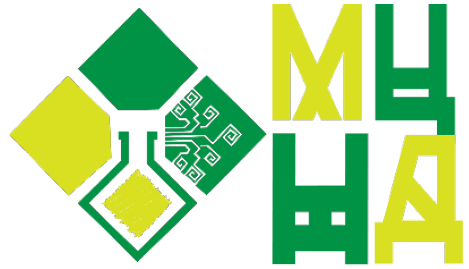




МАТЕРІАЛИ  
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ  
НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ



Міжнародний Центр Наукових Досліджень

# РОЗВИТОК НАУКОВОЇ ДУМКИ ПОСТІНДУСТРІАЛЬНОГО СУСПІЛЬСТВА: СУЧАСНИЙ ДИСКУРС

| 28 КВІТНЯ 2023 РІК  
м. Львів, Україна

Вінниця, Україна  
«Європейська наукова платформа»  
2023



**Організація, від імені якої випущено видання:**  
ГО «Міжнародний центр наукових досліджень»

Голова оргкомітету: Рабей Н.Р.

Верстка: Зрада С.І.

Дизайн: Бондаренко І.В.



Конференцію зареєстровано Державною науковою установою «УкрІНТЕІ» в базі даних науково-технічних заходів України та бюлетені «План проведення наукових, науково-технічних заходів в Україні» (Посвідчення № 58 від 17.01.2023).

Матеріали конференції знаходяться у відкритому доступі на умовах ліцензії Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0).

Р 64

**Розвиток наукової думки постіндустріального суспільства: сучасний дискурс:** матеріали III Міжнародної наукової конференції, м. Львів, 28 квітня, 2023 р. / Міжнародний центр наукових досліджень. — Вінниця: Європейська наукова платформа, 2023. — 192 с.

ISBN 978-617-8126-29-2

DOI 10.36074/mcnd-28.04.2023

Викладено матеріали учасників III Міжнародної спеціалізованої наукової конференції «Розвиток наукової думки постіндустріального суспільства: сучасний дискурс», яка відбулася 28 квітня 2023 року у місті Львів.

УДК 001 (08)

ISBN 978-617-8126-29-2

© Колектив учасників конференції, 2023  
© ГО «Європейська наукова платформа», 2023  
© ГО «Міжнародний центр наукових досліджень», 2023

## ПРОФІЛАКТИКА І ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В ПЕРІОД ВІЙНИ

**Мазур Роман Максимович**

студент

*Харківський національний медичний університет, Україна*

**Мокрякова Марина Іванівна**

асистент кафедри гігієни та екології №1

*Харківський національний медичний університет, Україна*

Вступ. Психічне здоров'я має дуже важливе значення не тільки для особистого благополуччя, для здорових сімейних відносин та здатності людини робити вагомий внесок у життя суспільства. На сьогодні психологічний стан кожного українця та українки зазнав змін, так як ми всі переживаємо складні часи. Та всі ці складнощі чи труднощі накладають дуже великий відбиток на психологічному здоров'ї молоді.

Актуальність дослідження. На даний момент, великою проблемою є те, що куди б ми не потрапили завжди можемо почути про війну. Весь медіапростір майже весь час віщає про війну або її наслідки, це надзвичайно вагомо впливає на психічний стан людини. Ми наче починаємо більш чутливо та гостро реагувати на подразники, збільшується тривожність, рівень страху. Зважаючи на все це, ми постійно концентровані в очікуванні чогось, що виснажує організм. Людина в такому стресі виключає свої так скажемо додаткові функції – лібідо, імунну систему. За допомогою даного дослідження ми дізнаємось, як саме змінилося психічне здоров'я молоді під час війни та зробимо висновок, як можна його зберегти.

Мета роботи. Дослідити, зміни психічного здоров'я молоді під час війни та методи профілактики.

Матеріали та методи. Для дослідження даного питання були проведені анонімне опитування та дані з відкритих джерел інформації.

Результати та їх обговорення. За допомогою Google Forms, було проведення опитування, у якому приймали участь люди жіночої статі – 58,1% та чоловічої – 41,9%. Серед вікового аспекту, було відібрано саме молодь, а це люди: від 16 до 18 – 29%; від 19 до 21 – найбільший відсоток, а саме – 61,3%; та люди старше 21 року – 9,7%. На початку опитування було поставлене питання про оцінку емоційного стану до початку війни і результати були такі: “Спокійний” – 67,7%; “Піднятий” – 45,2%; “Тривожний” та “Депресивний”, лише 16,1% та 12,9% відповідно. А ось питання про емоційний стан під час військового стану нас дуже засмутило, адже результати були, що: лише 16,1 % відчують себе спокійними; 19,4% визнають що емоційний стан піднятий, натомість тривожний стан відмітили 74,2%, а депресивний – 41,9%. 74,2% вимушені ви були залишити свій дім через війну і лише 25,8% залишилися у дома. У результаті опитування ми з'ясували, що 45,2% під час війни вживали якісь заспокійливі засоби (Валеріана, Магній В6, Барбовал та ін.); 32,3% – нічого не вживали; 22,6% - хотіли, але через якісь причини не почали. Ми повинні розуміти, що стрес та сон – це взаємопов'язані речі і це пояснює те, чому у 54,8% опитаних змінилася якість сну, а у інших 45,2% або зовсім не змінився сон або їм дуже важко про це сказати. Відчували депресію, панічні напади або просто проблеми с психічним здоров'ям через війну серед опитаних – 35,5%; такі ж проблеми і не через початок війни відчували – 19,4%; не турбували такі проблеми або іноді бувало просто сумно

та страшно – 45,2%. Ми побачили, що у половини є якість проблеми з психологічним здоров'ям, але лише - 3,2% відвідували психолога чи психотерапевта за останній рік. Всі інші, а це 96,8% навіть не замислювались над цим питанням або планували, але не змогли чи передумали. З усіх опитаних людей, які мали якісь психологічні проблеми та не звертався по допомогу до кваліфікованої людини з цих питань, ми запитали, чи говорили вони про ці проблеми комусь, а відповіді були такі, що: 25% - говорили про це рідним, 41,7% - розповідали друзям; 33,3% - тримали все о собі. Та останнім, було питання чи відчують вони, що за останній рік вони стали міцніші морально. І 61,3% - всіх опитаних погодились з цим твердженням, а 38,7% - були не згодні.

Висновки. Проаналізувавши дані опитування, ми отримали такий результат, що у більшості є проблеми психоемоційного стану, які є поштовхом до розвитку психічних розладів та захворювань. Цей висновок ми зробили через ряд факторів, такі як великий відсоток тривожності та депресії у людей, вживання заспокійливих препаратів та відмова від кваліфікованої допомоги психолога чи психіатра. Війна - це завжди самознищення, це знецінення людського життя. Молодь має усвідомити, що їхній стан наслідок психологічної травми, необхідно попіклуватися про ментальне здоров'я щодня. Що важливо зараз: перше – відчувати контроль, що людина має на щось вплив; друге – відчуття спільності, що людина не ізольована в цій ситуації. Усі ми повинні пригадати, що у нас зараз є багато згуртованості у суспільстві, взаємо підтримки, гумор. Головні правила самозбереження прості, але ефективні, якщо їх справді дотримуватися: більше відпочивайте, рухайтесь щодня, спілкуйтесь з «Теплими» людьми та як на мене головне - будьте зайняті. Це найдешевші ліки на землі – і одні з найбільш ефективних! Бережіть себе та рідних.