

УДК 159.98+616.89-008.441
DOI: 10.31733/15-03-2024/2/512-514

Олександра БОРОВИК
здобувач вищої освіти
факультету цивільного захисту

Неля ВОВК
доцент кафедри організації
заходів цивільного захисту

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

ПРОБЛЕМА ПІДВИЩЕНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

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.

Сигнали тривоги, обстріли, їх тривожне очікування, невизначеність як найближчого, так і віддаленого майбутнього в соціальному і в особистісному планах, висока ймовірність втрат та пов'язані з цими аспектами стани страху, перманентної тривоги, фрустрації тощо призводять до значного збільшення показників психологічного стресу, гострих стресових реакцій, що може провокувати підвищення тривожності, супроводжуватись униканням соціальних контактів, виникненням агресивності, гіперактивності та гіперемоційності, станами дезадаптації і психічного дискомфорту, а також відчуттям безнадійності та розпачу, що підтверджено у дослідженнях Гончаренко Д., Спицької Л., Ушакової І. та ряду інших [2; 6; 8;9].

Л. Котлова, І. Долінчук, І. Ілющенко [4] стверджують, що серед найпоширеніших негативних проявів в таких умовах 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 близьких, дому та ідентичності, викликаючи серйозні виклики для психологічного благополуччя населення.

У дослідженнях Murthy та Lakshminarayana [8] стверджується, що вплив травми, яка пов'язана з війною, може призвести до високої поширеності симптомів, пов'язаних із травматичним стресом, причому значна частка людей відчуває розлади психічного здоров'я, такі як депресія, тривожність, посттравматичний стресовий розлад та інші розлади особистості, а також підвищений ризик самогубства та зловживання алкоголем.

Всесвітня організація охорони здоров'я у 2022 вказала на високий ризик психічних розладів серед постраждалого від конфлікту населення, вказавши, що кожна п'ята людина, яка пережила війну чи конфлікт протягом попередніх 10 років, матиме депресію, тривогу, посттравматичний стресовий розлад, біполярний розлад, або шизофренія [9].

Тривожність визначають як емоційний стан, викликаний реакцією на потенційну загрозу. Цей стан може виникнути як у відповідь на уявну, так і реальну небезпеку. У сучасних умовах, коли багато громадян України відчувають невпевненість у своїй особистій безпеці, тривожність стає механізмом, який допомагає нам пристосуватися до непередбачуваного оточення [2].

Раніше причини тривожності були досить різноманітними та мали багато факторів. Вони розглядалися як результат зовнішніх стресових чинників, так і внутрішніх конфліктів, що властиві певному етапу життя кожного індивіда. Додатково враховувався вплив особливостей функціонування нервової системи людини, взаємодія якої з соціальними та психологічними чинниками мала свій власний вагомий внесок у формування стану тривожності.

З початком війни присутність тривоги стало звичним явищем. Серед факторів, які найчастіше можуть викликати тривожність, виділяються [4]: втрата відчуття безпеки, страх за майбутнє під час війни (що чекає далі, як впоратися з роботою, долею близьких і т.д.), втрата контролю, руйнування життєвих планів, інформаційне перенавантаження, страх розлуки з близькими, переймання за рідних, зміна цінностей, втрата стабільності, біологічні фактори і психосоматичні відчуття, почуття провини та сімейні аспекти (конфлікти в сімейних парах, що виявляються під час воєнного часу).

Отже, як демонструють результати досліджень, тривога та тривожні стани стають все поширенішими. Тривога визначається як стан, за якого ми відчуваємо постійне напруження, страх та неспокій і це негативно впливає на наше фізичне та психологічне здоров'я, а також на якість життя.

До ознак тривоги відносять:

- постійне напруження та нервозність;
- чутливість та роздратування без очевидних причин;
- страх та паніка;
- сконцентрованість на негативних подіях та очікування негативних наслідків;
- фізичні симптоми, такі як підвищений пульс, пітливість, головний біль, шлункові проблеми тощо [10].

Упостійна, завищена, деструктивна чи патологічна тривога може призвести до серйозних наслідків для фізичного та психічного здоров'я [2]. Тому, важливо розглянути ефективні стратегії виходу з такого стану.

Обґрунтований перелік таких стратегій знаходимо в напрацюваннях Д. Гончаренко [2]. Один із підходів полягає в свідомому керуванні своїми думками та відволіканні від постійного спостереження за новинами, щоб уникнути надмірної психологічної напруги. Також важливо використовувати дихальні вправи для зниження напруження та зосередження, а також обмежувати час, відведений для перегляду тривожних новин, щоб уникнути стану постійної готовності до «боротьби чи бігу». Планування короткострокових цілей та адаптація до нових реалій життя можуть також сприяти покращенню емоційного стану та зменшенню тривожності.

Авторка також зазначає, що важливо пам'ятати, що тривога від військових подій має конкретні та реальні причини. Спроби заспокоїтися можуть включати розробку позитивних сценаріїв, які надають почуття безпеки та контролю. Натомість, що вживання алкоголю та валер'янки як спроба уникнути тривоги може лише погіршення психологічного стану.

Проведене емпіричне дослідження З. Борисовою, О. Дубровіною та Е. Дубровіною [1] вказує на значущий вплив бойових подій на психологічний стан громадян України в умовах конфлікту. У більшості учасників дослідження відзначено надмірний рівень тривожності, що перешкоджає їм нормально та повноцінно функціонувати під час війни. Основна увага та енергія громадян спрямована на переживання військових подій та страху за власне життя і здоров'я. Зауважується, що високий рівень тривоги часто поєднується зі стратегіями уникнення, дистанціювання та позитивної переоцінки, які не завжди є продуктивними. Науковцями зазначено, що учасники дослідження рідше вдаються до продуктивних стратегій копіngu, таких як планування розв'язання проблем. Більшість не розробляє ефективний алгоритм дій для зменшення загрози для свого життя. Однак виявлено, що найефективнішою копінг-стратегією залишається пошук соціальної підтримки, що дозволяє громадянам знизити напругу через соціальні контакти та емоційний обмін.

В. Кравченко на основі практичного досвіду надання консультацій на власній розробленій онлайн-платформі «Розкажи мені» зазначає, що власне категорію проблем, спричинених війною, а саме надмірну тривожність і напруженість, вдалося ефективно вирішити шляхом використання метафор [6]. Коли особа описувала свої конкретні переживання, вона порівнювала їх у контексті психологічного консультування з кимось або чимось іншим. Це сприяло відокремленню емоцій та дозволяло розглядати внутрішній

процес з іншого ракурсу. На уявному рівні відбувався подальший розвиток цього образу, що в кінцевому підсумку призводило до вивільнення емоцій та створення простору для спокою, полегшення та зниження напруження [6].

Отже, дослідження впливу воєнного стану на психологічний стан населення свідчить про загальну кризову ситуацію. Найрозповсюдженішими негативними проявами є збільшення рівня тривоги, депресії та проблем зі сном серед громадян. Тривожність визначається як емоційний стан, спричинений реакцією на реальну чи уявну загрозу. У контексті воєнного конфлікту тривожність стає механізмом адаптації до непередбачуваного середовища. Для зниження рівня тривоги важливо враховувати її конкретні та реальні причини, залучати консультування фахівців, а також застосовувати практичні стратегії для збереження психічного здоров'я в умовах стресу та невизначеності.

Психосоціальні наслідки війни є надзвичайно серйозною проблемою, яка потребує комплексного підходу до її вирішення. Необхідно забезпечити доступ до якісної психосоціальної допомоги для всіх постраждалих від війни, а також вживати заходів для попередження та подолання психосоціальних проблем. Зокрема, Всесвітня організація охорони здоров'я наголошує на необхідності доступу до базових потреб і клінічної допомоги для людей з важкими психічними розладами під час і після надзвичайних ситуацій, а також важливості створення та відновлення служб психічного здоров'я на довгострокову перспективу в гуманітарних умовах [9].

До потенційних шляхів вирішення вказаних прогнозованих наслідків відносимо: створення та розширення програм психосоціальної допомоги; підготовка кваліфікованих фахівців з психосоціальної підтримки; інформування населення про можливі психосоціальні проблеми, створення умов та надання рекомендацій щодо шляхів їх подолання; боротьба зі стигматизацією психічних розладів; забезпечення соціальної підтримки постраждалих від війни.

1. 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.

2. Гончаренко Д.О. Психологічний аналіз тривоги як стану особистості в умовах воєнного часу. ПОЛП. Сучасні проблеми науки: тези доповідей (м. Київ, 18-20 травня 2022 р.). Київ : Національний авіаційний університет. 2022. С.229-231.

3. 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.

4. 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.

5. Кравченко В. Ю. Психологічне консультування під час війни. *Science and Education in Progress*. 2022. № 130. С. 166-169.

6. Ушакова, І. М. (2022). Психопрофілактика виникнення гострих стресових розладів у працівників дснс україни під час війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (2), 95-99. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.2.19>

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

8. Murthy, RS, & Lakshminarayana, R. (2006). Mental Health Consequences of War: A Brief Review of Research Findings. *World Psychiatry*, 5, 25-30.

9. Spytka, L. Forecasts regarding mental disorders in people in the post-war period: *European Journal of Trauma and Dissociation*, 8(1), 100378. 2024 <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2024.100378>.

10. The End of Stress as We Know It", Bruce S. McEwen та Elisabeth A. Nasrallah https://www.researchgate.net/publication/238343445_The_End_of_Stress_as_We_Know_it.