

doglyad-na-yaki-poslugi-mayut-pravo-rodini-bezvisti-zniklih-ta-polonenih
(дата звернення: 03.03.2025)

5. У ЗСУ створюють єдину систему по роботі з членами сімей загиблих, зниклих безвісти і полонених – Україна URL: <https://tsn.ua/ukrayina/u-zsu-stvoryuyut-yedynu-sistemu-po-roboti-z-chlenami-simey-zagiblih-zniklih-bezvisti-i-polonenih-2635224.html> (дата звернення: 26.02.2025)

6. Франко Н., Акіменко В. Актуальні напрями соціальної роботи з військовослужбовцями та їхніми сім'ями Current directions of social work with military personnel and their families (дата звернення: 25.02.2025)

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-88>

РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ ІНІЦІАТИВ ТА ВОЛОНТЕРСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ У ПІДТРИМЦІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВРАЗЛИВИХ КАТЕГОРІЙ НАСЕЛЕННЯ

Хлівнюк Тетяна Петрівна

*кандидат політичних наук, доцент,
завідувач кафедри соціальної роботи,*

*Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Війна, яка триває в Україні, спричинила масштабну гуманітарну кризу та значно загострила проблеми ментального здоров'я серед населення. Вразливі категорії, такі як внутрішньо переміщені особи, військовослужбовці та їхні родини, люди, які пережили полон або втрату близьких, діти, люди з інвалідністю та постраждалі від насильства, потребують комплексної соціально-психологічної підтримки. Українські науковці такі як В. Г. Панок, С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський, Л. І. Прохоренко, Н. В. Чепелєва, Т. І. Куліш, С. Л. Чуніхіна, І. Г. Губеладзе, І. І. Ткачук, Н. А. Ярмола, Н.Кравченко та ін досліджували проблему збереження ментального здоров'я українського населення. Розглянемо роль соціального сектору у його збереженні [2].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), 22% населення України може постраждати від психічних розладів внаслідок війни, включаючи депресію, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), біполярний розлад чи шизофренію. Тобто

кожна четверта людина, а це значна частина працездатного населення України, потенційно може мати проблеми з психічним здоров'ям. Тим важливіше зараз створювати безпечне та здорове середовище на робочому місці [6].

На тлі зруйнованої інфраструктури системи охорони здоров'я та обмежених ресурсів державних соціальних служб саме волонтерські організації та соціальні ініціативи стали ключовими акторами у забезпеченні психологічної підтримки населення. Вони надають екстрену кризову допомогу, організовують групові терапевтичні заходи, проводять освітні кампанії щодо ментального здоров'я та формують нові підходи до соціальної інтеграції постраждалих.

Ментальне здоров'я є, визначальним фактором стійкості та успішної соціальної адаптації людини до змінених умов життя, особливо для вразливих категорій населення, які зазнали травматичних подій унаслідок війни. В умовах тривалого стресу, втрати рідних, вимушеної міграції та порушення звичного способу життя виникає високий ризик розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР), депресії, тривожних станів та соціальної ізоляції.

Ментальне здоров'я, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, є станом добробуту, при якому людина може реалізувати свій потенціал, долати життєві стреси, продуктивно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти. У контексті сучасних кризових ситуацій, зокрема війни, ментальне здоров'я набуває особливої важливості, оскільки воно є визначальним фактором стійкості та адаптації людини до змінених умов життя [9].

Ментальне здоров'я включає емоційну стабільність, когнітивну функціональність, соціальну адаптованість і стресостійкість, що є критичними для адаптації в умовах війни. Військові дії в Україні значно вплинули на психологічний стан населення, особливо вразливих груп. Внутрішньо переміщені особи стикаються з втратою дому та соціальних зв'язків, військовослужбовці та їхні сім'ї – з ПТСР та депресією, колишні полонені – з ізоляцією, а діти, люди з інвалідністю та жертви насильства – з серйозними психологічними травмами та труднощами адаптації.

Соціальна підтримка відіграє ключову роль у зміцненні ментального здоров'я, сприяючи інтеграції в суспільство та надаючи необхідні ресурси. Вона охоплює емоційну, інформаційну та практичну допомогу, групи підтримки та освітні заходи. Багато таких програм реалізуються через соціальну сферу за участю фахівців із соціальної роботи, психології та громадських організацій [8].

Завдяки ініціативам неурядових організацій, благодійних фондів і державних програм діють гарячі лінії підтримки, центри кризового

консультування, арт- та музикотерапія для ветеранів, жінок і дітей. Соціально-освітні проекти навчають методам самопомогги, управління стресом і поширюють інформацію про ментальне здоров'я. Реабілітація військових та їхніх родин охоплює створення центрів відновлення та психологічну підтримку для запобігання емоційному вигоранню, психосоціальному відновленню.

Успіх волонтерських організацій пояснюється їхньою гнучкістю, швидкістю реагування та здатністю діяти там, де державні механізми ще не розгорнуті. В Україні діє низка потужних волонтерських ініціатив, які допомагають зміцнювати ментальне здоров'я населення. Наприклад, ініціатива «Безбар'єрність» першої леді України Олени Зеленської спрямована на створення доступних соціальних та психологічних послуг, також було запущено проєкт «Реабілітація травм війни в Україні» [1]. Гаряча лінія психологічної підтримки «Розкажи мені» є безкоштовною службою екстреної психологічної допомоги для всіх громадян, які переживають стрес, тривогу чи втрату. *Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) разом із Міністерством освіти і науки України, Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії та Всеукраїнським громадським центром «Волонтер» запустили проєкт психологічної підтримки «ПОРУЧ», яка надає психологічну підтримку дітям та дорослим, які пережили травматичні події, та проводить навчання соціальних працівників та психологів [5].*

Кризова психологічна допомога під час війни є ключовою для підтримки ментального здоров'я населення, оскільки вона забезпечує негайне реагування на гострий стрес, надає первинну підтримку та запобігає розвитку серйозніших психологічних розладів. Однією з форм такої допомоги є гарячі лінії психологічної підтримки, які оперативнo консультують осіб, що переживають емоційну кризу, такі як тривожні стани, панічні атаки чи гострі реакції на травму, гарантуючи конфіденційність і доступність, що дозволяє людям анонімно отримати необхідну підтримку. Прикладами таких ініціатив є «Лінія підтримки ветеранів» та «Розкажи мені» [3, 4].

Іншою важливою формою є мобільні групи психологічної допомоги. Це виїзні команди кризових психологів, які працюють у місцях компактного проживання ВПО, у громадах та зонах підвищеного ризику. Вони надають невідкладну допомогу військовим та цивільним, які пережили травматичні події. Прикладом є виїзні команди проєкту «Поруч» [5].

Крім того, функціонують кризові центри та пункти психологічної допомоги, які працюють з особами, що пережили насильство, полон чи втрату близьких, надають комплексну підтримку, включаючи консультування, юридичну допомогу та психотерапію. Прикладами є

кризові центри для жінок, які постраждали від насильства, та центри психологічної підтримки ветеранів.

Психологічна грамотність є ключовим фактором профілактики ментальних розладів та підвищення стресостійкості. Цільовою аудиторією є загальне населення, військові, ВПО, соціальні працівники, освітяни тощо. Прикладом є ініціатива «Психологія для всіх» від українських університетів. Психопросвітницькі кампанії поширюють інформаційні матеріали про ментальне здоров'я через соціальні мережі, телебачення та друковані видання. Прикладом є кампанія Міністерства охорони здоров'я України «Ти як?» про психологічну підтримку українців [7].

Соціальні та волонтерські ініціативи з підтримки ментального здоров'я стикаються з труднощами, серед яких недостатнє фінансування, що обмежує ресурси, навчання волонтерів та розширення послуг. Брак професійної підготовки може знижувати ефективність допомоги, а високе емоційне навантаження спричиняє вигорання. Важливо запроваджувати систематичне навчання та супервізію. Міжсекторальна взаємодія з державою, бізнесом та громадськими організаціями сприятиме створенню стійкої системи підтримки ментального здоров'я.

Розробка та впровадження стандартів якості надання психологічної допомоги сприятиме підвищенню довіри населення до таких послуг. Активна інформаційна кампанія щодо важливості ментального здоров'я та доступних послуг допоможе знизити стигматизацію та підвищити обізнаність населення.

Для ефективної підтримки ментального здоров'я населення під час війни необхідна консолідація зусиль держави, волонтерських організацій та міжнародних партнерів. Забезпечення належного фінансування, професійної підготовки волонтерів та їхньої психологічної підтримки є ключовими елементами успішної роботи в цій сфері. Лише через спільні зусилля можна створити стійку та ефективну систему підтримки ментального здоров'я в суспільстві.

Активне залучення громадянського суспільства та волонтерських ініціатив до процесу відновлення ментального здоров'я населення є необхідною умовою для мінімізації довгострокових наслідків війни та побудови стійкого суспільства. Це вимагає посиленої підтримки з боку держави, міжнародних організацій та академічної спільноти, а також вдосконалення механізмів координації між різними суб'єктами соціальної роботи.

Література:

1. Дружина Президента Олена Зеленська у межах Національної стратегії безбар'єрності запускає проєкт «Реабілітація травм війни в Україні». URL: <https://surl.li/ksujgd>
2. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія . НАПН України; за заг. ред. В. Г. Кременя; [Електронне видання]. Київ, 2024. 188 с.
3. Платформа «Розкажи мені». URL: <https://surl.li/kcwojy>
4. Працює ветеранська гаряча лінія URL: <https://surl.li/whcevy>
5. Проєкт «Поруч» – психологічна підтримка для підлітків, батьків та освітян. URL: <https://poruch.me/uozter.gov.ua+1poruch.me+1>
6. Психічне здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я URL: <https://surl.li/aswtru>
7. Стартувала всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://surl.li/fpvotc>
8. Хлівнюк Т.П., Кіріяк А.І. Соціальна інклюзія в контексті цифровізації: можливості та ризики для соціальної держави. Психологія та соціальна робота. 2024. Вип. 2(60). С. 135-149.
9. Що важливо знати про психічне здоров'я? Url: <https://surl.lu/lzpqbi>
10. Як отримати психологічну допомогу в умовах війни. URL: <https://surl.li/poqwdt>