

СЕКЦІЯ 2. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ: ТЕОРІЯ, ПРАКТИКА, МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ СТРАТЕГІЇ

Вікторія Болткова, Іванна Власюк

Науковий керівник – к. філос. н., доц.

Олена Гудзенко

КЗВО «Волинський медичний інститут»

ПРАКТИКИ РЕЛАКСАЦІЇ ТА МЕДИТАЦІЇ ЯК ЗАСОБИ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

Постановка проблеми. Війна є потужним стресогенним чинником, що спричиняє хронічну напругу, емоційне виснаження та порушення психічного здоров'я. В умовах тривалого стресу важливо використовувати доступні й ефективні засоби самодопомоги, серед яких особливе місце посідають практики релаксації та медитації. Вони сприяють зниженню рівня тривоги, нормалізації емоційного стану та підтримці психічної рівноваги.

Мета дослідження. Дослідити ефективність релаксаційних і медитативних технік як інструментів підтримки психічного здоров'я під час війни.

Результати дослідження. На основі аналізу сучасних наукових досліджень було встановлено, що регулярна практика медитації, зокрема усвідомленості (mindfulness meditation), значно знижує рівень кортизолу та тривожності, покращує якість сну й сприяє емоційній стабільності. Релаксаційні техніки (прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи, візуалізація) також мають позитивний вплив на нервову систему, зменшуючи фізіологічні прояви стресу. В умовах війни ці методи можуть бути впроваджені у щоденну рутину як індивідуально, так і в межах групової підтримки.

Аналіз сучасних досліджень засвідчує, що практики релаксації та медитації відіграють значну роль у зниженні психоемоційного напруження та відновленні психічного балансу особистості в умовах воєнного стресу. Зокрема, М. Є. Білова та М. Ф. Будіянський підкреслюють ефективність тілесно-орієнтованих, когнітивних та медитативних технік у профілактиці хронічного стресу. Вони доводять, що дихальні вправи, сканування тіла, усвідомлена релаксація та практики майндфулнес сприяють зниженню рівня тривожності, нормалізації сну та стабілізації емоційного стану [1, с.158–159].

Л. В. Левицька у своєму дослідженні акцентує увагу на застосуванні прогресивної м'язової релаксації як засобу корекції нервово-психічної напруженості. Методика показала позитивні результати в роботі з людьми, які зазнали впливу бойових дій, особливо при повторному застосуванні в рамках систематичного психотренінгу [2, с.39].

Н. М. Лозинська звертає увагу на психосоматичні прояви стресу та підкреслює значення релаксаційних методик у процесі подолання тривалої емоційної напруги. Вона зазначає, що практика глибокого дихання, візуалізації та медитації сприяє зменшенню частоти панічних атак і покращенню

концентрації уваги [3, с.79].

Р. Попелюшко у своїй роботі підкреслює важливість підвищення психічної стійкості через поєднання релаксаційних практик з соціальною підтримкою та психоедукацією. Він зауважує, що медитація, у тому числі в груповому форматі, посилює відчуття безпеки та належності, що особливо важливо для внутрішньо переміщених осіб та сімей військовослужбовців [4, с.58–59].

О. В. Савьолова описує форми психологічної допомоги сім'ям військових, де практики релаксації й медитації інтегруються в роботу психологів з метою зменшення емоційного вигорання та посилення адаптаційних механізмів. Особливо ефективними виявилися короткострокові майндфулнес-сесії, спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану матерів військовослужбовців [5, с.109].

Отож, результати дослідження підтверджують, що практики релаксації та медитації є дієвими психогігієнічними засобами, які дозволяють не лише знижувати рівень тривожності, а й сприяють загальному зміцненню психічного здоров'я населення в умовах воєнного конфлікту.

Висновки. У складних умовах воєнного стану зростає потреба у доступних, ефективних та безпечних психопрофілактичних засобах. Практики релаксації та медитації, як засвідчують результати сучасних досліджень, виступають потужними інструментами стабілізації емоційного стану, зниження рівня тривожності та попередження психосоматичних розладів.

Регулярне застосування технік дихальної релаксації, м'язової детонації, візуалізації та майндфулнес сприяє підвищенню стресостійкості, покращенню якості сну, зниженню проявів депресивності та тривожності. Особливо ефективними ці методи є у поєднанні з психоедукацією, підтримкою близького оточення та соціальною взаємодією.

Отож, релаксаційні та медитативні практики мають значний потенціал як частина комплексної психологічної допомоги населенню під час війни. Їх популяризація, доступність та адаптація до реальних умов можуть суттєво посилити національну психологічну безпеку.

Список використаних джерел:

1. Білова М. Е., Будіянський М. Ф. Prevention of stress: bodyoriented, cognitive, and meditative techniques // Габітус. Соціальна психологія. Юридична психологія. – 2021. – Вип. 26. – С. 158–162.

2. Левицька Л. В. Корекція нервово-психічної напруженості засобами м'язової релаксації // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. – 2021. – Т. 32 (71), № 2. – С. 36–41.

3. Лозинська Н. М. Психоемоційні та психосоматичні стани в умовах переживання стресових подій // Діяльність психолога в умовах війни: збірник тез Міжнародної студентської конференції, 23–24 березня 2023 р. – Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2023. – С. 78–80. – Режим доступу: <https://lpnu.ua/tpp/zbirnykymaterialiv-naukovykhkonferentsii>.

4. Попелюшко Р. Фактори підвищенню рівня психічного здоров'я особистості // Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: міжнародний досвід та українські реалії: збірник тез міжнародної науково-

практичної конференції, м. Київ, 30 квітня – 1 травня 2024 р. / редкол.: Ю. Бурцева, Д. Малєєв, В. Поуль [та ін.] ; Донецький ДонОблІППО. – Київ : [б. в.], 2024. – С. 54–62.

5. Савьолова О. В. Психологічна підтримка сімей військовослужбовців: форми допомоги в умовах сьогодення // Діяльність психолога в умовах війни: збірник тез Міжнародної студентської конференції, 23–24 березня 2023 р. – Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2023. – С. 108–110. – Режим доступу: <https://lpnu.ua/tpp/zbirnykymaterialiv-naukovykh-konferentsii>.

Вікторія Винарська, Ірина Должко
Науковий керівник – к. філос. н., доц.
Олена Гудзенко
КЗВО «Волинський медичний інститут»

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЯК ЧИННИК ЗМІЦНЕННЯ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

Постановка проблеми. Війна створює численні загрози для фізичного й психічного здоров'я населення, зумовлюючи високий рівень стресу, тривоги, почуття втрати та ізоляції. В цих умовах соціальна підтримка стає ключовим чинником, який допомагає людям адаптуватися до нових реалій, знижує негативні наслідки травматичних подій та сприяє збереженню психофізичного благополуччя.

Мета дослідження. Проаналізувати роль соціальної підтримки як ресурсу збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я в умовах війни.

Результати дослідження. Аналіз наукових джерел підтверджує, що соціальна підтримка є одним із найвагоміших факторів збереження психічного та фізичного здоров'я в умовах воєнного стресу. У дослідженні, представленому в монографії Національної академії педагогічних наук України [1, с. 64], наголошується, що підтримка з боку близьких, друзів, громади та професіоналів значною мірою знижує рівень тривожності, сприяє емоційному стабілізуванню та зменшує ризики розвитку психосоматичних розладів.

К. Карамушка акцентує увагу на важливості формування соціального оточення, яке забезпечує базові умови безпеки, емоційного прийняття та взаєморозуміння. Авторка зазначає, що особливо ефективними є стратегії колективного подолання труднощів, групова взаємодія та залучення до спільної діяльності [2, с. 28].

Досвід внутрішньо переміщених осіб свідчить про високу залежність адаптивних ресурсів від доступності соціальних контактів. Як вказує Н. Могильова, ті ВПО, які мали активні соціальні зв'язки на новому місці проживання, демонстрували вищу емоційну стабільність і нижчі рівні дистресу [3].

Згідно з «Посібником із психічного здоров'я і психосоціальної підтримки на рівні громад в умовах надзвичайної ситуації та переміщення населення» Міжнародної організації з міграції [4, с. 149], на рівні громад особливо