

**Збірник тез**  
**Науково-практичної конференції**  
**з міжнародною участю**  
**«Психічне, сексуальне та репродуктивне здоров'я**  
**в умовах війни»**

**17-18 травня 2024**

6. Шевяков О.В. Психологічна профілактика негативних функціональних станів фахівців в умовах металургійного виробництва // Актуальні проблеми психології. — 2015. — Т. 7, Вип. 38. — С. 518—529.

7. Khomulenko T., Fomenko K., Rochniak A., Kuznetsov O., Kostikova I., Diomidova N. Psychological And Biological Issues In Physical Activity: Sport Self-Regulation As A Motivational Source. 2019. 10(2) .P.291-300

**Роксолана Карпінська**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психіатрії, психології та сексології  
Львівський національний медичний  
університет імені Данила Галицького  
e-mail: [k\\_roksa@ukr.net](mailto:k_roksa@ukr.net)  
tel. +38 0673620404*

## **ТРИВОЖНО-ДЕПРЕСИВНІ РОЗЛАДИ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ**

**Актуальність проблеми.** Війна є стресовим фактором, якого не можна ігнорувати, тому що він може призвести до серйозних тривожно-депресивних розладів у людини. Тривожно-депресивні розлади під час війни є важливою та актуальною проблемою, яка вимагає знаходження шляхів їх подолання задля збереження психічного та фізичного здоров'я людини. Втрата рідних, розлука з родиною, великий тиск і невизначеність під час війни можуть сприяти розвитку тривожно-депресивних розладів – це може виявитися у втраті інтересу до життя. На жаль, ця проблема є дуже актуальною на даний час, так як тривожно-депресивні розлади негативно впливають на якість життя та діяльності постраждалих осіб, а також несуть серйозні соціальні наслідки для сімей та спільнот. Важливо забезпечити підтримку та доступ до психологічної та медичної допомоги для тих, хто стикається з такими проблемами під час війни.

**Аналіз останніх публікацій на тему дослідження.** Психологічний стан та психічне здоров'я є вкрай важливими для підтримки життєдіяльності кожної людини. На жаль, внаслідок повномасштабного вторгнення в Україні дедалі більша кількість осіб переживають виснаження, спустошення, втому, відчувають тривогу і паніку. Міністерство охорони здоров'я (МОЗ) України прогнозує, що надалі через наслідки війни психіатричної та медико-психологічної допомоги потребуватимуть понад 15 млн українців, і близько 3-4 млн із них буде необхідне медикаментозне лікування [1-8].

**Виклад основного матеріалу.** Тривожно-депресивний розлад - найбільш поширена та інвалідизуюча форма депресії. Тривожно-депресивний розлад - це поширений психічний розлад, який проявляється пригніченим настроєм або втратою інтересу чи задоволення від регулярних занять. Інші симптоми включають зниження енергії, почуття провини або занижену самооцінку, порушення сну або апетиту, погану концентрацію та суїцидальні думки. Для розладів, пов'язаних із тривогою і страхом, характерні надмірні переживання страху та тривоги й відповідні порушення поведінки. При цьому симптоми є настільки виразними, що призводять до значного дистресу або порушень в особистій, соціальній, сімейній, навчальній / професійній та інших сферах функціонування.

В умовах воєнного часу тривога може бути зумовлена: • Імовірністю потрапляння під обстріл чи бомбардування. • Прямою загрозою життю. • Ризиком дістати поранення. • Повітряними тривогами. • Необхідністю перебування у бомбо-сховищі / укритті. • Загрозою втрати близької людини. • Суттєвою зміною життєвого стереотипу. • Руйнуванням життєвих планів. • Фінансовими труднощами. • Інформаційним стресом. • Відчуттям небезпеки навіть у відносно спокійних місцях

Тривожно-депресивний розлади, що виникають внаслідок війни, мають свою специфіку клінічних ознак. Почуття тривоги може супроводжуватись думками про дефіцит майбутнього, невиправданою лякливістю та відчуттям напруженості; надмірною турботою про безпеку в ситуаціях, які цього не потребують; почуттям провини, нікчемності або безнадійності; кошмарними сновидіннями та повторюваними думками про війну та травматичні події; нездатністю отримувати задоволення від видів діяльності, які були джерелом радості до війни.

До тривожно-депресивних розладів не належать психічні розлади невротичного регістру — невротичні реакції, що часто супроводжують соматичні й нервові захворювання. Невротичні реакції, неврози і психопатії є предметом вивчення так званої межової, або малої, психіатрії. Неврози потрібно відрізнити також від неврозо подібних розладів, які зазвичай клінічно представлені у вигляді симптомів астенії, obsesивнофобічних чи істеричних розладів, що не мають психогенного походження і складають клінічну картину інших затяжних психічних (наприклад шизофренія) або соматичних (гіпертензивна хвороба, пептична виразка) захворювань.

**Рекомендації** щодо знаходження шляхів подолання тривожно-депресивних розладів задля збереження психічного та фізичного здоров'я людини полягає в мінімізації стресових ситуацій, підтримці морального духу та покращення психічного здоров'я медичними методами.

*Таблиця 1.1*

<b>Рекомендації щодо покращення свого психічного здоров'я та мінімізації стресу в умовах воєнного стану</b>		
<b>Для цивільних осіб</b>	<b>Для військовослужбовців</b>	<b>Для командирів бойових підрозділів</b>
<p>-Дотримуйтеся інформаційної гігієни. Наприклад, експерти радять видалити телеграм-канали, які постійно пишуть про «прильоти» та війну. Спробуйте залишити кілька каналів, щоб бути в курсі ситуації. Але намагайтеся переглядати їх вибірково та періодично, а не постійно.</p> <p>-Займайтеся буденними справами, які робили й до війни. Живіть тут і зараз. Працюйте,</p>	<p>-намагайтеся завжди контролювати себе та залишатись спокійним;</p> <p>-з'ясуйте для себе: на що Ви можете вплинути, а на що – ні;</p> <p>-суворо дотримуйтесь обов'язків та інструкцій;</p> <p>-намагайтеся мислити критично, дивитись "тверезо" на все, що відбувається навколо;</p>	<p>-демонструйте підлеглим свою підготовленість і знання справи, чесність і порядність справжнього лідера;</p> <p>-забезпечуйте нормальний побут, бережіть своє здоров'я; не показуйте слабкість – завжди тримайте себе в руках, навіть коли емоції переповнюють;</p> <p>-організуйте час для власного повноцінного</p>

<p>народжуйте, допомагайте армії тощо.</p> <p>«У війну перші не витримують ті, хто чекав, що війна закінчиться швидко, другі – що війна не закінчиться взагалі. А виживуть ті, хто жив і займався буденними справами й не думав про це», – так писав психіатр часів Другої світової війни, який тривало перебував у концтаборах нацистів Віктор Франкл.</p> <p>-Дотримуйтеся правил гігієни сну. Лягайте та прокидайтеся в той самий час. Перед сном експерти рекомендують впродовж години не користуйтеся телефон та не дивитися телевізор тощо.</p> <p>-Якщо прокинулися, не дивіться, котра година. Намагайтеся знову заснути. Старайтеся не спати вдень. А на вихідних не спіть більше, ніж завжди.</p> <p>-Будьте фізично активними. Займатися фізкультурою, багато ходіть пішки тощо.</p> <p>-Більше спілкуйтеся зі своїми близькими, рідними, друзями. Спілкуйтеся з тими, з ким спілкування приносить задоволення.</p>	<p>-контролюйте своє дихання: дихайте на повну;</p> <p>-пам'ятайте, що бойовий стрес – це нормально, і Ви можете його контролювати;</p> <p>-частіше спілкуйтесь з товаришами;</p> <p>-уникайте чуток, та самі їх не поширюйте;</p> <p>-в спілкуванні контролюйте свої емоції;</p> <p>-уникайте спиртного та наркотиків – натомість пийте більше простої води; вживайте за можливості здорову збалансовану їжу;</p> <p>-обов'язково дотримуйтеся правил чистоти та особистої гігієни;</p> <p>-навчіться використовувати розслаблюючі вправи (запитайте про це психологів); спіть по 7-8 годин на добу – якщо є можливість;</p> <p>-якщо Вам погано на душі, або просто щось не так – обговорюйте це! (з командиром, капеланом або психологом);</p> <p>-не залишайте без допомоги та уваги своїх товаришів, особливо новоприбулих.</p>	<p>відпочинку (сну);</p> <p>-розпізнавайте ознаки стресу в себе та в інших; пам'ятайте, що надмірні страх та злість в бойових умовах – це типові ознаки бойового стресу;</p> <p>-забезпечуйте підтримання внутрішньо-комунікаційних зв'язків у підрозділі;</p> <p>-відкрито спілкуйтесь з підлеглими;</p> <p>-налаштовуйте особовий склад на спільну боротьбу зі стресом;</p> <p>-тренуйте витримку у себе та підлеглих: проводьте з ними максимально напружені та реалістичні заняття, наближені до бойових;</p> <p>-перевіряйте надійність укриттів для безпечного відпочинку;</p> <p>-забезпечуйте якісне медичне, матеріально-технічне та інше забезпечення;</p> <p>-підтримуйте високий моральний і командний дух.</p>
--	--	---

## **Висновки.**

Війна є серйозним стресом для людини, який може призвести до розвитку тривожно-депресивних розладів. Вони можуть проявлятися у вигляді тривоги, депресії, ПТСР та інших симптомів. Існує низка заходів, які можна вжити для мінімізації стресу та покращення психічного здоров'я в умовах війни. Серед них: Дотримуйтеся інформаційної гігієни. Обмежте споживання новин, які можуть викликати у вас тривогу. Займайтеся буденними справами. Це допоможе вам відчувати себе більш керуючим ситуацією. Дотримуйтеся правил гігієни сну. Спати достатньо, щоб почуватися відпочилим. Будьте фізично активними. Фізичні вправи допомагають зняти стрес. Спілкуйтеся з близькими. Підтримка друзів і рідних важлива в цей час. Для військовослужбовців та командирів підрозділів існують додаткові рекомендації, які допоможуть їм впоратися зі стресом. Серед них: Контролюйте свої емоції. Не дозволяйте страху та злості керувати вашими діями. Будьте реалістичними у своїх очікуваннях. Не намагайтеся контролювати те, що не можете контролювати. Довіряйте своїм товаришам. Підтримка команди важлива в бойових умовах. Якщо ви відчуваєте, що не можете впоратися зі стресом самостійно, зверніться за професійною допомогою. Психолог може допомогти вам розробити стратегії для подолання стресу та покращення психічного здоров'я.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження психічних розладів в умовах війни мають бути спрямовані на такі напрямки: Розробка ефективних методів лікування та реабілітації. Вивчення довгострокових наслідків психічних розладів для психічного здоров'я людини. Розробка програм профілактики психічних розладів в умовах війни. Досягнення в цих напрямках допоможуть покращити якість життя людей, які пережили війну та запобігти розвитку психічних розладів.

## **Література**

1. Posttraumatic Stress Disorder (PTSD). National Institute of Mental Health. URL: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/index.shtml>
  2. <https://health-ua.com/article/74775-trivozhnst-pd-chas-vjni-shlyahi-terap>
  3. Жигайло, Н. І. (2008). Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : Монографія. - Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка. 336 с.
  4. Жигайло, Н. І. (2012). Комуникативний менеджмент: навчальний посібник. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка. 368 с.
  5. Невротичні розлади. Психіатрія. За ред. В.М. Скрипнікова. Київ: Здоров'я, 2005. С. 108-125.
  6. Беляєв, А.А. (2022). Психологічна допомога в умовах воєнного конфлікту: практичний посібник. Київ: Видавництво «Академія».
  7. Гуменюк, С.В. (2022). Психологічна підтримка в умовах воєнного стану: практичні поради. Київ: Видавництво «К.І.С.».
- Кравченко, О.Б. (2022). Психологічна допомога постраждалим від війни: практичний посібник. Київ: Видавництво «Академія»