

УДК 159.98: 613.8

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.3.2>

## СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я: ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД

### **Дацько Олександра Сергіївна,**

кандидат технічних наук, доцент кафедри цивільної безпеки  
Національного університету «Львівська політехніка»  
<https://orcid.org/0000-0002-7286-9384>

### **Витрикуш Наталія МIRONІВНА,**

кандидат технічних наук, доцент кафедри цивільної безпеки  
Національного університету «Львівська політехніка»  
<https://orcid.org/0000-0001-8437-0153>

### **Романів Анна Степанівна,**

кандидат технічних наук, доцент кафедри цивільної безпеки  
Національного університету «Львівська політехніка»  
<https://orcid.org/0000-0002-3878-1741>

Україна протягом незалежності потерпає від перманентних криз. Спочатку були кризи економічного характеру (депресійні 90-і роки), потім політичного (вибори, Майдани), біологічного (пандемія COVID-19), а тепер і військового (загарбницька війна росії). Такі виклики важко витримати дорослій людині, а тим паче важко молоді і дітям. Тому важливим є відновлення психологічного здоров'я і формування стресостійкості особистості. Для подолання травматичних криз потрібно залучити практичний досвід інших країн, а серед них, в першу чергу, Європейського Союзу, оскільки від червня 2024 року Україна має статус кандидата на вступ в ЄС. В роботі розглянуто напрацювання інституцій Європейського Союзу щодо визначення стану психічного здоров'я, виділення найбільш уразливих груп, розробки програм і проектів найкращих і перспективних практик психічного здоров'я. Відправною точкою для нового Комплексного підходу до психічного здоров'я запровадженого Європейською комісією громадського здоров'я є комунікація, тобто поєднання зусиль інституцій різних сфер життя, від яких залежить психічне здоров'я: зайнятість, освіта, культура, цифровізація, навколишнє середовище тощо. Оскільки психічне здоров'я виходить за рамки особистих та сімейних проблем та є основою для продуктивної економіки та інклюзивного суспільства, то одним з елементів здоров'я суспільства є обізнаність про те де і яку допомогу можна знайти, як отримати підтримку та високоякісне лікування. Щоб скористатися найкращими європейськими практиками подано посилання на Репозиторій ЄС про перспективні практики психічного здоров'я, проекти ЄС, EU4Health, Програми розвитку ООН, Міжнародної федерації товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця для України щодо покращення психічного здоров'я та психосоціальної підтримки найбільш уразливих верств населення, включаючи дітей, жертв війни, мігрантів і тих, хто повертається, для навчання вчителів, соціальних працівників та медичного персоналу первинної ланки, психологічного відновлення психологів ДСНС.

**Ключові слова:** психічне здоров'я, стресостійкість, травматична криза, психосоціальна підтримка, психологічне відновлення, Європейський Союз.

### **Datsko Oleksandra, Vytrykush Nataliia, Romaniv Anna. Stress resistance and mental health recovery: the European experience**

*During the years of independence, Ukraine suffered from permanent crises. First, there were economic crises (the depressed 1990s), then political (elections, Maidans), biological (the COVID-19 pandemic), and now military (russia's war of aggression). Such life challenges are not easy for adults and even more so for young people and children. Therefore, recovering mental health and building stress resistance is important. To overcome traumatic crises, it is necessary to draw on the practical experience of other countries, and among them, first of all, the European Union,*

*since Ukraine has the status of a candidate for EU membership since June 2024. The work considered the achievements of the institutions of the European Union regarding the determination of the state of mental health, the selection of the most vulnerable groups, and the development of programs and projects of the best and most promising mental health practices. The starting point for the new Comprehensive approach to mental health introduced by the European Public Health Commission is communication, that is, the combination of efforts of institutions from various spheres of life, on which mental health depends: employment, education, culture, digitalization, environment, etc. Because mental health goes beyond personal and family issues and is the foundation for a productive economy and inclusive society, one element of public health is awareness of where and what help to find, and how to get support and high-quality treatment. To take advantage of the best European practices, the work provides a link to the EU Repository on promising mental health practices, EU projects, EU4Health, the UN Development Program, the International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies for Ukraine on improving mental health and psychosocial support of the most vulnerable segments of the population, including children, victims of war, migrants and returnees, for the training of teachers, social workers and primary care medical personnel, psychological recovery of psychologists of the State Emergency Service.*

**Key words:** *mental health, stress resistance, trauma or crisis situations, psychosocial support, psychological recovery, European Union.*

**Постановка проблеми.** На долю сучасного покоління в Україні випали тяжкі випробування. Кожне десятиліття незалежності України супроводжується важкими травмівними кризами: спочатку важке економічне становище після розпаду радянського союзу, потім виклики політичного характеру – революції та протистояння на Майдані, окупація Криму та частини Донецької і Луганської областей, пандемія COVID-19, повномасштабна війна з росією, переселення з окупованих територій вглиб країни та з України до інших країн, втрати зв'язків з близькими, щоденні повітряні тривоги, загибель рідних і близьких як на фронті, так і в «мирних» містах, невідомість про майбутнє і «як довго це все може тривати»... Перманентна небезпека, стан затяжної кризи, яка триває і мабуть триватиме ще довго, вимагає навчитись жити в умовах стресу, проявляти як гнучкість, так і силу опору до важких життєвих ситуацій, адаптуватися до викликів долі, відновлюватися після травмувальних подій, вдосконалювати себе і свою взаємодію з зовнішнім світом, зміцнювати психологічне здоров'я, побачити у кожній новій стресовій ситуації нові перспективи росту і можливості, такі завдання стоять перед нами як суспільством.

Витримати ці виклики дуже важко дорослій людині, але діти і молодь ще більше потерпають від щоденного негативного емоційного тиску. Психічне здоров'я молодих людей є складним питанням, яке

потребує спільного вирішення різних інституцій: закладів освіти, охорони здоров'я та соціальної допомоги. Молоді люди та діти, які перебувають в Україні, а також ті, які стали вимушено переміщеними особами та мігрантами, бо були змушені тікати від російської агресії в Україні, перебувають у зоні особливого ризику. Вони все частіше стикаються з тривогою, смутком або страхом в той період свого життя, який є найбільш вразливим і формувальним для закладення основ здоров'я. Ці ризики можуть впливати на їх психічне здоров'я протягом усього життя. Допомогти впоратися зі стресом і виробити стресостійкість можуть педагоги у базовій і вищій школі, закладаючи у них основи розуміння психічного здоров'я, розвиваючи навички емпатії, самосвідомості, регулювання своїх емоцій та впевненості у собі.

Критична ситуація потребує вивчення досвіду інших країн, зміни чинних підходів, оперативне їх впровадження в систему освіти України. Одним із таких можливих підходів до викликів, які пов'язані із продовженням умовно-нормального життя, зокрема роботи шкільних, медичних та інших систем життєзабезпечення, міг би бути досвід Ізраїльської шкільної психології. В роботі [1] розглядається порівняльний аналіз організації роботи психологічної служби системи освіти України та Ізраїлю. В Ізраїлі надзвичайно розвинена система шкільної психології, яка має досвід надання психологічної допомоги

школярам, їхнім батькам і співробітникам освітніх закладів в умовах збройного конфлікту, який триває, при обстрілах міст, у випадку загибелі серед громадянського населення, з поміж них і дітей. Зміна методів роботи українськими фахівцями щодо інтеграції та взаємодії психолого-педагогічної служби та навчальних закладів дозволить сподіватися, що вони зможуть ефективно працювати з гострою стресовою реакцією (ASR), посттравматичною стресовою реакцією (PTSR), іншими наслідками стресу та травми та навіть сподіватися на посттравматичне зростання (Post-traumatic growth), що зможе призвести не тільки до відновлення попереднього, а також до змін якісного, трансформувального характеру.

Біологічний феномен стресу, як неспецифічну нейрогуморальну реакцію організму на дію двох і більше стресорів різної природи, первинно означену як «загальний адаптаційний синдром», описав Ганс Сельє у 1936 році у статті «A syndrome produced by diverse noxious agents» [2]. Аналіз наукових досліджень цієї проблеми свідчить про те, що в світі широко досліджуються як стрес, так і посттравматичні стресові розлади та методики підвищення стресостійкості особистості.

Реакція організму на стрес є надзвичайно адаптивною за більшості обставин. Такі реакції та посттравматичні стресові розлади вивчаються вченими Американської психіатричної асоціації (American Psychiatric Association, APA) та Міжнародного товариства травматичних стресових досліджень (International Society for Traumatic Stress Studies, ISTSS), які включили PTSD у класифікаційну схему Діагностики та статистики розумових розладів (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders, DSM) [3] як травматичні та стресові розлади після впливу травматичної або іншої несприятливої події.

Стан тривалої кризи в Україні потребує використання різноманітних міжнародних практик. Але суттєвим є напрацювання країн і інституцій Європейського Союзу, тому що в червні 2024 року ЄС офіційно відкрив з Україною переговори про вступ, оскільки усі держави-члени Європейського Союзу надали Україні статус кандидата на вступ.

Ґрунтовну розвідку про європейський і міжнародний досвід визначення і подолання проблем психічного здоров'я піднімає у своїй роботі Н.В. Оксентюк [4]. Він аналізує програми і документи міжнародних організацій, які проводять дослідження психічного здоров'я особистості, та висвітлює досягнення окремих країн щодо запобігання психічним розладам та поліпшення медичного обслуговування й соціальної інтеграції людей з психічними розладами. Практики подолання стресів у Європейському союзі були розглянуті станом на 2018 рік. Проте з того часу пройшли кардинальні зміни як у Європейському союзі, так і в Україні.

Тому **метою даної статті** є дослідити сучасний європейський досвід виявлення причин і подолання наслідків кризових ситуацій для підтримання психічного здоров'я.

**Результати досліджень.** Порушення здоров'я людини, включаючи психічне здоров'я, не виникає на порожньому місці, воно зумовлено особистими та зовнішніми чинниками. Ці негаразди відображають стан суспільства, економіки, навколишнього середовища, а також міжнародної політичної ситуації і залежать від них. Європейський Союз після крайніх криз, таких як пандемія COVID-19 та загарбницька війна Росії проти України, і, як наслідок, енергетична криза та інфляція, які похитнули повсякденну реальність європейських мешканців, їх очікування та впевненість у майбутньому, інтенсифікував дослідження у царині психічного здоров'я.

Експерти Організації економічного співробітництва та розвитку (Organisation for Economic Co-operation and Development, OECD) та Європейської обсерваторії систем і політики охорони здоров'я (European Observatory on Health Systems and Policies) розробили та створили профілі охорони здоров'я країн-членів ЄС, а також Ісландії та Норвегії. Кожен профіль містив коротке узагальнення стану здоров'я в кожній країні, детермінанти здоров'я, звіт про організацію системи охорони здоров'я та аналіз ефективності, доступності та стійкості кожної з 29 систем охорони здоров'я. Звіти було оприлюднено на сайті Стан здоров'я у ЄС [5]. Дослідження показало,

що занепокоєння, тривоги та почуття депресії, спричинені крайніми кризами, загострили і без того низький рівень психічного здоров'я, особливо дітей та молоді. У жовтні 2022 року також було оприлюднено аналіз Євробарометра щодо психічного здоров'я [6]. Опитування показало, що 46% європейців зазнали емоційних або психосоціальних проблем, таких як почуття депресії або тривоги, протягом останніх дванадцяти місяців. Проте кожна друга людина, яка має проблеми з психічним здоров'ям, не зверталася за допомогою до фахівця.

Європейська комісія громадського здоров'я [7] провівши дослідження кризових викликів та після широких консультацій із державами-членами, зацікавленими сторонами та громадянами розробила Комплексний підхід до психічного здоров'я [8], орієнтований на профілактику, який допоможе вжити швидких заходів для вирішення проблем психічного здоров'я. Відправною точкою для нового підходу є комунікація. Новий підхід визнає, що психічне здоров'я сильно пов'язане з багатьма сферами політики, такими як зайнятість, освіта, міське планування, цифровізація, культура, навколишнє середовище та клімат. Цей міжгалузевий підхід має на меті поставити фізичне здоров'я на один рівень із психічним.

#### **Аналіз результатів дослідження.**

Проаналізувавши документи, які розробили інституції Європейського Союзу, було встановлено, що Комплексний підхід до психічного здоров'я [8] базується на засадах, що психічне здоров'я є передумовою для продуктивної економіки та інклюзивного суспільства та виходить за рамки особистих чи сімейних проблем. Проблеми, розглянуті у Комплексному підході, були поділені на 8 розділів:

1. Інтеграція охорони психічного здоров'я в політику. В цьому розділі розглядається європейська ініціатива з розбудови потенціалу психічного здоров'я, просування напряму психічного здоров'я в громадах, зосереджуючись на вразливих групах, таких як дітей і молодь, а також мігрантів чи біженців;

2. Сприяння доброму психічному здоров'ю, профілактика та раннє втручання у зв'язку з проблемами психічного

здоров'я. Європейська комісія громадського здоров'я підтримує ряд ініціатив, серед них із запобігання депресії та самогубствам, створення можливостей для людей з психічними розладами, впровадження програм: «Здоровіші разом» про зміцнення напряму психічного здоров'я, Європейський кодекс психічного здоров'я, розвиток спільної екосистеми для дослідження мозку;

3. Зміцнення психічного здоров'я дітей та молоді. Реалізовується розбудова мереж психічного здоров'я дітей та молоді, розробка набору профілактичних інструментів, зосереджених на профілактиці, ранньому втручанні для дітей із груп ризику в межах програми «Здоров'я дитини 360», молодіжний перший флагман, продовження реалізації стратегії «Кращий Інтернет для дітей» (БІК+), моніторинг впливу цифрової трансформації на стресостійкість дітей, кодекс поведінки щодо дизайну, що відповідає віку, та протидія незаконній мові ненависті в Інтернеті;

4. Допомога найбільш нужденним, а саме захист жертв злочинів та «Ракова місія»: платформа для молодих людей, які пережили рак;

5. Подолання психосоціальних ризиків на роботі. Комісія проводить експертну перевірку законодавчих та правозастосовних підходів психосоціальних ризиків на роботі; підтримує загальноєвропейську кампанію EU-OSHA за здорові робочі місця – про безпечну та здорову роботу в епоху цифрових технологій;

6. Посилення систем психічного здоров'я та покращення доступу до лікування та догляду. Починаючи з 2023 року, Комісія інтенсифікує навчання медичних та інших спеціалістів, таких як вчителі та соціальні працівники. Також буде запущено нову трансграничну програму обміну для фахівців із психічного здоров'я за допомогою спеціальної фінансової підтримки в рамках програми EU4Health. Технічна підтримка реформ шляхом розробки та впровадження реформ для покращення доступності інтегрованих міжгалузевих послуг психічного здоров'я;

7. Подолання проблеми таврування. Боротьба зі стигмою та дискримінацією. Принципи реінтеграції та соціальної інтеграції тих, хто має проблеми з психічним

здоров'ям. Відзначено, що мистецтво та культура є важливими для сприяння позитивному психічному здоров'ю та гарному самопочуттю окремих осіб;

8. Зміцнення психічного здоров'я в усьому світі. Підтримка розповсюдження мінімального пакету послуг Міжвідомчого постійного комітету з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (MHPSS). Особливу увагу Комісія спрямовує на підтримку психічного здоров'я переселенців та постраждалих в Україні, надання першої психологічної допомоги людям, які втекли від російської агресії, поглиблення співпраці з Міжнародною федерацією товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця. Комісія разом з Україною запроваджує спеціалізовану програму електронного навчання служб швидкого реагування, вчителів і соціальних працівників, педіатрів та медичного персоналу первинної ланки допомоги українським дітям, які страждають від стресу та тривоги через війну.

Частиною здорового суспільства має бути те, що люди знають де і яку допомогу можна знайти, як отримати підтримку та високоякісне лікування. Для можливості використання найкращих європейських практик був сформований Репозиторій ЄС про найкращі та перспективні практики психічного здоров'я [9], де можна досвідчити останні напрацювання фахівців психологів цілої Європи. У рамках програми EU4Health для України було виділено чотири проекти (Peace of Mind Project, Well-U, U-Rise Project, MESUR) [10] щодо покращення психічного здоров'я та психосоціальної підтримки найбільш уразливих верств населення, включаючи дітей, жертв війни, торгівлі людьми, мігрантів, які опинилися в безвихідній ситуації, і тих, хто повертається. За ініціативи першої

леді Олени Зеленської реалізується Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». Для психологічного відновлення психологів Державної служби з надзвичайних ситуацій (ДСНС) впроваджується програма EU4Recovery [11]. Поради для психологів зібрані на сайті Психологічна допомога онлайн [12].

**Висновки.** Психічне здоров'я є невід'ємною частиною здоров'я. Це стан благополуччя, в якому люди усвідомлюють свої власні можливості та можуть справлятися з кризами, життєвими негараздами та робити внесок у життя громади. Тому психічне здоров'я виходить за рамки особистих чи сімейних проблем і є передумовою для продуктивної економіки та інклюзивного суспільства. Європейський Союз після крайніх криз, таких як пандемія COVID-19 та загарбницька війна росії проти України, що похитнули щоденну реальність та впевненість людей у майбутньому, звернув увагу на проблеми психічного здоров'я, розробивши і впровадивши програму комплексного підходу до психічного здоров'я.

Україна стала кандидатом на вступ ЄС, приєдналася до програми EU4Health, яка закладає основи щодо пріоритетності охорони здоров'я і є одним із головних інструментів, які прокладають шлях України до Європейського союзу. Основною метою державної політики має бути забезпечення того, щоб ніхто не залишився осторонь, щоб громадяни мали рівний доступ до профілактичних послуг і послуг психічного здоров'я в усьому ЄС, а реінтеграція та соціальна інтеграція керували колективними діями у боротьбі з психічними захворюваннями. Тому вирішення проблем психічного здоров'я є ключовим для підвищення стійкості окремих людей і населення у цілому.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Стеценко С., Красійов Д. Порівняльний аналіз організації роботи психологічної служби системи освіти України та Ізраїлю. *Психологічний журнал*. 2024. № 12. С. 102–115. DOI: 10.31499/2617-2100.12.2024.306793
2. Даниляк О., Маринець С.-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. *Праці Наукового товариства імені Шевченка. Медичні науки*. 2016. Т. 28. С. 27–40. DOI: 10.25040/ntsh2016.01.027
3. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual for mental disorders*, (5th ed.). Washington, DC: 2013. 992 p.

4. Оксентюк Н. В. Проблема психічного здоров'я: Європейський досвід. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. Вип. 10. С. 107–114.
5. Country Health Profiles. URL: [https://health.ec.europa.eu/state-health-eu/country-health-profiles\\_en](https://health.ec.europa.eu/state-health-eu/country-health-profiles_en).
6. Mental health. URL: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/3032>.
7. EU4Health programme 2021–2027 – a vision for a healthier European Union. URL: [https://health.ec.europa.eu/funding/eu4health-programme-2021-2027-vision-healthier-european-union\\_en](https://health.ec.europa.eu/funding/eu4health-programme-2021-2027-vision-healthier-european-union_en).
8. Communication on a comprehensive approach to mental health. URL: [https://health.ec.europa.eu/publications/comprehensive-approach-mental-health\\_en](https://health.ec.europa.eu/publications/comprehensive-approach-mental-health_en).
9. EU repository on mental health best and promising practices. URL: <https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/mental-health>.
10. EU4Health projects to provide mental health support to Ukrainian refugees. URL: [https://hadea.ec.europa.eu/news/eu4health-projects-provide-mental-health-support-ukrainian-refugees-2022-12-21\\_en](https://hadea.ec.europa.eu/news/eu4health-projects-provide-mental-health-support-ukrainian-refugees-2022-12-21_en).
11. Empowering communities in Ukraine (EU4RECOVERY). URL: <https://www.undp.org/ukraine/projects/eu4recovery-empowering-communities-ukraine-eu4recovery>.
12. Психологічна допомога онлайн. URL: <https://psymag.info/>.

#### REFERENCES:

1. Stetsenko, S., & Krasiyev, D. (2024). Porivnialnyi analiz orhanizatsii roboty psykholohichnoi sluzhby systemy osvity Ukrainy ta Izrailiu [Comparative analysis of the organization works of the psychological service of the system education of Ukraine and Israel]. *Psykhologichnyi zhurnal – Psychological Journal*, 12, 102–115. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.12.2024.306793> [in Ukrainian].
2. Danylyak, O., Marinets, S-A., & Zayachkivska, O. (2016). Evoliutsiia znan pro stres: vid Hansa Selie do suchasnykh dosiahnen [The evolution of stress conception: from Hans Selye to modern achievements]. *Pratsi Naukovoho tovarystva imeni Shevchenka. Medychni nauky – Proc Shevchenko Sci Soc Med Sci.*, 28, 27–40. DOI: <https://doi.org/10.25040/ntsh2016.01.027> [in Ukrainian].
3. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual for mental disorders*, (5th ed.). Washington, DC [in English].
4. Оксентиук. N.V. (2018). Problema psykhichnoho zdorovia: Yevropeyskyi dosvid. [The problem of mental health: The European experience]. *Psykhologhiia: realnist i perspektyvy – Psychology: reality and prospects*, 10, 107–114. [in Ukrainian].
5. Country Health Profiles. Retrieved from [https://health.ec.europa.eu/state-health-eu/country-health-profiles\\_en](https://health.ec.europa.eu/state-health-eu/country-health-profiles_en) [in English].
6. Mental health. Retrieved from <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/3032> [in English].
7. EU4Health programme 2021–2027 – a vision for a healthier European Union. Retrieved from [https://health.ec.europa.eu/funding/eu4health-programme-2021-2027-vision-healthier-european-union\\_en](https://health.ec.europa.eu/funding/eu4health-programme-2021-2027-vision-healthier-european-union_en) [in English].
8. Communication on a comprehensive approach to mental health. Retrieved from [https://health.ec.europa.eu/publications/comprehensive-approach-mental-health\\_en](https://health.ec.europa.eu/publications/comprehensive-approach-mental-health_en) [in English].
9. EU repository on mental health best and promising practices. Retrieved from <https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/mental-health> [in English].
10. EU4Health projects to provide mental health support to Ukrainian refugees. Retrieved from [https://hadea.ec.europa.eu/news/eu4health-projects-provide-mental-health-support-ukrainian-refugees-2022-12-21\\_en](https://hadea.ec.europa.eu/news/eu4health-projects-provide-mental-health-support-ukrainian-refugees-2022-12-21_en) [in English].
11. Empowering communities in Ukraine (EU4RECOVERY). Retrieved from <https://www.undp.org/ukraine/projects/eu4recovery-empowering-communities-ukraine-eu4recovery> [in English].
12. Psykhologichna dopomoha onlain [Psychological help online]. Retrieved from <https://psymag.info/> [in Ukrainian].