*УДК: 159.9:355.48:316.6(477)*

*https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-1(41)-1150-1164*

**Ільченко Руслан Миколайович** доктор філософії в галузі психології, асистент, кафедра кризової психології, факультет психології і соціальної роботи, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, Директор та психолог Благодійної організації «Вихід Є!», м. Полтава, https://orcid.org/0000-0001-8440-822X

**Спіріна Ірина Дмитрівна** доктор медичних наук, професор, професор кафедри психології, Вищий навчальний приватний заклад «Дніпровський гуманітарний університет», м. Дніпро, https://orcid.org/0000-0003-3505-2874

**Коваленко Тетяна Юріївна** кандидат медичних наук, доктор наук з державного управління, професор, професор кафедри психології, Вищий навчальний приватний заклад Дніпровський гуманітарний університет, м. Дніпро, https://orcid.org/0000-0003-1466-2729

# ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВІЙСЬКОВИХ ТРАВМ ДЛЯ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УКРАЇНІ

**Анотація.** Повномасштабна війна рф проти України суттєво змінила різні аспекти мирного життя, зруйнувавши почуття безпеки та спричинивши сильний стрес для населення. Ці психологічні наслідки становлять серйозну загрозу як для дітей, так і для дорослих. У сучасних збройних конфліктах цивільне населення відіграє дедалі важливішу та багатогранну роль, виступаючи як жертвами, так і, в окремих випадках, учасниками бойових дій. Метою статті є аналіз психологічних наслідків військових травм для цивільного населення. Результати свідчать, що комбінація негативних воєнних і психологічних чинників створює загрозливу атмосферу з високим рівнем небезпеки, що сприяє розвитку серйозних психічних розладів серед людей, які проживають на територіях бойових дій. У роботі досліджено вплив воєнних подій на психічне здоров'я людей, зокрема на розвиток невротичних розладів, як-от посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Особлива увага приділяється аналізу факторів, котрі спричиняють ці розлади, зокрема таким, як стресові ситуації, втрати, нестабільність та ізоляція. Також визначено основні симптоми травми, що виникають у цивільного населення під час активних бойових дій. Представлено статистичні дані Міністерства охорони здоров'я пацієнтів із ПТСР за останні три роки. Запропоновано сучасні методи лікування воєнних травм за допомогою вебзастосунків для психологічної підтримки людей під час війни. У висновках підкреслено, що для ефективного

подолання психологічних наслідків воєнних дій необхідно організувати комплексну систему допомоги, що включатиме психологічну, медичну та соціальну підтримку. Наголошено, що особливу увагу слід зосередити на створенні доступних програм реабілітації, розробленні технологій психологічної підтримки та впровадженні міжнародного досвіду.

**Ключові слова**: психічне здоров'я, посттравматичний стресовий розлад, психологічна підтримка, симптоми прояви травми, медико-психологічна допомога.

**Ilchenko Ruslan Mykolayovych** PhD in Psychology, Assistant, Faculty of Psychology and Social Work, Department of Crisis Psychology, Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University, Director and Psychologist of the Charitable organization "The Way OUT!", Poltava, https://orcid.org/0000-0001-8440-822X

**Spirina Iryna Dmytrivna** Doctor of Medical Sciences, Professor, Professor of the Department of Psychology, Dnipro Humanitarian University, Dnipro, https://orcid.org/0000-0003-3505-2874

**Kovalenko Tetiana Yuriivna** PhD in Medicine, Doctor of Science in Public Administration, Professor, Professor of the Department of Psychology, Dnipro Humanitarian University, Dnipro, https://orcid.org/0000-0003-1466-2729

## PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF WAR TRAUMA FOR CIVILIANS IN UKRAINE

**Abstract.** The full-scale war of the Russian Federation against Ukraine has significantly changed various aspects of peaceful life, destroying the sense of security and causing severe stress for the population. These psychological consequences pose a serious threat to both children and adults. In modern armed conflicts, civilians play an increasingly important and multifaceted role, acting as both victims and, in some cases, participants in hostilities. The purpose of the article is to analyse the psychological consequences of war trauma for civilians. The results show that the combination of negative military and psychological factors creates a threatening atmosphere with a high level of danger, which contributes to the development of serious mental disorders among people living in the territories of hostilities. The paper examines the impact of military events on people's mental health, in particular, on the development of neurotic disorders such as post-traumatic stress disorder (PTSD). Particular attention is paid to the analysis of the factors that cause these disorders, such as stressful situations, loss, instability and isolation. The

main symptoms of trauma experienced by civilians during active hostilities are also identified. The article presents statistics from the Ministry of Health on patients with PTSD over the past three years. Modern methods of treating war trauma using web-based applications for psychological support of people during war are proposed. The conclusions emphasise that in order to effectively overcome the psychological consequences of warfare, it is necessary to organise a comprehensive system of assistance, including psychological, medical and social support. It is emphasised that special attention should be paid to the creation of accessible rehabilitation programmes, the development of psychological support technologies and the implementation of international experience.

**Keywords:** mental health, post-traumatic stress disorder, psychological support, symptoms of trauma, medical and psychological assistance.

**Постановка проблеми.** Українське суспільство проходить через складний період, який суттєво впливає на психічне здоров'я та емоційний стан кожного. У країні панує атмосфера постійної напруги, тривоги та розчарування. Економічний спад, руйнування інфраструктури, зупинка виробництв, нестача якісної медичної та соціально-психологічної допомоги створюють психологічну нестабільність для тих мирних жителів, які залишилися жити в зоні конфлікту. Порушення адаптації, пов'язані з воєнними діями, мають глибокий і комплексний вплив на організм людини. Вони зачіпають усі системи організму, що призводить до різноманітних клінічних проявів, які можуть виявлятися через полісистемні порушення. Найбільші й незворотні зміни відбуваються в нервовій та ендокринній системах, де формуються серйозні структурні зміни, що призводять до стійкої дезадаптації. Дезадаптація означає нездатність організму отримувати і переробляти нову інформацію для того, щоб адаптувати свою поведінку та структури до нових умов. Посттравматичний, або бойовий стрес – це складний процес адаптації організму до воєнних умов, який супроводжується напруженням внутрішніх механізмів саморегуляції та закріпленням специфічних психофізіологічних змін.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** У ситуації тривалого стресу найбільш важливими потребами українців нині є гарантування безпеки, а також охорона фізичного і психічного здоров'я. Багато вчених розглядали цю проблему у своїх дослідженнях. Зокрема, в статті І. Пиголенка, Ю. Пиголенко та К. Кукси проаналізовано вплив воєнних конфліктів на психічне здоров'я різних груп населення. Автори акцентують увагу на вимушено переміщених особах, які залишили свої домівки всередині країни, мігрантах, що виїхали за кордон, а також на громадянах, які змінили місце проживання через війну або опинилися в прифронтових чи окупованих районах [1]. У науковій роботі

Г. Ломакіна досліджено сучасні підходи та специфіку впровадження системи соціально-психологічного супроводу для постраждалих від війни вразливих верств населення України, а також розглянуто питання надання підтримки та допомоги учасникам бойових дій (комбатантам) Збройних Сил України [2]. Автори О. Чабан та О. Хаустова у своєму дослідженні підкреслюють, що в умовах повномасштабної російсько-української війни в Україні відбувається одночасне формування як індивідуальних, так і колективних травм [3].

Науковці Н. Шостаківська та А. Маліновський узагальнили та систематизували фактори, які впливають на життєдіяльність цивільного населення під час воєнних дій, а також визначили можливості для запобігання негативним наслідкам [4]. Авторки С. Лєбєдєва, Я. Овсяннікова та Д. Похілько проаналізували закордонний досвід, у тому числі підходи до організації та реалізації програм психологічної допомоги й реабілітації військовослужбовців у таких країнах, як США, Ізраїль, Грузія, Канада, країни Балтії тощо. В їхній роботі наголошено, що кожна держава використовує унікальні підходи до відновлення та підтримки військових і представників професій підвищеного ризику [5].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) в умовах воєнного стану в Україні розглядає О. Несен, аналізуючи вплив війни на фізичне і психічне здоров'я людей та основні чинники, що сприяють виникненню стресу, тривожності й інших психологічних розладів серед цивільного населення та військових [6]. У статті І. Жданової, О. Шахової та В. Роденкової представлено результати дослідження змін психічного стану цивільних громадян східного регіону України в перший рік повномасштабної війни. З'ясовано, що на початку воєнних дій в Україні найбільш характерними для населення психічними станами були страх, розгубленість, безпорадність, смуток, депресія, паніка, роздратованість та гнів [7]. У дослідженні Л. Квасній, В. Мураля та Н. Баланди визначено основні фактори, які сприяють розвитку стресу, тривоги та інших психологічних розладів серед цивільних та військових. Обговорено фізичні наслідки, як-от травми та хронічні захворювання, а також погіршення загального стану здоров'я через відсутність медичної допомоги та інших необхідних ресурсів [8].

Дослідження змін у психіці громадян під час масштабних соціально-економічних криз та війн є важливим джерелом інформації про стан психічного здоров'я нації. Ці дані слугують основою для своєчасного надання психологічної допомоги вразливим групам населення та запобігання переходу психічних розладів у хронічну форму.

**Метою статті** є аналіз впливу війни на психічне здоров'я населення та розгляд ефективних програм і підходів для надання допомоги й лікування осіб, які страждають від невротичних розладів в умовах війни.

**Виклад основного матеріалу**. Надзвичайні ситуації антропогенного характеру, до яких належить і війна, мають глибокий вплив на всі рівні життєдіяльності суспільства та призводять до значних людських жертв не лише серед безпосередніх учасників бойових дій, а й серед цивільного населення. Війна руйнує інфраструктуру, спричиняє соціальну та економічну нестабільність, гуманітарні кризи, що своєю чергою створює тривалий вплив на психічне та фізичне здоров'я людей, порушує соціальні структури та призводить до масового переміщення населення.

Війна виснажує як фізично, так і психологічно. Незважаючи на здатність психіки адаптуватися до складних умов, кожен день бойових дій стає величезним випробуванням, тому в такий важкий період необхідна підтримка людей для збереження їх як фізичного, так і психологічного здоров'я.

Повномасштабна війна в Україні суттєво вплинула на психічне здоров'я громадян. Кожен, хто постраждав від воєнних дій, має свій унікальний досвід і реагує на небезпеку по-різному. Зіткнення з травматичними подіями спричиняє сильний стрес, що змушує нервову систему активізуватися. У таких ситуаціях організм вивільняє гормони, зокрема норадреналін, які допомагають людині швидше реагувати на загрозу.

Однак переживання таких подій є важким випробуванням для психіки, й, на жаль, не всі мають достатньо внутрішніх ресурсів або підтримки від близьких, щоб подолати наслідки травми і відновитися. Зіткнення зі смертю чи іншими серйозними загрозами часто призводить до виникнення низки симптомів, які можуть серйозно знизити якість життя людини. Почуття жаху та безпорадності, які супроводжують людей під час травматичних подій, часто залишаються з ними й надалі, вони можуть знову виникати щоразу, коли щось чи хтось нагадує про пережите. Подібним чином у постраждалих можуть проявлятися також гнів, сором і почуття провини, які важко подолати без підтримки та належної допомоги [9].

Загалом, усе те, що спричиняє сильний стрес, страх чи дискомфорт, може стати причиною посттравматичних розладів. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це сукупність психофізіологічних реакцій, що виникають у відповідь на сильну фізичну або психологічну травму. Травма в цьому контексті – це подія, яка викликає в людини глибокий страх, жах або почуття безпорадності [10].

Реакції на травму можуть бути різними та включати емоційні, фізичні та психологічні прояви. На рис. 1 детально представлено симптоми травми.




*Рис. 1. Симптоми прояву травми*

Джерело: сформовано авторами на основі [10]

Отже, психічна травма за ПТСР як стресогенний феномен має три основні характеристики:

1) виникає раптово та несподівано;

2) створює загрозу життю, психофізіологічній цілісності організму та особистості;

3) виходить за межі звичного життєвого досвіду.

Таким чином, сукупність негативних воєнних, соціально-економічних та психологічних чинників створює загальний агресивний фон із високою патогенністю, що провокує розвиток у населення, яке проживає на територіях тривалих бойових дій, значного рівня психопатологічних порушень.

У жінок розвиток ПТСР фіксується вдвічі частіше, ніж у чоловіків, і часто супроводжується безсонням. До групи ризику також входять літні люди та діти. У дітей психологічні механізми захисту ще не сформовані, а в людей старшого віку (особливо після 45 років) спостерігається ригідність цих механізмів. Чим старша людина, тим вищий ризик розвитку синдрому. Ймовірність

виникнення ПТСР напряму залежить від тривалості впливу психічної травми. Без належної допомоги самостійно подолати цей синдром майже неможливо.

Людина, яка пережила травму, стає особливо чутливою до всього, що може нагадати їй про пережите (тригери). Усе, що асоціюється з травматичним досвідом, може спричинити напруження, тривогу, агресію, почуття провини або потік негативних думок про себе, інших людей, навколишній світ чи майбутнє. Тригерами можуть бути конкретні особи, їхні дії, слова, ситуації, предмети, звуки чи запахи, які нагадують про травму.

Щоб уникнути болісних емоцій і думок, людина може вдаватися до різних дій і стратегій, деякі з яких є шкідливими. Якщо такі способи поведінки стають звичкою, знижують якість життя, обмежують людину або навіть загрожують їй чи оточенню, від них потрібно позбавлятися. У багатьох випадках це вимагає не лише підтримки рідних і близьких, а й професійної психотерапевтичної, а іноді й психіатричної допомоги [11].

Окрім ПТСР, існує ще й комплексний посттравматичний стресовий розлад (КПТСР). КПТСР відрізняється від ПТСР глибшими наслідками для емоційної регуляції, міжособистісних відносин і самооцінки.

Основні прояви КПТСР:

1. Переживання травми заново. Людина може знову і знову повертатися до травматичних подій через кошмари чи нав’язливі спогади, що супроводжується сильним страхом, жахом і навіть фізичним дискомфортом;

2. Уникання нагадувань. Людина намагається уникати будь-яких думок, місць, людей чи ситуацій, пов’язаних із травмою, що може призвести до змін у житті, як-от переїзд або зміна роботи;

3. Постійне відчуття небезпеки. Через підвищену настороженість людина діє так, ніби загроза завжди поруч, наприклад, може уникати сидіння спиною до дверей або часто перевіряти дзеркала в автомобілі;

4. Емоційні труднощі. Люди з КПТСР часто не можуть контролювати свої емоції: виникають спалахи агресії, емоційна байдужість, самоушкодження чи нездатність відчувати позитив;

5. Занижена самооцінка. Людина може вважати себе нікчемною або неповноцінною, відчувати сором і провину за те, що сталося, навіть якщо це безпідставно;

6. Труднощі в стосунках. Людина може уникати нових знайомств, відчувати відчуження від оточення або не вміти будувати та підтримувати близькі зв’язки.

Ці симптоми значно ускладнюють життя, впливаючи на роботу, навчання, сімейні стосунки та інші важливі аспекти. Часто КПТСР супроводжується депресією, тривожністю та іншими психічними розладами.

Люди, які страждають від ПТСР, часто уникають звернення за професійною допомогою через три основні причини:

1. Болючість спогадів. Симптоми ПТСР включають уникання всього, що нагадує про травму, а звернення до спеціаліста передбачає необхідність пригадувати подію, говорити про неї та ділитися пережитим, що може бути надзвичайно болісним;

2. Страх перед осудом. Люди часто бояться, що їхні симптоми зроблять їх «ненормальними» в очах інших. Саме поняття звернення до психотерапевта чи психіатра асоціюється з визнанням власної «ненормальності» та страхом, що це помітять інші;

3. Сумніви в допомозі. Недовіра до психологів чи лікарів часто базується на власному досвіді чи розповідях про їхню некомпетентність. Людина може сумніватися, що в її оточенні є фахівці, здатні допомогти ефективно, швидко та за прийнятну ціну. Через це багато хто вибирає самолікування або звертається до сумнівних «цілителів» на кшталт ворожок чи екстрасенсів [12].

Для українців, які живуть в умовах війни, тривога і постійне хвилювання стали спільним досвідом, що можна порівняти з колективним посттравматичним стресовим розладом. Цей стан увійшов у повсякденне життя, проявляючись у порушеннях сну, нічних кошмарах, панічних атаках, відчуттях смутку, страху та болю, які стали невід'ємною частиною нашої реальності. За останні два роки Міністерством охорони здоров'я зафіксовано значне зростання кількості пацієнтів із ПТСР. На рис. 2 представлено статистичні дані пацієнтів із ПТСР за 2021–2023 роки.

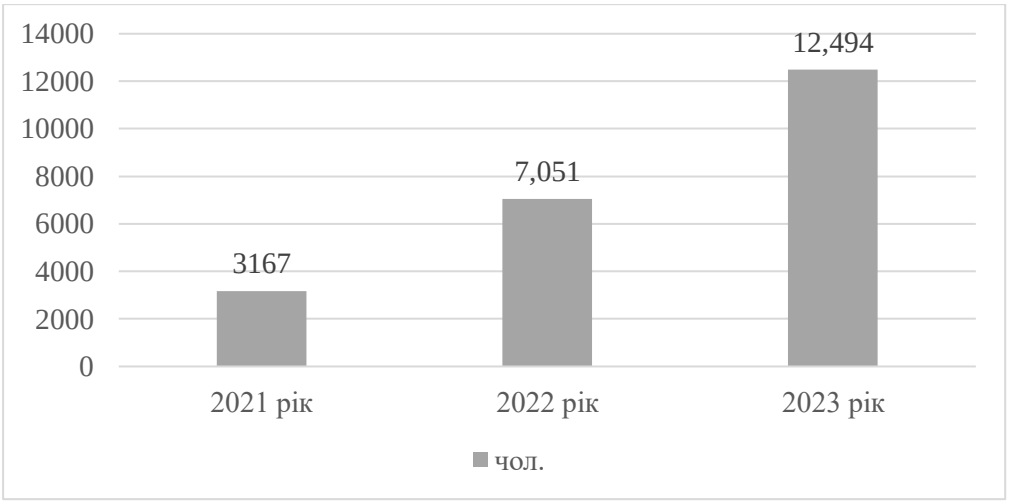



*Рис. 2. Кількість випадків ПТСР в українців протягом 2021–2023 рр.*
*Джерело: сформовано авторами на основі [13]*

Отже, наведені цифри свідчать, що у 2023 році кількість випадків ПТСР зросла майже вчетверо порівняно з 2021 роком. Це показує, наскільки серйозно впливає повномасштабна війна на цивільне населення України.

Психіатрична та медико-психологічна допомога є обов'язковим і необхідним елементом загальномедичних заходів під час надання допомоги постраждалим унаслідок бойових дій. Основні завдання такої допомоги полягають у:

1) купіруванні гострих психічних реакцій;
2) сортуванні осіб із психічними розладами;
3) організації поетапного лікування та медико-психологічної підтримки постраждалих.

Проблема своєчасної діагностики з можливістю подальшого регулювання психоемоційного стану особистості набуває особливої актуальності. Лікування ПТСР повинно бути комплексним і включати психотерапевтичне, медикаментозне та соціальне втручання. Основні методи лікування ПТСР представлено в табл. 1.

*Таблиця 1*

**Методи лікування ПТСР**

| № з/п | Метод | Короткий зміст |
|---|---|---|
| 1 | Психотерапія | Включає декілька видів терапії, як-от:<br>– Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка допомагає пацієнтам краще зрозуміти свої думки та почуття, а також розробити стратегії для подолання тривоги та флешбеків;<br>– Десенсибілізація і перероблення за допомогою рухів очей (EMDR): пацієнт фокусується на травматичних спогадах, а терапевт використовує рухи очей для зниження емоційного впливу травми;<br>– Експозиційна терапія: пацієнт під наглядом психотерапевта знову стикається з травматичною ситуацією в безпечному середовищі, що допомагає зменшити тривогу та чутливість до травми;<br>- Метод Мюррей. Програма психосоціальної реабілітації за методом Мюррей надає учасникам можливість на емоційному рівні пережити болісні почуття, що виникли внаслідок травмуючих подій, а також виявити та трансформувати руйнівні переконання на когнітивному рівні. У процесі реабілітації учасники отримують психологічну підтримку для роботи з болем та становлення «Здорової врівноваженої особистості», що сприяє відновленню психічного здоров'я, внутрішньої гармонії, покращенню самооцінки та впевненості в собі, а також відновленню соціальних зв'язків і адаптації до суспільного середовища. |
| 2 | Медикаментозне лікування | Медикаменти можуть бути використані для полегшення симптомів ПТСР, особливо коли психотерапія не дає достатнього ефекту. Основні препарати:<br>– Антидепресанти (СІЗЗС): знижують тривогу, депресію і покращують сон;<br>– Анксіолітики: зменшують тривожність та частоту панічних атак;<br>– Антипсихотики: застосовуються для лікування важких форм ПТСР із симптомами психозу |
| 3 | Підтримувальна терапія | – Підтримка з боку соціального середовища;<br>– Групова терапія, що дозволяє пацієнтам взаємодіяти з людьми, які мають схожий досвід, знижуючи відчуття ізольованості;<br>– Допомога родини і друзів сприяє швидшому відновленню;<br>– Програми підтримки, які допомагають створити мережу взаємодопомоги для емоційного відновлення |
| 4 | Техніки релаксації та стратегії саморегуляції | – Дихальні вправи: контрольоване дихання знижує рівень стресу і стабілізує нервову систему;<br>– Йога: поєднання фізичних вправ і дихальних технік допомагає розслабити м'язи та знизити напругу;<br>– Прогресивна м'язова релаксація є методом, що включає чергування напруги і розслаблення м'язів для зняття загальної напруги та тривоги |

*Джерело: сформовано авторами на основі [14–15]*

Отже, ефективність такої допомоги значною мірою залежить від правильної організації евакуації та відповідної терапії постраждалих. Допомога надається відповідно до стадій розвитку ситуації, а її стратегія визначається динамікою виникнення психічних розладів. На всіх етапах вона повинна бути тісно пов'язана із загальною медичною допомогою, забезпечуючи безперервність і спадковість профілактичних, лікувальних та реабілітаційних заходів.

Таку допомогу можна отримати в Благодійних організаціях, які надають психологічну допомогу постраждалим від військової агресії. Наприклад людина може звернутися до Благодійної організації «Вихід Є!». Спеціалісти організації надають, як онлайн, так і офлайн послуги для людей, які постраждали від війни. На її базі також працює реабілітаційний центр, де проводиться двотижнева програма психосоціальної реабілітації за методом Мюррей. Це всесвітньо відомий метод роботи саме з травмою. Якщо людина відчуває ознаки гострого стресу, такі як депресія, агресія, недовіра, засудження, розпач чи безсилля, має симптоми посттравматичного стресового розладу або травматичний досвід, такий як бомбардування, знущання, голод або відсутність почуття безпеки, вона може отримати кваліфіковану допомогу від спеціалістів Благодійної організації «Вихід Є!» [16].

Для психологічної підтримки під час війни також можна використовувати різноманітні технології, які сприяють поліпшенню самопочуття людей і дають можливість отримати необхідну допомогу. У цьому контексті розроблення вебзастосунку для психологічної підтримки під час війни є надзвичайно важливою ініціативою. Вебзастосунок – це онлайн-платформа, що надає допомогу людям, які відчувають емоційний стрес і труднощі через війну. З огляду на складність воєнних умов цей вебзастосунок має особливі функції та інструменти, які спрямовані на підтримку користувачів у цих складних обставинах. У табл. 2 представлено онлайн-платформи для надання соціально-психологічної підтримки постраждалим.

*Таблиця 2*

**Онлайн-платформи для надання соціально-психологічної підтримки постраждалим від війни**

| № з/п | Онлайн-платформа | Коротка характеристика |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Хаб стійкості | Це безкоштовна платформа, що надає психологічну підтримку в складні часи. Її було створено громадською організацією «Фундація Суспільність» та центром психічного здоров'я «Брейн-культ». На сайті можна знайти корисні рекомендації щодо психологічної самодопомоги, а також записатися на консультацію до психолога чи психотерапевта. Цей ресурс допомагає людям, які переживають стрес, тривогу або інші емоційні труднощі, що виникають у періоди криз |

*Продовження табл. 2*

| 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|
| 2 | Група психологічної підтримки «Разом» | Фахівці платформи «Твій психолог» організовують безкоштовні групові терапії для українців. Це можливість обговорити свої проблеми в колі однодумців або просто послухати спеціалістів й інших учасників зустрічі. Також на сайті проєкта доступна послуга безкоштовних індивідуальних онлайн-консультацій, де можна звернутися за підтримкою до психолога. Цей ресурс допомагає людям знайти емоційну підтримку та поради для покращення психічного здоров'я |
| 3 | UA Mental Help | Це онлайн-платформа, створена для забезпечення безкоштовної професійної психологічної підтримки українцям у часи війни. Її мета – допомогти подолати стрес, тривогу та інші емоційні виклики, спричинені воєнними діями. Платформа надає можливість отримати кваліфіковану допомогу в зручному онлайн-форматі, що робить підтримку доступною для всіх, хто її потребує |
| 4 | Застосунок Teplo | Це мобільний додаток, який дозволяє знайти психолога, що підходить саме для вашого запиту. У додатку є функція чату з психологом та можливість отримати онлайн-консультацію. Хоча застосунок має платну основу, всі, чий запит пов'язаний із війною в Україні, можуть отримати безкоштовну консультацію. Цей додаток є зручним інструментом психологічної підтримки в складний час |
| 5 | Платформа «Розкажи мені» | Це безкоштовна онлайн-платформа для психологічних консультацій, розроблена Інститутом когнітивного моделювання. У роботі платформи використовується метод когнітивно-поведінкової терапії, що допомагає користувачам ефективно долати емоційні труднощі, стрес та інші психологічні проблеми. Платформа надає можливість отримати кваліфіковану підтримку та консультації від професіоналів |
| 6 | Служба психологічної допомоги «Перемога» | Психологи та психотерапевти з усієї України об'єднали свої зусилля, щоб надати безкоштовну психологічну допомогу українцям під час війни. Консультації можна отримати через відеозв'язок, текстові чати або телефоном, якщо немає інтернету. Це дозволяє людям, які переживають стрес та емоційні труднощі, отримати професійну підтримку незалежно від обставин |

Джерело: сформовано авторами на основі [17]

Отже, соціально-психологічна реабілітація населення проводиться з метою повернення людей до умов мирного життя та поступового включення в систему повсякденних соціальних зв'язків і відносин.

**Висновки**. Підсумовуючи результати дослідження, можна стверджувати, що питання психічного здоров'я стає дедалі важливішим у контексті розвитку, особливо для країн, які постраждали від війн. Вплив війни на

психічний стан населення є одним із ключових аспектів, який вимагає уваги українських науковців. Як показують дослідження, найбільш уразливими до цих наслідків є діти та жінки. Діти, через особливості своєї чутливої нервової системи, гостро реагують на травматичні події, що може суттєво вплинути на їх розвиток, а жінки демонструють підвищену емоційну вразливість до психологічних наслідків війни. Також існує тісний зв'язок між стражданнями матерів та їхніх дітей у таких умовах.

Відсутність своєчасної медико-психологічної та соціальної підтримки, а також емоційної і моральної допомоги з боку суспільства значно знижує здатність особистості впоратися з ПТСР. Це призводить до затяжного перебігу розладу, підвищує ризик розвитку супутніх психічних і соматичних захворювань, соціальної та професійної дезадаптації, а також суттєво погіршує якість життя постраждалих.

Таким чином, поєднання негативних воєнних, соціально-економічних і психологічних чинників створює загальний агресивний фон, який характеризується значною патогенністю. Це провокує високий рівень психопатологічних порушень серед населення, яке проживає на територіях тривалих воєнних дій. Ця тема є надзвичайно актуальною та потребує подальшого вивчення для розроблення ефективних заходів підтримки і відновлення.

**Перспективи подальших досліджень**. Результати дослідження можуть бути використані для прогнозування розвитку психічних розладів серед населення, які ускладнюють досягнення нормального рівня психосоціального функціонування суспільства. Це є важливим для розроблення психотехнологій, спрямованих на мінімізацію наслідків травм, пов'язаних із війною, а також для збереження та підтримки психічного здоров'я людей як під час воєнних дій, так і в довгостроковій перспективі.

***Література:***

1. Пиголенко І. В., Пиголенко Ю. А., Кукса К. М. Вплив воєнного конфлікту на психічне здоров'я українців. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 243–248. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.40 (дата звернення: 11.12.2024).

2. Ломакін Г. Система соціально-психологічного супроводу людей, що зазнали наслідків травм війни. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. № 9(2). DOI: https://doi.org/10.26766/pmgp.v9i2.508 (дата звернення: 11.12.2024).

3. 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*. 2022. № 4(150). С. 1–11. DOI: https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.150.232297 (дата звернення: 11.12.2024).

4. Шостаківська Н., Маліновський А. Вплив військових дій на життєдіяльність цивільного населення. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки*. Матеріали III Міжнародної наукової конференції (м. Тернопіль, 20–21 квітня 2023 р.). Тернопіль, 2023. С. 163–164. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/41124/2/MCTD_2023_Shostakivska_N-The_impact_of_hostilities_163-164.pdf (дата звернення: 11.12.2024).

5. Лєбєдєва С. Ю., Овсяннікова Я. О., Похілько Д. С. Психологічна допомога та реабілітація учасників збройних конфліктів та фахівців ризиконебезпечних професій: світовий досвід. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 140–145. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.23 (дата звернення: 11.12.2024).

6. Несен О. О. Психічні розлади в умовах воєнного стану. *Актуальні питання криміналістики та судової експертизи*. Матеріали міжвідомчої науково-практичної конференції (м. Київ, 25 листопада 2022 р.). С. 38–41. URL: https://www.naiau.kiev.ua/files/kafedru/ksm/2023/mater_konf_251122.pdf#page=36 (дата звернення: 12.12.2024).

7. Жданова І. В., Шахова О. Г., Роденкова В. А. Динаміка психічних станів цивільних громадян під час воєнних дій в Україні. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2023. Iss. 74. С. 7–12. DOI: https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-74-01 (дата звернення: 12.12.2024).

8. Квасній Л., Мураль В., Баланда Н. Вплив війни на фізичне та психічне здоров'я населення. *Суспільство та національні інтереси*. 2024. № 5(5). DOI: https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-5(5)-27-35 (дата звернення: 12.12.2024).

9. Парасєй-Гочер А., Аделаджа А. Психотравматизація цивільного населення в умовах російсько-української війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 14(32). DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14(32) (дата звернення: 12.12.2024).

10. Пузирьов Є. В., Ізвєков В. В. Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. № 1. С. 203–209. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/33 (дата звернення: 12.12.2024).

11. Панкова Г. Психологічні стратегії подолання наслідків війни у дорослих. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 7(41). DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7(41)-824-835 (дата звернення: 12.12.2024).

12. Сохор Н., Ясній О., Смашна О., Гашімова Н. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків (огляд літератури). *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. № 9(1). URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/471 (дата звернення: 13.12.2024).

13. Міністерство охорони здоров'я. Кількість пацієнтів зі встановленим діагнозом ПТСР в Україні. URL: https://moz.gov.ua/uk/kilkist-pacientiv-zi-vstanovlenim-diagnozom-ptsr-v-ukraini-zrostae-scho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad (дата звернення: 13.12.2024).

14. Козігора М. А. Прояви симптомів моральної травми у військовослужбовців та цивільного населення під час війни. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2022. Вип. 2. С. 20–27. DOI: https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-3 (дата звернення: 13.12.2024).

15. Чорна В., Серебреннікова О., Коломієць В., Гозак С., Єлізарова О., Рибінський М., Ангельська В., Павленко Н. Посттравматичний стресовий розлад під час повномасштабної війни у військовослужбовців. *Молодий вчений*. 2023. № 12(124). С. 28–39. DOI: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-12-124-28 (дата звернення: 13.12.2024).

16. Офіційний сайт Академії травмотерапії за Метдом Мюррей. URL: https://murrayacademy.org/sanatory/ (дата звернення: 13.12.2024).

17. Карпінська Р., Беляк В. Невротичні розлади під час війни та шляхи їх подолання. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 19. С. 54–61. DOI: https://doi.org/10.30970/PS.2024.19.8 (дата звернення: 13.12.2024).

***References:***

1. Pyholenko, I. V., Pyholenko, Yu. A., & Kuksa, K. M. (2023). Vplyv voiennoho konfliktu na psykichne zdorovia ukraintsiv [The impact of the military conflict on the mental health of Ukrainians]. *Habitus*, (45), 243–248. https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.40 [in Ukrainian].

2. Lomakin, H. (2024). Systema sotsialno-psykholohichnoho suprovodu liudei, shcho zaznaly naslidkiv travm viiny [The system of socio-psychological support for people affected by the consequences of war trauma]. *Psykhosomaty`chna Medytsyna ta Zahalna Praktyka – Psychosomatic Medicine and General Practice*, 9(2). https://doi.org/10.26766/pmgp.v9i2.508 [in Ukrainian].

3. Chaban, O. S., & Khaustova, O. O. (2022). Medyko-psykholohichni naslidky dystresu viiny v Ukraini: shcho my ochikuemo ta shcho potribno vrakhuvaty pry nadanni medychnoi dopomohy? [Medical and psychological consequences of war distress in Ukraine: What to expect and what to consider when providing medical care?]. *Ukrainskyi Medychnyi Chasopys – Ukrainian Medical Journal*, 4(150), 1–11. https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.150.232297 [in Ukrainian].

4. Shostakivska, N., & Malinovskyi, A. (2023). Vplyv viiskovykh dii na zhyttiediialnist tsyvilnoho naselennia [The impact of military actions on the livelihood of the civilian population]. In *Voienni Konflikty ta Tekhnogenni Katastrofy: Istorychni ta Psykholohichni Naslidky – Military Conflicts and Technogenic Catastrophes: Historical and Psychological Consequences. Materials of the III International Scientific Conference* (pp. 163–164). Ternopil. Retrieved from https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/41124/2/MCTD_2023_Shostakivska_N-The_impact_of_hostilities_163-164.pdf [in Ukrainian].

5. Lebedieva, S. Yu., Ovsianikova, Ya. O., & Pokhilko, D. S. (2023). Psykholohichna dopomoha ta reabilitatsia uchasnykiv zbroinykh konfliktiv ta fakhivtsiv ryzykonebezpechnykh profesii: Svitovyi dosvid [Psychological assistance and rehabilitation for participants in armed conflicts and professionals in high-risk professions: Global experience]. *Habitus*, (45), 140–145. https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.23 [in Ukrainian].

6. Nesen, O. O. (2022). Psykhovychni rozlady v umovakh voiennoho stanu [Mental disorders in wartime conditions]. In *Materialy Mizhvidomchoi Naukovoi Konferentsii – Materials of the Interdepartmental Scientific Conference* (pp. 38–41). Kyiv. Retrieved from https://www.naiau.kiev.ua/files/kafedru/ksm/2023/mater_konf_251122.pdf#page=36 [in Ukrainian].

7. Zhdanova, I. V., Shakhova, O. H., & Rodenkova, V. A. (2023). Dynamika psykhovykh staniv tsyvilnykh hromadian pid chas voiennykh dii v Ukraini [Dynamics of mental states of civilians during military actions in Ukraine]. *Visnyk Kharkivskoho Natsionalnoho Universytetu imeni V. N. Karazina. Seriia: Psykholohiia – Bulletin of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series: Psychology*, (74), 7–12. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-74-01 [in Ukrainian].

8. Kvasnii, L., Mural, V., & Balynda, N. (2024). Vplyv viiny na fizychne ta psykhovychne zdorovia naselennia [The impact of war on the physical and mental health of the population]. *Suspilstvo ta Natsionalni Interesy – Society and National Interests*, 5(5). https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-5(5)-27-35 [in Ukrainian].

9. Parasei-Hocher, A., & Adeladzha, A. (2023). Psykhotravmatyzatsiia tsyvilnoho naselennia v umovakh rosiisko-ukrainskoi viiny [Psychotraumatization of the civilian population during the Russian-Ukrainian war]. *Perspektyvy ta Innovatsii Nauky – Perspectives and Innovations in Science*, 14(32). https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14(32) [in Ukrainian].

10. Puziriov, Ye. V., & Izvekov, V. V. (2023). Boiovyi stres ta yoho naslidky dlia viiskovosluzhbovtsiv [Combat stress and its consequences for military personnel]. *Vcheni Zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriia: Psykholohiia – Scientific Notes of V. I. Vernadsky TNU. Series: Psychology*, 1, 203–209. https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/33 [in Ukrainian].

11. Pankova, H. (2024). Psykholohichni stratehii podolannia naslidkiv viiny u doroslykh [Psychological strategies for overcoming the consequences of war in adults]. *Perspektyvy ta Innovatsii Nauky – Perspectives and Innovations in Science*, 7(41). https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7(41)-824-835 [in Ukrainian].

12. Sokhor, N., Yasnii, O., Smashna, O., & Hashimova, N. (2024). Vplyv viiny ta vymushenoho pereselennia na psykhovychne zdorovia ditei i pidlitkiv: ohliad literatury [The impact of war and forced displacement on the mental health of children and adolescents: A literature review]. *Psykhosomaty`chna Medytsyna ta Zahalna Praktyka – Psychosomatic Medicine and General Practice*, 9(1). Retrieved from https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/471 [in Ukrainian].

13. Ministerstvo Okhorony Zdorovia. (2024). Kilkist patsientiv zi vstanovlenym diahnozom PTSD v Ukraini [Number of patients diagnosed with PTSD in Ukraine]. Retrieved from https://moz.gov.ua/uk/kilkist-pacientiv-zi-vstanovlenim-diagnozom-ptsr-v-ukraini-zrostae-scho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad [in Ukrainian].

14. Kozihora, M. A. (2022). Proiavy symptomiv moralnoi travmy u viiskovosluzhbovtsiv ta tsyvilnoho naselennia pid chas viiny [Manifestations of moral trauma symptoms in military personnel and civilians during war]. *Naukovyi Visnyk Khersonskoho Derzhavnoho Universytetu – Scientific Bulletin of Kherson State University*, (2), 20–27. https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-3 [in Ukrainian].

15. Chorna, V., Serebrennikova, O., Kolomiiets, V., Hozak, S., Yelizarova, O., Rybinskyi, M., Anhielska, V., & Pavlenko, N. (2023). Posttravmatychnyi stresovyi rozlad pid chas povnomasshtabnoi viiny u viiskovosluzhbovtsiv [Post-traumatic stress disorder during the full-scale war in military personnel]. *Molodyi Vchenyi – Young Scientist*, 12(124), 28–39. https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-12-124-28 [in Ukrainian].

16. 16. Ofitsiinyi sait Akademii travmoterapii za Metodom Murray - Official website of the Murray Method Academy of Trauma Therapy. Retrieved from https://murrayacademy.org/ sanatory/ [in Ukrainian].

17. Karpynska, R., & Beliak, V. (2024). Nevrotichni rozlady pid chas viiny ta shliakhy yikh podolannia [Neurotic disorders during the war and ways to overcome them]. *Visnyk Lvivskoho Universytetu. Seriia: Psykholohichni Nauky – Bulletin of Lviv University. Series: Psychological Sciences*, (19), 54–61. https://doi.org/10.30970/PS.2024.19.8 [in Ukrainian].