

---

УДК: 616-07

DOI: <https://doi.org/10.36927/2079-0325-V30-is3-2022-63>

*Маркова М. В., Алієва Т. А.*

*Харківська медична академія післядипломної освіти (м. Харків)*

**До проблеми підтримки ментального здоров'я українців  
внаслідок широкомасштабної війни на теренах України**

За оцінками ВООЗ, 10 % людей, які пережили збройні конфлікти, мають серйозні проблеми з психічним здоров'ям, ще у 10 % розвивається поведінка, яка заважає повсякденному життю: найпоширенішими проблемами є депресія, тривога та психосоматичні проблеми, як-от безсоння або больовий синдром різної локалізації. Що стосується дитячої популяції, статистика набагато гірша: експерти ВООЗ свідчать, що серед дітей, які мають

досвід стикання з бойовими діями або їх наслідками, в 100 % випадків діти будуть мати проблеми психологічного та/або психіатричного рангу, насамперед: тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад, депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти), поведінкові розлади (агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства).

Війна вже сьогодні та на найближче майбутнє формує наслідки в Україні:

- збільшення госпіталізацій у заклади психічного здоров'я;
- збільшення кількості психічного травмування (це стосується кожного українця);
- наслідки дезадаптації у тимчасово переміщених українців (83 % не змогли психічно адаптуватися до тимчасових умов і мають скарги на психічний стан здоров'я);
- підвищення показників насильства та проявів агресії;
- підвищення домашнього насильства (за два місяці війни показник збільшився на 8 %);
- підвищення булінгу серед дітей;
- підвищення суїцидального ризику та ін.

Тому сьогодні є доцільною цілеспрямованість на підтримку ментального здоров'я українців внаслідок бойових дій на теренах України. Головним виступає послідовність та взаємозв'язок кожного етапу, спрямованого на підвищення рівня ментального здоров'я українців.

• По-перше, тріаж психологічного сортування, який включає в себе моніторинг стану психічного здоров'я українців, за допомогою:

- 1) створення єдиної бази моніторингу стану психічного здоров'я;
- 2) скринінгу стану психічного здоров'я населення та аналізу результатів для створення оптимальних заходів реагування на потреби населення;
- 3) підвищення ментальної компетентності українців. Створення мобільних додатків для допомоги населенню аналізувати свій стан щодо раннього виявлення порушень психічного здоров'я, з кроками самопомоги та у разі потреби — вчасного звернення до фахівців.

Головною метою цього етапу є підвищення компетентності населення щодо збереження показників психічного здоров'я та зниження економічного навантаження на державний бюджет.

• Другим кроком мають бути заходи щодо психологічної превенції порушення ментального здоров'я. Підготовка й навчання спеціалістів охорони здоров'я, спеціалістів освіти щодо правильного реагування на стани гострої реакції на стрес та способів формування стресостійкості. Навчання спеціалістів освіти для підвищення якості навчання за допомогою підтримки дітей та формування в них навичок саморегуляції, зниження тривоги та агресії, допомога батькам щодо розуміння психічного стану дітей. Формування навичок та способів реагування на гострі реакції на стрес серед населення України щодо збереження психічного здоров'я, де кожен може володіти простими навичками щодо надання первинної психологічної допомоги у стресових ситуаціях.

• Третій крок — розроблення і впровадження онлайн та офлайн програм психологічного супроводу, спрямованих на реадaptaцію та відновлення постраждалого мирного населення, яке потребує нових заходів щодо відновлення психічного та фізичного здоров'я, побудованих на таких принципах:

1) масштабна інформаційно-ресурсна допомога (розповсюдження інформації щодо реагування на стрес, технік самопомоги, створення платформи онлайн-психотерапії);

2) фізична реабілітація (з використанням фізіотерапії, природних та преформованих чинників реабілітації);

3) таргетно-спрямовані програми реабілітації для окремих груп: вимушено переміщених осіб, постраждалих під обстрілами, осіб, що перебували довготривало у бомбосховищах та підвалах, осіб, що пережили насилля внаслідок війни, осіб, які були у полоні, свідків травматичних подій, дітей, які мають наслідки травматизації внаслідок бойових дій в Україні, людей похилого віку.

**Висновок.** Комплексна і своєчасна реалізація зазначених заходів дасть змогу не допустити погіршення психічного здоров'я й психологічного благополуччя широких верств населення України.