

**Любов Мірошніченко**

кандидат філологічних наук

**Анастасія Лигун**

здобувач вищої освіти

*(Дніпропетровський державний  
університет внутрішніх справ)*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ У ВОЄННИЙ ЧАС**

Актуальною проблемою українського суспільства є повномасштабне вторгнення Російської Федерації на територію України. Більшість населення була не готова зіткнутися зі стражданнями, які несла за собою військова агресія Росії. Втрата житла, гул сирени, бомбардування міста, оплакування рідних – усе це згубно впливає на наше психологічне здоров'я. З якими ментальними проблемами українці стикаються вже зараз і що очікувати після завершення війни?

Поширеним є тривожний розлад. Повітряна тривога викликає невгамований страх за своє життя і життя близьких, який є цілком зрозумілою емоційною реакцією на зовнішню небезпеку. Однак постійне відчуття загрози і невпевненості у завтрашньому дні може перерости у хронічний стрес, а згодом – у психічне порушення. Частими симптомами є тремор, прискорене серцебиття, холодний піт, проблеми зі сном, нудота, зниження або підвищення апетиту, потік нав'язливих думок [2]. Іноді надто сильне занепокоєння може призвести до панічної атаки і втрати свідомості.

На час війни навряд можна повністю позбавитися хвилювання, але існують методи, які можуть полегшити психологічний стан. Війна – це завжди непередбачуваність, тому найперше, що треба зробити, – підготуватися до екстремальної ситуації. Складена тривожна валіза і план дій на випадок катастрофи може дещо вгамувати неспокій. Нав'язливі думки провокують емоцію страху, психологи рекомендують виписувати їх на папір: таким чином мозок зможе краще їх проаналізувати і знайти раціональне вирішення, де це можливо [3].

Особливо важливо – обмежити час користування соціальними мережами. Новини тримають нас у курсі подій, але перенасичення інформацією про потенційні небезпеки підживлює тривожність і страх.

Війна – страшне лихо, однак зосередження на негативних подіях шкодить психічному здоров'ю, тож не треба забувати про розраду. Хобі, прогулянки на свіжому повітрі (якщо є можливість), читання, перегляд фільмів, зустріч із друзями є оптимальними рішеннями заспокоїти нервову систему. Позитивні емоції допомагають бути продуктивним, що є особливо

важливим для працьовитості, оскільки підтримання економіки країни є вагомим внеском у перемогу.

Емоційною реакцією на хронічний стрес може бути загальна пригніченість, втома, апатія, песимістичні думки, втрата мотивації і радості до життя, безсоння, відсутність апетиту чи статевого потягу, роздратованість. Ці симптоми є ознаками депресивного розладу, найпоширенішою психічною хворобою у світі [3]. Якщо тривога викликає гормональне збудження, то відчужене ставлення до життя навпаки наганяє втому і кволість.

Смуток є нормальною реакцією на трагічні події, але якщо негативні думки дошкуляють більше, ніж два тижні, це може свідчити про серйозні проблеми з психологічним здоров'ям. Депресію часто супроводжують думки про небажання жити або скоєння суїциду. В такому випадку варто обов'язково відвідати спеціаліста. Вищезазначені симптоми також можуть вказувати на фізичні захворювання, тому необхідно проконсультуватися з лікарем.

На сьогодні найбільш результативними методами лікування є антидепресанти і когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). КПТ є провідним, науково-обґрунтованим методом психотерапії [3]. Зазвичай депресія викликана негативними емоціями, які є наслідком песимістичних думок (когніцій). Когнітивні викривлення спотворюють наше мислення, що заважає сприймати реальність об'єктивно. Думки створюють наші емоції: яка б ситуація з нами не сталася, наші почуття залежать від того, як ми її сприймаємо. Антидепресанти допомагають полегшити симптоми, наповнюють нас енергією і налаштовують на позитив. Але щоб змінити песимістичне мислення на раціональне (не позитивне), треба сумлінно працювати над собою.

У контексті війни дехто вважає, що більшість українців будуть потерпати від посттравматичного стресового розладу (ПТСР) – психічного розладу, що виникає внаслідок травматичного досвіду. На думку українських дослідників, серед учасників бойових дій, у тому числі медичного персоналу, лише 20% мають клінічно значимі симптоми [4]. Згідно з американським дослідженням, кількість військових з ПТСР варіюється в межах 10% [1]. Розвиток такого психічного порушення пов'язаний з рівнем адаптації індивіда до нормального життя після трагічних подій. Основними симптомами є нав'язливі спогади, сновидіння про пережиту трагедію, песимізм, агресивна поведінка, постійна готовність до можливої небезпеки [4].

Військові, медичні працівники, волонтери – усі, хто знаходиться зараз в межах бойових дій, по-різному сприймають обстановку, що склалася. Дійсно, багато з ветеранів потребуватимуть психологічної допомоги, але сказати, що всі будуть мати розгальмовану поведінку вдома, неправильно. Травматичний досвід можуть пережити навіть ті, які були весь час у безпеці, особливо це стосується дітей, оскільки їхня психіка ще не зовсім сформована.

Українці докладають титанічних зусиль, щоб кожен наступний день

привів нас до перемоги. Психічний стан залежить не тільки від зовнішньої обстановки, а й ментального спокою та здорового глузду. Піклування про себе є нагальною потребою задля збереження емоційної стабільності, тому вкрай важливо вміти заспокоювати себе, давати раду негативним емоціям і відпочивати, наскільки б складно не було.

1. A Meta-Analysis of Risk Factors for Combat-Related PTSD among Military Personnel and Veterans. // PloS ONE. №10. 2015. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0120270> Дата звернення 12.02.23р.
2. Anxiety. // The Lancet. 2017. №388. С. 3048–3059. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140673616303816> Дата звернення 12.02.23р.
3. Cognitive impairments in treatment-resistant depression: Results from the French cohort of outpatients (FACE-DR). // Journal of Affective Disorders Reports. – 2021. №6. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/art-cle/pii/S2666915321001943>
4. Симптоми посттравматичного стресу, тривоги та депресії серед учасників бойових дій в зоні антитерористичної операції. // Український вісник психоневрології. 2017. №91. С. 80. URL : <https://uvnprn.com.ua/upload/iblock/77c/77c643e2c9087260508345602ed40467.pdf> (Дата звернення 12.02.23р.)

**Ольга Омельченко**

доктор філософії в галузі права  
(Науково-дослідний інститут  
інтелектуальної власності  
НАПрН України, м. Київ)

## **ОБМЕЖЕННЯ ПРАВ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ВЛАСНОСТІ НА ВИНАХОДИ У СФЕРІ МЕДИЦИНА ТА ФАРМАЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Інновації чи не у всіх сферах суспільного життя визначають тенденції розвитку людства та спричиняють швидкі зміни. Наука та технології у своїй взаємодії демонструють вражаючі результати, спроможні впливати на якість життя людей. Тенденції свідчать, що біотехнології мають високий потенціал у найближчому майбутньому змінити багато аспектів життя усього людства, проте способи трансформацій ми не можемо передбачити [1]. Поглиблене вивчення біологічних процесів, уміле поєднання досягнень природознавчих та технічних наук дозволяє застосовувати біотехнології для вирішення найрізноманітніших завдань у багатьох сферах: сільське господарство, охорона здоров'я, екологія тощо.

Сфера охорони здоров'я – одна зі сфер, де широко та інтенсивно застосовуються біотехнології, як для виробництва ліків [2, с.23], так і для