

Н.В. Гурець, ст. викладач
В.М. Бочкарьова, студентка
Національний університет кораблебудування, Миколаїв

ВПЛИВ ЕКОЛОГІЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ СКЛАДОВОЇ ВІЙНИ НА ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ

***Анотація.** В роботі описано вплив війни на здоров'я, а також фізичне, духовне та соціальне благополуччя українців. Розглянуто методи поліпшення стану здоров'я.*

Ключові слова: фізичне здоров'я, духовне здоров'я, соціальне здоров'я, війна.

Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, поняття здоров'я розглядається як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби і фізичних дефектів. Події, що зараз відбуваються з людьми у час війни - це справжні випробування для людського організму. Істотно збільшується небезпека, люди чутливіше та гостріше реагують на подразники, збільшується тривожність та рівень страху, час очікування найгіршого, що дуже сильно виснажує організм. Військові дії здійснюють значний вплив на фізичну, духовну та соціальну складову здоров'я українців.

Як відомо, фізична складова визначає тілесний стан людини, її розвиток. Це можливість виконувати певні дії: рухатися, працювати, пристосовуватися до змін довкілля. Війна виводить з ладу імунну, гормональну та травну системи, що веде до розладів харчової поведінки, включаючи постійні переїдання або навпаки - відсутність апетиту. Також обмежується фізична активність. Звичайно, що під час повітряної тривоги у багатьох людей відсутнє бажання виходити на вулицю, дихати свіжим повітрям або займатися спортом. Головною задачею постає якомога швидше сховатись у укритті або вдома.

Духовна складова характеризується жагою до життя і творчості, прагненням до пізнання, самопізнання, самовдосконалення високим рівнем культури, духовності, моралі. Це прагнення до істини, добра, це здатність діяти із любові до ближнього, це причетність до живої і неживої природи. Духовне здоров'я є головним джерелом життєвої сили й енергії, здатність людини співчувати, співпереживати, надавати допомогу іншим. Під час війни українці намагаються допомагати один одному триматися разом заради спільної мети. Волонтерство та благодійність допомагають відчувати значущість для людей та країни вцілому, поширювати добро у такий непростий час. Але варто зазначити, що все ж таки на фоні війни духовна складова може похитнутися. Це може проявлятися у втраті впевненості та віри у майбутнє, у душевних переживаннях, повній зміні світогляду та порушеннях психіки.

Щодо соціальної складової здоров'я, то вона окреслює ефективну взаємодію людини із соціальним середовищем: з сім'єю, з рідними і близькими, друзями. Під

час війни люди намагаються бути згуртованішими, це дає почуття безпеки. Мають місце переживання за рідних та близьких, постійно бажання тримати з ними зв'язок та бути впевненими, що з ними все добре. Однак, трагічна втрата рідних, житла та майна, втрата значною часткою населення соціального статусу, низький рівень доступу до мережі Інтернет та мобільного зв'язку, або його повна відсутність (вимушена ізоляція) - це ще один негативний вплив війни. Загальний рівень благополуччя та ознаки стресу українців під час війни наведені на рисунках 1 та 2.

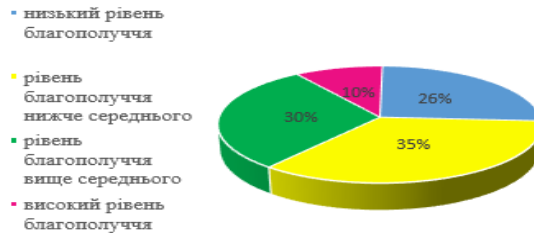


Рис 1. Загальний рівень благополуччя українців під час війни

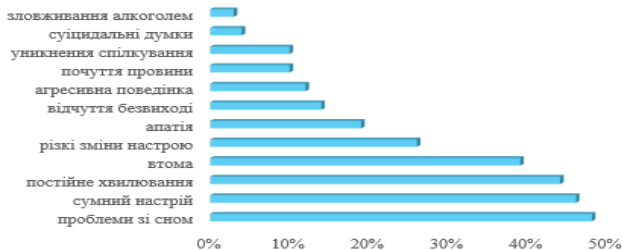


Рис 2. Ознаки стресу українців під час війни

Для поліпшення фізичної складової в умовах війни підійдуть спортивні вправи, включаючи як динамічні так і статичні. Важливо також передивитись режим харчування, за необхідності додати натуральні продукти харчування, рослинну їжу, і обмежити вживання жирної, солодкої їжі, пити достатню кількість води. Слідкувати за гігієною тіла, тримати одяг та взуття у чистоті. Для поліпшення духовної складової допоможуть медитації, заняття йогою або відчуття вдячності. Поліпшити соціальну складову допоможуть комунікації з людьми, допомога близьким, участь у волонтерстві та благодійних організаціях.

Науковий керівник - І.В. Ремешевська, к.т.н., доцент