

ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ "УНІВЕРСИТЕТ ТРАНСФОРМАЦІЇ МАЙБУТНЬОГО"
ЖІНОЧА ДІЛОВА ПАЛАТА УКРАЇНИ



МАТЕРІАЛИ ЗАСІДАННЯ

КРУГЛОГО СТОЛУ "МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ"



17 травня 2024 року

УДК 159.9

Під загальною редакцією доктора наук з державного управління, професорки
Гбур Зоряни Володимирівни

Матеріали засідання круглого столу на тему «Ментальне здоров'я в умовах
війни» (м. Чернігів – м. Львів, 17 травня 2024р.). – Чернігів, ППТ, 2024. – 54с.
ISBN 978-617-8459-02-4

У збірці представлені матеріали засідання першого круглого столу (з цілої
серії майбутніх щомісячних круглих столів) з фахівцями, науковцями,
практиками, громадськими діячами, які займаються питаннями ментального
здоров'я в умовах воєнного стану. Висвітлювали та обговорювали проблемні
питання ментального здоров'я різних категорій громадян: цивільного
населення, дітей, військовослужбовців, звільнених з полону, тих хто пережив
окупацію, ветеранів, сімей які зустріли наших захисників на щиті, та ще
багато проблемних інших питань саме ментального здоров'я.

Зібрані матеріали призначені для науковців, викладачів, аспірантів та
студентів, державних службовців, а також для широкого кола читачів.

УДК 159.9

© Колектив авторів, 2024 ISBN 978-617-8459-02-4
© Видавництво ППЗО Інститут професійних трансформацій,
2024

ЗМІТ

	<i>стор.</i>
Програма круглого столу	5
Привітальне слово для учасників від ректора ЗВО «Університет трансформації майбутнього», д.н.держ.упр., професора Зоряни Гбур	8
Привітальне слово для учасників від Голови Жіночої Ділової Палати України Наталії Карпенчук-Конопацької	9

Доповіді спікерів

Волошина О.Є.	Сон та його неприємності серед цивільних і військових в воєнний час.	10
Дей М.О.	Ментальне здоров'я науково-педагогічних працівників в умовах війни	14
Каленченко Є. Т.	«Обличчям до себе» - самопізнання, про повагу до себе і право на вибір, як основний меседж для підлітків під час повномасштабної війни в Україні. Допомагаючі техніки з арт – терапії, я «ключик» до себе.	17
Наконечна М.М.	Психологічний потенціал інтерсуб'єктної взаємодії під час російсько-української війни	18
Шестаковська Т.Л.	Стратегії підтримки ментального здоров'я публічних службовців у часи війни	21
Кошова С.П.	Проблеми системи управління ментальним здоров'ям в Україні в умовах війни	24

Тези учасників

Бойко О. А.	Деякі аспекти надання психологічної допомоги населенню України	28
Гаврилечко Ю.В.	Ризики та небезпеки неконтрольованого споживання різномірної інформації	29
Дишкант О.В.	Особливості психологічного забезпечення рятувальників під час проходження служби в умовах воєнного стану	31
Задорожна О.Г.	Трансперсональна психологія: свідомість як новий предмет праці формування ментального здоров'я нації.	33
Каленченко Є. Т.	Практика “Планета - Я” і “Планета - Хтось”	38
Кушнір В.А.	Пролонгований вплив тривалого стресу на ментальне здоров'я населення України	40
Крилова І.І.	Проблеми ментального здоров'я населення в умовах війни	42

Матюха В.А.	Вплив війни на ментальне здоров'я молоді	44
Муромець В.Г.	Інтенсифікація переживання стресових подій особистістю в умовах невизначеності	46
Пучина О.В	Діагностика психоемоційного стану державних службовців у 2023 році	48
Циганенко Г.В	Управління ментальним здоров'ям в умовах війни	51

6. Марченко Д. С. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам в умовах збройного конфлікту в Україні. Психологічний часопис. 2022. Т. 8, № 4. С. 98-112. DOI: 10.31108/1.2022.8.4.8

7. Радченко М. І., Данилюк І. В. Посттравматичні стресові розлади серед військовослужбовців, задіяних в операції об'єднаних сил: особливості діагностики та реабілітації. Військова медицина України. 2024. Т. 24, № 3. С. 87-95.

8. Шевченко Л. М., Ковальчук О. С. Розлади психічного здоров'я ветеранів російсько-української війни: сучасні тенденції та напрями реабілітації. Український вісник психоневрології. 2023. Т. 31, № 1. С. 45-53.

9. Tymoshchuk O., Hoian Y., Matviichuk T. Mental health challenges and community-based support for IDPs in Ukraine during the Russian invasion. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2023. Vol. 20, No. 5. P. 3421. <https://doi.org/10.3390/ijerph20053421>

Матюха Вікторія Анатоліївна
викладач англійської мови, Чернігівський
інститут інформації, бізнесу і права
ЗВО «Міжнародний науково-технічний
університет ім. акад. Ю. Бугая»
Чернігів, Україна

Вплив війни на ментальне здоров'я молоді

В умовах війни ментальне здоров'я стає однією з найбільш вразливих сфер громадського життя. Воєнні конфлікти, незалежно від їх масштабів та тривалості, залишають позначку на психічному стані і поведінці не лише учасників бойових дій, але й цивільного населення. Стрес, тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад – лише кілька з численних викликів, які стикаються люди, перебуваючи в зоні воєнного конфлікту.

Внаслідок бойових дій багато молодих людей були змушені залишити свої домівки, адаптуватися до нових місць проживання та шукати можливості жити в безпечнішому середовищі. За інформацією Міністерства молоді та спорту України, понад 2 мільйони молодих людей стали внутрішньо переміщеними особами, а ще 2 мільйони змушені були залишити країну. Ця кількість становить 40% від загальної кількості молоді в Україні [2].

Війна, яка триває в Україні, змінила не лише життя та побут, а й змінила пріоритети, життєві проблеми та цілі української молоді. За результатами дослідження «Вплив війни на молодь в Україні», проведеного Центром дослідження суспільства (Cedos) (2022 – 2023 рр.) [1], у 2022 році зафіксовано значний ріст занепокоєння серед молоді стосовно власного здоров'я та здоров'я близьких у порівнянні із даними 2021 року (50,0% проти 35% відповідно).

Насправді проблеми з психічним здоров'ям можуть недостатньо діагностуватися, тому що багато молодих людей соромляться зізнатися в них або взагалі не сприймають їх серйозно. На даний момент важко говорити про наслідки повномасштабної агресії Росії, які можуть проявитися в довгостроковій перспективі.

За прогнозами Міністерства охорони здоров'я України, близько 15 млн українців у майбутньому потребуватимуть психологічної підтримки, з них приблизно 3-4 млн потребуватимуть лікування.

Тому молодим людям в Україні важливо почати активно дбати про своє ментальне здоров'я вже сьогодні. Досвід країн, які пережили воєнні дії, показує, що одним з наслідків війни є погіршення психічного здоров'я населення.

Держава усвідомлює серйозність цієї проблеми і робить важливі кроки для забезпечення системної підтримки психічного здоров'я населення. Одним з таких кроків є Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, розроблена за ініціативою першої леді Олени Зеленської, спрямована на зниження психологічних бар'єрів та розладів психічного здоров'я населення України, спричинених наслідками війни [3].

Важливо враховувати культурні та психологічні особливості молодих людей і надавати інформацію та підтримку доступним і надійним способом. Співпраця з молоддю має бути спрямована на підвищення її обізнаності щодо власного психічного здоров'я.

По-перше, молоді люди повинні розуміти, що психічне здоров'я є такою ж частиною загального благополуччя, як і фізичне.

В умовах воєнного стану стрес, хвилювання, психологічні травми можуть серйозно вплинути на психологічний стан молоді. Розуміння цього дає змогу приділяти більше уваги своїм емоціям і визнавати потребу в психосоціальній підтримці.

По-друге, важливо встановити «норму піклування» за своїм психічним здоров'ям. Це включає регулярні фізичні вправи, збалансоване харчування, а також медитацію та психологічну підтримку. Важливо навчитися розпізнавати ознаки стресу та тривоги та просити допомоги, коли вона потрібна.

По-третє, під час війни особливо важливо усвідомлювати, що психічне здоров'я – це не слабкість, а частина нашої сили. Війна створює надзвичайні проблеми для ментального здоров'я, але звернення за допомогою — це крок до контролю над своїм життям і благополуччям.

Отже, збереження ментального здоров'я молоді є важливим аспектом для майбутнього відродження країни. Усі заходи держави спрямовані на те, щоб українці переосмислили своє ставлення до психічного благополуччя та його відновлення.

Література

1. Дослідження «Вплив війни на молодь в Україні». Громадська організація «Центр дослідження суспільства» (Cedos). URL: <https://cedos.org.ua/researches/vpliv-vijni-na-molod-v-ukrayini/>

2. Укрінформ. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-polytics/3675842-marina-poratenko-zastupnica-ministra-molodi-ta-sportu.html>

3. Офіс першої леді, МОЗ та партнери запускають Національну програму психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Урядовий портал. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/ofis-pershoyi-ledi-moz-ta-partneri-zapuskayut-nacionalnu-programu-psihichnogo-zdorovya-ta-psihosocialnoyi-pidtrimki>

Вікторія Муромець,
кандидатка педагогічних наук,
доцентка МАУП (Київ, Україна)

Інтенсифікація переживання стресових подій особистістю в умовах невизначеності

Соціально-економічна криза, яка виникла на тлі російської агресії на території України, а також посилена політична нестабільність, спричинили появу великої кількості стресових переживань серед людей.

Наслідком цього, на нашу думку, стала інтенсифікація психологічних проблем, зокрема: невпевненість у завтрашньому дні, неспроможність матеріально забезпечити себе і родину, вимушений вибір низької по кваліфікації професії, ніж до війни, яка часто не відповідає уподобанням людини, а лише частково забезпечує її первинні потреби. Всі ці зазначені фактори поглиблюють емоційну нестабільність у людей, порушують їх нервову систему, посилюють втрати спокою, загострюють внутрішні конфлікти, підвищують рівень тривожності та депресії. Однозначно можна стреджувати, що перебуваючи в складних життєвих обставинах, людина, яка втратила роботу, переживає стрес, що призводить до психотравмуючого впливу на якість життя.

Дійсно, працююча людина задовольняє фізіологічні потреби як власні, так і своєї родини, задовольняє потребу і в безпеці, зокрема, це звернення до лікарів, оплата податків, покупка ліків та їжі тощо. Якщо розглядати потребу в приналежності, спілкуванні, визнанні, повазі до себе, розкриття свого потенціалу, то особистість задовольняє це в роботі чи проектах.

Наразі ми можемо спостерігати тенденцію до збільшення стресових переживань переважно серед чоловіків, викликаних втратою роботи у зв'язку із військовою агресією. З безробіттям українці стикнулись поза її кордонами, коли покинули рідні домівки через російську агресію. Еміграція у країни Європи спонукала переїхати і знайти безпечне середовище для подальшого життя, але там люди стають частіше безробітними також. Тож маємо