

УДК 159.923.35
DOI: 10.31733/15-03-2024/2/426-428

Неля ВОВК

доцент кафедри організації заходів цивільного захисту факультету цивільного захисту, кандидат педагогічних наук, доцент

Олександра БОРОВИК

здобувач вищої освіти факультету цивільного захисту Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України

ОСОБЛИВОСТІ БАГАТОФАКТОРНОГО ВПЛИВУ ВІЙНИ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

Тривала військова агресія росії проти України та невизначеність майбутнього суттєво впливають на емоційний стан українців. Результати дослідження Gradus Research в рамках проекту «Градус суспільства під час війни» показали, що високий або дуже високий рівень стресу відчувають 88% опитаних, при тому що у попередніх двох хвилях дослідження таких було 84% [1; 3]. Якщо конкретизувати емоції та стани, то найпоширенішою є втома – її відмічає половина опитаних, але водночас 43% мають почуття надії. Серед інших розповсюджених станів – напруга (42%), роздратування (31%), обережність (28%) та гнів (27%) [Рис.1].



Рис. 1. Результати дослідження Gradus Research щодо динаміки рівня суб'єктивного стресу серед цивільного населення України, травень 2020 по квітень 2023 р.

Всесвітня організація охорони здоров'я заявила, що в ситуаціях збройного конфлікту приблизно 10 відсотків людей, які пережили травматичні події, матимуть серйозні проблеми з психічним здоров'ям, а ще 10 відсотків розвинуть поведінку, яка перешкоджатиме їхній здатності ефективно функціонувати [7].

У цьому контексті ставимо за мету заповнити науковий прогалину та надати глибше розуміння багатofакторного впливу війни на цивільного населення України, зокрема на ментальне здоров'я.

Умови війни створюють низку екстремальних факторів, які впливають як на цивільне населення нашої держави. До найбільш вагомих за наслідками впливу та ми

віднесли:

Фізичні небезпеки: цивільні знаходяться під загрозою прямого фізичного ушкодження внаслідок військових дій, таких як обстріли, вибухи, атаки тощо.

Психологічний стрес: Небезпека, невизначеність, страх за власне життя та здоров'я, за близьких, рідних можуть викликати значний психологічний стрес як у військових, так і у цивільних. Це може призвести до гострих реакцій на стрес, у формі виявлення тригерів, ПТСР та інших розладів та психологічних проблем.

Відсутність ресурсів: Війна часто призводить до обмеженого доступу до основних ресурсів, таких як їжа, вода, тепло-, електро-, водопостачання, ліки та інші необхідні засоби для життя і виживання. Це може мати серйозні наслідки для здоров'я та добробуту людей, значно ускладнювати їх життєдіяльність.

Пошкодження або руйнування інфраструктури: Війна може спричинити серйозне пошкодження інфраструктури, такої як дороги, мости, електро-, тепломережі, мережі газопостачання, та інше. Це може ускладнювати доставку гуманітарної допомоги та доступ до надання медичних послуг, у тому числі невідкладних.

Розрив соціальних зв'язків: Війна може розривати соціальні зв'язки і відносини, що може призвести до відчуття відірваності та самотності.

Погіршення умов життя: Війна призводить до загострення бідності, погіршення умов та якості життя через руйнування економіки, проблеми із працевлаштуванням, втрату робочих місць та інші негативні наслідки.

Небезпека техногенних загроз: Під час воєнних конфліктів є загроза хімічних, біологічних або радіаційних аварій та катастроф, що може призвести до масових отруєнь та захворювань, смертей та зараження територій.

Всі вказані фактори можуть мати серйозний вплив на фізичне та психічне здоров'я як військових, так і цивільних осіб, що перебувають у зоні конфлікту.

В умовах воєнного стану люди вимушені адаптуватися до непередбачуваних обставин та постійного стресу. Відмінною рисою цього періоду є поєднання фізичних та психологічних викликів, які ставлять під загрозу не лише безпеку, але і психічне здоров'я особистості та суспільства в цілому. Пуски ракет та напади безпілотників, обстріли артилерією, важкі моменти в укриттях під звуками сирен – це лише частина тих випробувань, з якими щоденно зіштовхуються наші громадяни. В результаті, наслідком переживання такого досвіду є виникнення тривожності.

Аналіз психофізіологічних механізмів впливу війни на цивільне населення включає комплексний аналіз фізіологічних, психологічних та соціальних чинників за результатами наукових досліджень провідних вчених у галузях психології, медицини та соціології.

Стресовий стан, що виникає внаслідок впливу факторів війни, є одним з ключових механізмів впливу на організм людини. Згідно з твердженнями науковців та згідно з практичними даними – стрес може спричинити серйозні наслідки у функціонуванні нервової, ендокринної та імунної систем. Наприклад, довготривала експозиція до стресу може призвести до дисфункції гіпоталамус-гіпофіз-надниркової системи та викликати різні патологічні стани.

Впливи війни на психічне здоров'я людини вивчається рядом дослідників з боку психології та психіатрії. Результати досліджень показують, що посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є частим наслідком військових дій і може призвести до серйозних психічних та поведінкових порушень у військовослужбовців та цивільних осіб [2; 4; 5; 6].

У роботі Л. Котлової [5] стверджується, що серед найпоширеніших негативних проявів, спостерігається зростання тривоги, депресії та проблем зі сном внаслідок військових подій. Відповідно до обробки статистичних даних, науковці визначили значне збільшення кількості звернень на консультації, пов'язаних із тривожними та депресивними станами, неконтрольованою агресією та навіть суїцидальними думками. Ці стани супроводжуються втратою ідентичності, близьких, домівки та створюють серйозні виклики для психологічного благополуччя населення.

Важливо підкреслити, що захист цивільного населення під час воєнних конфліктів є не лише гуманітарною проблемою, а й важливим фактором гарантування міжнародної безпеки та стабільності.

У контексті сучасних геополітичних реалій, воєнні конфлікти генерують комплексний спектр загроз для безпеки та благополуччя цивільного населення. Ця багатоаспектна проблема потребує системного підходу, який має ґрунтуватися на міждисциплінарних дослідженнях та інноваційних стратегіях, спрямованих на захист людей

та забезпечення їхніх фундаментальних прав.

Деталізація даного підходу полягає у проведенні комплексного аналізу спектру загроз, фізичних небезпек (ризиків загибелі, поранення, каліцтва), психологічних небезпек (наслідків – травми, розлади, депресія); економічних небезпек (втрата майна, роботи, доходів); складових соціальної безпеки (втрата сім'ї, дому, соціальних зв'язків) та правової безпеки (порушення прав людини, дискримінація).

Отже, війна і збройні конфлікти мають широкий вплив на суспільство, оскільки створюють соціальні, психологічні та економічні наслідки. Зокрема, розрив сімейних зв'язків, міграція та безпритульність стають серйозними викликами для соціальної стабільності та розвитку, оскільки вони можуть призвести до розриву соціальних мереж та підвищеної вразливості соціальних груп. Для організації та здійснення підтримки цивільного населення під час воєнних конфліктів важливими є розробка ефективних програм медичної допомоги, психологічної підтримки та соціальної адаптації, які мають враховувати враховують усі аспекти впливу війни на цивільне населення.

Виходячи з даних положень про впливи та загрози для фізичного та психічного здоров'я та засад, які визначають надання допомоги постраждалим, можна зробити висновок, що соціальні та психологічні аспекти впливу воєнних конфліктів на цивільне населення є комплексними та можуть мати серйозні наслідки для соціальної стабільності, психічного здоров'я населення держави та впливати на ментальне здоров'я нації.

Для вирішення вказаних проблем існує гостра потреба у спільних зусиллях науковців, практиків та громадських організацій, які є наразі необхідними для розробки та впровадження ефективних програм підтримки та захисту цивільного населення в умовах воєнного конфлікту.

Подальші дослідження в цьому напрямі будуть спрямовані на комплексний підхід з підбору, аргументації, розробки ефективних стратегій медичної, соціальної підтримки, психологічного консультування, реабілітаційних програм та створення умов соціальної адаптації цивільного населення, яке переживає воєнні конфлікти.

1. Assessment of the impact of war on people: URL : <https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2023-09/undp-ua-hia-ukr-2.pdf>

2. Борисова З. О., Дубровіна О. А., Дубровіна Е. А. Вплив військових дій на психологічний стан українців та профілактика можливих ускладнень. Eurasian scientific discussions: scientific and practical conference (April 10–12, 2022). Barcelona : Barca Academy Publishing, 2022. С. 180–185.

3. Gradus Research в рамках проекту «Градус суспільства під час війни URL : <https://gradus.app/uk/open-reports/wartime-survey-ukrainian-society-eighth-wave/>

4. Заєць С. Особливості переживання тривожності дорослими в період війни. Актуальні проблеми психічного здоров'я: матеріали конференції (25 травня 2023 року). Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 33-37.

5. Котлова Л. О., Долінчук І. О., Лющенко І. О. Психічне здоров'я молоді у мовах воєнного стану. Габітус: вікова та педагогічна психологія. 2023. №53. С. 63-68.

6. Теслюк П. В. Комунікативні аспекти профілактики посттравматичних стресових розладів у дорослих та дітей в умовах воєнного стану. Педагогічний вісник. 2022. №1-2. С.15-18.

7. Чепель, Д. Р. & Шутяк, І. А. (2022, November). МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ. In The 9th International scientific and practical conference “Study of world opinion regarding the development of science”(November 22-25, 2022) Prague, Czech Republic. International Science Group. 2022. 734 p. (p. 562).

8. Чи можливо зняти хронічний стрес, коли ракети продовжують прилітати? Розмова з патологіологом Віктором Досенком. URL : https://lb.ua/society/2023/08/18/570690_chi_mozhливо_znyati_hronichniy_stres.html.