

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЧЛЕНІВ РОДИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Закусило Аліна Василівна

Здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

Анотація: у статті розглядаються психосоціальні чинники, які впливають на психічне благополуччя родин військовослужбовців в умовах повномасштабної агресії росії, що розпочалась у лютому 2022 року. Виконано огляд основних стресових факторів, включаючи емоційну нестабільність, соціальну ізоляцію, фінансові труднощі та досвід вторинної травматизації у дружин. Показано основні психологічні наслідки, такі як підвищена тривожність та депресія, труднощі з адаптацією, симптоми посттравматичного стресового розладу, а також зміни у сімейних відносинах, які мають руйнівний характер. Акцентовано увагу на важливості надання комплексної психосоціальної підтримки сім'ям військовослужбовців та потреби в ефективних програмах допомоги. Мета статті – привернути увагу до потреби турботи про психологічне здоров'я населення в умовах довготривалого військового протистояння.

Ключові слова: психічне здоров'я, родини військовослужбовців, війна, стрес, тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад, вторинна травматизація, психосоціальна підтримка, адаптація.

Ситуація, яка відбулася у 2022 році, яка у вигляді повномасштабного вторгнення з боку держави – агресора, викликала значні зміни в соціумі України. Особливої уваги набуває проблема психічного здоров'я не лише самих військовослужбовців, але й членів їхніх родин, які перебувають у стані хронічного стресу та емоційної нестабільності.

За даними Міністерства оборони України, понад 1 мільйон українських родин мають прямий зв'язок з особами, які перебувають або перебували в зоні

бойових дій. У 2023 році, за результатами досліджень ВООЗ, кожна третя людина в зоні військового конфлікту відчуває ознаки психоемоційного виснаження [1].

Психічне здоров'я – це стан психічного благополуччя, за якого людина може справлятися з життєвими проблемами. Найважливішим критерієм психічного здоров'я серед усіх можна визначити: здорову особистість, що вирізняється наявністю мети або розумінням сенсу буття, активністю, бадьорістю, самовладанням, силою волі, об'єктивною самооцінкою [1]. Воно не розривно переплітається із суспільним добробутом людини, що виявляється в таких аспектах: правильне розуміння навколишньої соціальної реальності, орієнтація на загальнокорисну діяльність, успішна інтеграція в суспільство, зацікавленість у громадському житті, соціальне благополуччя, самовідданість, відповідальність перед людьми [1].

Психічне здоров'я охоплює низку важливих складових, котрі можуть зазнавати серйозних змін під впливом надзвичайних стресових факторів – це емоційний стан, когнітивні функції, рівень тривожності та рівень депресії. Когнітивні функції об'єднують у собі сприймання, опрацювання й застосування інформації. Головні когнітивні здібності, що можуть страждати від стресу - пам'ять, зосередженість, здатність до засвоєння нового та ухвалення рішень.

У тривалому періоді, поки військові виконують завдання на передовій, їхні родичі відчувають значний тиск, що негативно відбивається на їхній психологічній стабільності. Розглянемо ключові фактори, які можуть зумовлювати деструктивні зміни в емоційному та психічному стані близьких.

1. Емоційна нестабільність – постійне хвилювання за життя рідної людини, з якою немає постійного контакту, здатне породжувати тривалий стрес. Особливо вразливими є матері, дружини та діти військовослужбовців;

2. Переобтяженість обов'язками – відсутність військовослужбовця значно ускладнює перебіг звичайного життя сім'ї, поглиблює емоційне виснаження, збільшує ймовірність психосоматичних та психічних недуг. Один з

подружжя вимушений брати на себе всю відповідальність за ведення побуту, фінансові питання, виховання дітей, що веде до фізичного та емоційного виснаження.

3. Соціальна ізоляція. Відсутність допомоги, страх бути засудженим, здатні провокувати відчуження та загострення проявів.

4. Травматичні події. Повідомлення про поранення чи загибель воїна стають потужним психотравмуючим явищем.

5. Фінансові труднощі та побутові навантаження. Відсутність одного з членів родини призводить до збільшення відповідальності та економічного тиску на членів родини, які залишилися в тилу.

6. Вторинна травматизація. Родичі можуть емоційно приймати травматичний досвід своїх близьких, що повертаються з фронту [2, с. 127].

У сім'ях де є військовослужбовець та, який перебуває в зоні бойових дій, можна спостерігати наступні наслідки: хронічна тривожність, депресивні стани, порушення сімейного функціонування. Такі наслідки потребують не тільки індивідуальної, але й системної психосоціальної підтримки від держави, медичних закладів та соціальних служб, особливо у важких умовах тривалої війни [3]

Надзвичайно важливим є впровадження системної психосоціальної підтримки для сімей військовослужбовців. Раціонально розробити державні та місцеві програми, котрі охоплюватимуть: безоплатну психологічну підтримку; групи взаємопідтримки в громадах; освітні проєкти щодо емоційної стійкості; фінансову та соціальну допомогу; залучення до суспільного життя, аби уникнути відчуження.

Окрім того, перспективним напрямом для подальших досліджень стає вивчення рівня резилієнтності членів родин військових та розробка дієвих моделей психологічного супроводу.

Психічне здоров'я родин військовослужбовців – це надзвичайно вразлива категорія, яка вимагає особливої підтримки з усіх боків громадськості, медичних працівників та державних установ. На часі мають бути впровадженні

систематичні програми психосоціальної підтримки, що передбачатимуть психологічні консультації, освітні проекти, матеріальну та соціальну допомогу, а також створення мереж взаємодопомоги в місцевих громадах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Всесвітня організація охорони здоров'я (WHO). Mental Health: Strengthening Our Response. – 2022 <https://www.who.int> (дата звернення 23.04.2025)
2. Журавльова Н. Ю. Особливості вторинної травматизації у дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги
3. Кляпець О.Я. Вплив наслідків переживання травматичних подій ветеранами на їх сімейні взаємини / О.Я Кляпець // Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції [Текст] : тези доп. міжвідомчої. наук.-практ. конф. Ч. 1 (Київ, 30 берез. 2016 р.). / [ред. кол. В.В. Чернеї, М.В. Костицький, О.І. Кудерміна та ін.]. – К. : Нац. акад. внутр. справ, 2016. – С. 161-16