

ЕКОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ СУЧАСНОГО СВІТУ: БЕЗПЕКА ПРАЦІ І МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ГРОМАДЯН

*Шлемен І. О., здобувачка,
Шароватова О. П., канд. пед. наук, доц.,
Національний університет цивільного захисту України*

Проблематика психологічної складової екологічних катастроф є новою, але надзвичайно актуальною для сучасної України, особливо в умовах війни та повоєнного відновлення.

Екологічні катастрофи, спричинені як природними явищами, так і людською діяльністю, мають не лише матеріальні та біологічні наслідки, а й глибокий психологічний вплив на людину та суспільство. Війна в Україні особливо загострила це питання, адже бойові дії призвели до масштабного руйнування інфраструктури, забруднення повітря, ґрунтів і води, виникнення пожеж, витоків хімічних речовин та радіаційних ризиків. Люди, які проживають у зонах екологічного забруднення або беруть участь у ліквідації наслідків таких катастроф, переживають комплексну психічну травму, що поєднує страх, втрату контролю, безсилля й почуття тривалої небезпеки [1].

Одним із найхарактерніших явищ сучасності є екологічна тривога – емоційна реакція на усвідомлення масштабів екологічної кризи.

Працівники, які стикаються з наслідками руйнувань, часто відчують, що навіть після закінчення бойових дій довкілля залишається небезпечним – вода отруєна, повітря забруднене, земля насичена уламками снарядів. Це породжує відчуття нестабільності: людина не може почуватися в безпеці навіть удома або на роботі. Такий стан посилює депресію, емоційне виснаження, порушення сну й апатію.

Для працівників, які ліквідують наслідки екологічних катастроф (рятувальників, енергетиків, медиків, будівельників), характерне явище вторинної травматизації – коли постійний контакт із небезпечним середовищем або чужим болем викликає психологічне виснаження.

Психологічна підтримка таких працівників стає невід'ємною частиною системи безпеки праці, адже емоційна нестабільність підвищує ризик виробничих помилок і травм.

Екологічні катастрофи призводять до соціальної дезорієнтації: люди змушені залишати домівки, втрачати роботу, звичний спосіб життя. Зростає агресія, недовіра, апатія. У громадах, які постраждали від екологічних наслідків війни (руйнування промислових підприємств чи знищення екосистем), формується колективна травма – спільне відчуття втрати, смутку і безсилля. Для подолання таких наслідків потрібні програми колективної психологічної реабілітації, які поєднують відновлення довкілля з відновленням людського потенціалу: волонтерство, екологічні акції, залучення молоді до проєктів озеленення, очищення територій [2, 3].

Важливим елементом психологічної реабілітації є відновлення екологічної ідентичності – відчуття зв'язку людини з природою. Коли працівник бере участь у відновленні парку, очищенні річки чи посадці дерев, він відчуває власну корисність і причетність до життя. Такі практики знижують рівень стресу, сприяють емоційному розвантаженню та зміцнюють віру у майбутнє. Тому екологічні програми мають розглядатися не лише як частина відбудови, а і як інструмент психосоціальної підтримки.

ВООЗ (World Health Organization) та МОП (International Labour Organization) наголошують [4], що у програми відновлення після криз необхідно включати компонент «екологічного ментального здоров'я» – системи моніторингу психологічного стану людей, які працюють у небезпечних або забруднених зонах. Рекомендується створювати мобільні команди психологів, які працюватимуть із ліквідаторами, працівниками комунальних служб і жителями постраждалих територій, а також проводитимуть тренінги з управління стресом і самодопомоги.

Відтак, в умовах критичних викликів сьогодення поступово формується напрям психологічної екології, який вивчає, як стан навколишнього середовища впливає на психіку людини і як емоційний стан людини – на її ставлення до природи. Цей підхід передбачає, що турбота про довкілля – це водночас турбота про себе, про своє ментальне здоров'я. Людина, яка працює в чистому, збалансованому середовищі, має менший рівень стресу, а колективи, що дотримуються екологічних принципів, демонструють вищу згуртованість і відповідальність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Mental health and ecological stress in conflict zones. URL: <https://surl.li/jjsshk>.
2. Tetiana Lisovska et al. War in Ukraine: an overview of environmental impacts and consequences for human health. URL: <https://surl.lu/azqixj>.
3. Mental health and climate-related anxiety: Global perspectives. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2025-23664-001>.
4. Integrating psychosocial risk management into environmental and occupational safety frameworks. URL: <https://www.worksafetyhub.com.au/blog/integrating-psychosocial-risk-management-into-workplace-safety-systems>.