

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА НОРМАЛЬНОЇ ТА ПАТОЛОГІЧНОЇ ФІЗІОЛОГІЇ**



**VI науково-практична internet-конференція  
з міжнародною участю**

**«МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ПАТОЛОГІЧНИХ ПРОЦЕСІВ І  
ХВОРОБ ТА ЇХ ФАРМАКОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ»**

**16 листопада 2023 р.  
ХАРКІВ – Україна**

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА НОРМАЛЬНОЇ ТА ПАТОЛОГІЧНОЇ ФІЗІОЛОГІЇ**



**VI науково-практична internet-конференція  
з міжнародною участю**

**«МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ПАТОЛОГІЧНИХ ПРОЦЕСІВ І  
ХВОРОБ ТА ЇХ ФАРМАКОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ»**

**16 листопада 2023 р.  
ХАРКІВ – Україна**

**MINISTRY OF HEALTH OF UKRAINE  
NATIONAL UNIVERSITY OF PHARMACY  
DEPARTMENT OF PHYSIOLOGY AND PATHOLOGICAL PHYSIOLOGY**



**VI<sup>th</sup> scientific and practical  
internet-conference for the international participation**

**«MECHANISMS OF PATHOLOGICAL PROCESSES  
DEVELOPMENT AND DISEASES,  
THEIR PHARMACOLOGICAL CORRECTION»**

**November 16, 2023  
KHARKIV – Ukraine**

## **ВПЛИВ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ НА РЕЖИМ ДНЯ ТА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДИТИНИ**

**Мокрякова М. І., Верхова Г. П.**

*Харківський національний медичний університет,*

*м. Харків, Україна*

hpverkhova.3m21@knmu.edu.ua

**Вступ.** Психічне здоров'я населення є ключовим компонентом здоров'я всієї нації. У час повномасштабного вторгнення зросла кількість звернень за психологічною допомогою серед дорослого населення. Постає питання як військовий стан впливає на дітей, зокрема їхній режим дня, а також емоційно-психологічний стан. Діти є найбільш вразливою категорією суспільства під час війни, і їхній добробут та психічне здоров'я потребують особливої уваги.

**Метою** дослідження є вивчення та аналіз впливу військового стану на режим дня та психоемоційний стан дітей.

**Матеріали та методи.** Задля успішного виконання роботи ми застосували аналітичний, статистичний методи дослідження та опитування за допомогою авторського он-лайн опитувальника у форматі Google Form. В опитуванні взяли участь батьки школярів молодших і середніх класів в кількості 100 осіб

**Результати та їх обговорення.** За даними опитування 93% учасників підтвердили, що вони помітили зміни у режимі дня своїх дітей з початком повномасштабного вторгнення. Також 93% респондентів чітко відзначили більш пізній час відходу до сну через шум сирен, тривогу і вибухи. 64% опитуваних відповіли, що вимушені заспокоювати свою дитину перед сном через зміни в емоційному та психологічному стані. З тих, хто розмовляє зі своєю дитиною, лише 9% звернулися до дитячого психолога, щоб покращити комунікацію між батьками і дітьми і в умовах повномасштабного вторгнення. 50% респондентів розмовляють з дітьми та намагаються зрозуміти її почуття і заспокоїти. Результати опитування також свідчать про важливість психологічної та емоційної підтримки молодшого покоління. Більшість батьків, що приняла участь в опитуванні, а саме 91% не зверталися додатково за професійною психологічною допомогою.

Проаналізувавши всі показники опитування ми розробили декілька рекомендацій для батьків та старших братів і сестер щодо покращення якості життя та емоційного стану дітей в умовах війни:

1. Активне спілкування з дітьми. Приділяйте більше часу розмовам з вашою дитиною, питайте про її думки та почуття. Це допоможе зменшити стрес.

2. Створення розпорядку дня. Домовтеся з дитиною, що є конкретний режим, якого вона має дотримуватися. Обов'язково, щоб це виходило на регулярній основі, бо це буде створювати відчуття стабільності, впевненості та безпеки.

3. Використання методів релаксації. Навчіть дитину простих методів розслаблення, таких як глибоке дихання або медитація. Це допоможе знизити рівень страху та тривоги.

4. Підтримка позитивного спілкування. Намагайтеся підтримувати позитивне спілкування у сім'ї. Виражайте любов до своїх дітей, підкреслюючи їх досягнення та позитивні вчинки.

5. Залучення до спорту та руху. За результатами опитування активність дітей є великою проблемою. Тому займіться спортом разом з дитиною, спільні фізичні заняття сприятимуть зменшенню стресу та покращенню настрою.

6. Пошук психологічної підтримки. Якщо ви бачите, що дитина важко справляється зі страхом та стресом краще звернутися до професіоналів, які допоможуть з цим питанням.

7. Контроль інформації. За результатами опитування актуальною проблемою є те, що діти дуже багато сидять у телефонах, через що пізно лягають спати. Рішенням цієї ситуації є обмеження доступу до негативних новин і подібної інформації, особливо для дітей молодшого віку. Краще звернути увагу на розважальні та позитивні ресурси.

8. Підтримка сімейних традицій. Розмовляйте із своєю дитиною про плани та мрії, плануйте спільні події та відпочинок, хоча це дуже складно у теперішній час.

Ці рекомендації спрямовані на поліпшення якості життя та психоемоційного стану дітей під час війни, що сприятиме зменшенню негативних емоцій та адаптуванню до суворих реалій.

**Висновки.** Проведене дослідження показало, що повномасштабне вторгнення суттєво впливає на режим дня та емоційний стан дітей. Більшість батьків та старших братів і сестер визнають цей факт, та не всі обговорюють це питання з дітьми. Проте спілкування та підтримка дуже допомагають дітям адаптуватися до нових умов та подолати негативні емоції. Вище перераховані рекомендації можуть сприяти зниженню рівня стресу, страху та тривоги у молодшого покоління. Також ця робота підкреслює важливу роль батьків у створенні стійкого позитивного середовища для дітей в умовах війни.

Перспективним напрямом подальших досліджень вважаємо питання здобуття освіти в умовах повномасштабного вторгнення.

**Ключові слова:** повномасштабне вторгнення, діти, психічне здоров'я, режим дня, психоемоційний стан, батьки, психологічна підтримка, адаптація.