



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Беата Барчі

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології

Мукачівський державний університет

м. Мукачево (Україна)

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ: ТЕХНОЛОГІЇ ВІДНОВЛЕННЯ

Здоров'я є найважливішою цінністю, що забезпечує необхідну якість та тривалість життя людини. Збереження та відновлення фізичного, психічного, соціального та особистісного здоров'я після пережитої травми є головним життєвим завданням. Здоров'я включає гармонійне поєднання фізіологічних, психологічних та соціальних чинників, що забезпечують внутрішнє благополуччя. Хоча рівень здоров'я може задавати певні можливості і обмеження, людина несе відповідальність за свій вибір стосовно стилю життя та способу самореалізації.

Соціальне здоров'я також є важливим аспектом для кожної людини і включає політико-соціальні, екологічні та етичні аспекти її життя, які впливають на загальну якість життя та відчуття благополуччя. Хоча деякі чинники соціального здоров'я не залежать від людини, наприклад, кліматичні умови або соціальне походження, інші, такі як рівень доходів чи умови праці, можуть бути впливовані великою мірою самою людиною.

У збереженні здоров'я важливу роль відіграє культура ставлення до себе та до здорового способу життя. Багато людей, особливо молоді, можуть не цінувати своє здоров'я, дозволяючи собі бездумно витратити ресурси, ігноруючи режим роботи та відпочинку та допускаючи шкідливі звички. Це може призвести до погіршення не лише соціального здоров'я, але й здоров'я взагалі, сприяючи розвитку різноманітних соматичних та психічних захворювань.

У сучасних умовах в Україні, становище психічного здоров'я людей стає надзвичайно актуальним через постійні загрози військових конфліктів, які включають бомбардування територій, загрози ядерними та хімічними атаками, а також напади з боку військ агресора. У зв'язку



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

з цими подіями у населення виникають посттравматичні розлади, неврози, підвищується рівень тривоги, страхи та стани фрустрації. Це ставить перед психологами необхідність надання психологічної підтримки та допомоги населенню для того, щоб забезпечити їхнє психічне благополуччя та адаптацію до непередбачуваних та стресових обставин [1].

Психологічне здоров'я є критично важливою складовою повноцінного функціонування та розвитку людей під час війни. Для збереження психічного здоров'я та збереження енергії для дії на користь сім'ї, необхідно вміти відділятися від найбільшчого досвіду. Важливо зрозуміти, що не можна постійно занурюватися в хвилювання та думки про всі можливі негативні наслідки. В іншому випадку, людина може впасти у паніку та горе, що призводить до втрати корисної взаємодії з оточуючими. Важливо вчасно обробляти стресовий та травматичний матеріал у терапії, щоб уникнути поглиблення депресивного стану.

Технології відновлення – це широкий спектр методів, інструментів і підходів, спрямованих на покращення фізичного, емоційного, психологічного та психічного благополуччя людини. Ці технології можуть використовуватися для попередження та лікування різних проблем здоров'я, таких як стрес, депресія, тривожність, травми, залежності та інші стани, що впливають на психічне здоров'я [2].

Технології відновлення можуть включати в себе різноманітні методи інтервенції, такі як психотерапія, медикація, фізична активність, медитація, соціальна підтримка, технології на основі штучного інтелекту, терапія тваринами та інші. Ці методи можуть бути використані окремо або в поєднанні один з одним, залежно від потреб конкретної особи та її стану здоров'я. Мета технологій відновлення полягає в тому, щоб допомогти людям зберегти або відновити їхнє психічне здоров'я, підтримати їх у процесі відновлення після стресових ситуацій або травм та сприяти їхньому загальному самопочуттю та якості життя.

Розглянемо деякі з найпоширеніших технологій відновлення психічного здоров'я.

Психотерапія – використання спеціальних технік спілкування та



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

взаємодії з професійним психотерапевтом для розуміння, вирішення та подолання проблем, пов'язаних із психічним станом людини. Це є професійний підхід до лікування психічних та емоційних проблем шляхом спілкування з психотерапевтом. Вона може включати когнітивно-поведінкову терапію, психоаналіз, групову терапію та інші методи.

Медикація – для деяких психічних порушень, таких як депресія або тривожність, може бути призначена медикація. Це можуть бути антидепресанти, анксиолітики та інші препарати, які допомагають стабілізувати настрій та зменшити симптоми.

Медитація та міндфулнес. Ці практики спрямовані на зосередження уваги, зниження стресу та поліпшення емоційного благополуччя через регулярну медитацію та свідоме сприйняття моменту.

Фізична активність. Регулярна фізична активність допомагає знижувати рівень стресу, підвищує вироблення ендорфінів та сприяє загальному почуттю добробуту.

Соціальна підтримка. Підтримка від друзів, родини або груп підтримки може бути важливою для відновлення психічного здоров'я, зокрема при подоланні стресу та травматичних подій.

Технології на основі ШІ. Розвиток технологій у галузі штучного інтелекту сприяє розробці інноваційних застосувань у психіатрії та психотерапії, наприклад, мобільних додатків для моніторингу та керування емоційним станом, віртуальної реальності для терапевтичних цілей та інших.

Терапія тваринами: Використання тварин, таких як собаки або коні, в якості частини терапевтичного процесу може допомогти знижувати стрес, покращувати настрій та збільшувати соціальну взаємодію.

Ці технології можуть використовуватися окремо або в поєднанні з іншими підходами, залежно від індивідуальних потреб та ситуації. Важливо, щоб кожна людина знайшла ті методи, які найкраще підходять саме для неї.

Психологи вважають технології відновлення психічного здоров'я надзвичайно важливими для підтримки емоційного благополуччя та психічного здоров'я людей. Вони визнають, що життя може бути



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

складним і стресовим, і існують різні методи та інструменти, які можуть допомогти людям подолати труднощі та відновити своє психічне здоров'я. Вони розуміють, що кожна людина унікальна, тому існує потреба у різноманітних підходах до відновлення психічного здоров'я, які можуть бути налаштовані на індивідуальні потреби та вподобання кожної людини [3].

Варто також відзначити важливість використання інноваційних технологій, таких як технології на основі штучного інтелекту та віртуальної реальності, які можуть допомогти в управлінні стресом, тривогою та іншими емоційними проблемами.

Загалом, підтримка розвитку та використання різноманітних технологій відновлення психічного здоров'я є ефективною та важливою для загального благополуччя особистості.

Література:

1. Бондарчук, О. І., Карамушка, Л. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни та повоєнний час (Україна-Польща-Ізраїль) для освітян та психологів: *Серія міжнародних вебінарів. HNAESU 2023, № 5, С.1-4.*

2. Володарська Н. Д. Технології відновлення позитивного психічного здоров'я особистості студентів. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»).* 2023, № 12(30). С. 623-636.

3. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. та ін. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник: Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.