

ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

Т. А. Томенко, А. І. Черкашин

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»*

За визначенням ВООЗ, психічне здоров'я людини – це стан, у якому ментальні, емоційні і психологічні аспекти функціонують гармонійно та сприяють загальному благополуччю. Це такий стан організму й особистості, при якому людина може свідомо врахувати свої потреби, умови навколишнього середовища та потреби суспільства, співвідносити їх та робити узгоджені дії. Психічно здорова особистість спроможна адаптуватися до різних життєвих ситуацій, розв'язувати конфлікти конструктивним чином і взяти відповідальність за своє життя. На психічне здоров'я особистості впливають низка соціально-економічних, біологічних та екологічних чинників. Не кожен громадянин здатний до витримати екстремальні умови проживання пов'язані з воєнними діями в Україні.

За даними ВООЗ, через повномасштабне вторгнення в українців спостерігається посттравматичний стресовий розлад у 32 %, депресія у 22 %, тривожність у 17 % населення та 44 % людей є тимчасово розлученими з родиною, що є несприятливим фактором впливу на психічне здоров'я особистості. Довготривале розлучення членів родини ускладнює підтримання дружніх, гармонійних сімейних стосунків серед подружжя та їх дітей. За час повномасштабного вторгнення агресора спостерігається збільшення розлучень серед українців, що є негативним фактором впливу на психічне здоров'я дорослих і дітей. Діти найбільш гостро реагують на кризові психосоціальні процеси дезадаптивними реакціями в силу своїх вікових особливостей та не здатні самостійно переробляти негативні наслідки зовнішніх агресивних впливів.

Кричущим є і той факт, що серед внутрішньо-переміщених осіб, що потребували допомоги, 74 % дорослих взагалі не отримали її вчасно. На жаль, в українців зберігається деякий опір щодо отримання психологічної та психіатричної допомоги і це становить проблему для фахівців. Більшість людей звертаються по допомогу вже на пізніх стадіях хвороби, що ускладнює її позитивний прогноз та додає більше навантаження для роботи профільним фахівцям.

Психічне здоров'я має велике значення для особистого благополуччя, підтримки здорових сімейних відносин і здатності кожної окремої людини внести свій внесок у суспільне життя свого міста та держави. Під час війни та

після її закінчення увага до психічного здоров'я громадян має бути на особливо високому рівні.

Зауважимо, що психічне здоров'я взаємопов'язано із фізичним, оскільки наші емоції і стан душі постійно впливають на роботу внутрішніх органів і функцій тіла. Думки та дії людей можуть безпосередньо впливати на фізичний та емоційний стан, загальне самопочуття та якість життя людини. Тому дуже важливо приділяти увагу проблемам психічного здоров'я людей, що мають хронічні фізичні захворювання, людей з особливими потребами, літніх людей і проблемам фізичного здоров'я людей, які мають психічні розлади в рамках безперервного і комплексного медичного обслуговування.

Проблеми збереження психічного здоров'я населення України включають різноманітні аспекти та вимагають уваги на різних рівнях, від індивідуальних до соціокультурних. Населення України пережило та продовжує переживати низку подій, особливо на сході країни, такі як обстріли, постійні сигнали сирен, руйнування житла, поранення, смерть близьких, вимушений переїзд до іншої країни або міст України, пережите насилля або інша травмуюча подія пов'язана з війною, відсутність базових умов для проживання, таких, як електрика та вода, ускладнення умов праці та втрата місця роботи. З кожним днем кількість людей, що відчують наслідки війни, зростає. Звикання до перебування в стресових умовах проживання може негативно відобразитися на психічному здоров'ї людини, а також спричинити різні хвороби, зниження продуктивності, конфліктів, каліцтва, смерті.

Дуже важливими аспектами зараз є популяризація роботи психолога, психіатра, психотерапевта, впровадження програм для збереження психічного та фізичного здоров'я різних верств населення, як на державному рівні, так і на рівні міст і громад, інформування громадян щодо необхідності самостереження, дотримання психогігієни, здорового способу життя, відпочинку, дотримання режиму дня та сну, вміння контролювати свої емоції, важливості комунікації з людьми, позитивного мислення, оптимізму та доброзичливості. Створення нових робочих місць на міському рівні також буде позитивним фактором за для збереження психічного здоров'я громадян країни, як в умовах воєнних дій, так і після їх закінчення.

ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*І. М. Ушакова, А. В. Волков
Кременчуцький національний університет
імені Михайла Остроградського*

Трансформація системи вищої освіти здійснюється і в контексті оновлення педагогічної діяльності викладачів закладу вищої освіти (ЗВО). Це зумовлює більш високий рівень вимог до викладачів вищої школи, діяльність