

Кочарян Г. С., Маркова М. В., Авраменко А. І.

Харківська медична академія післядипломної освіти (м. Харків)

Вплив воєнних дій на психічне і сексуальне здоров'я населення України

Починаючи з 2014 р., воєнні дії в Україні стали потужним поштовхом до розвитку низки стрес-індукованих станів як серед військовослужбовців, так і у мирного населення. Як свідчить практика, ургентної психологічної та психіатричної допомоги потребують не лише постраждали в ході воєнних дій, а й їхні родичі (С. М. Мороз та співавт., 2015). Перебування у зоні воєнних дій сприяє формуванню різних форм посттравматичних стресових реакцій і станів, у психопатологічній структурі яких переважають тривожно-депресивні розлади. Військовослужбовці звикли постійно бути в умовах підвищеного ризику, які потребують активних та рішучих дій. Повертаючись до мирного життя, вони і далі перебувають «в повній бойовій готовності», внаслідок чого у них формуються хворобливі стани з психопатологічними проявами. До таких станів відносять тривожно-депресивні розлади різних форм та ступенів тяжкості, а також соціально дезадаптовані форми поведінки (різні залежності, агресивна поведінка, суїциди) (С. М. Мороз та співавт., 2015).

Після 24 лютого 2022 р. кількість постраждалих і, відповідно, тих, що потребують медичної та психологічної допомоги, значно збільшилася.

Зазначимо, що нервово-психічні розлади масово виявлялися у військовослужбовців та мирного населення під час бойових дій у В'єтнамі, Афганістані, Іраку, Чечні. На досвіді цих воєн вже проводили вивчення стресових станів, результати якого свідчать про тривалість їхнього перебігу та серйозність медико-соціальних наслідків. Сучасні екстремальні події характеризуються тривалістю, значним залученням різних контингентів населення, наявністю інформаційно-психологічного складника «гібридної» війни. Через чотири тижні після травми симптоми посттравматичного стресового розладу виявляють відповідно у 42 % жінок і 32 % чоловіків (М. Колесник, 2015).

Все вище перелічене визначає нагальну потребу надання своєчасної адекватної психологічної та психіатричної допомоги пораненим, демобілізованим із зон воєнних дій, мирним жителям, які перебувають у цих зонах, та переселенцям (внутрішнім та зовнішнім), що перебували під обстрілами та бомбардуваннями, в яких повністю або частково були зруйновані квартири та будинки, а також поранені або вбиті родичі.

Шкідливий вплив цих подій на психіку з формуванням різних невротичних та пов'язаних зі стресом розладів негативно відбивається і на сексуальній сфері. Зокрема, страждає статевий потяг, що пов'язано з хронічним стресом, який спричиняє депресію/

субдепресію, тривогу, недосипання, а також дезактуалізацію сексуальних відносин. Послаблення лібідо зумовлює інші сексуальні дисфункції (розлади ерекції, еякуляції, лубрикації та оргазму), веде до зменшення частоти статевих актів аж до відмови від них. Також відзначається, що зниження сексуального бажання може бути зумовлене «виною вцілілого», думками про те, «як я можу займатися сексом, коли інші вмирають». Це зниження також може спричинити і дезактуалізація сексуальних відносин, що веде до різкого зменшення звернень по сексологічну допомогу.

Водночас у літературі повідомляється, що можлива й інша реакція — підвищення сексуального потягу. Її основою є еволюційний механізм — бажання залишити потомство перед загрозою смерті. Також секс може використовуватися як антистресовий засіб, що дає змогу розслабитися та відволіктися від повсякденних переживань.

Стрес та зумовлені ним психічні розлади можуть призвести до порушення менструального циклу у жінок аж до зникнення менструацій.

Слід зазначити, що людина звикає до всього. Це звикання, а також поліпшення в деяких регіонах стану, пов'язаного з воєнними діями, зокрема, може виражатися у реактуалізації сексуальних контактів.

Є рекомендації — як повернути сексуальне бажання. Людям, які живуть в більш-менш безпечних умовах, **Г. Ревунець (2022)** радить:

Обмежте надходження інформації. Адже це — джерело тривожності та «підігрівання очікування»: «Що буде далі? Коли закінчиться війна? Куди впаде наступна бомба? Де стрілятимуть?».

Виконуйте повсякденні справи, ніби зараз суворий карантин. Є обмеження, але життя триває. Це може бути прибирання, прання, приготування їжі чи реалізація хобі.

Налагоджуйте сон заради уникнення поганого фізичного та психічного самопочуття.

Знайдіть місце приємним речам. Наприклад, їжте з гарного посуду або вечеряйте при свічках. Домашні улюбленці також заспокоюють та відволікають, тому при можливості проводьте час з ними.

Виконуйте розслаблюючі процедури — ванни, самомасажі, масажі один одному, все, що може розслабити вас, а можливо і партнера.

Давайте фізичне навантаження.

За наявності сексуальних розладів у чоловіків та жінок, окрім надання загальних рекомендацій, слід проводити адекватну терапію пацієнтів, що включає різні методи психотерапії, а також біологічне лікування.