

Психічне здоров'я студентів, які постраждали від війни: коморбідність, якість життя та терапевтичні стратегії

Анна Гиндич

Національний медичний університет ім. О.О.
Богомольця

Наталія Дзеружинська

Національний медичний університет ім. О.О.
Богомольця

Тези доповіді до IV Конгресу з міжнародною участю «Психосоматична медицина XXI століття: реалії та перспективи»

Мета даного огляду полягає в систематизації наявних наукових даних про вплив війни на психічне здоров'я студентів, зокрема тих, хто перебуває в умовах хронічного стресу та невизначеності. Основний акцент зроблено на вивченні коморбідності, її впливу на загальну якість життя, та дослідження наявних терапевтичних стратегій.

Значення цієї роботи полягає в тому, що глибше розуміння наслідків війни на психічне здоров'я студентів допоможе розробити дієві та масштабовані втручання, спрямовані на підтримку цієї вразливої групи, підвищення їхньої стійкості та зменшення негативних наслідків хронічного стресу.

Результати

- Коморбідність: У студентів, які перебувають у зонах конфлікту, часто спостерігаються одночасно депресія, тривога та ПТСР, що суттєво ускладнює їх адаптацію та лікування. Згідно з даними різних авторів, під час військових конфліктів збільшується поширення розладів сну, харчової поведінки, а також зловживання тютюном. Студенти, які живуть ближче до зони бойових дій, мають більш виражені порушення.
- Порушення якості життя: Стрес, спричинений війною, негативно впливає на якість життя студентів, погіршуючи їхній психічний, фізичний та соціальний стан. Страх перед небезпекою перешкоджає студентам брати участь у навчальному процесі, що негативно впливає на академічну успішність та рівень освіти. Війна також порушує здатність студентів формувати та підтримувати соціальні зв'язки, спричиняючи соціальну ізоляцію.
- Терапевтичні стратегії: Стратегії подолання стресу війни включають емоційні та унікальні підходи, які часто погіршують стан, і проблемно-орієнтовані, які є більш ефективними. У зменшенні психологічного дистресу, важливу роль відіграють соціальна підтримка, центри психоосвіти, а також фізична активність, методи усвідомленості та підтримка режиму дня, але їхня ефективність може залежати від індивідуальних особливостей студентів, таких як вроджені властивості нервової системи а також доступ до необхідних ресурсів.

Обговорення

Психічне здоров'я студентів у зонах конфлікту тісно пов'язане з їхнім соціальним функціонуванням та якістю життя. Хронічний стрес, спричинений війною, погіршує стан



психічного здоров'я, сприяючи розвитку депресії, тривожності та ПТСР. Емоційно-зосереджені та унікаючі стратегії подолання тільки погіршують ці стани, тоді як проблемно-орієнтовані стратегії та соціальна підтримка демонструють кращі результати, хоча їхня довготривала ефективність залишається під питанням. Для покращення стану студентів необхідно впроваджувати програми психоосвіти, фізичної активності та інтервенції, спрямовані на зниження стресу з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей.

Висновки

Проведене дослідження дозволило оцінити вплив військових конфліктів на психічне здоров'я студентів та їх соціальну адаптацію. Встановлено, що більшість студентів, які переживають стресові умови війни, страждають на коморбідні психічні розлади, зокрема депресію, тривожність та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що значно погіршує їхню якість життя та соціальне функціонування.

Необхідна подальша розробка індивідуалізованих програм підтримки психічного здоров'я, включаючи соціальну підтримку, когнітивно-поведінкову терапію та інтервенції на основі усвідомленості, для підвищення життєстійкості студентів, які постраждали від війни.