

АКТИВІЗАЦІЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У ВІЙСЬКОВИХ

Іванова О. О.

Студентка 5 во курсу, 053 психологія

Керівник: Данілова О. С.

К.психолог.н., доцент кафедри
клінічної та практичної психології ФПСР

Актуальність дослідження. За всю історію незалежності України, наша нація проходить найтяжчі випробування що виходять за межі звичайного, «нормального людського досвіду». Жахливі події, прямим свідком яких є сьогодні кожен українець, спричинили величезний стрес і, як наслідок, призвели до значного погіршення загального фізичного стану і психічного благополуччя населення. Сучасні умови військового часу привернули нашу увагу до виникнення психосоматичних захворювань під впливом стресу. Нами була здійснена спроба знайти інструменти для забезпечення можливості отримання якісної, а головне вчасної допомоги. Для населення України в сучасних умовах повномасштабної російської воєнної агресії відмічається паралельне формування як індивідуальної, так і колективної травматизації, що, відповідно, негативно позначається на рівні як індивідуального психосоматичного, так і громадського здоров'я. Війна, яку зараз переживає наше суспільство, ще й в поєднанні з ситуацією постковіду, є ідеальним інкубатором зростання тягаря для громадського здоров'я через психічні розлади. Перебуваючи в осередку подій, люди зазнають безпосередніх психічних травм, стаючи свідками насильства. Ті, хто покинули країну чи переїхали до безпечніших регіонів, не здатні повністю дистанціюватися від подій, що стосуються їхніх близьких чи звичних місць проживання. Переважна більшість населення країни знаходиться у стані дистресу. Дистрес — це "шкідливий" стрес, який значно погіршує якість життя. Він є хронічним та

виснажує людину, її психіку та внутрішні ресурси організму. Одним із наслідків цього є виникнення психосоматичних захворювань у населення. Через постійну дію гормонів стресу системи органів постійно перебувають у підвищеній «бойовій готовності», тобто працюють на «підвищених обертах». Тому «посипатись» насправді може багато що. Перш за все страждає імунітет. Також однією з перших на стрес також реагує травна система. У зоні підвищеного ризику знаходяться нервова та серцево-судинна системи. Часто не справляється ендокринна система – через постійну дію гормонів стресу та, відповідно, хронічне напруження та порушення сну. Це перші, але далеко не єдині моменти, що можуть «вистрілити». А це потребує посиленої уваги до питань профілактики, терапії та реабілітації психічного здоров'я населення.

Дослідження. Українське дослідження впливу війни на психічне здоров'я, було проведено у межах ініціативи першої леді України О. Зеленської щодо створення національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Методом збору інформації було заповнення анкет у мобільному додатку від Gradus Research у період опитування 22 – 26.09.2022. Цільовою групою першої частини дослідження були чоловіки та жінки віком 18–60 років (n=2100), які проживали у містах із населенням >50 тис. на території України до початку повномасштабного вторгнення. Було виявлено, що 71% опитаних осіб відчували останнім часом стрес або сильну знервованість. Серед причин стресу - найчастіше називали війну (72%), на другому місці були фінансові труднощі (44%). У людини, яка перебуває у дистресі, може виникати окремий симптом, як такий він не має принципового значення, і всі спроби фармакологічного впливу на нього є неефективними або вкрай малоефективними, тому що відбиток небезпечної ситуації фіксується в пам'яті і виявляється у психосоматичних симптомах. Наприклад, при болю в животі лікування засобами, що впливають на шлунково-кишковий тракт, може бути неефективним, адже джерело цього прояву насправді – у центральній нервовій системі. Другою частиною дослідження

Gradus Research було оцінення особливості надання психологічної допомоги під час війни через опитування психологів та психотерапевтів (n=73), які працюють на території України. Загалом, як зазначають експерти, українцям бракує розвинутої культури піклування про власне психологічне здоров'я. Як було визначено, основною проблемою сьогодення можна вважати недостатню обізнаність пересічних громадян щодо психоосвіти та основ психологічної гігієни; більшість українців навіть не розрізняють психіатричну та психологічну допомогу. Тому у межах «Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки» були розроблені такі продукти як :

- Довідник «Базові навички турботи про себе та інших».
- Новий розділ «Довідника безбар'єрності» – «Етика взаємодії у період стресу».
- Стрес–менеджмент у додатку BetterMe: Mental Health.
- Створено телеграм–канал «Подбай про себе»

Ці продукти спрямовані на те, щоб допомогти українцям контролювати психоемоційний стан, уникнути страху, панічних приступів чи навіть постравматичного синдрому (ПТРС). Тут наявні психологічні поради, техніки, мотиваційні рекомендації для громадян. Важливою опцією є можливість поставити питання психологу, а також отримати від нього просту пораду. Основною ціллю є забезпечити можливість отримання якісної, а головне вчасної допомоги.

Висновок. 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 психологічному, але й і на фізичному рівні. Тому під час війни, як і у повоєнний період, особливої актуальності набуває психоосвіта населення.

Література

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Депресія: психіатрія та психотерапія. Львів: Світ, 2003. 86 С. <https://health-ua.com/article/71710-trivozhnodepresivn-rozladi-vumovah-distresu-vjni-vukran>
4. Бокштейн Б. С. Психологчний захист: механізми, прояви, подання. К.: Центр учбової літератури, 2004. 76 С. <https://mon.gov.ua/ua/news/golovni-pidsumki-realizaciyi-nacionalnoyi-programi-psiichnogo-zdorovya-ta-psihsocialnoyi-pidtrimki>