

УДК 159.96

**Сибірний А., канд. біол. наук, доц.**

Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, Україна

**Сибірна Р., д-р біол. наук, проф.**

Львівський державний університет внутрішніх справ, Україна

Національний університет «Львівська політехніка», Україна

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ**

**Анотація.** У психологічній підтримці осіб, які перебувають в особливих умовах важливе місце займає психопрофілактика. Вона передбачає освітні програми, раннє виявлення, психосоціальну підтримку, професійну допомогу, що спрямовані на зміцнення ментального здоров'я та попередження психічних розладів. Однак, основна роль у наданні психопрофілактичної допомоги належить психологам.

Психологічна підтримка та інтервенції допомагають людям, які перебувають в особливих умовах у подоланні психологічних проблем, забезпечують необхідну підтримку, навички та ресурси для покращення їхнього психічного благополуччя.

**Ключові слова:** психологічна підтримка, психопрофілактика, інтервенція, особливі умови, психічні розлади, ментальне здоров'я.

**Sybirny A., Ph.D., Assoc. Prof.**

Danylo Halytsky Lviv National Medical University, Ukraine

**Sybirna R., Dr., Prof.**

Lviv State University of Internal Affairs, Ukraine

Lviv Polytechnic National University, Ukraine

## **PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF PERSONS WHO ARE IN SPECIAL CONDITIONS**

**Abstract.** In the psychological support of persons who are in special conditions, psychoprophylaxis occupies an important place. It includes educational programs, early detection, psychosocial support, and professional assistance aimed at strengthening mental health and preventing mental disorders. However, the main role in the provision of psychoprophylactic care belongs to psychologists.

Psychological support and interventions help people in special circumstances to overcome psychological problems, provide the necessary support, skills and resources to improve their mental well-being.

**Keywords:** psychological support, psychoprophylaxis, intervention, special conditions, mental disorders, mental health.

Особи, які знаходяться в особливих умовах (військові, рятувальники, люди, що працюють в екстремальних умовах чи зазнають впливу наслідків війни та ін.) відчують специфічні психологічні та емоційні навантаження. У них часто спостерігається підвищений рівень стресу чи тривоги. Відповідно, вимагають уваги питання, які стосуються розробки підходів для підтримки і допомоги їм. Відтак, для забезпечення психічного благополуччя у зазначених ситуаціях використовується психопрофілактика.

Будучи спрямованою на запобігання виникненню психічних проблем, а також на ранню діагностику та лікування вже існуючих, психопрофілактика відіграє важливу роль у підтримці та зміцненні психічного здоров'я. Вона дає змогу уникати багатьох негативних наслідків психічних розладів.

Існує ряд захисних факторів, які здатні забезпечити психологічну підтримку осіб, які перебувають в особливих умовах. До них слід віднести сильні соціальні зв'язки, оскільки підтримка родини, друзів або спільноти здатна зменшити ризик розвитку психічних проблем; ефективні стратегії копінгу, оскільки навички управління стресом, позитивне мислення та

здоровий спосіб життя можуть допомогти зберегти ментальне здоров'я; доступ до психологічної підтримки, так як консультування або лікування у фахівця може надати необхідну допомогу та підтримку для запобігання негативних наслідків; посилення особистісних ресурсів, тобто розвиток самооцінки, самоконтролю та самодисципліни може стати захисним фактором проти психічних проблем.

До системи психопрофілактичних заходів можуть входити освітні програми, раннє виявлення, психосоціальна підтримка, професійна допомога, тренінги з розвитку навичок самоуправління, забезпечення сприятливого середовища та ряд інших, спрямовані на зміцнення ментального здоров'я та профілактику розладів.

Разом з тим, основна роль у наданні психопрофілактичної допомоги особам, які перебувають в особливих умовах, належить психологам. Вони покликані передбачити можливі психологічні проблеми та ризики, які можуть виникнути у людей за різних життєвих ситуацій і розробити програми або інтервенції, що спрямовані на попередження цих проблем. Так, психолог може проводити тренінги, консультувати та надавати інформацію про здоровий спосіб життя, стресові ситуації, психологічну саморегуляцію та інші аспекти ментального здоров'я.

Існуючі ефективні методи психологічної підтримки та інтервенцій можуть включати когнітивно-поведінкову терапію, групову терапію, психодинамічну терапію, медитацію, музикотерапію, художню терапію та багато інших підходів. В цілому, вибір методу залежить від конкретної проблеми, потреб клієнта та рішення, яке приймає психолог у певній ситуації.

Отже, психопрофілактика сприяє формуванню навичок саморегуляції, адаптації та розвитку позитивного мислення і психологічної стійкості. Психологічна підтримка та інтервенції допомагають людям, які перебувають в особливих умовах у подоланні психологічних проблем, забезпечують необхідну підтримку, навички та ресурси для покращення їхнього психічного благополуччя. Актуальним на даний час є розробка програм та заходів з психопрофілактики, зокрема, для цільових груп осіб, які перебувають у складних умовах.

#### **Джерела та література**

1. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи. URL: [https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/KNU\\_2019.pdf](https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/KNU_2019.pdf) (дата звернення: 13.04.2024).
2. Основи психопрофілактики. URL: [https://pidru4niki.com/88756/psihologiya/osnovi\\_psihoprofilaktiki](https://pidru4niki.com/88756/psihologiya/osnovi_psihoprofilaktiki) (дата звернення: 13.04.2024).
3. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців збройних сил України. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/pdf> (дата звернення: 13.04.2024).
4. Психологічна підтримка в умовах війни. URL: <https://dovidka.info/psychologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/> (дата звернення: 13.04.2024).
5. Тривожно-депресивні розлади в умовах дистресу війни в Україні. URL: <https://health-ua.com/article/71710-trivozhnodepresivn-rozradi-vumovah-distresu-vjni-vukran> (дата звернення: 13.04.2024).
6. Через війну психічні розлади мають 90% населення країни. URL: <https://suspilne.media/443628-cerez-vijnu-psihicni-rozradi-maut-90-naselenna-kraini-intervu-z-profesorom-centru-psihicnogo-zdorova/> (дата звернення: 13.04.2024).
7. Всесвітній день запобігання самогубствам. URL: <https://phc.org.ua/news/vsesvitniy-den-zapobigannya-samogubstvam> (дата звернення: 13.04.2024).