

Управління ментальним здоров'ям в умовах війни

*Циганенко Г.В. к.е.н., доцент, професор МКА
Доцент кафедри публічного управління, адміністрування та соціальної роботи
Національний університет охорони здоров'я України імені П.Л. Шупика*

Актуальність теми. Війна - це руйнівне явище не лише для фізичного, а й для ментального здоров'я людей. Сучасні військові конфлікти, такі як російсько-українська війна, спричиняють значні психологічні травми, підвищують рівень стресу, тривожності та депресії серед постраждалого населення. Ефективне управління ментальним здоров'ям в умовах збройного протистояння стає життєво важливим завданням для держави, місцевих громад та спеціалізованих служб.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, війна та пов'язані з нею потрясіння є одними з найбільш руйнівних факторів для психічного благополуччя людей. Наслідки військових дій можуть спричинити посттравматичний стресовий розлад, тривожні та депресивні стани, зловживання психоактивними речовинами, суїцидальні думки. Це призводить до зниження працездатності, порушення соціальних зв'язків, а в найгірших випадках - до катастрофічних наслідків для індивідуального та суспільного благополуччя.

Особливо страждають від війни діти та підлітки. Вони найбільш вразливі до психологічних травм, які можуть спричинити довготривалі негативні наслідки для їхнього когнітивного, емоційного та соціального розвитку. Травмовані діти мають більший ризик розвитку розладів психічного здоров'я, проблем з успішністю в школі та складностей у встановленні здорових стосунків у майбутньому.

Управління ментальним здоров'ям в умовах війни вимагає комплексного підходу, що поєднує зусилля на різних рівнях - державному, громадському та індивідуальному. Необхідно створювати ефективні системи психологічної підтримки населення, забезпечувати доступ до професійної психотерапевтичної допомоги, впроваджувати освітні програми з формування навичок саморегуляції та стрес-менеджменту.

Особливого значення набуває робота з групами підвищеного ризику, такими як внутрішньо переміщені особи, учасники бойових дій, сім'ї загиблих. Для них важливо розробляти спеціалізовані реабілітаційні програми, що враховують специфіку їхнього травматичного досвіду.

Крім того, ключову роль у відновленні ментального здоров'я відіграє підтримка з боку місцевих громад. Створення безпечних, турботливих і згуртованих спільнот може значно полегшити процес адаптації та зміцнення постраждалих від війни людей.

Таким чином, управління ментальним здоров'ям в умовах війни є комплексним і багатограним завданням, що вимагає тісної співпраці держави, медичних установ, освітніх закладів, громадських організацій та кожного окремого громадянина. Лише спільними зусиллями можна забезпечити ефективну психологічну допомогу та підтримку постраждалим, сприяючи їхньому відновленню і реінтеграції в мирне суспільне життя.

Невирішені проблеми та специфіка управління ментальним здоров'ям в умовах російського вторгнення в Україну. Російське вторгнення в Україну у 2022 році стало справжнім випробуванням для ментального здоров'я українського суспільства. Широкомасштабні бойові дії, руйнування інфраструктури, вимушені переміщення, втрата близьких - все це завдало глибоких психологічних травм мільйонам людей. Незважаючи на зусилля держави та громадських ініціатив, управління ментальним здоров'ям в умовах війни в Україні стикається з низкою невирішених проблем та специфічних викликів.

По-перше, обмежені ресурси системи охорони психічного здоров'я в Україні стали серйозною перешкодою для надання якісної та своєчасної допомоги постраждалим. Кількість кваліфікованих психологів, психотерапевтів та психіатрів є недостатньою, особливо в регіонах, що постраждали від війни. Брак фінансування, застаріла матеріально-

технічна база та перевантаження фахівців ускладнюють доступ населення до необхідної психологічної підтримки.

По-друге, особливістю ситуації в Україні є те, що війна триває вже кілька років, а отже, наслідки для ментального здоров'я людей носять довготривалий характер. Це вимагає створення системи психологічної реабілітації, яка може забезпечити тривалу, комплексну та індивідуалізовану допомогу постраждалим. Проте в Україні лише починають формуватися такі програми, і їхня ефективність ще потребує оцінки.

По-третє, специфічним викликом є необхідність надання психологічної допомоги в умовах активних бойових дій, часткової окупації територій та вимушених переміщень населення. Це ускладнює організацію безперервного надання психологічних послуг, а також вимагає додаткової підготовки фахівців для роботи в екстремальних умовах.

Крім того, управління ментальним здоров'ям в Україні стикається з питаннями соціально-економічної та інформаційної безпеки. Фінансові труднощі, втрата роботи, проблеми з житлом та соціальною інфраструктурою посилюють психологічне навантаження на постраждалих. Дезінформація, пропаганда та fake news у медіапросторі також суттєво впливають на психологічний стан людей.

Важливим аспектом є також необхідність адресної роботи з групами підвищеного ризику - внутрішньо переміщеними особами, учасниками бойових дій, сім'ями загиблих. Ці категорії населення потребують спеціалізованих реабілітаційних програм, які враховують специфіку їхнього травматичного досвіду.

Отже, управління ментальним здоров'ям в умовах триваючої війни в Україні стикається з низкою складних та багатогранних проблем. Для їх вирішення потрібні комплексні зусилля на державному, регіональному та громадському рівнях, спрямовані на розбудову ефективної системи психологічної допомоги населенню, забезпечення доступності необхідних послуг, а також розробку дієвих програм реабілітації та реінтеграції постраждалих.

Постановка проблеми дослідження. Російська агресія проти України, що триває з 2014 року, завдала значних психологічних травм мільйонам людей. Широкомасштабне вторгнення, розпочате у 2022 році, лише посилює кризу ментального здоров'я в українському суспільстві. Руйнування інфраструктури, переміщення населення, втрата близьких - все це спричиняє серйозні психологічні наслідки, такі як посттравматичний стрес, тривожність, депресія, зловживання психоактивними речовинами.

На тлі цих викликів управління ментальним здоров'ям в умовах війни в Україні стає життєво важливим завданням. Проте ця сфера стикається з низкою невирішених проблем, зокрема:

- обмежені ресурси системи охорони психічного здоров'я, брак кваліфікованих фахівців та фінансування;
- необхідність створення ефективної системи психологічної реабілітації для постраждалих від тривалої війни;
- специфічні труднощі надання психологічної допомоги в умовах активних бойових дій, окупації та вимушених переміщень;
- взаємозв'язок ментального здоров'я з соціально-економічними та інформаційними чинниками війни;
- необхідність розробки адресних програм підтримки груп підвищеного ризику (ВПО, учасники бойових дій, сім'ї загиблих).

Об'єктом дослідження є процес управління ментальним здоров'ям населення в умовах триваючої російсько-української війни. Предметом дослідження є теоретичні, методологічні та практичні аспекти управління ментальним здоров'ям населення в Україні в контексті збройного конфлікту. Метою дослідження визначена розробка науково обґрунтованих рекомендацій щодо вдосконалення системи управління ментальним здоров'ям в Україні в умовах російської агресії.

Результати дослідження. Ментальне здоров'я в умовах війни є предметом активних

наукових досліджень. Теоретичні підходи до управління цією сферою спираються на такі ключові положення [1;3; 4; 5].

1. Вплив травматичного досвіду. Збройні конфлікти завдають серйозної психологічної травми як безпосереднім учасникам бойових дій, так і цивільному населенню. Це може спричинити цілий спектр розладів, зокрема посттравматичний стресовий розлад, депресію, тривожність, суїцидальні настрої.

2. Специфіка дитячого ментального здоров'я. Діти та підлітки, які зазнають впливу військових дій, є особливо вразливими. Травматичні події можуть негативно позначитися на їхньому когнітивному, емоційному та соціальному розвитку.

3. Соціальні детермінанти ментального здоров'я. Ментальне здоров'я тісно пов'язане із соціально-економічною ситуацією. Втрата роботи, погіршення матеріального становища, руйнування інфраструктури посилюють психологічне навантаження на людей.

4. Роль громади та соціальної підтримки. Згуртована, турботлива та безпечна місцева громада відіграє ключову роль у відновленні ментального здоров'я постраждалих. Підтримка спільноти значно полегшує процес адаптації та зцілення.

5. Системний підхід до управління ментальним здоров'ям. Ефективне управління ментальним здоров'ям вимагає комплексних зусиль на різних рівнях - державному, регіональному, громадському та індивідуальному. Поєднання зусиль різних зацікавлених сторін є запорукою успішного подолання наслідків війни.

Російсько-українська війна, що розпочалася у 2014 році та ескалація конфлікту у 2022 році, спричинила значні психологічні травми мільйонам українців. Тривалість війни, масштабність руйнувань та переміщень, втрата близьких, вплив на дітей та підлітків, взаємозв'язок ментального здоров'я з соціально-економічними чинниками та інформаційна війна – все це поєдналося, створивши комплексну картину психологічних наслідків для українського суспільства. Ця ситуація характеризується низкою особливостей.

Хронічний стрес, спричинений тривалістю бойових дій, посилюється масштабними руйнуваннями інфраструктури та вимушеним переміщенням мільйонів людей. Це призводить до почуття втрати, безпорадності та соціальної ізоляції. Трагічні людські втрати, спричинені загибеллю близьких, роблять процес психологічного відновлення ще складнішим.

Діти та підлітки є особливо вразливою групою, адже війна негативно впливає на їхній розвиток, викликаючи регрес, поведінкові проблеми, зміни настрою, проблеми зі сном, страхи та тривогу.

Важливо зазначити, що психологічний стан населення тісно пов'язаний з соціально-економічними чинниками. Втрата роботи, зниження доходів, проблеми з житлом та соціальною інфраструктурою, спричинені війною, суттєво погіршують психологічний стан людей.

Інформаційна війна, що ведеться Росією, також негативно впливає на ментальне здоров'я українців. Дезінформація, пропаганда та фейки у медіапросторі посилюють відчуття страху, невизначеності та недовіри, роблячи людей більш вразливими до психологічних травм.

Таким чином, тривала російська агресія проти України спричинила глибоку кризу ментального здоров'я населення, яка вимагає невідкладного та комплексного управлінського реагування.

Система управління ментальним здоров'ям в Україні, яка функціонувала до початку повномасштабного вторгнення Росії у 2022 році, виявилася недостатньо підготовленою до викликів, спричинених тривалою війною. Аналіз цієї системи виявив такі ключові проблеми, що згруповано нижче.

1. Обмежені ресурси. Українська система охорони психічного здоров'я характеризується хронічним недофінансуванням, застарілою матеріально-технічною базою та нестачею кваліфікованих фахівців, особливо в регіонах, що постраждали від війни. Це суттєво обмежує доступність та якість необхідних психологічних послуг для населення

[1; 2; 3; 4].

2. Недостатність спеціалізованих програм. В Україні лише починають формуватися комплексні реабілітаційні програми для постраждалих від війни. Більшість наявних ініціатив носять фрагментарний характер та недостатньо орієнтовані на довгострокову психологічну підтримку [1;4;5].

3. Складнощі надання допомоги в умовах активних бойових дій. Питання організації безперервного надання психологічних послуг в зонах активних бойових дій, на тимчасово окупованих територіях та в місцях вимушених переміщень населення залишаються істотною проблемою [1; 3; 5].

4. Недостатня координація зусиль. Управління ментальним здоров'ям в умовах війни вимагає тісної співпраці державних органів, медичних установ, громадських організацій та місцевих громад. Проте така координація часто є недостатньою, що знижує ефективність заходів [1; 2; 4; 5].

5. Соціально-економічний вплив. Наслідки війни для соціально-економічної сфери, такі як втрата роботи, проблеми з житлом та інфраструктурою, погіршують психологічний стан населення. Управління ментальним здоров'ям повинно враховувати ці чинники, проте наразі вони недостатньо інтегровані в систему.

6. Недостатня увага до груп підвищеного ризику. Внутрішньо переміщені особи, учасники бойових дій, сім'ї загиблих потребують спеціалізованої психологічної допомоги, яка в Україні ще не отримала належного розвитку [1; 4; 5].

Аналіз системи управління ментальним здоров'ям в Україні в умовах тривалої російської агресії демонструє значні проблеми. Частка видатків на психічне здоров'я у загальних витратах на охорону здоров'я становить лише 3-4% (в країнах ЄС - в середньому 5-7%), при цьому кількість психіатричних ліжок скоротилася за 2014-2023 рр. на 20%. Забезпеченість психіатрами - 6,7 на 100 тис. населення (в ЄС - 9-12), а кількість психологів у системі охорони здоров'я скоротилася на 15% з 2014 по 2023 рр. Лише 10-15% постраждалих від війни отримують необхідну психологічну допомогу, при цьому середній час очікування на прийом психіатра сягає 2-3 тижнів, а в деяких регіонах - до 1-2 місяців. Менше 20% внутрішньо переміщених осіб та ветеранів залучено до реабілітаційних програм, а близько 60% постраждалих бояться звертатися за допомогою через стигматизацію. Ці дані свідчать про системні проблеми у сфері охорони психічного здоров'я в Україні, які потребують негайних комплексних рішень [1-5].

Як результат, наявна в Україні система управління ментальним здоров'ям, хоча й демонструє певні зусилля, все ще є недостатньо ефективною для подолання масштабної кризи, спричиненої російською агресією. Це вимагає термінових та комплексних заходів для її вдосконалення.

Висновки та пропозиції дослідження. Управління ментальним здоров'ям в Україні стикається з рядом серйозних проблем, які виникають внаслідок тривалої російської агресії. Однією з найбільших проблем є обмеженість ресурсів системи охорони психічного здоров'я. Недостатнє фінансування та застаріла інфраструктура призводять до нестачі кваліфікованих фахівців та погіршення якості психологічної допомоги. Додатковим чинником ускладнюючим ситуацію є складність організації психологічної допомоги в умовах війни. Надання постійної підтримки населенню в зонах активних бойових дій та на тимчасово окупованих територіях є надзвичайно важким завданням.

Додатково, існує недостатність спеціалізованих реабілітаційних програм, що призводить до фрагментарного характеру підходів до психологічної реабілітації постраждалих від війни. Проблеми міжвідомчої та міжсекторальної координації є ще одним фактором, який ускладнює ефективне управління ментальним здоров'ям. Недостатньою координацією між органами влади, медичними установами та громадськими організаціями знижується ефективність програм та послуг.

Соціально-економічні та інформаційні чинники також мають великий вплив на ментальне здоров'я населення. Втрата роботи, житла та доступу до соціальних послуг

можуть значно погіршити стан психічного здоров'я. Дезінформація та стресові ситуації в медіапросторі додатково підсилюють психологічний стрес серед населення. Також варто відзначити недостатню увагу до груп підвищеного ризику, таких як внутрішньо переміщені особи, учасники бойових дій та сім'ї загиблих. Брак спеціалізованих програм психологічної підтримки для цих груп додатково ускладнює ситуацію.

Нарешті, недостатній досвід управління ментальним здоров'ям в умовах тривалих військових конфліктів є однією з серйозних проблем. Українська система охорони психічного здоров'я має обмежений досвід реагування на масштабні кризи, що ускладнює розробку та впровадження ефективних стратегій управління. Подолання цих проблем є надзвичайно важливим для забезпечення ефективної психологічної допомоги населенню та підвищення загального рівня ментального здоров'я в Україні

Рекомендації щодо вдосконалення системи управління ментальним здоров'ям в Україні в контексті збройного конфлікту згрупуємо за наступними напрямками.

1. Збільшити фінансування та доступність психологічної та психіатричної допомоги для населення, особливо постраждалих від конфлікту. Це може включати розширення мережі державних та приватних клінік, залучення більшої кількості фахівців, запровадження програм телемедицини тощо [1; 5].

2. Розробити спеціалізовані програми підтримки для вразливих груп, таких як внутрішньо переміщені особи, ветерани, діти, які зазнали травми через війну. Ці програми повинні забезпечувати комплексну психологічну допомогу, включаючи консультивання, групову терапію, реабілітацію [1;4; 5].

3. Посилити роль первинної ланки медичної допомоги у виявленні та наданні першої психологічної підтримки. Провести навчання сімейних лікарів, медичних сестер, соціальних працівників щодо діагностики та початкової допомоги при розладах психічного здоров'я [2].

4. Запровадити програми психологічної підготовки та реабілітації для військовослужбовців, перш за все тих, хто повертається з лінії фронту. Це допоможе швидше інтегрувати їх до мирного життя та запобігти посттравматичним розладам [3;4].

5. Розвивати систему моніторингу та збору даних щодо стану психічного здоров'я населення, особливо в регіонах, постраждалих від війни. Використовувати ці дані для кращого планування та надання психологічної допомоги.

6. Проводити інформаційно-просвітницькі кампанії, спрямовані на зниження стигматизації психічних розладів та заохочення людей звертатися по допомогу. Залучати до цієї роботи впливових публічних осіб, медіа та громадські організації [1;5].

Перспективи подальших досліджень. Реалізація цих рекомендацій дозволить значно підвищити доступність та ефективність системи охорони психічного здоров'я в Україні, особливо в умовах збройного конфлікту.

Теоретичне значення дослідження полягає у ґрунтовному науковому аналізі системи управління ментальним здоров'ям в умовах тривалої російської агресії. Виявлення ключових системних недоліків та прогалин дозволяє перейти від застарілих практик до інноваційних, доказово обґрунтованих моделей. Розроблені рекомендації можуть стати теоретичною основою для розробки нових державних програм, законодавчих ініціатив та інституційних змін у сфері психічного здоров'я.

Практичне значення полягає в тому, що запропоновані рекомендації є конкретними, реалістичними та можуть бути безпосередньо впроваджені органами державної влади, закладами охорони здоров'я та громадськими організаціями. Реалізація цих рекомендацій сприятиме підвищенню доступності та якості психологічної допомоги для населення, особливо для тих, хто постраждав від збройного конфлікту. Впровадження системних змін на основі результатів дослідження сприятиме ефективному подоланню кризи психічного здоров'я в Україні та зниженню рівня психічних розладів, травм та інвалідизації.

Загалом, отримані результати є важливим внеском у розв'язання однієї з ключових гуманітарних проблем, спричинених російською агресією проти України. Їх практична

реалізація має стратегічне значення для відновлення психологічного добробуту українського суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 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
2. Петренко І. В., Наливайко Т. В. Роль первинної ланки медичної допомоги у виявленні та наданні психологічної підтримки постраждалим від війни. Сімейна медицина. 2024. № 2. С. 12-18.
3. 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.
4. 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.
5. 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>