

Відокремлений структурний підрозділ «Морський фаховий коледж
Херсонської державної морської академії»
Бібліотека

Дайджест

Ментальне здоров'я українців: вплив війни та наслідки



***«Першими зламалися ті, хто вірив, що скоро все скінчиться.
Потім ті, хто не вірив, що це взагалі колись скінчиться.
Вижили ті, хто сфокусувався на своїх справах,
без очікування того, що ще може статися».***

Віктор Франкл

Війна в Україні стала не лише гуманітарною катастрофою, а й серйозним випробуванням для ментального здоров'я населення, призводячи до численних психологічних та емоційних травм, спричинила масштабну кризу ментального здоров'я: близько 33,5% українців мають ознаки тривожності, а 28,2% — депресії. Понад 47% відчують високий рівень стресу, а 50% повідомляють про погіршення сну та виснаженість. Основними наслідками є ПТСР, хронічна втома, емоційна нестабільність та «вина вцілілого».

Що таке ментальне здоров'я?

- Термін «mental health» часто перекладають як психічне здоров'я, хоча він має дещо ширше значення і включає як емоційне та духовне, так і соціальне благополуччя



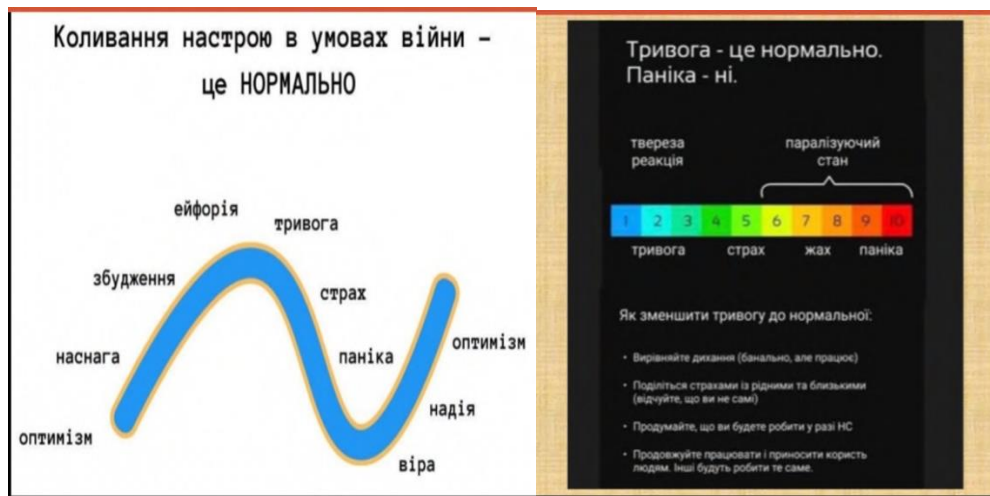
Ментальне здоров'я – це непомітний, але водночас головний двигун людини, що дозволяє не лише повноцінно жити, а й ефективно функціонувати у суспільстві. Регулярне піклування про власний стан може наштовхнути на відкриття внутрішнього джерела сили, що допоможе пройти крізь складні часи. Тому дбати про своє ментальне здоров'я – така ж базова необхідність кожної людини, як і дбати про здоров'я фізичне. Ментальне та фізичне здоров'я – нерозривне ціле.

Здатність отримувати задоволення від життя – основна риса ментально здорової людини. Ментальне здоров'я – це стан рівноваги, який є невід'ємною частиною щасливого життя. Це поняття дуже широке і поєднує різні аспекти. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. А з іншого боку – психічне здоров'я кожного індивіда важливе для всього суспільства.

Ментальне здоров'я порушується через такі причини як стрес, проблеми в сім'ї, пережите горе, травми, зрив адаптації.

Симптоми можуть бути різні: знижена самооцінка і тривалі періоди поганого настрою, депресії й навіть психічні захворювання. Важливо пам'ятати, що поганий настрій, страх, гнів, сум час від часу відчувають усі. Але якщо це заважає вам жити, у вас стійкий розлад сну, втрата апетиту, головні болі, перепади тиску – це ознака проблеми і час звернутися за допомогою до психолога.

Для того, щоб уникнути проблем зі своїм ментальним здоров'ям, потрібно дотримуватися правил психогігієни – вміти виставляти для себе та оточуючих кордони дозволеного та відстоювати власні цінності.



Основні наслідки та вплив війни на психіку:

- Поширеність розладів: За даними [VoxUkraine](https://voxukraine.org/), показники тривожності та депресії перевищують довоєнні в 6 разів. ВООЗ оцінює ризик психічних розладів для 10 млн людей.
- Симптоми: 50% українців відчувають виснаженість та поганий настрій, 45% — емоційну нестабільність, 44% — роздратування та злість, згідно з опитуваннями, наведеними на [LB.ua](https://lb.ua/).
- «Вина вцілілого» та втома: Поширене почуття вини через перебування в безпеці, а також «втома від війни» — апатія та зниження реакції на небезпеку.
- Психосоматика: Через тривалий стрес частішають скарги на болі в тілі, проблеми з серцем та імунітетом.

Фактори стійкості та зміни у суспільстві:

Стійкість: Попри все, 73% українців зберігають певний запас стійкості (резилієнсу), адаптуючись до викликів, повідомляє Facebook-сторінка Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?».

НАСЛІДКИ підвищеного хвилювання і напруги

- Немоżliвість сконцентруватися на завданнях
- Часті помилки в роботі
- Погіршення пам'яті
- Постійне відчуття втоми
- Дуже швидке мовлення
- Думки зникають
- Безпричинні болі у голові, спині, шлунку
- Робота не приносить задоволення
- Втрата почуття гумору

- Різко зростає кількість викурених цигарок, пристрасть до алкогольних напоїв
- Постійне відчуття голоду або навпаки втрата апетиту.



Вкрай важливо дбати про свій фізичний стан. Вчасно лікувати недуги, правильно харчуватися, дотримуватися режиму сну, бути фізично активним.

Якщо у вас виникли якісь проблеми з ментальним здоров'ям, відновитися вам допоможуть наступні поради:

- підтримуйте спілкування з друзями та рідними;
- обмежуйте час користування соціальними мережами;
- навчіться розпізнавати свої емоції, відчувати їх і керувати ними конструктивним чином;
- займайтеся різними видами фізичної активності;
- вивчіть стратегії керування стресом, такі як медитація, глибоке дихання, йога;
- дотримуйтеся збалансованого харчування, яке включає свіжі фрукти, овочі, здорові жири та білки;
- забезпечте собі достатню кількість якісного сну;
- частіше бувайте на природі;
- робіть те, що приносить вам радість і задоволення;
- записуйте свої думки та почуття до щоденника, це допоможе зрозуміти свої емоції і впоратися зі стресом;
- вчіться новому.

Пам'ятайте, що кожна людина унікальна, тому важливо визначити ті стратегії, які найбільше підходять саме вам. Якщо ви відчуваєте серйозні труднощі з ментальним здоров'ям, зверніться за допомогою до професіонала.

Як зберегти ментальне здоров'я в умовах війни

Збереження ментального здоров'я в умовах війни — це не про «спокій», а про здатність функціонувати та відновлюватися після стресу. Це навичка, яку можна тренувати.

Ось основні кроки, які допоможуть триматися:

1. Інформаційна гігієна

Обмежте час у новинах. Оберіть 2–3 перевірені джерела та перевіряйте їх у визначений час (наприклад, вранці та ввечері).

Жодних новин перед сном. Це заважає мозку перейти в режим відпочинку.

Уникайте «шокуючого» контенту. Відео вибухів чи насилля травмують психіку навіть через екран (вторинна травматизація).

2. Повернення контролю через рутину

Війна забирає відчуття контролю над майбутнім. Поверніть його у дрібницях:

Плануйте день. Навіть якщо це просто «помити посуд» або «випити чаю о 15:00».

Дотримуйтесь ритуалів. Чищення зубів, застеляння ліжка, ранкова кава — ці звичні дії сигналізують мозку: «я в безпеці, життя триває».

3. Фізична база (Тіло = Психіка)

Сон. Намагайтеся спати при кожній нагоді. Навіть 20 хвилин денного сну допомагають нервовій системі.

Вода та їжа. Стрес часто «вимикає» відчуття голоду або змушує переїдати. Намагайтеся їсти тепле та пити достатньо води.

Рух. Навіть коротка прогулянка або розтяжка знижують рівень кортизолу (гормону стресу).

4. Соціальні зв'язки

Не ізолюйтеся. Розмовляйте з близькими не лише про війну. Обмін емоціями — це легалізація ваших почуттів.

Допомагайте іншим. Волонтерство або просто підтримка сусіда дають відчуття сенсу та власної ефективності.

5. Техніки швидкої допомоги при паніці

Якщо накочує сильна тривога, спробуйте техніку «5-4-3-2-1»:

назвіть 5 предметів, які бачите.

4 звуки, які чуєте.

3 речі, до яких можете доторкнутися.

2 запахи, які відчуваєте.

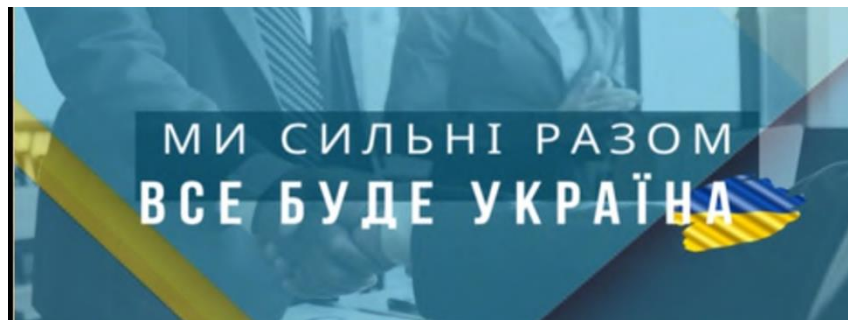
1 річ, яку можна спробувати на смак (або одну свою позитивну рису).

6. Коли варто звернутися до фахівця?

Якщо ви не можете спати або їсти більше кількох днів.

Якщо апатія заважає виконувати базові справи.

Якщо ви відчуваєте постійну відстороненість від реальності.



Джерела: <https://forpost-center.org/mentalne-zdorov-ya-ukrayintsiv-vplyv-vijny-ta-novi-vyklyky/>

<https://moz.gov.ua/uk/vpliv-vijni-na-psihichne-zdorov%E2%80%99ja---kolosalnij---viktor-ljashko>

<https://espreso.tv/zdorovya-nevidima-rana-yak-vijna-vplivae-na-psikhiku-ukrainsiv-ta-yak-spravlyatisya-z-travmami-poyasnennya-ekspertki>

<https://www.slovoidilo.ua/2024/09/17/infografika/suspilstvo/yak-vijna-vplyvaye-mentalne-zdorovya-ukrayincziv>

06.03.2026 р.

Укладачі: Ганна ПРОКОПЧУК, завідувачка бібліотеки
Інна ГОРОХОВСЬКА, бібліотекар
Ніна ГАЛУЗИНСЬКА, адміністратор бази даних