

**ВИЩИЙ ПРИВАТНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЛЬВІВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**



**МАТЕРІАЛИ
18 ЗАГАЛЬНОУНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ
СТУДЕНТСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
29 КВІТНЯ 2025 РОКУ**

**«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ НАУКИ,
ОСВІТИ ТА ПРАКТИКИ»**



Львів–2025

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ: ПРОФІЛАКТИКА ВИГОРАННЯ

Мар'юк Галина

Кафедра дисциплін загальної підготовки

Завідувач кафедри: доктор філософії зі спеціальності

«Освітні, педагогічні науки» Гальчун Н.П.

Науковий керівник: к.філос.н. доц. Гудзенко О.Г.

Актуальність теми

Збереження психічного та фізичного здоров'я під час воєнних дій є критично важливою складовою індивідуального і національного виживання.

Особливого значення тема набуває в умовах тривалого соціального стресу, коли доступ до професійної допомоги обмежений, а емоційне вигорання стає поширеним навіть серед тих, хто має відповідні знання — медиків, психологів, педагогів, волонтерів.

Методи дослідження

1. Аналіз наукових джерел та публікацій.
2. Порівняльний аналіз.
3. Метод систематизації та узагальнення.

Постановка проблеми

Російсько-українська війна з 2014 року, а особливо повномасштабне вторгнення у 2022 році, спричинили глибокі трансформації в усіх сферах життя українців. Значна частина населення пережила втрату житла, роботи, соціальних зв'язків, рідних і друзів.

Суспільна травма, яка виникає внаслідок колективного переживання воєнних подій, має тривалі наслідки, що впливають на ментальне здоров'я не лише нинішнього, але й майбутніх поколінь.

Особливу тривогу викликає стан тих, хто безпосередньо надає допомогу іншим: медики, психологи, вчителі, військові, волонтери.

Мета дослідження

Метою цього дослідження є комплексний аналіз психофізіологічних та соціальних факторів, що впливають на збереження ментального і фізичного здоров'я в умовах воєнного конфлікту, а також вивчення сучасних методів профілактики та подолання емоційного вигорання серед різних категорій населення.

Результати дослідження

Під час дослідження було опрацьовано результати соціологічних опитувань, проведених в Україні у 2022–2024 роках.

- емоційну апатію, роздратованість, зниження концентрації;
- порушення сну, втрата апетиту або переїдання;
- зниження імунітету, часті головні болі, болі в м'язах;
- байдужість до професійної діяльності або спілкування з людьми.

Профілактика вигорання передбачає кілька рівнів втручань:

1. Індивідуальні стратегії:

- щоденні фізичні навантаження (прогулянки, зарядка, йога);
- дихальні вправи (методика квадратного дихання, діафрагмальне дихання);
- ведення щоденника емоцій, практики вдячності;
- обмеження інформаційного потоку (особливо новин із негативним контентом);
- техніки майндфулнес, візуалізації, заземлення.

2. Психотерапевтична підтримка:

- короткострокові втручання (когнітивно-поведінкова терапія)
- робота з травмою (метод EMDR, тілесно-орієнтована терапія);
- групи взаємодопомоги, онлайн-консультування [5, с.112].

3. Інституційна підтримка:

- впровадження програм ментального здоров'я на підприємствах та в університетах;
- забезпечення можливостей для відпочинку й релаксації персоналу;
- навчання керівників базовим навичкам психологічної підтримки команди;
- створення безпечного та недискримінаційного середовища.

Дослідження також засвідчують важливість існування **соціального капіталу** – якісних зв'язків із родиною, друзями, колегами. Підтримка з боку оточення є запорукою відновлення та внутрішнього балансу [6, с.53].

Висновки

Психічне та фізичне здоров'я — фундамент життєздатності будь-якого суспільства, особливо у кризових умовах війни.

Індивідуальна відповідальність за власний стан, поряд із соціальною та державницькою підтримкою, формують модель стійкості, яка дозволяє адаптуватися до тривалих навантажень без втрати ресурсу.

У перспективі, формування культури ментального здоров'я та підтримки стане важливим етапом у післявоєнній відбудові українського суспільства.

Список використаних джерел

1. Адамчук Л.І. Психологічні аспекти стресостійкості в умовах надзвичайних ситуацій. – Київ: Академпрес, 2020. – 152 с.
2. Бондар О.М. Психологічний стан цивільного населення під час війни // Вісник психології. – 2022. – №2. – С. 23–29.