

ПРОБЛЕМА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Гура Т. В.

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

В дослідженні розглянуто ментальне здоров'я як стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. У МОЗ прогнозують, що через війну психологічної підтримки потребуватимуть понад 15 млн. українців. При цьому близько 3–4 млн людей треба буде призначати медикаментозне лікування. Після війни щонайменше кожна п'ята людина буде мати негативні наслідки для психічного здоров'я. За даними МОЗ України, у 20-30 % осіб, які пережили травматичні події, може розвинутихся ПТСР. Крім того, через 5-7 років очікують зростання кількості осіб з наркотичною, алкогольною та іншими залежностями. Через психоемоційне напруження, спричинене війною, українці постаріють на 10–15 років, тобто хвороби, притаманні для зрілого та літнього віку, будуть траплятися на 10–15 років раніше, ніж це було до війни. Розкрито детально чинники, які викликають порушення ментального здоров'я: участь у бойових діях або перебування в прифронтовій зоні з постійними ракетними та артилерійськими обстрілами, бомбовими ударами; перебування в окупації, що значно підвищує вразливість наших співгромадян до психосоціального стресу, сприяє поширенню психічних розладів, таких як: депресія, тривога, постстресові розлади тощо. За оцінками експертів, 40-50 % населення потребуватимуть психологічної допомоги, у певних групах населення кількість таких людей буде становити: 3-поміж військових та ветеранів – 1,8 млн.; серед людей старшого віку – 7 млн.; близько 4 млн – дітей та підлітків. Водночас близько 3-4 млн. українців матимуть певний розлад психічного здоров'я – помірної або тяжкої форми. Психічні розлади позначаються на фізичному здоров'ї людини, часто супроводжуються різного типу залежностями (алкоголізм, наркоманія), спричиняють труднощі соціальної адаптації та інтеграції, позначаються на працездатності людини. Крім об'єктивних чинників, що негативно впливають на ментальне здоров'я населення, є суб'єктивні проблеми, зокрема, як висловилося дружина Президента України О. Зеленська, «соціальна стигма», що поширюється на осіб з психічними хворобами або розладами. У суспільстві побутує стереотип, що «сильні не ходять до психотерапевта чи психолога, треба тримати в собі емоції і не показувати вигляду». Унаслідок такої установки люди часто звертаються до фахівців надто пізно. Тому збереження ментального здоров'я під час військового стану повинне стати одним із пріоритетних завдань державної політики.