

Гвоздик Інна
м. Жашків , Уманський район,
Черкаська область

ПІКЛУВАННЯ ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЩОДЕННА ЗВИЧКА ДЛЯ НАС

Робота присвячена дослідженню ментального здоров'я у Жашківському опорному ліцеї №2 та серед людей, які мене оточують.

Детально досліджено тему ментального здоров'я. Його визначення, значення важливості психічного здоров'я для загального благополуччя, основні проблеми та способи збереження ментального здоров'я.

Також було проведено окремі дослідження, які включають в себе використання різноманітних методів та інструментів для збору даних і оцінки психічного стану, функціонування особистості.

Взято під спостереження, на кілька місяців, різні класи Жашківського опорного ліцею №2. Проведено порівняння результатів окремих досліджень, з'ясовано ефективні шляхи подолання психологічних травм та методики розвитку стресостійкості.

Ключові слова: ментальне здоров'я, психологічна травма, стрес, війна.

The work is dedicated to the study of mental health in the Zhashkiv Support Lyceum No. 2 and among the people who surround me.

The topic of mental health is explored in detail. Its definition, the importance of mental health for general well-being, the main problems and ways to maintain mental health.

Separate studies were also conducted, which include the use of various methods and tools for data collection and assessment of mental state and personality functioning.

Different classes of the Zhashkiv Support Lyceum No. 2 were taken under observation for several months. The results of individual studies were compared, effective ways of overcoming psychological injuries and methods of developing stress resistance were clarified.

Key words: mental health, psychological trauma, stress, war.

Вступ. Актуальність теми полягає у тому, що сучасне життя українців сповнене стресів, що впливають на їх поведінку, працездатність, ментальне здоров'я, взаємини з оточуючими та в сім'ї, провокують виникнення майже будь-яких захворювань.

Піклування про ментальне здоров'я має бути на часі для кожного українця. В межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої першою леді України Оленою Зеленською, яка має на меті допомогти українцям знайти джерело сили, створення систем сервісів і послуг, зробити піклування про ментальне здоров'я щоденною звичкою для українців.

На сьогодні, основним стресором на ментальне здоров'я для українців, виступає тема війни. Це ті реалії, в яких нам доводиться жити щоденно: працювати, навчатись, кохати, виховувати дітей. В цих реаліях ми засинаємо і прокидаємось.

Метою роботи є всебічне самовдосконалення людини, розробка методів керування стресовою ситуацією під час війни.

Об'єкт: емоційний стан ментального здоров'я, стрес, психічні розлади та захворювання, якість життя, соціальне спілкування не «хворої» людини, а «здорової» особистості.

Предмет: ментальне здоров'я, яке тісно пов'язане із соціальним, фізичним, психічним благополуччям та соціальним здоров'ям. Є вивчення ментальних основ здорового способу життя з метою збереження та поліпшення здоров'я людини.

На виконання поставленої мети мною сформульовані такі **завдання**:

1. Підтримка психологічної безпеки: здоровий розум через створення безпечного психологічного середовища, де людина відчуває себе захищеною та комфортною [1].

2. Збереження оптимізму та життєрадості: здоровий розум розвиток оптимізму та здатності знаходити радість у повсякденних речах.

3. Підтримка ментального здоров'я у родині: здорове психічне функціонування є шкодою для стабільності та благополуччя родини.

4. Стимулювання інтересів та хобі: здоровий розум захистити інтереси до різних сторін життя та розвивати особисті хобі.

5. Самообслуговування та догляд за фізичним здоров'ям: психічне здоров'я також включає в себе уміння дбати про фізичне здоров'я та підтримувати самообслуговування.

Ці завдання покликані сприяти загальному благополуччю та гармонії, допомагаючи людям жити задовільно та повноцінно. Але одним з основних завдань ментального здоров'я є розробка способів мотивації людини до збереження і зміцнення свого здоров'я.

До основних використаних у дослідженні **методів** належать: спостереження, за допомогою якого протягом трьох місяців проводилося дослідження стану учнів Жашківського опорного ліцею № 2; опитування жашківчан про їх ментальне здоров'я; метод аналізу, який дозволив систематизувати дані проведених досліджень; метод порівняльного аналізу.

Ментальне здоров'я – це складний і багатогранний аспект людського благополуччя. Його формування включає в себе взаємодію багатьох факторів, які можуть бути біологічного, соціального та психологічного характеру.

Основні риси психічного здоров'я включають:

1. Емоційну стійкість. Здатність керувати своїми емоціями та ефективно реагувати на стресову ситуацію без негативних наслідків для психічного стану.

2. Спроможність адаптуватися. Гнучкість та здатність адаптуватися до змін у житті, успішно взаємодіяти з іншими, утримуючи здоров'я.

3. Позитивне мислення. Здатність бачити позитивні сторони ситуацій, навіть якщо вони є складними і підтримувати оптимізм.

4. Самосвідомість. Розуміння ваших емоцій, думок і поведінки, а також здатність критично оцінювати самого себе [2].

5. Добрі відносини. Здатність підтримувати здорові, позитивні відносини з іншими людьми, виражати себе та насолоджуватися творчими аспектами життя.

6. Ефективне керування стресом. Навички ефективного керування стресом і здатність розслабитися.

9. Роботу над собою. Бажання і здатність розвивати себе, вдосконалювати навички і ставити нові цілі, здатність керувати своїм часом.

Психічне здоров'я є результатом взаємодії різних факторів. Зокрема, таких:

- спадковість та біологічні фактори можуть визначати почуття до психічних розладів або впливати на взаємодію з іншими чинниками [4];
- спілкування зі спільнотою, культурні норми, економічний статус і освіта;
- індивідуальні риси особистості, такі як оптимізм, самоконтроль, стійкість до стресу;
- емоційні або фізичні травми, а також потужний стрес;
- наявність підтримки від родини, друзів та соціальних мереж може вплинути на здатність людини впоратися з труднощами;
- Здатність ефективно працювати зі стресом і труднощами.

Ці фактори взаємодіють між собою, і важливо приділяти увагу комплексному підходу до психічного благополуччя, враховуючи всі аспекти життя людини.

Виклад основного матеріалу. На жаль війна не жаліє нікого – ні старого, ні малого... Від початку війни в Україні гинуть та отримують поранення дорослі та діти. Їх глибоко травмує насилля, яке відбувається навколо. Деякі з них втратили свої домівки, деякі – батьків та рідних. Життя багатьох наших людей війна змінила докорінно. Вони живуть з постійним відчуттям страху. Його підсилюють звуки тривоги, вибухів, обстрілів та залпів артилерії.

У зв'язку із трагічними подіями ми розуміємо, що всім нам потрібна допомога, підтримка, аби вистояти, вберегти себе і близьких, зберегти своє емоційне й психічне здоров'я. Тож нині розширюється потреба отримати якнайбільше інформації про стрес та шляхи його подолання.

Тому ми повинні боротися з ним ледь не щодня і кожен справляється з ним як може. Бувають випадки, коли вже нема сил терпіти стрес. Громадська організація "Український психологічний Хаб" запропонувала тест, який допоміг визначити серед мого оточення, наскільки психічно сильна людина. Його результатами є: 53% серед мною опитаних є ментально-здорові люди (ментальна сила дорівнює 100 одиницям), у 20 % людей ментальна сила дорівнює 80 одиницям – у більшості випадків їм вдається стримати власні негативні емоції, 15 % опитуваних складно справлятися з негативними ситуаціями (60 одиниць), 12 % людей мають ментальну силу на рівні 30

одиниць – вони чутливі і дозволяють власним емоціям брати гору. В даному дослідженні всього взяло участь 42 дорослих жашківчан.



Рис. 1 - Громадська організація "Український психологічний Хаб" підготувала тест, який може допомогти визначити, наскільки ви психічно сильна людина.



Рис. 2 - Результати тесту, який допоміг визначити серед мого оточення, наскільки психічно сильна людина

Мета наступного дослідження полягає у виявленні стресових станів особистості та вивченні способів оптимізації психологічного стресу за допомогою ідеомоторних методів.

Виходячи з поставленої мети, мною вирішуються такі завдання як : виявити особливості прояву психологічного стресу в людини; використовувати ідеомоторні методи та засоби як спосіб подолання психологічного стресу та перевірити її ефективність; використовувати низку методів для діагностики стресових станів особистості; зробити аналіз результатів проведеного дослідження.

У проведеному дослідженні я висуюю гіпотезу про те, що комплекс методів та засобів, що використовуються в ідеомоториці, є ефективним способом зняття психологічного стресу.

Методи дослідження: спостереження та розмова - проводилася на початковому етапі дослідження та в ході всього дослідження; тест особистісної тривожності Спілбергера – тест є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). У кожної людини існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності — це так звана корисна тривожність.

У дослідженні брали участь 20 відвідувачів КНП "Жашківська багатопрофільна лікарня" з них: 6 чоловіків та 14 жінок віком від 23 до 35 років.

Рис. 3 - Показники тривожності



Рис. 4 - Показники тривожності після проведення занять

Як видно з діаграм, показники на рис.1 мають більш високі значення, як відомо, високі показники за шкалою реактивної тривожності свідчать про стан стресу у даних випробуваних.

Отримані дані свідчать про ефективність проведених занять з ідеомоторики. Психологічний стрес знизився до показника - "помірної тривожності". Відповідно до концепцій та гіпотези нашого дослідження основним методом впливу на подолання психологічного стресу були використані засоби ідеомоторики. Ефективність проведення занять у вигляді ідеомоторних методів становить понад 80% від усіх піддослідних.

Саме ідеомоторні методи здатні ефективно впливати на психологічний стрес шляхом відреагування свого фізичного стану на розумовий створений образ дій рухів. Таким чином, комплекс методів та засобів, що використовуються в ідеомоториці, є ефективним способом зняття психологічного стресу.

Фізичний відпочинок, який включає всі способи відновлення і накопичення енергії, що відбуваються на рівні організму. Насамперед до них відноситься сон, фізичний відпочинок та оздоровчі процедури (зарядка, лазня), прийом їжі, сексуальна активність, заняття спортом. Підтримка здорового фізичного стану і завдання організму регулярних навантажень підтримують нас у тонусі, і дозволяють легше справлятися з перевантаженнями. Важливо підібрати такий вид спорту, який буде приємним та цікавим, інакше спортивні навантаження можуть стати ще одним джерелом стресу. Причому важлива не стільки кількість, скільки якість перерахованих вище функцій [3].

Для підтримки ментального здоров'я дорослих та дітей, покращення їхнього емоційного настрою у Жашківському опорному лицейі №2 з початку 2023/2024 навчального року підтримано ініціативу Дитячого фонду ООН UNICEF Ukraine, ГО «Рух Олександра Педана Junior» під час навчання проводити учням і вчителям руханку. «Руханка сили» допомагає регулювати емоції та зменшувати симптоми депресії та тривожності як учнів, так і вчителів. Вона також допомагає розвивати позитивне ставлення до життя та підвищувати рівень задоволення.



Рис. 5 - «Руханка сили»



Скануй QR-код та переглянь відео «Руханка сили», яку виконують учні Жашківського опорного ліцею № 2.

Протягом другої декади вересня у Жашківському опорному ліцеї № 2 серед учнів було організовано флешмоб "Візьми з собою улюблену іграшку", мета якого - підбадьорити дітей та краще мотивувати їх до навчання. З початку дослідження лише 25% дітей до закладу приходили зі своїми улюбленими іграшками. Проте уже за короткий проміжок часу відсоток тих, хто не соромився прийти з іграшкою на урок значно збільшився – до 88%. Варто зазначити, що настрій учнів у закладі покращився, мотивація до навчання зросла. Вбачаючи у даному флешмобі позитивні якості, учням й надалі рекомендовано носити до закладу улюблені іграшки.



Рис. 6 - Флешмоб "Візьми з собою улюблену іграшку"

**Скануй QR-код та
переглянь відео флешмобу
"Візьми з собою улюблену іграшку",
який підготували учні 11 класу
Жашківського опорного ліцею №2**



Також протягом жовтня-листопада 2023 року мною було взято до уваги дослідження за методикою ізраїльського психолога Мулі Лахард (Mooli Lahad), яке демонструвало, що війна може мати негативний вплив на здоров'я людей у відсотках. Зокрема, серед мешканців мого міста було визначено, що 60% дорослих, які мали досвід війни, мали психічні проблеми, 24% дітей, які були свідками насильства, мали симптоми посттравматичного стресового розладу і не знають, куди вони могли б звернутися за допомогою в разі необхідності. 16% українців вважають свій ментальний стан цілком задовільним. В даному дослідженні взяло участь 38 дорослих та 32 дітей.

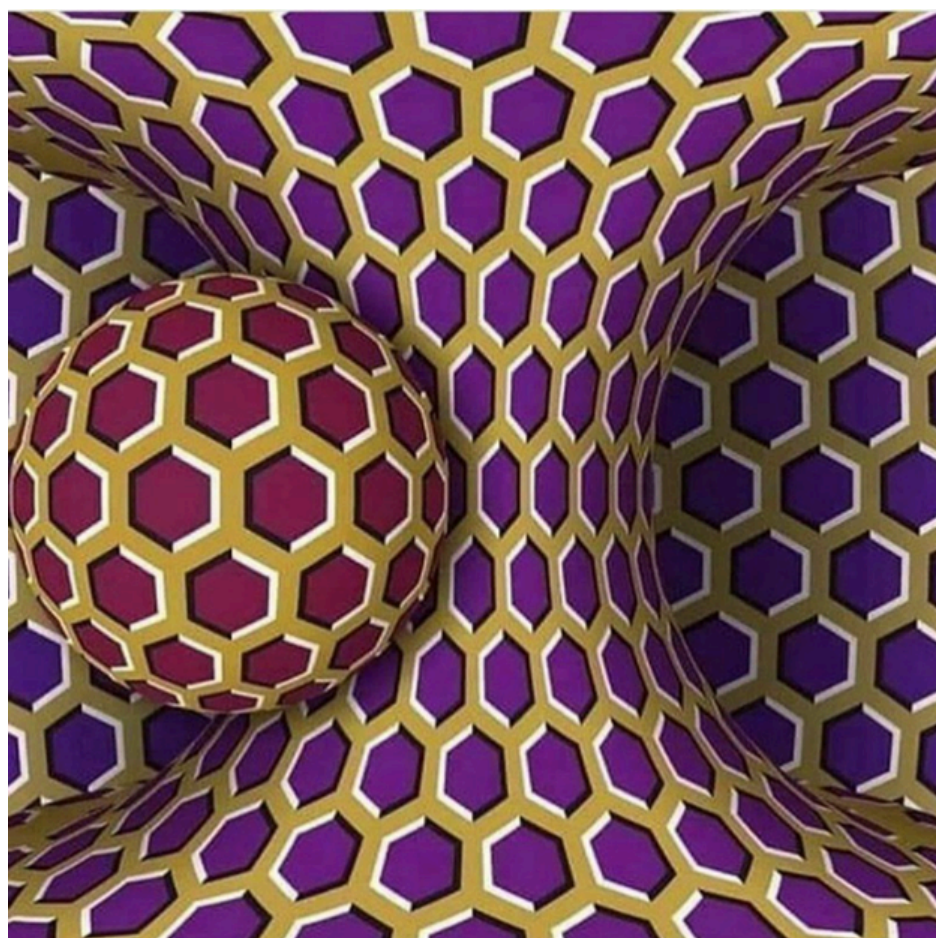


Рис. 7 - Дослідження за методикою ізраїльського психолога Мулі Лахард (Mooli Lahad) на визначення рівня втоми серед мешканців мого міста: чи рухається картинка перед Вами?

Якщо картинка рухається, пливе (у будь-який бік) - це ознака втоми і неврівноваженого стану. При цьому психолог уточнює:

– якщо картинка рухається повільно - у Вас є втома, останнім часом для Вас характерна розосередженість. Вам слід взяти перерву в робочому процесі і добре відпочити.

– якщо картинка рухається досить швидко - це говорить про сильну стомленість і навіть депресію. Ваш стан нестійкий, Ви переживаєте глибокі тривоги. У такому разі японський психіатр радить звернутися за професійною допомогою.

– якщо картинка НЕ рухається і з будь-якого кута, ракурсу та відстані залишається нерухома – Ви абсолютно здорова та врівноважена людина.



Рис. 8 - Результати за методикою ізраїльського психолога Мулі Лахард (Mooli Lahad) на визначення рівня втоми серед мешканців мого міста

Протягом вересня-жовтня у Жашківському опорному ліцеї №2 серед учнів та педагогічних працівників проведено гру «Будиночок, щоб не поїхати дахом». На початку дослідження діти, які рухалися з будиночками, не завжди могли їх вчасно втримати. Проте у подальшому учасникам гри вдавалось це робити краще. Це підтверджувало взаємопідтримку та допомогу оточуючих, відпочинок, навчання допомагати іншим, дружню атмосферу.



Рис. 9 - Гра серед учнів 8 класу «Будиночок, щоб не поїхати дахом».



Рис. 10 - Гра серед педагогічного колективу «Будиночок, щоб не поїхати дахом».

Висновки. Під час війни багато українців зазнали психологічних травм, з якими треба жити далі. Щоб допомогти впоратися з травмою, треба, насамперед, відновити повсякденну рутину. Після травми краще якнайшвидше повернутися до свого звичного життя. Це допоможе мінімізувати наслідки стресу, знизить рівень тривоги та почуття безвиході. Наприклад, дотримуватись режиму їжі та сну, приділяти час дозвіллю.

Потрібно зайнятися разом чимось, що відволікає від болючих нав'язливих спогадів – читати, дивитися фільми, грати, залучати до спільної побутової діяльності. Таким чином вся енергія та увага не концентруються на травматичних подіях.

Створити умови для спілкування з іншими. Існує теорія, що кожна людина, щоб почуватися впевнено, повинна мати хоча б п'ять «безпечних людей», на яких можна було б покласти будь-коли. Складіть разом з дитиною список таких людей, отримайте підтвердження про готовність прийти на допомогу. Підтримуйте зв'язок та спілкуйтеся з «безпечними людьми».

Травма змушує почуватися безсилим і вразливим. Потрібно нагадати травмованій дитині, що у неї є сили все подолати, що вона може багато отримати, пройшовши через важкі часи. З наслідками цієї війни ми боротимемося ще десятиліття. Головне, щоб люди не вважали себе жертвами, а знайшли спосіб та сили адаптуватися.

Збереження ментального здоров'я важливо для досягнення щасливого та вдалого життя. Воно впливає на наше емоційне благополуччя, якість нашого

життя, здатність розпізнавати та управляти стресом, сприйняття світу навколо, а також на взаємодію з іншими людьми [5].

Засоби підтримки психічного здоров'я, такого як здоровий спосіб життя, медитація, соціальна підтримка та звернення за професійною допомогою, залишаються необхідними компонентами для досягнення повноцінного та задовільного життя.

Завдяки ментальним іграм та флешмодам в учнів Жашківського опорного лицею № 2 покращився настрій та зросла мотивація до навчання, «Руханка сили» допомагає регулювати емоції та зменшувати симптоми депресії та тривожності як учнів, так і вчителів, комплекс методів та засобів, що використовуються в ідеомоториці, є ефективним способом зняття психологічного стресу, засоби підтримки психічного здоров'я, такого як здоровий спосіб життя, медитація, соціальна підтримка та звернення за професійною допомогою, залишаються необхідними компонентами для досягнення повноцінного та задовільного життя.

Отже, свідомість, увага до психічного здоров'я допоможе створити основу для щасливого, здорового та задоволеного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : Монографія / І.Ф. Аршава. – Д.: Вид-во ДНУ, 2006. – 336 с.
2. Богданов С. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації: метод. посіб. для педагогів / С. Богданов, О. Залеська. – К.: Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ), Всеукраїнська спілка молодіжних громадських організацій, "Християнська асоціація молодих людей України" (УМСА України), 2015. – 76 с.
3. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / В. М.Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
4. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості / К. Д. Роман // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2004. – Т.6. – Вип. 7. – С. 155–162.
5. Психічна травма, її наслідки і вплив на розвиток особистості [Електронний ресурс]. URL: http://4ua.co.ua/psychology/tb2ac78b4c53a88521306c27_0.html.