

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Педагогічний Університет ім. Комісії Національної Освіти в Кракові
Інституту нейропсихотерапії (Відень, Австрія)
Трансільванський університет Брашова (Румунія)
Центр системно-орієнтованого консультування, лікування та психотерапії ZSB (Австрія)
Центр психічного здоров'я Тоом Паргі (Таллін, Естонія)
Коледж Санта-Фе (США)
Вільний університет Брюсселю (Бельгія)
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»
Криворізький державний педагогічний університет
Регіональне представництво Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини
в Полтавській області
Головне управління Національної поліції в Полтавській області
ГУ ДСНС України у Полтавській області
Управління патрульної поліції в Полтавській області
Центр психічного здоров'я КП «Обласний заклад з надання психіатричної допомоги
Полтавської обласної ради»
Благодійна організація «Світло надії»
Гендерний центр Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»



ПРОЯВИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ НА РІЗНИХ РІВНЯХ СИСТЕМИ: СІМ'Я, ОСВІТА, СУСПІЛЬСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ

**Збірник наукових матеріалів
II Міжнародної науково-практичної конференції**

23-24 травня 2024 року

Полтава – 2024

РЕАБІЛІТАЦІЯ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Гнітько Світлана

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент **Іщенко В. І.**

Проблема захисту ментального здоров'я надзвичайно загострилася після початку повномасштабної війни Росії проти України. Такі чинники, як участь у бойових діях або перебування в прифронтовій зоні з постійними ракетними та артилерійськими обстрілами, бомбовими ударами, перебування в окупації, значно підвищують уразливість наших співгромадян до психосоціального стресу, сприяють поширенню психічних розладів, як-от депресія, тривога, постстресові розлади тощо.

До таких самих наслідків можуть спричинитися: утрата почуття безпеки внаслідок вразливості практично всієї території країни для ракетних обстрілів та атак БПЛА; переміщення в інші регіони або країни й пов'язані з цим утрата роботи й звичного, комфортного середовища; побутові негаразди; фінансові труднощі; соціальна ізоляція; невпевненість у майбутньому і тривога за рідних та близьких [1].

За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), що п'ята особа, яка зазнала впливу війни або інших збройних конфліктів, упродовж наступних 10 років перебуває під ризиком розвитку тривожного, посттравматичного стресового, біполярного афективного, панічного або депресивного розладів; депресії, шизофренії, – порушення циклу сну – неспання, тривалого розладу горя, розладів адаптації, реактивного розладу прив'язаності, розладів харчової поведінки, тілесного дистресу або тілесних переживань і психозу (WHO, 2022). В Україні такий ризик наразі загрожує майже 8,5 млн осіб.

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 [2].

Одним із найбільш поширених психічних розладів під час війни є посттравматичний стресовий розлад. ПТСР – це стан, який має різноманітну симптоматику та потребує ретельної діагностики. При цьому він добре піддається терапії, якщо людина вчасно звернулася за допомогою.

У психіатрії посттравматичний стресовий розлад позначає цілу групу психічних порушень, які об'єднує те, що вони виникають після якої-небудь травмуючої події. Війна пов'язана із великою кількістю таких подій, люди живуть у постійному страху смерті, тому ПТСР після війни діагностують у багатьох дорослих чоловіків та жінок, а також у дітей. Серед факторів, які підвищують ризик отримати даний розлад, психологи називають наступні:

- жіноча стать;
- психічні травми, пережиті у дитинстві;

- тривалий вплив травмуючої події на психіку людини;
- присутність в анамнезі психічного захворювання;
- вживання наркотиків, алкоголю, психоактивних речовин;
- відсутність необхідної підтримки і допомоги до та після переживання травмуючої події.

Психологічна травма війни може розвинути у кожного, проте в зоні ризику ті, хто пережив бомбардування, бачив смерть інших, люди у яких стріляли, а також полонені.

Природа ПТСР до сих пір не є достатньо дослідженою. Згідно з тими даними, які вчені уже отримали, травма впливає на різні системи організму: психічну, ендокринну, нервову. Тому негативного впливу зазнає весь організм.

Характерною ознакою ПТСР є механізм запису травматичної інформації у пам'яті. В результаті цього у майбутньому будь-які деталі, які хоча б віддалено нагадують про травмуючу подію, будуть викликати негайну реакцію захисту організму, що в свою чергу проявляється негативною симптоматикою. Саме тому ПТСР після війни – це така ж актуальна проблема, як і під час воєнного стану.

У різних людей ПТСР може проявлятися по-різному, і це дещо ускладнює діагностику. Проте все ж деякі симптоми проявляються частіше ніж інші:

- нав'язливі спогади про травмуючу подію. Мова про так звані флеш-беки, коли спогад з'являється мимовільно, наче спалах;
- кошмари та нічні жахіття, у яких людина частіше за все знову і знову проживає подію, яка її травмувала;
- надмірне збудження. Цей симптом може проявлятися як лякливостю, так і нервозністю, агресивністю;
- уникання згадок про трагедію, а також будь-яких тригерних моментів;
- поява суїцидальних думок;
- порушення пам'яті та когнітивного мислення. Зниження інтересу до оточуючого світу;
- зловживання наркотиками та алкоголем.

Психотерапія є дуже важливою складовою лікування ПТСР. Найчастіше при подібному порушенні використовують метод когнітивно-поведінкової терапії та метод десенсибілізації та репроцесуалізації травми за допомогою руху очей. Позитивні результати в роботі з ПТСР показала і ресурсна психотерапія, тим паче, що робота в цьому методі не потребує безпосередньої роботи з травмуючою подією. Психотерапевтичні сеанси можуть бути досить тривалими – від кількох місяців до кількох років. Усе залежить від ступеня тяжкості ПТСР, наявності підтримки близьких та інших факторів [3].

Окрім сеансів з психотерапевтом, є безліч альтернативних методів реабілітації. Наприклад, підтримка з боку родини та близьких є важливим фактором у процесі реабілітації, сприяючи емоційній стабільності та соціальній адаптації; організація соціальних програм та груп підтримки, які допомагають інтегрувати осіб із психічними розладами у суспільство, надають можливість

для спілкування та обміну досвідом; арт-терапія: використання творчих методів для вираження та обробки емоцій; йога та медитація: зниження стресу та покращення загального психічного стану; фізична активність: сприяє зниженню тривожності та депресії.

Загалом можна зробити висновок, що ефективна реабілітація психічних розладів під час війни потребує комплексного підходу, який включає медичну, психологічну та соціальну допомогу. Особливо важливою є підтримка на державному та суспільному рівнях, які сприяють створенню сприятливих умов для реабілітації та інтеграції постраждалих осіб.

Список використаних джерел:

1. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viynu>
2. Тривожність під час війни: шляхи терапії. URL: <https://health-ua.com/article/74775-trivozhnst-pd-chas-vjni-shlyahi-terap>
3. ПТСР під час війни. URL: <https://arpp.com.ua/articles/ptsd-during-the-war/>

ПСИХІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ РОЗЛАДИ У ДОРΟΣЛИХ І ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Дендеберя Катерина

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент **Клевака Л. П.**

Війна в Україні спричинила серйозну гуманітарну кризу та призвела до масштабних психологічних травм і психічних розладів серед людей. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 10 мільйонів українців потребують психосоціальної підтримки, з них 4 мільйони потребують психологічної допомоги. Вивчення особливостей психічних розладів під час війни, методів їх лікування і реабілітації є надзвичайно актуальним завданням і має велике значення для збереження психічного здоров'я людей і реабілітації постраждалих.

Мета дослідження – розкрити особливості психічних розладів під час війни, методів їх лікування і реабілітації.

Військові дії, втрата близьких, руйнування будинків, триваючий страх і невизначеність – усе це негативно впливає на психічне здоров'я людей, що призводить до розвитку широкого спектру психічних і психологічних захворювань. Вивчення особливостей цих захворювань та їх лікування та одужання є надзвичайно важливим завданням, яке може допомогти мільйонам людей подолати наслідки війни та повернутися до нормального життя [3].

Військові дії, бомбардування, втрата житла, близьких, постійне відчуття небезпеки та інші фактори війни стають причинами широкого спектру