

УДК 111

Голубятникова Л.С.¹, Бондаревич І.М.²

¹ студ. гр. СН-110 НУ «Запорізька політехніка»

² канд. філос. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

АКТУАЛЬНІСТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ «ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я» В УМОВАХ ВІЙНИ

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я людини це важлива, якщо не найголовніша частина життя та благополучного стану людини. Саме психічне здоров'я є тим фундаментом, що дозволяє людині долати несприятливі обставини, опановувати стрес і

розвиватись: «Психічне здоров'я є фундаментальною основою для нашої колективної та індивідуальної здатності мислити, переживати емоції та взаємодіяти один з одним, заробляти на життя й насолоджуватися ним» [1].

Зазвичай здоров'я, і у тому числі психічне здоров'я пов'язують з відсутністю хвороби. Психічне здоров'я зокрема маркується можливістю проводити позитивні емоції, критично мислити, активно діяти. Проте, важливо зазначити, що в концепції ВООЗ застосовано не тільки індивідуальний, а й соціальний підхід до психічного здоров'я, що формує погляд на психічне здоров'я як на серйозний виклик індивіду, громадам та суспільству у всьому світі, адже дотичними до проблеми психічного здоров'я є і права людини, і якість умов її життя і праці тощо.

Фактори, що впливають на психічне здоров'я можуть бути обумовлені як особистими траєкторіями життя людини, так і соціальними катаклізмами також. Очевидно, що фактор війни сьогодні здійснює потужний негативний вплив на психічне здоров'я українців внаслідок агресивного нападу збройних сил РФ на суверенну державу Україна. Цей вплив стосується не тільки тих українців, які прийняли рішення не виїжджати і піддаються ракетним атакам з боку російської армії, а й тих, хто вимушений був тікати з рідної домівки внаслідок окупації, руйнування житла, чи внаслідок потенційної загрози життю внаслідок окупації. Війна є соціальним катаклізмом, який захоплює великі маси людей, внаслідок чого значно посилюється його руйнівний вплив.

Впродовж першого півріччя війни українські науковці [2] почали вивчати можливі кореляції змісту поняття «психічного здоров'я» в умовах війни, оскільки саме психічне здоров'я продовжує залишатись тим ресурсом, завдяки якому ми можемо прийняти всі виклики, вийти переможцями і розвинути себе. Так, Л.М. Карамушка зауважує що основними складовими «психічного здоров'я особистості в умовах війни є: 1) здатність справлятися з повсякденними стресами життя в умовах війни; 2) здатність налагоджувати стосунки з людьми в умовах війни; 3) здатність ефективно працювати на допомогу своїй організації, громаді та суспільству в умовах війни; 4) здатність реалізувати свої здібності в умовах війни» [2]. Фактично, йдеться про алгоритм впорядкування свого життя в кризових умовах шляхом налагодження своєї діяльності. Звернімо увагу, що алгоритм побудовано на базовому діяльному фундаменті особистості – «тут і зараз» й на декількох рівнях: внутрішньо особистісному, міжособистісному, і соціальному. Війна занурює людину в негативні стани: стрес, депресія дошкуляють багатьом людям. В таких умовах психічне здоров'я людини все більше потрапляє до зони відповідальності самої людини: чи зможе вона організувати свій побут в критичних умовах, аби відновлювати свої сили?; чи буде залишатись відкритою до спілкування з іншими людьми?; чи буде відчувати свою

затребуваність у спільній турботі за перемогу чи у певній суспільній задачі?; чи знайде своє призначення в нових обставинах? У будь-якому разі налаштування здорових власних соціальних комунікацій залишається засадничим у справі збереження власного психічного здоров'я в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. World Health Organization. «Mental health: strengthening our response». - Mode of access: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> [date of access : 11.03.2024].
2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації / Л.М. Карамушка – Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. – 52 с.