

*Асєєва Ю.О.*

*доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри  
мовної та психолого-педагогічної підготовки  
Одеського національного економічного університету*

## **ПРОГРАМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ**

Нестабільна політична ситуація, спочатку загроза територіального вторгнення, а потім повномасштабне вторгнення в державу, ведення активних бойових дій на території деяких областей держави, в край негативно впливають на емоційні стани населення під загрозою не лише фізичне, а і психічне та психологічне здоров'я. У зв'язку з цим кількість досліджень присвячених проблемам збереження фізичного та ментального здоров'я зростає як серед вітчизняних так і серед зарубіжних науковців. Проблематикою впливу воєнних дій на здоров'я мирних громадян майже століття, займаються науковці всього світу: Аймедов К. В., Александров Ю. В., Богданова І. Є., В'юн В. В., Волощук А. Е., Воронова Ю. В., Джонс Л., Зеленська К. О., Карвасарський Б. Д., Кожина Г. М., Кожин М. І., Лакшмінараяна Р., Люстіг С. Л., Мозгова Т. П., Моріна Н., Мурті С. С., Скрипніков А. М., Сміт Д., Толмачов О. А., та інші [1-7].

Незважаючи на велику кількість наукових надбань із цієї проблематики, вона залишається актуальною і сьогодні, оскільки воєнні події продовжуються, що неминуче впливає на ментальне здоров'я нації. Сьогодні не лише науковці, а і Перша Леді опікується психічним здоров'ям нації, створено Всеукраїнську програму ментального здоров'я. У межах цієї програми 10 травня 2023 року відбулося розширене засідання Міжвідомчої координаційної ради з питань охорони психічного здоров'я та надання психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок агресії проти України. Створено: «Національну програму психічного здоров'я та психосоціальної підтримки»; «Міжвідомчу координаційну раду з питань охорони психічного здоров'я та надання психологічної допомоги»; на базі МОЗ сформовано проєктний офіс, який

відповідає за розробку та втілення «Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки»; МОЗ та НСЗУ запровадили пакет «Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги» у межах «Програми медичних гарантій»; оперативну дорожню карту «Пріоритетні багатосекторні заходи із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні під час та після війни»; проведено аудит потреб населення у послугах зі сфери психічного здоров'я тощо.

Також розпочато комунікаційну кампанію, яка повинна сформувати у суспільстві культуру турботи про ментальне здоров'я та подолати стигму – «Ти як?». Впроваджується програма mhGAP, яка спрямована на подолання прогалін у сфері психічного здоров'я під егідою ВООЗ.

Поступово формуються центри підтримки цивільного населення при обласних військових адміністраціях, створення яких передбачено відповідним проектом постанови Кабінету Міністрів. Такі центри мають на меті забезпечити ефективну взаємодію та координацію з органами виконавчої влади, правоохоронними та іншими державними структурами, місцевим самоврядуванням, громадськими організаціями і розбудувати дієвий механізм адміністрування потреб, ресурсів та послуг.

Воєнний стан спричиняє безліч травматичних подій, люди постійно стикаються з численними стресовими факторами, такими як втрата близьких, руйнування будинків, непередбачуваність та страх за своє життя і життя своїх рідних. Все це може викликати не тільки фізичні але й емоційні та психологічні травми, тривогу, депресію та інші психічні розлади. Тривалість впливу цих факторів може спричиняти такі розлади, як пролонгований стрес, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), які проявляються у відчутті тривожності, страху, постійним переживанням болючих спогадів та іншими симптомами.

На сьогодні вже 94 % молодого покоління знаходяться за межами нормального рівня тривожності, серед підлітків значно підвищено рівень страху хвороби близьких людей – 68 %, зростає страх щодо прояву агресивних дій

відносно близьких – у 24 %, з'являється суттєвий відсоток прояву страхів перед майбутнім – 48 %, страх бідності – 37 %, посилюється страх смерті – 32 % та страх стати жертвою насильства, злочинних дій – 31 %. Важливою частиною допомоги в таких умовах є підтримка від сім'ї, друзів та спільноти. Отож, гостро зростає потреба у професійному психологічному супроводі та психокорекції.

Загальний стан психологічного здоров'я нації під час воєнних дій вимагає комплексного підходу та уваги до потреб і психічного стану всіх громадян. Удосконалення психологічної практики та розвиток системи психологічної допомоги населенню України під час воєнних дій є важливим завданням, яке може включати наступні заходи:

– Навчання та підготовка психологів та фахівців з психічного здоров'я: забезпечення високоякісної освіти та навчання для психологів та інших фахівців, що працюють у галузі психічного здоров'я, яке охоплюватиме навчання практичним навичкам: по роботі із посттравматичним стресовим розладом, розкриватиме особливості роботи з ветеранами, дітьми та сім'ями, які потерпіли від воєнного стану.

– Забезпечення доступу до психологічної допомоги більш доступнішим для населення, що включатиме розширення мережі центрів психологічної допомоги та готовність надавати дистанційну допомогу через інтернет.

– Створення та організація груп підтримки для тих, хто пережив втрату, чи переживає фруструючі стани що пов'язані із полоном близьких людей, чи об'явленням їх безвісті зниклими. Такі групи допомоги надають можливість таким людям відчувати підтримку спільноти та отримати додаткову практичну інформацію від тих хто ділиться своїми власним досвідом переживання таких станів.

– Активна співпраця з міжнародними організаціями які мають досвід у психологічній підтримці військових конфліктів, для обміну найкращими практиками та ресурсами.

– Неспинно продовжувати заходи щодо профілактики психологічних проблем у військових та цивільного населення.

– Продовжувати проводити дослідження та моніторинг психологічного стану населення під час війни, щоб зрозуміти потреби та ефективність заходів психологічної допомоги.

– Ці заходи можуть сприяти покращенню психологічної допомоги населенню України під час воєнних дій та сприяти збереженню і відновленню психічного здоров'я тих, хто постраждав внаслідок конфлікту.

### **Список використаної літератури**

1. Аймедов К.В., Волощук А.Е., Асеева Ю.О., Толмачов О.А., Сучасна діагностична концепція посттравматичного стресового розладу. *Архів психіатрії* 2016., Т.22,№2. С.128-129

2. Александров Ю. В., Богданова І. С., Воронова Ю. В.. Екстремальна та кризова психологія: термінологічний словник.; за заг. ред. О. В. Тімченко. Харків: ХНАДУ; НУЦЗУ, 2010. 291 с.

3. Охорона психічного здоров'я в умовах війни: у 2 т./ пер.з. англ. Семигіна Т., Павленко І., Овсянєнкова Є., Тесленко О., К.: Наш формат, 2017. – 1 том., 568 с.

4. Kozhyna, H.M., Zelenska, K.O., Viun, V.V., Khaustov, M.M., & Asieieva, Yu.O. (2021) Clinical specifics of stress-related disorders in volunteers whose activities are related to Joint Forces Operation. *Amazonia Investiga*, 10(45), 141-147. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2021.45.09.15>

5. Mozgova T.P., Skrypnikov A.M., Vyun V.V., Asieieva Y.O., Leshchyna I.V., Kozhyn M.I., Khaustov M.M. (2021) Folate cycle drugs in the complex preventive therapy for the miscarriage. *World of Medicine and Biology*. №2 (76) P.98-103 DOI: 10.26724/2079-8334-2021-2-76-98-103

6. Price J.H., Khubchandani J. (2019) The changing characteristics of african-american adolescent suicides, 2001–2017. *Journal of Community Health* 1–8.URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10900-019-00678-x>

7. Joshi P.T. and Deborah O'Donnell (2003) Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review* 6(4):279-291.