

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

важливими є такі форми підтримки: групові зустрічі з психологами, просвітницькі ініціативи, волонтерська залученість, а також створення безпечного соціального простору для вразливих категорій населення.

І. Томаржевська, Ю. Куц та Р. Косенко у своєму дослідженні вказують, що хронічний стрес без відповідної підтримки веде до послаблення імунної системи, порушень сну, емоційного вигорання. Натомість навіть базові форми соціальної взаємодії — як-от регулярне спілкування, обмін емоціями, участь у спільнотах — можуть виконувати функцію буфера між психотравмуючими факторами війни та емоційним виснаженням [5, с. 1665].

Отож, результати дослідження засвідчують, що соціальна підтримка виконує не лише компенсаторну, а й превентивну функцію у збереженні психосоматичного благополуччя. Вона виступає ключовим чинником стабілізації стану особистості, сприяє формуванню життєстійкості та зменшує ризик розвитку посттравматичних розладів.

На основі огляду сучасної літератури встановлено, що наявність соціальної підтримки (з боку родини, друзів, громади, професійних служб) позитивно впливає на рівень адаптації людини до стресу, знижує ймовірність розвитку тривожних і депресивних розладів. Підтримка також асоціюється з покращенням фізичного стану: нормалізацією сну, зниженням артеріального тиску, зменшенням ризику серцево-судинних захворювань. Особливо важливою є підтримка для вразливих категорій населення — дітей, літніх людей, внутрішньо переміщених осіб, військових.

Висновки. У сучасних умовах війни соціальна підтримка набуває особливого значення як потужний захисний чинник для психічного і фізичного здоров'я населення. Соціальна підтримка є потужним захисним чинником у період воєнних дій, що сприяє збереженню психічного здоров'я, стабілізації емоційного стану та покращенню фізичного самопочуття. Її зміцнення на рівні особистісних, сімейних і суспільних взаємин є важливим напрямом для подолання наслідків війни.

Аналіз досліджень показав, що наявність підтримки з боку родини, друзів, громади та професійних спільнот сприяє зниженню рівня тривожності, зміцненню емоційної стабільності та загального психосоматичного благополуччя.

Соціальна підтримка виконує кілька ключових функцій: емоційну (забезпечення відчуття безпеки та прийняття), інформаційну (допомога в орієнтації в складних життєвих обставинах), інструментальну (надання практичної допомоги) та мотиваційну (підвищення віри в себе та майбутнє). Ефективне функціонування цих аспектів суттєво підвищує рівень адаптації вразливих груп населення — зокрема внутрішньо переміщених осіб, дітей, жінок, осіб із досвідом бойових дій.

Отже, формування та підтримка соціальних зв'язків, створення інклюзивного середовища та організація програм психосоціальної підтримки мають стати пріоритетними напрямами державної політики у сфері охорони психічного здоров'я. Інтеграція соціальної підтримки в системи реагування на кризові ситуації є стратегічно важливою умовою збереження суспільної

стійкості в умовах війни.

Список використаних джерел:

1. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України; за заг. ред. В. Г. Кременя; [В. Г. Панок, С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський, Л. І. Прохоренко, Н. В. Чепелева, Т. І. Куліш, С. Л. Чуніхіна, І. Г. Губеладзе, І. І. Ткачук, Н. А. Ярмола]. – [Електронне видання]. – Київ, 2024. – 188 с. DOI: <https://doi.org/10.32405/978-617-7118-51-9-2024-188>

2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

3. Могильова Н. М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України // Дніпровський науковий часопис публічного управління психології права. August 2023. DOI: 10.51547/ppp.dp.ua/2023.2.12.

4. Посібник із психічного здоров'я і психосоціальної підтримки на рівні громад в умовах надзвичайної ситуації та переміщення населення. Міжнародна організація з міграції (МОМ). 2022. 232 с.

<https://ukraine.iom.int/uk/resources/posibnyk-iz-psykhichnoho-zdorovya-i-psykhosotsialnoyi-pidtrymky-na-rivni-hromad-v-umovakh-nadzvychnoyi-sytuatsiyi-ta-peremishchennya-naselennya>

5. Томаржевська І., Куш Ю., Косенко Р. Вплив хронічного стресу під час війни на психічне здоров'я цивільного населення // Перспективи та інновації науки. November 2024. № 11(45). С. 1660–1674. DOI: 10.52058/2786-4952-2024-11(45)-1660-1674.

Тетяна Смиг

Науковий керівник – викладач-методист

Марія Панкевич

КЗВО ЛОР «Львівська медична академія імені Андрея Крупинського»

ВПЛИВ НАРКОТИЧНИХ РЕЧОВИН НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Постановка проблеми. На сьогодні проблема наркотиків стає все більш поширеною. Керуючись даними ООН, у світі близько 250 млн людей віком від 15 до 65 років хоча б раз вживали наркотичні речовини. Найчастіше залежності піддається молодь через так званий згубний вплив «поганої компанії», перенасиченість життям та бажанням спробувати все те, що так заборонено суспільством. Таке захоплення призводить до глобальних проблем людства, окрім токсичного впливу на організм – до зниження статусу, соціальної ізоляції. Щоправда деякі з них мають і лікувальну дію, яку медики застосовують у вкрай важких випадках. Саме тоді, коли потрібно втамувати гострий або хронічний біль, лікувати замісною терапією від залежності до більш важких препаратів [10].

Наркотики – хімічно активні препарати, що вступають у реактивну