

УДК (159.942+159.97):355.01

## **ВПЛИВ ВІЙНИ НА ЦИВІЛЬНИХ ЛЮДЕЙ В УКРАЇНІ: ЗРОСТАННЯ ТРИВОЖНОСТІ**

Милютін О.Є.

Науковий керівник – канд. філос. наук, доц. Дашенкова Н.М.  
Харківський національний університет радіоелектроніки, каф. філософії  
м. Харків, Україна  
e-mail: [oleksandr.myliutin@nure.ua](mailto:oleksandr.myliutin@nure.ua)

Military events have a direct impact on the mental health of the civilian population. The deterioration of mental health and increased anxiety is a significant challenge and problem that needs to be addressed. Solving this problem requires a comprehensive approach: professional psychological and psychiatric care, informing the population about security issues, forming communities of support, self-help, institutional efforts, etc.

Воєнні події мають прямий вплив на психічне здоров'я не тільки людей, які беруть участь у військових діях, але і цивільного населення. Турбота про психічне здоров'я населення стає важливим фактором, який впливає на загальний стан суспільства під час війни.

Погіршення психічного стану, частиною чого є зростання рівня тривожності, є значним викликом та проблемою, з якою треба працювати.

Тривожність, яка є наслідком переживання війни, необхідно розглядати, як мінімум, з двох боків.

По-перше, постійний страх за власну безпеку та безпеку близьких, перспектива життя в умовах постійної загрози створюють атмосферу напруги. Події на передовій, повідомлення про загиблих та поранених, постійні переживання та перспектива подальшого загострення конфлікту формують підвищений рівень тривожності.

По-друге, до збільшення рівня тривожності серед населення призводять також невизначеність та відсутність контролю над власним життям, які властиві кризовим ситуаціям. Відсутність чітких перспектив майбутнього, страх перед невідомим та неминучими змінами провокують зростання рівня несприятливих для психологічного благополуччя станів, що поглиблює психологічний дисбаланс [1].

Зростання рівня тривожності цивільного населення обумовлено низкою факторів [2]. Наприклад, до них належать:

- обстріли, руйнування цивільних об'єктів неминуче призводять до відчуття страху. Постійна нестабільність та страх перед новими атаками лише поглиблюють ці емоційні травми;

- постійний стрес, відчуття безпорадності та невизначеності стосовно майбутнього є складовими психологічної реакції на воєнні події;

- зростання числа військових дій та загроза гуманітарної катастрофи (страх втрати житла, проблеми бідності тощо) ще більше підштовхують людей до стану тривоги.

Протистояти таким тривожним станам потрібно системно та комплексно. Важливою є роль професійних психологів та психіатрів, які можуть надати підтримку та допомогу тим, хто потерпає від психологічних наслідків війни. Але наряду з професійною допомогою необхідно використовувати і інші методи регулювання тривожних станів.

1. Оскільки стан тривоги провокується та підсилюється невизначеністю, треба зробити все можливе для зменшення таких ситуацій. Важливою стає роль інформаційних кампаній щодо безпеки. Регулярні оповіщення щодо безпеки, організація безпечних зон та евакуаційних планів є необхідними кроками для зменшення ступеня тривоги.

2. Створення груп для спільного подолання стресу, групова підтримка здатні надати відчуття належності до спільноти, що сприяє зниженню безпорадності та невизначеності.

3. Техніки саморегуляції та стрес-менеджменту є важливими інструментами для подолання військових травм. Такі методи добре зарекомендували себе в довготривалій перспективі подолання стресу та тривожності [3].

4. Поряд з індивідуальними та суспільними зусиллями по подоланню тривожності важливу роль також мають відіграти державні та міжнародні інституції. Надання гуманітарної допомоги, забезпечення безпеки та стабільності у зоні конфлікту, а також дипломатичні зусилля для врегулювання конфлікту – це всі ключові аспекти, які сприятимуть зниженню рівня тривоги та покращенню психологічного клімату в уражених війною регіонах.

Відновлення психологічного здоров'я та психологічна реабілітація потерпілих від війни вимагає багатогранного підходу та спільних зусиль усього суспільства. Лише таким чином можна сподіватися на повернення до нормального життя після важких випробувань, які накладає на нас війна.

#### Список використаних джерел

1. Коробкіна Т.В., Дашенкова Н.М. Навички селфменеджменту в ситуаціях обмеженого контролю // Grail of Science. №17 (July 2022). С. 414 – 416. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.22.07.2022.071>

2. Кожина Г. М. Тривожність під час війни: шляхи терапії. URL: <https://health-ua.com/article/74775-trivozhnst-pd-chas-vjni-shlyahi-terap> (дата звернення: 08.02.2024)

3. Тривога і тривожність: поняття, види, діагностика та лікування розладів. URL: <https://psy-studio.com.ua/trivoga-i-trivozhnist-ponjattja-vidi-diagnostika-ta-likuvannja-rozladiv/> (дата звернення: 08.02.2024)