

ВСП “ВФК ЛНУП”

# ЗДОРОВА НАЦІЯ - УСПІШНЕ МАЙБУТНЄ

Матеріали науково-  
практичної конференції

**15 лютого 2024 року**

с. Вишня  
ВСП “ВФК ЛНУП”  
2024



УДК 087

ББК-88.53

Рекомендовано до публікування в електронному форматі  
Методичною радою Відокремленого структурного підрозділу  
“Вишнянський фаховий коледж Львівського національного  
університету природокористування”  
(протокол №\_7\_ від\_23.02. 2024 року)

**Редакційна колегія:**

**Храбко М.І.**, заступник директора з навчальної роботи, кандидат  
сільськогосподарських наук;

**Булик У.І.**, завідувач навчально-методичного кабінету, викладач  
вищої кваліфікаційної категорії, “викладач-методист”;

**Мисько В.І.**, практичний психолог, кандидат педагогічних наук

Здорова нація - успішне майбутнє: збірник матеріалів науково-  
практичної конференції (15 лютого 2024 року, с. Вишня) /  
Відокремлений структурний підрозділ “Вишнянський фаховий коледж  
Львівського національного університету природокористування”. -  
Вишня : ВСП “ВФК ЛНУП” , 2024. - \_84\_с.

Збірник містить статті та тези доповідей учасників науково-практичної  
конференції “Здорова нація - успішне майбутнє”

# ЗМІСТ

1

## ВСТУП

Вступне слово .....	3
---------------------	---

2

## СЕКЦІЯ №1 ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ЗАПОРУКА ДОВГОЛІТТЯ:

Особливості впливу на молодий організм людини алкоголю, тютюнопаління/використання електронних сигарет, наркотичних речовин (Тиховська А.М., Романяк О.М.) .....	6
Здоровий спосіб життя – запорука довголіття (Ткач Ю-М.В., Глушко К.М.) .....	10
Особливості впливу на молодий організм людини алкоголю, тютюнопаління, наркотичних речовин тощо (Кулик С.В., Кравців Х.М.) .....	13
Пласт як запорука фізичного здоров'я та довголіття (Качинська А.М., Хамець Н.Я.) .....	16
Вплив електронних сигарет на організм людини (Іванишин О.О., Устиновська В.Р., Клебан О.Д.) .....	18
Дія анаболічних стероїдів на організм людини (Литвин Н.В., Клебан О.Д.) .....	20
Лікування та реабілітація за допомогою тварин (Попко С.Т., Клебан О.Д.) .....	22

3

## СЕКЦІЯ №2 ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ. ОСОБЛИВОСТІ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ

Стрес. Еустрес та дистрес (Вантух С.А., Заріцька М.М., Устиновська Т.Є.) .....	24
How to cope with war anxiety (Веселий В.В., Шведа А.І., Смолин М.О., Рондяк М.Г.) .....	28
Тривога, тривожність (В період воєнного часу) (Гіджак А., Кішак Н. Менько М.) .....	32
Ментальне здоров'я під час воєнного стану: як не “розсипатись” (Матушанська Р.С.) .....	34
Тривога. Тривожність (Тимань В.І., Галушка Н.О.) .....	36
Стрес. Еустрес та дистрес. (Торчинович Н., н.к. Космина Л.І.) .....	39
Апатія. Боротьба з апатією. Підтримка під час війни (Нирка Д.) .....	41
Особливості збереження психічного здоров'я та стресостійкості в умовах воєнного стану (Саврук С.Р., Вархолик В.Я.) .....	43
Як війна впливає на психічне здоров'я українців (Ковальчик О.В. Репетило Л.Я.) .....	46
Психічне здоров'я в період воєнного стану. Особливості боротьби зі стресом (Квятковська В.С., Кремса М.М., Заріцький М.Д.) .....	49
Вплив ментального здоров'я на життєдіяльність особистості (Голинський В.В., Кришталь Г.Б.) .....	52

3

Психосоматика: як і чому наше тіло страждає від непроговорених емоцій (Кадай А.А., Клебан О.Д.) .....	<b>56</b>
Психічне здоров'я в період воєнного стану (Нагіна Б.В.) .....	<b>58</b>
Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу (Коримова А.О., Олексієвць М.М.) .....	<b>61</b>

## 4

### **СЕКЦІЯ №3 СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА СОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

Особистість, суспільство, війна (Грім Л.П., Гусак С.Г.) .....	<b>65</b>
Соціальне благополуччя людини (Уніят В.) .....	<b>70</b>
Суть поняття "соціальне здоров'я". Особливості його підтримки (Гнип Ю.Б., Бучак С.В.) .....	<b>74</b>
Виклики та проблеми соціального здоров'я і благополуччя (Смілка А.І., Заріцька О.С.) .....	<b>78</b>
Сутність поняття соціального здоров'я (Ожда Н.В., Хамець Н.Я.) .....	<b>82</b>



# Вступне СЛОВО

Ми потребуємо давньої і, водночас, нової української традиції - піклування про себе і про ІНШИХ

Листай  
далі

Українське сьогодні - вражаюче та таке, що викликає захоплення в інших націй (як двояко це б не звучало). Небачена раніше єдність тримає спротив. Проте, людський ресурс, навіть такий безмежно витривалий, який демонструють наші герої, українці, потребує відновлення. Здоров'я поставлене на паузу може нас підвести.

Війна, нажаль, - лакмусовий папірець для багатьох суспільних явищ та процесів. Ніби іспит на витривалість, ніби перегони на виживання. Рівень та інтенсивність стресовості небачена досі. Нема підручників, складно скласти рекомендації як діяти. Тому, досвід відновлення здоров'я в умовах війни пишеться у новітні підручники самими постраждалими.



# ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ НА МОЛОДИЙ ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ АЛКОГОЛЮ, ТЮТЮНОПАЛІННЯ/ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕКТРОННИХ СИГАРЕТ, НАРКОТИЧНИХ РЕЧОВИН

**Тиховська А.М.**

здобувачка II курсу  
спеціальності «Право»

**Романяк О.М.**

викладач юридичних дисциплін,  
спеціаліст вищої категорії, викладач-методист

Динамізм соціальних процесів у період побудови громадянського суспільства в нашій державі, кризова ситуація в багатьох сферах громадського життя неминуче призводять до збільшення соціальних відхилень. Поряд із зростанням позитивних девіацій (політична активність населення, економічна заповзятливість, наукова і художня творчість) підсилюються негативні – злочинність, алкоголізація і наркотизація населення, аморальність.

Алкоголізм належить до явищ соціальної патології, наслідки якої дисфункціональні, завдають шкоди суспільству та особистості. Куріння у всіх його проявах (сигарети, сигари, біді, трубочний тютюн, кальян, нюхальний тютюн, снюс, бетель, квід), а також вплив продуктів його згоряння на тих, хто не палить (пасивне або вимушене паління), значно підвищують захворюваність і передчасну смертність, що спричиняються більш як 20 різними хворобами.

Для студентів із залежністю від алкоголю, характерними є наступні ознаки: не прийняття себе, негативне ставлення до життя, недовіра до людей, низький рівень прийняття батьків, деформація родинних стосунків. Негативний вплив алкогольних напоїв на організм може призвести до важких психологічних та фізичних розладів, адже спиртні напої руйнують життєво важливі органи, які ще не повністю сформувалися в зростаючому організмі, зокрема:

- Серцевий м'яз зношується, стає в'ялим;
- Знижується захисний бар'єр печінки;
- З великою швидкістю руйнуються клітини головного мозку, що сприяє зниженню розумової діяльності;
- Накопичення етанолу обпалює слизову оболонку шлунка і кишечника, викликає запалення;
- Імунна система слабшає, що завдає непоправної шкоди організму.

Підлітковий алкоголізм викликає розвиток багатьох невиліковних хвороб, серед них цироз, гепатит, цистит, панкреатит. Незалежно від симптомів та причин алкоголізму, його потрібно лікувати. І чим швидше, тим краще, адже вплив на молодий організм може бути просто катастрофічним. Зумівши вчасно зрозуміти що у підлітка алкоголізм і знайшовши причину проблеми, починається шлях до її швидкого та якісного вирішення.

Однією з основних причин смертності від респіраторної патології (рак легень та верхніх дихальних шляхів, хронічна обструктивна хвороба легень) є активне тютюнопаління. Головною причиною виникнення і розвитку – тютюнового кашлю стають краплі дьогтю, які осіли в легенях, речовини, що містяться в тютюновому димі викликають запалення епітелію, що покривають дихальні шляхи, це призводить до підвищеного виділення секретії та слизу, що пов'язаний з виділенням мокроти при кашлі. Куріння є безпосередньою причиною розвитку раку губи, язика, глотки, стравоходу, шлунка, підшлункової залози, печінки, а також ішемічної хвороби серця, аневризми аорти, гангрени, сліпоти, раннього старіння, безпліддя, мимовільних абортів тощо [4,с.5]. За даними ВООЗ в Україні споживається 1,5% всіх цигарок у світі. У той же час, населення України складає не більше 0,85% населення Землі. Якщо в усьому світі на кожну людину припадає в середньому 870 випалюваних за рік цигарок, то в Україні – 1500-1800 це майже 4,5 цигарок в день, тобто приблизно в 2 рази більше, ніж в середньому на земній кулі. Крім того, науковці стверджують, що справжні економічні втрати держави внаслідок куріння її населення є ще більшими, якщо врахувати видатки держави на лікування захворювань, спричинених курінням [3]. Негайний вплив є наслідком збільшення рівня адреналіну в крові та полягає у збільшенні частоти серцевих скорочень на 30%, артеріального тиску – на 5-10 мм рт. ст., уповільнення периферичного кровообігу, яке спричиняє зниження температури верхніх і нижніх кінцівок. Студенти часто використовують тютюнопаління з метою зняття психоемоційної напруги. Провідними факторами мотивації куріння серед студентів є підтримка при нервовій напрузі, бажання отримати розслаблюючий ефект і психологічна залежність.

За даними вітчизняних та зарубіжних досліджень, залучення до вживання психоактивних речовин починається з куріння тютюну [1,с.9]. Серед способів лікування нікотинової залежності можна виділити такі: нікотин-замісна терапія, поведінкова терапія та психотерапія, умовно-рефлекторна терапія, акупунктура, колективні лекції.

Електронні сигарети (е-сигарети) – електронні пристрої, що утворюють високодисперсний аерозоль (пару), призначений для вдихання курцем. Вейпінг – це процес вдихання та видихання аерозолі, який часто називають парою, що виробляється електронною сигаретою чи подібним пристроєм. Пар зазвичай містить нікотин, ароматизатори та інші хімічні речовини.

Куріння електронних сигарет підвищує ризики хронічних обструктивних захворювань легень, раку легень та серцево-судинних захворювань, оскільки містять хімічні речовини, такі як важкі метали та канцерогени, гліцерин і пропіленгліколь. Окрім того, регулярне використання ароматизованих рідин, особливо солодких, також може створювати серйозні ризики для здоров'я. Адже багато з цих рідин є подразниками, що призводять до запалення дихальних шляхів, можуть сприяти розвитку пухлин, роблять організм сприятливим до вірусних захворювань.

Наркоманія як хвороба протікає поступово та характеризується декількома фазами розвитку впливу наркотиків на організм людини:

1. Коли після першого знайомства з наркотиком приймання стає регулярним. При цьому починає розвиватися фізична та психічна залежність. Стадія характеризується появою абстинентного синдрому та встановленням високої толерантності (звиканням на повторне введення). Відбувається і натомість зникнення захисних реакцій організму у разі підвищення дози наркотику.
2. Психічна залежність. Виявляється у вигляді пригніченості, постійному потягу до наркотичної речовини, почуття незадоволеності.
3. Фізична залежність. Синдром, що розвивається при вживанні деяких речовин тривалий час. Виявляється у розвитку абстиненції (ломки) і зростання звикання при повторному вживанні наркотичної речовини.
4. Синдром появи ускладнень при хронічній інтоксикації. Ця стадія характеризується важким поліорганичним ураженням із виникненням інфекційних ускладнень аж до летального.

Наркотики особливо небезпечні тим, що навіть одноразове їх уживання може призвести до наркотичної залежності. Люди, які вживають наркотики, значно більше, ніж інші, ризикують отримати ВІЛ-інфекцію, оскільки вірус може передаватися через кров (при використанні одного шприца для ін'єкцій декількома людьми), а наркотики призводять до втрати контролю над поведінкою, адже вони сильно впливають на роботу головного мозку, нервову систему і разом з цим – на самоконтроль. Вживання дурманних токсичних речовин (тобто летких речовин, які використовують у побутовій хімії, бензині тощо) може пригнічувати функції дихання (можлива навіть зупинка дихання), порушення серцевої діяльності, а часом – непритомність і навіть смерть. При вживанні наркотиків різко погіршуються пам'ять, здатність до логічного мислення, засвоєння нової інформації, зосередження. Глибоко деформується особистість людини, розвиваються серйозні психічні захворювання. Процес деградації особистості дуже швидкий.

Висновки. Отже, формування у підлітків професійного ставлення до шкоди алкоголю, тютюнопаління, наркотиків, ознайомлення з наслідками для здоров'я у осіб, які мають таку залежність – це шлях до швидкого і якісного вирішення проблеми.

### **Список використаних джерел:**

1. Бойко М.Г., Бойко О.С., Чорнуха В.Л., Хрищук В.О. Стан проблеми тютюнопаління серед студентів-медиків // Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник української медичної стоматологічної академії. [Електронний ресурс]. 2015. № 2 (50). Режим доступу: <https://cyberleninka/article/n/stan-problemi-tyutyunopalinnya-seredstudentiv-medikiv>
2. Грузева О. В. Поширеність куріння серед студентів вищих медичних навчальних закладів України і світу. Україна. Здоров'я нації. [Електронний ресурс]. 2010. № 1. С. 27-31. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uzn\\_2010\\_1\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uzn_2010_1_5)



3. Пікас О. Б. Куріння цигарок серед населення та його роль у розвитку захворювань // Вісник проблем біології і медицини [Електронний ресурс] 2016. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kurinnya-tsigarok-sered-naselennya-ta-yogorol-u-rozvitku-zahvoryuvan>
4. Радченко Н. Г. Формування навичок психопрофілактики залежностей від психоактивних речовин : навч.-метод. посіб. / Н. Г. Радченко. – К. : Нац. акад. внутр. справ України, 2020. – 236 с.
5. Максименко С. Д. Наркоманія: підходи до профілактики та подолання / С. Д. Максименко // Практ. психологія та соц. робота. – 2005. – № 10. – С. 1-3.



# ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ЗАПОРУКА ДОВГОЛІТТЯ

**Ткач Ю-М.В.**

здобувач IV курсу  
спеціальності «Агрономія»

**Глушко К.М.**

викладач філолог,  
спеціаліст першої категорії

У сучасному житті все менше уваги приділяється здоровому способу життя. Люди часто замислюються про шкоду куріння, нездорову їжу, зіпсоване заводами повітря, проте змінити своє життя на краще вирішують не всі. Здоров'я потрібно загартовувати та зберігати. Важливе значення у підтримці здоров'я має спосіб життя, формування якого залежить від нас самих, наших переконань і світоглядів. Спосіб життя найсуттєвіше впливає на здоров'я людини. Змінити його відповідно до принципів здорового способу життя складно, але можливо, бо це залежить від самої людини.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я. До його основних складових належать: рівень культури суспільства й особи; місце здоров'я серед потреб людини; мотивації збереження і зміцнення здоров'я.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життя раціонально організований, активний, трудовий, що загартовує і, в той же час, захищає від неблагополучних дій оточуючого середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне та фізичне здоров'я. Науковці пропонують різні підходи до визначення чинників здорового способу життя. Як основні чинники традиційно виділяють: позитивні для здоров'я звички, раціональний розпорядок дня, профілактичні заходи, правильне харчування, оптимальний руховий режим.

Звички можуть суттєво впливати на наше здоров'я. Ось декілька прикладів хороших і поганих звичок.

## **Хороші звички для здоров'я.**

**1. Відповідна гігієна.** Регулярне миття рук, догляд за зубами, обмеження контакту з хворими людьми сприяють запобіганню захворювань та поширенню інфекцій.

**2. Правильне харчування.** Споживання різноманітних, здорових продуктів, багатих на вітаміни, мінерали та поживні речовини, сприяє зміцненню імунної системи та загальному здоров'ю.

**3. Регулярна фізична активність.** Заняття спортом або просто активний спосіб життя допомагають зміцнити серце, м'язи та кістки, підтримують здоровий вагу та знижують ризик розвитку хвороб.

**4. Стрес-менеджмент.** Використання стратегій для зменшення стресу, таких як медитація, йога, дихальні вправи або зайняття улюбленими хобі, позитивно впливає на психічне та фізичне здоров'я.

## Погані звички для здоров'я:

- 1. Куріння.** Найбільш шкідлива звичка, яка значно збільшує ризик розвитку серцевих захворювань, раку та інших хронічних захворювань.
- 2. Надмірне споживання алкоголю.** Може призвести до проблем з печінкою, серцем, розвитку залежності та інших серйозних наслідків для здоров'я.
- 3. Нездорове харчування.** Часте споживання швидкої їжі, напівфабрикатів, жирних та цукровмісних продуктів може призвести до набору зайвої ваги, проблем з підшлунковою залозою та іншими хронічними захворюваннями.
- 4. Недостатній сон.** Брак сну може призвести до погіршення фізичного та психічного здоров'я, підвищення ризику розвитку депресії та інших захворювань. Крім того, не варто недооцінювати також важливість психоемоційного стану людини і його вплив на фізіологічний стан. У зв'язку з цим деякі автори виділяють додатково такі аспекти здорового способу життя, як емоційне самопочуття (психогігієна, вміння справлятися з власними емоціями, проблемами); інтелектуальне самопочуття (здатність людини пізнавати і використовувати нову інформацію для оптимальних дій в нових обставинах; позитивне мислення); духовне самопочуття (здатність встановлювати дійсно значимі, конструктивні життєві цілі, прагнути до них і досягати їх).

Декілька цікавих фактів

1. Фізична активність є корисною для кісток, мозку, імунної системи, рівня стресу, а також сну.
2. Проходячи вісім тисяч кроків 1-2 рази на тиждень, можна покращити здоров'я та продовжити життя - це вже доказано науковцями із Японії (Кіотський університет).
3. Вчені з'ясували, що в людей, які проходили такий шлях, ризик смерті у наступні 10 років був на 15 % нижчим, ніж у тих, хто не долав такої відстані. Якщо ж по 8 тисяч кроків було пройдено від 3 до 7 днів на тиждень, то ризик був на 16,5 % нижчим. Результати досліджень показують що для дорослих, яким важко регулярно займатись спортом рекомендоване щоденне ходіння пішки навіть кілька днів на тиждень, може бути дуже корисним для здоров'я.
4. Відпочинок і сон. Забезпечення достатнього часу для відпочинку і сну, що дозволяє організму відновлюватися та відпочивати.
5. Здорове харчування і мозкова діяльність. Дослідження показують, що правильне харчування, багате на фрукти, овочі та оброблені продукти, може підвищити когнітивні функції, такі як пам'ять і концентрація.
6. Спільні заняття фізичною активністю. Зайняття спортом або фізичними вправами разом з друзями або родиною не лише покращує фізичне здоров'я, а й сприяє формуванню сильних соціальних зв'язків та знижує рівень стресу.
7. Підтримка психічного здоров'я. Включення в розклад дня часу для релаксації, медитації, спілкування з близькими та зайняття хобі, які приносять задоволення.
8. Регулярні медичні перевірки. Відвідування лікаря для профілактичних медичних оглядів та консультацій з метою виявлення можливих проблем та їхнього попередження.

Багато людей нерозумно і довго випробовують стійкість свого організму, коли зловживають, наприклад, алкоголем, курять або вживають наркотики. Інколи дуже швидко, а інколи лише через тривалий час виявляються наслідки такого життя, спрацьовують зворотні зв'язки: людина хворіє важкими, часом невиліковними хворобами. Тоді люди звільняються від своїх шкідливих звичок, проте буває запізно. Отже, здоров'я багато в чому залежить від способу життя, однак, говорячи про здоровий спосіб життя, у першу чергу мають на увазі відсутність шкідливих звичок. Це, звичайно, необхідне, але зовсім не достатня умова. Здоров'я людини більш ніж на 50%, відповідно до різних джерел, залежить від його способу життя. Як вважають деякі дослідники, здоров'я людини на 60 % залежить від його способу життя, на 20 % – від навколишнього середовища і лише на 8 % – від медицини. За даними ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров'я), здоров'я людини на 50-55 % визначається умовами і способом життя, на 25 % – екологічними умовами, на 15-20 % воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10-15 % – діяльністю системи охорони здоров'я. Таким чином, поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режиму праці і відпочинку та збалансованого харчування. Для збереження здоров'я необхідне розширення уявлень про здоров'я і хвороби, так як уміле використання всього спектра факторів, що впливають на різні складові здоров'я (фізичні, психічні, соціальні і духовні) та оволодіння оздоровчими, загально-зміцнювальними, природо-цілющими методами, сприятиме формуванню здорового способу життя.

### Список використаних джерел:

Здоровий спосіб життя – запорука довголіття URL: <https://www.bsmu.edu.ua/>



# ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ НА МОЛОДИЙ ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ АЛКОГОЛЮ, ТЮТЮНОПАЛІННЯ, НАРКОТИЧНИХ РЕЧОВИН ТОЩО

Кулик С.В.

Кравців Х.М.

здобувачки I курсу

спеціальності «Ветеринарна медицина»

Тютюнопаління. Чому діти і підлітки курять цигарки?

Можна навести кілька мотивів, чому діти і молодь вдаються до цигарок.

По-перше, діти або підлітки починають курити спочатку з цікавості. Не завжди це закінчується однією двома спробами. Іноді за ними йдуть наступні і наступні, так розвивається звичка, яку дуже важко подолати.

Інший мотив – це те, що цигарка здається перепусткою в світ дорослих. Кожна дитина або підліток мріє про те, щоб якнайшвидше вирости, оскільки вважають, що доросле життя пов'язане з багатьма насолодами, які забороняють батьки.

Ще один важливий мотив – це бажання бути “як усі”, зокрема, коли підліток належить до середовища, в якому всі його ровесники вже спробували смак сигарет.

Серед інших причин можна назвати такі:

- паління цигарок як засіб протесту і вираження незадоволення традиційними нормами та системою цінностей;
- бажання розважатись й отримати чуттєві задоволення – молоді люди можуть не задумуватись над метою свого життя, тому думати лише про себе;
- намагання позбутися внутрішньої напруги і неспокою, відійти від проблем;
- спосіб звернути на себе увагу – якщо молода людина не відчуває достатньо любові та турботи з боку батьків, дорослих чи друзів, то вона звертає на себе увагу;
- неусвідомленість наслідків тютюнопаління – підлітки не задумуються про негативні наслідки вживання тютюну для здоров'я.

Вплив тютюнопаління на здоров'я людини. Тютюновий дим – це гаряча суміш шкідливих газів, випаровувань, рідин і твердих речовин, які виникають внаслідок згорання тютюнових листків. Тютюновий дим вражає передусім органи дихання, починаючи зі слизової оболонки рота – гортань, бронхи та легені. Тютюновий дим пошкоджує діяльність серцево-судинної системи, впливає на діяльність нервової системи, порушує систему травлення та репродуктивну систему. Також, куріння впливає на зовнішній вигляд людини, наприклад, від цього шкіра зморщується та виблискує. Може змінюватися вага та форма тіла. Ця звичка може порушувати імунну та опорно-рухову системи, негативно впливає на нирки, органи відчуттів, спричиняє ризик виникнення цукрового діабету. Також варто пам'ятати про ще один важливий факт: взаємозв'язок тютюнопаління і захворювання раком.

Тютюнопаління як залежність.

Переважає більшість регулярних курців мають нікотинову залежність, яка підтримує споживання тютюну.

Це масляниста прозора рідина з неприємним запахом і гірким смаком. У великих кількостях нікотин дуже токсичний. Доза нікотину, яку одержують під час куріння, занадто низька, щоб сприяти гострому отруєнню. Курці-початківці можуть відчувати неприємні токсичні ефекти нікотину, але згодом розвивається толерантність як результат хронічного споживання тютюну.

#### Алкоголь

Вплив алкоголю на організм.

В середньому підлітки починають вживати алкоголь в 13 р.. Це дуже негативно впливає на організм підлітка. Адже формування стану здоров'я дитини чи підлітка залежить від способу життя.

При вживанні алкоголю, який певною мірою є наркотичною отрутою, відбувається сп'яніння, а у важких випадках – отруєння. В нормі концентрація алкоголю в крові становить 0,1-0,2 г/л, при сп'янінні – підвищується до 1-3 г/л, наявність у крові 4-7 г/л алкоголю призводить до важкого отруєння, а ще вища його концентрація – до смерті.

Вживання в невеликих кількостях. Психологічні наслідки – поліпшення настрою, хороше самопочуття, бадьорість, розкутість. Фізіологічні наслідки – покращення апетиту, підвищення тиску, поліпшення кровообігу, збільшення тону м'язів, симулювання виділення шлункового соку.

Сп'яніння. Психологічні наслідки – неадекватність емоційних реакцій, погіршення сприймання інформації, загальмованість, нечіткість висловлювань. Фізіологічні наслідки – порушення координації рухів, втрата орієнтації у просторі, шум у голові, порушення зору, зменшення тону м'язів.

Алкогольна залежність. Психологічні наслідки – інтелектуальна деградація, апатія до всього, моральна деградація. Фізіологічні наслідки – загострення хронічних хвороб, руйнація внутрішніх органів, втрата свідомості, значна або повна втрата контролю, погіршення зовнішнього вигляду, втрата працездатності.

Алкоголізм – хронічне захворювання, що виникає у разі систематичного вживання алкоголю, супроводжується психічною та фізичною залежністю від нього. Алкогольна хвороба порушує практично всі органи та системи, призводить до специфічної зміни особистості хворого та алкогольні психози.

#### Наркотики

Що ж таке наркотик?

Наркотиком вважається речовина рослинного чи синтетичного походження, яка при введенні в організм змінює діяльність функцій людського організму, а після кількаразового вживання формує психічну й фізичну залежність.

Наркотики поділяють на три групи:

Наркотики, які пригнічують діяльність центральної нервової системи.

Наркотики, які збуджують діяльність центральної нервової системи.

Наркотики які викликають галюцинації.

Наркоманія – це приклад девіантної поведінки, це важка залежність і надзвичайно шкідлива звичка.

Наркоманія – це хронічна фізична та психологічна залежність, штучна потреба постійно приймати наркотичні речовини, щоб отримати очікувану насолоду.

Чіткі ознаки наркоманії: часта зміна настрою, надзвичайна агресивність, втрата апетиту, сонливість, втрата зацікавлення у навчанні, спілкуванні з друзями, нехтування загальноприйнятими нормами, надмірно веселий настрій.

Чому молоді люди зважуються спробувати наркотик?

- Заради отримання насолоди.
- З цікавості.
- За компанію.
- Вживати наркотики чи не вживати – це моя особиста справа.
- Бажання довести собі власну дорослість, здатність вчинити все, що заманеться.
- Пошуки розради. Втеча від проблеми.
- Можна зрідка вживати наркотики «з головою», тоді не виникатиме залежність.
- Можна вживати лише легкі наркотики. Це – безпечно.

Наслідки вживання наркотиків.

Як свідчить практика, для наркотично залежної особи увесь її світ крутиться довкола того, якнайшвидше здобути наркотик та ввести його в своє тіло. Залежна особа сама поступово руйнує свій світ й опиняється наодинці зі своєю проблемою. Людина роздвоюється між бажанням «кинути» чи «поновити кайф», і в таких умовах особа страждає на психічні розлади, депресію, прояви агресії тощо.

### Список використаних джерел

Сприяння здоровому способу життя школярів [Текст] : посіб. для вчителя (7-11 кл.) / [Петро Гусак та ін. ; заг. ред. Петро Гусак] ; Коміс. Укр. Греко-Катол. Церкви у справах родини, Ін-т родини та подруж. життя Укр. Катол. Ун-ту. - Вид. 2-ге, допов. - Л. : Колесо, 2013. - 191 с.



## ПЛАСТ ЯК ЗАПОРУКА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ДОВГОЛІТТЯ

**Качинська А.М.**

здобувачка II курсу

спеціальності «Ветеринарна медицина»

науковий керівник **Халець Н.Я.**

викладач історії

спеціаліст першої категорії

Фізичне здоров'я є важливою частиною повноцінного та життя та запорукою тривалого та щасливого довголіття. Тим паче, в період воєнного стану, коли стрес та небезпека стають нормою, збереження здоров'я стає ще більш актуальним завданням. Очевидно, що для збереження здоров'я варто відмовитись від негативних звичок, таких як алкоголь, тютюнопаління/використання електронних сигарет, наркотичних речовин тощо.

Вживання алкоголю може негативно впливати на фізичне здоров'я, особливо в молодому віці, воно викликає залежність, погіршення фізичного та психічного стану. Воєнний стрес може спонукати людей до звернення до алкоголю як засобу втішання або втечі від реальності. Проте, алкоголь шкодить здоров'ю, особливо серцю, печінці та нервовій системі. У воєнний час, коли фізична готовність може знадобитися в будь-який момент, важливо утримуватися від алкогольних напоїв для збереження високого рівня здоров'я.

Кажучи про тютюнопаління та використання електронних сигарет, можна сказати, що ці шкідливі звички можуть призвести до серйозних проблем з легенями та судинами, які призводять до проблем із серцем. У воєнний час, коли доступ до медичної допомоги може бути обмеженим, збереження здорових легень та серця є критично важливим для виживання та подальшої діяльності.

Найбільшою проблемою суспільства, кажучи про шкідливі звички, є вживання наркотиків. Воно не лише шкодить фізичному здоров'ю, а й може призвести до серйозних психічних відхилень. У воєнний час, коли психологічна стійкість та чітке мислення є ключем до виживання, уникання наркотиків стає особливо важливим аспектом.

Опираючись на власний досвід можу сказати, що я слідкую за своїм фізичним станом не тільки не вживанням алкоголю, тютюнових виробів і наркотиків, а ще й регулярним відвідуванням різних пластових акцій та таборів. Це місце свідомої, патріотичної та загартованої молоді. Пласт навчив мене багатьом речам, таким як пристосування до різних умов навколишнього середовища, різним навичкам екстремального туризму, тощо. Запорукою успіху є кмітливість, пристосованість, витривалість та сила духу. Завдячуючи цьому я була у деяких країнах світу, маю відмінні навички у цій справі, не маю проблем із здоров'ям та відмінну фізичну форму.



Отже, фізичне здоров'я молодої людини під час воєнного стану є крайньо важливим для збереження життя та здатності до подальшої діяльності. Уникання шкідливих звичок, таких як алкоголь, тютюн та наркотики, допоможе забезпечити оптимальний стан здоров'я та підвищить шанси на виживання в умовах військових конфліктів. А для підтримання фізичного здоров'я слід відвідувати певні заходи, спрямовані на підсилення фізичного стану.

Пласт – українська скаутська організація. Метою Пласту є сприяти всебічному, патріотичному вихованню та самовихованню української молоді. Пласт виховує молодь як свідомих, відповідальних і повновартісних громадян місцевої, національної та світової спільноти, провідників суспільства [1].

Пласт в Україні об'єднує близько десяти тисяч осіб різного віку і таким чином є найбільшою скаутською організацією України. Протягом року Пласт в Україні проводить понад 100 виховних таборів різної спеціалізації: спортивні, морські, з повітроплавання, мистецькі, лижні, альпіністичні, археологічні, кінні, екологічні тощо. У таборах пластуни практично закріплюють знання і вміння, здобуті впродовж року на щотижневих заняттях.

Пласт – це організація, яка займається вихованням і показує дітям, як займатися самовихованням, перш за все, на засадах християнської моралі. Кожної неділі та суботи ми збираємось з дітьми і розповідаємо їм про практичне пластування, про скаутинг, а ще – щось цікаве з історії, фізики, інформатики, інших наук. В Пласті немає якогось чіткого напрямлення, тут намагаються показати і розказати якомога більше. Але основний напрямок – це, звісно, пластування, що є синонімом слова скаутинг. Крім теоретичних занять, діти можуть приймати участь у таборах, які протягом року відбуваються по всій Україні та за кордоном (організації українського Пласту існують в 9 країнах світу). Влітку таборів найбільше [2].

З власного досвіду можу сказати, що Пласт дає море досвіду у виживанні в екстремальних умовах, формує витривалість та вчить правильному веденню здорового способу життя.

### Список використаних джерел:

1. Про пласт. URL: <https://www.plast.org.ua/about/>

2. Що треба знати про легендарну організацію «Пласт». URL: <https://vogue.ua/article/culture/lifestyle/shcho-potribno-znati-pro-legendarnu-organizaciyu-plast-48275.html>



**Іванишин О.О., Устиновська В.Р.**

здобувачки I курсу  
спеціальності «Облік і  
оподаткування»

науковий керівник: **Клебан О.Д.**  
викладач економічних дисциплін,  
спеціаліст вищої категорії,  
“викладач-методист”

«Вейпінг» – таку назву отримало куріння різного роду електронних курильних пристроїв. Виробники «цигарок нового покоління» кажуть – це безпечно, та не нашкодить вашому здоров'ю. Проте, насправді куріння вейпів та електронних сигарет може бути навіть більш небезпечним за куріння звичних тютюнових виробів.

Коли людина переходить зі звичайних цигарок на електронні, вона нібито відчуває покращення. Зникає задишка та кашель, які характерні для традиційного куріння. Проте, мало хто задумується яку шкоду організму приносять смоли та канцерогени, які містяться у нібито нешкідливих цигарках. Вони без видимих ознак починають руйнувати організм. Легені та серцево-судинна система страждають найбільше. Окрім того, під негативним впливом опиняються абсолютно всі системи організму. Куріння електронних сигарет може спровокувати сильні алергічні реакції, астму та злякисні утворення. До того ж, вплив електронних пристроїв для куріння на організм людини ще повністю не вивчений.

В Америці з 2019 року активно досліджують вплив електронних цигарок на організм людини, та вже навіть дали назву хворобі, яку вони спричиняє – EVALI (electronic cigarette, or vaping, product use associated lung injury), що в перекладі означає «травма легень».

Виробники цих пристроїв запевняють, що вони є цілком безпечною альтернативою звичайному тютюнокурінню. Ніби, оскільки вони не утворюють продуктів горіння та не містять шкідливих смол, вони не шкодять здоров'ю. При цьому виробники свідомо недоговорюють про решту негативних факторів від такого куріння чи «паріння» [1]. Часто можна подумати, що пара, яка утворюється під час куріння електронних пристроїв, є безпечною, бо що може бути шкідливого у воді?! Однак ця пара не є суто водяною. Це – аерозоль із домішками ароматизаторів і токсичних речовин. Серед них, наприклад, є метали нікелю та свинцю, вплив яких здатний призвести до захворювань нервової, серцево-судинної та дихальної систем; або ж сполука акролеїн, яка є сильним подразником органів дихання.

Формальдегіди у складі сумішей впливають на центральну нервову систему, сприяють зміні функцій мозку, що може призводити до погіршення пам'яті, здатності до навчання, різких змін настрою тощо.

Токсичні пропіленгліколь та рослинний гліцерин здатні викликати пошкодження клітин у багатьох тканинах, а ацетальдегід також може спричинити серйозні зміни тканини легень. Вони збільшують ризики та підвищують ймовірність онкологічних захворювань.

Пара від вейпу чи електронних сигарет призводить до подразнення слизових оболонок горла, а також слизових ротової порожнини. Особливо страждають ясна та зуби: через велику кількість солодких ароматизаторів може розвинутися карієс, а вплив гарячих парів аерозолі веде до запалення ясен (пародонтоз).

Потрапляючи до легенів, мікрочастинки аерозолі подразнюють тканини та порушують роботу клітин, що надалі може призвести до виникнення астми, запалень у легенях, обструктивного бронхіту. Від куріння електронних сигарет чи паріння вейпу у людини можуть спостерігатися порушення в роботі серцево-судинної системи: збільшення частоти серцевих скорочень, підвищення артеріального тиску і в цілому виникнення серцево-судинних змін.

Як і звичайні сигарети, електронні також провають залежність. Нікотин у сумішах представлений у вигляді солі бензойної кислоти, яка пришвидшує всмоктування нікотину. Дійсно, є і безнікотинові суміші, але залежність виникає не лише від нікотину. Під час куріння людина може отримувати певне задоволення від процесу, бо відбувається викид дофаміну – гормону щастя. Вважаючи, що електронні сигарети чи вейпи є нешкідливими, людина починає частіше їх використовувати, що веде до психологічної залежності та збільшення споживання. Чим більше ви «парите», тим більше ви шкодите своєму організму [2].

Електронні пристрої для куріння з'явилися відносно нещодавно, і науковці тільки починають ґрунтовно досліджувати вплив електронних сигарет та вейпу на організм людини. Уже зараз ми спостерігаємо збільшення кількості респіраторних захворювань через «паріння». Втім ми поки що не відомо, яким буде довгостроковий вплив такого виду куріння на здоров'я людини. І ще невідомо, які шоківі результати ми отримаємо.

### **Список використаних джерел:**

1. Сайт Міністерства охорони здоров'я : <https://moz.gov.ua/>



# ДІЯ АНАБОЛІЧНИХ СТЕРОЇДІВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

**Литвин Н.В.**

здобувач I курсу

спеціальності «Облік і оподаткування»

науковий керівник: **Клебан О.Д.**

викладач економічних дисциплін,

спеціаліст вищої категорії,

“викладач-методист”

Організм людини, для забезпечення своїх фізіологічних процесів, потребує постійного надходження енергії, яку він отримує з харчових продуктів. Під час занять спортом, особливо під час виступів на змаганнях, спортсмен переносить високе фізичне і нервово-психологічне навантаження, що призводить до активації всіх метаболічних процесів, збільшується потреба організму в енергії, вітамінах та мінеральних речовинах. Особливо це стосується дітей та юнаків, у яких фізичні навантаження поєднуються з процесами інтенсивного росту та розвитку організму [1].

У раціоні спортсмена обов'язково повинні бути м'ясні та рибні продукти, молоко та кисломолочні продукти, тверді сири, яйця, овочі, фрукти та фруктові соки, мед, олія та мінеральна вода. Крім того, під час тренувальних зборів і змагань повинна проводитись комплексна вітамінізація страв полівітамінними препаратами.

Поряд з цим деякі спортсмени, або їх лікарі та тренери для досягнення максимального результату починають додавати у щоденний раціон різні харчові добавки та лікарські засоби, які можуть становити потенційну загрозу для здоров'я. Серед них є препарати для нарощування маси тіла та м'язів – анаболічні стероїди та харчові добавки – протеїнові гейнери [2].

Анаболічні стероїди – препарати, які є синтетичними аналогами чоловічих статевих гормонів (андрогенів). Ці гормони стимулюють ріст скелетних м'язів (анаболічний ефект) і розвиток чоловічих ознак. У підлітковому віці у хлопців фізіологічно підвищується рівень таких гормонів. Цей процес генетично закладений і чудово налагоджений. Завдяки йому в організмі підлітка відбуваються певні фізіологічні зміни, і хлопчик перетворюється на чоловіка. Анаболічні стероїди активують білковий синтез, збільшують масу скелетних м'язів, сприяють затримці кальція в кістках, стимулюють процеси загоєння. Їх позитивний вплив на білковий обмін пов'язують із активізацією синтезу амінокислот та затримкою в організмі азоту, сірки, фосфору.

Синтетичні стероїди були створені в 1930-х роках. Їх застосовували, коли статеві гормони не вироблялися природним шляхом. Сьогодні їх призначають також при ослабленні і втраті ваги внаслідок ВІЛ чи інших захворювань.

Однак пізніше ці препарати стали вживати й ті, хто не має в них справжньої потреби. Особливим попитом вони почали користуватися у спортсменів, які прагнули перемогти за будь-яку ціну. Проте все це призводить до незворотніх наслідків для здоров'я. У людини, яка вживає стероїди навіть упродовж короткого часу, збільшується ризик інфаркту, печінкової й ниркової недостатності, а також серйозних психічних розладів. Ослаблюється синтез власного тестостерону. У підлітковому віці стероїди інколи спричиняють затримку росту. Якщо перервати прийом препарату, може бути синдром відміни – рельєфні м'язи швидко зникнуть і тіло повернеться у той стан, який був до прийому препаратів. Анаболіки негативно впливають на центральну нервову систему. Цей гормон робить людину збудливою, неврівноваженою, агресивною [1].

Найбільш популярними харчовими добавками для швидкого досягнення оптимальної фізичної форми є протеїнові гейнери. Гейнер (від англ. gain – приріст) – харчова добавка, яка містить вуглеводи (прості чи складні) та білок. У якості білкової складової зазвичай використовують молочний білок, популярні також препарати, які містять пшеничні чи соєві білки. Протеїнові добавки найчастіше застосовуються в бодібілдингу, де важливою складовою є максимально швидкий набір м'язової маси, оскільки вуглеводи забезпечують організм енергією, яка необхідна для виконання вправ у тренажерному залі, а білок є незамінним будівельним матеріалом для збільшення об'єму м'язових волокон [2].

В організмі людини відсутні механізми, що забезпечують запасання та зберігання надлишкових амінокислот, тому всі білки, що не були використані для відновлення м'язів після тренування та інших пластичних потреб, мають бути виведені сечовидільною системою. Одна порція гейнеру містить в середньому 50-60 г білку, що може несприятливо впливати на функцію нирок при їх хронічних захворюваннях. Крім того, іноді можуть виникнути кишкові розлади (метеоризм, діарея, запор) та алергічні розлади [1].

При заняттях спортом слід пам'ятати, що прийом будь-яких добавок до їжі з метою покращення спортивних результатів або зовнішнього вигляду необхідно попередньо обговорювати з лікарем.

### **Список використаних джерел:**

1. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/141487833.pdf>
2. Анаболічні стероїди та їхній вплив на здоров'я спортсменів: плюси та мінуси Неведомська Є.О. Сребранець А.В. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/38489/>



**Попко С.Т.**

здобувачка I курсу

спеціальності «Фінанси, банківська справа,

стахування та фондовий ринок»

науковий керівник **Клебан О.Д.**

викладач економічних дисциплін,

спеціаліст вищої категорії,

“викладач-методист”

Виявляється, людина собаці не лише друг, але й пацієнт. Каністерапія – метод лікування та реабілітації з допомогою домашніх улюбленців – стає все популярнішим в Україні. Хвостаті медики лікують без пігулок і уколів. Ефект – вражає.

В Україні собачу терапію практикують у Рівному, Житомирі, Миколаєві, Києві та інших великих містах. До центрів, де за лікарів пухнасті симпатяги, привозять дітей з аутизмом, синдромом Дауна, ДЦП, затримкою мовлення, гіперактивністю тощо. Після спілкування з чотирилапими ескулапами маленькі пацієнти стають спокійнішими та більш комунікабельними. Виконуючи спеціальні вправи чи навіть просто погладжуючи песика, дитина знімає емоційне навантаження, вчиться спілкуватися, розвиває тактильну чутливість і дрібну моторику [2].

У чому секрет пухнастих медиків? Більшість спеціалістів вважає: справа у психологічному заміщенні. Пес компенсує брак спілкування та близьких стосунків у особливих дітей. Іншими словами, тварина стає для малюка другом, дає йому відчуття власної цінності. Такий тандем часом творить справжні дива. Діти, що не розмовляли і абсолютно не цікавилися оточуючим світом, починають розкриватися, говорити.

Каністерапію використовують не лише для лікування дітей. Науково доведено, що після занять із тваринами у дорослих людей нормалізується тиск, зникає тривожність, покращується пам'ять. У штаті деяких закордонних клінік, онкологічних лікарень і будинків для пристарілих є власні хвостаті лікарі [1].

Ідея собачої терапії не нова. Після Другої світової війни її активно застосовували в госпіталі військово-повітряних сил у Нью-Йорку. Тамтешні медики помітили, що у лікарнях, де пораненим солдатам дозволялося знаходитися із собаками, процес одужання ішов набагато швидше.

У Радянському Союзі неочікуваний талант чотирилапих зауважили ще на початку 40-х. Заводчики та педагоги використовували інтерес до собак дітей із неблагополучних родин і «складних» підлітків. Численні клуби юних собаководів частково використовували принципи канісмедичини.

Утім, поняття «терапії за участю тварин» («пет-терапії») з'явилося лише у 1960 році. Його сформулював американський дитячий психіатр Борис Левінсон. Він зрозумів, що маленькі пацієнти легше ідуть на контакт, коли в кабінеті сидить його ретривер. У присутності пса діти помітно веселішали і охочіше відповідали на запитання [2].

Спеціалісти зазначають: професійним лікарем може бути далеко не кожен собака. Головне у цій справі – характер. Аби отримати путівку у каністерапію, чотирилапі спершу проходять спеціальний поведінковий тест на відсутність агресивної реакції на людей та страху гучних звуків і нестандартних предметів (інвалідних візків, милиць). Після цього собак навчають роботі з пацієнтами. Закінчується процес підготовки іспитом і отриманням ліцензії на лікування.

Що стосується розміру, віку та породи собаки, то вони для каністерапії не принципові. Серед хвостатих терапевтів – дворняжки, лабрадори, маламути, хаскі, вівчарки. Для лікування дітей, які бояться тварин, підійдуть маленькі песики типу шелті. Ці доброзичливі крихітки нагадують мініатюрну версію кіношної Лессі. А ось із декоративних порід (пуделів, чихуахуа) хороші лікарі виходять рідко. Вони надто швидко втомлюються від роботи.

Доки українських собак-терапевтів готують ентузіасти-кінологи, у Польщі спеціальність «Каністерапія» викладається у вишах. Ще далі пішли в Норвегії. Там підготовкою хвостатих медиків займаються цілі державні інститути. Цуценят для цієї мети безкоштовно надають заводчики та власники притулків для собак [3].

Утім, навіть собака без диплома може покращити самопочуття, зазначають спеціалісти. Науково доведено, що власники домашніх улюбленців менш схильні до стресів і депресій. Необхідність щодня вигулювати тварину – чудовий засіб профілактики серцевих хвороб і ожиріння. Це означає, що собаки не лише хороші психологи та терапевти, але й на додачу непогані дієтологи.

### **Список використаних джерел:**

1. Каністерапія. Собаки-лікарі. URL: <https://happyraw.ua/ua/news/one/177>
2. Каністерапія – ефективний метод одужання URL: <https://ns-plus.com.ua/2019/04/05/kanisterapiya-efektyvnyj-metod-oduzhannya/>
3. Pet-рапія URL: <https://aldenvet.ua/ru/pet-terapiya/>



## СТРЕС. ЕУСТРЕС ТА ДИСТРЕС

**Вантух С.А., Заріцька М.М.**

здобувачі III курсу

спеціальності «Облік та оподаткування»

науковий керівник : **Устиновська Т.Є.**

спеціаліст вищої категорії, «викладач-методист»

Усім привіт. Сьогодні ми з вами обговоримо дуже цікаву, та актуальну тему сьогоднішнього дня, що стосується психічного здоров'я в період воєнного стану, особливостей боротьби зі стресом а саме : «Стрес. Еустрес та дистрес».

Неоднозначність розуміння природи стресу призвела до розбіжностей у поглядах на його сутність. Як і багато років тому, коли всесвітньовідомий вчений Г.Сельє заснував вчення про стрес, так і досі у науковій літературі немає більш відомого і водночас більш спірного наукового терміну, ніж «стрес». Слово «стрес» дуже часто можна почути і в повсякденному житті. Кожен, хто вживає цей термін, вкладає в нього якийсь свій зміст, своє трактування. Ще Сельє говорив, що коли запитати навмання декількох людей, що таке стрес, то, напевно, дістанемо стільки ж різних відповідей. І неспроста. По-перше, цілковитої згоди у визначенні стресу досі немає й у науковому середовищі, а по-друге, його природа настільки цікава, що той самий потенційно стресовий вплив в одних людей викличе сильні негативні реакції, а в інших – або нічого, або навіть щось приємне. Реагуємо на стрес ми також різним чином. У переліку з п'ятдесяти характерних реакцій на стрес є протилежні ознаки. Так, хтось у момент гострого стресу червоніє й відчуває напад нестримного голоду, а хтось блідне і втрачає апетит. Хронічний стрес, наприклад, може призвести як до набирання ваги, так і до схуднення без жодної дієти. Найбільшою загрозою психологічному здоров'ю людини є стрес. Хтось говорить про нього, жаліючись на інциденти з прискіпливим керівництвом або нестерпними сусідами, ще хтось розуміє під стресом гострі фізіологічні реакції (тиснення у грудях, головний біль, печія тощо), спровоковані такими ситуаціями, а для когось стрес – це причина серйозних захворювань, зокрема виразки шлунка або інфаркту, викликаних багаторазовим повторенням стресових моментів. Ще студентом-медиком Сельє помітив, що багато захворювань у людей починаються однаково: кволість, висока температура, втрата апетиту, ломота і болі в суглобах, головний біль... є вихідним початком різних інфекційних захворювань. Експерименти підтвердили правоту молодого вченого. За словами самого Сельє, пацієнти «мають хворий вигляд», нащо б вони не хворіли. Продовживши свої пошуки вже в статусі дипломованого дослідника, Сельє переконався, що незалежно від природи шкідливого впливу, хай то жар, холод, отруєння чи інші торттури, яким учені піддають лабораторних тварин заради науки, в останніх виявляються ті самі фізіологічні реакції (зменшення тимусу, збільшення кори надниркових залоз і поява крововиливів і виразок у слизовій оболонці шлунково-кишкового тракту), які призводять до серйозних патологій.



Еустрес (англ. «eustress») – це форма стресу, яка відбувається в результаті позитивних подій або ситуацій, які викликають певну ступінь збудження або зацікавленості. Наприклад, нова робота, весілля або спортивні змагання можуть викликати еустрес. Він часто сприяє підвищенню мотивації, енергії та спрямовування дій. Здебільшого еустрес вважається корисним, оскільки допомагає нам бути продуктивними та досягати поставлених цілей. Проте, важливо зазначити, що надмірний еустрес також може стати джерелом труднощів для організму і здоров'я.

Основну роль в еустресі відіграє індивідуальна оцінка ситуації. Якщо ви сприймаєте подію як виклик або можливість для вас особисто зрости та розвинутися, ваш організм може мобілізувати додаткові ресурси для подолання складнощів. Це приводить до підвищення концентрації, кращого рішення проблем та нарешті – до досягнення успіху.

Еустрес може бути корисним у різних сферах вашого життя, включаючи роботу, навчання, спорт та особистий розвиток. Він допомагає нам рухатися вперед, досягати поставлених цілей та впоратися з викликами життя.

Однак, якщо еустрес триває довгий час або носить хронічний характер, він може перетворитися на дистрес – стрес, який наносить шкоду нашому фізичному і психічному здоров'ю. Тому, важливо регулярно оцінювати свій рівень стресу і займатися його впорядкуванням.

Дистрес – це стан, за якого рівень нашого стресу стає настільки сильним і хронічним, що ми вже не можемо впоратися зі своєю звичайною життєдіяльністю, і це починає в прямому розумінні шкодити нам.

Стрес в цілому – це неспецифічна реакція на добрі події чи погані події, щось нас фруструє, потім ми адаптуємося. Але якщо в ситуації нічого не змінюється, поступово наші ресурси виснажуються і настає дистрес. Це вже... не хочеться говорити «точка неповернення», але це стан, з якого дуже складно вийти самостійно, тому що хронічний важкий стрес впливає на нашу життєдіяльність і поступово перебудовує все наше життя.

Зазвичай ми це розуміємо за тим, як (спочатку непомітно) змінюється наша життєдіяльність. Кожна людина має якісь власні маячки стресу – це те, що я припиняю робити, коли стрес наростає (я припиняю гуляти, читати книжки, я припиняю спілкуватися з близькими, тому що у мене немає на це часу), а також те, що я починаю робити, коли у мене з'являється сильний стрес (це може бути як алкоголь, так і робота, якою стало занадто багато, тому що я намагаюся впоратися).

На стадії дистресу ти вже не можеш відповісти на запитання «де мої ресурси, які мої ресурси?», не можеш відповісти на запитання, коли востаннє ти відчував, що ти відпочив, і в цілому коли ти востаннє відпочивав.

Тепер, коли ви знаєте про 2 види стресу, поговоримо, як люди справляються із таким станом. Події, які відбуваються в нашій країні негативно впливають на психічний стан громадян, що призводить до певних стадій стресу, відбувається виснаження ресурсів організму і зрив систем адаптації, знижується опір.

У зв'язку із цим виникає необхідність допомогти людям оцінити свій психічний стан та швидко відновити власні функції, зняти напругу.

Стрес під час війни може проявлятися цілим рядом характерних симптомів. Причому це можуть бути як психоемоційні розлади, так і соматичні. До перших належить підвищена дратівливість, агресивність, зниження здатності відчувати задоволення, проблеми з концентрацією уваги та когнітивним мисленням. Також у стані стресу людина страждає від різноманітних проблем із шлунково-кишковим трактом, шкірних висипів, безсоння, тахікардії. У багатьох на фоні стресу розвиваються панічні атаки – різкі напади страху та сильної тривожності, що супроводжуються відчуттям нестачі повітря, пітливістю, тремором усього тіла, нудотою, значним пришвидшенням серцевого ритму. Якщо ж стрес уже перейшов у хронічну стадію, то описані симптоми можуть проявлятися не так яскраво. Але попри це організм продовжує страждати. В такому стані людина може намагатися «заїсти» стрес чи навпаки починає відмовлятися від їжі. Як результат – сильна втрата ваги чи її набір. Також на фоні стресу під час війни можуть розвинути різноманітні хвороби – діабет, серцево-судинні захворювання, рак, псоріаз, інфекційні захворювання та інші. Ну і, звісно, від стресу дуже сильно страждає наша психіка. Тому він є особливо небезпечним, якщо у людини в анамнезі уже були якісь психічні розлади.

«Побратими змінюються на очах». Як військовому впоратися зі стресом на передовій.

Лінія фронту з російською армією розтяглася на понад тисячу кілометрів, на деяких напрямках вже не один місяць точаться запеклі бої. Військові не лише ризикують життям, але й перебувають у несприятливих умовах: сплять у холодних приміщеннях або бліндажах, часто не мають можливості нормально поїсти чи помитися. Постійне напруження може вплинути не тільки на фізичне здоров'я людини, але й на психологічне. Втім, перебуваючи в районі бойових дій, за неідеальних обставин, звернутися до психолога дуже складно. Не завжди підрозділ має штатного спеціаліста, а також зв'язок і умови, щоб подзвонити на гарячу лінію чи поговорити онлайн. Більше того, військовослужбовцю, який майже весь час знаходиться в напруженому стані та в несприятливих умовах, важко оцінити, наскільки постраждала якість його життя. Окрім цього, іноді за безсонням або іншими порушеннями ритму життя можуть, наприклад, приховуватися органічні зміни після контузії.

Про те, як за неідеальних умов і відсутності можливості звернутися до фахівця допомогти собі впоратися зі стресом, поділився військовий психолог Олена Нагорна. Один з міфів, що всі 100% військовослужбовців потребують серйозної психологічної допомоги. Насправді вони потребують психологічної підготовки, яка має дати їм знання та навички, як впоратися зі стресом або в процесі, або після виконання службових завдань. Після первинної консультації бійцю мають дати виспатися, нагодувати, допомогти відновити водний баланс, отримати водні процедури та зробити з ним спеціальні вправи в залежності від рівня травмування.

Військові однієї зі штурмових бригад на Бахмутському напрямку поділилися, що іноді їм не вистачає спеціаліста, з яким можна було б поговорити і отримати якусь підтримку, особливо після виконання службових завдань. Кажуть, що умови не завжди дозволяють зв'язатися онлайн чи телефоном, а штатних фахівців у підрозділі немає.

«Не завжди хочеться говорити про проблеми з людьми, яких ти бачиш цілодобово впродовж тижнів чи місяців, особливо якщо вони приблизно в такому ж стані, як і ти. Деякі побратими міняються на очах. Отак дивишся, говориш з ним, а то вже зовсім інша людина», – поділився один із військовослужбовців. Психологиня наголошує, що іноді людині для нормалізації стану буває достатньо віддихатися, поговорити з рідними чи друзями за менш напружених обставин, випити води та поспати. Чи потребує вона додаткової допомоги, може визначити тільки фахівець. Загалом, говорить Олена Нагорна, за допомогою до спеціаліста є сенс звертатися тоді, коли відбуваються процеси, що заважають нормально жити: «Коли у людини безсоння, нема апетиту або вона навпаки переїдає, це заважає їй нормально жити й впливає на когнітивні функції».

Отже, уникаючи початкових маркерів стресу, ви наражаєте себе на небезпеку хронічно-психологічних розкладів, які погіршують загально-фізичний стан вашого тіла. Для уникнення загострення або погіршення, психологічного стану, звертайтеся до спеціалістів.

### **Список використаних джерел :**

1. Львівський державний університет внутрішніх справ Л. Б. Наугольник ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ Підручник Львів веб-сайт URL :[https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA\\_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F\\_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf](https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf)
2. Український психологічний ХАБ , психологічна енциклопедія , веб-сайт URL:<https://www.psykholoh.com/post/%D0%B5%D1%83%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81-%D1%86%D0%B5>
3. Що таке стреси і як їх долати / Сененко Світлана. –«Дзеркало тижня». –2000. – № 12. – 29 березня [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.treatfield.com/field/distress-keis36>
4. МВС України, Одеський національний університет внутрішніх справ, стрес та форми його опанування в умовах воєнного стану. веб-сайт.URL:<https://oduvsv.edu.ua/news/%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81-%D1%82%D0%B0-%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8-%D0%B9%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%B2-%D1%83%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0/>
5. Ресурсна психологія та психотерапія. Стрес під час війни. URL: <https://arpp.com.ua/articles/stress-during-the-war/>
6. Наугольник Л.Б. Психологія стресу. Курс лекцій – Львів: Ліга- Прес.веб-сайт URL:<https://suspilne.media/361398-pobratimi-zminuutsa-na-ocah-ak-vijskovomu-vporatisa-zi-stresom-na-peredovij/>

## HOW TO COPE WITH WAR ANXIETY

**Веселий В.В.**

здобувач II курсу спеціальності «Облік і оподаткування»

**Шведа А.І., Смолин М.О.**

здобувачі II курсу

спеціальності «Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок»

**Рондяк М.Г.**

викладач іноземної мови,

спеціаліст вищої категорії

It has been a difficult couple of years. We are experiencing anxiety about all these events including everything from political stress to an awful war in our country. So, if you're feeling an increased sense of anxiety about war today, I can assure you, you're not alone.

War is harmful not just to the civilians but the soldiers as well. The effects range from physical, environmental, economic, psychological and even mental effects. All these effects depend on the magnitude of the war. War has enormous civil, political and moral consequences. A society's happiness is usually diminished due to diminished morality. War leads to loss of life and property.

The invasion of Ukraine by the Russian Federation has had devastating consequences, including significant human losses and population displacement. It has inflicted severe damage to infrastructure across the country, resulting in numerous civilian casualties, including children. In the midst of these challenges, it is paramount to prioritize the needs and aspirations of Ukrainian youth, who are striving for education, employment, and the pursuit of fulfilling lives. To effectively support and involve young Ukrainians in the process of recovery, it is essential to gain a deep understanding of their specific needs, address barriers that hinder their participation, and ensure their active involvement in local decision-making processes.

Escalating conflict in Ukraine poses an immediate and growing threat to the lives and well-being of the country's 7.5 million children. Humanitarian needs are multiplying – and spreading by the hour. Children have been killed. Children have been wounded. They are being profoundly traumatized by the violence all around them. Hundreds of thousands of people are on the move, and family members are becoming separated from their loved ones. It is also important to highlight the impacts on the mental health of Ukrainian children and adolescents in this war. Wars, as well as natural disasters, increase the chances of anxiety disorders, post-traumatic stress disorders and depression in those exposed to them; as well as arouse negative feelings such as guilt, anger, sadness, anguish and loneliness. In my opinion, armed conflicts are always threats to freedom, justice and democratic values. Ukraine is currently experiencing a situation whose potential is catastrophic for its future, as, in addition to the loss of life, it compromises the mental and physical health of its children and adolescents.

I absolutely agree with the statement that every war is a war against children. Right now 7.5 million children in Ukraine are in grave danger of physical harm, severe emotional distress, and displacement. Air strikes and explosions have damaged essential services like kindergartens, schools, colleges, universities and hospitals.

Facing a war we all are experiencing many powerful emotions. For most people, the intense feelings of anxiety, sadness, grief and anger are healthy and appropriate. But some people may have a more profound and debilitating reaction to the war.

It is important to remember that everyone reacts differently to trauma and each person has his or her own tolerance level for difficult feelings. To cope with these emotions, there are some things you can do for yourself and others.

Experts say that remaining engaged in our world, staying connected with people, and being optimistic about the challenges ahead are key to riding through otherwise traumatic times.

As we know it is common to have difficulty managing your feelings during times of war, threat of terrorism or traumatic events. Many people will experience such symptoms as:

- Disbelief and shock
- Fear and anxiety about the future
- Disorientation; difficulty making decisions or concentrating
- Inability to focus
- Apathy and emotional numbing
- Irritability and anger
- Sadness and depression
- Feeling powerless
- Extreme changes in eating patterns; loss of appetite or overeating
- Crying for “no apparent reason”
- Headaches and stomach problems
- Difficulty sleeping
- Excessive use of alcohol and drugs

The following tips may be useful towards understanding your own reactions to current events.

□ **Talk about it.** If you feel that your war anxiety is increasing or becoming something you can't manage on your own, reach out for help with your mental health. By talking with others, you can relieve stress and realize that others share your feelings.

□ **Take care of yourself.** Self-care is essential and beneficial all the time, but it's even more critical if you're experiencing recent war anxiety. You can learn how to calm your mind and relieve major stress about the things you have no control over by using some very easy-to-follow techniques that encourage peace and structure in your life. Deep breathing and relaxation exercises can help decrease anxiety symptoms. Get plenty of rest and exercise, avoid excessive drinking and eat properly. Avoid foods that are high in calories and fat.

□ **Limit exposure to images of the war.** Especially avoid television news programs. Give yourself a time limit on how much news you're getting each day.

□ **Limit social media.** Social media can be a great way to keep in contact with family and friends. It can all but eliminate the long-distance barrier relationships once suffered from. Like everything else in life, though, too much of anything can have a negative impact. How to do that? We can limit the sites we connect with, delete apps or platforms we find most stressful, mute or unfollow profiles that add to our anxiety about war.

□ **Do something positive.** The power of positive thinking has been proven in scientific research and studies. One great way to manage anxiety can be to give back or find volunteer opportunities to donate your time and resources to. Give blood, prepare “care packages” for people in the military, write letters to service men and women. Giving back can make you feel good in times of hopelessness.

□ **Lean on loved ones.** Having a support system can be incredibly important if you’re finding it difficult to know how to deal with anxiety about war. Surround yourself with people who understand you, support you, and want the best for you. Anxiety can result in feelings of isolation, and spending time with people who love and care about you can be helpful.

□ **Ask for help.** Asking for help is not a sign of weakness. Talk with a trusted relative, friend or spiritual advisor. Surround yourself with people you can trust. Don’t be afraid to open up and share your anxiety. If you want a professional help, please speak with a professional who practices psychology.

Be patient – therapy doesn’t fix things overnight!

In conclusion I would like to say that it is very important to define how to cope with war anxiety. Find ways that work for you to stay informed about the war and current events that don’t also trigger your anxiety symptoms so much and make you feel overwhelmed. You can turn off your news notifications, and then instead, check the news when it feels right for you.

Getting back to the basics is important when managing anxiety symptoms. Think about how you’re sleeping, if you’re drinking enough water, if you’re moving your body every day, eating well, etc. Sleep issues can often manifest as depression or anxiety symptoms. Making sure you can get a strong foundation for your mental health by taking care of your basic needs as best you can is a good line of prevention for mental health conditions.

Moreover, if you’re feeling helpless, but think doing something to help support victims of war might help your anxiety symptoms, look into ways that you can help that feel right for you. No effort is too small. See if doing something for others helps mitigate your anxiety in any way.

And remember you must make your health a priority. Take a break from news and negativity. Acknowledge and accept your emotions, but don’t let them take hold of your mental state.

You can do it!

Everything will be OK in the end...

If it’s not OK, it’s not the end!

## References

1. UNICEF Conflict in Ukraine poses immediate threat to children. 2022. <https://www.unicef.org/emergencies/conflict-ukraine-pose-immediate-threat-children>
2. Cincurova S. Ukraine's Kids Are Literally on the Front Line. FP INSIDER ACCESS. 2022. [https://foreignpolicy.com/2022/02/17/ukraine-russia-crisis-invasion\\_children-kindergarten-school/](https://foreignpolicy.com/2022/02/17/ukraine-russia-crisis-invasion_children-kindergarten-school/)
3. Depression in sleep disturbance: A review on a bidirectional relationship, mechanisms and treatment Fang, Hong et al. Journal of cellular and molecular medicine vol. 23,4 (2019): 2324-2332. doi:10.1111/jcmm.14170. Accessed March 4, 2022.
4. IMPACT OF WAR ON YOUTH IN UKRAINE Findings and Recommendations. Kyiv 2023. <https://ukraine.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/undp-ua-impact-war-youth-eng-findings-recommendations.pdf>
5. National Mental Health Association <http://www.nmha.org/>
6. The power of positive thinking: Pathological worry is reduced by thought replacement in Generalized Anxiety Disorder Eagleson, Claire et al. Behaviour research and therapy vol. 78 (2016): 13-8. doi:10.1016/j.brat.2015.12.017. Accessed March 4, 2022.



## ТРИВОГА, ТРИВОЖНІСТЬ (В період воєнного часу)

Гіджак А., Кіщак Н.

Монько М.

здобувачі I курсу спеціальностей  
«Агрономія», «Ветеринарна медицина»

Вже майже два роки мільйони українців живуть у постійному (цілодобовому) стресі, переживаннях та напруженнях. У період воєнного стану, коли будь-яка загроза стає нормою, тривога та тривожність відіграють ключову роль у психологічному стані суспільства. Невизначеність майбутнього, зміна ритму життя та постійна напруженість створюють ідеальні умови для зростання тривожних відчуттів серед населення. У статті ми розглянемо те, як воєнний конфлікт впливає на психічний стан людей, які стратегії допоможуть подолати тривогу та як зберегти психічне здоров'я в умовах постійної напруженості.

Найперше дамо визначення цим двом термінам.

**Тривога** – це стан страху або нервової напруги, який може бути викликаний різними факторами, такими як стрес, невизначеність або загрози. Вона може виражатися в різних симптомах, таких як підвищена серцева частота, поколювання в животі, пітливість, дихальні проблеми або панічні атаки.

**Тривожність** – це стан психічного дискомфорту, хвилювання або напруги, який може бути пов'язаний з переживанням загрози або невизначеності. Вона може виражатися у відчутті постійного напруження, нервовості, тривожних думках та фізичних симптомах.

Тривога та тривожність є невід'ємною частиною життя під час воєнного конфлікту. У такі періоди люди стикаються зі значними загрозами для своєї безпеки, що призводить до збільшення рівня тривожності та стресу. Люди переживають тривогу через можливість втрати близьких, власного життя, а також через зміни в соціальному та економічному середовищі. Люди відчувають невпевненість у майбутньому, нервові напруження через постійну загрозу атаки чи обстрілу.

За результатами досліджень науковців із медичної школи в Єрусалимі свідчать, що під час війни реакція психіки людини буває різною: від помірної і тимчасового стресу, до важких психічних травм, тривожності, які мають негативні наслідки для здоров'я, включаючи депресію, зловживання психотропними речовинами і постратматичний стресовий розлад.

Що ж може заспокоїти?

Американський психолог Архібальд Харт у книзі “Ліки від тривоги” стверджує, що одним із найбільш дієвих способів полегшити стан, коли людина відчуває тривогу є розмова з близькою людиною. Це допомагає визнати і обговорити свої почуття.



Також можна спробувати записувати думки у щоденник. Це допомагає зрозуміти ситуацію і відчути полегшення.

Також намагайтеся обмежувати час перегляду новин, не прокручувати їх постійно у себе в думках, це допоможе знизити тривожність.

Задля збереження психічного здоров'я в умовах тривожності, стресу та постійної напруженості користуйтеся також такими стратегіями:

-**Регулярний відпочинок:** Забезпечте собі достатній час для відпочинку і релаксації, включаючи відведення часу для сну і занять, які вас розслабляють.

-**Фізична активність:** Регулярна фізична активність допомагає зменшити рівень стресу і покращити настрій.

-**Релаксація:** Вивчіть методи релаксації, такі як глибоке дихання, йога або медитація, які можуть допомогти знизити рівень стресу і покращити психічне здоров'я.

-**Професійна підтримка:** Якщо ви відчуваєте, що не можете самостійно впоратися зі стресом і напруженістю, не соромтеся звернутися до професійного психолога чи психіатра для допомоги та порад.

Включаючи всі труднощі, що проходить наша країна в цей час, їй необхідна наша підтримка і допомога. Наш народ є одним з найважливіших факторів цієї підтримки, якщо ми не зможемо зберегти своє здоров'я як в фізичному так і в духовному плані, підтримувати спокій, то ми не допоможемо їй, а навпаки. Кожному з нас приходить не просто в воєнні часи і зберігати свій ментальний стан також не легко. Не забуваймо, що наші спільні зусилля у зменшенні впливу тривоги та страху можуть сприяти відновленню нормального життя після нашої перемоги.

### Список використаних джерел:

1. «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/>
2. Тривожність під час війни. Що допоможе заспокоїтися URL: <https://suspilne.media/amp/211997-trivoznist-pid-cas-vijni-so-do-pomoze-zaspokoitisa/>



**Матушанська Р.С.**

здобувачка II курсу

спеціальності

«Ветеринарна медицина»

Війна в Україні докорінно порушила відчуття безпеки і призвела до стресу, психологічні наслідки якого можуть бути небезпечними для здорового майбутнього і дорослих, і дітей. Пережитий травмуючий досвід може стати причиною розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), синдромів та тривожних розладів. Важливо пам'ятати: психіка як дорослих, так і особливо дітей та підлітків, має величезні резерви для відновлення і саморегуляції. Завдяки підтримці рідних та, за потреби, психологічної підтримки фахівців, людина може повернутися до норми після травмуючого досвіду. Наведемо види розладів, які можуть розвиваються на фоні військового стану.

1. Пост-травматичний стресовий розлад (ПТСР) – це крайня реакція на сильний стресор, що загрожує життю людини. Частота ПТСР саме у момент надзвичайної ситуації – низька. Зазвичай ця хвороба починає проявлятися приблизно через шість місяців після травмуючих подій. Проте, якщо стресор має потужну тривалу у часі дію (наприклад, перебування в окупації, постійні ситуації обстрілів та повітряні тривоги тощо), вірогідність швидкого розвитку ПТСР підвищується. Людина з такою хворобою є чутлива до навколишнього середовища і суспільства. Чутлива до різких звуків, що нагадують вибухи, страждає від тривожності, навіть якщо почує сигнал повітряної тривоги.

Людам із ПТСР може бути складно говорити, до того ж, це може спричинити ретравматизацію, тим паче знецінювати пережитий нею досвід і те, як вона проявляє свої емоції. При наявності ПТСР в людини варто подбати про те, чи надають їй необхідну професійну психологічну допомогу і чи отримує ліки. Зазвичай ПТСР не лікується самостійно і не варто намагатися це робити, бо можна нашкодити. Єдине, що можна зробити, це оберігати людину від шумних місць, менше стресувати і зберігати її внутрішній спокій.

2. Адреналінова залежність. Залежність від адреналіну проявляється у бажанні постійно відчувати сильні емоції, що супроводжують стресові ситуації. Особливо це актуально в умовах війни, коли люди зазнають постійної небезпеки та загрози життю. Кількість стрес-чинників і ризику може призвести до постійних викидів адреналіну. Людина з довготривалою адреналіновою залежністю зазвичай перестає відчувати яскраві емоції і в повній мірі, через то звуки вибухів і повітряної тривоги дають можливість відчути хоч щось, не звертаючи увагу, що то негативні емоції.

Як боротися з тим? Робити спокійні, сфокусовані практики. Наприклад, письмове ведення щоденника, прогулянки та усвідомлене дихання. Якщо говорити про допомогу ззовні – це лише психотерапія. Ліків від адреналінової залежності немає. Але ви можете навчитися технік, які допомагають зменшити стрес – наприклад, йоги або дихальних вправ.

3. «Провина вцілілого». Її можуть відчувати ті, хто вижили, випадково не потрапили в місце подій або ж переїхали до більш безпечних місць. Уцілілі не можуть зрозуміти, чому ж вижили саме вони, чи заслужили вони на це та чи могли вони зробити щось, щоб поліпшити ситуацію, урятувати людей або запобігти лихові. Вони також мають таке відчуття, наче покинули когось страждати, зрадили інших, а самі живуть прекрасне життя, і за це вони заслуговують якогось покарання. Що вони погані люди, тому що начебто втекли, і їх засуджують ті, хто залишився в більш небезпечних точках. Цим людям потрібно пояснювати, що їх спасіння не було даремним, що те, що з ними сталось, це не їх вина. Говорить з ними більше, прийміть їх емоції і дайте зрозуміти, що вони в безпечному місці. Обійми лікують краще, ніж ліки.

4. Генералізований тривожний розлад – це тривалий стан, який виражається у занепокоєнні з приводу широкого кола ситуацій та проблем, а не однієї події. Люди з ГТР відчують тривогу, їм важко пригадати, коли востаннє вони почувались розслаблено. Особисто я частіше всього зустрічаю його у підлітків та дорослих людей, що мають дітей. Дорослі хвилюються за своє і майбутнє дітей, за їх безпеку, фінансове становище. Підлітки думають, що роблять недостатньо і намагаються звалити на себе забагато обов'язків, дехто навіть чекає повноліття, щоб відправитись на фронт, аби стати «корисним» для країни.

Таким людям треба зрозуміти, що вони не можуть зупинити війну самостійно та не варто «героїзувати». Пропонуйте волонтерити разом, донатити на ЗСУ, не залишайте їх наодинці, витягуйте на вулицю і намагайтесь відволікти від тривожних думок. Заспокоюйте, кажіть, що вони роблять все можливе і вони є потрібними для країни і своїх близьких.

Це лише декілька хвороб, але їх існує набагато більше. Війна триває, і людям стає психологічно важче, приховані хвороби і не помітні симптоми впливають на поведінку. Стресові розлади може мати кожен, навіть близькі люди. Питання «Як ти?» набагато цінніше, ніж колись було.

Нас лікують обійми, слова, любов, турбота. Знаходячись далеко від дому, немає нічого важливішого, як почути рідне «З нами все добре». А як ви?

### **Список використаних джерел:**

1. Посттравматичний стресовий розлад: що не варто робити, якщо у вашої близької людини ПТСР. URL: <http://surl.li/qjtrpu>
2. Адреналінова залежність під час війни: що це і як позбутися – поради психолога. URL: <http://surl.li/qjtqo>
3. Генералізований тривожний розлад або чому мені неспокійно? URL: <http://surl.li/qjtre>

## ТРИВОГА, ТРИВОЖНІСТЬ

Тимань В.І.

здобувачка III курсу спеціальності «Право»

Галушка Н.О.

викладач юридичних дисциплін

спеціаліст вищої категорії, “викладач-методист”

Тривога – це неприємний емоційний стан, що характеризується очікуванням несприятливого розвитку подій, наявністю поганих передчуттів, страху, напруги і хвилювання.

Тривожність – індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини часто переживати сильну тривогу з незначних приводів.

В психоаналітичній теорії в залежності від джерела загрози розрізняють такі типи тривоги:

- Реалістична; • Невротична; • Моральна;

Поняття цих значень такі:

Реалістична тривога – емоційна відповідь на загрозу або розуміння реальних небезпек зовнішнього світу (наприклад, небезпечні тварини або випускний іспит) називається реалістичною тривоگوю.

Тривожний розлад – це психогенно зумовлене захворювання невротичної групи. Його також називають підвищеною тривожністю. Переважаючими симптомами стану є неконтрольовані переживання, ірраціональний страх, стійке відчуття тривоги, плаксивість. Тривожний розлад може викликати бажання відмежуватись від соціуму.

Моральна тривога – це страх совісті. Люди з добре розвиненим “над – Я” схильні відчувати провину, роблячи щось неприємне моральному кодексу або навіть думаючи про це. Про них говорять, що вони переймаються муками совісті.

Зараз спробую навести декілька прикладів реалістичної та невротичної тривоги.

На сьогоднішній день тривога та тривожність часто зустрічається у світі. Найбільша тривога та тривожність перебуває на території України. З 2014 року в нашій країні війна але ніхто не звертав великої уваги (так як війна була на Сході країни, то люди які живуть на заході не відчували тривоги чи тривожності ) до 24 лютого 2022 року, коли росія розпочала повномасштабне вторгнення. На той час всі ми спокійно засинали вдома 23 лютого 2022 року. Та ніхто не здогадувався, що ж буде завтра. Проснулись всі від звуків вибуху, не розуміючи що відбувається? Що робити? Куди йти? В цей момент кожен із нас відчував тривогу та тривожність за себе та рідних. Хоча на сьогоднішній час трішки спокійніше але тривоги та тривожності менше не стало, багато людей загинуло та багато пішло захищати Батьківщину. Зараз кожна людина відчуває страх за рідних, які на передовій в когось тато(мама), брат(сестра), чоловік (жінка). Всі ми розуміємо, що це війна і може статися все що завгодно, але всі ми чекаємо їх вдома живими, здоровими та з перемогою!

Також, хочу розповісти вам про декілька ситуацій з особистого досвіду та моїх друзів.

Розпочну розповідь, мабуть, про себе та рідних. Зранку 24 лютого 2022 року мене розбудила бабуся з підвищеною тривожністю та сказала щоб я проснулась бо розпочалася війна! Я не одразу зрозуміла, що відбувається, тому що знала, що війна продовжується з 2014 року, та коли зателефонувала мама і сказала, що через декілька днів приїде та забере нас в Польщу, в цей момент я зрозуміла наскільки це все серйозно. Згодом, коли мама приїхала нас забрати того ж вечора почалася тривога ми були всі в паніці і дуже переживали, тому що з нами проживали двоє дітей яким не було і рочки. В цей вечір тривожність, паніка, страх не залишали нікого із нас та побачивши молодшу сестру в істериці, мама підійшла до неї та запитала в чому справа але те що ми почули від неї я не забуду ніколи! Вона сказала, що не хоче помирати, хоче жити! Ви можете повірити, що ці слова сказала дівчинка якій було лише 8 рочків? Після почутих слів ми з мамою заспокоїли її, а я в свою чергу пообіцяла, що зроблю все щоб вона жила в безпеці. Цей вечір я пам'ятатиму все життя, а її слова і погляд не забуду ніколи! Досі мурашки по тілі від цього вечора. Зараз всі вже звикли до повітряних тривог. Проте тривога і страх мене все одно не покидають.

Так як мій хлопець, а тепер наречений військовий і щоденна тривога за нього та його життя мене не покидає. Тому що там, де він знаходиться, обстановка часто змінюється і не завжди там безпечно, та не завжди він розказував де був, та що робив щоб я не хвилювалася ще більше. Тому, я не знаю що буде завтра та коли ми зустрінемося наступного разу. Кожного разу, коли він приїжджає ми проводимо час разом ніби востаннє, хоча цього часу мало щоб заповнити весь період розлуки. Я розумію як йому там складно і самотньо, тому кожного відео-дзвінка стараюся його підтримувати та не нагнітати ситуацію. На цьому думаю завершу розповідь про себе та рідних, тому що розказати є багато чого але вибрала декілька ситуацій.

Також в мене є подруга в якій тато військовий. Я не багато знаю але попробую навести приклад як можна допомогти чи як діяти в такій ситуації.

Хоча вона старається показати всім, що в неї все добре, але насправді це зовсім не так. Це ж батько, кожна дочка переживає, коли він хворіє чи в небезпеці. Так само і вона переживає за його життя. Коли ми розмовляємо я стараюся менше зачіпати цю тему бо для неї вона болюча. Знаю, що як би я її не підтримувала, в неї все одно буде боліти серце, тому що вона не знає чи батько в теплі, чи поїв, чи повернеться додому. Я не можу сказати що я її розумію тому що мій тато не військовий. Не зважаючи на це все я все одно стараюся її відволікти від цих думок.

Також можна навести приклад про моральну тривожність.

Страх совісті часто зустрічається у світі. Наприклад, людина яка когось вбила то її рано чи пізно починає мучити совість, чому він так вчинив, можливо, варто було поступити більш спокійніше та розсудливіше. Проте бувають випадки, що людина навіює собі, що вона в цьому не винна. Це відбувається через страх совісті. Бували ситуації, що людина не витримувала мук совісті і в хорошому випадку сходила з розуму, а в гіршому завершувала своє життя самогубством.

Можливо, з цього і пішло прислів'я «7 раз поміряй, а потім один раз відріж». Воно пояснює нам, що перш ніж щось робити варто добре подумати.

Тривога, тривожність не найкращі відчуття людини але як би ми не хотіли їх позбутися нам не вийде, тому що це частина нашого життя і ми все одно час від часу відчуватимемо це. Особливо наші батьки, вони завжди відчувають тривожність а іноді тривогу за своїх дітей коли їх немає поруч!

Висновок: доповідь розкрила важливу тему тривоги та тривожності, зосереджуючись на особливостях психічного здоров'я в період воєнного стану. Визначено різні типи тривоги. Великий акцент приділено психологічним аспектам сучасної ситуації в Україні, де військові події спричиняють загальну тривогу та тривожність серед населення. Наведено приклад про особистий досвід сприйняття тривоги та тривожності в умовах воєнного конфлікту.

### **Список використаний джерел:**

1. Динаміка рівня тривожності в осіб з порушеною соціальною адаптацією, що вийшли на пенсію. Забродська Т.В. URL: [http://eprints.zu.edu.ua/4171/1/%D0%97%D0%B0%D0%B1%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0\\_%D0%A2.\\_%D0%92.\\_.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/4171/1/%D0%97%D0%B0%D0%B1%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%A2._%D0%92._.pdf)
2. Як лікувати тривожний розлад? URL: <https://csm.ua/kak-lechit-trevozhnoe-rasstrojstvo/>,
3. Динаміка рівня тривожності студентів психологів URL: [https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2241/1/%D0%9B%D1%96%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0\\_%D0%B4%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC.pdf](https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2241/1/%D0%9B%D1%96%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%B4%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC.pdf)



Події, які відбуваються в нашій державі негативно впливають на психічний стан громадян. Це призводить до певних стадій стресу. Внаслідок тривалого впливу несприятливих чинників відбувається виснаження ресурсів організму і збій систем адаптації, знижується опірність організму. На сьогоднішній день ця проблема є досить актуальною.

Стрес під час війни торкається кожної людини. Проте стрес може відрізнитися за своєю силою, інтенсивністю і наслідками для психічного та фізичного здоров'я. Це може викликати у людини різноманітні емоційні реакції, які пов'язані з певними подіями, що їх зумовили. Такі реакції супроводжуються цілою низкою фізіологічних і психологічних зрушень. Стрес виступає причиною більшості всіх захворювань.

В останні десятиліття усе небезпечнішим для людини стає такий емоційний стан, як стрес. Стрес (від англ. stress – тиск, напруження) – це сукупність адаптаційно-захисних неспецифічних реакцій організму на будь-який вплив, який являє собою загрозу для організму. Таке розуміння стресу запровадив канадський фізіолог Ганс Сельє у 1936 р. Він писав, що стресу не слід боятися, його не буває тільки у мертвих. Стресом, писав учений, потрібно керувати, і тоді ви відчуєте аромат і смак життя. Жити без певного рівня стресу шкідливо: якщо людина не переборює труднощі, вона стає слабкою. Г. Сельє стверджував, що навіть у стані повної розслабленості спляча людина зазнає певного стресу. Повна свобода від стресу означає смерть. У сучасній психології стрес розуміють як емоційний стан психічного напруження, який виникає в людини у процесі її діяльності у найбільш складних і важких умовах як у повсякденному житті, так і при особливих обставинах [3, с. 332].

Слід відзначити, що Г. Сельє виділяв дві форми стресу: стрес корисний (нормальний) і призводить до адаптації – еустрес. Еустрес може перетворитися в деструктивний – дистрес, при низькому індивідуальному опорі організму або спровокованій конкретній обставині. Хвороблива (шкідлива) реакція на стрес (disease – хвороба), Г. Сельє назвав дистрес і призводить до різноманітних психосоматичних захворювань та являє собою порушення психологічної рівноваги [1, с. 21].

Досить важко спрогнозувати, який із різновидів стресу виникне у людини. Оскільки, це залежить від багатьох різноманітних факторів. А саме особливостей особистості, фізичного здоров'я, виховання, навичок стресостійкості та стрес-менеджменту, набутих механізмів психологічного захисту та присутності близьких людей, які можуть підтримати у важкій ситуації.

Коли людина потрапляє у стресову ситуацію і намагається адаптуватися до впливу стресу, то цей процес, згідно з твердженням Г. Сельє, проходить три фази:

1. Фаза тривоги. Організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють боротьбу або втечу.

Опір організму спочатку знижується («фаза шоку»), а потім включаються захисні механізми («фаза протишоку»).

2. Фаза опору (резистентності, стійкості, адаптації). Організм намагається опиратися загрози або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Фізіологічні реакції перевищують норму, і це робить тіло вразливішим для інших стресорів.

3. Якщо дія стресу продовжується і людина неспроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Фаза виснаження характеризується вразливістю до втоми. Фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму [2, с. 19].

Багато фахівців відзначають, що позитивне соціальне оточення для людини може бути одним з найважливіших факторів стресостійкості. Ще один ресурс для підвищення стресостійкості людини є її психологічна компетентність, а також рівень її психологічної освіченості і культури.

Як зазначав Ла Грек, Антонія Е., у своїх дослідженнях, що факторами які можуть допомогти подолати стрес, можуть бути: готовність до стресу, соціальна підтримка, підтримка рідних та близьких, підтримка оточуючого середовища, адаптація розвинута у дитинстві та життестійкість. Шляхами подолання стресу є: методи релаксації; відпочинок; фізичні вправи; збалансоване харчування. Лише людина може контролювати та запобігти негативному впливу стресу на організм [1, с. 25].

Можна зробити висновок, що стрес завжди є присутній у нашому житті. На даний момент зупинити війну доволі складно. Українцям все частіше доводиться адаптовуватись до нових реалій життя. До стресових ситуацій можна або пристосуватися, або ж усунути їх причину. Так чи інакше, боротись із ним необхідно як самостійно, так і з допомогою компетентних фахівців.

### **Список використаних джерел:**

1. Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / О.Ю. Овчаренко. – К. : Університет «Україна», 2023. – 266 с.

2. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник / Л.Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.

3. Партико, Т.Б. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Т.Б. Партико. – К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. – 416 с.



## АПАТІЯ. БОРОТЬБА З АПАТІЄЮ. ПІДТРИМКА ПІД ЧАС ВІЙНИ

**Нирка Д.**

здобувачка II курсу  
спеціальності «Менеджмент»

Апатія – це не депресія, засмученість чи гнів, а відсутність почуттів, емоцій, інтересу чи стурбованості до будь-чого. Стан байдужості або придушення таких емоцій, як турбота, мотивація або пристрасть.

У наш час цей стан доволі розповсюджений, і зустрічається не тільки у дорослих. Доволі часто тепер апатія зустрічається у підлітків чи навіть дітей. У рутині виборів щодо навчання, бажанням сепаруватися від батьків, з космічними планами підкорити світ і чогось досягти, зі страхом не зустріти кохану людину і бути використаним. Війна доволі сильно посилила апатію у нас. Думаю вам цікаво, дорослим, як нам, як ми відчуваємось зараз, і найголовніше питання яке турбує кожного з батьків чи дорослих, «які у вас можуть бути проблеми?». Розставимо все за порядком і прояснило що всі ми проходили крізь це по різному, у різний час і за різних обставин.

24 лютого 2022 рік, вибухи, сирени, свист ракет, страх, паніка, боротьба. Початок того що почалось ще у 2014 на сході. Свій ранок війни я не зустріла із ракетами, а з новинами, зібранням до школи й планами про вступ, коротко: випускний рік. За день до цього ми говорили під час уроків про можливий наступ, і раділи що скасують урок через поїздку в коледж, сюди. Та все змінилось наступного ранку, і ніхто не знав що робити далі. Планів на майбутнє не стало, все зруйнувалось ще у думках і єдине чого хотілось, тільки б це був сон. Час ішов, школа закінчилась, я поступила сюди та зізнаюсь, війна вплинула на цей крок. Борючись зі страхом в такий час покидати дім, я залишилась тут, і опинилась у прекрасному колективі, в дома.

У мене була апатія. Ми не визнаємо цього доти поки не переборемо її. Я визнаю. Я не переборола апатію.

В кожного з нас своя історія життя, ми народжуємось у різні дні, різний час, у різних куточках світу. Ми всі різні. Ми всі живі та відчуваємо не тільки емоції, ми також можемо не відчувати нічого. У цій статті я не розкажу як мене підкорили, я розкажу як боролась і борюся досі.

Після апатії настає період який я називаю «втеча» – стан під час якого ми не дозволяємо собі відпочивати, а робимо будь-що тільки б не залишатись зі своїми думками, підбурюючись тим що під час апатії ми втратили багато часу. Принаймні таке було зі мною протягом 1-2 місяців, під час яких я забула ким я є. Виходячи з цього стану я вчилась любити все заново, і виділила для себе що деякі банальні речі можуть нас врятувати.

Особисті поради як побороти апатію і втечу:

1. Список любові – список у якому ви випишете речі, місця, людей, музику, книги і т.д. які цієї миті викликають у вас емоції тепла, спокою. Він може і має змінюватись, щось сьогодні ви любите, а завтра ні, про щось ви подумали в першу чергу, а про щось в останню, і це нормально.

2. Самотня кава – тут усе банально: робимо чашку кави й усамітнюємось поки не вип'ємо каву. В той час стараємось думати про себе і що ми відчуваємо, що сталось хорошего, а що поганого, банально думати про те що перед нами. І тільки від нас залежить скільки це триватиме, як довго ми питимемо каву.

3. Сповідь перед собою – про деякі речі важко сказати та стає зрозуміліше коли ми озвучуємо собі або випишуємо, щоб побачити. Тут не потрібно брехати собі та зосередитись на тому, що ми думаємо тим часом викладаючи усе у слова. Мені інколи легше зашифрувати все у вірші й показати світові, а іноді записати у блокноті «на всі випадки життя».

4. Хобі – саме хобі повертає нам бажання щось робити, а саме те що ми любимо. У мене це книги, поезії, музика, свіже нічне повітря з вікна споглядаючи зоряне небо.

5. Обійми – хто не любить обійми? Обійми викликають відчуття безпеки, і не йдеться тільки про них, прості розмови у колі рідних та близьких забирають відчуття тривоги.

Підтримка. Зараз важливо підтримувати, надавати відчуття безпеки людям які відчувають бурю емоцій, або нічого. Життя бумеранг і воно одне, тут ми не вгадаємо ніколи. Для когось наша підтримка може бути останньою надією, останнім шансом на життя. Не потрібно бути психологом, щоб підтримати, потрібно бути людиною. За нашими спинами можливо є життя які ми врятували навіть не задумуючись, історії які ми врятували обіймами чи тим що просто вислухали, просто сказали «я поряд». Я дякую Богу що не втратила нікого, та я могла. У моєї подруги загинув тато на війні. У момент коли я почула це від неї, я зрозуміла що далі буде боротьба за її життя. У той момент я вперше в житті не знала як підтримати людину, бо простого «я поряд» було замало. Важко сказати що я відчувала у той момент і набагато важче сказати що відчувала вона. Той період пройшов для мене як у тумані, зі страхом що буде далі. Я могла зробити більше. Я продовжую слухати, продовжую обіймати, бути поряд. Я не знаю як правильно, я просто підтримую. Бо це – війна, і вона забирає не тільки життя.

На початку було трішки брехні, я не скажу що ми відчуваємо, що відчувають ваші діти. Запитайте їх самі, розкажіть їм як ви зараз самі, поділіться тим що забрала у вас і у нас війна. Ми не діти – ми інколи дорослі з дитячими обличчями. Ви не дорослі – ви інколи діти з дорослими обличчями.

Вшануйте хвилиною мовчання тих завдяки кому ви живите.

Слава Україні і її незламному народу!

Героя Слава сьогодні й на вік!

У статті не було виконано інтернет джерел.

# ОСОБЛИВОСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Саврук С.Р.,

здобувачка I курсу

спеціальності 081 «Право»

науковий керівник: Вархолук В.Я.,

викладач, спеціаліст першої категорії

**Актуальність теми.** Війна несе страждання, горе і біль. Від видимого зла, вже переповнена болями не тільки Україна, але й весь світ. Проте серед лиха і смерті не хочеться сіяти в довкілля слова ненависті і зла. Не хочеться доповнювати його своєю люттю, а вона в кожному з нас закипає. Як би не було тобі туги, як би не стискалось твоє серце від баченого і почутого, не падай духом сам і не наповнюй, і без того отруєні бідою, душі оточення страхами та стресом. Саме так ми можемо зберегти психічне здоров'я та бути стресостійкими в умовах воєнного стану.

**Мета статті:** Розглянути поняття та особливості виникнення стресу під час війни, охарактеризувати способи боротьби зі стресом, його наслідки та вплив на психічне здоров'я, визначити куди потрібно звертатись та що робити, щоб бути набути навиків стресостійкості та зберегти психічне здоров'я.

**Виклад основного матеріалу.** Звісно, було б легше говорити про звичайний стрес, але, на жаль, ні, ми змушені говорити про стрес, який може виникнути внаслідок воєнних дій. Без сумніву, кожен з нас відчував і відчуває стрес і тривожність у зв'язку з повномасштабного вторгнення росії та бойовими діями, які мають місце зараз в Україні. Звісно, що у кожного він є різним. Хтось цілими днями сидів вдома і не знав, що йому взагалі робити далі, хтось дуже сильно переживав за майбутнє своїх дітей, своїх рідних, та пішов добровольцем на фронт, дехто виїхав кордон, багато хто з українців почали займатися волонтерством. В загальному, ніхто не сидів без діла, робив і робить все можливе, щоб наблизити перемогу.

Проте війна є дуже серйозним та складним випробуванням і може спричинити значний стрес для кожного з нас. Тому хочу виокремити основні причини виникнення стресу в період війни:

-**небезпека для життя.** Війна приносить загрозу фізичній безпеці та може призвести до травм або втрати близьких людей. Це створює постійне напруження та страх;

-**нестабільність та невизначеність.** Воєнний конфлікт змінює звичну повсякденну реальність і створює невизначеність щодо майбутнього. Люди не знають, що чекати, і це може викликати тривогу та стрес;

-**розлука з родиною та близькими.** Війна може призвести до розлуки з родиною та близькими людьми. Це може викликати почуття втрати, самотності та розпаду соціальної підтримки;

- **брак доступу до основних потреб.** Війна може призвести до обмеження доступу до основних потреб, таких як їжа, вода, ліки та медична допомога. Це може викликати стрес через незабезпеченість та відчуття безпорадності;
- **травми та посттравматичний стресовий розлад.** Свідчення жахливих подій, насильства та втрати можуть призвести до посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Це може супроводжуватися флешбеками, кошмарами, тривогою та депресією;
- **економічні проблеми.** Війна може призвести до економічних проблем, таких як безробіття, зниження доходів та загальна нестабільність. Це може викликати фінансовий стрес та неспокій;
- **труднощі пов'язані з евакуацією та переселенням.** Воєнні конфлікти можуть призвести до евакуації та переселення людей. Це може бути дуже стресовим процесом, пов'язаним з втратою домівки, розривом соціальних зв'язків та нестабільністю.

Вказані причини стресу, які можуть виникнути під час війни можуть варіюватися в залежності від конкретної ситуації та особистих обставин.

Стрес під час війни може бути особливо важким і травматичним для людей. Наслідки від стресу бувають дуже трагічними, буває і таке, що коли гинуть наші Герої, то їхні рідні не витримують, і закінчують життя самогубством або сходять з розуму. Просто вони не витримують того стресу. Проте завжди можна знайти вихід із складної ситуації.

Важливо пам'ятати, що підтримка рідних та близьких, професійна допомога фахівців-психологів є важливими чинниками для подолання стресу. Наведу основні способи, які можуть допомогти зняти стрес і полегшити емоційне навантаження:

- звернутися до професійного психолога. Це може бути надзвичайно корисно, особливо якщо ви відчуваєтеся депресивними, тривожними або постійно відчуваєте напруження. Психолог може надати вам інструменти і стратегії для боротьби зі стресом;
- зберегти регулярний розпорядок дня. Важливо створити стабільну рутину, навіть у ситуації війни. Розплануйте свій день, включаючи час для сну, харчування, роботи та відпочинку. Це може надати вам почуття контролю і стабільності;
- займатися фізичною активністю. Регулярна фізична активність, така, як йога, прогулянки або біг, може допомогти зняти напруження і стрес. Вона також сприяє виробленню ендорфінів, що покращують настрій;
- дбати про своє здоров'я. Слідкуйте за своїм фізичним і психологічним здоров'ям. Спробуйте зберігати здоровий спосіб життя, включаючи здорове харчування, регулярний сон і виключення шкідливих звичок, таких як куріння або вживання алкоголю;
- забезпечте себе підтримкою. Розмовляйте з друзями та родичами про свої почуття і досвід. Знаходьте способи спілкування та підтримки, будь то особиста зустріч, телефонний дзвінок або веб-конференція;

- зайнятися релаксацією і медитацією. Спробуйте різні техніки релаксації, такі як глибоке дихання, прогресивні м'язові розслаблення або медитація. Це може допомогти зняти стрес і зосередитися на моменті;
- обмежити вплив негативних новин. Велика кількість негативних новин може поглиблювати стрес і тривогу. Спробуйте обмежити свій час, проведений перед телевізором або в соціальних мережах, і зосередьтеся на позитивних аспектах свого життя;
- допомогти іншим. Волонтерство або надання допомоги іншим може не тільки допомогти вам відволіктися від власних проблем, але й надати вам почуття задоволення та сприяти зростанню позитивних емоцій;
- звернутися до релігійних або духовних практик. Якщо ви віруюча людина, можливо зверніться до своєї релігійної спільноти або займіться духовними практиками, які вам близькі. Вони можуть надати вам підтримку і спокій;
- не боятися звертатися за допомогою. Не соромтеся звернутися по допомогу, якщо ви відчуваєте, що не можете справитися самостійно зі стресом. Медична або професійна допомога може бути надзвичайно корисною в цих ситуаціях.

Теперішнє життя є важким для кожного з нас і зараз ми поговорим про причини прояву стресу в нашому житті, я назву найактуальніші, але можуть бути ще багато інших.

**Висновки:** Для вироблення навиків стресостійкості, збереження психічного здоров'я, подолання стресу в умовах воєнного стану існує багато способів, але кожен з нас повинен знайти для себе саме той, який би допоміг зняти стрес і полегшити емоційне навантаження. Звісно, весь стрес нікуди не подінеться, він завжди буде в нашому житті так само, як і відчуття тривожності. Тому, любі друзі, коли ви знаєте, що комусь погано, але хтось дуже важко переживає стрес і має часті панічні атаки не залишайтеся осторонь, допомагайте чим можете. Скільки ми б не говорили про стрес, цього завжди буде мало. Є люди, які постійно перебувають в стресі, і вони вже не вірять ні в лікарів, ні в іншу допомогу, і це вже стало нормами нашого суспільства. Вони часто мають проблеми з психікою і їм потрібна допомога як з боку держави, так і оточуючих. Адже, сьогодні як ніколи будь-яка підтримка та допомога один одному є дуже важливою для збереження здоров'я.



## ЯК ВІЙНА ВПЛИВАЄ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ

**Ковальчик О.В.**

здобувачка IV курсу  
спеціальності Право

**Репетило Л.Я.**

викладач юридичних дисциплін  
спеціаліст вищої категорії, “викладач-методист”

В останні десятиліття усе небезпечнішим для людини стає такий емоційний стан, як стрес. У сучасній психології стрес розуміють як емоційний стан психічного напруження, який виникає в людини у процесі її діяльності у найбільш складних і важких умовах як у повсякденному житті, так і при особливих обставинах.

Ознаками стресового стану є легка емоційна збудливість, неможливість зосередитись, часті помилки в роботі, погіршення пам'яті, відчуття постійної втоми (навіть після тривалого сну), прискорене мовлення (людина говорить так, ніби боїться кудись не встигнути), провали в мисленні (прості питання викликають утруднення), відсутність задоволення від роботи, втрата почуття гумору, залежність від тютюну, алкоголю, комп'ютера тощо, відчуття голоду (часті бажання перекусити, бо їжа дає змогу на декілька хвилин розслабитися) або відсутність апетиту і втрата смаку до їжі, не завершення роботи (людина одночасно починає багато різних справ і не доводить жодної до кінця), соматичні захворювання (біль у шлунку, сильні головні болі, неможливість глибоко зітхнути тощо), нетерпіння, підвищена нервовість, перепади настрою, стан спустошення, втрата самоконтролю. Є такі різновиди стресу: фізіологічний (біологічний), психологічний та соціальний.

Психологічний стрес, на відміну від фізіологічного, виражається дуже різноманітними реакціями: страх, гнів, депресія тощо. Психологічний стрес може бути інформаційним та емоційним. Перший пов'язаний з пізнавальною сферою людини, другий – з емоційною. Стресорами інформаційного стресу можуть бути несподівані та несприятливі впливи: розумове перевантаження, надмірний обсяг інформації, складні ситуації, у яких слід швидко приймати рішення; емоційного – сильні переживання, наприклад, хвороба чи смерть близької людини, приниження, реальні чи уявні загрози, страх, горе. Найруйнівнішими стресорами є постійні негативні емоції і почуття, інформаційний дефіцит, ситуація невизначеності, невміння знайти вихід з критичної ситуації, внутрішній дискомфорт, наприклад, внутрішній конфлікт, особиста чи сімейна криза, почуття провини.

Стрес може по-різному діяти на людину. Він може сприяти мобілізації, підвищуючи її адаптаційні можливості в умовах дискомфорту і небезпеки (конструктивний стрес). Але він може й різко знизити ефективність її роботи і якість життя (деструктивний стрес) [5, с.89].

Після повномасштабного вторгнення кожен українець опинився у новій реальності, і, кажучи відверто, мало хто був до цього хоча б частково готовим. Саме тому прийняти події, які супроводжують воєнний стан, дуже важко. Проте насправді люди володіють високим адаптивним потенціалом та пристосовуються практично до будь-яких умов. Завдяки цьому через певний час прийняття ситуації спостерігається більшості із нас.

Війна вплинула на психоемоційний стан людей – збільшилася кількість тривожних та депресивних станів, психосоматичних проявів (шлунково-кишкові розлади, головні болі, стрибки артеріального тиску, алергічні реакції, порушення сну тощо) неконтрольованої агресії, насильства, схильності до зловживання алкоголем і наркотичними засобами, суїцидальних думок, що супроводжуються переживанням втрати: близьких, дому, ідентичності.

З початком війни спостерігалися 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.

Війна чинить різноманітний вплив на людей, призводячи до негативних наслідків для психічного здоров'я. Цей вплив є особливо помітним серед молоді, зокрема студентів, які несуть подвійний тягар стресу. Окрім того, що молодим людям доводиться триматися в умовах постійної загрози ракетних ударів, очікується, що вони мають наполегливо здобувати освіту. Такі подвійні вимоги ставлять їх у вельми складне становище, оскільки вони намагаються впоратися з негараздами війни й водночас закласти основи своєї майбутньої кар'єри.

Війна – це непросте випробування для кожної людини. Особливо, якщо в подібних умовах проходять місяці, а то й роки. Від постійного стресу страждає перш за все наша нервова система та психіка, саме тому спостерігається різке зростання різноманітних патологій психологічного характеру. Проте, навіть якщо вам вдалось уникнути таких серйозних станів як депресія чи посттравматичний розлад, все ж стабільною психікою рідко хто може похвалитись. Зокрема, дуже поширеним є таке явище, як емоційні гойдалки під час війни. Подібний стан не є чимось загрозливим, проте він погіршує якість життя та створює різноманітні проблеми у спілкуванні з близькими.

Емоційні гойдалки – це стан різкої і частіше за все безпричинної зміни настрою. Щойно людина перебуває у чудовому гуморі, як щось виводить її із рівноваги, і вже кожна дрібниця починає дратувати. Під час війни такі різкі перепади настрою найчастіше супроводжуються очікуванням закінчення війни. Часто ми перебуваємо у надмірній ейфорії, наприклад, після певних позитивних новин, проте досить швидко вона перетворюється на відчай та песимізм, адже ми розуміємо, що бойові дії найімовірніше триватимуть ще довго. Безпосередніми причинами подібних коливань настрою є постійна тривога, стрес, страх, різкі зміни у житті людини. Ці перепади дуже виснажливі для нашої психіки, тому варто навчитись брати емоції під контроль.

[5, с.113]

У багатьох людей емоційні гойдалки під час війни виникають через постійне відчуття страху та тривогу за себе і за рідних. У цій ситуації варто зрозуміти, що такі емоції цілком нормальні та дозволити їх собі. Те, що йде війна і гинуть люди – це, безумовно, жахливо і обманювати себе, створюючи позитивну картину світу, точно не слід. Проте і впадати у відчай – не найкраща ідея. В таких кризових ситуаціях наш організм робить все задля того, щоб вижити. Тому, потрібно продовжувати турбуватись про себе та близьких, по можливості знайти безпечне місце, допомагати армії. Це допомагає не зневірюватись та дає надію.

Людська психіка має здатність адаптуватися до різних викликів, тому зараз люди дещо інакше реагують на повітряні тривоги та інші загрози, ніж в перші дні.

Щоб подолати стрес, ми маємо знайти свою внутрішню опору, подбати про те, як допомогти собі під час війни [5, с.197].

У воєнні часи існує велика спокуса замкнутися у собі. Не варто цього робити: навпаки, намагайтеся бути у соціумі, адже людина – істота соціальна.

Життя не можна поставити на паузу, як під час перегляду кіно. Ми самі створюємо життя, і в наших силах сфокусуватись на діях. Психіка потребує дій. Не треба чекати зручного дня/години/хвилини, хоча б тому, що ми не знаємо, коли цей зручний момент настане. Ми маємо жити сьогодні й зараз. А щоб пристосуватись до нових умов, нам потрібно повернутись, наскільки можливо, до звичайних справ.

### **Список використаних джерел:**

1. Загальна психологія. Підручник. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К.: Каравела, 2019. 464 с.
2. Колобич О.П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. – 172 с.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія: навчальний посібник. К. : Центр учбової літератури, 2021. 272 с. 7.
4. Москалець В.П. Загальна психологія: підручник. К.: Ліра, 2020. 564 с.
5. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник / Л.Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015.





# ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ. ОСОБЛИВОСТІ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ

**Квятковська В.С. та Кремса М.М.**

здобувачі I курсу

спеціальності «Право»

науковий керівник: **Заріцький М.Д.**,

викладач юридичних дисциплін,

спеціаліст вищої категорії, “викладач-методист”

**Актуальність теми.** Від початку російського повномасштабного вторгнення українці проявляють свою витримку та стійкість. Водночас, незалежно від того, наскільки стійко їх сприймає людина, ці події впливають на її психічний стан, якою б сильною людина себе не вважала.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я – це стан добробуту, коли людина може справлятися зі стресами, плідно працювати і робити внесок у свою громаду або спільноту. Нині через війну всі ці компоненти психічного здоров'я опинилися під впливом тяжких травмувальних чинників. Це вимагає від кожного здобувати навички та вміння справлятися зі стресовими ситуаціями, для того щоб вистояти, вижити і бути гнучкими [1].

Кожному четвертому українцю загрожує психічний розлад через війну, такі дані оприлюднила Всесвітня організація охорони здоров'я. Йдеться про тривоги та стрес, а також важчі стани, що включають посттравматичний стресовий розлад, викликаний тривожними подіями [2].

Стресовий розлад людей під час війни є здоровою реакцією психіки на нездорові обставини. Тому обрана тема є актуальною та важливою, оскільки вона висвітлює вплив воєнного конфлікту на психічне здоров'я та психосоціальну добробутність населення. Умови воєнного стану створюють надзвичайні виклики для психічного здоров'я. Воєнний конфлікт вразливо торкнувся всіх шарів населення, надаючи високу соціальну значущість темі психічного здоров'я. Розуміння способів психосоціальної підтримки та ефективних стратегій подолання стресу воєнного періоду повинно сприяти розвитку практичних інструментів для психологічної допомоги населенню.

**Метою даної статті** є розгляд та аналіз впливу воєнного стану на психічне здоров'я населення, особливості боротьби зі стресом, тривогою та дистресом, а також стратегії психосоціальної підтримки людей в цих умовах. Стаття має на меті підвищити усвідомленість про важливість підтримки психічного здоров'я людини, сприяти прийняттю практичних рішень боротьби зі стресом.

**Виклад основного матеріалу.** Психологічний стан та психічне здоров'я становлять ключовий елемент для забезпечення життєдіяльності кожної людини. В Україні внаслідок повномасштабного вторгнення зростає кількість людей, які відчувають тривогу та паніку, а також стикаються з виснаженням, втратою енергії, відчуттям спустошення.

Для кожного українця в якісь мірі життя після повномасштабного вторгнення змінилося. Зокрема, під час масштабних бойових дій тривоги та стрес переживають усі члени суспільства незалежно від того, чи вони є безпосередніми свідками цих подій, чи дізнаються про звірства армії агресора із засобів масової інформації. Звісно, що найбільше страждають мешканці східних і південних регіонів України, в яких часто рівень тривоги та стресу «зашкалює». У міру віддалення від гарячих точок їхня вираженість дещо зменшується. Біженці та внутрішньо переміщені особи також мають чимало проблем, адже змушені залишати звичне життя й адаптуватися на новому місці, долаючи мовно-культурний бар'єр.

В умовах воєнного стану тривога також може бути зумовлена:

- імовірністю потрапляння під обстріл чи бомбардування;
- ризиком дістати поранення;
- повітряними тривогами;
- необхідністю перебування у бомбосховищі;
- загрозою втрати близької людини;
- фінансовими труднощами;
- відчуттям небезпеки навіть у відносно спокійних місцях. [3, с. 2]

Перелічені фактори є передумовою формування широкого спектра тривожних порушень, котрі суттєво ускладнюють і без того нелегке життя наших громадян. [4, с.1] Війна, що точиться в Україні, викликає стрес, впливає на дихальну, ендокринну, серцево-судинну системи людського організму. «Проявляються різні симптоми стресового стану. Вони залежать від обставин та особливостей самого організму, зокрема того, чи має людина хронічні захворювання. Він проявляється фізичними реакціями (труднощі зі сном, напруга, втома, болі), емоційними реакціями (гнів, тривога, оніміння кінцівок, зниження здатності відчувати задоволення) та когнітивними реакціями (проявляється панічними атаками, коли людина переживає жахи, в неї знижується концентрація уваги, виникає нерішучість і занепокоєння). У період війни проявляються міжособистісні реакції (недовіра, дратівливість)» [5, с.2].

Стрес поділяють на два види:

- Еустрес (це «позитивний стрес», який може бути стимулюючим та мотивуючим. В умовах воєнного стану еустрес може виявлятися як мобілізація сил для захисту себе чи спільноти).
- Дистрес (це «негативний стрес», який може призводити до негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я. В умовах воєнного конфлікту дистрес може виявитися через страх, тривожність, депресію, а також внаслідок травм та втрат).

Тривожність та невизначеність, переживання за рідних та друзів тримає нас в постійному стресі. Справитися з стресом не під силу кожному, тому в такому випадку важливо шукати підтримку серед свого близького оточення, а також звертатися до професіоналів. Потрібно зауважити, що займатися улюбленими справами допомагає зменшити стрес і покращує настрій.

Для більш ефективного розуміння та подолання тривоги, стресу в умовах воєнного стану, необхідно враховувати індивідуальні особливості та контекст життя кожної людини.

Розробка стратегій психосоціальної підтримки є критично важливою, і їхнє впровадження може значно полегшити психічний стан громадян. Ініціативи з психосоціальної допомоги, психологічні консультації та розвиток резиліентності (здатність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я) можуть бути ефективними інструментами для підтримки психічного здоров'я в період воєнного стану.

Ефективними методами подолання тривоги є:

- утримання від підключення до програми сигналу повітряної тривоги, якщо у людини є наявна підвищена чутливість, переживання;
- спілкування з близьким людьми, займання щоденними справами, які б відволікали від подій, пов'язаних з воєнними діями;
- стриманий перегляд новин по телебаченню та в інтернеті, обережне використання соціальних мереж.

Важливим чинником є психосоціальна підтримка. Вона допомагає людині пристосуватися до нових умов та спрямована на зміцнення психічного благополуччя та внутрішньої стійкості.

Можна виділити такі види психосоціальної підтримки як :

- психологічне консультування ( надання підтримки та порад);
- психологічна корекція ( робота над коригуванням негативних психічних станів);
- психологічна реабілітація (відновлення психічного здоров'я після важких травм або переживань);
- психотерапія ( вивчення психологічних проблем та їх лікування)

Кожен із цих підходів може бути використаний в залежності від конкретних потреб та ситуації особи.

Висновки: Психічний стан та психічне здоров'я є ключовим елементом для забезпечення життєдіяльності кожної особи.

Важливість розуміння індивідуальних особливостей та контексту життя кожної людини є необхідною передумовою для ефективного подолання стресу. Щоб уникнути подібних проблем у майбутньому, важливо усвідомлювати власні емоції, збереження позитивного сприйняття життя та впровадження засобів саморегуляції, розвивати особисту резиліентність і здатність ефективно боротися з стресовими ситуаціями.

Кожен з нас повинен розуміти, що догляд за своїм здоров'ям, в тому числі психічним є необхідністю, особливо під час воєнного стану.

### **Список використаних джерел:**

1. Психічне здоров'я в умовах війни. Лариса Мартинова. URL: <http://surl.li/qgkug>
2. Психічне здоров'я в умовах війни: як громадські організації, підтримувані ПРООН, надають психологічну допомогу українцям. URL: <http://surl.li/lwrht>
3. Матеріали Науково-практичної конференції з міжнародною участю «Психічні та психологічні розлади під час війни: лікування й реабілітація» (24-25 травня 2023 р.). URL: <http://surl.li/qgkzp>
4. Тривога під час війни та її наслідки. URL: <http://surl.li/njaqw>
5. Як справлятися зі стресом та підтримувати організм під час війни: поради лікаря з Черкас. URL: <http://surl.li/hbaot>

**Голинський В.В.**

здобувач III курсу  
спеціальності «Агрономія»

**Кришталь Г.Б.**

викладач агрономічних дисциплін,  
спеціаліст вищої категорії

Війна реалії XXI ст. страх, невизначеність ...

Питання, які не тільки постають перед нами, а й впливають на наше ментальне здоров'я. Тому, статтю присвячено висвітленню методів підтримки ментального здоров'я та способів уникнення його хворобливості.

Важливість сутності поняття ментального здоров'я, його значення та роль в особистому та суспільному житті людини. Проблема ментального здоров'я у сучасному світі, і в Україні зокрема, останнім часом набуває все більшої актуальності. Це пов'язано насамперед з особливостями сучасного світу такими, як мінливість, непередбачуваність, важкопрогнозованість та впливом інших негативних чинників (пандемія COVID-19, стихійні лиха війни та військові конфлікти тощо). Значну увагу хочу приділити психологічному аналізу впливу війни на ментальне здоров'я населення. Зокрема, розглядається особливості впливу стану ментального здоров'я на поведінку особистості. Конструктивна поведінка особистості під час стресів, та вибір нею значною мірою залежить від стану психічного здоров'я. Ментальне здоров'я особистості є потенціалом розвитку держави, адже від психічного здоров'я залежать не тільки особливості життя конкретної людини, але й можливість та ефективність виконання нею соціальних ролей та функцій, її внесок у розвиток суспільства в цілому. Війна в Україні розглядається як дистрес, що негативно впливає на особистість та її функціонування, психіку та ментальне здоров'я. Війна в Україні розглядається також і як колективна травма, психотравма для окремої особистості за своїми наслідками, і може призводити до серцево-судинних проблем, загострення хронічних соматичних хвороб будь-якого патогенезу, підвищувати чутливість та вразливість до інфекційних захворювань, проявлятися у різних функціональних та психосоматичних розладах. Варто підкреслити, що від ментального здоров'я залежать адаптаційні можливості пристосування до соціальних змін, обставин, здатність людини до конструктивної поведінки та набуття нового досвіду, виконання нею соціальних функцій та ролей, реалізація, професійний розвиток та вдосконалення тощо.

В час війни перебування в сучасних умовах життєдіяльності людини пов'язані з особливостями, які ставлять високі вимоги до індивідуально-психологічних властивостей і психічних функцій організму ми бачимо зростання навантаження на нервову систему, психіку людини. Інформаційний бум, прискорення ритму життя, негативна динаміка міжособистісних взаємозв'язків та інші патогенні особливості сучасного життя призводять до формування емоційної напруги, яка виступає одним з основних факторів розвитку різноманітних хвороб.

Ментальне здоров'я визначають як психічне здоров'я. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також вносити вклад в життя своєї спільноти. У вітчизняній та зарубіжній психології використовується цілий ряд понять, близьких за своїм змістовим наповненням: «здорова особистість», «зріла особистість», «гармонійна особистість».

Щоб краще усвідомити значення ментального здоров'я для особистості, розглянемо ментальність як окремий аспект мислення людини. Ментальність – спосіб мислення, загальна духовна налаштованість, установка індивіда або соціальної групи (наприклад етні, професійного або соціального прошарку) до навколишнього світу.

За даними Міністерства охорони здоров'я України війна впливає на психічне здоров'я українців у довгостроковій перспективі. Очікується, що психологічної підтримки потребуватимуть близько 15 мільйонів громадян, причому близько 20% (3–4 мільйони) осіб потребуватимуть медикаментозного лікування, допомоги лікаря-психіатра або психотерапевта. З кожним днем кількість людей, які будуть відчувати наслідки для свого психічного здоров'я буде зростати. Особливо небезпечні роки для людини, яка воювала, або бачила, або відчувала жахи війни – це найближчі 5–7 років в які відбувається найбільша кількість психологічних зривів та спостерігаються психіатричні наслідки. Незапланована міграція, переселення, втрата домівки, грошей, стабільної роботи, а особливо близьких людей – все це, безумовно, впливає на психіку особистості під час війни. Постійні повітряні тривоги та втрата почуття контролю над власним життям приносять стрес та тривожність. І попри те, що більшість громадян вже змогли адаптуватись до нових умов, це, хоч подекуди і непомітно, але все ж згубно впливає на психіку.

Ментальність – це призма, через яку людина дивиться на світ і себе в ньому. Тож можемо говорити про те, що вона притаманна кожній людині, незалежно від етнічної належності, соціального стану, статі, мови тощо. Звичайно ж, ментальність залежить від цих факторів, особливо від національності та зумовлених нею мови та культури, проте вони не заперечують її існування, а навпаки – формують ментальність.

Визначають ознаки психічного (ментального) здоров'я, а саме:

1. Здатність любити. Здатність залучатися до відносини, відкриватися Іншій людині.
2. Здатність працювати. Це стосується не тільки професії. Це, в першу чергу, про здатність створювати і творити.
3. Здатність грати. Йдеться як про дитячі ігри у прямому сенсі, так і про здатність дорослих людей «грати» словами, символами. Це можливість використовувати метафори, гумор, символізувати свій досвід і отримувати від цього задоволення.
4. Безпечні відносини. На жаль, почасти люди перебувають в насильницьких, загрозливих, залежних – нездорових відносинах.
5. Автономія. Люди часто роблять не те, чого насправді хочуть. Вони навіть не встигають «вибрати» (прислухатися до себе), чого ж їм хотіти.

6. Сталість себе і об'єкта або концепція інтегрованості. Це здатність залишатися в контакті з усіма сторонами власного Я: як хорошими, так і поганими, як приємними, так і з тими, що не викликають бурхливої радості.

В умовах суспільних трансформацій найважливішим ресурсом розвитку суспільства стає потенціал особистості, компетентної у виконанні своїх соціальних та професійних функцій, відповідальної у прийнятті рішень, здатної до саморозвитку та саморегуляції, адаптації до змін, що відображає загальні психологічні аспекти психічного, тобто ментального здоров'я [2].

Психологічно здорова людина – це перш за все людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і така, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, але і відчуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що оточують її. Така людина покладає відповідальність за своє життя перш за все на саму себе і отримує уроки з несприятливих ситуацій. Її життя наповнене сенсом, хоча вона не завжди формулює його для себе. Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей. Її життєва дорога може бути не зовсім легкою, а інколи досить важкою, але вона адаптується до умов життя, що швидко змінюються, і, що важливо, – вміє знаходитися в ситуації невизначеності, довіряючи тому, що буде з нею завтра.

Отже, можна сказати, що «ключовим» словом для значення психологічного здоров'я є слово «гармонія», або «баланс». І перш за все це гармонія між різними складовими самої людини: емоційними і інтелектуальними, тілесними і психічними тощо.

Позитивно налаштовані люди, які мають чіткі цілі в житті і не схильні навантажувати постійно себе сумнівами, невпевненістю, поганими передчуттями та песимізмом, мають хороші перспективи для збереження власного як фізичного, так і психічного здоров'я.

Ментальне здоров'я це стан благополуччя, при якому індивідуум реалізує свої здібності, може долати стреси у повсякденному житті, може продуктивно працювати і здатний зробити внесок в розвиток свого суспільства. Це набагато більше, ніж відсутність емоційних порушень. Розвиток інформаційного суспільства, зростання інформації та необхідність навантажувати свій мозок, психіку та фізичний стан з кожним роком все більше – вимагає від сучасності детального дослідження ментального здоров'я для його цілісного збереження та розвитку.

Здорова психіка суспільства в цілому є важливим фактором для його розвитку. Суспільства, де у громадян забезпечена можливість для збереження і покращення їхнього психічного здоров'я, мають більше шансів на стабільність і розвиток.

З вище сказаного, підводимо підсумок, що дуже важливо дбати про своє психічне здоров'я і шукати допомогу та підтримку в разі потреби, щоб досягти щасливого, задоволеного і функціонуючого життя.

Особливо це стосується, сьогоденних реалій. Це стан, коли усі знаходяться у невизначеності, немає впевненості у завтрашньому дні.

Ми маємо підтримувати один одного, щоб разом дійти до спільної мети, та подолати труднощі, котрі постійно виникають.

Саме на підтримку ментального здоров'я спрямована Всеукраїнська програма ментального здоров'я Першої леді Олени Зеленської «Ти як?» <https://www.howareu.com/>. В програмі можна знайти інформацію про те, як зрозуміти, що тобі або твоїй близькій людині потрібна допомога, способи та техніки допомоги та самопомоги.

### Список використаних джерел:

1. Андрос М.Є. Психічне здоров'я особистості : психологічне консультування керівників шкіл // Освіта і управління. – Том 2. – 1998. – Число 2. – С. 64.
2. Тимофієва М.П. Духовність як чинник формування психічного здоров'я особистості / М.П. Тимофієва // Науковий вісник Чернівецького університету : Збірник наукових праць. Випуск 414–415. Філософія. Чернівці : Рута, 2008. – С. 23–27.



# ПСИХОСОМАТИКА: ЯК І ЧОМУ НАШЕ ТІЛО СТРАЖДАЄ ВІД НЕПРОГОВОРЕНИХ ЕМОЦІЙ

**Кадай А.А.**

здобувачка I курсу  
спеціальності «Менеджмент»  
науковий керівник: **Клебан О.Д.**  
викладач економічних дисциплін,  
спеціаліст вищої категорії,  
“викладач-методист”

За результатами американського дослідження, смертність серед людей, які вважали, що стрес у їхньому житті призведе до якоїсь величезної проблеми, – інфарктів, смертей тощо – була на 43% вища, ніж серед тих, хто не говорив про фатальність стресу. Крім того, статистика підтверджує, що люди, які переживають депресію, мають на 42% вищий ризик розвитку серцево-судинних захворювань, а люди з розладами сну – високий ризик розвитку діабету 2-го типу, ожиріння та інших метаболічних захворювань. До чого це все? Річ у тому, що наші думки, психоемоційний стан та ментальне здоров'я загалом впливають на фізичне здоров'я нашого тіла. Такий вплив вивчає і пояснює психосоматика.

Психосоматика (від д. грец. ψυχή – душа та σῶμα – тіло) – напрям медичної психології, що вивчає вплив психічних факторів на виникнення та перебіг соматичних (тілесних) захворювань; дослідження, спрямовані на вивчення взаємозв'язку психіки й тіла [1].

Відкладені проблеми із ментальним здоров'ям впливають на фізичний стан. Психосоматичних механізмів дуже багато. Як ми виховувалися в дитинстві й чи виховали в нас психологічну стійкість, психологічну гнучкість? Чи зробили нас безпорадними та виховали психологічну безпорадність? Чи вже в дитинстві нас навчили переборювати стреси й не розплачуватися власним тілом, виразками, гіпертонічною хворобою? Чи, навпаки, нас навчили здаватися за першої проблеми в житті й потім довго ходити по лікарях?

Психосоматика враховує цілісну життєву історію. Звідки людина взялася з такою психікою, аж від генетичного рівня – що їй передалося, які епігенетичні чинники вплинули і як людина тепер захищається та реагує на ті чи інші потрясіння свого життя – як біологічні потрясіння, так і психологічні.

У психосоматиці існує таке поняття як алекситимія – непроговорення своїх емоцій, неможливість самому для себе зрозуміти й назвати свою емоцію [2].

Людина живе в такій ситуації. Вона не реагує своїми щирими емоціями, вона їх перекриває іншими речами. Тоді тіло починає говорити, що ти відчуваєш. Через сильне серцебиття, через підняття рівня цукру в крові. Психосоматика завжди підходить до розуміння, що твоє тіло більш щире, ніж ти. Ти іноді навіть не можеш усвідомити, твоє тіло починає говорити.



Будь-яка емоція – це тілесний складник. Тіло має пам'ять на все через емоції. Щоби з нами не трапилося, наше тіло це запам'ятовує, натоптує нейронний сценарій. І потім, за збігом обставин, ця тілесна реакція спливає назовні. Тому сильні емоції завжди фіксуються й через тілесний прояв.

А якщо постійно спонукати одну й ту саму емоцію, наступить перезбудження. Навіть позитивні емоції призводять нервову систему в стан перезбудження й виникає рефлекторний захист. А перезбудження, своєю чергою, завжди призводить до того, що людина дає надмірну реакцію [1].

А якщо ж ця емоція негативна? І одна й та сама. Наприклад, страх. Нехай вона не буде сильна, але вона постійна. Спочатку руки спітніли, у роті пересохло. Стрессова реакція, тому що виділився адреналін, кортизол. А на наступний день і голова трошки закрутилася. А потім пришвидшилось серцебиття. І одного разу від якоїсь ситуації, яка для нас стає страхітлива, ми переходимо до тривожно-панічного розладу чи реакції, коли вже явні прояви й уже потрібна якась корекція.

Отже, емоції завжди тягнуть за собою якісь тілесні реакції. І якщо емоції негативні, постійні та хронічні, то починає відповідати тіло. Я згодом, як правило, підтягнеться і депресія, і безсоння, і цілий комплекс. Тобто є дуже жорстка зв'язка. Наші емоції – це наші тілесні реакції. Якщо вони є постійними, тіло виснажується.

Психосоматична медицина – це частина великої, офіційної доказової медицини. Специфіка її в тому, що вона розглядає людський організм як єдиний, як і вся медицина, але робить акцент на тому, що наші мізки, наш спосіб життя, а отже, й наша психіка з усіма її компонентами – з мисленням, емоцією, волею, історією життя – має такий самий стосунок до тіла і проявляється на ньому, через хвороби.

Наприклад, людина травмувала ногу, звернулася до хірурга, там полатали, залікували, але вона не стає ще функціональною. Вона однаково шкутильгає, проситься на реабілітацію, ходить по інших лікарях, відчуває якийсь хронічний біль, який ніяк не проходить. Усі розводять руками, тому що обстеження говорять, що все окей, а вона каже, не окей, життя немає. Тобто щось ця людина не вирішила. Отже, її емоції, психіка, мозок не завершили якусь ситуацію у своєму житті, і це дотепер проявляється хворобою[2].

Тож, щоб бути здоровим фізично, треба звертати увагу на свої емоції, навчитися їх помічати й визначати. А, з іншого боку, бути уважним до свого тіла, до його сигналів.

### **Список використаних джерел:**

Сайт Міністерства охорони здоров'я : <https://moz.gov.ua/article/news/psihosomatika-jak-i-chomu-nashe-tilo-strazhdae-vid-neprogovorenih-emocij>



Тривога – це захисна реакція організму на небезпеку. Вона була вбудована нам природою задля нашої безпеки, але нажаль під час війни не усі люди розуміють, що таке тривога, та взагалі навіщо вона нам.

Тривога потрібна нам щоб попереджати нас про можливу небезпеку, наприклад як під час повітряної тривоги, ми автоматично виконуємо певну кількість задач навіть не задумуючись про них, після сигналу повітряної тривоги, ми одразу йдемо читати новини в месенджерах, беремо подушку з ковдрою та лягаємо в коридорі дотримуючись правила «двох стін», але навіть не задумуємося, що це все завдяки вбудованій в наш мозок тривозі.

Тривога – це наш найкращий захисник сьогодні, але нажаль не усі люди вміють жити з тривогою, вважають, що з ними щось не так, та хочуть позбутися її раз і назавжди, що не є можливим. Тривога є в кожного і проти неї не потрібно боротися якщо вона не заважає вам спокійно жити. Інакше питання постає коли небезпеки насправді немає, але ваша тривога каже вам зовсім інше. Наприклад, коли повітряна тривога в сусідній області, але ви вважаєте, що ракета зараз розвернеться і прилетить прямо у ваш дім. У цій ситуації вірогідність такого сценарію становить менше 10%, але ви вважаєте, що це станеться на всі 100%. Таке явище називається тривожним розладом, яке уже потрібно пропрацьовувати з психотерапевтом, так як воно заважає вам нормально жити.

Тривожність – це індивідуальне поняття схильності людей до тривоги.

Кожна людина індивідуальна та сприймає цей світ по своєму. Люди з високим рівнем тривожності є більш схильними до розвитку тривожного розладу.

Вони часто перевіряють чи правильно вони надрукували текст, бо тривога постійно їм каже, що вони помилилися, вони по 5 разів повертаються додому бо не впевнені чи виключили воду, вони не допустять в своїй роботі жодної помилки так як перевіряють навіть найменші деталі. Але чи є це погано? Такі люди ніколи не зроблять імпульсивного рішення, вони ніколи не підуть в напад без добре продуманого плану своїх дій, вони добре знають, що сказати на співбесіді при прийнятті на роботу, так як плідно готувалися через свою тривогу.

Але єдина проблема таких людей – вони дуже часто застрягають в одній точці, так як бояться зробити наступний свій крок.

І тут на допомогу нам приходять люди з низьким рівнем тривожності. Збоку, для тривожних людей, вони виглядають, як самогубці які нічого не бояться, і саме вони дають нам, людям з високою тривожністю, той поштовх щоб іти далі.

Вони є більш імпульсивними, часто не звертають увагу на деталі, вони йдуть прямо в лоб, попередньо нічого не обдумавши, що звичайно викликає певні проблеми, яких ми ніколи не знайдемо в людей з високою тривожністю.

Тривожні люди, а тобто ми всі з вами, чудово доповнюємо один одного. Більш тривожні люди би ніколи не ступили з місця без менш тривожних. Менш тривожні, би вже давно опинилися по вуха в проблемах, якщо б не існувало більш тривожних, які вчасно їм вказують не те, що вони пропустили.

Стрес. Еустрес та дистрес.

В період воєнного стану психічне здоров'я стає особливо важливим. Люди стикаються зі стресом, який може бути як позитивним (еустрес), так і негативним (дистрес). Боротьба зі стресом включає в себе різні методи, такі як підтримка спільноти, психологічна підтримка, здоровий спосіб життя та використання стресових стратегій, які допомагають людям зберегти психічне здоров'я під час непростих часів.

Зважаючи на воєнний стан, важливо розуміти, що стрес може виявитися різним для кожної людини. (Еустрес), або «позитивний» стрес, може виникати, коли ми стикаємося з викликами або перешкодами, які мотивують нас діяти і зростати. Однак дистрес, («негативний» стрес), може виникати, коли ми відчуваємося перевантаженими, безсилим або неможливістю подолати ситуацію. У цих умовах психологічна підтримка виявляється надзвичайно важливою. Консультації з психологом або психіатром, де людина може вільно висловити свої емоції і отримати підтримку та поради з управління стресом.

Сеанс дуже корисний, оскільки він надає можливість спілкуватися з іншими людьми, які переживають подібний стрес, і відчути підтримку та спільність. Позитивний вплив на психічне здоров'я має також здоровий спосіб життя, що включає у себе регулярну фізичну активність, збалансоване харчування та належний відпочинок. На крім того, корисними можуть бути різні стратегії управління стресом, такі як медитація, глибоке дихання та релаксаційні техніки. Ці методи допомагають знизити рівень стресу та покращити психічне самопочуття.

Способи психосоціальної підтримки

Психосоціальна підтримка відіграє важливу роль у забезпеченні психічного та емоційного благополуччя людини. Це набагато більше, ніж просто надання порад або підтримки в складних ситуаціях; це створення супроводу та сприяння розвитку позитивних стратегій адаптації до стресових ситуацій.

### 1. Психотерапія

Психотерапія включає в себе різноманітні підходи до розуміння та розв'язання психічних проблем. Вона може включати індивідуальні сесії з кваліфікованим психологом або психіатром, групові терапевтичні заняття, сімейну терапію тощо. Психотерапія надає можливість висловлення почуттів, розуміння проблем та розвитку людини.

### 2. Соціальна підтримка

Це включає в себе надання емоційної підтримки, включення в спільноту, допомогу з розв'язанням практичних проблем.

### 3. Інформаційна підтримка

Це надання інформації про психічне здоров'я, доступні ресурси, альтернативні стратегії та способи зменшення стресу.

Інформованість про наявність допомоги може допомогти зменшити відчуття самотності та відчуття влади над власним станом.

#### 4. Самодопомога

Включає в себе власні зусилля людини у покращенні свого психічного здоров'я, такі як заняття спортом, медитація, участь у позитивних дозвіллях та підтримка від друзів та родини.

Висновок. Психосоціальна підтримка важлива для забезпечення психічного благополуччя. Широкий спектр способів, від психотерапії до самодопомоги, надає можливість кожній людині знайти ті методи, які найбільш ефективно підходять саме їй. Цей висновок підкреслює необхідність системи психосоціальної підтримки в умовах воєнного конфлікту. Він вказує на те, що існують різноманітні інструменти і підходи до забезпечення психічного благополуччя, що можуть бути доступними для різних груп населення.

#### Список використаних джерел:

1. МИ ПЕРЕЖИЛИ ТЕХНІКИ ВІДНОВЛЕННЯ ДЛЯ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВИХ, ЦИВІЛЬНИХ ТА ДІТЕЙ (ukrainian). За редакцією Галини Циганенко. URL: [https://www.researchgate.net/publication/330534302\\_MI\\_PEREZILI\\_TEHNIKI\\_VIDNOVLENNIA\\_DLA\\_SIMEJ\\_VIJSKOVIH\\_CIVILNIH\\_TA\\_DITEJ\\_ukrainian\\_Za\\_redakcieu\\_Galini\\_Ciganenko\\_We're\\_overcame\\_techniques\\_of\\_the\\_mental\\_rehabilitation\\_for\\_military\\_internal\\_displaced\\_pe](https://www.researchgate.net/publication/330534302_MI_PEREZILI_TEHNIKI_VIDNOVLENNIA_DLA_SIMEJ_VIJSKOVIH_CIVILNIH_TA_DITEJ_ukrainian_Za_redakcieu_Galini_Ciganenko_We're_overcame_techniques_of_the_mental_rehabilitation_for_military_internal_displaced_people)
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 1: навчальний посібник / за заг. ред. Пророк Н. – Київ: «С В А Р О Г», 2023. – 208 с.



# РОЛЬ І МІСЦЕ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДЛЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ СІМЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

**Коримова А.О.**

здобувачка III курсу  
спеціальності «Право»

**Олексієвець М.М.**

викладач юридичних дисциплін,  
спеціаліст вищої категорії

У теперішній ситуації в умовах воєнного часу актуальності набуває своєчасно надана перша психологічна допомога. Така допомога пропонується людям, які тільки-що або нещодавно зазнали травмуючих подій та знаходяться у важкому психічному стані. Фахівці зазначають, що таку допомогу можуть надавати всі, хто знаходиться поряд, а не лише спеціалісти через фахові консультації.

Перша психологічна допомога включає в себе надання постраждалій особі емоційної, фізичної, соціальної підтримки, посилення відчуття безпеки. Першочергово внутрішньо переміщені сім'ї потребують задоволення базових потреб та отримання доступу до відповідних послуг, а також допомоги у вирішенні їхніх нових проблем. Найбільш поширені потреби – пошук тимчасового житла, їжі, води, санзабезпечення, оновлення послуги з охорони здоров'я для людей з травмами або хронічними захворюваннями чи тривалими розладами здоров'я, відновлення контакту з близькими людьми, друзями та доступ до особливого виду підтримки стосовно культури або релігії цих людей.

В Україні з 2014 р. триває війна на сході України. Значна частина населення потрапили під обстріли у своїх населених пунктах, пережили страх за втрату свого життя та життя своїх близьких, змушені були втікати в ті регіони, де не ведуться активні бойові дії. Перед органами державної влади постало завдання – розмістити цих людей та забезпечити найнеобхіднішим – їжею, тимчасовим житлом, засобами гігієни, одягом тощо. Поряд з цим внутрішньо переміщені особи потребували психологічної підтримки та допомоги.

Загальний соціогенний стрес підсилюється тривалою і масивною травматизацією населення, пов'язаною з війною. Особливий, гібридний характер цієї війни утруднює сприймання того, що відбувається, призводячи до погіршення самопочуття, зниження рівня психологічного благополуччя.

Розглядаючи дефініції «психологічну підтримку» та «психологічна допомога», ключовим елементом вважаємо психологічне здоров'я як провідну потенційну передумову забезпечення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної та оптимальної взаємодії з людьми, соціальним та іншим оточенням. Відновлення індивідуальних цінностей та цілей знаходиться, з одного боку, під впливом мінливих життєвих реалій, з іншого, визначаючи бажані уявлення щодо майбутнього, рушієм і визначальним орієнтиром змін.

Науковці наголошують на необхідності створення системи розвитку психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, яка б сприяла організації самопомоги, адаптації і формуванню стійкості до стресових факторів у постраждалого населення [13, с. 31].

Система психосоціальних послуг для постраждалого населення є невід'ємною частиною сучасних міжнародних документів в контексті надання гуманітарної допомоги. Гуманітарна хартія, Мінімальні стандарти надання гуманітарної допомоги, Кодекс поведінки надання допомоги у випадках стихійних лих і катастроф Міжнародного руху Червоного Хреста та Червоного Півмісяця і громадських організацій – основні стандарти, якими керуються у своїй роботі міжнародні організації та національні уряди.

Надання гуманітарної допомоги сфокусовано на 4 основних сферах діяльності, таких як: водопостачання, санзабезпечення і сприяння дотриманню гігієни; продовольча безпека та їжа; забезпечення житлом, організація розміщення і непродовольча допомога; медична допомога [13, с. 31].

В контексті психологічної допомоги значимою для України є міжнародна практика застосування інструментів для оцінки травмованих дітей та підлітків за допомогою Індексу реакції посттравматичного стресового розладу Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі. Цей метод був одним із найбільш широко використовуваних в США та в усьому світі після великих катастроф і катастрофічного насильства як невід'ємний компонент громадських програм реагування на психічне здоров'я та відновлення [1].

Індекс реакції широко використовується для різних типів травм, вікових діапазонів, умов і культур. Науковець Т.Титаренко вважає, що соціально-психологічна реабілітація особистості включає в себе досягнення якісно нового рівня її психологічного здоров'я. Хороше психологічне здоров'я забезпечує підвищення суб'єктивної задоволеності власним життям і самим собою, що дає змогу сприймати власне життя як вдале, щасливе [15, с. 147].

Усе частіше використовується останнім часом і так звана непряма психологічна допомога постраждалим. Не працюючи безпосередньо із самою постраждалою людиною, спеціалісти звертаються насамперед до її оточення, що сприяє поступовим модифікаціям домашнього, професійного, дозвіллевого середовища. Наприклад, досить ефективною є робота з тими членами сім'ї військових, які йдуть на контакт із психологом та розуміють значущість коректної підтримки рідної людини, яка поки що відмовляється брати участь у реабілітаційних заходах [15, с. 141].

Однією з ефективних форм соціальної допомоги стає робота зі створення більш комфортних умов життя і праці постраждалого, здатних підвищувати його загальну, професійну, особистісну адаптивність. Так, наприклад, волонтерські організації, які працюють з ветеранами, вже сьогодні сприяють їхнім бізнесовим стартам, усіляко допомагаючи в реєстрації приватних підприємств, пошуку необхідних приміщень, наборі персоналу, рекламуванні послуг, що пропонуються.

А дізнатися про такі волонтерські ініціативи, познайомитися з організаторами, зробити перші кроки до нової сфери самореалізації допомагають зазвичай друзі і члени сім'ї.

Останнім часом, коли доступ до різнобічної інформації стає все простішим завдяки використанню найновіших інформаційних технологій, значно розширюються можливості жителів невеликих містечок, сіл, де немає реабілітаційних центрів та груп взаємодопомоги. Інтернет-послуги забезпечують нові оперативні способи взаємодії. Практично кожен, у кого є комп'ютер та доступ до інтернету, може знайти необхідну літературу із психологічними порадами і рекомендаціями та координати спеціалістів, які готові консультувати людину в онлайн-режимі. [15, с. 142]. Одночасно перед психологами стоїть «приховане» завдання – спрямувати дорослих на те, аби вони усвідомили значення своєчасного включення власних індивідуальних особистісних ресурсів для повернення втраченого психологічного здоров'я. Слід врахувати, що у кожної людини є ресурс для подолання стресових ситуацій – головне, щоб фахівець ззовні допоміг вчасно зорієнтуватися в навколишньому новому середовищі. Це має стати їхнім домашнім завданням. За умови внутрішнього включення дорослої особистості навчання різноманітних прийомів та методів саморегуляції, формування позитивної мотивації, активних настановлень на життя та професію проходитимуть ефективніше. Сучасні науковці працюють в напрямку розробки навчальних педагогічних дисциплін з акцентом на роботі в посттравматичний період для студентів вищих закладів освіти. Так, Оверчук В., Васюк К., Кушнір Ю. розроблено освітньо-професійну програму «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях (Rehabilitation psychology in emergency situations)», що має на меті формування наукових уявлень про природу психіки, про психологічні складові частини перебігу відновлення, компенсації, реадaptaції чи адаптації людини в травмівних умовах надзвичайних ситуацій. Програма націлена на розвиток здатності до застосування психологічних знань фахівців психологів в умовах професійної діяльності [8].

Фахівці зазначають, що таку допомогу можуть надавати всі, хто знаходиться поряд, а не лише спеціалісти через фахові консультації. Перша психологічна допомога включає в себе надання постраждалій особі емоційної, фізичної, соціальної підтримки, посилення відчуття безпеки [18].

Підвищення рівня психологічного здоров'я людей і суспільства в цілому має стати не тільки завданням гуманізації соціальних відносин і нормалізації якості життя внутрішньо переміщених осіб, а загалом умовою національного буття та перспектив державного розвитку [19].

### **Список використаних джерел:**

1. Алан М. Стейнберг, Мелліса Дж. Браймер PsyD, Kelly B. Decker MA, Роберт С.Пінус Індекс реакції на посттравматичний стресовий розлад Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі, 2004. веб-сайт. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11920-004-0048-2> (дата звернення: 30.01.2024 р.).
2. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи». Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2020. 158 с.

3. Богучарова О.І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі [Текст] : монографія / Луган. держ. ун-т внутр. справ ім. Е.О. Дідоренка. Вид. 2-ге, переробл. та допов. Луганськ : РВВ ЛДУВС ім. Е.О. Дідоренка, 2012. 487 с.
4. Каменщук Т., Коритчук Н. Загальні засади організації першої психологічної допомоги постраждалим в умовах надзвичайних ситуацій. Вісник студентського наукового товариства факультету права, публічного управління та адміністрування. Вип.1. Збірник наукових праць. Вінниця : ТОВ «Друк», 2022. 184 с. С. 74–78.
5. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навчально-методичний посіб. / кол. авторів за заг. ред. С.О. Богданова, В.Г. Панка. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
6. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості : наукова монографія. Київ : ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
7. Моделювання констеляцій впливу травми в Національному наборі даних основної мережі дитячого травматичного стресу. веб-сайт. URL: [https://www.researchgate.net/publication/268506133\\_Modeling\\_Constellations\\_of\\_Trauma\\_Exposure\\_in\\_the\\_National\\_Child\\_Traumatic\\_Stress\\_Network\\_Core\\_Data\\_Set](https://www.researchgate.net/publication/268506133_Modeling_Constellations_of_Trauma_Exposure_in_the_National_Child_Traumatic_Stress_Network_Core_Data_Set) (дата звернення: 05.02.2024 р.).
8. Освітньо-професійна програма: Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях (Rehabilitation psychology in emergency situations). Рада з якості вищої освіти Донецького національного університету імені Василя Стуса, протокол No 1 від 01 травня 2022 р.
9. Панок В.Г. Проблеми надання допомоги постраждалим від військового конфлікту в діяльності психологічної служби. вебсайт. URL:<https://lib.iitta.gov.ua/.../%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1>. (дата звернення: 30.01.2024 р.).
10. Панок В.Г. Соціально-педагогічна діагностика дітей та родин, які опинились в складних життєвих обставинах. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 68 с.
11. Панок В.Г., Ткачук І.І., Острова В.Д. та ін. Науково-методичні засади надання психосоціальної допомоги дітям, котрі опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій Педагогіка і психологія. 2019. No 2. С. 64–71.
12. Правила безпеки та можливості отримання допомоги в період конфлікту в Україні : метод. рек. / заг. ред. Панок В.Г., Левченко К.Б. Київ : Агентство «Україна», 2014. 48 с.
13. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / заг. ред. Панок В.Г., Левченко К.Б. Київ : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.
14. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. Київ : Агентство «Україна», 2015. 168 с. ISBN 978-966-13.
15. Соціально-педагогічна діагностика дітей та родин, які опинились в складних життєвих обставинах : [метод, рек.] / автори-упор.: В.Г. Панок, В.Д. Острова. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 68 с.
16. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умова тривалої травматизації : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
17. Ткачук І.І., Луценко Ю.А. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу в закладах професійної освіти веб-сайт. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/.../%D0%A2%D0%BA%D0%...%D1%87%D1>. (дата звернення: 30.01.2024 р.).
18. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях. Київ : Унів. 2017. 64 с.: іл. ISBN 97896179615907897. № 1 (2022): Науковий вісник Вінницької аі освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»





**Грім Л.П.**

здобувачка III курсу спеціальності «Ветеринарна медицина»

**Гусак С.Г.**

викладачка дисципліни «Основи психології»

*Вже почалось, мабуть, майбутнє.*

*Оце, либонь, вже почалось...*

*Не забувайте незабутнє,*

*воно вже інеєм взялось!*

*І не знецінюйте коштовне,*

*не загубіться у юрбі.*

*Не проміняйте неповторне*

*на сто ерзаців у собі!*

**Ліна Костенко**

Ми живемо у ХХІ ст., у період значного технологічного прогресу. Україна знаходиться майже в центрі Європи, одного з найпрогресивніших і демократичних регіонів світу. Остання війна в Європі тривала 80 років тому. З того часу багато що змінилося, з'явилися нові цінності, нові можливості, суспільство стрімко прогресувало. Поняття «війна» поступово відходило в минуле, але зовсім не зникло. І ось історія повторюється.

Війна змінює наше життя: життя мирної спокійної країни, яка вирощує хліб, навчає дітей і студентів, перетворене на жахи захоплених окупантами сіл і містечок, на втрати рідних і близьких людей, на мільйони зірваних із місць проживання біженців. Усі ці проблеми переживає українське суспільство. Кількість людей, які потребують психологічної допомоги і підтримки, є великою як ніколи. Всі, хто опинилися в страшних реаліях війни, – ми, котрі проходимо іспит на зрілість, з якими відбувається переосмислення усього прожитого проміжку свого життя.

Особливістю сучасних збройних конфліктів є те, що під час військових дій страждає все населення країни, втягнутої в конфлікт. У такій ситуації у людей відбувається переоцінка всіх цінностей, досягнень та здобутків, змінюються психіка і світосприйняття. Люди змушені покидати свої домівки, щоб рятувати життя, шукати прихистку в інших місцях, де у них немає родичів, друзів чи просто знайомих. В особистості змінюється ставлення до оточуючих, життя та самої себе.

Наше сьогоднішнє завдання – осмислити нові проблеми, які стоять перед особистістю, як ключовим механізмом розвитку суспільства у час війни.

**Актуальність статті** обумовлена тим, що особистість завжди знаходиться під впливом різноманітних контекстів, серед яких на перший план сьогодні виходить війна як джерело перманентної травматизації. Під час війни поступово, не завжди помітно, але невідворотно змінюються ціннісні орієнтації, життєві перспективи, стосунки з оточенням, ставлення до себе і свого життя.

На сьогоднішній день, кожен учасник війни – а ми всі, незалежно від того, хочемо того чи ні, є її учасниками – є співавтором того трагічного колективного вчинку, яким є війна. У кожного з нас своя війна, але кожен з нас на своїй війні відчув високий смисл слова «ми». Наскільки важливим він виявився у підтримці один одного. Загальні уявлення про таке суспільне явище і такий соціальний конфлікт, як війна, завжди переосмислюються в ході історії, особливо в наш час, коли людство настільки інтегроване і чутливе до загострень і спалахів масових рухів, руйнацій і лиха в найвіддаленіших точках Земної кулі. Усі події у великій і малій політиці мають і мирну, і воєнну семантику, і про кожну війну можна питати, який вона має смисл для її учасників, для їхніх нащадків і для людства в цілому. Все людство живе в обстановці більш чи менш тривожного прихованого чекання чергового воєнного конфлікту, і все ж війна приходить несподівано.

Важливо буде наголосити і на тому, що для суспільства сучасної України характерним є надзвичайно високий рівень психоемоційних навантажень, що впливає на істотне погіршення рівня психічного здоров'я в населення. Сьогодні реальний рівень психічного нездоров'я в суспільстві катастрофічний – страждання та втрати є надмірними, соціальна ситуація не є підтримуючою, ресурси особистості виснажені, нові цінності та орієнтири не вибудовано, а пережиті потрясіння можуть призвести до деструктивних наслідків. Такі кризові події включають в себе ситуацію, за якою особистість переживає або стає свідком надзвичайно стресової події, що загрожує життю, здоров'ю або серйозними травмами їй та іншим (фізичне травмування; поранення, важкі медичні процедури; загибель або смерть близьких людей; картини смерті, поранень і людських страждань; суїциди і вбивства), викликає сильне відчуття страху, жаху, потрясіння та може бути раптовою та неочікуваною.

Війна – страшна катастрофа для українців. Вона породжує величезну кількість горя і страждань, які спричиняють порушення психологічного здоров'я особистості, її міжособистісних стосунків та життєдіяльності у суспільстві. Щодня інтенсивно збільшується кількість осіб, які потребують якісної психологічної допомоги.

Немає жодного сумніву, що війна утворює безліч значних зовнішніх подразників, що запускає цілу низку чинників дистресу. Більш того, оскільки війна охоплює всіх громадян суспільства, яке її переживає, дистрес набуває масових ознак. Коли переважна більшість населення країни знаходиться у стані дистресу, це має значні негативні наслідки не тільки на індивідуальному, але і на загальносоціальному рівні. Серед наслідків війни одним із найзначніших є вплив на психічне здоров'я мирного населення. Розуміння психологічного впливу війни на цивільних є важливим, оскільки війни змінюють відносини суспільства з майбутнім. Умови війни породжують спогади та рани, які «переживуть» самі війни. Їхні образи та звуки зберігаються в мистецтві, економіці, політиці та особистому житті протягом кількох поколінь [3].

Війна руйнує базові почуття безпеки, захищеності, стабільності, передбачуваності, провокуючи тектонічні зміни процесів життєдіяльності, самореалізації, життєтворення, які рано чи пізно відчують і безпосередні, і опосередковані учасники травматичних подій. Психологічні дослідження свідчать, що у посттравматичний період особистість не лише відновлюється, а й відкриває для себе перспективи покращення якості життя, пов'язані насамперед з феноменом посттравматичного зростання. Пережиті травми можуть слугувати каталізатором позитивних зрушень, зміцнення і поглиблення відносин, зміни життєвої позиції, виявлення сильних сторін власної особистості [1, с.73]. Насамперед важливо розглянути стресостійкість як ще один фактор війни та впливу на особистість. У науковій літературі є дві важливі галузі узгодження щодо стійкості особистості.

Перша галузь – питання адаптованості. Особистість, яка здатна і готова до адаптації, часто зменшує ризик бути схильною до руйнівних подій або хоча б намагаються зменшити їх вплив. Стійкі особистості можуть і готові адаптуватися.

Друга галузь – питання перехідної дисфункції. Стійкість не перешкоджає виникненню дисфункції або дистресу.

Роль особистості, адаптації у житті людини не можливо переоцінити. Втім, розуміння її змісту та функцій у становленні особистості неоднозначне. Суспільство у такому розумінні визначається здебільшого як безпосереднє оточення особистості, тобто таким, що є обмеженим певними просторово – часовими рамками життя індивіда. Особистість є заручником умов, що склалися у її житті, і, щоб зберегти баланс (не говорячи вже про потенціал) особистості змушена пристосовуватись до них. В умовах кризового суспільства проблема психологічної та соціальної адаптації постає досить гостро. Порушення рівноваги середовища існування особистості спонукає виникненню різного роду конфліктів та життєвих криз. Тому, тут важливою є адаптація як розвиток особистості, вона передбачає вихід за звичні просторово – часові межі, що, в свою чергу, є непростим завданням для людини, яка змушена щодня вирішувати рутинні буденні справи. Важливим акцентом у проходженні процесу адаптації як саморозвитку особистості є вміння побачити ті нові аспекти ситуації, відчути, зрозуміти яке насправді незначне місце посідає певний конфлікт чи криза у багатстві світу людського життя. Впевненість в успішному проходженні кризового етапу життя завжди підкріплюється усвідомленням того, що зміни не є чимось болючим, а навпаки можуть бути бажаними і зрозумілими в плані їх втілення [3, с.16].

О. Штепа вважає, що саморозвиток, особистісний потенціал та компетентність є складовими психологічного ресурсу особистості. Саморозвиток дослідниця визначила як прагнення людини сформувати у себе певні властивості, за наявності яких, на її думку, вона зможе більш повно розкрити свій потенціал. Психологічні можливості розкриваються у здатності особистості мати або бути, а їхнє реалізування зумовлює автентичність буття особистості. Компетентність – це здатність особистості успішно розв'язувати проблемні ситуації, що зумовлене її здібностями, інтересом до діяльності та вмінням ефективно взаємодіяти з іншими.

Маємо зазначити, що важливими компонентами психологічного ресурсу особистості є такі: впевненість у собі, доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра у добро, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація у професії, відповідальність. Характеристиками психологічної ресурсності є знання людиною власних психологічних ресурсів, уміння оновлювати та використовувати свої психологічні ресурси, які зумовлюють цілісність та просоціальність особистості [2, с. 342; 1, с. 313].

Важливо пам'ятати, що всі події нашого життя мають початок, а отже, і кінець. Тому, необхідно допомогти собі, а також оточуючим перенести негативні події найбільш м'яким чином. У цей нелегкий період важливо показати людині, яка знаходиться поряд, що ви розумієте серйозність її переживань, здатні її підтримати і дати раду ситуації, що склалася, знаєте інших людей, які перебували в аналогічній ситуації і впорались.

Отже, підводячи підсумки, найголовніше пам'ятати, що зараз для всіх нас є дуже важливе завдання – зберегти наше майбутнє покоління та максимально подбати про здорову психіку кожного.

Війна проходить не лише по лінії фронту. Війна вже всередині кожного: на лінії фронту вона фізична, поза ним – вона психологічна. Багато хто втомився і, можливо, навіть втратив ресурс. Отож, потрібно знати, як знайти сили і де черпати цей ресурс. Такий підхід допомагає особистості через цілепокладання досягти позитивного результату у процесі подолання складних ситуацій та збереження фізичного та психічного здоров'я.

У цьому глибокому вислові епіграфу криється важлива істина про наше сприйняття тривоги та її вплив на наше життя. Коли ми витрачаємо час та енергію на занепокоєння через події, які ще не сталися, ми непомітно платимо емоційну ціну за щось, що може ніколи не відбутися. Ця тривога – це як відсотки, які ми сплачуємо авансом, але в реальності це не вигідна «угода» для нашого душевного спокою.

Тому, давайте нагадаємо собі, що тривога, хоча і є нормальною частиною людського досвіду, не повинна керувати нашим життям. Навчімося перетворювати ці тривожні думки на конструктивні дії або заспокійливу самопідтримку. Нехай кожен день приносить нові можливості для росту та позитивних змін, а не для безпідставних занепокоєнь.

P.S.#Тривога# Мудрість життя# Саморозвиток# Спокій Ментальне здоров'я# позитивне мислення

### **Список використаних джерел:**

- 1.Коваленко А.Б. Особистість у вимірах війни: особливості психологічного благополуччя. Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради Інституту психології ім. ГС Костюка НАПН України Протокол № 13 від 26.12.2017 р. Рекомендовано Вченою радою Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя 4 (2011): 240 с.
- 2.Штепа О.С. Особливості психологічної ресурсності осіб зрілого віку. Вісник Львівського університету. Серія : Філософські науки. Львів, 2012. – Вип. 15. – С. 310-317.

3.Штепа О. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Київ, 2011. Т. 11. Вип. 4. Ч. 2. С. 335-361.

4. Особистість, Суспільство, Війна. Харків, 2022 Ващенко І.В., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології, 2018, 40: 33-49.

5. Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, Україна, 15 квіт. 2022 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Нац. поліція України та ін. – Харків : ХНУВС, 2022. – 132 с.

6.Людина супроти війни URL: <http://surl.li/nrdcn>



Соціальне благополуччя людини є важливим аспектом її життя, визначаючи її задоволення, здоров'я та взаємодію з оточуючими. Це поняття охоплює різноманітні сфери, включаючи соціальні відносини, економічний статус, фізичне і психічне здоров'я, освіту та багато іншого. Нині соціальне благополуччя розглядається як одна з найвищих соціальних цінностей, з якою пов'язані життєво важливі інтереси людства, потенціал його розвитку та задоволеність населення власним життям. Прагнення до досягнення соціального благополуччя існувало в усі часи й формувало стійку мотивацію для активності соціальних суб'єктів. Сучасне розуміння сутності і змісту соціального благополуччя пов'язано з максимально ефективним використанням матеріальних і духовних ресурсів цивілізації.

Розуміння сутності та змісту соціального благополуччя пов'язується з таким розвитком суспільства, при якому задовольняються вітальні, соціальні і духовні потреби людей, максимально ефективно використовуються ресурси та блага суспільства, створюються сприятливі умови для повноцінного життя і всебічного розвитку кожної людини. У такому сенсі тотальне або загальне соціальне благополуччя являє собою суспільний ідеал, що надихає мислителів, науковців, митців, громадських та політичних діячів, усіх людей.

Слід вважати, що соціальне благополуччя слід розуміти на двох рівнях:

- соціальне благополуччя людини;
- соціальне благополуччя суспільства.

При цьому, існує два різних підходи до визначення їх первинності та значення, які зародились ще в межах економічних вчень. Перший з них визначає, що досягнення загального благополуччя можливо лише через досягнення благополуччя окремого взятого індивіда, що переслідує свої егоїстичні цілі у вільній конкуренції на ринку, заснованому на поділі праці. Таким чином, якщо всі люди прагнуть до індивідуального благополуччя і діють з метою власного збагачення, то і суспільство в цілому процвітає (А. Сміт, Д. Рікардо, Т. Мальтус). Відповідно до іншого підходу досягнення соціального благополуччя вбачається неможливим в умовах економічної нерівності, що породжується егоїстичними діями окремих індивідів на нерегульованому ринку. З цієї точки зору соціальне благополуччя суспільства є можливим тільки на основі суспільного володіння власністю та регулювання економіки в інтересах всього суспільства, а індивідуальне соціальне благополуччя буде наслідком його суспільного рівня (К. Маркс).

Основами ж соціального благополуччя суспільства можна вважати такі елементи, як рівень життя, обумовлений показниками сукупного доходу і прожиткового мінімуму, поняття якості життя, що встановлюються поняттями про стан здоров'я та санітарного благополуччя населення, ймовірністю отримання обов'язкової медичної допомоги та забезпечення соціальної захищеності.

Соціальне благополуччя суспільства визначається не лише зовнішніми по відношенню до людини або соціальної групи заходами соціальної політики держави, станом економіки держави та економічною політикою, матеріальними, соціально-побутовими та культурними умовами життя, багато в чому це також суб'єктивна оцінка самими індивідами і групами ступеня задоволення їх соціальних, економічних і культурних потреб. Саме тому, останнім часом дослідники все більше поєднують розуміння поняття соціального благополуччя з поняттям щастя.

В сучасному розумінні соціальне благополуччя людини є суб'єктивним поняттям, яке одночасно ґрунтується на соціальному благополуччі суспільства, проте визначається особистісною оцінкою людиною свого добробуту і задоволеності життям в порівнянні з власними життєвими умовами в минулому або життєвими умовами інших людей.

Однією з ключових складових соціального благополуччя є соціальні відносини. Людина є соціальною істотою, і якість її життя значно визначається взаємодією з іншими. Розвинуті, підтримуючі відносини сприяють емоційній стабільності, забезпечують підтримку в труднощах та сприяють відчуттю приналежності до соціальної спільноти.

Здоров'я також є важливою складовою соціального благополуччя. Фізичне та психічне здоров'я взаємодіють, утворюючи цілісний підхід до благополуччя. Забезпечення доступу до якісної медичної допомоги, здорового харчування та засобів гігієни є важливими аспектами гарантування соціального благополуччя.

Освіта грає ключову роль у створенні умов для соціального успіху. Забезпечення можливостей для отримання якісної освіти допомагає людині розвивати свої здібності та отримувати необхідні навички для самореалізації та участі у суспільстві. Економічний статус також впливає на соціальне благополуччя. Надання можливостей для працевлаштування, справедливий розподіл доходів та соціальна підтримка сприяють стабільності та задоволенню життям.

Рівень матеріального або фінансового добробуту значною мірою визначає рівень соціального благополуччя людини, адже цілком логічно, що заможне життя створює кращі умови для організації життя людини й забезпечення нею своїх потреб, надає більше можливостей, ніж незабезпечене, та що наявність комфортабельних умов для життя викликає більше задоволення, ніж життя в аскетичних умовах, проте, існують дослідження, що доводять, що такий зв'язок не є обов'язковим і прямим. При цьому, досягнення в одній із сфер не можуть компенсувати невдачі в іншій, оскільки ми не можемо відчувати, що отримуємо від життя все, не досягнувши успіху у всіх 5 сферах. Деякі автори вважають, що ніколи не пізно почати життя спочатку й зробити його щасливим і гармонійним. Водночас, М. Аргайл визначив, що рівень індивідуального щастя і задоволеності життям не залежить від розвиненості матеріально-побутових елементів цивілізації і багатства людини: ці показники виявилися рівними у обстежених осіб з Франції та Чаду, Нігерії і США та ін.

Формування відчуття соціальної безпеки має велике значення як для стабільності і розвитку в державі, так і для сприйняття людьми свого індивідуального соціального благополуччя та управління формуванням соціального благополуччя на рівні суспільства. Адже відчуття безпеки є однією із базових потреб людей, що визначає і їх мотивацію, і їх поведінку, і саме сприйняття. Соціальну безпеку в найширшому сенсі можна розуміти як стан суспільства і соціальних інститутів, при якому забезпечуються гарантований захист національних інтересів, соціально спрямований розвиток країни в цілому, достатній потенціал соціально-економічного та соціально-політичного розвитку навіть в несприятливих умовах протікання внутрішніх і зовнішніх процесів.

Цікавим і корисним підходом є виділення в структурі як особистого, так і суспільного соціального благополуччя таких компонентів, які б відповідали ключовим сферам життєдіяльності людини та суспільства: економічної, соціальної, політико-правової та культурно-духовної. При цьому, до економічної складової соціального благополуччя можна віднести матеріальний добробут і його суб'єктивну оцінку (відсутність або мінімальний рівень як абсолютної, так і відносної депривації будь-яких значущих для індивіда благ), доходи, рівень споживання, житло, безпеку і свободу діяльності як підприємця або найманого працівника, працю та зайнятість й ін. До безпосередньо соціальних компонентів соціального благополуччя відноситься, в першу чергу, соціальний капітал людини, його соціальні ролі та статуси, суб'єктивна задоволеність ними. Також, сюди можна віднести професію людини. Політико-правові компоненти соціального благополуччя можуть бути представлені політичними правами і свободами, наявністю законодавчого їх закріплення та фактичного виконання, суб'єктивними оцінками власних прав і свобод. Культурно-духовна складова соціального благополуччя пов'язана з широким спектром явищ: свободою волі, свободою віросповідання, доступністю досягнень світової і національної культури, можливістю духовно-морального розвитку, сферою дозвілля.

Слід зазначити, що практично всі дослідники визначають однією із складових соціального благополуччя здоров'я населення, в тому чи іншому контексті. Такий підхід є повністю виправданим, оскільки здоров'я населення є одним із стратегічних ресурсів для формування потенціалу розвитку країни, її економічного зростання. З іншого боку, на індивідуальному рівні здоров'я є одним із ключових факторів для досягнення інших складових соціального благополуччя (зокрема фінансового та соціального), і призвою для сприйняття власного життя й задоволеності ним.

З огляду на це, роль створюваної в нашій державі системи громадського здоров'я, метою якої є формування та реалізації ефективної державної політики для збереження та зміцнення здоров'я населення, збільшення тривалості та покращення якості життя, попередження захворювань, продовження активного, працездатного віку та заохочення до здорового способу життя шляхом об'єднання зусиль усього суспільства є вкрай значною.



Проте, забезпечити ефективне управління соціальним благополуччям та його постійне зростання лише з позицій громадського здоров'я чи, тим більше, системи охорони здоров'я просто не можливо. Зважаючи на залученість до розуміння соціального благополуччя та його оцінки практично всіх сфер життя людини (фізичного самопочуття, матеріального стану та добробуту, професійної та соціальної реалізації), що, з точки зору держави та державного управління, реалізується через забезпечення економічного і соціального зростання, підвищення рівня та якості життя населення, забезпечення стабільності та безпеки в державі, забезпечення зростання соціального благополуччя населення має бути однією з ключових ідей державного управління та державної політики, над досягненням якої необхідно працювати у всіх сферах державного управління та суспільного життя.

Соціальне благополуччя не обмежується індивідом, але також розповсюджується на всю соціальну спільноту. Створення умов для всебічного розвитку кожного члена суспільства сприяє загальному підняттю якості життя.

Враховуючи всі аспекти соціального благополуччя, суспільство має забезпечувати належні умови для розвитку особистості, її фізичного та психічного здоров'я, соціальної взаємодії та освіти. Тільки в цілісному підході до соціального благополуччя можна досягти гармонії та стійкого розвитку суспільства.

#### **Список використаних джерел:**

1. Кириленко О.М. Благополуччя людей як об'єкт соціологічних досліджень: феліцитарний підхід. Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого». 2016. № 3. С. 18–33.
2. Крамаренко В.І. Соціальне благополуччя / В.І. Крамаренко – Київ: Кондор, 2013. – 310 с.
3. Кузьмін О.Є. Теоретичні поняття людей в суспільстві/ О.Є.Кузьмін, О.Г. Мельник – Львів: Академвидав, 2016. – 228 с.
4. Лозниця В.С. Психологія суспільства / В.С. Лозниця – Харків: КДУ, 2015. – 160 с.
5. Мартиненко М.М. Основи благополуччя людей / М.М. Мартиненко – Київ: Каравелла, 2015. – 496 с.



## СУТЬ ПОНЯТТЯ «СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я». ОСОБЛИВОСТІ ЙОГО ПІДТРИМКИ

Гнип Ю. Б.

Бучак С. В.

здобувачки III курсу

спеціальності «Фінанси, банківська справа та страхування»

Проблема соціального здоров'я є однією з найактуальніших напрямів здоров'язбереження в Україні. Сучасні науковці вважають, що здоров'я в наш час стає загальнолюдською цінністю: здоров'я – це не наявність хвороб, а фізична, соціальна і психологічна гармонія людини, доброзичливі стосунки з іншими людьми, природою. Розберемо, що таке «соціальне здоров'я».

Соціальне здоров'я особистості – це стан гармонійного функціонування людини в основних видах взаємодій: соціальній, економічній, політичній, ідеологічній на засадах взаєморозуміння, взаємоприйняття, взаємоповаги, взаємодопомоги, що сприяє досягненню самоактуалізації особистості, створює комфортні відносини з реальністю.

Протягом багатьох років соціологи створювали зв'язок між соціальними відносинами та наслідками для здоров'я. Дослідження показують, що соціальні відносини, як якісні, так і кількісні, мають короткостроковий і довгостроковий вплив на наше здоров'я.

Приклад: уявіть собі грецький храм з трьома колонами, де храм представляє загальний стан здоров'я, а колони – фізичний, психічний і соціальний компоненти здоров'я.

Колони підтримують храм, об'єднуючи свою силу. Якщо ви послабите або приберете одну колону, ви ризикуєте скомпрометувати інші та призвести до обвалення всієї конструкції. Це загрожує безпеці. З іншого боку, покращення вашого соціального здоров'я також може допомогти зберегти ваше фізичне та психічне здоров'я, і навпаки. Це означає, якщо ви дбаєте про своє тіло та розум, але нехтуєте стосунками, ваше благополуччя може бути під загрозою, тоді як пріоритет зв'язку може допомогти вам жити щасливіше, здоровіше та довше [1].

Формування соціального здоров'я людини пов'язано з процесом соціалізації.

Соціалізація – це процес і результат становлення особистості, засвоєння людиною цінностей, норм, установок, зразків поведінки, властивих даному суспільству (групі, сім'ї). Соціалізація – це процес безперервний, вона супроводжує людину на всіх його вікових етапах. Вона може йти як цілеспрямовано, тобто в процесі виховання і самовиховання, так і стихійно – під впливом факторів суспільного буття. Успішна соціалізація передбачає ефективну адаптацію людини до суспільства і в той же час – здатність протистояти йому в тих ситуаціях, коли це перешкоджає саморозвитку, самовизначенню, самореалізації. При формуванні психічного і соціального здоров'я, становленні самосвідомості дуже важливим є процес отримання уявлень про свої ідеали, цінності, мотиви поведінки, достоїнства і недоліки, тобто процес пізнання себе, своєї самооцінки.

Самооцінка – важливий регулятор поведінки, впливає на розвиток особистості та на ефективність діяльності. Неадекватна, тобто завищена або занижена самооцінка, а також нестійка самооцінка деформує внутрішній світ особистості, перешкоджає психічному і соціальному здоров'ю [3].

Фактори, що впливають на соціальне здоров'я.

Безумовно, на соціальне здоров'я людини впливає низка факторів.

Насамперед до них належить безпосереднє оточення людини:

- родина, в якій виховується й росте;
- школа, коледж, університет в якому вона навчається;
- клас, група в якій вона заводить нові знайомства, знаходить друзів;
- компанії, з якими вона проводить дозвілля;
- робота, на якій проводить значну частину дня.

Окрім того, на соціальне здоров'я впливають:

- література, яку читає людина;
- телевізійні програми, які вона дивиться;
- музика, яку вона слухає;
- театральні спектаклі, фільми, комп'ютерні ігри й багато іншого, від чого вона отримує естетичну насолоду.

Дехто навіть не здогадується про цей вплив, але він існує й призводить до певних наслідків. У ХХІ столітті люди розучилися спілкуватися між собою, глобальна комп'ютеризація, можливість працювати віддалено, здійснювати покупки, не виходячи з дому, провокують деградацію соціалізації людини. Ця проблема особливо гостро виникає у молодих людей, які з дитинства не вміють проявляти свої емоції і спілкуватися не тільки з однолітками, а й з людьми з інших вікових категорій. Якщо ще сто років тому у взаєморозумінні людей основною перешкодою був конфлікт поколінь, то зараз рамки загальної «різниці» ще більш широкі, практично безмежні. В таких умовах соціальне здоров'я всього суспільства стоїть на межі катастрофи, адже його члени просто не в змозі підтримувати комунікацію, розуміти один одного і взаємодіяти між собою [2].

Щоб запобігти цій катастрофі, людям необхідно визначити рівень свого соціального здоров'я, проаналізувавши своє життя, свої комунікації, є можливість пройти різні тести та опитування. І при наявності проблем в соціальному здоров'ї працювати над їхнім вирішенням.

#### **Люди з високим рівнем соціального здоров'я:**

- мають розвинені комунікативні навички, уміють слухати і говорити, уникають непорозумінь;
- приязні у спілкуванні, демонструють толерантність і повагу до співрозмовника, їхня манера спілкування викликає повагу до них;
- у разі конфлікту дбають про інтереси всіх сторін, здатні запропонувати взаємовигідне рішення або піти на компроміс;
- легко знайомляться, добре почуваються навіть у незнайомій компанії;

- уміють дружити й обирати хороших друзів, дбають про приязні родинні стосунки;
- уміють надавати й отримувати допомогу, працювати в команді;
- здатні мотивувати і переконувати, бути лідером і вести за собою.

**Про низький рівень соціального здоров'я свідчать:**

- часті конфлікти та непорозуміння;
- відсутність близьких друзів, відчуття самотності;
- надмірна сором'язливість, нездатність звернутися по допомогу;
- нездорові стосунки в родині, у школі, з однолітками [1].

Якщо ви наочно бачите, що ознаки низького рівня соціального здоров'я переважають, є методи подолання цього.

**Поради, які допоможуть покращити/підтримувати соціальне здоров'я:**

**1. Спілкуйтеся з п'ятьма людьми щотижня.**

Нове дослідження, проведене вченими з Університету Вікторії у Канаді, показало, що люди, які спілкувалися принаймні з п'ятьма людьми щотижня, мали більше шансів бути щасливими. Форма спілкування цих взаємодій може бути різною: телефонні розмови, текстові повідомлення, спілкування у відеочаті, листування, спільні вечери чи прогулянки з близькими людьми.

**2. Розмовляйте по телефону протягом 10 хвилин.**

Звісно, найкраще проводити час з іншими людьми особисто, проте навіть коротке спілкування на відстані може мати велике значення. Згідно з нещодавнім дослідженням, проведеним у США, розмови по телефону протягом 10 хвилин від 2 до 5 разів на тиждень значно знижують рівень самотності, депресії та тривоги у людей. Важливо, щоб телефонні дзвінки були зосереджені на емпатичному спілкуванні, коли абоненти активно слухають один одного та говорять про життя.

**3. Зробіть невеликий вчинок доброти.**

Дарувати доброту може бути так само корисно, як і отримувати доброту. Наприклад, нещодавнє дослідження показало, що коли люди в США, Великій Британії та Австралії робили продумані жести для своїх сусідів, наприклад, провідували їх, ділилися корисною інформацією, разом прибирали і доглядали за своєю вулицею, їхня ймовірність почуватися самотніми зменшувалася, а відчуття єдності сусідів зростало.

**4. Тримайте трьох друзів поруч.**

Ще один висновок нового канадського дослідження полягав у тому, що люди, які мали трьох або більше близьких друзів, були значно щасливішими, ніж люди, які мали менше близьких друзів або не мали їх, а попередні досліджування показали, що дружба позитивно впливає на здоров'я і навіть довголіття.

**5. Долучайтеся до роботи на місцевому рівні.**

Беріть участь у волонтерстві, у різних громадських заходах – це дає можливість познайомитися з новими людьми, стати більш розкутим та комунікабельним.

Висновки. Отже, маємо констатувати:

1. Соціальне здоров'я виявляється в соціальній активності людини, рівні засвоєння професійної і загальної культури, вмінні гармонізувати відносини із самим собою, з оточуючими людьми і природою.

2. Соціальне здоров'я є одним з основних показників благополуччя життя і гармонічного розвитку суспільства, його культурного рівня, воно вимагає постійних зусиль і послідовних звичок, щоб залишатися сильним.

### Список використаних джерел:

- 1.Бобро А. А. Сутність поняття «соціальне здоров'я» у науковій літературі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 122. Чернігів: ЧНПУ, 2014. С. 19–23. (Серія: Педагогічні науки).
- 2.Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: «МП Леся», 2013. 212 с.
- 3.Бех В. П. Генезис соціального організму країни: монографія. 2-е вид. доп. Запоріжжя: Просвіта, 2000. 288 с.



## ВИКЛИКИ ТА ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я І БЛАГОПОЛУЧЧЯ

**Смілка А.І.**,  
здобувачка I курсу  
спеціальності 081 «Право»  
науковий керівник: **Заріцька О.С.**,  
викладачка юридичних дисциплін,  
спеціаліст вищої категорії, “викладач-методист”

**Актуальність теми.** Соціальне здоров'я, як складова здорового способу життя є вкрай актуальною темою в сучасному світі. Численні соціальні, економічні та психологічні виклики, спричинені стресом, розладом робочого графіку, соціальною ізоляцією через пандемію COVID-19, переходом на роботу та навчання онлайн, негативним впливом соціальних мереж, зниженням рівня соціальної та економічної підтримки населення з боку держави, і однозначно, повномасштабна війна з росією негативно впливають на психічне та соціальне здоров'я, яке, в свою чергу, призводять до зниження рівня соціального благополуччя. Все це потребує більш глибокого вивчення та аналізу, щоб хоч якимось чином допомогти людині зберегти її здоров'я та забезпечити соціальне благополуччя.

**Метою даної статті є:** розгляд та аналіз поняття «соціальне здоров'я і благополуччя», висвітлення їх важливості в сучасному суспільстві, донесення значення соціального здоров'я як важливої складової здорового способу життя, характеристика впливу суспільних викликів та соціального оточення на здоров'я, аналіз проблем, які можуть виникнути у зв'язку порушенням соціального здоров'я та благополуччя. У статті також запропоновано конкретні способи підтримки та зміцнення рівня соціального здоров'я і благополуччя населення України в цілому.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасне суспільство стикається з різними викликами, включаючи економічні кризи, пандемії та швидкі зміни у технологічній сфері. Знайти вихід з таких ситуації без шкоди здоров'ю людини стає дедалі складним завданням як для держави, так і для окремо взятої людини.

Соціальне здоров'я – це стан індивіда в контексті його взаємодії з соціальним середовищем. Це не лише відсутність хворіб, але й взаємодія з оточенням та здатність адаптуватися до соціальних змін.

Поняття соціального здоров'я є визначальною складовою як фізичного стану організму людини так і здорового способу життя в цілому. Воно напряду залежить від взаємодії людини з соціальним середовищем. В умовах складного світу, де глобальні проблеми впливають на індивіда, розуміння соціального здоров'я виступає як важливий крок у досягненні певного благополуччя. Міцні особистісні зв'язки та активна участь в громадському житті стають важливими складовими для забезпечення соціальної підтримки.

Соціальне здоров'я, як складова здорового способу життя, визначає не лише індивідуальне благополуччя, але й формує основу для здорового суспільства. Розуміння та підтримка цього аспекту стають важливими у визначенні якісного та повноцінного життя для всіх.

Люди є істотами соціальними і не можуть нормально існувати без взаємодії з іншими людьми та суспільством. Важливим критерієм соціального благополуччя є показник соціальної адаптованості людини, який пов'язує з її здатністю ефективно спілкуватися та адаптуватися до соціальних норм і правил, що існують у суспільстві, взаємодіяти з державними інституціями.

Люди з високим рівнем соціального благополуччя:

- мають розвинені комунікативні навички;
- уміють слухати і говорити;
- уникають непорозумінь, приязні у спілкуванні;
- демонструють толерантність і повагу до співрозмовника;
- їхня манера спілкування викликає повагу до них;
- у разі конфлікту дбають про інтереси всіх сторін, здатні запропонувати взаємовигідне рішення або піти на компроміс;
- добре почуваються навіть у незнайомій компанії;
- уміють дружити й обирати хороших друзів;
- дбають про доброзичливі родинні стосунки;
- уміють надавати й отримувати допомогу та працювати в команді;
- здатні мотивувати і переконувати, бути лідером і вести за собою.

Про низький рівень соціального благополуччя свідчать:

- часті конфлікти та непорозуміння;
- відсутність близьких друзів, відчуття самотності;
- надмірна сором'язливість, нездатність звернутися по допомогу;
- нездорові стосунки в родині, у школі, з однолітками. [2]

Виділяють такі способи підтримки соціального здоров'я та благополуччя:

- **міжособистісні зв'язки.** Сильні міжособистісні відносини сприяють психічному благополуччю. Сімейна підтримка, дружба та колективна взаємодія відіграють ключову роль у зміцненні соціального здоров'я;
- **соціальна інтеграція.** Активна участь у соціумі сприяє формуванню позитивного соціального здоров'я. Групові заходи, спільноти та соціальні ініціативи сприяють взаємодії та підтримці;
- **соціальна справедливість.** Зменшення нерівностей та підтримка доступу до соціальних ресурсів є ключовими для забезпечення соціального благополуччя. Рівні можливості формують здорове суспільство.

Розуміння, дотримання та виконання цих способів є важливим для підтримки загального благополуччя суспільства.

Психічне та соціальне здоров'я індивіда тісно пов'язані і формуються в контексті суспільних відносин. Психічні властивості особистості не існують незалежно від соціуму – соціальне середовище впливає на здоров'я психіки як позитивно, так і негативно. Недоліки виховання та несприятливі умови можуть спричинити деградацію особистості і вплинути на її відношення до себе та інших. Компонентами соціального здоров'я є моральність індивіда – це сукупність морально-етичних якостей, ідеалів та ціннісних орієнтацій, які визнає людина для себе. Ця моральність визначає її ціннісний стандарт і відображає обраний набір принципів у взаємодії зі світом. Таким чином, соціальне здоров'я тісно пов'язане із внутрішніми моральними переконаннями, що формуються в суспільному контексті. [1]

Нерівності в доступі до економічних ресурсів та соціальних послуг можуть суттєво впливати на рівень соціального благополуччя в суспільстві. Коли частина населення має обмежений доступ до економічних можливостей і соціальних пільг, це може стати джерелом ряду проблем:

- **економічне нерівноправ'я.** Нерівний розподіл економічних ресурсів призводить до створення класових різниць. Група людей, яка має обмежений доступ до фінансових можливостей, може відчувати виключення та наявність в них низького соціального статусу;

- **обмежений доступ до освіти та здоров'я.** Економічні нерівності можуть обмежувати можливості отримання якісної освіти та медичного обслуговування. Це може призвести до невідповідності між шарами суспільства у розвитку та здоров'ї;

- **зниження соціальної підтримки.** Люди, які перебувають в економічній нерівності, можуть відчувати відсутність соціальної підтримки. Це може впливати на їхню психічну та емоційну стійкість, що може визвати стрес і зниження якості життя.

- **поглиблення соціальних проблем.** Економічні нерівності можуть призводити до загострення соціальних проблем, таких як безробіття, бездомність та кримінальність. Це може стати загрозою для стабільності суспільства.

**Висновки:** У сучасному суспільстві, що переживає економічні кризи, пандемії та швидкі технологічні зміни, питання соціального здоров'я та благополуччя набуває надзвичайної актуальності. Соціальне здоров'я визначається не лише відсутністю хвороб, але й якістю міжособистісних зав'язків та здатністю адаптуватися до соціальних змін. Важливо розуміти, що психічне та соціальне здоров'я тісно пов'язані з системою суспільних відносин. Навчання моральності та етики індивіда визначає його соціальну адаптованість.

Забезпечення рівних можливостей та зменшення економічних нерівностей стає ключовим аспектом гармонійного суспільства. Компонентами соціального здоров'я є не лише фізичний стан, але й взаємодія з соціальним середовищем. У світі глобальних проблем важливим є розуміння та підтримка соціального здоров'я для досягнення повного благополуччя.



Нерівності в доступі до економічних ресурсів і соціальних послуг можуть призводити до проблем, таких як економічне нерівноправ'я, обмежений доступ до освіти та здоров'я, зниження соціальної підтримки і загострення соціальних проблем. При цьому важливо уникати поганих наслідків, прикладаючи зусилля для зменшення нерівностей і підтримки соціальної справедливості.

Загалом, свідоме ставлення до соціального здоров'я, сприяння міцним міжособистісним зв'язкам та відповідальна участь у соціальних процесах формують основу для забезпечення якісного та повноцінного життя для всіх членів суспільства.

### Список використаних джерел:

1. Поняття про соціальне здоров'я. URL: <http://medbib.in.ua/ponyatie-sotsialnom-zdorove.html>
2. Сучасне уявлення про благополуччя. URL: <http://dlse.multycourse.com.ua/ua/page/19/114>



## СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

**Ожда Н.В.**

здобувач II курсу  
спеціальності «Агрономія»

**Халець Н. Я.**

викладач історії  
спеціаліст першої категорії

Здоров'я нації в наш час є показником цивілізованої держави і головним чинником безпеки нації.

Відповідно до формулювання Всесвітньої організації охорони здоров'я, людське здоров'я – це не просто відсутність хвороби, а стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя. У світлі цього формулювання людина є автором власного здоров'я, а в справі його збереження вона виконує основну роль, що визначається зрілою самосвідомістю індивіда й повагою до свого ества. Останнє виражається гармонійною стратегією поведінки, що прийнято називати – здоровим способом життя.

Однак, окрім цих типів здоров'я існує ще й здоров'я соціальне. Соціальне здоров'я визначається як стан психічного, емоційного й соціального благополуччя людини. Це включає в себе адаптацію до соціального оточення, міжособистісні взаємини та внутрішню гармонію.

Соціальне здоров'я характеризується рівнем соціалізації особистості, ставленням до норм і правил, прийнятих у суспільстві, соціальними зв'язками з людьми й соціальними інститутами, набутим соціальним статусом та прагненням до його підвищення у межах чинних законів і моральних традицій, джерелами і рівнем доходів і витрат тощо. Воно обумовлене рівнем розвитку суспільства й соціальної справедливості у певному середовищі, які відображаються в конкретних життєвих проявах в економічній, соціальній, політичній, духовній сферах.

Компонентами соціального здоров'я є моральність людини (визначає її поведінку в суспільстві) та соціальна адаптованість (активне і пасивне пристосування індивіда до соціальних умов).

Перша ланка в якій індивід проявляє себе, як соціальну особистість – це родина. Де ви виконуєте свою відповідну роль і обов'язки. Не менш важливою ланкою для соціального розвитку є люди, які вас оточують у класі, групі, на вулиці, компанії, футбольній команді, на роботі і ін. Тому, вибираючи собі оточення, подумайте, як воно може вплинути на ваше соціальне здоров'я.

Признаками соціального здоров'я є:

- Уміння приводити в баланс соціальний і особистий час.
- Наявність міцних зв'язків у родині і з друзями.
- Швидка адаптація до нових соціальних ситуацій.

- Уміння зберігати стабільність і чіткість своєї позиції.
- Відношення до інших людей з повагою.
- Чітке формування особистих границь.
- Уміння отримувати задоволення від життя.

Особливостями підтримки соціального здоров'я є психологічна підтримка, яка допомагає індивідам подолати стрес, депресію та інші емоційні труднощі, сприяючи загальному психічному благополуччю. Постачальники пропонують ефективні стратегії та інструменти для подолання важких емоцій і ситуацій, надаючи людям можливість долати труднощі. Завдяки індивідуальному керівництву люди можуть досягти особистісного зростання, самосвідомості та позитивних змін у своєму житті.

Підтримка соціальної взаємодії (або соціальна взаємодія) у тому числі рідних та друзів, сприяє зниженню відчуття самотності. Соціальна взаємодія може впливати на рівень самотності. Підтримка спільноти може допомогти зменшити почуття відокремленості. Емоційна підтримка, проявляється у спілкуванні з близькими може створити позитивний вплив на психічний стан та допомогти подолати відчуття самотності.


Фізична активність буває корисною для підтримки соціального здоров'я та психічного самопочуття. Регулярна фізична активність сприяє зменшенню рівня стресу та відчуттю психологічного комфорту, що сприяє збереженню психічного здоров'я. Вона така як йога, сприяє збільшенню рівня ендорфінів та покращенню настрою та емоційного здоров'я.

Сутність соціального здоров'я розкривається за допомогою таких характеристик, як адекватне сприйняття соціальної реальності, інтерес до навколишнього світу, адаптація до фізичної та суспільної сфер, спрямованість на суспільство, відповідальність перед іншими, безкорисливість, демократизм у поведінці.

Отже, можемо констатувати, соціальне здоров'я виявляється в соціальній активності людини, рівні засвоєнні загальної культури, вмінні гармонізувати відносини із самим собою, з оточуючими людьми і природою. Воно є одним з основних показників благополуччя життя і гармонічного розвитку суспільства, його культурного рівня.

### **Список використаних джерел:**

1. Ворохаєв О. А. Соціальне здоров'я особистості як проблема здоров'язбереження. URL: <http://surl.li/qjnny>
2. Шаповалова І. В. Соціальне здоров'я як складова здорового способу життя. Лекція 2. URL: <http://surl.li/qjnnp>
3. Марків О. Т. Здоров'я людини як соціальна проблема. URL: <http://surl.li/qjnng>



**Дякуємо усім за співпрацю!**

# **“Здорова нація - успішне майбутнє”**

**Матеріали науково-практичної конференції**

15 лютого 2024 року

**Електронне видання**

Видавець і виготовлювач Відокремлений структурний підрозділ  
“Вишнянський фаховий коледж Львівського національного  
університету природокористування”

