

*Любива Є. М.,  
Гура Т. В.  
м. Харків, Україна*

## **АКТУАЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ЗАСТОСУНКІВ ДЛЯ ПІДТРИМАННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я**

Враховуючи те, що людське життя є найвищою суспільною цінністю, тому постає низка актуальних завдань, серед яких найважливішим є вирішення проблеми збереження здоров'я людини, в тому числі й психічного. Саме тому виникає потреба у пошуку шляхів збереження психічного здоров'я людини з урахуванням різних умов її життєдіяльності, як звичайних, так і особливих. [1]

Проникнення інформаційно-комунікативних технологій у повсякденне життя стає об'єктивним процесом і відбувається вже незалежно від бажання або волі людей. Попри неоднозначність впливу на особистість технологічних нововведень їх можна і потрібно адекватно застосовувати для покращення людського життя. [2]

Слідом за медиками можливості мобільних пристроїв почали використовувати і фахівці сфери ментального здоров'я. Так, з 2010-х років поширюються так звані mental health mobile applications (МНМAs) – мобільні застосунки для підтримки психічного здоров'я. Завантажуючи такі застосунки зі спеціальних онлайн-сховищ на свій мобільний пристрій, клієнти одержали можливість вносити в нього та накопичувати там інформацію про себе аби ділитися нею зі своїм психотерапевтом під час зустрічі або он-лайн, ознайомлюватися з рекомендаціями, робити вправи для покращення свого психологічного стану тощо. Уже доведено ефективність такого електронного супроводу в разі депресій, психозів, підвищеної тривожності. [2]

Розглянемо детальніше приклади програм, спрямованих на розвиток психологічної стійкості за допомогою цифрових інструментів для покращення ментального здоров'я:

- Застосунки, які пропонують структуровані модулі, що навчають користувачів ідентифікувати та змінювати негативні думки, розвивати навички розв'язання проблем та адаптивні стратегії подолання стресу. Приклади можуть включати інтерактивні вправи, щоденники думок, відстеження прогресу та нагадування.

- Застосунки, що поєднують КПТ та терапію прийняття та відповідальності (АСТ). Програми, які допомагають користувачам приймати складні емоції та зосереджуватися на діях, що відповідають їхнім цінностям, навіть у важких обставинах. Це може включати вправи на усвідомленість, визначення цінностей та планування дій, спрямованих на ці цінності.

- Застосунки з вправами на дихання та релаксацію. Програми, які в реальному часі відображають фізіологічні реакції користувача під час виконання дихальних вправ, допомагаючи їм навчитися ефективніше контролювати свій стан та знижувати рівень стресу.

- Онлайн-платформи з інтерактивними курсами та воркшопами. Платформи, що пропонують навчальні модулі, які охоплюють різні аспекти психологічної стійкості, такі як оптимізм, самооцінка, соціальна підтримка та навички подолання труднощів. Ці курси можуть включати відеолекції, практичні вправи, інтерактивні форуми для обговорення та завдання для самостійної роботи.

- Віртуальні воркшопи з розвитку конкретних навичок стійкості. Онлайн-сесії, спрямовані на навчання конкретних технік, таких як практики усвідомленості для зниження стресу, методи когнітивної реструктуризації для зміни негативних думок або стратегії ефективного спілкування для зміцнення соціальних зв'язків.

Пропоную застосунки для підтримки ментального здоров'я які можна завантажити для iOS та Android:

- Daylio дозволяє дуже легко відстежувати свій емоційний стан, і це займає лише кілька хвилин на день. Також він намагається виключити тригери, які впливають на стрибки настрою. Потрібно щодня оцінювати за п'ятибальною шкалою своє самопочуття за допомогою смайликів. Застосунок збирає записані дані й показує їх у статистиці. Так можна краще зрозуміти динаміку власного настрою;

- Headspace може стати твоїм посібником з практики усвідомленості у повсякденному житті. Медитація вчить розслабитися, керувати стресом і зосереджувати свою енергію на важливому. Всього за кілька хвилин на день цей застосунок може допомогти внести баланс у твоє життя;

- MindShift CBT містить інформацію про поширені симптоми занепокоєння, тривоги та паніки, а також містить список подразників, який допоможе зрозуміти, чому ви відчуваєте певні емоції. [3]

Важливо, щоб такі програми були розроблені на основі наукових досліджень та клінічно доведених методів, а також враховували етичні аспекти використання цифрових технологій у сфері ментального здоров'я, зокрема питання конфіденційності та безпеки даних користувачів.

### Література:

1. Тимофієва М.П., Слободська О.В. Психологія здоров'я: Підручник. Київ: МЕДПРИНТ. 2022, 600 с
2. Титаренко Т.М., Дворник М.С., Климчук В.О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник. Національна академія

наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : 2019. 220 с.

3. Додатки для підтримання ментального здоров'я.

<https://www.enableme.com.ua/ua/article/dodatki-dla-pidtrimki-mental-nogo-zdorov-a-9348> (дата

звернення: 21.04.2025)

*Рибалко Є. Г.,*

*Панфілов Ю. І.*

*м. Харків, Україна*

### **ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЛЮДЕЙ З ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ**

Унаслідок військових дій і тимчасової окупації окремих територій багато людей зазнали серйозних психоемоційних потрясінь. Їх психологічний стан формується під впливом цілого комплексу чинників, які тісно переплітаються між собою.

Одним із основних факторів, що впливають на психологічний стан людей з деокупованих територій є травматичний досвід війни та окупації, пов'язаний із насильством. Багато з них мали свідчення бойових дій, катування, арешти, приниження, психологічний тиск, втрату близьких, загибелі родичів, друзів, сусідів через бойові дії або репресії та постійну загрозу життю. Такі події залишають глибокі сліди в психіці людини, та можуть провокувати розвиток посттравматичного стресового розладу у майбутньому.

Ще одним значущим чинником є вимушена міграція частини населення, сусідів з територій, які були окуповані. Вони змушені були залишити свої домівки, втративши звичне соціальне середовище, роботу та матеріальні блага. Це спричинило порушило соціальні зв'язки, підсилювало відчуття тривоги та ізоляції, що додатково погіршувало психоемоційний стан.

Під час знаходження в окупації для них існувала постійна загроза життю і безпеці, оскільки існувала небезпека від мін, нерозірваних боєприпасів, що залишаються після бойових дій. Люди відчували страх повторної окупації. Вони відчували високу тривожність через можливі нові бойові дії чи повторне захоплення території. Їм притаманне відчуття нестабільності і невизначеності.

Важливою проблемою для мешканців деокупованих територій стала економічна нестабільність: руйнування інфраструктури, втрата джерел доходу, обмежений доступ до базових ресурсів, відсутність робочих, розрив традиційних соціальних структур. Люди не впевнені у завтрашньому дні: чи буде відновлення, чи буде підтримка. Економічні труднощі також призводять до зростання рівня стресу, тривожності й депресивних настроїв. Для цієї категорії можуть виникати