

НАПРЯМ 15. ТРАВМА ВІЙНИ: ВИКЛИКИ КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-491-0-126>

ТРАВМА ВІЙНИ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОГО МАЙБУТНЬОГО

Адамова О. С.

*кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології
Міжнародний гуманітарний університет
м. Одеса, Україна*

Війна в Україні спричинила глибокі та масштабні наслідки для психологічного здоров'я населення, що вимагає комплексного аналізу та розробки ефективних стратегій психологічної підтримки. Воєнні дії, масове насильство, втрата близьких, примусове переселення, руйнування домівок та соціальних зв'язків – усе це спричиняє серйозні психоемоційні травми, які можуть мати довготривалий вплив як на індивідів, так і на суспільство в цілому. Гібридний характер війни, що включає не лише фізичне знищення, а й інформаційні атаки, маніпуляції та дестабілізацію суспільства, створює додаткове навантаження на психіку українців. Стрес, викликаний війною, не є одномоментним, він продовжує діяти протягом усього періоду невизначеності, а його наслідки можуть проявлятися навіть після завершення активних бойових дій.

Згідно з даними Міністерства охорони здоров'я України, за попередніми розрахунками станом на червень 2022 року близько 15 мільйонів українців потребуватимуть психологічної підтримки, з них близько 4 мільйонів – медикаментозного лікування [1, с. 248]. Ці цифри підкреслюють масштаб проблеми та необхідність своєчасного втручання. Наразі головним викликом залишається доступність психологічної допомоги та її якість, оскільки кількість спеціалістів, які мають достатню кваліфікацію для роботи з військовими та цивільними, що пережили важкі травматичні події, є обмеженою. Крім того, стигматизація психічних розладів та недовіра до психологічної допомоги залишаються суттєвими бар'єрами для багатьох людей, які її потребують. У суспільстві досі існує уявлення про те, що звернення до психолога є ознакою слабкості, що може ускладнювати процес адаптації та відновлення. Наприклад, у дослідженні проведеному групою

учених щодо потреби в підтримці ментального здоров'я українських студентів під час війни було виявлено стереотип «звернення до психолога – прояв слабкості». Зазначається, що «погіршення психічного здоров'я студентів українських університетів з початку війни було додатково підтверджено під час якісних обговорень у фокус-групах зі студентами та викладачами... Наприклад, віра у стереотип «психологічна допомога – це ознака слабкості» може викликати страх осуду та розголосу за наявності проблеми з психічним здоров'ям і зрештою стати бар'єром для звернення по професійну підтримку» [2, с. 10, 11, 13].

Дослідження показують, що посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та депресія є одними з найпоширеніших психічних розладів серед постраждалих від війни. Наприклад, у наукових публікаціях на сайті Національного інституту стратегічних досліджень зазначається, що серед військовослужбовців тривожні та депресивні розлади трапляються вдвічі частіше, ніж серед цивільного населення [3]. Це свідчить про необхідність спеціалізованих програм підтримки для ветеранів та діючих військових. Важливим питанням є також психологічна адаптація військових після повернення до мирного життя, адже багато з них стикаються з труднощами соціалізації, проблемами у спілкуванні з рідними, почуттям провини перед тими, хто загинув, та загальною втратою сенсу життя. У багатьох розвивається так званий «бойовий стрес», що проявляється у вигляді підвищеної тривожності, агресії, проблем із самоконтролем та схильності до ризикованої поведінки [4].

Війна також значно впливає на дітей та підлітків, які є однією з найвразливіших категорій суспільства. Пережиті травматичні події можуть призвести до розвитку тривожних розладів, депресії та проблем з поведінкою. Відсутність своєчасної допомоги може мати довгострокові наслідки для їхнього психічного здоров'я та соціальної адаптації.

Невизначеність майбутнього, економічна нестабільність та постійний інформаційний тиск підсилюють хронічний стрес серед населення. За даними Міністерства охорони здоров'я України за 2022 рік, понад 70% українців відчували стрес або знервованість, але лише 2% зверталися по допомогу до фахівців [5]. Однак, потрібно зазначити, що нещодавно були опубліковані результати четвертої хвилі всеукраїнського дослідження, проведеного у грудні 2024 – січні 2025 року в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді Олени Зеленської. І результати свідчать, що українське суспільство вже зовсім по-іншому починає ставитися до свого психологічного здоров'я. «Частка тих опитаних, хто вже звертається до психологів або психотерапевтів, збільшилась із 7% у 2022 році до 17% на початку 2025 року. Відсоток тих, хто категорично не планує звертатися за такою допомогою, зменшився з 46% у 2022 році до 22% у 2025 році. Суттєво збільшився запит на психологічну підтримку – з 41% до 71%. Та 86% українців вважають, що тему ментального здоров'я слід обговорювати більше» [6]. А це показник

того, наскільки українське суспільство потребує якісної, фахової інформації про психологічне (ментальне) здоров'я і що є готовність сприймати таку інформацію.

Фізичне здоров'я також зазнає негативного впливу через психосоматичні прояви війни. ПТСР часто супроводжується такими захворюваннями, як гіпертонія, стенокардія, тахікардія, виразка шлунка та артрит [7]. Крім того, ПТСР може спонукати до ризикованої поведінки, включаючи зловживання алкоголем та наркотиками, що погіршує загальний стан здоров'я. Війна впливає не лише на безпосередніх учасників, а й на наступні покоління, які можуть успадкувати травматичний досвід через сімейні наративи, соціальну напруженість, нестабільність та невизначеність майбутнього.

Таким чином невизначене майбутнє в умовах війни посилює психологічні травми, спричиняючи зростання тривожних розладів та ПТСР. Відсутність прогнозованості ускладнює адаптацію та відновлення психологічного здоров'я українського суспільства. Тому є необхідність надалі розвивати систему психологічної підтримки та, відповідно, зміцнювати рівень психологічної стійкості суспільства.

Література:

1. Юрценюк О. С., Сумарюк Б. М. Вплив війни на психічне здоров'я українців: чинники формування невротичних та стрес-асоційованих психічних розладів. Сучасний стан питання. *Art of Medicine*. 2023. № 2 (26). С. 248-251. DOI: 10.21802/artm.2023.2.26.248.
2. Полив'яна М., Степанова Н., Ячнік Ю., Мишаківська О., Фегерт Й. М., Сітарські Е., Пінчук І. Потреба в підтримці ментального здоров'я студентів під час війни. *Праці Наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки*. 2024. № 2 (76). С. 1-19. DOI: 10.25040/ntsh2024.02.21.
3. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-vchas-y-viyny>.
4. Пузирьов Є. В., Извеков В. В. Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73). № 1. С. 203-209. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/33>.
5. Понад 70% українців відчувають стрес або знервованість і лише 2% звертаються до фахівця. URL: <https://moz.gov.ua/uk/ponad-70-ukrainsciv-vidchuvajut-stres-abo-znervovanist-i-lishe-2-zvertajutsja-do-fahivcja->
6. Ти як? Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. URL: <https://od.cdc.gov.ua/news/ty-yak-psyhichne-zdorov-ya-ta-stavlennya-ukrayintsiv-do-psyhologichnoyi-dopomogy-pid-chas-vijny/>.

7. Вплив війни на психічне здоров'я – колосальний... URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/vpliv-vijni-na-psihichne-zdorovya-kolosalnij-viktor-lyashko>.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-491-0-127>

СПЕЦИФІКА ДІЯЛЬНОСТІ КЛІНІЧНОГО ПСИХОЛОГА У РОБОТІ З ДІТЬМИ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Кабанцева А. В.

*кандидатка психологічних наук,
завідувачка відділення клінічної психології, учена секретарка
Державний заклад «Науково-практичний медичний реабілітаційно-
діагностичний центр МОЗ України»
м. Київ, Україна*

Війна завдає глибоких психотравм дітям, а страшними наслідками є те, що ці травми можуть бути тривалими, навіть довічними, і можуть навіть передаватися наступним поколінням [1, 2]. Це відбувається через те, що діти стають свідками потужних стресових подій і стикаються з великим масивом проблем, основними з яких є: гуманітарні та фізичні проблеми, проблеми психічного здоров'я, соціальні та освітні проблеми.

Незадоволення базових потреб дитини, зокрема почуття безпеки, що є критично важливим для здорового розвитку, посилюють виникнення психічної та соматичної патології [3]. Діти, які пережили воєнні конфлікти, часто мають проблеми з поведінкою, у них викають труднощі у спілкуванні та адаптації, а також вони схильні до агресії або ізоляції [4, 5]. Подібне призводить до порушення психічної та соматичної безпеки особистості. Це знижує якість її життя і посилює загострення перебігу вікових криз розвитку.

Не кожна стресова подія є травматичною. Такою вона стає коли стресовий фактор значно перевищує спроможність психіки та організму, в наслідок чого і розвивається психотравма, яка підриває відчуття безпеки у світі та заміщує думками, що катастрофа може статися будь-коли. У такому стану виникають повторні переживання, уникнення, негативні когніції та настрій, гіперзбудження. Але чим вище ресурсний потенціал, тим менше особистість зазнає негативних наслідків пережитих стресових подій. Відносно цього, специфіка діяльності клінічного психолога полягає у двох основних напрямках, які зворотно залежні між собою: зміцнення та відновлення психічного здоров'я (рис.).