

## СТРЕСАСОЦІЙОВАНІ ПСИХІЧНІ РОЗЛАДИ В УКРАЇНІ: ПОШИРЕНІСТЬ, ВПЛИВ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

У тезах розглянуто масштаби поширення стресасоційованих психічних розладів серед українського населення в умовах війни, охарактеризовано клінічний перебіг та проаналізовано їх вплив на фізичне, психічне здоров'я, окреслено основні напрями допомоги, зокрема психосоціальну підтримку, психотерапевтичні та медикаментозні підходи.

**Ключові слова:** стресасоційовані психічні розлади, ПТСР, депресія, тривожні розлади, війна, психосоціальна підтримка, когнітивно-поведінкова терапія.

### Вступ

Повномасштабна війна в Україні, що розпочалася 24 лютого 2022 року стала безпрецедентним викликом для психічного здоров'я українців. Постійні обстріли, втрата близьких, руйнування домівок, вимушене переселення та інші фактори стресу сприяли розвитку численних стресасоційованих психічних розладів.

### Поширеність стресасоційованих психічних розладів

За даними ВООЗ, близько 40% українців можуть мати ознаки того чи іншого психічного розладу, пов'язаного з війною. Найпоширенішими серед них є:

- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): характеризується повторними переживаннями травматичної події, тривогою, кошмарами, емоційною онімілістю та іншими симптомами.
- Гострі реакції на стрес: виникають протягом перших 72 годин після травматичної події та характеризуються гострою тривогою, страхом, ажитацією, порушенням сну та концентрації уваги.
- Депресивні розлади: характеризуються стійким пригніченим настроєм, втратою інтересу до діяльності, почуттям втоми, порушеннями сну та апетиту, труднощами з концентрацією уваги та прийняттям рішень.
- Тривожні розлади: характеризуються надмірною тривогою, нервозністю, страхами, панічними атаками, порушеннями сну та фізичними симптомами, такими як тахікардія, запаморочення, тремор.

### Вплив стресасоційованих психічних розладів

Стресасоційовані психічні розлади можуть мати значний негативний вплив на життя людей, їхнє фізичне та психічне здоров'я, а також на суспільство в цілому. До наслідків цих розладів належать:

- Погіршення фізичного здоров'я: стресасоційовані психічні розлади можуть призвести до загострення хронічних захворювань, послаблення імунної системи та збільшення ризику виникнення нових захворювань.
- Зниження працездатності: люди з психічними розладами можуть відчувати труднощі з концентрацією уваги, прийняттям рішень та виконанням своїх робочих обов'язків.
- Проблеми у стосунках: психічні розлади можуть призвести до конфліктів та проблем у стосунках з близькими людьми.
- Соціальна ізоляція: люди з психічними розладами можуть уникати соціальних контактів та ізолювати себе від суспільства.
- Збільшення ризику суїциду: психічні розлади є одним з основних факторів ризику суїциду.

### Шляхи подолання стресасоційованих психічних розладів

Існує ряд способів допомогти людям, які страждають від стресасоційованих психічних розладів:

- Психосоціальна підтримка: важливо надавати людям емоційну підтримку, розуміння та заохочення. Це може включати розмови з друзями та членами сім'ї, участь у групах підтримки або звернення за допомогою до психолога.
- Психотерапія: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним з найефективніших методів лікування ПТСР та інших стресасоційованих психічних розладів. КПТ допомагає людям ідентифікувати та змінювати негативні думки та поведінку, які посилюють їхні симптоми.

- Медикаментозне лікування: в деяких випадках може бути призначена медикаментозна терапія для полегшення симптомів психічних розладів.
- Самодопомога: існує ряд методів самодопомоги, які можуть допомогти людям впоратися зі стресом та його наслідками. До них належать фізичні вправи, техніки релаксації, такі як йога та медитації.

#### **Висновки**

Комплексний підхід до надання психологічної допомоги є запорукою подолання наслідків війни для психічного здоров'я українців. Необхідне розширення доступу до психотерапевтичних і психосоціальних послуг на всій території країни.

#### **References**

1. Pinchuk I.Ia., Bohachev R.M., Khobzei M.K., Petrychenko O.O. Dynamika psykhychnoho zdorovia naselennia Ukrainy v period 2008-2012 rr. ta perspektyvy rozvytku psykhiatrychnoi dopomohy krainy. Arkhiv psykhiiatrii. 2013. Vyp.1. S.11-17.
2. Voloshyn P.V., Maruta N.O. Stratehiia okhorony psykhychnoho zdorovia naselennia Ukrainy: suchasni mozhyvosti ta pereshkody. Ukrainskyi visnyk psykhonevrolohi. 2015. Vyp.1. S.5-11.
3. FAVA, Giovanni A.; SONINO, Nicoletta. Psychosomatic medicine: Emerging trends and perspectives. Psychotherapy and psychosomatics, 2000, 69.4: 184-197.
4. Psykhichne zdorovia yak skladova podalshoho rozvytku natsii (pidsumky za 10 rokiv nezalezhnosti Ukrainy). Moskalenko V.F., Horban Ye.M., Tabachnikov S.I. ta in. Arkhiv psykhiiatrii. 2001. Vyp. 4. S. 5-10.
5. Chernyshov O.V., Zak M.Yu. Aspects of comorbidity somatoform disorders and addictive behavior in adolescence. Publishing House "Baltija Publishing". 2021. P. 346-360.
6. Wilder-Smith C.H. The balancing act: endogenous modulation of pain in functional gastrointestinal disorders. Wilder-Smith S.N. Gut. 2011. Vol. 60. Vol. 1589-1599.
7. Zheng Z. Irritable bowel syndrome may be induced by decreased neuroplasticity. Zheng Z., Zeng Y., Yang W.Wu. J. Neuro Endocrinol Lett. 2014. Vol. 35(8). P. 655-659.

**DOI 10.34132.mspc2025.01.08.35**

**Oleg Chernyshov  
Viktoriia Drobot**

#### **STRESS-ASSOCIATED MENTAL DISORDERS IN UKRAINE: PREVALENCE, IMPACT, AND WAYS OF OVERCOMING**

*The thesis examines the prevalence of stress-associated mental disorders among the Ukrainian population during the war, describes the clinical course of these disorders, and analyzes their impact on physical and mental health. It outlines the main directions for assistance, including psychosocial support, psychotherapeutic, and pharmacological approaches.*

**Key words:** stress-associated mental disorders, PTSD, depression, anxiety disorders, war, psychosocial support, cognitive-behavioral therapy.

#### **Відомості про автора / Information about the Author**

Олег Чернишов, кандидат медичних наук, доцент, завідувач кафедри педіатрії та хірургічних дисциплін Навчально-наукового медичного інституту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: stramosliab@gmail.com, orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9427-486X>

Oleg Chernyshov, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Pediatrics and Surgical Disciplines of Educational and Scientific Medical Institute of the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: stramosliab@gmail.com, orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9427-486X>

Вікторія Дробот, старший викладач кафедри педіатрії та хірургічних дисциплін Навчально-наукового медичного інституту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: [dr.viktoria.ua@gmail.com](mailto:dr.viktoria.ua@gmail.com), orcid: <https://orcid.org/0009-0005-0931-5783>

Viktoriia Drobot, Senior Lecturer of the Department of Pediatrics and Surgical Disciplines of Educational and Scientific Medical Institute of the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: [dr.viktoria.ua@gmail.com](mailto:dr.viktoria.ua@gmail.com) , orcid: <https://orcid.org/0009-0005-0931-5783>

© О. Чернишов, В. Дробот  
29.05.2025.

*Стаття отримана редакцією*

