

Гура Т. В., Янковський Р.К.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

У дослідженні розглянуто психологічне здоров'я як стан душевного благополуччя (комфарту), адекватне ставлення до навколишнього світу, відсутність хворобливих психічних явищ (фобій, неврозів). Психологічно здорова людина: не відчуває страхів, коли на цього немає реальних підстав; не боїться брати відповідальність за свої вчинки; воліє мислити самостійно. Основна функція психологічного здоров'я полягає у підтримці активного динамічного балансу між людиною і навколишнім середовищем в ситуаціях, що вимагають мобілізації ресурсів особистості. Насамперед, це гармонія між різними аспектами самої людини: емоційними та інтелектуальними, тілесними і психічними. Крім того, це і гармонія між людиною та оточуючими людьми. Фактори, які порушують психологічне здоров'я – це: зовнішні (середовищні), до яких відносяться: різні негативні впливи і негативні відносини людини з оточуючими людьми, порушення стосунків у сім'ї, в школі, на роботі і т.д. та внутрішні, що полягають у впливові порушеною частиною психіки на здорову її частину. Серед зовнішніх факторів є негативні наслідки впливу війни на психічне здоров'я, серед яких: психічні розлади негативно впливають на поширення серцево-судинних хвороб, діабету, артритів, астми, онко; психічні розлади погіршують результати лікування хронічних хвороб та збільшують смертність від онкологічних хвороб; понад 50% (в 4 рази частіше, ніж загальне населення) осіб з психічними розладами мають також розлади сну, що часто призводять до хвороб органів дихання; особи з психічними розладами більш схильні до куріння, важче кидають згубну звичку та в середньому курять більше; ризик смерті від раку за наявності депресивних розладів зростає на 50%, а від серцевих – на 67%; більш поширені гіпертонія, стенокардія, тахікардія, інші захворювання серця, виразка шлунка, гастрит і артрит. Цей негативний вплив часто спонукає до ризикової поведінки, що призводить до зловживання алкоголем, наркотиками чи деструктивної поведінки та пов'язаних з ними наслідків. у разі важких пережитих психологічних травм окремі ризики можуть наставати на 10-15 років раніше, ніж в середньому в популяції. Повномасштабне вторгнення РФ призвело, серед іншого, до того, що величезна кількість людей пережила травматичні події, які впливатимуть на їхню психіку роками. Тому необхідно в Україні створити та впровадити Національну програму психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, зробити доступними послуги із психологічного здоров'я для всіх, хто їх потребує, а психологи повинні допомагати людям подолати стрес і запобігати розвитку порушень психологічного здоров'я.