



«Дистанційна підтримка на фронті стресу: подолання тривоги та депресії в умовах війни в Україні»

А.О. Бурдейний

Національний медичний університет ім. О.О.Богомольця

Даний текст є тезами доповіді до III Науково-практичної конференції з міжнародною участю «Психіатрія, наркологія, клінічна психологія та загальна медична практика: міждисциплінарні питання сучасності», 22 - 23 березня 2024 р., м. Київ - online.

«Дистанційна підтримка на фронті стресу: подолання тривоги та депресії в умовах війни в Україні»

Бурдейний А.О.

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця

Ключові слова: тривога, депресія, телепсихологія, війна, дистанційна підтримка, стрес

Вступ

Повномаштабне вторгнення не тільки змінило ритм і повсякденне життя українців, але й спричинило глибокі соціокультурні та економічні трансформації. Масова мобілізація нації та велика кількість добровольців в армії свідчать про високий рівень патріотизму та готовності захищати свою країну¹.

Змушене виселення мільйонів людей призвело до формування великих тимчасових таборів для переселенців та створення гуманітарних коридорів для евакуації мирного населення. Це викликало серйозні виклики для міжнародної спільноти та організацій, які долучилися до надання гуманітарної допомоги та ресурсів для тимчасового притулку.

На тлі військових дій у густонаселених районах, де використовувалися ракети та вибухівка, виникла екстрена потреба у відновленні інфраструктури та медичних служб. Це призвело до спрощення процедур для надання медичної допомоги, а також впровадження заходів з психологічної підтримки для тих, хто став жертвами конфлікту².

Травма, що пов'язана з війною, — це надзвичайна подія, яка становить загрозу життю чи здоров'ю³ через те, що особа безпосередньо піддається насильству⁴ і стає свідком жорстокості. Безпосередній вплив на війну є згубною життєвою подією, яка може призвести до довгострокових змін у психічному благополуччі⁵, психологічної шкоди⁶ та розладів психічного здоров'я, таких як посттравматичний стрес, депресія, тривога та страждання у дорослих і дітей^{4,7}.

На зустріч створенню безпечних умов психологічної допомоги населенню України, дистанційна психологічна допомога⁸ постає як первинний якісний механізм втручання, в основі якої стоїть комфорт та безпека для фахівця сфери психічного здоров'я та

постраждалого внаслідок зовнішніх факторів.

Матеріали та методи.

Було проведено первинне дослідження з визначенням рівня тривожних та депресивних порушень до та після дистанційного психологічного втручання, в якому взяли участь 24 пацієнти. Інструменти, використані в дослідженні, включали опитувальник з генералізованої тривоги (GAD-7) та опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9). Пацієнтів було рандомізовано у 2-місячну дослідницьку групу, котрим надавали дистанційну психологічну допомогу, та контрольну.

Результати.

Через 60 днів відзначалася різниця і в якісних показниках тривожної та депресивної симптоматики. За шкалою GAD-7 показники досліджуваної групи: мінімальний рівень 6 (50%), легкий рівень 5 (42%) та помірний рівень 1 (8%) тривожності, в той час як контрольна група показала результат помірною рівня 2 (16,7%) та важкого рівня 10 (83,3%) тривожності. Ця різниця є статистично значущою ($p < 0,001$). За шкалою PHQ-9 показники досліджуваної групи: відсутність депресії 2 (16,7%), легкий ступінь 7 (58%) та помірний ступінь 4 (25,3%) депресії, в той час як контрольна група показала результат вираженої ступені 5 (42%) та тяжкого ступеня 7 (58%) депресії. Ця різниця також є статистично значущою ($p < 0,001$).

Список використаної літератури:

1. Lutz E. One Million People Have Fled Ukraine In Just One Week. *Vanity Fair*, 3 March, 2022.
2. Levitt M. Amnesty International says Russia launched indiscriminate attacks on civilian areas. *National Public Radio*, 25 February, 2022.
3. Hoge, C. W., Riviere, L. A., Wilk, J. E., Herrell, R. K., & Weathers, F. W. (2014). The prevalence of post-traumatic stress disorder (PTSD) in US combat soldiers: a head-to-head comparison of DSM-5 versus DSM-IV-TR symptom criteria with the PTSD checklist. *The Lancet Psychiatry*, 1(4), 269-277.
4. Munjiza, J., Britvic, D., Radman, M., & Crawford, M. J. (2017). Severe war-related trauma and personality pathology: a case-control study. *BMC psychiatry*, 17(1), 1-8.
5. Bratti, M., Mendola, M. & Miranda, A. Hard to forget: The long-lasting impact of war on mental health. *HiCN Working Papers 206, Households in Conflict Network 2016*. Retrieved 10.01.2023
6. Justino, P. (2009). Poverty and violent conflict: A micro-level perspective on the causes and duration of warfare. *Journal of Peace Research*, 46(3), 315-333.
7. Smeeth, D., McEwen, F. S., Popham, C. M., Karam, E. G., Fayyad, J., Saab, D., ... & Pluess, M. (2023). War exposure, post-traumatic stress symptoms and hair cortisol concentrations in Syrian refugee children. *Molecular psychiatry*, 28(2), 647-656.
8. De Luca, R., Rifici, C., Pollicino, P., Di Cara, M., Miceli, S., Sergi, G., ... & Torrisi, M. (2023). 'Online therapy' to reduce caregiver's distress and to stimulate post-severe acquired brain injury motor and cognitive recovery: A Sicilian hospital experience in the COVID era. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 29(6), 451-460.

Посилання

1. Lutz E. One Million People Have Fled Ukraine In Just One Week. *Vanity Fair*, 3 March,



2022.

2. Levitt M. Amnesty International says Russia launched indiscriminate attacks on civilian areas. National Public Radio, 25 February, 2022.
3. Hoge, C. W., Riviere, L. A., Wilk, J. E., Herrell, R. K., & Weathers, F. W. (2014). The prevalence of post-traumatic stress disorder (PTSD) in US combat soldiers: a head-to-head comparison of DSM-5 versus DSM-IV-TR symptom criteria with the PTSD checklist. *The Lancet Psychiatry*, 1(4), 269-277.
4. Munjiza, J., Britvic, D., Radman, M., & Crawford, M. J. (2017). Severe war-related trauma and personality pathology: a case-control study. *BMC psychiatry*, 17(1), 1-8.
5. Bratti, M., Mendola, M. & Miranda, A. Hard to forget: The long-lasting impact of war on mental health. HiCN Working Papers 206, Households in Conflict Network 2016. Retrieved 10.01.2023
6. Justino, P. (2009). Poverty and violent conflict: A micro-level perspective on the causes and duration of warfare. *Journal of Peace Research*, 46(3), 315-333.
7. Smeeth, D., McEwen, F. S., Popham, C. M., Karam, E. G., Fayyad, J., Saab, D., ... & Pluess, M. (2023). War exposure, post-traumatic stress symptoms and hair cortisol concentrations in Syrian refugee children. *Molecular psychiatry*, 28(2), 647-656.
8. De Luca, R., Rifichi, C., Pollicino, P., Di Cara, M., Miceli, S., Sergi, G., ... & Torrisi, M. (2023). 'Online therapy' to reduce caregiver's distress and to stimulate post-severe acquired brain injury motor and cognitive recovery: A Sicilian hospital experience in the COVID era. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 29(6), 451-460.