

**Ліненко Юрій Олегович**, здобувач вищої освіти, факультет інформаційних технологій та соціально-гуманітарних наук  
*Київський університет інтелектуальної власності та права Національного університету «Одеська юридична академія», Україна*

**Науковий керівник: Чернякова Олеся Володимирівна**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри філософії та психології  
*Київський університет інтелектуальної власності та права Національного університету «Одеська юридична академія», Україна*

## ПОНЯТТЯ ПРО ВОЄННИЙ СТАН ЯК ОСОБЛИВЕ ДЖЕРЕЛО СТРЕСУ

Страшні реалії повномасштабної війни вплинули на кожного. Смерть близьких, руйнування рідної домівки, окупація українських територій, бомбардування та обстріли, – все це виснажує внутрішні ресурси людини, руйнує її психіку. І якщо дорослі мають сформовані захисні механізми, то для дітей та підлітків війна принесла сильне відчуття втрати безпеки, стабільності, впевненості у завтрашньому дні. Для усіх нас війна стала причиною сильного стресу, тривале перебування в якому може призвести до важких наслідків. Саме тому першочерговим завданням на сьогоднішній день є не лише надання невідкладної допомоги та психологічної підтримки тим, хто її потребує, а й опанування методами подолання стресу в умовах воєнного стану.

Стрес – це нормальна реакція організму на навколишнє середовище, яка приводить до фізичних, емоційних й інтелектуальних реакцій. Однак стрес може бути позитивним, роблячи людину уважною, мотивованою й готовою уникнути небезпеки. І в той же час стрес стає проблемою, коли фактори, які дратують людину, тривають безупинно.

У молоді захисні механізми психіки, як правило, не є сформованими до кінця, а отже втрата відчуття безпеки та стабільності, невпевненість у завтрашньому дні з великою долею вірогідності можуть призвести для них до стресу із особливо тяжкими наслідками.

Під час війни молодь, як і дорослі, може не раз ставати жертвами різноманітних жахливих подій, що травмують психіку. Молоді люди можуть ставати свідками артилерійських обстрілів та стрілянини, спостерігати руйнування рідного міста чи села, або навіть їхніх домівок. Вони можуть побачити поранених чи померлих, катування та вбивство, масову загибель людей. Вони можуть зазнавати тяжких втрат, бачити, як зазнають поранення чи помирають члени їх сімей та друзі. Вони самі можуть бути поранені.

Виділяють такі травматичні події, яких молоді люди можуть зазнати під час війни – мал. 2.1.

Такий досвід може призвести до виникнення різноманітних психологічних проблем у молодих людей. Опитування викладачів, вчителів, лікарів та батьків про те, як саме війна змінила молодь, вказують на суттєві зміни. Молоді люди стали дратівливими, неспокійними та полохливими. Вони лякаються гучних звуків. Дехто

здається замкнутим та депресивним, часто плаче та засмучується через дрібниці [1, с. 12].

Травматичні події, яких молодь може зазнати під час війни	
Вимушені покинути своє селище чи місто	← → Солдати або озброєні люди насильно проникли у будинок
Дім обстріляли	← → Вигнані з дому
Відокремлені від сім'ї	← → Батьки відокремлені один від одного через війну
Член родини пішов на фронт воювати	← → Член родини загинув під час воєнних дій
Стрільщина на дуже близькій відстані	← → Постріл снайперів
Досвід обстрілу на дуже близькій відстані	← → Залишалися в підвалі протягом тривалого часу) під час обстрілу
Відчуття сильного холоду	← → Відчуття сильного голоду
Бачив поранених	← → Бачив когось убитого
Допомагав нести поранених людей або мертві тіла	← → Бачив жертв звалтування або сексуального насильства
Бачив когось закатованого	← → Бачив багато вбитих людей одразу
Отримав поранення	← → Був живим щитом для солдатів
Зазнав погроз	← → Думав, що загине

Мал. 2.1. Травматичні події, яких молодь може зазнати під час війни [2, с. 19]

Часто молодь не хоче комунікувати ні з ким та втрачають цікавість до того, що зазвичай робили. Деякі з них постійно проявляють занепокоєння та тривогу. Інші стали більш дратівливими, схильними до різких приступів гніву чи роздратування. Вони неспокійні, їм було важко зосередитися на навчанні. У деяких молодих людей виникали проблеми зі сном: вони прокидаються серед ночі із криками та розповідають, що бачили нічні жахіття про те, що вони пережили [1, с. 12].

Виділяють стресові реакції молодих людей на пережите у ході війни – Мал. 2.2.

Опитування самих молодих людей про те, як вони почуваються, виявило, що деякі потерпають від спогадів про ті жахливі сцени, які вони бачили чи пережили. Ці спогади мимовільно та виразно спливають в їхній пам'яті. Деякі з них почуваються так, ніби переживають ті події насправді ще і ще раз. Багато з них бояться, що втратять глузд і збожеволіють.

Загальні стресові реакції молоді	
Дратівливість	← → Тремтіння, особливо під гучних звуків
Страхи	← → Хвилювання
Тривога	← → Боятися виходити на вулицю
Усамітнення	← → Депресія
Легко плаче	← → Засмучується з дрібниць
Не бажає бавитися	← → Роздратованість, швидко гнівається
Неспокійність	← → Проблеми з концентрацією уваги
Порушення сну	← → Кошмари
Воєнні теми в іграх	← → Реакції горя
Страх смерті інших членів сім'ї	← → Втрата інтересу до повсякденної діяльності
Примхливість або швидка зміна настрою	← → Образи виникають в уяві в денний час

Мал. 2.2. Загальні стресові реакції молоді на пережите у ході війни [1, с. 13]

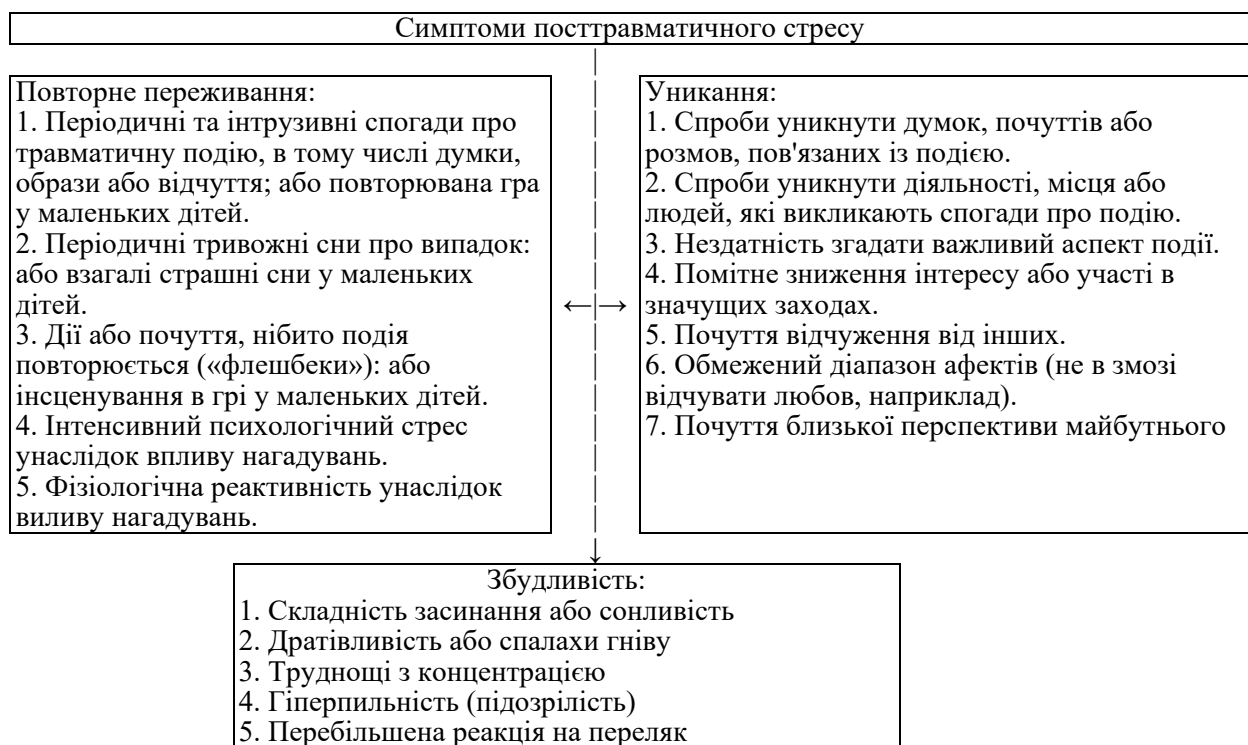
Багатьом молодим людям думки про минулі події спричиняють такий сум, що

вони намагаються витіснити ці спогади та не хочуть ні говорити про пережите, ані повертатися в місця, які навіюють ці спогади. Більшість з них також зазначають, що вони почуваються роздратованішими та неспокійнішими, ніж перед війною. Деякі відчують, що втрачають контроль над собою та не знають, що їм робити [3, с. 9].

Подібні типи реакції після переживання трагічних подій війни характерні для всіх людей. Поняття, що об'єднує ці три типи симптомів – інтрузивні спогади, уникання думок і розмов про важку подію та фізіологічне перезбудження – називається «посттравматичним стресом». Реакції посттравматичного стресу є звичайним та природним явищем на отримання травми під час війни. І це стосується як молоді, так і дорослих.

Виділяють такі симптоми посттравматичного стресу – мал. 2.3.

Посттравматичний стрес є звичайним наслідком переживання жахливих та небезпечних для життя подій. Спогад про травматичну подію є настільки сильним, що він неконтрольовано проникає у свідомість. Природною реакцією на це є намагання виштовхнути цей спогад та уникати будь-яких нагадувань про нього. На жаль, це приносить лише тимчасове полегшення: у тривалій перспективі це навіть ускладнює проблему, позаяк пам'ять не здатна повністю опрацювати спогади. А тому вони продовжують повертатися, наприклад, у формі інтрузивних образів і нічних жахів. Створюється замкнене коло, в якому спогади спричиняють іще більше уникання та навпаки. Водночас молода людина може стати більш полохливою і тривожною.



Мал. 2.3. Симптоми посттравматичного стресу [3, с. 9]

Якщо під час війни молода людина зазнає впливу кількох травматичних подій, то можуть постати ще серйозніші проблеми. Відсутність допомоги згубно впливає на її життя вдома та у ВНЗ. Занепокоєння, полохливість, нічні жахіття, емоційне

відчуження, сльози, дратівливість та труднощі із зосередженням можуть виникати на ґрунті посттравматичного стресу. Тому дуже важливо надати молоді допомогу якнайшвидше, аби уникнути тривалого перебування у етапі стресу та прискорити відновлення.

### Список використаних джерел:

1. Діти та війна: навчання технік зцілення. Посібник / За ред. О. Черненко. Київ, 2016, 98 с.
2. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018, 160 с.
3. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни / За заг. редакцією Л. Залюбовської. Київ, 2022, 52 с.