

Марія Гарбуз,

здобуач вищої освіти,

факультет економіки, менеджменту та психології

Державного торговельно-економічного університет

Наталія Шуст,

професор, доктор соціологічних наук, професор кафедри філософії

соціології та політології, Державний торговельно-економічний

університет

ПСИХОСОМАТИЧНІ РЕАКЦІЇ: ВИЗНАЧЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У зв'язку зі зростанням психологічного навантаження і стресів у сучасному суспільстві проблема розуміння психологічного аспекту феномену здоров'я стає однією з найважливіших [5, с. 2; 2, с. 1]. Найбільшим чинником стресу для населення країни стало повномасштабне вторгнення та тривала війна, яка торкнулась кожного. Саме через це люди щоденно переживають хронічний стрес, тривогу, втрати та невизначеність [6, с. 240]. Ці фактори мають безпосередній вплив на фізичне здоров'я, викликаючи або загострюючи соматичні захворювання. Психосоматичні реакції стали масовим феноменом, який вимагає міждисциплінарного дослідження (медицина, психологія, соціологія) [6, с. 357; 7, с. 27]. Особливо вразливими є діти, внутрішньо переміщені особи, військові та члени їхніх родин [8, с. 240].

Мета: провести аналіз наукової літератури з питання психосоматичні реакції в умовах зовнішніх загроз, з'ясувати їхні особливості прояву в умовах воєнного стану та виявити соціальні чинники, що сприяють їх виникненню.

Виклад та аналіз наукових матеріалів. Психосоматика (від д. грец. ψυχή – душа та σῶμα – тіло) – напрям медичної психології, що вивчає вплив психічних факторів на виникнення та перебіг соматичних (тілесних) захворювань; дослідження, спрямовані на вивчення взаємозв'язку психіки й тіла. Психосоматика враховує цілісну життєву історію. Звідки людина взялася з такою психікою, аж від генетичного рівня – що їй передалося, які епігенетичні чинники вплинули і як людина тепер захищається та реагує на ті чи інші потрясіння свого життя – як біологічні потрясіння, так і психологічні [1].

Без знань про те, як людина відноситься до свого здоров'я, неможливо скласти уявлення про його внутрішню картину хвороби. Фактори, що викривлюють внутрішню картину хвороби, можуть стати основою для надмірного зосередження на своєму соматичному стані, для перебільшення окремих недуг, для виникнення деяких симптомів захворювань, наприклад, таких, як хворобливе прагнення до схуднення, виправлення реальних або уявних фізичних недоліків. Згідно з даними експертів ВООЗ, майже 50% стаціонарних лікарняних ліжок у світі займають пацієнти з психосоматичною патологією. Серед дітей, що звертаються за допомогою до поліклінік 40-68% страждають якраз психосоматичними розладами [3, с. 5].

В умовах воєнного стану психосоматичні реакції можуть проявлятися у найрізноманітніших формах, що значно ускладнює їх діагностику. До найпоширеніших належать порушення сну, хронічна втома, головний біль напруження, серцево-судинні розлади без виявленої органічної патології, розлади шлунково-кишкового тракту, дихальні труднощі, панічні атаки та загальна тривожність. Часто такі симптоми сприймаються виключно як

соматичні, хоча їх джерело криється у психоемоційному напруженні, яке людина не може конструктивно прожити або усвідомити [5, с. 3].

Особливо вразливими до розвитку психосоматичних розладів є люди, які втратили житло, були свідками насильства, втратили рідних або зазнали вимушеної міграції. Соціальні чинники — відсутність безпеки, нестача фінансових ресурсів, руйнування звичних умов життя, нестабільність інформаційного простору — посилюють відчуття тривоги й безпорадності, що створює ґрунт для хронічного стресу. Окрім того, соціальна стигматизація психічних проблем у суспільстві часто змушує людей ігнорувати психологічні симптоми, зосереджуючись виключно на тілесних проявах, що ще більше ускладнює ситуацію.

Підвищений ризик психосоматичних реакцій мають діти, адже в дитячому віці емоції часто не усвідомлюються та не можуть бути вербалізовані. Стрес у дитини може проявитися у вигляді частих застуд, болів у животі, енурезу, тремору, а також у вигляді поведінкових змін – замкненості, плаксивості, агресивності [4, с.138]. З огляду на це, надзвичайно важливою є комплексна допомога – медична, психологічна, соціальна – що має враховувати не лише клінічний стан людини, а й її життєві обставини, соціальний контекст, тип реагування на стрес. Особливої уваги заслуговує впровадження програм підвищення доступності психологічної допомоги, а також підготовка фахівців, здатних розпізнавати психосоматичні симптоми на ранніх етапах.

Отже, психосоматичні реакції в умовах воєнного стану – це складне соціальне й соціально-психологічне явище, що вимагає системного підходу та уваги не лише фахівців охорони здоров'я, а й соціологів, які можуть дослідити масштабність проблеми,

механізми впливу соціального середовища на здоров'я особистості та запропонувати ефективні соціальні стратегії реагування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Психосоматика: як і чому наше тіло страждає від непроговорених емоцій. URL:<https://moz.gov.ua/uk/psihosomatika-jak-i-chomu-nashe-tilo-strazhdae-vid-neprogovorenih-emocij>
2. Данилова Н. Ю. Психосоматичні розлади в дітей в умовах війни. *Психологічний журнал*. 2023, №2. С.1.
3. Максименко С. Д., Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога тяжким соматично хворим: Навчальний посібник. С. 1-7. Київ: Ніжин, 2007.
4. Peretiatko, L., & Teslenko, M. (2017). Психосоматичні розлади: сучасний стан проблеми. *Психологія і особистість*, (2), С.137–147.
5. Проблеми психології діяльності в особливих умовах: матеріали ІІІ Всеукр. наук.-практ. конф., м. Черкаси, 23 квіт. 2025 р. Харків: ФОП Супрун Т.О., 2025. С. 2-3.
6. Шуст Наталія. Освіта у стратегії випередження гібридних загроз українській суб'єктності у глобалізованому світі. Соціокультурні трансформації та геополітичні виклики в умовах багатополярного світу [Електронний ресурс] : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 24 листоп. 2022 р.) / відп. ред. А. Кравченко. Київ : Держ. торг.- екон. ун-т, 2022. С. 357-360. URL:<http://doi.org/10.31617/k.knute.2022-11-24>
7. Морозов А. Ю., Шуст Н. Б. Становлення інформаційного суспільства в Україні: виклики та перспективи. ОСВІТНІЙ ДИСКУРС: збірник наукових праць. № 41(7-9), 2022, С. 26-38. URL:https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/39387/Morozov_Shust.pdf?sequence=1&isAllowed=y
8. Морозова Людмила, Шуст Наталія. Особливості соціального конфлікту ціннісного виміру в умовах зовнішньої агресії. Соціокультурні

трансформації та геополітичні виклики в умовах багатопольярного світу
[Електронний ресурс] : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 24
листоп. 2022 р.) / відп. ред. А. Кравченко. Київ : Держ. торг.- екон. ун-т,
2022. С.240-243. URL: <http://doi.org/10.31617/k.knute.2022-11-24>