

Владислав Шубравський
Науковий керівник – проф. Гуляс І. А.

Стрес і соціальна підтримка в умовах війни

Відповідно до підходу Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я визначається соціально-економічними, біологічними та екологічними чинниками, які впливають на його рівень у будь-який момент часу. Отже, можна говорити про те, що війна є найбільш вираженим негативним чинником, який впливає на психічне здоров'я особистості й обумовлює пряму загрозу життя людини і різні вияви насильства (політичного, військового, економічного, сексуального тощо).

Стрес є нормальною реакцією організму на негативні події в житті людини, навіть такі, як війна. Однак, якщо стрес стає надмірним і тривалим, він може мати серйозні наслідки для психічного і фізичного здоров'я людини. Один зі способів підтримки психічного здоров'я в умовах стресу – це соціальна підтримка [1].

Згідно з дослідженням Карамушки Л.М. "Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви і ресурси", війна може впливати на психічне здоров'я різними способами, зокрема шляхом зменшення почуття контролю, наявності постійних загроз і незвичайного середовища. Одним із головних факторів, що впливає на психічне здоров'я, є страх за своє життя та життя близьких. Авторка з'ясувала, що соціальна підтримка може зменшити ризик розвитку психічних розладів в умовах війни. Особливо важливою вона є для осіб, які стали жертвами травми внаслідок війни. Соціальна підтримка може включати підтримку з боку родини, друзів, колег, а також професійну підтримку психолога або психотерапевта [1].

Тренінгова програма Карамушки Л.М. "Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни" також вказує на важливість соціальної підтримки для збереження психічного здоров'я. Програма включає такі елементи, як розвиток комунікативних навичок, сприяння здоровому способу життя, розвиток позитивного мислення та

ефективне впорядкування своїх емоцій, формування механізмів релаксації та заспокоєння тощо [3].

Управління стресом є одним із ключових аспектів, які допомагають зберегти психічне здоров'я в умовах війни. У своїй книзі "Управління стресом" Джерральд Гринберг описує різні методики та стратегії для ефективного управління стресом, які полягають в тому, щоб зменшити негативні наслідки стресу та допомогти людям пристосуватися до нових умов.

Один із способів управління стресом є збереження регулярного розкладу і включення фізичних вправ у своє щоденне життя, тому що фізична активність може бути дуже корисною для зниження рівня стресу та зміцнення психічного здоров'я. Іншим способом управління стресом є зосередження на позитивних аспектах життя: на хобі, зустрічі з друзями, або навіть просто переглядах фільмів або читаннях книг. Важливо не дозволяти стресовим подіям визначати життя значною мірою і намагатися знайти розслаблення в позитивних заняттях.

Отже, соціальна підтримка може бути дуже корисною в управлінні стресом. Дослідження Карамушки Л.М. вказують на те, що соціальна підтримка є одним з найважливіших ресурсів для підтримки психічного здоров'я в умовах війни [1].

Крім того, тренінги також можуть бути дуже корисними в управлінні стресом, розвитку навикам комунікації та сприянню соціальної підтримки [2].

Крім соціальної підтримки, Джерральд Гринберг рекомендує такі способи підтримки психічного здоров'я, як здоровий спосіб життя, медитація та практика міндфулнесу.

Список літератури

1. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви і ресурси. *Вчені записки Університету "Крок"*. 2022. № 3(67). С. 124–133.
2. Карамушка Л.М. Тренінгова програма "Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни". *Київський журнал психології та психотерапії*. 2022. № 4. С. 24–45.
3. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.