

Поліщук Л.М.

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Радаєва І.М.

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

СУЧАСНИЙ СТАН НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ВОЄННОГО ХАРАКТЕРУ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ

У роботі розглянуто проблеми надзвичайних ситуацій воєнного характеру. Під час війни надзвичайні ситуації викликають у людини особливий психофізіологічний стан – стрес. Розкривається вплив надзвичайних ситуацій на психологічний стан біженців і переселенців, які через несприятливі обставини залишають своє постійне місце проживання у певному регіоні або виїждять за кордон. Проаналізовано причини погіршення психологічного стану мирного населення, які загострюють розвиток стресу у переселенців, а саме: коли люди стають свідками нанесення іншому тілесних пошкоджень, свідками вбивств, фізичних поранень, сильних шумових ефектів (вибухи снарядів, гул техніки, крики людей), напруження близьких й оточуючих; втрата житла, родичів чи близьких; нестерпні житлові умови. Виокремлено, що у ході проведення військових дій можуть виникнути вторинні ознаки небезпеки для населення: травмування або загибель людей, руйнування осель тощо. Такі стресові ситуації негативно впливають на стан здоров'я дорослих і дітей із катастрофічними психологічними наслідками на тривалий час. Встановлено, що головний акцент ставиться на визначенні поняття «психічний стан людей під час та після надзвичайної ситуації воєнного характеру» у контексті безпеки життєдіяльності. Визначено, що прогрес у відновленні психічного стану вдасться досягнути у випадку взаємодії громадян, держави, громадських і благодійних організацій. Самостійно, без звернення за кваліфікованою допомогою неможливо повернутися до звичайного життя. Обґрунтовано корисність підвищення кваліфікації знань щодо доцільності удосконалення аспекту психологічної допомоги та порятунку. Запропоновано розширення та збільшення кількості реабілітаційних центрів і центрів психологічної підтримки населення по Україні, а також рекомендовано вчасно звертатися за психологічною допомогою в центри соціально-психологічної підтримки для переселенців і біженців, та всіх хто їй потребує, які знаходяться в багатьох містах України.

Ключові слова: безпека, війна, психічний стан, порятунок, надзвичайна ситуація, біженці, переселенці, психологічна допомога.

Постановка проблеми. У сучасних умовах надзвичайні ситуації (НС) викликають у людини особливий психофізіологічний стан – це стрес, який в цілому забезпечує захист організму від загрозливих і руйнівних впливів, як психічних, так і фізичних. Але здатність організму до адаптації не безмежна.

Безпека – це відсутність загроз життю і належить до базових людських потреб. Протягом століть люди вивчають небезпечні ситуації як їх уникати і запобігати. Коли це неможливо, намагаються діяти так, щоб врятувати себе та оточуючих. Одна із таких ситуацій, що може загрожувати здоров'ю це воєнна надзвичайна ситуація.

За даними досліджень ВООЗ, які проведені у 39 країнах, серед людей, які пережили війну чи інший конфлікт в попередні 10 років, кожна п'ята особа (22%) страждає від депресії, посттравматичного стресу, біполярного розладу чи шизофренії. Згідно даних огляду ВООЗ, оціночний рівень психічних розладів в популяції людей, втягнутих у конфлікт у різний момент часу складає 13% – це легка стадія, 4% – середня ступінь важкості. Оціночний рівень моментальної розповсюдженості тяжких розладів (шизофренія, тяжкий депресивний стан) складає 5%. Кожна одинадцята особа (9%), яка мешкає в місцевості, де у попередні 10 років мав місце конфлікт, страждає психічним розладом середнього чи тяжкого ступеню.

У місцевості де відбулася НС депресія і тривожні розлади зустрічаються у людей все частіше. Загалом, за статистичними даними, психічні розлади виникають більш ніж у 70% військових, задіяних в активних боях. Кількість військовослужбовців, які перебували у зоні військових дій, та які потребують психіатричної, медико-психологічної допомоги, стрімко зростає і сягає приблизно 90% [2].

У ході проведення військових дій можуть виникнути вторинні ознаки небезпеки населення. Травмування або загибель людей, руйнування осель тощо – все це призводить до порушення психічного стану населення. Варто відмітити, що за останні декілька років тема убезпечення себе та рідних від військових дій стала занадто актуальною. Найбільша проблема подібних ситуацій така, що невелика кількість людей може зберегти спокій та все ж більшість отримують травми фізичного або ментального характеру. Фахівці рекомендують, що під час небезпеки потрібно не панікувати та зберігати холоднокровність, але у більшості випадків порада не буде працювати через різний психічний стан кожної окремої людини. Тому і вплив надзвичайної ситуації на окрему людину різний.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Війна є значним стресовим фактором, що здатен викликати різноманітні психічні розлади. Серед найбільш розповсюджених проявів варто відзначити посттравматичний стресовий розлад, депресію, тривожні розлади та соматоформні розлади. Особи, які проживають в умовах конфліктних зон, постійно перебувають у стані підвищеної тривоги, що негативно впливає на їхнє психічне та фізичне здоров'я. У дослідженні Н. Москаленко та співавторів розглядався вплив воєнних дій на психологічний стан студентів вищих навчальних закладів в Україні. Аналіз результатів виявив, що переважна частина респондентів, які зазнали впливу війни, демонстрували симптоми посттравматичного стресового розладу і депресії, а також відзначали суттєве погіршення якості життя.

Мурті та Лакшмінараяна (2006) здійснили комплексний аналіз наукових досліджень, що стосуються психічного здоров'я дітей, які перебувають у зонах збройного конфлікту, таких як Афганістан, Балкани, Камбоджа, Чечня, Ірак, Ізраїль, Ліван, Палестина, Руанда, Шрі-Ланка, Сомалі та Уганда. Їхні висновки свідчать про те, що психічні травми, викликані війною, мають тривалий вплив на дитячу психіку: тривалість конфлікту прямо пропорційно корелює із серйозністю симптомів.

Яцина О.Ф. (2022) показала що віковий фактор визначає особливості нервово-психічної реакції. Хоча симптоми гострих стресових розладів і посттравматичного стресового розладу (ПТСР) можуть бути подібними у дітей і дорослих, їх клінічні прояви демонструють суттєві вікові відмінності.

Вивчення впливу воєнних конфліктів на психічне здоров'я також є предметом досліджень українських науковців, серед яких П. Горностаї, В. Климчук, О. Кочубейник, О. Романчук, Т. Титаренко та Л. Царенко.

Мета роботи – доведення ефективності психологічної допомоги на зменшення та нейтралізацію негативних психічних станів і реакцій у населення в разі виникнення надзвичайних ситуацій.

Виклад основного матеріалу. При будь-якій широкомасштабній надзвичайній ситуації зустрічається низка соціальних (викликані втратою засобів існування, відсутністю санітарно-гігієнічних умов, розривом соціальних зв'язків тощо) і психічних (створені при надзвичайних ситуаціях, наприклад страждання, депресія, тривожний стан, посттравматичний стресовий розлад і т.п.) проблем різного характеру.

Відтак, у більшості людей, які постраждали від НС, з'являється почуття тривожності, болу і страждання, безнадійності, безсоння, втомленості, дратівливості тощо. Це нормальна реакція і у більшості людей її прояви слабшають під впливом часу. Однак в умовах війни і гуманітарної кризи розповсюдження депресії та тривожного стану може стрімко зростати.

Американські психологи поділили на групи такі фактори, які травмують психіку військового:

– перша група (найбільший ступінь впливу): коли існує загроза життю чи поранення, вбивство противника чи мирного населення, загибель побратимів;

– друга група (середній ступінь): тяжкі кліматичні умови, ізоляція від рідних і близьких, суспільства, вірогідність потрапляння в полон.

– третя група: зростання страху за життя, усвідомлення беззмістовності військових дій [1].

Варто зазначити, що військові, без попередньої психологічної підготовки можуть провести в зоні бойових дій 30–45 днів. Згодом найчастіше у військових, які повернулися з зони бойових дій, спостерігаються такі психологічні проблеми: кардинальна зміна оцінки реальності, зміна ієрархії цінностей і самосвідомості; відчуття самотності. В домашньому середовищі «військова поведінка» шокує оточуючих, спостерігаються часті прояви

агресії, незгода чи конфліктність з принципами мирного життя, прагнення повернутися в колишні умови чи зловживання спиртними напоями [1].

Розглянемо вплив НС на психологічний стан біженців і переселенців. Це особи, які через несприятливі обставини залишають постійне місце проживання у певному регіоні або виїждять за кордон. Різниця в тім, що у біженців переміщення пов'язане з утиском, насиллям над особистістю або порушенням його прав. Переселенець же той, хто частково випробував наслідки війни і вимушений покинути територію бойових дій, передбачаючи погіршення свого життя [1, с. 19].

Фактори, які запобігають розвиток стресу у біженців і переселенців, подібні до тих, що викликають стрес у військових, але на мою думку мають і відмінності, а саме: ситуації, коли люди стають свідками нанесення іншому тілесних пошкоджень, свідками вбивства, фізичних поранень, сильних шумових ефектів (вибухи снарядів, гул техніки, крики людей), напруження близьких і оточуючих людей; втрата житла, родичів чи близьких; нестерпні житлові умови. Такі стресові ситуації негативно впливають на стан здоров'я дорослих та дітей з катастрофічними психологічними наслідками на довгий час. По шкалі важкості психосоціальних стресів, усі психосоціальні фактори, які призводять до стресу і сприяють розвитку психічних і поведінкових розладів, розбиті на шість ступенів. Згідно цієї шкали, стреси, які переживають учасники бойових дій, біженці і переселенці, належать до важких, надмірно важких та катастрофічних [1, с. 22]. Але вважаю, що стресові розлади стосуються не тільки вищезазначених категорій людей, від них також страждають члени їх сімей, сусіди та навіть випадкові пересічні громадяни.

Однак, особливо негативний вплив на психічний стан здоров'я з такою незахищеною категорією як діти, бо у них є дуже важливий додатковий стресовий фактор – втрата батьків. В нашій країні, особливо на сході та півдні, постійну загрозу для життя і здоров'я дітей створюють некоординовані обстріли жилих кварталів, міни та інші боеприпаси, які не розірвалися. Ця конкретна надзвичайна ситуація лишає дітей почуття захищеності – головного компоненту дитячого світовідчуття, особливо коли вони переживають події, які б не повинні були б відбуватися з дитиною взагалі. Їхні перспективи руйнуються за відсутності доступу до освіти, медичної допомоги, економічних можливостей та звичайних базових потреб. Слід згадати, що лікарі, волонтери, громадськість та держава повинні першочергово надавати допо-

могу молодому поколінню, бо це наше майбутнє і майбутнє країни. Незначні кроки відбуваються в державі. В цивільному кодексі України за статтею 87 зазначено, що постраждали, неповнолітні особи, особи, які залучалися до виконання аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт, повинні отримувати психологічну допомогу і реабілітацією [5].

Варто відмітити, що починають роботу громадські організації, реабілітаційні центри. Держава разом із міжнародними організаціями відкриває безкоштовні літні табори, де вчать дітей жити без стресу, без надзвичайних ситуацій. Так, Ольга Омельяничук в виданні «REPORTERS» пише про Музей воєнного дитинства. З перших строк описую приклад завмирання, коли молоду дівчину, що не могла поворухнутись від страху, рятує крик тринадцятилітнього хлопця. Інша історія піднімає тему агентності – механізм, що визначає соціальну поведінку людини, передбачає «автоматизовану» схильність діяти певним чином [6].

Проблемою дітей воєнного часу є також те, що вони не впливають ні на що. Вчителі та психологи повідомляють про ознаки важкого психосоціального стресу у дітей, включаючи нічні кошмари, соціальну самоізоляцію та панічні атаки, викликані гучними звуками. За підрахунками експертів, більше ніж кожна четверта дитина, яка проживає на небезпечних територіях потребує психосоціальної підтримки. Однак мало хто отримує таку підтримку, оскільки наявні служби перевантажені та не отримують достатнього фінансування [10]. З роками діти навчаються жити за правилами: повертатися додому до настання сутінків, дзвонять батькам або довіреним особам, коли починається обстріл, щоб вони відвезли їх в безпечне місце. З інформації, що надає ЮНІСЕФ, багато молоді звикли до обстрілів. Практично кожен з них знає норми і правила поведінки під час, вже звичних для них, військових дій [9].

Загалом, сімейна взаємодія та допомога є одним із виходів в ситуації повної невизначеності. Взаємовигідні відносини між старшим та молодшим поколіннями можуть спрацювати як процес прямого чи непрямого впливу членів сім'ї один на одного в якому кожна дія викликана попередньою дією і очікуваний результат іншого [7, 101–103 с.]. Наприклад, батьки, бабусі та дідусі в змозі посприяти спокійній поведінці дітей під час НС, а діти – швидше зреагувати на подію, за умовою, що в сім'ї буде панувати відносно здорова атмосфера та молодші будуть добре знати як діяти під час НС.

З 2016 року відкрито центр психологічної допомоги для переселенців та учасників бойових дій в Одесі. В команді працюють психологи, які в місті та області надають консультації, сімейні психотерапевти, дитячі психологи, логопеди. В центрі проводяться особисті психологічні консультації, групові тренінги, арт – терапевтичні заняття, семінари по коучингу, дитячі розвиваючі заходи, творчі майстер класи для дітей, пісочна терапія. Всі ці заходи спрямовані на зняття психологічного навантаження і стресу, покращенню психологічного та емоційного стану, розширенню соціальних контактів, новим знайомствам, обміну цікавою та корисною інформацією [3]. В грудні 2023 року в Одесі відкрито центр соціально-психологічної підтримки для переселенців. У травні поточного року в Кропивницькому на Кіровоградщині відкрили Центр допомоги врятованим. За час повномасштабного вторгнення запрацювала Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». Подібні центри по всій країні підтримують людей, які виїхали із зони активних бойових дій та/або тимчасово не підконтрольних територій, утім працівники кажуть, що до них можуть звертатись усі охочі. Вони можуть отримати безоплатні консультації соціальних працівників, психологів та юристів.

Виходячи з зазначеної інформації можемо стверджувати, що для вирішення проблем соціальної адаптації в нових умовах проживання, розпочинають створюватися певні умови по всій країні. Потрібно мати тільки бажання та бути готовими до змін.

Висновки. Психічне здоров'я – важлива складова всебічного, соціального і економічного відновлення окремих людей, членів їх родин, суспільних груп і навіть країни в цілому, після надзвичайної ситуації. Цим питанням переймається весь світ. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), рекомендує включати питання охорони психічного здоров'я в національні плани готовності до надзвичайних ситуацій. Також дана організація є передовою у наданні рекомендацій з питань охорони здоров'я в умовах надзвичайних ситуацій. У 2019–2020 роках брала участь у сфері охорони психічного здоров'я в країнах і територіях, які були охоплені масштабними надзвичайними ситуаціями, таких як Бангладеш, Ірак, Йорданія, Ліван, Нігерія, Південний Судан, Сирійська Арабська Республіка, Туреччина, Україна, Західний берег

і сектор Газу [2].

За визначенням ВООЗ, психічне здоров'я – це стан добробуту, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал та впоратися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти (травень 2023 р.). Також потрібно усвідомлювати, що прогрес у відновленні психічного стану вдасться досягнути в разі взаємодії громадян, держави, громадських і благодійних організацій. Самотужки, без звернення до кваліфікованої допомоги неможливо повернутися до звичайного життя.

Заходи психологічної допомоги мають бути спрямовані на зменшення та нейтралізацію негативних психічних станів і реакцій серед населення всіх вікових категорій. Люди, при спілкуванні з психологами, мають відчувати необхідну підтримку, емоційний захист, розділяти біль втрати, зменшувати прояви негативного психоемоційного стану. Психологічний захист повинен забезпечити зниження емоційного напруження людини, яке може спричинити психічну травму та розвиток більш складних станів та психічних захворювань.

Громадяни мають усвідомлювати, що вчасно отримана психологічна допомога буде сприяти: профілактиці гострих панічних реакцій, психогенних нервових порушень; регуляції морального і психологічного стану; розвитку здібностей керувати власними психічними процесами; актуалізації адаптивних і компенсаторних ресурсів особливості; стабілізації психоемоційного стану; підвищенню працездатності; мобілізації психологічного потенціалу для подолання негативних наслідків; попередження розвитку посттравматичних розладів.

На превеликий жаль, в нашій країні відсутня культура звернення до психолога. Звернення за психологічною допомогою вважається чимось неадекватним. На державному рівні потрібно розвинувати міфи про роботу психологів, а українцям потрібно ментально перебудуватися і брати приклад з інших країн світу – де подібне звернення вважається звичайним в повсякденному житті. Тоді можливо зміниться загальний «індекс щастя» українців, який з року в рік тільки знижується (наприклад у 2019 році він складав 33%, а вже у 2020 році лише 14%) [4]. У 2024 році, Україна в рейтингу щастя займає 105 позицію, що на 13 місць гірше ніж у 2023, коли Україна була на 92 позиції. Серед 142 країн, які потрапили у світовий рейтинг щастя, на останньому місці опинився Афганістан з 1,721 балами [8].

Список літератури:

1. Діагностика, корекція і профілактика кризових станів у учасників воєнних конфліктів. *Учбовий посібник для лікарів – психіатрів, сімейних лікарів та медичних психологів/* під редакцією професора Л.Н. Юрїєвої. Київ, 2017. 204 с.
2. Інформація ВОЗ Психічне здоров'я в надзвичайних умовах. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>.
3. Інформація реабілітаційного центру Святого Павла. URL: <https://www.facebook.com/PsyServiceOdessa/>
4. Інформація Фонду «Демократичні ініціативи». URL: <https://hromadske.ua-posts-ukraine-voshla-v-ruater>
5. Кодекс цивільного захисту України: Закон України від 02.10.2012 р. № 5403-VI.
6. Ольга Омелянчук. Сформовані війною (30 Червня 2021). URL: <https://www.reporters.media/sformovani-vijnoyu/>
7. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. *Навчальний посібник /* уклад: Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко, В. Кочубей, Л. Гридковець. Т. 2. Київ: ОБСЄ, 2018. 36–40, 49–57 с.
8. Світовий рейтинг щастя 2024: на якому місці Україна (20 березня 2024). URL: <https://www.unian.ua/society/nazvano-nayshchaslivishi-krajini-u-sviti-ukrajina-za-mezhami-pershoji-sotni-12578715.html>
9. UNICEF. The long road to education for children in eastern Ukraine URL: <https://www.unicef.org/ukraine/en/stories>
10. UNICEF. A lifetime under fire for seven year old in eastern Ukraine URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories>

Polishchuk L.M., Radaieva I.M. THE CURRENT STATE OF EMERGENCIES OF A MILITARY CHARACTER AND THEIR EFFECTS ON THE HUMAN PSYCHOLOGY

The article deals with the problems of military emergencies. During the war, emergencies cause a special psychophysiological state in a person – stress. The author reveals the impact of emergencies on the psychological state of refugees and IDPs who, due to unfavourable circumstances, leave their permanent place of residence in a particular region or go abroad. The author analyses the reasons for the deterioration of the psychological state of the civilian population, which exacerbate the development of stress in IDPs, namely: when people witness bodily harm to another; witness murders, physical injuries, strong noise effects (explosions of shells, the hum of machinery, people's screams), tension of relatives and others; loss of housing, relatives or friends; unbearable living conditions. It is noted that in the course of hostilities, secondary signs of danger to the population may arise: injury or death of people, destruction of houses, etc. Such stressful situations negatively affect the health of adults and children with catastrophic psychological consequences for a long time. It is established that the main emphasis is placed on defining the concept of 'mental state of people during and after a military emergency' in the context of life safety. It is determined that progress in restoring the mental state will be achieved in the case of interaction between citizens, the State, public and charitable organisations. It is impossible to return to normal life on one's own, without seeking professional help. The author substantiates the usefulness of advanced training in the expediency of improving the aspect of psychological assistance and rescue. The author suggests expanding and increasing the number of rehabilitation centres and psychological support centres across Ukraine, and recommends timely seeking psychological assistance at the centres of social and psychological support for IDPs and refugees and all those in need, which are located in many cities of Ukraine.

Key words: security, war, mental state, rescue, emergency, refugees, displaced persons, psychological assistance.