

Л. Я. Мунтян,
к. т. н., доцент, доцент кафедри гігієни, соціальної медицини,
громадського здоров'я та медичної інформатики, ЧНУ імені Петра Могили
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8456-4564>

DOI: 10.32702/2306-6814.2025.13.218

ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО САМОПОЧУТТЯ В ЧАСИ ВІЙНИ ЯК ОСНОВА ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

L. Muntian,
PhD in Technical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Hygiene,
Social Medicine, Public Health and Medical Informatics, Petro Mohyla Black Sea National University

SUPPORTING MENTAL WELL-BEING IN TIME OF WAR AS A BASIS FOR PUBLIC HEALTH

Стаття присвячена проблемі ментального здоров'я населення України в умовах повномасштабної війни, розпочатої країною-агресором. Акцентована увага на тому, що війна є не лише фізичним руйнуванням, але й джерелом масштабної психологічної травми, що призводить до значного зростання рівня стресу, тривожності, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

У роботі виокремлено ключові виклики, такі як дефіцит кваліфікованих фахівців та інфраструктури, високий рівень стигматизації звернень за психологічною допомогою, а також комплексність та довгостроковість наслідків війни для психіки.

Дослідження також аналізує державні та громадські ініціативи, спрямовані на підтримку ментального здоров'я. Розглянуто роль Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки "Ти як?", розбудову мережі центрів ментального здоров'я, інтеграцію психологічної допомоги на первинному рівні та запуск численних гарячих ліній. Підкреслено значний внесок неурядових організацій у надання безпосередньої допомоги, просвітницьку діяльність та адвокацію. Зроблено висновок про критичну важливість співпраці між державним та громадським секторами для створення комплексної та ефективної системи підтримки ментального здоров'я, що є фундаментальною умовою для стійкості та відновлення українського суспільства.

The ongoing full-scale war initiated by Russia against Ukraine has dramatically escalated challenges within the country's mental health landscape. This article highlights that war is not merely about infrastructural destruction and loss of life; it represents a profound mass psychological trauma for the entire population. Constant threats to life, bereavement, disruption of established routines, forced displacement, and an uncertain future contribute to a significant rise in stress, anxiety, depression, post-traumatic stress disorder (PTSD), and other mental health conditions. In the context of the current conflict, this issue has reached unprecedented and critical proportions.

Ignoring or inadequately addressing the population's mental well-being during wartime poses a severe threat to public health. The long-term consequences of unresolved psychological problems can manifest as reduced productivity, increased social maladaptation, a rise in psychosomatic illnesses, and elevated risks of suicidal behavior and substance abuse. This, in turn, imposes a substantial economic and social burden on the state, hindering the nation's recovery and development in the post-war period. The article outlines key challenges, including a deficiency of qualified specialists and infrastructure, pervasive stigma associated with seeking psychological help, and the inherent complexity and long-term nature of war-related psychological consequences.

The research also analyzes both state and civic initiatives aimed at supporting mental health in Ukraine. It examines the pivotal role of the National Mental Health and Psychosocial Support Program "How Are You?", spearheaded by First Lady Olena Zelenska, which has garnered significant international support. The article describes the development of a national network of mental health centers, the integration of psychological assistance into primary healthcare, and the establishment of numerous helplines.

Furthermore, it emphasizes the crucial contribution of non-governmental organizations in providing direct psychological aid, conducting educational campaigns, and advocating for policy changes. The growing collaboration and synergy between governmental bodies and the civil sector are underscored as critical for building a comprehensive, resilient, and effective mental health support system capable of responding promptly to societal needs. This collaboration is presented as a fundamental prerequisite for the stability and recovery of Ukrainian society.

Ключові слова: ментальне здоров'я, психологічна допомога, психологічні розлади, ПТСР, державні ініціативи, громадські організації, психосоціальна підтримка.

Key words: mental health, psychological assistance, psychological disorders, PTSD, government initiatives, non-governmental organizations, psychosocial support.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Війна — це не лише руйнування інфраструктури та загибель людей, а й масштабна травма для психічного здоров'я усього населення країни. Постійна загроза життю, втрата близьких, руйнування звичного укладу життя, вимушене переміщення та невизначеність майбутнього призводять до значного зростання рівня стресу, тривожності, депресії, ПТСР та інших психічних розладів. У контексті повномасштабної війни в Україні ця проблема набуває особливої гостроти та безпрецедентних масштабів.

Ігнорування або недостатня увага до ментального самопочуття населення в умовах війни становить серйозну загрозу для громадського здоров'я. Довгострокові наслідки нерозв'язаних психологічних проблем можуть проявлятися у зниженні продуктивності праці, зростанні соціальної дезадаптації, збільшенні рівня захворюваності на соматичні хвороби (через психосоматичні зв'язки), зростанні ризиків суїцидальної поведінки та зловживання психоактивними речовинами. Це, в свою чергу, призводить до значного економічного та соціального навантаження на державу, перешкоджаючи відновленню та розвитку країни в післявоєнний період.

Сучасна проблема підтримки ментального самопочуття в часи війни, особливо в Україні, характеризується безпрецедентним масштабом, багатогранністю викликів та необхідністю системних, довгострокових рішень. Ключовими аспектами цієї проблеми є:

1. Масштабність та поширеність психологічних травм. Війна торкається практично кожного українця. Навіть ті, хто не перебуває безпосередньо в зоні бойових дій, відчувають наслідки — втрата близьких, страх обстрілів, вимушене переселення, економічні труднощі, постійна невизначеність. За оцінками експертів, психологічної допомоги внаслідок пережитого воєнного досвіду потребуватиме близько 50 % населення України. Зокрема, за попередніми підрахунками, терапія потрібна буде 1,8 млн українським військовим та ветеранам, 7 млн людей старшого віку, а також майже 4 млн дітей та підлітків. Прогнозована потреба в допомозі з питань психічного здоров'я на первинній ланці медицини — 27 млн звернень [17, с. 1—2]. Водночас близько 3-4 млн українців матимуть певний розлад психічного здоров'я помірної або тяжкої форми [10, с. 1—2]. Спостерігається значне зростання випадків депресії, тривожних розладів, панічних атак, безсоння, а також випадків ПТСР. Зокрема, поширеність ПТСР серед дорослого населення, що перебуває в зоні бойових дій або є ВПО, може сягати 25—30 %. Особливо вразливими є

ветерани та військовослужбовці, діти, внутрішньо переміщені особи (ВПО), мешканці прифронтових та деокупованих територій, а також медичні працівники та волонтери. Кожна з цих груп має свої специфічні потреби та виклики. Наприклад, кожен другий підліток повідомляє про проблеми зі сном, а кожен п'ятий — про проблеми зі здоров'ям через війну [8, с. 122, 124; 11, с. 3—5; 14, с. 3].

2. Дефіцит ресурсів та інфраструктури. Навіть до повномасштабної війни в Україні спостерігався дефіцит кваліфікованих психологів, психотерапевтів та психіатрів. Війна значно посилила цю проблему, оскільки зросла потреба у фахівцях, які володіють знаннями та навичками роботи з травмою війни. До того ж багато медичних закладів, що надавали психіатричну допомогу, були пошкоджені або зруйновані внаслідок бойових дій, особливо на сході та півдні країни. Це обмежує фізичний доступ до послуг. І навіть там, де послуги доступні, їх розподіл може бути нерівномірним, з концентрацією у великих містах і значними прогалинами у сільській місцевості або у віддалених регіонах.

3. Стигматизація та недостатня обізнаність. Звернення за психологічною або психіатричною допомогою досі супроводжується значною стигматизацією в українському суспільстві. Люди бояться осуду, дискримінації або вважають, що "треба бути сильним" і справлятися самотужки. Це перешкоджає своєчасному зверненню за допомогою та погіршує прогноз. На додачу — недостатня обізнаність населення про симптоми психічних розладів, їхні наслідки та доступні методи допомоги призводить до ігнорування проблеми або самолікування, що може мати негативні наслідки.

4. Комплексність та довгостроковість проблеми. Психічні розлади часто супроводжуються соматичними захворюваннями, а також можуть призводити до зловживання алкоголем, наркотиками, ігromанією, що ускладнює лікування та реабілітацію. Наслідки травми війни є довготривалими і можуть проявлятися через роки після завершення активних бойових дій. Це вимагає розробки довгострокових програм підтримки та реабілітації. Психологічні проблеми впливають на соціальну адаптацію, здатність працювати, підтримувати стосунки, що в кінцевому підсумку впливає на відновлення економіки та соціальну згуртованість країни.

5. Необхідність інтеграції та системного підходу. Існує потреба у кращій координації та інтеграції послуг з психічного здоров'я у загальну систему охорони здоров'я (наприклад, інтеграція психологів у первинну ланку медичної допомоги), а також у соціальні та освітні послуги. Існують специфічні виклики для чоловіків, які часто не звертаються за психологічною допомогою через гендерні стереотипи. В умовах війни та обмежених ресурсів актуалізується потреба у розвитку та впровадженні інноваційних підходів, таких як телемедицина, цифрові психологічні платформи, мобільні мультидисциплінарні команди тощо.

Отже, підсумовуючи, сучасна проблема підтримки ментального самопочуття в часи війни в Україні є величезним викликом, що вимагає негайної та довгострокової стратегії, що включає посилення ресурсів, дестигматизацію, розвиток інтегрованих послуг та підтримку різних груп населення. Це є не просто гуманітарною не-

обхідністю, а фундаментальною умовою для стійкості та відновлення українського суспільства.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Питання ментального здоров'я досліджувалося рядом вітчизняних дослідників. Зокрема, доцільно виділити праці Т. Костевої [6, с. 38—40.], О. Джавадян [2, с. 24—34.], Є. Близнюк [1, с. 10]. У своїх працях вони наголошували, що психологічний стан населення значно постраждав внаслідок військових дій, відповідно важливим є розроблення ефективного механізму допомоги людям, чий душевний стан постраждав через російську агресію.

О. Скоробогатова, Н. Бакурідзе та Л. Інжієвська у своїй роботі встановили, що ментальним здоров'ям є психічний стан людини, коли вона перебуває у становищі душевного благополуччя. Вони визначили ознаки ментального здоров'я, а також надали характеристику впливу війни на психічний стан українців і виділили основні фактори, які впливають на душевне благополуччя громадян України [12, с. 597, 601].

Представляють науковий інтерес дослідження таких вчених як Р. Винничук, Т. Костевої, Г. Нікіфорова, О. Ткачишиної, Ф. Філатова. Їх роботи було присвячено сутності поняття "ментальне здоров'я" [4, с. 76].

Вплив ментального здоров'я на життєдіяльність особистості вивчали О. Васильєва, Т. Костева та інші вчені. Вивченню проблем ментального здоров'я українців у контексті викликів воєнного часу присвячені праці Л. Карамушки, С. Лагутіної, М. Маркової, Н. Марути, Г. Пилягіної, О. Чабана, Л. Юр'євої [4, с. 76].

Розробці дієвих рекомендацій соціально-психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни присвячено роботи О. Кравченко [7, с. 35—47.] та М. Слюсаревського [13, с. 1—11]. В. Панок вивчав питання обґрунтування вдосконалення психологічної служби системи освіти України, що забезпечує ефективний психологічний супровід освітнього процесу та соціально-психологічну реабілітацію його учасників [4, с. 76].

ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ (ПОСТАНОВКА ЗАВДАННЯ)

Метою цієї статті є аналіз та обґрунтування важливості підтримки ментального самопочуття населення в умовах війни як ключового компонента громадського здоров'я. Для досягнення цієї мети були поставлені такі завдання:

— проаналізувати вплив повномасштабної війни на психічне здоров'я українського населення, ідентифікуючи основні психічні розлади та психологічні виклики, що виникають внаслідок бойових дій, втрат, переміщень та невизначеності;

— оцінити поточний стан системи підтримки психічного здоров'я в Україні в умовах війни, виявити наявні прогалини та виклики у доступі до психологічної допомоги та її якості;

— підкреслити роль та відповідальність держави, громадських організацій та міжнародних партнерів у формуванні стійкої системи підтримки ментального здоров'я, що є основою для подальшого розвитку та процвітання нації.

Таблиця 1. Компоненти ментального самопочуття та їх характеристика

Компонент	Характеристика
Емоційна стабільність	Здатність регулювати емоції та адаптуватися до стресів
Когнітивна функція	Уміння мислити ясно, пам'ятати, аналізувати
Соціальні зв'язки	Якість міжособистісних стосунків, підтримка
Поведінкова адаптація	Спосіб реагування на події та виклики
Духовність/цінності	Внутрішні переконання, сенс життя

Джерело: сформовано на основі [1; 4].

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

В умовах сучасних глобальних змін і викликів проблема ментального здоров'я людства є однією з найактуальніших для соціогуманітарної сфери. На думку мешканців різних країн світу, зокрема й України, ментальне здоров'я є одним із найбільших викликів сьогодення поряд із бідністю, втратою засобів до існування, інфляцією тощо [3, с. 1].

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) дає таке визначення поняттю "психічне здоров'я" — це стан добробуту, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал та впоратися із життєвими стресами, продуктивно й плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти [20, с. 1].

Психічно здорова людина: може розрізняти свої емоції, керувати ними та гармонійно функціонувати; здатна спілкуватися і будувати стосунки з іншими; розвивається й навчається; позитивно оцінює себе, приймає та любить; приймає власні тверді рішення; нормально адаптується до нових умов життя; може розв'язувати проблеми [18, с. 1—2].

ВООЗ виділяє 7 складових психічного здоров'я:

- усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного "Я";
- постійність і однаковість переживань в однотипних ситуаціях;
- критичне ставлення до себе і своєї діяльності, вміння вибудовувати для себе алгоритми дій та поведінки;
- адекватність психічних реакцій впливу середовища, коли реакція людини відповідає силі й глибині зовнішнього чинника;
- здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм;
- планування власної життєдіяльності та її реалізації (планування свого режиму дня, роботи, мати сили й ресурси дотримуватися цього графіку);
- здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин [18, с. 2].

Однак поняття "психічне здоров'я" частіше вживається в медичному контексті — воно пов'язане зі станом психіки людини, функціонуванням центральної нервової системи, здатністю мислити, сприймати реальність, адаптуватися до соціуму, з відсутністю психічних розладів (біполярний розлад, шизофренія тощо).

У свою чергу, ментальне здоров'я — це стан щастя та добробуту, емоційне благополуччя, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати, будувати стосунки, приймати рішення, реалізовувати себе та робити внесок у суспільне життя. Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із

соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. З іншого боку — психічне здоров'я кожного індивіда важливе для всього суспільства. Саме ментальним здоров'ям зараз заведено називати вміння справлятися з інформацією [17, с. 2—3]. Отже ментальне здоров'я має ширше значення і більш психологічне за змістом.

У структурі ментального здоров'я виокремлюють кілька основних компонентів: емоційну стабільність, когнітивні функції, поведінкові реакції, соціальні зв'язки та духовну гармонію (табл. 1).

Згідно ВООЗ, стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних, економічних тощо. У документах вказується на те, що погіршення ментального здоров'я пов'язане з швидкими соціальними змінами, стресовими умовами праці, гендерною дискримінацією, соціальною ізоляцією, нездоровим способом життя, погіршенням фізичного здоров'я та порушеннями прав людини [20, с. 5]. До того ж деякі вчені зазначають про існування специфічних психологічних та особистісних факторів, що роблять людей вразливими до проблем психічного здоров'я, і біологічні ризики, що включають генетичні фактори [5, с. 8].

Проблема захисту ментального здоров'я надзвичайно загострилася після початку повномасштабного вторгнення країни-агресора в Україну. Такі явища як каліцтво, хронічне захворювання, потрапляння в окупацію та полон, загибель, втрата житла, вимушене переселення в інші регіони України та за кордон і необхідність наново будувати власне життя на новому місці, втрата роботи та засобів для існування, неможливість отримання медичної й соціальної допомоги, необхідність дистанційної роботи та навчання, життя в умовах постійних нічних повітряних тривог, атаки БПЛА, обстріли цивільних і житлових об'єктів, тимчасове вимкнення електропостачання та засобів зв'язку, тривога за власне життя, життя дітей і близьких, вплив ворожих інформаційних ресурсів, різні страхи, стрес, емоційні розлади, депресія, агресивність, аутоагресія, втрата сенсу життя — це лише деякі обставини і чинники життя сучасного українця [9, с. 3].

Війна є одним з найсильніших психотравмуючих факторів, адже вона супроводжується втратами, розлукою, насильством, вимушеним переселенням, невизначеністю тощо. Психічні розлади в умовах війни набувають масштабів епідемії. Серед найпоширеніших з них — гостра реакція на стрес, ПТСР, депресія, дистрес (порушення адаптації та реакцій пристосування до ситуації), тривожні розлади, психосоматичні прояви. Окрім того, психічні розлади підвищують ризик виникнення або загострення соматичних захворювань, зокрема серцево-судинних та онкологічних, а також діабету, артритів, астми тощо.

Деякі соціальні групи мають підвищений ризик психічних порушень у часи війни. Діти зазнають травматичних переживань, що впливають на розвиток; жінки часто опиняються перед необхідністю бути емоційною опорою для сім'ї; ветерани стикаються з ПТСР та агресією; переселенці — з ізоляцією, втратою соціальних зв'язків,

адаптаційними труднощами. Особливо вразливими стають люди, які втратили близьких або залишилися без житла (табл. 2).

Іще у 2019 році ВООЗ провела огляд досліджень щодо зміни психологічного здоров'я населення під час війн. Було з'ясовано, що в країнах, які пережили конфлікти протягом останніх 10 років, практично кожна 5-та людина, що складає 22,1 %, страждає від депресії, тривоги, ПТСР, біполярного афективного розладу, шизофренії. Ці розлади є помірними або тяжкими майже в кожній 10-ій людині (9,1 %) [14, с. 2].

Прогноз ВООЗ показав, що 22,0 % людей, які пережили війну чи інший конфлікт протягом останніх 10 років, матимуть депресію, тривогу, ПТСР, біполярний розлад або шизофренію. Оціночна поширеність психічних розладів серед населення, котре постраждало від конфлікту, в будь-який конкретний момент часу (точкова поширеність) становить 13,0 % для легких форм і 4,0 % для помірних форм депресії, тривоги і ПТСР. Розрахункова поширеність тяжких розладів (шизофренії, біполярного розладу, тяжкої депресії, сильної тривоги, тяжкого ПТСР) становить 5,0 %. За оцінками, кожна 11-та людина (9,0 %), яка живе в оточенні людей, які зазнали конфлікту протягом останніх 10 років, матиме помірний або тяжкий психічний розлад [14, с. 2].

У Міністерстві охорони здоров'я України (МОЗУ) прогнозують, що через війну психологічної підтримки потребуватимуть понад 15 млн українців, при цьому біля 3-4 млн людей треба буде призначати медикаментозне лікування. Після війни щонайменше кожна 5-та людина буде мати негативні наслідки для психічного здоров'я. За даними МОЗУ, у 20—30 % осіб, які пережили травматичні події, може розвинути ПТСР, а через 5—7 років очікують зростання кількості осіб з наркотичною, алкогольною та іншими залежностями. Через психоемоційне напруження, спричинене війною, українці постаріють на 10—15 років, тобто хвороби, притаманні для зрілого та літнього віку, будуть траплятися на 10—15 років раніше, ніж це було до війни [16, с. 1; 19, с. 2].

Найвласливішою загрозою для людської психіки під час війни є ПТСР, що може виникнути внаслідок переживання людиною травматичної події, яка загрожувала її життю чи фізичній цілісності, або якщо вона була свідком подібного щодо інших людей чи дізналася про травматичну подію, що сталася з її рідними (смерть або загроза життю) [10, с. 2].

Зазвичай ПТСР починає проявлятися приблизно за 6 місяців після травматичної події. Однак, якщо стресор має потужну тривалу дію (перебування в окупації, постійні обстріли, повітряні тривоги), імовірність стрімкого розвитку ПТСР зростає. Найуразливішими щодо ПТСР є люди віком до 22-х або старше 30-ти років. Хворим на ПТСР властиві постійні думки про травматичну подію, тривожність, панічні атаки, а також утрата довіри до людей, проблеми в стосунках, зловживання алкоголем та наркотиками, суїцидальні думки [10, с. 2].

ПТСР зазвичай співіснує з іншими формами психопатології. У 90 % переживших ПТСР мають принаймні одну супутню хворобу протягом життя (наприклад, депресія, зловживання алкоголем або інша залежність, тривожні розлади, психосоматичні порушення тощо). Так дослідження, проведені в США та Австралії, також по-

Таблиця 2. Вразливі групи та типові психоемоційні виклики

Група	Психоемоційні виклики
Діти	Нічні жахи, регрес поведінки, мовчазність
Жінки	Виснаження, тривожність, відповідальність за родину
Ветерани	ПТСР, агресія, соціальна ізоляція
Переселенці	Депресія, безсилля, втрата ідентичності

Джерело: сформовано на основі [3; 10].

казали, що в значній кількості людей з ПТСР (88 % чоловіків та 78 % жінок) унаслідок травми розвиваються інші хвороби: у 49,9 % — депресія, 51,9 % — алкоголізм, 19 % хворих чинять спробу самогубства [10, с. 3].

Лікування ПТСР займає від місяця до півтора року. Однак одним з симптомів цієї хвороби є уникання, що втримує людей від візиту до психолога, психотерапевта чи психіатра, отже розлад залишається невиявленим. Разом з цим ранні діагностичні та лікувальні заходи можуть знизити поширеність ПТСР серед постраждалих.

Повномасштабна війна суттєво посилила потребу українців у психологічній підтримці, зробивши питання ментального здоров'я одним із пріоритетних для країни.

Держава відіграє ключову роль у розбудові системної підтримки ментального здоров'я. Ця роль проявляється у:

1. Розробці та впровадженні національних програм. У червні 2022 р. Першою леді України Оленою Зеленською була ініційована Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки "Ти як?" (комунікаційна кампанія стартувала у березні 2023 р.). Ця програма є однією з наймасштабніших і має на меті: "Створити власну, українську модель системи психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, яка втілить найкращі світові й вітчизняні практики. Серед завдань — побудувати ефективну систему якісних і доступних послуг із психічного здоров'я, щоб ними міг скористатися кожен, хто їх потребує" [15, с. 1]. Вона координується Міністерством охорони здоров'я за експертної підтримки ВООЗ та громадської організації "Безбар'єрність". Співпрацю в цьому напрямі також підтримує Представництво Дитячого фонду Організації Об'єднаних Націй (ЮНІСЕФ) в Україні та USAID. Програма включає створення інформаційної платформи howareu.com, розробку посібників, мобільних додатків (наприклад, BetterMe: Mental Health) та інші активності.

У межах Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки розроблено: довідник "Базові навички турботи про себе та інших"; новий розділ "Довідника безбар'єрності" ("Етика взаємодії у період стресу"); керування стресом у застосунку "BetterMe": "Mental Health"; ролики для телебачення "Скажи чесно, ти як?", аптечка самопомогти від українських зірок і телеведучих; серія анімаційних відеороликів про природу стресу, допомогу собі та близьким.

Також було створено Міжвідомчу координаційну раду з питань охорони психічного здоров'я та надання психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок збройної агресії Російської Федерації проти України. На базі Міністерства охорони здоров'я сформовано Проєктний офіс з розробки національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.

У листопаді 2023 р. МОЗ та Національна служба здоров'я України (НСЗУ) запровадили новий пакет "Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги" в межах Програми медичних гарантій. 8 грудня 2023 р. було презентовано Оперативну дорожню карту "Пріоритетні багатосекторні заходи із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні під час та після війни". У документі визначено пріоритети, на які мають орієнтуватися всі, хто працює у сфері психічного здоров'я в умовах гуманітарної кризи. [10, с. 11—12].

За підтримки ВООЗ та Координаційного центру з психічного здоров'я при Кабінеті Міністрів України було розроблено Цільову модель системи у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП), яка має на меті упорядкування та розвиток усієї системи надання послуг у сфері ПЗПСП.

2. Створення та розширення інфраструктури надання допомоги:

- у відповідь на зростаючу потребу держава формує та розширює Мережу центрів ментального здоров'я по всій Україні, що надаватимуть комплексну допомогу (діагностика, лікування, реабілітація);

- інтеграція психологічної допомоги на первинному рівні — лікарі первинної ланки (сімейні лікарі) проходять навчання для виявлення ознак ментальних розладів та надання базової психологічної підтримки, а у разі потреби — направлення до вузькопрофільних фахівців;

- спеціалізовані послуги для вразливих груп — психологічна реабілітація ветеранів та членів їхніх сімей: Міністерство у справах ветеранів впроваджує проєкти, наприклад, "Перехід від військової служби до цивільного життя", що передбачають цифрові рішення (мобільні застосунки) та розширення кількості закладів, які надають такі послуги;

- психосоціальна підтримка в освітній системі — Міністерство освіти і науки працює над впровадженням навичок психологічної стійкості на всіх рівнях освіти та трансформацією психологічної служби в освітній системі;

- центри життєстійкості — Міністерство соціальної політики пропонує проєкт зі створення таких центрів, спрямованих на психосоціальну підтримку жителів громад, фахівців першої лінії контакту та волонтерів.

3. Запуск гарячих ліній психологічної допомоги:

- урядова "гаряча лінія" 1545 розширена для питань протидії торгівлі людьми та домашньому насиллю (1547);

- лінія кризової допомоги та підтримки Українського ветеранського фонду при Мінветеранів;

- національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації ГО "Ла Страда-Україна".

Значний внесок у підтримання психічного здоров'я громадян роблять профільні неурядові організації. Громадські організації є надзвичайно важливим елементом системи підтримки ментального здоров'я в Україні, часто доповнюючи державні зусилля та охоплюючи специфічні потреби населення. Їхня роль проявляється у:

1. Наданні безпосередньої психологічної допомоги:

- гарячі лінії психологічної допомоги: лінія Національної психологічної асоціації, лінія міжнародної гуманітарної організації "Людина в біді", лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції (МОМ), лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine;

- онлайн-платформи та чат-боти, наприклад, онлайн-платформа "Розкажи мені" та численні телеграм-канали ("Психологічна підтримка", "Перемога" тощо), які надають оперативну допомогу;

- центри та хаби психологічної підтримки: "Запорага", "Хаб стійкості", "ОбійМи", "Open Doors" та інші, які створюють фізичні простори для надання допомоги.

2. Просвітницькій діяльності та дестигматизації — громадські організації активно проводять інформаційні кампанії, семінари, тренінги, спрямовані на підвищення обізнаності про ментальне здоров'я, руйнування стигми та навчання навичкам самопомоги, наприклад, проєкти ЮНІСЕФ "Поруч", що проводять консультації для підлітків, вчителів і батьків.

3. Адвакації та розробці політик — багато громадських організацій, таких як МН4U (Психічне здоров'я для України), працюють над зміцненням потенціалу у сфері психічного здоров'я, розвитком системи та співпрацею з державними установами для впровадження ефективних політик.

4. Підготовці фахівців — громадські організації часто залучені до навчання та перепідготовки психологів, психотерапевтів, соціальних працівників та інших фахівців, що працюють у сфері ментального здоров'я, особливо з огляду на виклики війни.

На початку квітня 2023 р. в Києві відкрився перший в Україні Центр стресостійкості. Крім допомоги демобілізованим військовим та їхнім сім'ям, фахівці Центру забезпечуватимуть психологічну підтримку працівників соціальної, комунальної, медичної та освітньої сфер, а також тих, хто надає публічні та адміністративні послуги, проводитиме сімейні та індивідуальні консультації.

Важливим аспектом українського досвіду є зростаюча співпраця між державними органами та громадським сектором. Всеукраїнська програма "Ти як?" є яскравим прикладом такої синергії, де держава виступає ініціатором та координатором, а громадські організації — експертними та виконавчими партнерами. Ця взаємодія є критично важливою для створення комплексної, гнучкої та ефективної системи підтримки ментального здоров'я, яка може оперативно реагувати на потреби населення.

ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМІ

Повномасштабна війна росії проти України істотно поглибила кризу у сфері психічного здоров'я населення. Кількість українців, які пережили травматичні події та перебувають під загрозою розвитку ПТСР або інших психічних розладів, невпинно зростає.

Основними викликами залишаються недостатнє кадрове, організаційне та методологічне забезпечення системи охорони психічного здоров'я. Додатковою перешкодою є соціально-психологічний бар'єр — значна частина українців, через стереотипи та низьку обізна-

ність про роботу фахівців, досі не звертається по допомогу навіть за наявності явних проблем.

Військовослужбовці та їхні родини є категорією, яка найчастіше стикається з травматичними подіями, і їхнє психічне здоров'я потребує особливої державної опіки.

Попри ці виклики, держава приділяє значну увагу розбудові ефективної системи підтримки ментального здоров'я. Зокрема, активно впроваджується Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, ініційована Першою леді Оленою Зеленською, яка також залучила значну міжнародну допомогу та створила відповідні координаційні органи.

Важливу роль у цій сфері відіграють неурядові організації, що надають профільну підтримку. Створення гарячих телефонних ліній з європейськими країнами для українських біженців є значним кроком. Це дає змогу нашим співгромадянам за кордоном отримувати якісні психологічні консультації без мовного бар'єру, підтримуючи при цьому зв'язок із рідною домівкою.

Таким чином, активна взаємодія держави, громадського сектору та міжнародних партнерів створює міцну основу для подальшого розвитку системи ментального здоров'я в Україні та успішного подолання наявних викликів.

Література:

1. Близнюк, Є. (2022). Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. Київ: Градус. 39 с.
2. Джавадян, О. (2021). Соціальна реклама та ментальне здоров'я. Соціальна робота та соціальна освіта, 2, 24—34.
3. Зеленська, О. (2023). Ментальне здоров'я — один із найбільших глобальних викликів майбутнього. Президент України: офіційне інтернет представництво. URL: <https://www.president.gov.ua/news/olena-zelenska-mentalne-zdorovya-odin-iz-najbilshih-globalni-85665> (дата звернення: 05.06.2025).
4. Калашникова, Л. В., Руденко, Ю. Ю., & Руденко, С. А. (2024). Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. Наукові записки. Серія: Психологія, 1 (3), 74—81. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-10>
5. Карамушка, Л. М. (2022). Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 52 с.
6. Костева, Т. (2018). Вплив ментального здоров'я на життєдіяльність особистості. Наукові праці. Педагогіка, 229, 38—40.
7. Кравченко, О. О. (2023). Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу у кризових ситуаціях (практичний досвід). Social Work and Education, 10 (1), 35—47.
8. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. (2023). Київ. 164 с.
9. Панок, В. Г., & Куліш, Т. І. (2024). Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді. Вісник НАПН України, 6 (2). DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6221>
10. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. Національний інститут стратегічних досліджень. (2023,

27 червня). URL: <https://niss.gov.ua/news/komentarij-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny> (дата звернення: 07.06.2025).

11. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни: хвиля 3. Аналітичний звіт. (2024, січень). 48 с.

12. Скоробогатова, О. В., Бакурідзе, Н. Г., & Інжієвська, Л. А. (2023). Питання ментального здоров'я та його підтримка в умовах військових дій в Україні. Журнал "Перспективи та інновації науки" (Серія "Педагогіка", Серія "Психологія", Серія "Медицина"), 11 (29), 594—603.

13. Слюсаревський, М. М. (2022). Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді: наукова доповідь на засіданні президії НАПН України 21 квітня 2022 р. Вісник Національної академії педагогічних наук України, 4 (1), 1—11. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124>

14. Соловйов, О. (2024). Ментальне здоров'я в Україні під час війни та після: системний підхід до прогнозу непередбачуваних змін. Медична газета "Здоров'я України 21 сторіччя", 21 (583). URL: <https://health-ua.com/neurology/porusennia-snu/79120-mentalnezdorovia-v-ukrayini-pid-cas-viini-ta-pislia-sistemniipidxid-do-prognozu-neperedbacuvanix-zmin> (дата звернення: 08.06.2025).

15. Устінов, О. В. (2022, 29 грудня). Підсумки Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки за 2022 р. Український медичний часопис. URL: www.umj.com.ua/uk/novyna-237177-pidsumki-natsionalnoyi-programi-psihichnogo-zdorovya-ta-psihosotsialnoyi-pidtrimki-za-2022-r (дата звернення: 09.06.2025).

16. Чміль, Л. (2022, 14 липня). За кілька місяців постаріли на 10 років. Як війна вплине на тривалість життя українців. NTA. URL: <http://www.nta.ua/public/zakilka-misyacziv-postarily-na-10-rokiv-yak-vijna-vplyne-natryvalist-zhyttya-ukrayincziv> (дата звернення: 10.06.2025).

17. Щирба, О. (2024, 12 березня). Ментальне здоров'я під час війни: як піклуватися про себе та про інших? URL: <https://www.sestry.eu/statti/mentalne-zdorovya-pid-chas-viyni-yak-pikluvatisya-pro-sebe-ta-pro-inshih> (дата звернення: 09.06.2025).

18. Що важливо знати про психічне здоров'я? Центр громадського здоров'я МОЗ України. URL: <https://phc.org.ua/news/scho-vazhливо-znati-pro-psikhichnezdorovya> (дата звернення: 07.06.2025).

19. Як війна впливає на ментальне здоров'я українців. (2024, 17 вересня). Слово і Діло. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2024/09/17/infografika/suspilstvo/yak-vijna-vplyvaye-mentalnezdorovya-ukrayincziv> (дата звернення: 06.06.2025).

20. World Health Organization. (2022, June 17). Mental health. WHO. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата звернення: 11.06.2025).

References:

1. Blyzniuk, Y. (2022). Psykhichne zdorovia ta stavlennia ukrainsiv do psykhoholichnoi dopomohy pid chas viyny [Mental health and the attitude of Ukrainians

towards psychological assistance during the war], Hradus, Kyiv, Ukraine.

2. Dzhavadjan, O. (2021), "Social advertising and mental health", *Sotsialna robota ta sotsialna osvita*, vol. 2, pp. 24—34.

3. Zelenska, O. (2023), "Mental health is one of the biggest global challenges of the future", available at: <https://www.president.gov.ua/news/olena-zelenska-mentalne-zdorovya-odin-iznajbilshih-globalni-85665> (Accessed 05 June 2025).

4. Kalashnykova, L.V. Rudenko, Y.Y. and Rudenko, S.A. (2024), "Understanding the essence of mental health in the context of a comprehensive approach", *Naukovi zapysky. Psykholohiia*, vol. 1 (3), pp. 74—81. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-10>.

5. Karamushka, L.M. (2022), *Psykhychne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty* [Mental health of an individual during the war: how to preserve and support it], Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, Kyiv, Ukraine.

6. Kostyeva, T. (2018), "The influence of mental health on an individual's life", *Naukovi praci. Pedagogika*, vol. 229, pp. 38—40.

7. Kravchenko, O.O. (2023), "Socio-psychological support for the mental health of educational process participants in crisis situations (practical experience)", *Social Work and Education*, vol. 10 (1), pp. 35—47.

8. Voznitsyna, K. and Lytvynenko, L. (2020), *Nevydymi naslidky viiny. Yak rozpoznavaty? Yak spilkuvatys? Yak dopomohty podolaty?* [Invisible consequences of war. How to recognize? How to communicate? How to help overcome?], Kyiv, Ukraine.

9. Panok, V.H. and Kulish, T.I. (2024), "Protection and support of mental health of Ukrainians in wartime conditions: challenges and responses", *Visnyk NAPN Ukrainy*, vol. 6 (2). <https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6221>.

10. National Institute for Strategic Studies (2023), "Mental health support during wartime", available at: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viiny> (Accessed 07 June 2025).

11. Gradus Researc (2024), *Psykhychne zdorovia ta stavlennia ukraintsiv do psykholohichnoi dopomohy pid chas viiny: khvyliia 3. Analitichnyi zvit* [Mental health and the attitude of Ukrainians towards psychological assistance during the war: wave 3. Analytical report], Kyiv, Ukraine.

12. Skorobogatova, O.V. Bakuridze, N.H. and Inzhiiivska, L.A. (2023), "Issues of mental health and its support in conditions of military operations in Ukraine", *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Pedagogika, Psykholohiia, Medytsyna*, vol. 11(29), pp. 594-603.

13. Slyusarevskiy, M.M. (2022), "The social and psychological state of Ukrainian society in the context of a full-scale Russian invasion: urgent challenges and responses", *Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy*, vol. 4 (1), pp. 1—11. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6221>.

14. Solovyov, O. (2024), "Mental health in Ukraine during and after the war: a systemic approach to forecasting unforeseen changes", *Zdorovia Ukrainy 21 storichchia*, vol. 21

(583), available at: <https://health-ua.com/neurology/porusennia-snu/79120-mentalne-zdorovia-v-ukrayini-pid-cas-viiny-ta-pislia-sistemii-pidxid-do-prognozu-neperedbacuvanix-zmin> (Accessed 08 June 2025).

15. Ustinov, O.V. (2022), "The Results of the National Mental Health and Psychosocial Support Program for 2022", *Ukrainskyi medychnyi chasopys*, available at: <https://umj.com.ua/uk/novyna-237177-pidsumki-natsionalnoyi-programi-psiichnogo-zdorov-ya-ta-psihsotsialnoyi-pidtrimki-za-2022-r> (Accessed 09 June 2025).

16. Chmil, L. (2022), "A few months older by 10 years. How the war will affect the life expectancy of Ukrainians", *NTA*, available at: <http://www.nta.ua/public/za-kilka-misyacziv-postarily-na-10-rokiv-yak-vijna-vplyne-na-tryvalist-zhyttia-ukrayinciv> (Accessed 10 June 2025).

17. Shchyrba, O. (2024), "Mental health during the war: how to take care of yourself and others?", available at: <https://www.sestry.eu/statii/mentalne-zdorovya-pid-chas-viiny-yak-pikluvatysya-pro-sebe-ta-pro-inshih> (Accessed 09 June 2025).

18. Tsentralne hromadskoho zdorovia MOZ Ukrainy (2025), "What is important to know about mental health?", available at: <https://phc.org.ua/news/scho-vazhlivo-znati-pro-psykhichne-zdorovya> (Accessed 07 June 2025).

19. Slovo i Dilo (2024), "How the war affects the mental health of Ukrainians", available at: <https://www.slovoidilo.ua/2024/09/17/infografika/suspilstvo/yak-vijna-vplyvaye-mentalne-zdorovya-ukrayinciv> (Accessed 06 June 2025).

20. World Health Organization (2022), "Mental health", available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (Accessed 11 June 2025).

Стаття надійшла до редакції 24.06.2025 р.

<https://nayka.com.ua>

Електронне фахове видання

ДЕРЖАВНЕ УПРАВЛІННЯ
удосконалення та розвиток

Виходить 12 разів на рік

включено до переліку наукових фахових видань України
з питань **ДЕРЖАВНОГО УПРАВЛІННЯ**
(Категорія «Б»)

Наказ Міністерства освіти і науки України
від 28.12.2019 №1643

Спеціальність 281

e-mail: economy_2008@ukr.net

viber: +38 050 3820663