

УДК 159.9

В.В. Вишньовський, к.психол.н., доцент; М.Я. Покотило

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна)

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

V.V. Vyshnovskyi Ph.D, Assoc. Prof.; M.YA. Pokotylo

MENTAL HEALTH AS A COMPONENT OF A HEALTHY LIFESTYLE

У сучасному світі проблема ментального здоров'я набуває дедалі більшої ваги. Швидкий ритм життя, високі вимоги на роботі та в особистому житті, зростаючі інформаційні потоки – все це створює додатковий стрес, з яким люди часто не можуть впоратися самотійно. Ментальне здоров'я стає ключовою складовою загального здоров'я людини, впливаючи на її фізичне, емоційне та соціальне благополуччя.

Актуальність дослідження ментального здоров'я як складової здорового способу життя не викликає сумнівів. Це питання охоплює багато аспектів життя людини, від особистого благополуччя до соціально-економічних наслідків. Збереження та покращення ментального здоров'я є ключовим чинником для забезпечення високої якості життя, гармонійного розвитку суспільства та економічного зростання.

Ментальне здоров'я не лише забезпечує емоційну стійкість, але й є основою для гармонійної взаємодії з іншими людьми, професійного зростання та особистісного розвитку. Неврологічні та психічні захворювання, такі як депресія, тривожні розлади, професійне вигорання, все частіше стають причинами зниження якості життя та працездатності населення. Відсутність належної підтримки та розуміння проблем ментального здоров'я може призвести до серйозних соціальних та економічних наслідків.

Зниження продуктивності праці, часті лікарняні відпустки та підвищена потреба в медичній допомозі – це лише деякі з наслідків ігнорування ментального здоров'я. На рівні підприємств та організацій це може призвести до значних економічних втрат. Витрати на лікування психічних захворювань та надання соціальної підтримки значно зростають, якщо не вживати превентивних заходів та не впроваджувати програми підтримки ментального здоров'я на робочих місцях.

Пандемія COVID-19 показала, наскільки важливим є ментальне здоров'я для виживання та адаптації в умовах кризи. Ізоляція, втрата роботи, страх за власне здоров'я та здоров'я близьких, невизначеність майбутнього – все це значно підвищило рівень стресу та тривожності серед населення. В цих умовах підтримка ментального здоров'я стає не просто бажаною, а життєво необхідною умовою для подолання кризових ситуацій.

Дослідження теми ментального здоров'я як складової здорового способу життя повинно враховувати міждисциплінарний підхід. Психологічні, соціальні, медичні та економічні аспекти повинні бути інтегровані для повного розуміння проблеми та пошуку ефективних рішень. Науковці, такі як Максименко С.В., Морозов О.І., Карамушка Л.А., Чепелева Н.В., Кочарян О.А., Михайленко В.Ф. та Цимбалюк О.М. проводять важливі дослідження в цій області, пропонуючи різні теоретичні та практичні підходи до підтримки ментального здоров'я.

Так Максименко С.В. зазначає, що психологічне здоров'я відіграє ключову роль у загальному благополуччі людини, та визначає ментальне здоров'я як стан, що забезпечує оптимальне функціонування індивіда в суспільстві, а також здатність до самореалізації та гармонійного розвитку. Воно включає емоційний та психологічний баланс, що дозволяє ефективно справлятися зі стресами та життєвими викликами [3].

В свою чергу Морозов О.І. досліджує психосоціальні фактори, що впливають на адаптацію до стресу. Він підкреслює важливість соціальної підтримки та позитивного мислення

у зменшенні негативних наслідків стресу. Адаптація до стресових ситуацій залежить від здатності індивіда використовувати доступні ресурси для подолання труднощів [5].

Карамушка Л.А. розглядає професійний стрес та емоційне вигорання як ключові фактори, що впливають на ментальне здоров'я працівників. Вона підкреслює, що сучасний робочий світ вимагає високої стійкості до стресу та здатності ефективно керувати емоціями. Важливою є підтримка робочого балансу та розвиток навичок самоорганізації для попередження вигорання [1].

Чепелева Н.В. вивчає вплив соціально-психологічних умов на якість життя індивіда. Вона підкреслює, що ментальне здоров'я є важливою складовою підвищення якості життя, оскільки воно сприяє гармонійному розвитку особистості та соціальної інтеграції. Високий рівень психічного здоров'я забезпечує кращу адаптацію до соціальних умов та підвищує загальний рівень задоволеності життям [7].

Кочарян О.А. аналізує сучасні підходи до психотерапевтичної підтримки психічного здоров'я. Він зазначає, що психотерапія є ефективним інструментом для підтримки ментального здоров'я, оскільки вона допомагає індивідам розвивати навички саморегуляції та емоційної стійкості. Психотерапевтичні методи можуть включати когнітивно-поведінкову терапію, психоаналітичну терапію та інші підходи, що сприяють покращенню психічного здоров'я [2].

Михайленко В.Ф. досліджує зв'язок між психічним та фізичним здоров'ям у контексті психосоматики. Він підкреслює, що ментальне здоров'я безпосередньо впливає на фізичне здоров'я, оскільки стрес і тривога можуть призводити до розвитку фізичних захворювань. Підтримка психічного здоров'я є важливим аспектом профілактики та лікування фізичних недуг [4].

Цимбалюк О.М. аналізує вплив стресу та тривожності на загальний добробут індивіда. Вона пропонує рекомендації для підтримки психічного здоров'я, зокрема розвиток навичок управління стресом та зниження тривожності через релаксаційні техніки, фізичну активність та збалансоване харчування. Підтримка здорового способу життя є ключовою умовою збереження ментального здоров'я [6].

Висновок. Ментальне здоров'я є важливою складовою здорового способу життя. Воно визначає здатність індивіда ефективно справлятися зі стресами, підтримувати емоційний баланс та забезпечувати високий рівень життєвої задоволеності. Дослідження українських авторів підкреслюють важливість комплексного підходу до підтримки психічного здоров'я, включаючи соціально-психологічні умови, психотерапевтичну підтримку та розвиток навичок саморегуляції.

Література

1. Карамушка Л.А. Професійний стрес та емоційне вигорання: психолого-педагогічні аспекти. *Науковий вісник з організаційної психології*. 2019. № 5(3). С. 67-75.
2. Кочарян О.А. Психотерапевтична підтримка психічного здоров'я: сучасні підходи. *Вісник психотерапії*. 2020. № 12(1). С. 34-42.
3. Максименко С.В. Психологічне здоров'я: теоретичні підходи та практичні аспекти. *Психологічні науки*. 2020. № 7(1). С. 45-58.
4. Михайленко В.Ф. Психосоматика: зв'язок психічного та фізичного здоров'я. *Медицина психологія* 2019. № 3(2). С. 50-57.
5. Морозов О.І. Психосоціальні фактори адаптації до стресу: теорія та практика. *Журнал психіатрії та психотерапії*. 2018. № 6(2). С. 23-30.
6. Цимбалюк О.М. Вплив стресу та тривожності на добробут: рекомендації для підтримки психічного здоров'я. *Наукові записки. Серія: Психологічні науки*. 2022. № 20(1). С. 10-18.
7. Чепелева Н.В. Соціально-психологічні умови підвищення якості життя: роль психічного здоров'я. *Психологія і суспільство*. 2021. № 9(4). С. 88-95.