**ТРАВМАТИЧНІ НАСЛІДКИ ВІЙНИ**

Ірина ФІЛЬЧУК

*Національний університет цивільного захисту України*

Сучасна дійсність, в якій живе населення України, є безмежним джерелом травматичних ситуацій, серед яких є екстремальні критичні події та загрозливі обставини, що негативно впливають на особистість та потребують величезних зусиль для подолання їх наслідків. Ці ситуації можуть приймати форму надзвичайних обставин або подій, які піддають людину надзвичайному, інтенсивному впливу, який загрожує її життю або здоров’ю, як для неї самої, так і для її близьких, і радикально порушують відчуття безпеки.

Складність дослідження травматичних ситуацій полягає в тому, що їх кількість і джерела є різноманітними. Саме тому їх визначають як:

- ситуації, що становлять загрозу для життя людини або можуть призвести до серйозної фізичної травми або поранення;

- ситуації, які пов’язані зі сприйняттям фізичного насильства щодо інших людей;

- ситуації, які мають відношення до впливу або інформації про вплив шкідливих факторів навколишнього середовища.

Для всіх травматичних ситуацій характерно порушення стійкості та стабільності звичного способу життя та виникнення необхідності змін.

Відновлення втраченої рівноваги буде вимагати від особистості дій, які повинні бути спрямовані назовні (докладання значних зусиль), або значних змін у внутрішньому світі (перетворення самого себе, зміна світогляду та власного ставлення до певних речей). Варто відмітити, що виконуючи ці дії та докладаючи певних зусиль, людина все одно знаходиться в ситуації невизначеності, оскільки результат неясний [2].

Для великої кількості українців зараз найбільш поширеною травматичною подією є війна та всі наслідки, які вона за собою несе. Воєнні дії призвели до тисяч поранених та загиблих серед бійців та цивільного населення. Варто зазначити, що загибель кожного бійця потенційно травмує членів його (її) сім’ї, його (її) близьких та друзів.

Проте, навіть якщо людина не знаходиться на полі бою та не приймає участі у військових діях, вона все одно має великий ризик отримати психологічну травму. Майже третина населення України, яка перебувала у зоні бойових дій, під окупацією чи в безпосередній близькості до лінії фронту, має ознаки посттравматичного стресового розладу (ПТСР), до яких можна віднести:

- повторне переживання травматичних подій у вигляді нав’язливих думок чи нічних кошмарів;

- уникнення згадувань про травматичні ситуації;

- порушення сну;

- підвищена дратівливість та спалахи гніву;

- порушення навичок соціалізації [3].

Друга за поширеністю травматична подія серед українців – це вимушене переселення. Внутрішньо-переміщені особи або переселенці змушені покидати своє звичне життя, залишати свої домівки та все своє майно, аби врятувати власне життя. Вони стикаються з такими проблемами: адаптацією до нового середовища, особливо якщо це інша країна з іншими законами та порядками; подоланням мовно-культурного бар’єру; часткового переживання провини того, хто вижив та врятувався.

Повномасштабна війна змусила більш ретельно звернути увагу на травматичні ситуації, які зазначені вище. Але для сучасного українця є ще одна не менш важлива травматична подія, а саме збільшення соціально-економічних криз, які мають великий вплив на здоров’я особистості.

Економічні труднощі, які виникають внаслідок скорочень, відсутності робочих місць, що призводить до безробіття та бідності, можуть сильно вплинути на психологічне здоров’я людини. Як результат, збільшується кількість нещасних випадків, насильства та навіть порушення закону [1].

Таким чином, аналіз найбільш поширених травматичних подій серед сучасного населення України дає змогу виділити три найголовніших ситуації, на які потрібно звернути увагу. Їх більш детальне дослідження дозволить розробити ефективні стратегії запобігання появи нових психологічних травм та подолання вже наявних. Розуміння причин та наслідків цих подій дає можливість покращити якість життя населення України та забезпечити стабільний розвиток українського суспільства.

**СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

1. Байєр О. О. Життєві кризи особистості: навч. посібник. Д.: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту., 2010. 244 с.

2. Кириленко Т.С. Психологічні проблеми переживань травмуючих ситуацій. Журнал «Наукові студії із соціальної та політичної психології». Вип. 4(7). К., 2000.

3. Оверченко А.І. Психологія травмуючих ситуацій: навч.посіб. К.: Нац. акад. внутр. справ, 2014. 160 с.