення (відволікання, прийняття ситуації) – пов'язане з кращим психічним благополуччям і вищою якістю життя [1].

*Рекомендовано:*

- бути свідомим у виборі стратегії: намагатися діяти – навіть невеликими кроками;
- планувати свій день, ставити досяжні цілі;
- шукати підтримку серед близьких, друзів чи фахівців;
- відмовлятися від шкідливих розслаблюючих стратегій (ізоляції, залежностей, хаотичної поведінки).

**2. Піклуватися про базові потреби: сон, фізична активність, безпечне середовище тощо.**

Фізичне здоров'я та, так звана, «щоденна рутинна» – фундамент психічного благополуччя. В умовах війни, коли постійний стрес, порушення сну, тривожність – поширені явища, збереження базових потреб особливо важливе.

*Рекомендовано:*

- створити максимально стабільний режим (сон, за можливості – збалансоване харчування, відпочинок);
- включати до графіку фізичну активність – прогулянки, зарядку, фізичні вправи (відповідно стану здоров'я), йога тощо;
- подбати про безпеку і комфорт у життєвому просторі, наскільки це можливо;
- зменшити надмірне споживання новин і тривожної інформації, особливо перед сном, дотримуючись принципів інформаційної гігієни та завжди застосовуючи критичне мислення під час перегляду будь-яких матеріалів.

**3. Розвивати особисту психологічну стійкість (стресостійкість, резильєнтність).**

У кризові часи – а війна безумовно є такою – важливо не лише вижити, а й навчитися адаптуватися, зберігати смисли, сподівання, життєву мотивацію. Працює принцип «не лише витримати – а й відновитися».

Необхідно зауважити, що сучасні інтервенції, засновані на полівагальній теорії, рекомендують техніки, що допомагають заспокоїти нервову систему та повернути її в безпечний стан. До них належать:

- фокусування на диханні,
- вправи на розслаблення,

- техніки заземлення,
- короткі паузи для відновлення. Експерти наголошують, що регулярна практика таких вправ знижує рівень стресу й підвищує суб'єктивне відчуття контролю [7].

Найпростіше, що людина може зробити у стресовій ситуації для нормалізації стану – це застосувати одну з **технік дихання**. Дихальні вправи допомагають регулювати рівень кисню та вуглекислого газу в організмі, активуючи парасимпатичну нервову систему. Зокрема, можна застосувати техніку повного дихання (4-7-8):

- 1.Вдихайте через ніс на рахунок 4.
- 2.Затримайте дихання на рахунок 7.
- 3.Видихайте через рот на рахунок 8. Виконуйте 5-10 циклів.

Ця техніка заспокоює нервову систему та скорочує частоту серцевих скорочень. Наукові дослідження підтверджують, що повне дихання знижує тривожність та покращує варіабельність серцевого ритму [8].

**Вправа на заспокоєння.** У стресовій ситуації наше тіло реагує так, ніби загрожує небезпека – тому ми відчуваємо страх і напруження. Щоб заспокоїтися, важливо спершу дати тілу сигнал про безпеку. Обійміть себе, покладіть руки на плечі й легенько погладьте їх. Під час цього спокійно повторюйте (можна подумки): *«Я впораюсь»*. Такі дотики та слова активують парасимпатичну нервову систему, яка допомагає зменшити тривогу й дає мозку сигнал: *«Все гаразд, ти в безпеці»*.

Допоможе заспокоїтися та зменшити відчуття страху **вплив на**, так звану, **«точку тривоги»** – точку між безіменним пальцем та мізинцем. Необхідно натиснути та розтерти її [9].

*Рекомендовано:*

- опановувати техніки, спрямовані на подолання стресу (дихання, розслаблення тощо);
- працювати із сенсами – фокусуватися на тому, що дає сенс (сім'я, допомога іншим, кар'єра, творчість, хобі тощо);
- підтримувати зв'язок з культурою, традиціями, рідними, ритуалами, що додають відчуття стабільності та приналежності;
- практикувати техніки релаксації, медитації, усвідомленості або дихальні вправи;
- давати собі право на відпочинок, простір для емоцій, відновлення, творчість.

#### **4. Залучатися до соціальної підтримки та колективної резильєнтності.**

У дослідженні О. Злобіної наголошується на важливості соціально-психологічної «колективної резильєнтності» – здатності громадян і спільнот об'єднуватися, підтримувати один одного, мобілізувати ресурси. Соціальна взаємодія, підтримка рідних, друзів, сусідів, участь у волонтерстві чи громадських спільнотах можуть значно пом'якшити психологічний тиск [10].

*Рекомендовано:*

– підтримувати зв'язок з рідними, друзями, близькими – ділитися переживаннями;

– шукати можливості соціальної активності, волонтерства, допомоги іншим – це дає відчуття контролю та об'єднаності у досягненні позитивних цілей;

– брати участь у громадських ініціативах, локальних групах підтримки.

**5. За необхідності, звертатися за професійною допомогою – та долучатися до доступних сервісів підтримки.**

Відповідно до дослідження І. Pinchuk із співавторами, потреба у професійній психіатричній та психологічній допомозі українцям постійно зростає. Зокрема, середня частка госпіталізацій, пов'язаних із психологічною воєнною травмою, у квітні 2022 року становила 13,5 %, тоді як у квітні 2024 року склала вже 17,3 % [11].

Також зріс запит на онлайн-психологічну допомогу серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО), біженців та цивільного населення [12].

*Рекомендовано:*

– не соромитися звертатися до психологів, психіатрів;

– використовувати доступні ресурси – гарячі лінії, онлайн-платформи, волонтерські ініціативи (для переселенців, ветеранів, сімей, студентів);

– пам'ятати, що просити допомоги – це нормально, і в сучасних умовах вона є необхідною;

– якщо є змога, – долучатися до програм психологічної підтримки на рівні спільнот, організацій, закладів освіти чи роботи.

Отже, психічне здоров'я людини в умовах українського сьогодення потребує цілеспрямованого й усвідомленого підходу. Військова агресія, невизначеність, інформаційний тиск та життєві зміни створюють середовище, яке вимагає від кожного активної роботи над власним станом. На основі сучасних досліджень запропоновано комплекс індивідуальних рекомендацій, що включають саморегуляцію, розвиток стресотійкості та резиліентності, соціальну підтримку, інформаційну гігієну, здорові копінг-стратегії, фізичне благополуччя та своєчасне звернення по допомогу. Бажано розповсюджувати на всіх можливих інформаційних платформах способи самозаспокоєння (техніки дихання, вплив на точки тривоги, вправи на заспокоєння тощо). Упровадження цих підходів у повсякденне життя допоможе зберегти стабільність, адаптивність і високий рівень якості життя навіть у складних умовах.

### ***Список використаних джерел***

1. Wang S. et al. Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine: A cross-sectional study a year after the 2022 Russian invasion. *Psychiatry Research*. 2024. Volume 339. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116056>

2. Xu W, Pavlova I, Chen X, Petrytsa P, Graf-Vlachy L, Zhang SX. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine

war in March 2022. *Int J Soc Psychiatry*. 2023 Jun;69(4):957-966. doi: 10.1177/00207640221143919.

3. 47% українців повідомляють про високий рівень стресу – результати дослідження. UNICEF-Україна. Прес-реліз. 20.08.2025. URL: <https://sal0.li/80F9DC5> (дата звернення: 25.11.2025).

4. *Sodolevska V.* Psychological Maladaptation and Resilience: The Experience of Ukrainian Youth During the War. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2025. DOI: 10.26766/pmgrp.v10i1.585

5. Polyvianaia M, Stepanova N, Yachnik Y, Myshakivska O, Fegert JM, Sitarski E, Pinchuk I. MENTAL HEALTH SUPPORT NEEDS OF STUDENTS DURING THE WARTIME. *Proc Shevchenko Sci Soc Med Sci* [Internet]. 2024 Dec.27 [cited 2025 Nov.25]; 76(2). URL: <https://mspsss.org.ua/index.php/journal/article/view/1006>

6. Візнюк І., Пайкуш М., Долинний С., & Долинна А. (2025). Психологічні аспекти впливу травматичного досвіду на психічне здоров'я особистості. *Психологічний журнал*, (15), 8–17. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.15.2025.342053>

7. Асланян Т. Соціально-психологічні умови забезпечення психічного здоров'я особистості під час війни. Забезпечення конструктивної поведінки населення в умовах екстремального стресу: матеріали круглого столу (27 березня 2025 року, м. Київ) [Електронне видання] / за наук. ред. О. В. Креденцер; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ: Талком, 2025. 88 с. (С. 33-36). URL: <https://sal0.li/E79944f> (дата звернення: 25.11.2025).

8. Пам'ятка для сім'ї з тривожними і невротичними розладами. *Науковий відділ внутрішньої медицини. Державна наукова установа «Центр інноваційних технологій охорони здоров'я»*. 2025. URL: <https://sal0.li/A8f0744> (дата звернення: 25.11.2025).

9. Вовченко О. Панічні атаки у дітей з особливими освітніми потребами та дорослих, що їх виховують (воєнний та післявоєнний період). *XII Международная научно-практическая конференция «MODERN SCIENTIFIC RESEARCH: ACHIEVEMENTS, INNOVATIONS AND DEVELOPMENT PROSPECTS»*, 22-24 травня 2022 року. Берлін, Німеччина. С.415-419.(С. 419). URL: <https://sal0.li/398dff>

10. Zlobina O. (2024). Dynamics of social and psychological resilience of the population of ukraine during the war. *Demography and Social Economy*, 58(4), 148–164. <https://doi.org/10.15407/dse2024.04.148>

11. Pinchuk I., Yachnik, Y., Goto R. *et al.* Mental health services during the war in Ukraine: 2-years follow up study. *Int J Ment Health Syst* 19, 11 (2025). <https://doi.org/10.1186/s13033-025-00667-9>

12. Asanov A., Asanov I., Buenstorf G. Mental health and stress level of Ukrainians seeking psychological help online. *Heliyon*. 2023. Volume 9, Issue 11. URL: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e21933>