

мати, наш батько, наш брат, наша сестра, наші побратими та посестри, наші діти. Існування в світі, в якому немає російської навали, немає ворога.

Може це вже більше про виживати аніж жити? Це як про сприйняття, так і обставини, що виникають або не виникають.

Хто б міг подумати, що про нас з вами будуть писати книжки? Пам'ятаєте шкільні уроки всесвітньої історії, історії України? Ти немов поринаєш в казку, уявляючи себе героєм тієї чи іншої битви... Це все здається вигаданим, віддаленим, загадковим, але не зараз.

Зараз твориться історія. Без нашого дозволу герой, який сидить всередині кожного, не дізнається наскільки можна вийти за межі.

Часто мене питають: «А ти віриш у долю?», інколи додаючи, що ми самі її творимо. Я ж відповідаю, що все, що відбувається, погане, хороше, звичайне, будь-яке - це діло рук людини. Людині дана унікальна можливість вирішувати, чи зробити добре, або зробити навпаки.

Ми з вами живемо в реаліях, де росіяни вирішили вбивати наші родини, наші спогади, нас. Чому війна забирає найкращих з нас? Бо це доля? Чи може тому що півтораметровий якут вирішив скоротити собі строк у в'язниці і працюючи з ворожої ствольної артилерії випадково вистрілив куди не треба? Усе має свої наслідки, кожна дія або бездіяльність.

Я вірю, що при можливості врятувати – рятуй не вагаючись, людині дали другий чи вже n-ий шанс, може і ти колись будеш гідний повторного шансу.

Запалай серцем, в момент, що здається останнім, вийди за межі, ти вирішуєш до тих пір, поки дихаєш. Тут і зараз через мить «історія давніх часів», тож встигни погодувати власного героя, бо я б хотів нарешті прочитати наші пригоди.

І маю я прожити свої роки

Щоб в школі хтось взяв книгу і сказав:

«Сенс існування є допоки,

Не даремно дядько цей одним життям стільки разів ризикував»

Федір Заякін

Звичайно сутність у цьому твоя

Навчись, не вагайся, і знову.

Постійно за межі. Ближчає земля?

Не зупинило тоді, не зупинить й потому.

Федір Заякін

ЩО НАДАЄ СТІЙКОСТІ НАСЕЛЕННЮ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Микита КАЩАВЦЕВ, ННІ цивільного захисту, ЦЗк-24-1

НК – Людмила ГОНТАРЕНКО, кандидат психологічних наук, доцент

Національний університет цивільного захисту України

Повномасштабна війна стала одним із найсерйозніших випробувань для українського населення. Бойові дії, постійні сигнали повітряної тривоги, руйнування міст і селищ, вимушене переселення мільйонів людей, фінансові труднощі та втрати близьких створюють значне психологічне навантаження на людей, бо війна створює дуже багато факторів стресу. У таких умовах особливо важливим є питання психологічної стійкості людей, тобто їхньої здатності адаптуватися до складних

обставин, зберігати емоційну рівновагу та продовжувати жити своїм звичним життям та працювати.

Психологічна стійкість формується під впливом різних факторів. Одним із важливих факторів є підтримка родини та близького оточення. Спілкування з рідними, друзями, однокурсниками та колегами допомагає людям розділити свої переживання, отримувати емоційну підтримку та відчувати, що вони не залишилися зі своїми труднощами та думками наодинці. Дослідження показують, що саме соціальна підтримка є одним з ефективних ресурсів подолання стресу.

Важливу роль у зміцненні стійкості українського суспільства відіграє взаємопідтримка громадян. Після початку повномасштабного вторгнення значно посилюється волонтерський рух, зростає взаємодопомога між людьми. Громадяни допомагають військовим, підтримують людей які були вимушені покинути свою домівку через постійні обстріли міста або зруйнування власного житла, люди активно долучаються до благодійних зборів та гуманітарних ініціатив, допомагаючи тим, хто цього потребує. Така активність сприяє формуванню відчуття спільності та взаємодопомоги.

Ще одним важливим чинником є національна свідомість і відчуття, що люди є частиною своєї держави. Усвідомлення того, що українці захищають власну незалежність, культуру та право на вільне життя, допомагає багатьом людям знаходити внутрішні сили навіть у найскладніших умовах. Патріотизм, гідність, єдність і віра в перемогу стають важливими джерелами підтримки населення.

Разом із тим тривале перебування в умовах небезпеки може мати негативний вплив на психічне здоров'я людини. Постійний стрес, невизначеність, інформаційне перевантаження через постійний моніторинг соцмереж, переживання за життя своє та рідних можуть призводити до підвищеної тривожності, емоційного виснаження, порушення сну та концентрації уваги. У деяких випадках люди можуть переживати симптоми посттравматичного стресового розладу.

Саме тому важливим є розвиток системи психологічної допомоги населенню. В Україні активно працюють психологічні служби, громадські організації та волонтерські ініціативи, які надають підтримку людям, що постраждали від війни. Консультації психологів, участь у групах підтримки та різні методи психотерапії допомагають людям краще зрозуміти свої емоції та навчитися справлятися зі стресом навіть якщо це дуже складно.

Не менш важливими є індивідуальні способи подолання стресу. Психологи рекомендують намагатися зберігати звичний ритм життя, наскільки це можливо. Навчання, робота, повсякденні справи допомагають підтримувати відчуття стабільності та контролю над власним життям. Важливим також є дотримання інформаційної гігієни, тобто обмеження надмірного перегляду новин і перевірка достовірності інформації, бо це дуже впливає на емоційний стан людини.

Позитивний вплив на психологічний стан мають також фізична активність, прогулянки на свіжому повітрі, творчі заняття та спілкування з близькими людьми. Такі прості дії допомагають зменшити рівень напруження та відновлювати емоційні ресурси організму. Для багатьох людей підтримкою стають також культурні традиції, віра та духовні цінності. Окрему роль у подоланні стресу відіграє освіта та інформування населення про психічне здоров'я. Поширення знань про психологічну самопомогу допомагає людям краще розуміти власні емоції та знаходити ефективні способи подолання складних життєвих ситуацій. Наприклад, у моєму житті після важкого або напруженого дня мені допомагає прогулянка на свіжому повітрі та розмова з близькими людьми. Під час таких моментів є можливість заспокоїтися, відволіктися від проблем і відновити емоційний стан. Це показує, що навіть прості щоденні дії можуть позитивно впливати на психічне здоров'я.

Важливим фактором збереження психологічної стійкості населення є також роль освіти та засобів масової інформації. Освітні установи намагаються підтримувати

навчальний процес навіть у складних умовах війни, що допомагає молоді зберігати відчуття стабільності та перспективи на майбутнє. Викладачі, психологи та соціальні працівники проводять бесіди, тренінги та заняття, спрямовані на підтримку психічного здоров'я студентів і школярів. Такі заходи допомагають молодим людям навчитися краще розуміти свої емоції, долати тривогу та знаходити ефективні способи адаптації до нових життєвих умов. Ще одним важливим аспектом є розвиток культури взаємної підтримки та солідарності. Під час війни люди часто проявляють співчуття, допомагають незнайомим людям, організовують спільні ініціативи та благодійні заходи. Така активна громадянська позиція сприяє формуванню відчуття єдності та спільної відповідальності за майбутнє країни. Коли люди бачать, що вони не самі у своїй боротьбі, це зміцнює їхню віру у власні сили та допомагає легше переживати складні періоди.

Варто також зазначити, що важливим ресурсом психологічної стійкості є здатність людини знаходити сенс навіть у складних обставинах. Багато українців продовжують працювати, навчатися, допомагати іншим і будувати плани на майбутнє. Саме наявність мети, віра в перемогу та прагнення до відновлення країни допомагають людям зберігати внутрішню силу та надію.

Отже, стійкість населення України в умовах війни формується завдяки поєднанню соціальних, психологічних і культурних факторів. Підтримка родини та друзів, згуртованість суспільства, національна свідомість і розвиток психологічної допомоги дають можливість людям долати труднощі воєнного часу. Саме ці чинники сприяють збереженню моральної сили суспільства та створюють основу для майбутнього відновлення країни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Карамушка Л. М. Психологія організаційної стійкості в умовах соціальних криз. Київ : Логос, 2021. 256 с.
2. Кокун О. М. Психологічна допомога військовослужбовцям і цивільному населенню в умовах воєнного конфлікту. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 90 с.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 272 с.
4. World Health Organization. Mental health and psychosocial support in emergencies. Geneva : WHO, 2021.
5. Всесвітня організація охорони здоров'я. Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій. – Женева, 2022.
6. Міністерство охорони здоров'я України. Рекомендації щодо збереження психічного здоров'я під час війни. – Київ, 2023.
7. UNICEF. Психологічна підтримка дітей та дорослих у кризових ситуаціях. – Нью-Йорк, 2022.

КЛІНІЧНІ ПРОЯВИ РОЗЛАДІВ НЕВРОТИЧНОГО ХАРАКТЕРУ У ПОСТТРАЖДАЛИХ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

*Аліна КОЛОМОЄЦЬ,
Олександр ЧЕРНЕНКО, кандидат медичних наук, доцент
Національний університет цивільного захисту України*

Всі війни закінчуються. Герої, які мужньо захищають суверенітет України та її територіальну цілісність, демобілізуються, і держава зобов'язана створити належні умови для відновлення їх здоров'я, забезпечення медико-психологічної реабілітації та