

**Борцова Муза Володимирівна,**  
старший викладач кафедри психології  
Комунального закладу Сумський обласний  
інститут післядипломної педагогічної освіти

## ДОПОМОГА ЛІТНІМ ЛЮДЯМ У ПОДОЛАННІ ТРИВОЖНОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ

Тривожність негативно впливає на психіку людей похилого віку, адже вони більш вразливі до таких чинників.

У вітчизняній психології тривожність диференціюється на два основних види [2]:

- Особистісна тривожність – це готовність (установка) людини до переживання страху і хвилювань з приводу широкого кола суб'єктивно значущих явищ. Особистісна тривожність являє собою базову рису особистості, яка формується і закріплюється в ранньому дитинстві.
- Ситуативна тривожність – це показник інтенсивності переживань, які виникають по відношенню до подій.

В тому випадку, коли тривога сильно перевищує звичайне занепокоєння і необхідна лікарська допомога, вводять поняття «тривожний розлад». Цей термін означає тривалий стан тривоги, який характеризується такими симптомами, як крайнє занепокоєння, безсоння і втома, що викликають нездужання й погіршення діяльності. Існують різні форми цього розладу, включаючи фобії (ірраціональний або недоцільний сильний страх об'єктів або подій); генералізований тривожний розлад (постійне почуття занепокоєння, яке супроводжується вираженими вегетативними проявами); obsесивно-компульсивний розлад (стан, при якому людина повторює ту ж саму дію, щоб позбутися почуття тривоги); панічний розлад (повторювані напади паніки, які характеризуються непереборним страхом, почуттям втрати контролю тощо) [4].

У людей похилого віку стан масової тривоги та страху негативно впливає не лише на їх емоційну сферу, а й фізичну. Психолог Лейла Гасанова дала корисні поради, як допомогти літнім людям впоратися із тривожністю під час

воєнних дій. Перш за все, для протистояння стресу потрібно об'єднуватися. Сім'я має згуртуватися. Це допоможе вистояти всім.

Ось як це краще зробити:

- Підтримуйте постійний зв'язок, незалежно від того, в одному місті ви живете чи в різних. Слід телефонувати літнім членам родини вранці та ввечері, не проявляючи власну тривогу та страхи. Під час розмов слід бути впевненими та спокійними. Передавайте слухавку дітям та онукам – нехай вони піднімуть настрій стареньким. Важливо домовитися, що ви зв'язуєтесь по кілька разів на день, не скидаєте дзвінок. Зазначте, що такі дзвінки не прояв контролю, а турбота. Якщо ви живете неподалік один від одного, навідайтесь частіше, нехай це будуть навіть десятихвилинні зустрічі.
- Проговоріть план дій на випадок кризи та будьте готові до всього. Розробіть та обговоріть план максимально конкретно, за пунктами – від документів та аптечки до точки збору. Така послідовність та ясність заспокоїть літніх людей.
- Не відмахуйтеся від прагнення літніх людей застатися продуктами. Це нормальна реакція людей, які пам'ятають війну та голод. Допоможіть своїм близьким зробити закуп, якщо запаси в коморі їх заспокоять. Будьте терплячі, не критикуйте.
- Піклуйтеся про здоров'я своїх літніх родичів. Запитайте, чи всі ліки вони мають, яке в них самопочуття. Якщо необхідно поповнити аптечку, особливо коли йдеться про ліки проти хронічних захворювань, допоможіть їм у цьому. Якщо треба отримати новий рецепт на ліки, допоможіть у цьому також. Бажано, щоб у людей, які страждають серцево-судинними захворюваннями, був власний тонометр – допоможіть близькій людині придбати його та навчіть користуватися.
- Обговоріть, скільки, де саме та які новини дивитися та слухати. Поясніть, що наразі велика кількість інформації є провокативною та неправдивою, а отже може зашкодити. Разом оберіть одне чи кілька ЗМІ, яким ви довіряєте, і подбайте, щоб ваші рідні не стали жертвами фейків.

- Частіше обіймайте. Переоцінити важливість дотиків просто неможливо, і наразі вони потрібні як ніколи. Так проявляється ваша любов і турбота, дарується почуття захищеності, потрібності, знімається безліч психологічних та фізіологічних проблем.
- Заохочуйте до компанії та спілкування. Люди літнього віку потребують спілкування, тому не варто обмежувати своїх близьких у дзвінках та зустрічах з друзями. Проте слід зауважити, що спілкування з деякими людьми може принести не полегшення, а сум, тривогу та токсичні емоції. Від таких знайомих слід на час дистанціюватися задля власного гаразду.
- Не дискутуйте про політику. Розлад у відносини дорослих дітей та батьків наразі особливо гостро вносить відсутність єдності в оцінці того, що відбувається. Не забувайте, що ви зараз чи не єдина опора та підтримка для своїх близьких. Зараз час єднання та допомоги. Відкладіть з'ясування світоглядних питань на потім [1].

Травматична стресова подія характеризується раптовістю, руйнівною силою, інтенсивністю. Ця подія часто пов'язана з фактом або загрозою смерті, серйозного тілесного ушкодження, вона несе людині абсолютно нову інформацію, яку необхідно інтегрувати в попередній життєвий досвід. Травматична подія або переживається особисто, або людина стає свідком такої події, або отримує звістку про важку фізичну травму чи смерть близької людини. Психотравму (синонімічно вживаються ще такі терміни: емоційний травматичний стрес, емоційна травма) описують як переживання невідповідності між загрозливими факторами ситуації та індивідуальними можливостями їх подолання, яке супроводжується інтенсивним страхом, гострим відчуттям безпорадності та втрати контролю, когнітивними змінами та змінами у способах регуляції афектів, що спричиняє іноді тривалі фізичні, психічні та особистісні розлади. На фізіологічному рівні змінюється біохімічна рівновага (чим пояснюються такі стани, як знеболення, надмірне збудження, амнезія, зниження імунітету, виснаження тощо); змінюється робота мозку [3].

Коли ми відчуваємо виклик і загрозу, нервова система реагує викидом гормонів, які готують тіло до прийняття надзвичайних заходів. Так існує еустрес («хороший» стрес, який мобілізує наш організм та допомагає вижити в небезпечній ситуації) та дистрес («поганий» та тривалий стрес, який виснажує організм і зриває механізми адаптації).

Щоб адаптуватися до сучасних реалій та мінімізувати наслідки стресу, подолати тривожність і занепокоєння, Центр громадського здоров'я МОЗ України пропонує:

- **Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати.** У час коли наші плани руйнуються і ми не можемо нічого спланувати, важливо залишатися при чомусь стабільному. Зробіть усе можливе, щоб підготуватися: складіть тривожну валізку, зробіть запаси їжі, технічної та питної води.
- **Тримайте руку на пульсі новин, але без одержимих перевірок.** Важливо розуміти яка ситуація в країні, щоб знати як поводитися і чого очікувати. Та намагайтеся не перевіряти новини щохвилини – це підвищить панічні настрої і відчуття страху за життя і здоров'я як власне, так і близьких.
- **Подбайте про поживні харчі тривалого зберігання.** Зробіть триденний продуктовий запас для дому. За потреби, їх можна взяти з собою в укриття. Бажано, щоб ці продукти не потребували багато води для приготування. Правильне харчування позитивно впливає на ваше психічне здоров'я, адже від спожитої їжі залежить те, як працює наш мозок, як у ньому утворюються нейромедіатори, за допомогою яких нейрони «спілкуються» між собою, та як працює наша імунна система.
- **Намагайтеся дотримуватись режиму сну.** Поки людина спить, у неї відновлюється імунітет, здійснюється синтез гормонів (мелатонін виробляється вночі, а кортизол вранці) та виводяться токсини з організму. В тривожні часи воєнних дій і постійних загроз заснути може бути важко. Але не забувайте про таку ніби й тривіальну, проте важливу процедуру як сон.

- **Не забувайте рухатися.** Навіть якщо ви переховуєтеся в укритті, можна прогулюватися по периметру чи на одному місці, робити мінімальні фізичні вправи. Це допоможе впоратися зі стресом, тривогою та панічними настроями, адже під час фізичного навантаження виділяється ендорфін. Також фізична активність відволікає від нав'язливих негативних думок і допомагає зосередитися на будь-чому іншому.
- **Залишайтеся на зв'язку з близькими.** Неважливо як близько або далеко знаходяться ваші близькі та як часто ви з ними спілкуєтеся, намагайтеся підтримувати з ними зв'язок. Також якщо ви відчуваєте самотньо, не соромтеся зателефонувати сусідам і гуртуватися разом.
- **Допомагайте іншим.** Добрі справи, волонтерство та допомога іншим допоможе почуватися краще. Організуйте пункти видачі чаю для захисників, віддайте речі першої необхідності переселенцям з інших міст, підтримуйте українську армію фінансово, комунікуйте з іноземними друзями про перебіг ситуації в Україні та як вони можуть вплинути на свої уряди в інших країнах, аби підтримати Україну тощо [5].

Отже, відчувати тривогу, занепокоєння та страх в той час, коли навколо вас бойові дії, а країна в стані війни з агресором, – нормально. Це прийнятна реакція психіки та організму на ситуацію, що склалася. Тривога – природна емоція людини у незрозумілих ситуаціях, а тривожність – відповідь організму на тривалі стресові ситуації та події навколо. Відчувати тривогу та тривожитись – це захисний фактор, особливо в період, коли навколо низка подій та ситуацій, які не завжди залежать від нас. Проте дуже важливо допомогти літнім людям не допускати надмірного, а інколи і деструктивного, впливу тривожності на життя.

#### **Список використаних джерел:**

1. Гасанова Л. Як допомогти літнім людям впоратися із тривожністю під час воєнних дій. URL: <https://tsn.ua/ukrayina/yak-dopomogti-litnim-lyudyam-vporatisya-iz-trivozhnistyu-pid-chas-voennyih-diy-poradi-psihologa-2014186.html>
2. Підкасистий П.І. Психологія і педагогіка.

URL: [https://stud.com.ua/38772/psihologiya/psihologiya\\_i\\_pedagogika](https://stud.com.ua/38772/psihologiya/psihologiya_i_pedagogika)

3. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. К.: ТОВ «Видавництво «Логос». 207 с.
4. Ушакова І.М. Геронтопсихологія: підручник / І.М. Ушакова. Х.: НУЦЗУ, 2014. 236 с.
5. Як подолати тривожність та занепокоєння: прості поради.

URL: <https://tsn.ua/ukrayina/yak-podolati-trivozhnist-ta-zanepokoyennya-prosti-poradi-1998163.html>