

## **Список джерел інформації**

1. Махній М.М. Проблеми інформаційно-психологічної безпеки молоді в Інтернеті. Проблеми психологічної безпеки сучасної молоді : монографія. За наук. ред. О.Ю. Дроздова. Чернігів : Десна Поліграф, 2019. С. 115–137.
2. Кіца М.О. Фейкова інформація в українських соціальних медіа: поняття, види, вплив на аудиторію. Наукові записки [Української академії друкарства]. 2016. № 1. С. 281–287.

### ***ШАПОЛОВА Вікторія Валеріївна***

к.пед.н., доц., Національний технічний університет  
«Харківський політехнічний інститут» (Україна, м. Харків);

### ***КРАВЦОВА Надія Миколаївна***

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» (Україна, м. Харків)

## **СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ЗБЕРІГАННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

Психологічна адаптація особистості в умовах соціальних трансформацій є складним процесом, що включає пристосування до нових соціальних умов, норм та цінностей.

У сучасному світі спостерігаємо дуже швидкий рух подій і, звичайно, це викликає купу емоцій. Важливо, проживати всі ці емоції, які нас спіткають кожного дня та знаходити сили на відновлення.

Підхід у кожного буде свій індивідуальний, залежно від віку, гендеру та інше (наприклад, екстраверту підійде підтримка в людях, спілкуванні, а інтроверту навпаки – якість хобі або книга). Знаходьте те, що буде давати ресурс та розрядку саме вам.

Ваш психолог – це ваше тіло. На рівні тіла ми починаємо відчувати виснаження, втому, роздратування.

Спираючись на рекомендації сучасного українського науковця О. Чабана виділяємо, що основними життєво необхідними та важливими для кожного ресурсами є:

1. Сон – регенерує всі процеси в організмі, синхронізує симпатичну та парасимпатичну нервові системи, сприяє оновленню, очищенню організму, ремонтує частково пошкоджену ДНК, регулює пам'ять та забування.

2. Фізична активність – вирішує 40 % наших проблем, створює нові нейронні зв'язки (ходьба, біг, плавання, танці – головне підібрати своє, щоб це було в задоволення).

3. Правильне харчування – без простих вуглеводів (цукор), з додаванням продуктів багатих на білок (l-триптофан) для вироблення серотоніну.

4. Дозований відпочинок – будь яка робота виснажує, тому виникає потреба відновлення власного організму. «Стоп робота» – зупинити роботу у своїй голові при поверненні додому.

5. Спілкування, друзі, родина – дає неабиякий ресурс для відновлення сил та позитивних емоцій.

6. Розпорядок дня та самодопомога теж важливі.

Сучасні вчені виділяють синдром «вигорання» (англ. burnout), який зараз є актуальним через:

1. Хронічний стрес.
2. Стрес, прив'язаний лише до роботи.
3. Людина не змогла вчасно справитися з навантаженням.

Проблема «вигорання» стосується також людей, працюючих фахово в сфері ментального здоров'я, і може бути доповнена вторинною травмою від почутих історій життя.

Колективна травма – це те, що має місце зараз в нашому суспільстві. Українськими науковцями сумісно з американськими колегами ця проблема ще вивчається:

- які наслідки матимемо в суспільстві після закінчення війни?
- які генетичні захворювання можуть спіткати майбутні покоління?
- яких дітей народить це покоління?

Психологічне та ментальне здоров'я тісно пов'язані, тому дуже впливають наші емоції та переживання. Важливо називати свою емоцію і ділитися нею з іншими («Я», «що я відчуваю», «як мені з цим»).

У складних життєвих обставинах стійкість – не в стриманні емоцій, а в їх проявленні. Стійкість передбачає гнучкість, особливо до почуттів (важливим є проявлення емоцій у чоловіків та дітей). Дітям та підліткам особливо потрібна допомога (важливо спілкуватися з дітьми, тримати емоційний зв'язок, проговорювати відчуття та переживання разом). У дівчаток, наприклад, зросла проблема анорексії, як реакція на проблеми соціуму.

З огляду на сучасний стан, постає питання в підготовці освітніх програм та фахівців, які вивчатимуть вплив ПТСР, стресів, депресії та інших психологічних розладів на людину, та будуть надавати необхідний супровід.

Зараз вже маємо багато категорій громадян, які потребують підтримки це: діти, жінки, ВПО, ті хто втратили близьких, військові, тому гостро постають питання:

1. Супроводу громадян та допомога адаптації до іншого життя.
2. Вирішення проблем працевлаштування на новому місці.
3. Надання якісної психологічної допомоги. Допомога в пошуку сенсів.
4. Цифровізація соціальних програми, уникнення бюрократії.
5. Гнучкість – під запит конкретної людини.
6. Дистанційна допомога.
7. Соціальна реклама, банери з підтримкою (щоб людина відчувала, що вона не сам на сам з проблемою).

Науковці спостерігають також зміни психологічної поведінки після пережитої травми. У когось відбувається психологічний ріст, людина стає мудрішою, по – іншому дивиться на життя, цінує його, у когось – навпаки розлад і деградація. Важливо, психологічний ріст дає розуміння цього життя, об'єднує в спілкуванні і в сумісному подоланні труднощів.

Проживаючи негативні емоції, людині здається, що тільки вона їх проживає. Дослідження вчених вказують, що найефективнішою в подоланні складних життєвих обставин є групова терапія, де спостерігається постійна підтримка один одного, тобто сумісне проживання емоцій значно полегшує перебіг важких травматичних подій.

На сьогоднішній день за підтримки першої леді О. Зеленської створюються координаційні центри з психологічного здоров'я КМУ «ТИ ЯК?», в яких можна отримати підтримку психологічного та ментального здоров'я.

Отже важливим зараз є: психологічна допомога та підтримка, розробка та впровадження методів психологічного консультування та терапії для осіб, які переживають критичні життєві ситуації, вивчення впливу соціальних потрясінь на психічне здоров'я та розробка стратегій його збереження.

### **Список джерел інформації**

1. Олег Чабан, запис розмови з док. мед.н., проф. акад. НАНВОУ, директором ННІ ПЗ НМУ ім. О.О. Богомольця, в рамках проекту «ТИ ЯК? Координаційний центр з психологічного розвитку здоров'я КМУ» /Цикл ефірів, Ютуб 18.04.24

2. «Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій» О. Ткачишина (2021 рік).

3. «Соціально-психологічні аспекти адаптації особистості в умовах нестабільності та конфліктної ситуації» Е. Вициги (2023 рік).

### ***SHYSHKINA Yevheniia Kostiantynivna***

PhD in history, associate prof, National Technical University  
“Kharkiv Polytechnic Institute” (Ukraine, Kharkiv)

## **VISUAL-SYMBOLIC ANTI-SEMITIC COMPONENTS OF EMERGENCY MONEY AS A MEANS OF INFORMATION-PSYCHOLOGICAL INFLUENCE ON PUBLIC CONSCIOUSNESS AFTER WORLD WAR I**

In the late 19th and early 20th centuries, mass culture opened up new opportunities for hidden informational and psychological influence on society. Print media, theater and cinema became important means of disseminating ideas, which allowed political forces to significantly expand their influence on the masses. During this period, visual political advertising became a key element of the major propaganda campaigns. Its main characteristics were brevity and imagery, which was especially important for effective impact on public consciousness.

Radical political groups, public organizations and business communities in the post-World War I period at a certain stage avoided responsibility for spreading extremist ideas. In pursuit of long-term goals, political forces in European countries implicitly pushed society to find the guilty ones in the post-war economic crisis, blaming the Jews, who were traditionally perceived as convenient “scapegoats”.

It was necessary to update anti-Semitic stereotypes and adapt them to the realities of the industrial age. European society, refusing to recognize its guilt for the