

Чиченьова О. М. Новікова І. В. Лукачина А. В.

МЕНТАЛЬНЕ І ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ ЦЕ ОСОБЛИВИЙ ВКЛАД У РОЗВИТОК МАЙБУТНЬОЇ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ДЕРЖАВИ

Питання забезпечення та збереження ментального і фізичного здоров'я освітян, в умовах повномасштабної війни, набувають все більшого значення і актуальності. Основними, психологічними маркерами стану самопочуття на сьогодні є виснаженість, тривожний стан, вигорання, невизначене майбутнє, тотальна, внутрішня, емоційна втома українського суспільства.

За даними дослідження Gradus Research «Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни», становить:

- 70% населення України мають постійне відчуття стресу або сильну знервованість та занепокоєння обставинами сьогодення;

- 50% відчують тривогу, передбачення негативних подій;

- 88% це рівень почуття стресу в українців за 2024р., що є збільшеним показником у порівнянні з минулими роками.

За офіційними даними соціологічного опитування Платформи психічного здоров'я «Anima.ua»:

- 39% людей щодня відчують втому, зниження енергії і страждають від ментальних розладів.

В Міністерстві охорони здоров'я прогнозують, що через війну, психологічна підтримка буде вкрай необхідна понад 15 млн українцям. Через високий рівень стресу або тривоги, працівникам усіх галузей зараз важко зосередитися на робочих завданнях, цілях, виконання роботи.

У здобувачів вищої освіти та учасників освітнього процесу, спостерігається на нинішній день, послаблення навчальної мотивації, зросла потреба у більшій психологічній підтримці. Саме тому, викладачам не має бракувати знань, навичок, засобів, які б дали їм можливість підтримувати студентів і водночас зберігати власне ментальне і фізичне здоров'я.

Дослідження, яке проведене за участю фахівців Інституту психології ім. Г. С. Костюка з'ясувало, що 83,4% респондентів висловилися за проведення тренінгів, занять, що будуть направлені на покращення ментального і фізичного здоров'я. Кожен день, рівень емоційного вигорання зростає, а кількість ресурсів для відновлення зменшується. Проте, організм людини має здатність до резильєнтності тобто можливості зберігати свої якості, відновлюватися та розвиватися, попри будь-які негативні події.

Соціальна поведінка людини завжди була сукупністю параметрів, які базуються на основних рисах індивідуальності та їх складових, а саме: збалансованість психічних процесів; адаптивність; само-актуалізація; самореалізація; саморегуляція; духовність; толерантність; відповідальність; дисципліна та інше. Втрачена психологічна рівновага, внаслідок війни, потребує тривалого часу для поступового оновлення. Кожному українцю вже зараз, потрібно звернути особливу увагу на своє ментальне і фізичне здоров'я та постаратися здобувати, шукати, знаходити певні, нові, позитивні моменти у навчальній, професійній діяльності, побуту.

Ментальне і фізичне здоров'я є запорукою щасливого, усвідомленого, здорового способу життя. Мова йде про здорові стосунки, вміння жити, працювати, навчатися з розумінням власної цінності, виховувати в собі співчуття та встановлювати довірливі стосунки в соціумі, з оточуючими людьми, справлятися із щоденними, стресовими ситуаціями, мати можливість і здатність реалізувати весь свій творчий потенціал.

Ментальне здоров'я є фундаментом для здорового росту та розвитку особистості. Водночас, фізична активність допомагає і сприяє психологічній стійкості, зниженню стресу, покращенню самопочуття, розвитку позитивного мислення і підвищенню самоповаги. Фізична активність, в цьому контексті, відіграє першочергову, визначальну роль у покращенні ментального здоров'я. Багато наукових досліджень свідчать, що фізична активність зменшує симптоми тривоги та депресії. Ментальне здоров'я і фізичне здоров'я це єдине міцне поєднання, де погіршення одного неодмінно вплине на інше.

Протягом останніх років, трагічного, шокуючого випробування країни і нації, розглядається та впроваджується велика кількість інструментів, методів підвищення рівня психологічної, фізіологічної стійкості усіх учасників освітнього процесу. Існує велика кількість заходів і засобів по психотерапії, кожен з яких доводить свою ефективність. Так, Державою була розгорнута всеукраїнська програма під назвою «Ти як?», яка допомагає позбутися психологічної напруги. Створена і працює цілодобово «Аптечка психологічної допомоги», де кожна людина в дистанційному, телефонному режимі може звернутися до спеціалістів і отримати відповідні рекомендації щодо уникнення стресового стану, конфліктів, девіантної поведінки, тощо.

Для покращення і збереження ментального і фізичного здоров'я, науковцями розробляються, пропонуються, вдосконалюються нові, інноваційні, практичні заходи, методики, які направлені на формування сталих навичок підтримки здоров'я. Це можуть бути різні арт-терапевтичні засоби, практики тілесно-орієнтованої терапії, гештальт-терапії, де благополуччя і гармонійний розвиток учасників освітнього процесу, буде значною мірою поліпшуватися через заняття фізичною культурою і спортом, активною їх участю в житті навчального осередку, суспільства, країни.

Для Перемоги України та її відбудови, потрібно чимало фінансових, інвестиційних, енергетичних, технологічних і інших ресурсів. Навіть вщент зруйновані міста, села, території можна відновити. Але, для виконання цих завдань, країні потрібні ментально і фізично здорові люди, оскільки задля повної реалізації свого потенціалу можливості, здібності, таланту, хисту кожна особистість, в першу чергу, повинна бути психологічно, ментально та фізично здоровою людиною.