

## ПРОБЛЕМА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

### THE PROBLEM OF MENTAL HEALTH IN UKRAINE: A PSYCHOLOGICAL ANALYSIS

Стаття присвячена дослідженню проблеми психічного здоров'я в Україні в наш час. Значна увага приділяється психологічному аналізу впливу війни на ментальне здоров'я населення. Розглядається вплив стану ментального здоров'я на поведінку особистості. Конструктивна поведінка особистості та вибір нею конструктивних копінг-стратегій значною мірою залежить від стану психічного здоров'я. Ментальне здоров'я нації є потенціалом розвитку держави, адже від психічного здоров'я залежать не тільки особливості життя конкретної людини, але й можливість та ефективність виконання нею соціальних ролей та функцій, її внесок у розвиток суспільства в цілому. Розкривається поняття психічного здоров'я, його компоненти та критерії. Війна в Україні розглядається як дистрес, що негативно впливає на особистість та її функціонування, психіку та ментальне здоров'я особистості. Перераховані основні причини дистресу під час війни. Війна в Україні розглядається також і як колективна травма, психотравма для окремої особистості за своїми наслідками, і може призводити до серцево-судинних проблем, загострення хронічних соматичних хвороб будь-якого патогенезу, підвищувати чутливість та вразливість до інфекційних захворювань, проявлятися у різних функціональних та психосоматичних розладах. Окреслені основні напрямки допомоги населенню в умовах війни, що впливають на ментальне здоров'я, такі як: психоосвіта, соціальні проекти та програми на рівні держави, психологічне консультування, психологічна допомога, психосоціальна допомога, психотерапевтична та медикаментозна допомога. Визначені шляхи самопомоги, що впливають на ментальне здоров'я особистості, такі як: дотримання розпорядку дня, достатній сон, повноцінне харчування, регулярна фізична активність, самоконтроль та саморегуляція, отримання нових корисних психологічних знань, психологічна допомога тощо. Підкреслюється, що від ментального здоров'я залежать адаптаційні можливості пристосування до соціальних змін, обставин, здатність людини до конструктивної поведінки та набуття нового досвіду, виконання нею соціальних функцій та ролей, реалізація, професійний розвиток та вдосконалення тощо.

**Ключові слова:** ментальне здоров'я, психічне здоров'я, дистрес, психічні розлади, психотравма.

The article is devoted to the study of the problem of mental health in Ukraine today. Considerable attention is paid to the psychological analysis of the impact of war on the mental health of the population. The influence of the state of mental health on the behavior of the individual is considered. The constructive behavior of an individual and his choice of constructive coping strategies largely depends on the state of mental health. The mental health of the nation is the potential of the state's development, because mental health depends not only on the specifics of a specific person's life, but also on the ability and effectiveness of his social roles and functions, his contribution to the development of society as a whole. The concept of mental health, its components and criteria is revealed. The war in Ukraine is considered as a distress that negatively affects the personality and its functioning, psyche and mental health of the individual. The main causes of distress during the war are listed. War in Ukraine is also considered as a collective trauma, psycho-trauma for an individual in its consequences, and can lead to cardiovascular problems, exacerbation of chronic somatic diseases of any pathogenesis, increase sensitivity and vulnerability to infectious diseases, manifest in various functional and psychosomatic disorders. The main areas of assistance to the population in war conditions that affect mental health are outlined, such as: psychoeducation, social projects and programs at the state level, psychological counseling, psychological assistance, psychosocial assistance, psychotherapeutic and medical assistance. Identified ways of self-help that affect the mental health of an individual are: following a daily routine, adequate sleep, adequate nutrition, regular physical activity, self-control and self-regulation, obtaining new useful psychological knowledge, psychological help, etc. It is emphasized that mental health depends on the adaptive capabilities of adaptation to social changes and circumstances, a person's ability to engage in constructive behavior and gain new experience, his performance of social functions and roles, realization, professional development and improvement, etc.

**Key words:** mental health, mental health, distress, mental disorders, psychotrauma.

УДК 159.942.5

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.35>

**Ткачишина О.Р.**

к.психол.н.,  
старший викладач кафедри психології  
особистості та соціальних практик  
Київський університет імені Бориса  
Грінченка

**Постановка проблеми.** Проблема ментального здоров'я у сучасному світі, і в Україні зокрема, останнім часом набуває все більшої актуальності. Це пов'язано насамперед з особливостями сучасного світу такими, як мінливість, непередбачуваність, важкопрогнозованість та впливом інших негативних чинників (пандемія COVID-19, стихійні лиха, війни та військові конфлікти тощо). В Україні проблема ментального здоров'я набуває осо-

бливої актуальності у зв'язку з повномасштабною війною. Війна стає випробуванням, як для психіки кожної окремої людини, так і держави в цілому. Негативний вплив війни та її наслідки не можуть не відбиватися на ментальному здоров'ї населення. Так, гострий та хронічний стрес, психотравма, горе та втрати (рідних та близьких, матеріальні та інші) не тільки впливають на психіку людини, а й нерідко можуть порушувати і ментальне здоров'я, що може

проявлятися у депресивних та тривожних розладах, формуванні ПТСР, когнітивних та психотичних розладах тощо.

Ментальне здоров'я нації є потенціалом розвитку держави, адже від психічного здоров'я залежать не тільки особливості життя конкретної людини, але й можливість та ефективність виконання нею соціальних ролей та функцій, її внесок у розвиток суспільства в цілому.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема ментального здоров'я особистості цікавила багатьох, як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників, таких, як: А. Адлер, Р. Ассаджіолі, Б. Братусь, Л. Бурлачук, А. Елліс, Е. Еріксон, О. Завгородня, Н. Колотій, І. Коцан, В. Лищук, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фрейд, Е. Фром, К. Хорні, К. Юнг та багатьох інших. Зокрема, у працях дослідників висвітлені такі аспекти означеної проблеми: розробка основ проблеми психічного здоров'я та історична ініціатива у вивченні даного питання (Г. Олпорт, К. Роджерс, А. Маслоу); міжособистісні стосунки як важливий критерій психічного та психологічного здоров'я (А. Адлер, Б. Братусь, Е. Фромм); систематизація знань та розробка основ психології здоров'я людини (І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич) тощо [5]. Серед українських науковців проблемі впливу війни на психічне здоров'я населення України в наш час приділяють увагу, зокрема: С. Лагутіна, М. Маркова, Н. Марута, Г. Пилягіна, О. Хаустова, О. Чабан, Л. Юр'єва та інші.

**Метою статті** є психологічний аналіз проблеми ментального здоров'я в Україні в наш час, а також аналіз впливу війни на психічне здоров'я населення.

**Виклад основного матеріалу.** Під ментальним здоров'ям розуміють психічне здоров'я, що передбачає будь-який рівень розумового, емоційного благополуччя або відсутність психічного розладу [5]. Розкриваючи поняття *психічного здоров'я*, Всесвітня організація охорони здоров'я виокремлює сім компонентів психічного здоров'я: 1) усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я»; 2) постійність й однаковість переживань в однотипних ситуаціях; 3) критичне ставлення до себе і своєї діяльності; 4) адекватність психічних реакцій впливу середовища; 5) здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм; 6) планування власної життєдіяльності і реалізація її; 7) здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин [2; 5].

Американський психолог А. Елліс серед низки критеріїв психічного і соціального здоров'я виділяє інтерес до самого себе, суспільний інтерес, самоуправління (самоконтроль), високу фрустраційну стійкість, гнучкість, прийняття невизначеності, орієнтацію на творчі

плани, наукове мислення, прийняття самого себе, ризик, нон-утопізм, відповідальність за свої емоційні розлади [1; 5].

Також наявність психічного здоров'я встановлюють за такими критеріями:

- відсутність або наявність виражених форм психічних захворювань та пограничних нервово-психічних розладів;
- гармонійність психічного розвитку та його відповідність віку;
- рівень розвитку показників стану провідних соціально-професійно-значущих психофізіологічних функцій та особливостей особистості, які зумовлюють ефективне виконання різноманітних навчальних, професійних або побутових завдань у повсякденній діяльності [5; 7].

Науковці ще до кінця не вивчили яким чином пандемія COVID-19 вплине на когнітивні розлади, когнітивний дефіцит, що спостерігатимуться у людей які переохворіли на COVID-19 через десятиліття, адже для цього потрібно щоб пройшов певний час. В Україні до цього додається ще й негативний вплив дистресу війни. Наприклад, постійне порушення сну з великою ймовірністю може призводити до астенії, ангедонії, а то й до депресивних проявів. Людина може втрачати здатність отримувати задоволення від життя, діяльності, якою займалась і яка викликала позитивні емоції тощо. Надмірні переживання особистістю важких обставин життя, кризових чи екстремальних ситуацій, можуть значною мірою впливати на виникнення емоційних порушень.

Варто зазначити, що загалом *дистрес* розглядають з різних позицій: 1) стан, при якому людина не в змозі повністю адаптуватися до стресових ситуацій та спричинених ними наслідків і проявляє дезадаптивну поведінку; 2) «шкідливий стрес», внаслідок якого вичерпуються захисні сили організму та зриваються механізми адаптації, організм слабшає, що призводить до розвитку різних захворювань; 3) травматичний стрес – це дуже сильний дистрес, викликаний подією, яка є джерелом травми, як правило є результатом екстремальних переживань наближення до смерті. Виходячи з вище зазначеного, вплив війни цілком можна розглядати як дистрес, що негативно впливає на особистість та її функціонування.

Серед основних причин дистресу під час війни можна виділити такі, як: 1) неможливість тривалий час задовольнити фізіологічні потреби (відсутність води, їжі, тепла, повітря); 2) невідповідні, незвичні умови життя (тривале перебування у сховищі, місцях не призначених для постійного проживання, переселення тощо); 3) пошкодження організму, загострення хвороб, травми, тривалий біль; 4) тривалі негативні емоції (переживання страху, тривоги, гніву, люті). Зазначені особливості впливають

не тільки на фізіологічний стан людини, її психологічний комфорт та добробут, а й на психіку людини загалом і нерідко можуть призводити до психічних порушень.

За даними Міністерства охорони здоров'я України війна вплине на психічне здоров'я українців у довгостроковій перспективі. Очікується, що психологічної підтримки потребуватимуть близько 15 мільйонів громадян, причому близько 20% (3–4 мільйони) осіб потребуватимуть медикаментозного лікування, допомоги лікаря-психіатра або психотерапевта. З кожним днем кількість людей, які будуть відчувати наслідки для свого психічного здоров'я буде зростати. За словами В. Ляшка, навіть тих, хто зміг стійко перенести перші місяці війни, чекає ментальне виснаження, адже звикання до постійного перебування в умовах війни також може мати негативний вплив на психічне здоров'я. Особливо небезпечні роки для людини, яка воювала, або бачила, або відчувала жахи війни – це найближчі 5–7 років в які відбувається найбільша кількість психологічних зривів та спостерігаються психіатричні наслідки [3].

Незапланована міграція, переселення, втрата домівки, грошей, стабільної роботи, а особливо близьких людей – все це, безумовно, впливає на психіку особистості під час війни. Постійні повітряні тривоги та втрата почуття контролю над власним життям приносять стрес та тривожність. І попри те, що більшість громадян вже змогли адаптуватись до нових умов, це, хоч подекуди і непомітно, але все ж згубно впливає на психіку. За даними Всесвітньої організації з охорони здоров'я, через війну чверть українців загрожує розлади психіки [8].

Цікавими є дані щодо поширеності психічних розладів в Україні у порівнянні з іншими державами. Так, за даними ВООЗ до війни показник поширеності більшості психічних розладів в Україні був аналогічним середньому показнику по регіону Східної Європи, за винятком великого депресивного розладу, поширеність якого становила 3,4% в Україні та 2,9% в регіоні загалом. Суїциди спричиняли 2,0% усіх смертей в Україні, що свідчить про вищий рівень скоєння суїцидів у порівнянні із середнім показником у регіоні Східної Європи та середньосвітовим показником. Повномасштабна війна в Україні має свій негативний вплив на кількість суїцидів, що призводить до тенденції зростання даного показника [13].

Світовий досвід отриманий в інших надзвичайних ситуаціях вказує на те, що війна в Україні матиме як безпосередній, так і опосередкований вплив на психічне здоров'я та добробут населення. Причому цей вплив проявляється як безпосередньо під час війни, так буде проявлятися і після її завершення, а також протягом кількох років по тому.

Згідно з глобальними оцінками ВООЗ, кожна п'ята людина (22%), яка проживає в районі, що постраждав від конфлікту в будь-який час впродовж останніх 10 років, має певну форму психічного розладу, починаючи від легкої депресії, або тривожності до психозу, і майже кожна десята людина (9%) живе з помірним або важким психічним розладом [9]. Застосування цих оцінок до населення України (43,7 мільйони) означало б, що 9,6 мільйонів людей можуть мати психічні розлади, а 3,9 мільйони осіб можуть мати середні або важкі розлади [11]. Справжню кількість людей, що мають певні ментальні порушення, психічні розлади і потребують психіатричної, психотерапевтичної та психологічної допомоги в умовах сьогодення України встановити вкрай складно, адже багато людей можуть не звертатися за такою допомогою до кваліфікованих фахівців, або ж просто не мають такої можливості.

Г. Сельє зазначав, що «стрес – це і є життя, а його відсутність означає смерть» [12]. Однак, важко заперечити той факт, що сучасна людина нерідко зазнає значних стресових впливів, або ж вплив стресу є досить тривалим, що може призводити до негативних наслідків для психіки і здоров'я людини. Стресові навантаження – це повсякденна реальність сучасної людини, зокрема в Україні в умовах війни.

Порушення адаптаційних можливостей особистості, неадаптивний копінг (вибір неконструктивних копінг-стратегій), недосконалість механізмів психологічного захисту, відсутність своєчасної допомоги – все це може призводити до довгострокових наслідків хронічного стресу (яким, безумовно, є і війна) для психічного здоров'я населення, серед яких: депресія, тривожні розлади, ПТСР, обсессивно-компульсивні розлади, зловживання психоактивними речовинами, когнітивні та психотичні розлади.

Деякі дослідники зазначають, що велика кількість випадків ПТСР та депресії в осіб, які пережили війну, має серйозні наслідки для відповідних суспільств, адже ментальне здоров'я впливає на повноцінне функціонування особистості в соціумі, зокрема:

- ПТСР і депресія можуть мати хронічний перебіг і призвести до значних страждань постраждалих осіб, а також їхніх партнерів і сімей;

- розлади, пов'язані з функціональними порушеннями, впливають на ширші міжособистісні стосунки, знижують продуктивність і спричиняють значні загальні витрати на здоров'я;

- дослідження вказують на зв'язок між гнівом, на який не відреагували, і ПТСР, що може бути причиною подальшого домашнього насильства, посилити бажання помститися

і таким чином підвищити ймовірність майбутніх конфліктів [6; 10].

Війна в Україні є також і колективною травмою для її населення. Поняття психічної травми значно ширше, ніж реакція на стрес, чи ПТСР. Психічна травма може проявлятися на психічному рівні в адикціях (хімічних і нехімічних), дисоціаціях, тривозі та депресіях, паніці, розладах поведінки та харчування, розладах особистості. На рівні організму *психотравма* може призводити до серцево-судинних проблем, загострення хронічних соматичних хвороб будь-якого патогенезу, підвищувати чутливість та вразливість до інфекційних захворювань внаслідок негативного впливу на імунну систему, проявлятися у різних функціональних та психосоматичних розладах. В даному контексті доречно згадати дослідження, що стосуються впливу війни на особистість в історичному аспекті, зокрема дослідження військових неврозів. Так, досліджувались такі аспекти, як: втрата розуму і почуттів внаслідок бойових дій, психічні наслідки «снарядного шоку», психосоматичні розлади внаслідок війни (Е. Крепелін, 1916; А. Маєрс, 1920; А. Кардінер, 1941). Вчені дійшли загального висновку про відтерміновані психогенні реакції на психотравму війни: мозок після завершення психотравмуючих подій часто починає «карати» себе стражданнями. Одним з прикладів цього явища може бути, так званий, синдром «того, хто вижив», коли людина починає переживати почуття провини за те, що вижила, а хтось з її близьких чи рідних загинув.

В умовах суспільних трансформацій найважливішим ресурсом розвитку суспільства стає потенціал особистості, компетентної у виконанні своїх соціальних та професійних функцій, відповідальної у прийнятті рішень, здатної до саморозвитку та саморегуляції, адаптації до змін, що відображає загальні психологічні аспекти психічного, тобто ментального здоров'я [4].

Окреслимо основні **напрями допомоги** населенню в умовах війни, що впливають на ментальне здоров'я:

- психоосвіта (отримання нових корисних психологічних знань), соціальні проекти та програми на рівні держави (наприклад, Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти, як?»);

- психологічне консультування, психологічна допомога;

- психосоціальна допомога;
- психотерапевтична допомога;
- медикаментозна допомога.

Серед **шляхів самопомоги**, що впливають на ментальне здоров'я особистості, варто назвати такі:

- дотримання розпорядку дня;
- достатній сон;

- повноцінне харчування;
- бути на зв'язку з близькими та рідними;
- регулярна фізична активність;
- піклуватися про інших;
- робити те, що приносить задоволення;
- самоконтроль та саморегуляція (навички самоконтролю, здатність керувати своїм емоційним станом);
- отримання нових корисних психологічних знань;
- психологічна допомога (навчитись відчувати стан свого тіла, тілесне напруження, розуміти його зв'язок з емоціями та вміти його знімати) тощо.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Ментальне здоров'я нації – є одним з найцінніших скарбів будь-якої країни, адже воно впливає на повноцінне функціонування суспільства, його розвиток загалом. Від ментального здоров'я залежать адаптаційні можливості пристосування до соціальних змін, обставин, здатність людини до конструктивної поведінки та набуття нового досвіду в нових умовах соціально-психологічної реальності, виконання нею соціальних функцій та ролей, реалізація, професійний розвиток та вдосконалення тощо. Тому проблема ментального здоров'я в Україні потребує особливої уваги в час війни з метою пошуку шляхів її розв'язання, створення соціальних проектів, відповідних програм задля психологічної допомоги та психосоціальної підтримки. Перспективним напрямком в цьому контексті вважаємо психоосвіту, поширення психологічних знань серед населення з метою самопомоги, ефективного подолання наслідків стресових ситуацій, саморегуляції задля збереження психічного здоров'я та самоефективності особистості.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Борисюк А. С. До проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді. *Психологічні науки* : збірник наукових праць. Том 2. Випуск 10 (91). 2013. С. 46–51.
2. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О.М. Степанов. Київ : «Академвидав», 2006. 424 с.
3. ПТСР та загострення хронічних хвороб: як війна вплине на здоров'я українців (1 листопада 2022 р.). *Слово і діло*. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/11/01/infografika/suspilstvo/ptsr-ta-zahostrennya-xronichnykh-xvorob-yak-vijna-vplyne-zdorovya-ukrayincziv> (дата звернення: 12.09.2023).
4. Ткачишина О.Р. Психологічні аспекти проблеми ментального здоров'я. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (12–15 травня 2023 р.). Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 88–91.
5. Ткачишина О.Р., Столярчук О.А. Конструктивна поведінка особистості у контексті проблеми психічного та психологічного здоров'я. *Вчені записки Таврійського національного університету імені*

В.І. Вернадського. Серія : Психологія. Видавничий дім «Гельветика», 2023. Т. 34(73). № 1. С. 78–83.

6. Чабан О.С., Хаустова О.О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? *Український медичний часопис*. URL: <https://umj.com.ua/uk/publikatsia-232297-mediko-psihologichni-naslidki-distresu-vijni-v-ukrayini-shho-mi-ochikuemo-ta-shho-potribno-vrahovuvati-pri-nadanni-medichnoyi-dopomogi> (дата звернення: 12.09.2023).

7. Шаронова І.В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2013. Випуск 20. С. 738–747.

8. Як війна впливає на психічне здоров'я українців (8 березня 2023 р.). *Ратуша*. URL: <https://ratusha.lviv.ua/yak-vijna-vplyvaye-na-psyhichne-zdorovya-ukrayincziv/> (дата звернення: 12.09.2023).

9. Charlson F., van Ommeren M., Flaxman A., Cornett J., Whiteford H., Saxena S. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 2019. P. 240–248.

10. Morina N., Hoppen T. H., Priebe S. Out of sight, out of mind: refugees are just the tip of the iceberg. An illustration using the cases of depression and posttraumatic stress disorder. *Frontiers in Psychiatry*, 2020. 179 p.

11. ОCHA. Ukraine: Situation Report (16 November, 2022). URL: <https://reports.unocha.org/en/country/ukraine> (дата звернення: 12.09.2023).

12. Selye H. Stress without distress. Signet Book, 1975. 193 p.

13. WHO, University of Washington. Ukraine: Special initiative for mental health situational analysis. Geneva : WHO, 2020. 10 p.