

Софія Здрок, Каріна Дриганюк
Науковий керівник – к.філос.н., доц.
Олена Гудзенко
КЗВО «Волинський медичний інститут»

АДАПТАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні призвела до різкого зростання рівня стресу, тривожності та емоційного виснаження серед населення. У таких умовах особливої актуальності набуває вивчення ефективних адаптаційних стратегій, які допомагають зберігати психічну рівновагу та пристосовуватися до кризових обставин.

Мета дослідження. Визначити та проаналізувати найбільш ефективні адаптаційні стратегії подолання стресу та тривожних станів в умовах воєнного часу.

Результати дослідження. Війна як надзвичайно травматичний соціальний феномен провокує різке зростання рівня стресу, тривожності та загальної психологічної нестабільності серед населення. Згідно з дослідженням В.В.Предка та О.О.Сомової, у перші місяці повномасштабного вторгнення українці переживали гостру стресову реакцію, що поступово трансформувалася в хронічні форми напруження. Водночас спостерігалось формування нових стратегій життєстійкості, зокрема, мобілізація внутрішніх ресурсів, зростання солідарності та цінності соціальної підтримки [3, с.93].

І.А. Андрійчук і Н.М. Маліновська акцентують увагу на прямому взаємозв'язку між хронічним стресом і погіршенням фізичного здоров'я. У їхньому дослідженні доведено, що постійне перебування в умовах небезпеки викликає не лише психоемоційне виснаження, а й порушення функціонування імунної, серцево-судинної та ендокринної систем. Тому стратегічною потребою сучасності є адаптаційні механізми, які не тільки стабілізують емоційний стан, а й сприяють збереженню психосоматичного здоров'я [1, с.47].

К.М. Березяк, О.П. Накорчевська та О.А. Васильєва досліджували специфіку адаптації студентської молоді до навчання в умовах війни. Їхні результати свідчать, що попри високий рівень тривожності, студенти демонструють розвиток когнітивних стратегій подолання: раціоналізація, планування, прийняття ситуації. Важливу роль відіграє дистанційне навчання, яке, за умов належної організації, сприяє зниженню навантаження на психіку [2, с.30].

П. Сівчук наголошує на соціально-культурному вимірі впливу війни. Із його точки зору, адаптація – це не лише індивідуальний процес, а й колективне конструювання нової реальності, що ґрунтується на спільних цінностях, історичній пам'яті та взаємній підтримці. Серед ефективних стратегій зниження стресу автор виокремлює групову психотерапію, волонтерську діяльність, духовні практики та символічне переосмислення травматичного досвіду [4, с.159].

Отже, в умовах війни формуються багатоаспектні адаптаційні стратегії, які

поєднують особистісні, соціальні та культурні чинники. Серед них ключові:

- використання соціальної підтримки (родина, друзі, громада);
- розвиток життєстійкості (resilience) через самоусвідомлення, саморегуляцію і цілеспрямованість;
- практики тілесно-орієнтованої терапії, медитації, духовних ритуалів;
- залучення до волонтерських ініціатив як спосіб надання сенсу травматичному досвіду.

На основі аналізу наукових джерел встановлено найдієвіші адаптаційні підходи:

- практики усвідомленості (mindfulness), які знижують рівень тривожності та підвищують стресостійкість;
- когнітивно-поведінкові техніки, зокрема когнітивна переоцінка, що допомагає змінити ставлення до стресових подій;
- фізична активність, що сприяє зниженню кортизолу та покращенню емоційного стану;
- соціальна підтримка, яка відіграє ключову роль у формуванні відчуття безпеки та зниженні емоційної ізоляції.

Зокрема, дослідження показують, що поєднання психоедукації, дихальних технік та підтримки з боку рідних підвищує адаптивний потенціал індивіда.

Висновки. Умови війни стали потужним стресогенним чинником, що суттєво вплинув на психологічний стан громадян України. Проте, попри всі виклики, українське суспільство продемонструвало високий рівень адаптаційного потенціалу. Аналіз джерел свідчить, що ефективні стратегії подолання стресу та тривожності в умовах війни мають міждисциплінарний характер і охоплюють як індивідуально-психологічні, так і соціально-культурні виміри.

Особливу роль відіграють соціальні зв'язки, духовні практики, здатність до рефлексії та переосмислення подій, а також активна життєва позиція. Подальше вивчення цих стратегій сприятиме розробці ефективних програм психосоціальної підтримки для населення в умовах тривалої кризи.

Адаптаційні стратегії зниження стресу й тривожності є важливим ресурсом у збереженні ментального здоров'я в умовах війни. Їх застосування дозволяє підвищити рівень особистісної стійкості, покращити здатність до прийняття рішень і сприяє зниженню психоемоційного навантаження.

Список використаних джерел:

1. Андрійчук І. А., Маліновська Н. М. Як впливає стрес на здоров'я людини в умовах війни // Психологічне здоров'я в умовах війни. – 2022. – С. 45–51.
2. Березяк К.М., Накорчевська О.П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни // Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. – 2023. – № 1. – С. 25–34.
3. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців // Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. – 2022. – Т. 33(72), № 4. – С. 89–98. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2022_33%2872%29_4_18

4. Сівчук П. Психологічна травма війни та її соціально-культурні наслідки // Психологічні аспекти війни та миру : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., Тернопіль, 23–25 трав. 2023 р. – Тернопіль : ТНТУ ім. І. Пулюя, 2023. – С. 159–160.

Анна Бовкуш

Науковий керівник – викладач-методист

Марія Панкевич

КЗВО ЛОР «Львівська медична академія імені Андрея Крупинського»

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТОКСИЧНИХ РЕЧОВИН НА РЕПРОДУКЦІЮ ТА ЕМБРІОГЕНЕЗ ЛЮДИНИ

Актуальність теми: Стаття присвячена аналізу негативного впливу шкідливих звичок, зокрема наркотичної, алкогольної та тютюнової залежності, на організм людини. Особливу увагу приділено наслідкам тератогенного впливу токсичних речовин на системи органів плода. Розглянуто також згубний вплив на організм потенційних батьків до, під час періоду зачаття, імплантації та вагітності. Наведено сучасні статистичні та наукові дані щодо спонтанного переривання вагітності, формування патологій зокрема під час грудного вигодовування.

Вступ. У сучасному світі часто постає проблема залежності від різноманітних токсичних речовин. Світова статистика вказує на щорічне зростання відсотку людей, які хоча б раз вживали наркотичні речовини, алкоголь або нікотин. Рівень розвитку освіти суспільства дозволяє ознайомитись із наслідками вживання таких речовин безпосередньо на організм людей, що їх вживають, проте більшість із них не підозрюють про шкоду, якої завдають наступним поколінням.

Основна частина.

Яким чином наркотичні речовини, алкоголь та нікотин впливають на організм потенційного батька та матері? Для повноцінного та здорового процесу зачаття слід виокремити 2 основних аспекти: сформованість зовнішньої та внутрішньої статевої системи, злагоджена робота ендокринної системи (в особливості гіпоталамо-гіпофізарної функціональної системи, що відіграє центральну роль).

Описуючи вплив наркотичних речовин на статеву систему чоловіка, слід наголосити на тому, що будь-яка з них призводить до різкого та стійкого гормонального збою. Найчастіше наркотичні речовини призводять до порушення утворення та утилізації дофаміну. Результатом цього може стати короткочасний ефект сильного зростання статевого потягу та активності, адже дофамін є важливим нейромедіатором. Проте у довгостроковій перспективі