

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Острівна О.В.

Державний навчальний заклад
«Сумське міжрегіональне вище професійне училище»
Суми, Україна

Анотація. У статті розкриваються фактори впливу війни на психічне здоров'я учасників освітнього процесу та можливі їх наслідки. Пропонуються психологічні практики для стабілізації емоційного стану та покращення психічного здоров'я учнів.

Ключові слова: здоров'я, психічне здоров'я, ознаки погіршення психічного стану, способи збереження психічного здоров'я, психологічні практики.

Ostrivna O.V. THE EFFECT OF WAR ON THE MENTAL HEALTH OF EDUCATORS

Summary. The article reveals the factors of war's impact on the mental health of participants in the educational process and their possible consequences. Psychological practices are offered to stabilize the emotional state and improve the mental health of students.

Key words: health, mental health, signs of deterioration of the mental state, ways of maintaining mental health, psychological practices.

Вступ. Важливим показником розвитку держави є здоров'я її нації. Адже це одна з цінностей, яка впливає на продуктивність праці, економічний розвиток і конкурентоспроможність держави, сприяє зростанню соціального добробуту.

Вчені розглядають здоров'я як феномен, що включає в себе чотири сфери: фізичну, психічну, соціальну та духовну. Кожна з зазначених складових здоров'я є важливою, але сьогодні зупинимось на проблемах саме психічного здоров'я.

Досить важливо приділяти увагу психічному здоров'ю, бо воно впливає на кожну зі сфер нашого життя. Все, що ми робимо, думаємо чи говоримо, кожна з наших дій та емоцій на пряму залежить від того, в якому стані перебуває наша психіка. Своєчасне коригування розладів має вирішальне значення у налагодженні поведінки, стабілізації емоцій і думок.

Мета – розглянути фактори впливу війни на психічне здоров'я здобувачів освіти.

За визначенням ВООЗ, психічне здоров'я – це стан добробуту, в якому людина здатна реалізовувати свій потенціал, долати щоденні стреси, ефективно й плідно працювати та робити внесок в життя своєї спільноти. Тобто, це відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну

поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення. Отже, психічне здоров'я громадян є індикатором тих соціальних процесів, що відбуваються в суспільстві. Але повномасштабна війна Росії проти нашого народу спричинила появу відчуття тривоги та страху, адже кризові події оголюють і загострюють проблеми, які торкаються духовного здоров'я населення.

Нажаль, під час війни здобувачі освіти стають жертвами різноманітних жахливих подій, що травмують психіку. Вони стають свідками обстрілів спостерігають руйнування рідного міста чи села, можуть бачити поранених чи померлих, катування та вбивства, масову загибель людей. Діти можуть зазнавати тяжких втрат, бачити, як зазнають поранення чи помирають члени їхніх сімей та друзі, можуть бути самі поранені.

Як зазначають фахівці, такий досвід може призвести до виникнення різноманітних психологічних проблем у здобувачів освіти, оскільки вони є психологічно вразливою категорією, їхня нервова система ще розвивається і не здатна належним чином протидіяти зовнішнім впливам [2].

Психічне здоров'я – досить складний феномен. Тому, основне завдання – вміти розпізнавати та оперативно реагувати на ознаки погіршення психічного здоров'я.

Можуть з'являтися такі фізіологічні ознаки як безсоння або пересипання, швидка втомлюваність або зайва активність, зміна апетиту, проблеми з травленням, фізичні болі – головні, серцеві, м'язові, рухова загальмованість або різке збільшення рухової активності [4].

Емоційно-когнітивні ознаки: відчуття тривоги та необґрунтована тривожність, дратівливість, злість до себе чи оточуючих; повторювані негативні думки про себе, пригнічений настрій, знижена концентрація уваги; апатія, неухважність.

З'являються такі соціальні ознаки як відсутність бажання спілкуватися з людьми, труднощі з налагодженням стосунків у колективі; можлива надмірна соціальна активність у реальному житті або в соціальних мережах; зловживання алкоголем, наркотичними речовинами, ліками; проблеми в навчанні відсутність життєвих інтересів, мотивації.

В сукупності перераховані ознаки можуть свідчити про погіршення психічного здоров'я здобувачів освіти.

З огляду на вище викладене, можна дійти висновку, що саме через невеликий життєвий досвід і особливості психіки здобувачам освіти загрожує більше фізичних і психоемоційних небезпек [3]. Тому поділяю думку науковців, що і під час війни, і після перемоги учнівська молодь потребує особливої турботи та уваги.

Отже, війна не лише має фізичні наслідки, а й серйозно впливає на психологічне здоров'я учнівської молоді. Незалежно від того, чи є особа учасником бойових дій або просто стикається з їх наслідками, війна залишає глибокий слід в психіці. Розглянемо деякі з основних аспектів впливу війни на психологічне благополуччя.

1. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Один з найбільш відомих ефектів війни на психіку - це розвиток посттравматичного стресового розладу. Симптоми включають повторювані спогади, підвищену тривожність, апатію та сонність.

2. Депресія та тривога. Страх за власне життя та безпеку близьких, втрата друзів чи рідних - це лише деякі з факторів, які можуть викликати депресію та тривогу.

3. Порушення міжособистісних відносин. Війна може підірвати довіру між людьми та спричиняти відчуття відчуження.

4. Відчуття безпорадності та безнадії. Це може впливати на мотивацію та життєву енергію людини.

Так як в сучасних умовах уникнути психотравмуючих ситуацій неможливо, тому необхідно знаходити способи, які допоможуть нормалізувати емоційний стан здобувачів освіти:

- Активність (залучати учнів до виконання простих справ – це допоможе тілу позбутися фізичної напруги, викликані тривожністю).

- Повноцінний сон (рекомендувати, щоб сон був 7-9 годин на добу).

- Режим харчування (слідкувати за харчуванням, бо в стресових умовах воно має бути максимально регулярним).

- Використання технік релаксації (дихальні техніки, медитація, свіже повітря, ходіння вулицею, мінімальне фітнес-навантаження – все, що пов'язане з розслабленням, щоб організм набирался сил та перемикався).

- Мінімізація перегляду новин (пояснити, що інформаційна атака є найбільш травматичною, може викликати паніку).

- Відновлення почуття контролю (знайти учню сферу в житті, яку він буде контролювати).

- Залученість (чим більше залучені учні до корисної діяльності — тим сприятливіше відновлення психологічної сили).

- Прийняття ризику (необхідно розуміти, що ризик — це нормально, він завжди є у житті, просто зараз він надмірний).

Щоб стабілізувати емоційний стан та покращити психічне здоров'я учнів можна використовувати психологічні практики [1]:

1) Дихальна вправа на розслаблення.

Якщо відчуваєте неймовірне роздратування – заплющіть очі, руки покладіть на груди. Глибоко й повільно вдихніть через ніс, на мить затримайте подих, а потім якомога повільніше видихніть. Одночасно уявляйте, як із кожним видихом роздратування йде геть.

2) Видихання втоми.

Лягти на спину, розслабитися, встановити повільне і ритмічне дихання. Найяскравіше уявити, що з кожним вдихом легені наповнює життєва сила, а з кожним видихом вона поширюється по всьому тілу.

3) Медитативне дихання.

Сядьте зручно, закрийте очі, розслабтеся. Зробіть глибокий вдих і скажіть собі, що вдихаєте упевненість, силу, енергію, а видихаєте боязкість, хвилювання і занепокоєння. Зробіть 5-7 таких повільних вдихів-видихів.

4) Вправа «Лимон».

Сядьте зручно: руки вільно розмістіть на колінах (долонями вгору), плечі та голова опущені, очі заплющені. Уявіть собі, що у Вас у правій руці — лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що «вичавили увесь сік» (повторюємо 5-7 разів)

5) Вправа «Квітка радості».

Закрийте очі і уявіть, що у вас у руках знаходиться чарівна квітка -- Квітка Радості. Ваші руки відчувають незвичайне тепло, квітка зігріває вас, ваше тіло, вашу душу. Ви протягуєте руку і розглядаєте Квітку Радості. Уявіть собі якого вона кольору. Якого розміру? Можливо, вона має запах. А, можливо, ви почуєте приємну музику, яка лине від квітки...І вам хочеться її послухати. Подумки зберіть усю радість від цієї квітки й помістіть у своє серце. Ви відчуваєте, як радість входить у вас, як зігріває вашу душу... Я хочу, щоб сьогодні й надалі ви відчували допомогу від Квітки Радості. І коли у вас неприємності, або погано на душі, можна собі допомогти тим, що ми робимо зараз: уявити в руках Квітку Радості й подумки помістити її в своє серце. А зараз відкриваємо очі.

Висновки. Вплив війни на психологічне здоров'я учнівської молоді є досить актуальною проблемою, адже її наслідки можуть бути серйозними та тривалими. Саме тому, необхідно звертати увагу на психологічну підтримку здобувачів освіти, які пережили війну або були свідками її наслідків, щоб допомогти їм зрозуміти та перебороти свої емоційні труднощі.

Список літератури:

1. Вправи для зняття стресу – дихальні, фізичні, психологічні Електронний ресурс. Режим доступу: <https://virgo.org.ua/index.php/likuvannya-khvorob/8285-vpravi-dlja-znjattjastresu-dihalni-fizichni>
2. Діти та війна : навчання технік зцілення : посібник. Інститут психічного здоров'я УКУ, 2016. 98 с.
3. Панок В. Г. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів в учнів і студентів / за ред. В. Г. Панка, І.І. Цушка. К.: Ніка-Центр, 2007. 164 с.
4. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації. Методичний посібник / уклад. Г. Б. Растроста. Суми. НВВ КЗ СОІППО: 2018. 64 с.