

Збереження психічного здоров'я населення в умовах воєн і військових конфліктів: соціально-економічні аспекти

Шевчук Л. ¹, Федоришина Л. ², Шевчук І. ³

Отримано	Затверджено	Секція	УДК
16.06.2022	27.06.2022	Економіка	331.522.4:314.114:613.9

DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.6861361>

Ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

Анотація. В статті охарактеризовано соціально-економічні аспекти трансформації психічного здоров'я населення в умовах війни. Встановлено, що значні демографічні втрати України внаслідок розв'язаної росією війни (за рахунок передчасної загибелі тисяч людей різного віку та масової міграції жінок, дітей в перші місяці війни; примусового вивезення українців на територію росії впродовж п'яти місяців) та колосальні економічні втрати (за рахунок руйнування і повного знищення виробничої й соціальної інфраструктури окремих регіонів, систематичного ракетного обстрілу усєї території країни і, як наслідок, скорочення економічної активності, формування значного дефіциту бюджету, активізація зростання інфляції в результаті порушення ланцюгів поставок, подорожчання бензину та дизпалива тощо) призвели до погіршення здоров'я населення країни в цілому і психічного зокрема. Проведено дослідження шляхом анкетного опитування стосовно того, як позначилися військові дії в Україні у 2022 році на соціальному самопочутті українців. Окреслено завдання, спрямовані на збереження і поліпшення психічного здоров'я різних груп населення в умовах війни.

Ключові слова: здоров'я населення, психічне здоров'я, війна, збереження здоров'я, втрати.

¹ Любов Шевчук, доктор економічних наук, професор, завідувач кафедри туризму, ЗВО «Львівський університет бізнесу та права», ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8057-6357>.

² Лариса Федоришина, доктор економічних наук, професор, проректор з науково-методичної роботи, Університет економіки і підприємництва, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8852-0649>.

³ Ірина Шевчук, доктор економічних наук, професор, завідувач кафедри цифрової економіки та бізнес-аналітики, Львівський національний університет імені Івана Франка, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4386-3730>.

Preservation of the mental health of the population in the conditions of wars and military conflicts: social and economic aspects

Annotation. The article describes the social and economic aspects of the transformation of the mental health of the population in the conditions of war. It was established that the significant demographic losses of Ukraine as a result of the war unleashed by Russia (due to the premature death of thousands of people of various ages and the mass migration of women and children in the first months of the war; the forced deportation of Ukrainians to the territory of Russia for five months) and colossal economic losses (due to the destruction and complete destruction of the industrial and social infrastructure of certain regions, the systematic missile attack on the entire territory of the country and, as a result, a reduction in economic activity, the formation of a significant budget deficit, the intensification of the growth of inflation as a result of the disruption of supply chains, the increase in the price of gasoline and diesel fuel, etc.) led to the deterioration of the health of the country's population as a whole and mental health in particular. The research was conducted by means of a questionnaire regarding how the military actions in Ukraine in 2022 affected the social well-being of Ukrainians. The results showed that 69.3% of citizens, most of whom live in the western and central regions, experience rather high anxiety (3-4 points on a five-point anxiety scale); work, study, meeting friends, volunteering, and hobbies help most people cope with stress and reduce anxiety. The majority of respondents (54.5%) believe that their social and economic situation worsened during the three months of the war, but they still link their future with Ukraine (88.9%). We believe it is appropriate to involve management structures, various institutions, and the public in activities related to improving the population's mental health. Tasks aimed at preserving and improving the mental health of various population groups in war conditions are outlined.

The practical value of the research results is that they can become a scientific basis for developing a program to preserve and improve mental health at the individual and regional levels.

The following methods were used when writing the article: analytical, monographic - in the development of literary, statistical, and Internet sources regarding the consequences of military conflicts and their impact on the health of the population; survey method - for determining the social and economic consequences of the war in Ukraine; graphical - for visual display of received data; abstract and logical - for the generalization of the above material and the formulation of conclusions.

Keywords: the health of the population, mental health, war, health preservation, losses.

Вступ

Актуальність вивчення питання збереження психічного здоров'я населення в умовах воєн і військових конфліктів важко переоцінити. Адже в світі перманентно тривають війни і військові конфлікти, в яких гинуть люди і в яких величезні маси людей зазнають сильних стресів, які підривають їх здоров'я, насамперед, психічне, що призводить в подальшому до погіршення і фізичного здоров'я. Згідно з даними Недержавного аналітичного центру «Українські студії стратегічних досліджень», який щорічно презентує видання «Індекс війни», де публікуються підсумки моніторингу воєн і воєнних конфліктів у світі за минулий рік та прогнозує як розгортатимуться події в майбутньому, на сьогоднішній день найбільш гострими і важкими війнами та військовими конфліктами є: збройне протистояння між федеральним урядом Ефіопії та місцевою владою регіону Тиграї, що розпочалося 4 листопада 2020 року; воєнні дії в Афганістані в результаті рішення американців про вивід військ; друга карабаська війна, в якій переміг Азербайджан, звільнивши близько 8,2 тис. кв. км своєї території,

але не підписавши мирної угоди; війна у Ємені, яка триває з 2015 року; збройна фаза війни в Південному Судані, яка розпочалася з невдалої спроби перевороту 13 грудня 2013 року; війна в Сирії, де з 2011 року загинуло понад 400 тисяч людей, мільйони стали біженцями; військовий конфлікт у Лівії, який триває з 2011 року; війна в Центральноафриканській Республіці, яка триває з 2012 року та ін. [1]. Але особливе місце в цьому списку вже, на жаль, займає війна росії з Україною, яка, за оцінками багатьох експертів, потрохи переростає у світову війну.

Масштаби впливу цих воєн і військових конфліктів на мирне населення вимагають спеціального оцінювання, оскільки з погляду пересічної людини вони є катастрофічними. Досить відзначити, що в їх результаті кількість біженців та внутрішньо переміщених осіб загалом на планеті Земля, тобто людей, які були змушені залишити свої домівки через порушення прав людини та насильство, вперше за історію спостережень перевищило позначку 100 мільйонів осіб. Саме такі дані було оприлюднено у понеділок, 23 травня 2022 року у Женеві Управлінням верховного комісара ООН у справах біженців [2]. Безумовно, агресивна війна росії проти України зробила величезний внесок у вказану цифру і в цю ситуацію загалом.

Звичайно, що всі біженці відчули в тій чи іншій мірі вплив зазначених подій на власне здоров'я і це стало предметом досліджень провідних вчених світу та експертів з різних галузей знань. Вчені України не залишилися осторонь від подібних досліджень. Зазначеним питанням присвячена низка публікацій, оприлюднених тез на конференціях, експертних оцінок, в яких концентрується увага громадськості, спеціалістів різних галузей знань та вчених на проблемах суспільного здоров'я загалом і психічного здоров'я населення зокрема. Так, наприклад, Свеженцева І. намагається не тільки привернути увагу до того, як конфлікти та загроза війни впливають на психіку, але й окреслює рекомендації щодо того, як не панікувати [3]. Не менш цікавими, з огляду на вищеокреслену проблему, є публікації українських вчених в матеріалах конференції «Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві» [4]. Водночас, багато питань залишаються нерозкритими і зумовлюють необхідність подальших досліджень.

Відтак, *мета статті* – охарактеризувати соціально-економічні аспекти трансформації психічного здоров'я населення в умовах військових конфліктів та окреслити завдання, спрямовані на збереження і поліпшення психічного здоров'я різних груп населення в умовах війни.

Результати

Військові конфлікти та розв'язані війни на території певних держав завжди мають негативні соціально-економічні наслідки, особливо для тих, на території яких вони відбуваються. Відповідно, в умовах воєнного нападу росії на Україну та ведення активних бойових дій на території нашої країни суттєво ускладнилася соціально-економічна ситуація. Населення постійно перебуває у стресі через: нескінченні сигнали повітряної тривоги; страх втратити житло, роботу, родину, майно; необхідність працювати, вчитися, жити і далі в таких умовах.

Безумовно, не тільки населення країни, а й українська економіка з початком війни пережили шок. І це не дивно. Адже, вже в березні 2022 року бойові дії відбувалися на території 10 областей та біля міста Київ. Саме в цих регіонах перед війною вироблялося близько 55% ВВП. У квітні кількість воюючих регіонів зменшилася до шести, в яких раніше формувалося приблизно 20% ВВП [5].

Центром економічної стратегії (заснований в 2015 році), який є незалежним центром досліджень державної політики, здійснено аналіз соціально-економічної ситуації України станом на 8 квітня 2022 року і представлено у вигляді аналітичної

доповіді у вільному доступі [6]. Так, станом на 8 квітня 2022 року загальні фізичні збитки оцінювалися в 80 мільярдів доларів на основі підрахунків консорціуму Інституту КШЕ (аналітичний підрозділ Київської школи економіки), Центру економічної стратегії, Антикоруptionного штабу, Інституту аналітики та адвокації, Transparency International Ukraine та Prozorro.Sale [6].

При цьому наголошено, що переважна частка цієї суми припадала на той час на транспортну інфраструктуру, таку як автошляхи, залізниці, мости, порти та аеропорти (\$39 млрд.) та житло (\$29 млрд.). Значні втрати пов'язані із пошкодженням чи руйнуванням близько ста промислових підприємств [6]. Наприкінці квітня значна частина підприємств (54%) змушена була утримувати менше персоналу, а 34% – платити нижчу зарплату, ніж до війни.

В країні за три місяці війни зруйновано величезну кількість житлових будинків (тільки в Харкові таких понад 2,5 тис.), в результаті чого десятки тисяч людей залишилися без даху над головою [6].

Якщо до сказаного додати, що відбулося скорочення економічної активності, сформувався значний дефіцит бюджету, активізувалося зростання інфляції в результаті порушення ланцюгів поставок, подорожчання бензину та дизпалива тощо, то стає очевидним масштаб руйнацій, який викликав шок в українського народу. Безумовно, такі соціально-економічні аспекти ситуації, що склалась в Україні, порізному впливають на населення загалом і на окремі його верстви.

Зазначимо, що вчені давно звернули увагу на те, військові конфлікти мають особливий вплив на різні групи населення. Зокрема, автори публікації в журналі *World of Psychiatry* окреслили особливості впливу військових конфліктів другої половини ХХ століття на психічне здоров'я населення, виокремивши декілька груп, які мають підвищену вразливість до психологічних наслідків війни: жінки; діти та підлітки, люди, котрі мають складні життєві обставини (хвороба, смерть близьких, розлучення) додатково до військового конфлікту [3].

За даними Офісу генерального прокурора, станом на ранок 18 червня в Україні зафіксована загибель 323 дітей і поранення 583 внаслідок повномасштабного вторгнення росії [7]. Немає сумніву в тому, що ці цифри є суттєво заниженими, а, отже, неостаточними, адже ще «триває робота з встановлення втрат в місцях ведення активних бойових дій, на тимчасово окупованих та звільнених територіях» [7].

Офісом генерального прокурора повідомляється, що «найбільше постраждало дітей у Донецькій області – 301, Харківській – 170, Київській – 116, Чернігівській – 68, Луганській – 54, Херсонській – 52, Миколаївській – 48, Запорізькій – 30, Сумській – 17» [7]. Крім того, станом на 18 червня 2022 року через бомбардування й обстріли збройними силами рф пошкоджені 2028 закладів освіти, з них 209 – зруйновані повністю. А це вже вказує на величезні економічні втрати, адже ці заклади мали б працювати на формування, становлення загиблих, поранених та вцілілих дітей вказаних регіонів як особистостей; в подальшому вони б могли сформувати людський капітал на рівні регіону, країни і забезпечити приріст ВВП. Водночас, маємо колосальний негативний вплив на їхнє фізичне й психічне здоров'я і тут, на жаль, проявляється дія закону синергії у оберненому напрямку – травма однієї людини (дитини) тільки посилює біль нації. Свеженцева І. наголошує, що в публікації українських вчених для *Mental Health: Global challenges of XXI century* вказується на подібний «психотравмуючий вплив» як на цивільних, так і на військових – індивідуальна психічна травма поступово трансформується у колективну, соціально-культурну травму [3].

Слід зазначити, що в публікаціях наголошується про наступне: ймовірність виникнення психічних розладів та психічних травм у людей, які побували в зоні

бойових дій, у чотири рази більша ніж в інших. За інформацією Науково-дослідного центру гуманітарних проблем ЗСУ, за три роки війни 80% бійців АТО отримали психологічні травми, третина з яких потребує психіатричної допомоги. Незаперечним є і той факт, що 75% людей після стресу переживають посттравматичне зростання – усвідомлення глибшого сенсу та переоцінювання життя [8].

Безумовно, розв'язана війна загострила негативне ставлення українського населення до росіян. Грушецький А. у пресрелізі «Динаміка ставлення населення до росії та емоційний фон унаслідок війни: результати телефонного опитування, проведеного 13-18 травня 2022 року» оприлюднив інформацію про всеукраїнське опитування громадської думки, здійснене упродовж 13-18 травня 2022 року Київським міжнародним інститутом соціології (КМІС) методом телефонних інтерв'ю з використанням комп'ютера (computer-assisted telephone interviews, CATI). На основі випадкової вибірки мобільних телефонних номерів опитано 2000 респондентів, що мешкають у всіх регіонах України (крім АР Крим). Опитування проводилося з дорослими (у віці 18 років і старше) громадянами України, які на момент опитування проживали на території України (у межах, які контролювалися владою України до 24 лютого 2022 року). До вибірки не включалися жителі територій, які тимчасово не контролювалися владою України до 24 лютого 2022 року (АР Крим, м. Севастополь, окремі райони Донецької та Луганської областей), а також опитування не проводилося з громадянами, які виїхали закордон після 24 лютого 2022 року [9].

Так, одним із важливих питань було питання «Які емоції у Вас викликає війна росії проти України?» Треба було обрати з переліку відповідей 3 відповіді; результати представлені на рис. 1.

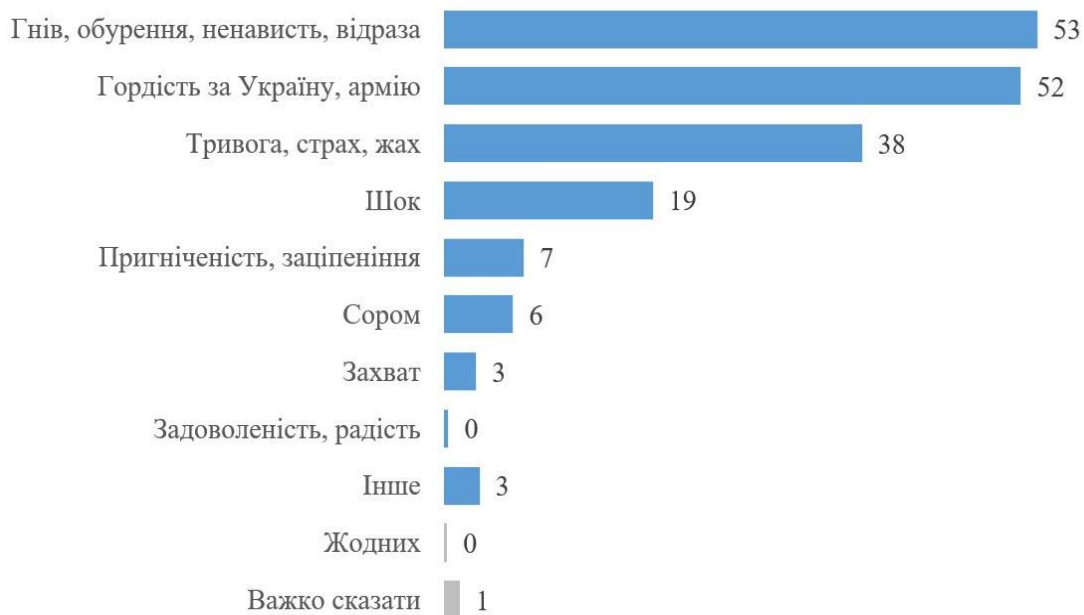


Рис. 1. Які емоції у Вас викликає війна росії проти України? Оберіть до 3-х відповідей з переліку

Джерело: [9]

В результаті вималювався топ-емоції, які в українців викликає війна росії проти України: гнів / обурення / ненависть / відроза (53%), гордість за Україну / армію (52%) і тривога / страх / жах (38%).

Очевидно, що все без винятку населення України зазнає психотравмуючого впливу через наслідки військових дій завдяки оприлюдненню інформації про них в

ЗМІ, у тому числі в соціальних мережах. Люди стають віртуальними свідками цих подій. На основі цього медики і вчені різних галузей знань заговорили про формування психологічної травми "нового типу", коли людина стає віртуальним свідком воєнних злочинів та інших агресивних подій, пов'язаних з військовими діями. Жахіття, які поширюються засобами ЗМІ, викликають страх і тривожність практично в кожного, хто з ними знайомиться. Згідно з оцінками ВООЗ, 10% населення, що переживає збройні конфлікти, отримує серйозні проблеми з психічним здоров'ям, ще у 10% населення формуються нові риси поведінки у повсякденному житті, спрямовані на посилену увагу до самозбереження, що в кінцевому рахунку призводить до виникнення депресії, тривоги, загострення хронічних захворювань, безсоння тощо.

Практично у всіх верств населення виникає стан тривожності, яка є підґрунтям до розвитку і загострення проблем з психічним здоров'ям особи. Саме тому з метою дослідження як позначилися військові дії в Україні у 2022 р. на соціальному самопочутті українців нами було розроблено анкету із 12-ти запитань та з допомогою Google Forms опитано 191 респондента з усіх регіонів України (крім АР Крим та окупованих територій Донецької й Луганської областей). Більшість із опитаних проживає у Хмельницькій (48%) та Львівській (35%) областях (рис. 2).

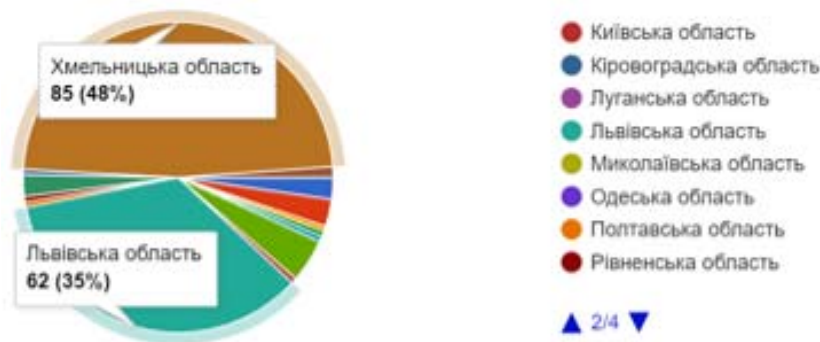


Рис. 2. Регіональний розподіл респондентів

Джерело: побудовано на основі власних досліджень авторів за результатами анкетного опитування українців у травні-червні 2022 р. ¹

У дослідженні брало участь працездатне населення України з різним рівнем освіти, віком, соціальним статусом, рівнем доходів (рис. 3).

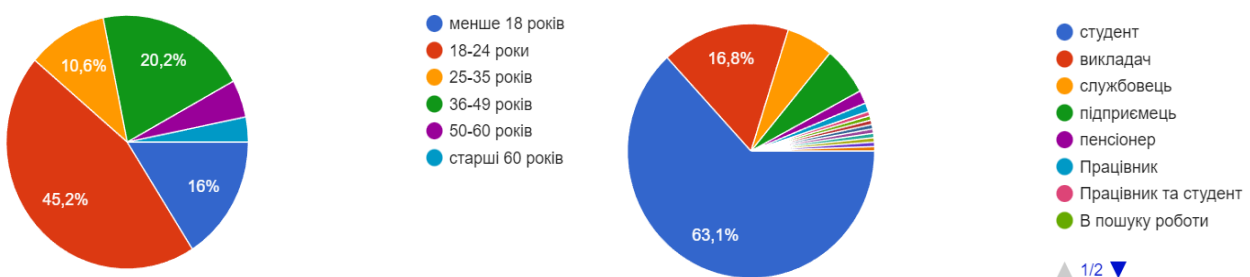


Рис. 3. Соціально-економічний портрет респондентів

Джерело: побудовано на основі власних досліджень авторів за результатами анкетного опитування українців у травні-червні 2022 р.

¹ Опитувальник «Реакція населення на війну в Україні». URL: https://docs.google.com/forms/d/1HSenZ6HMWtT3rQH0OUQJnrkpacJlodW9VnSfBA26jW4/viewform?fbclid=IwAR3BGsDFiEZr6OaabCOLmQq5QVlxNDn3GOlet8yq_aStaHsP_xnlnHgDMHw&edit_request_ed=true#responses

Серед опитаних – 30,9% чоловіків та 69,1% жінок. При цьому, 86,6% опитаних не покидали територію України за весь період активної фази військової агресії росії проти України (від 24 лютого 2022 р.).

Абсолютна більшість опитаних вважає, що рівень ризику війни в Україні для:

- світу – високий (89 осіб) та дуже високий (22 особи), або ж 58,1% опитаних;
- України – високий (63 особи) та дуже високий (119 осіб), або ж 95,3% опитаних;
- роботи чи бізнесу – високий (76 осіб) та дуже високий (22 особи), або ж 51,3% опитаних;
- себе особисто – високий (85 осіб) та дуже високий (44 особи), або ж 67,5% опитаних;
- сім'ї – високий (82 особи) та дуже високий (46 осіб), або ж 67,0% опитаних.

При цьому 69,3% громадян, більшість із яких проживають у західних і центральних областях, відчують досить високу тривожність (3-4 бали за п'ятибальною шкалою тривожності). Таких, що перебувають у надтривожному стані є 10,6% опитаних. Більшості впоратися із стресом та зменшити тривожність допомагає робота, навчання, зустрічі з друзями, волонтерська діяльність та хобі (рис. 4). Хоча є такі, які зовсім не відчують тривожності, або яким жодним чином не вдається її зменшити.

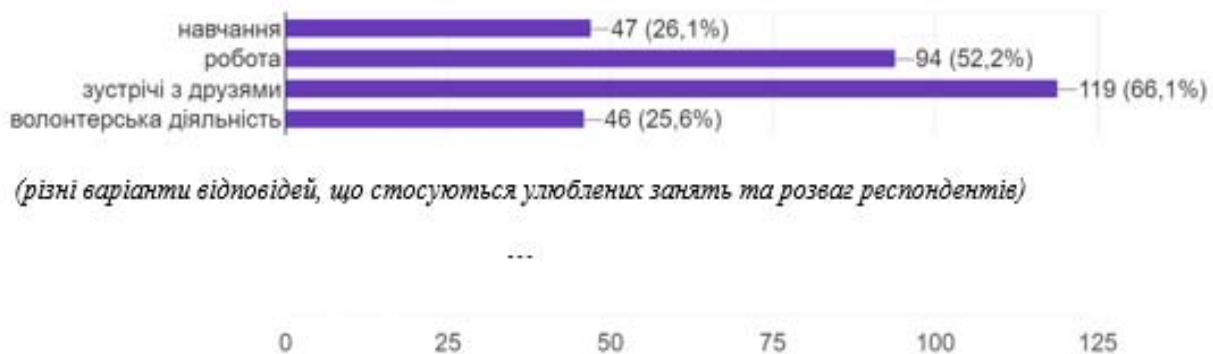


Рис. 4. Розподіл відповідей на питання «Що допомагає впоратися із стресом під час війни?»

Джерело: побудовано на основі власних досліджень авторів за результатами анкетного опитування українців у травні-червні 2022 р.

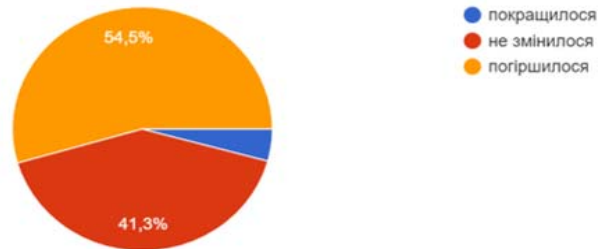
У більшості респондентів (54,5%) за три місяці війни погіршилося їхнє соціально-економічне становище, але вони все ж таки пов'язують своє майбутнє з Україною (88,9%). 9,5% опитаних не змогли на це питання однозначно відповісти, а 1,6% респондентів дотримуються думки, що їм буде краще за кордоном (рис. 5).

Відповідаючи на питання: «Яким є Ваш вклад у перемогу України?», 51,4% респондентів відповіли, що навчаються, 55,7% – працюють, 41,6% – займаються волонтерською діяльністю, 20% – ведуть інформаційну кампанію проти загарбників (рис. 6). Значно менше є таких, що займають позицію пасивного спостерігача.

Якщо говорити про те, що потрібно на даному етапі робити для пришвидшення перемоги України, то у більшості респондентів превалює – кожен щоденно має дбати про те, щоб допомогти обороні країни (64,4%) (рис. 7).

Як змінилося Ваше соціально-економічне становище за три місяці війни?

189 відповідей



Чи пов'язуєте своє майбутнє з Україною?

189 відповідей

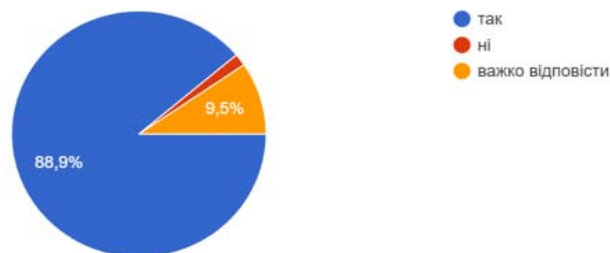


Рис. 5. Розподіл відповідей на питання «Яке теперішнє та майбутнє респондентів в Україні?»

Джерело: побудовано на основі власних досліджень авторів за результатами анкетного опитування українців у травні-червні 2022 р.

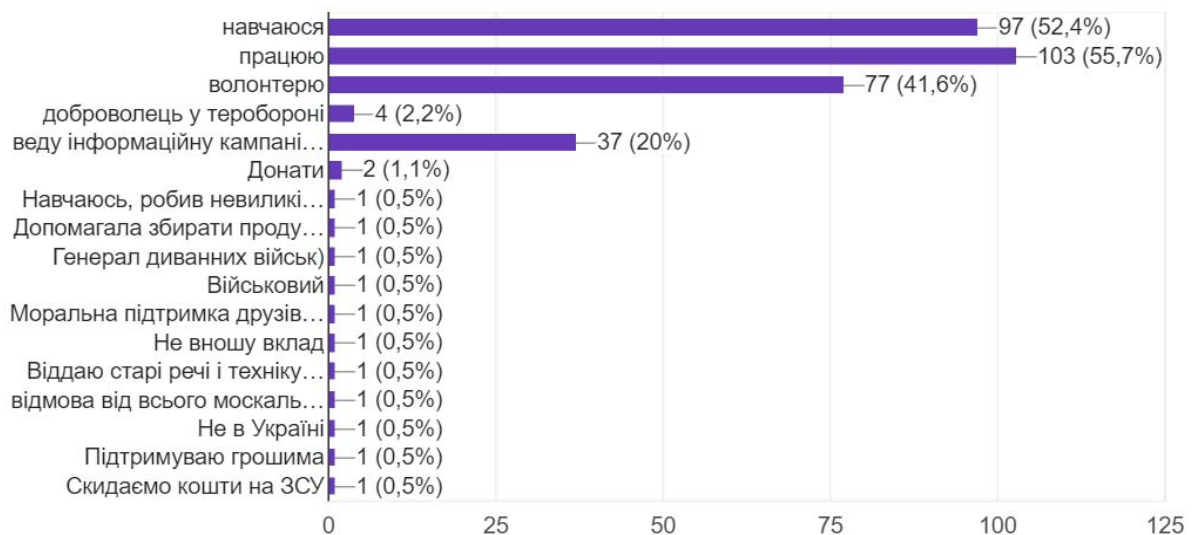


Рис. 6. Розподіл відповідей на питання «Яким є Ваш вклад у перемогу України?»

Джерело: побудовано на основі власних досліджень авторів за результатами анкетного опитування українців у травні-червні 2022 р.

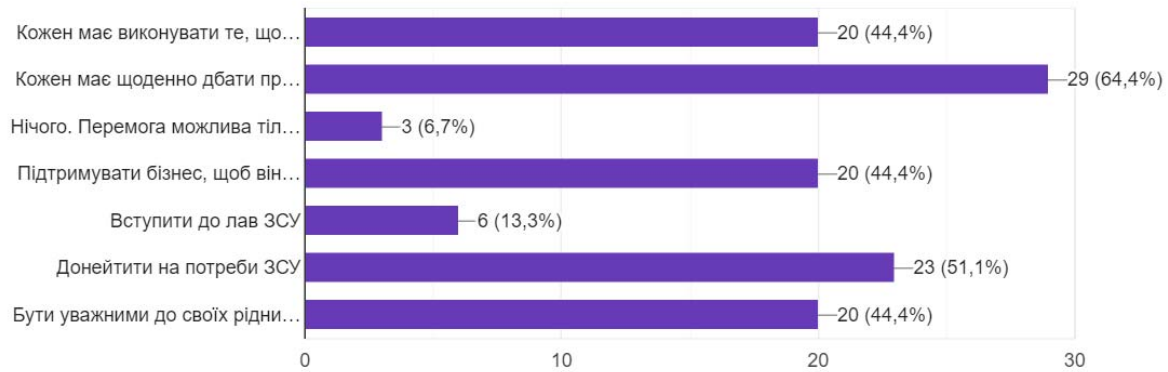


Рис. 7. Розподіл відповідей на питання «Що потрібно робити для пришвидшення перемоги України у війні?»

Джерело: побудовано на основі власних досліджень авторів за результатами анкетного опитування українців у травні-червні 2022 р.

За умов війни складно було опитати населення в усіх регіонах України, але при цьому отримані результати все одно зберігають високу репрезентативність та дозволяють досить надійно аналізувати суспільні настрої населення. Кожна людина відчуває тривожність по-різному. Але навіть по тому наскільки тривожними є населення у регіонах Західної та Центральної України можна оцінити, що загалом в Україні рівень тривожності буде 4-5 балів за п'ятибальною шкалою.

Не завжди кожен сам може справитися з тривожністю. А тому від початку війни в Інтернет-просторі, в месенджерах створено різноманітні ресурси для психологічної допомоги та підтримки населення [10], про те як говорити з дітьми про війну [11], як стабілізувати психологічний стан [12], як допомагати літнім людям долати тривожність [13] тощо. Крім того, у Міністерстві цифрової трансформації створили освітній серіал, присвячений психологічній підтримці себе та близьких – 14 серій тривалістю 4-8 хвилин кожна з порадами психологів, як впоратися зі стресом, підтримувати дітей та батьків [14]. На даному етапі є досить важливим долучення різних верств населення нашої країни до такої психологічної допомоги і підтримки.

Зарубіжні вчені виробили систему поглядів стосовно того, як зберегти психічне здоров'я і запобігти психічним розладам в умовах війни. Вона викладена в книзі «Охорона психічного здоров'я в умовах війни», яку 15 листопада 2021 року презентували в Українському католицькому університеті. Книга перекладена на українську мову завдяки Американсько-українській медичній фундації (АУМФ). Фахівці вважають, що ця книга стане в нагоді психологам, психіатрам та сім'ям, які турбуються про психічне здоров'я своїх близьких, оскільки на її сторінках викладені підходи до кваліфікованого догляду за солдатами під час переходу від військової служби до цивільного життя, про навчання реабілітації та трудову терапію, повне відновлення після посттравматичних стресових розладів, запобігання самогубствам, реінтеграцію в суспільство, етику та роль військових психологів та священників у кризових ситуаціях мирного часу [8].

Більшість українських експертів, лікарів та вчених вважають, що починати боротьбу за збереження психічного здоров'я слід з боротьби з тривожністю та з заходів по збереженню життя і фізичного здоров'я.

Так, Лінніков С., експерт з громадського здоров'я у своєму блозі оприлюднив наступні поради, які ми подаємо в скороченому вигляді [15]:

1. Забезпечте запас необхідних ліків (особливо тих, які вживаються при хронічних захворюваннях).

2. Правильно підбирайте одяг.
3. В укритті заздалегідь слід подбати про місце для сидіння чи лежання, ізольоване від холодного бетону чи металу. Не спирайтеся спиною на холодний бетон і не лягайте на підлогу без утеплення, не знімайте взуття.
4. Зігрітися допоможе вживання теплого солодкого чаю, компотів чи какао. Від кави краще відмовитись через можливий сечогінний ефект. Безумовно, не варто вживати алкоголь.
5. Подбайте про запас чистої питної води.
6. Дбайте про чистоту рук.
7. Ретельно перевіряйте термін придатності харчових продуктів.
8. Для маленьких дітей варто застосувати зерновими продуктами швидкого приготування, а за можливості – готовими овочевими чи м'ясними пюре, які споживаються без підігріву та обробки.
9. В разі появи симптомів харчового отруєння – нудоти, блювання, появи діареї – рекомендовано отримати медичну консультацію та пити багато рідини.
10. За можливості, подбайте про необхідні щеплення для дитини та себе.
11. Намагайтесь дотримуватись дистанції від людей, що мають ознаки захворювання, і використовуйте захисну маску якщо самі маєте ознаки хвороби.
12. Підтримуйте один одного та уникайте конфліктів. В єдності наша сила!

Висновки

В боротьбу за збереження психічного здоров'я включилися туристичні, культурні організації, органи місцевого самоврядування, волонтерські групи. Наприклад, у Львові організовано ряд безкоштовних екскурсій для біженців з метою подолати страх і тривожність біженців, які відчули на собі всі страхиття війни.

Дуже важливо долучити до роботи, спрямованої на поліпшення психічного здоров'я біженців, різних спеціалістів.

І найважливіше. Це питання вимагає подальших досліджень. Важливо проводити роз'яснювальну роботу серед біженців про роль поліпшення соціально-економічної ситуації у покращенні психічного здоров'я населення. Доцільно залучати до цього управлінські структури, найрізноманітніші інституції та громадськість. Якщо ж говорити про основні завдання, спрямовані на збереження і поліпшення психічного здоров'я різних груп населення в умовах війни з боку владних інституцій, то їх, на нашу думку, можна окреслити таким чином:

1) для дитячого населення:

– організувати максимальну психологічну підтримку дітей шляхом їх залучення до розвиваючих занять, ситуативних ігор, просвітницьких, мистецьких заходів, що проводяться для тимчасово і вимушено переселених сімей;

– організувати надання психологічної допомоги і реабілітації дітям, що зазнали різних видів насильства під час війни (прийоми у спеціалістів, лікування у відповідних закладах тощо);

– в максимальній мірі використовувати різні форми тимчасового прийняття постраждалих і покинутих через війну дітей в сім'ї, доки не будуть знайдені їхні батьки чи інші родичі;

2) для працездатного населення в працездатному віці:

– створити умови для забезпечення первинних потреб тимчасово і вимушено переселених сімей (зокрема, потреб у житлі, одязі, їжі тощо) шляхом покриття повної/певної частини їхніх витрат;

– сприяти ефективній зайнятості населення (як постійного для певного регіону, так і тимчасово і вимушено переселеного) з метою стабілізації джерел доходу і забезпечення певної економічної стабільності, виходячи з обставин, що склалися;

– залучати населення до волонтерства в позаробочий час та популяризувати це в ЗМІ.

На індивідуальному рівні найголовнішими завданнями задля збереження і відновлення власного психічного здоров'я в умовах війни все ж таки залишаються: зайнятість на основному місці роботи і намагання досягнути, не зважаючи на обставини, цілей підприємства та власних; максимальне залучення до волонтерства, причому не одноразового, а на постійній основі; залишення часу для власного хобі; спілкування з рідними, близькими, взаємодопомога і підтримка з обох сторін.

Список використаних джерел

1. Букет Є. Зроблено прогноз інтенсивності воєнних конфліктів у світі на 2022 рік. URL: <https://armyinform.com.ua/2022/01/14/prognoz-intensyvnosti-voyennyh-konfliktiv-2022/> (дата звернення: 20.06.2022).
2. ООН: у світі вперше зафіксували понад 100 мільйонів біженців. URL: <https://www.dw.com/uk/oon-u-sviti-vpershe-zafiksuvaly-ponad-100-milioniv-bizhentsiv/a-61896647> (дата звернення: 20.06.2022).
3. Свеженцева І. "Спокій, але не байдужість": як конфлікти та загроза війни впливають на психіку та як не панікувати. URL: <https://suspilne.media/203742-spokij-ale-ne-bajduzist-ak-konflikti-ta-zagroza-vijni-vplivaut-psihiku-ta-ak-protidiati-ranici/> (дата звернення: 21.06.2022).
4. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 жовтня 2019 року) / уклад. З. Р. Кісіль. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. 312 с.
5. Моїсєєв В. Як виглядає українська економіка після трьох місяців війни. URL: <https://thepage.ua/ua/economy/yak-viglydaye-ukrayinska-ekonomika-pislya-troh-misyaciv-vijni> (дата звернення: 21.06.2022).
6. Економіка України під час війни: оперативна оцінка, квітень 2022: аналітична доповідь / Центр економічної стратегії. 11 квітня 2022 року. URL: https://ces.org.ua/wp-content/uploads/2022/04/UKR_%D0%95%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%96%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B8-%D0%BF%D1%96%D0%B4-%D1%87%D0%B0%D1%81-%D0%B2%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8.pdf (дата звернення: 22.06.2022).
7. ОГП: від початку масштабного вторгнення рф в Україні загинули 323 дитини. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/rosiya-ukrayina-zahroza-viyny/31703318.html> (дата звернення: 22.06.2022).
8. Зберегти психічне здоров'я в умовах війни: в УКУ презентували фахове видання, яке безкоштовно розповсюдять у медичних установах. URL: <https://ucu.edu.ua/news/zberegty-psyhichne-zdorov-ya-v-umovah-vijny-v-uku-prezentuvaly-fahove-vydannya-yake-bezkoshtovno-rozpovsyudyat-u-medychnyh-ustanovah/> (дата звернення: 25.06.2022).
9. Грушецький А. Динаміка ставлення населення до росії та емоційний фон унаслідок війни: результати телефонного опитування, проведеного 13-18 травня 2022 року: пресреліз. URL:

- <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1112&page=1> (дата звернення: 24.06.2022).
10. Психологічна підтримка: куди звертатись: URL: https://drive.google.com/file/d/1JgV_AKlk4SHGxULmjCBVmFg7iUKOZJNC/view (дата звернення: 24.06.2022).
 11. Як говорити з дітьми про війну: URL: <http://www.soippo.edu.ua/index.php/4817-yak-govoriti-z-ditmi-pro-vijnu> (дата звернення: 24.06.2022).
 12. Відеоролики психологічних п'ятихвилин URL: <http://www.soippo.edu.ua/index.php/psykholohichni-budni/4807-videoroliki-psykholohichnikh-p-yatikhvilinok> (дата звернення: 24.06.2022).
 13. Допомога літнім людям у подоланні тривожності під час воєнних дій. URL: <http://www.soippo.edu.ua/images/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B8/2022/04/27/%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B0%20%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%96%D0%BC%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8F%D0%BC%20%D1%83%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%96%20%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%D0%BF%D1%96%D0%B4%20%D1%87%D0%B0%D1%81%20%D0%B2%D0%BE%D1%94%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%85%20%D0%B4%D1%96%D0%B9.pdf> (дата звернення: 24.06.2022).
 14. У Мінцифри створили курс з психологічної підтримки. URL: <http://osvita.ua/news/86872/?fbclid=IwAR1FfAJ-4UX8dUIZlTC74Igp0QRLOat8IHNGV2SDwLLX8R0IwKcJx1EmlpE> (дата звернення: 14.07.2022).
 15. Лінніков С. Як зберегти фізичне здоров'я в умовах війни. URL: <https://healthcenter.od.ua/2022/03/09/yak-zberegty-fizychne-zdorovyua-v-umovah-vijny/> (дата звернення: 25.06.2022).