

4. Рудяк В. О. Проблемні питання у сфері соціального захисту осіб похилого віку в Україні. *Право і суспільство*. 2020. № 4. С. 139–145. URL: http://pravoisuspilstvo.org.ua/archive/2020/4_2020/22.pdf
5. ISSA (International Social Security Association). 2024. URL: <https://www.issa.int/>

НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ ФАКТОРІВ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Олена Рибалка

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
rybalkae94@gmail.com*

Збереження і відновлення ментального здоров'я населення України постало на сьогодні особливою проблемою. Ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Ознаками ментального здоров'я, вважають психологи ,є здатність любити, працювати, відпочивати, відновлюватись, керувати своїм емоційним станом, будувати адекватні стосунки з оточуючими, розвиватися і навчатися, успішно адаптуватися до нових умов життя, позитивно сприймати себе, уміння розв'язувати проблеми і сприймати те, що не можна змінити.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що дослідженнями психічного здоров'я займались Г. І. Жара, С. П. Яланська, О. В. Бацилева, І. В. Пузь, Н. М. Атаманчук, Л. А. Попова, О. М. Кокун та ін.

На сьогодні основними факторами, що негативно впливають на стан ментального здоров'я стали військові дії, загибель рідних і близьких людей, втрата житла і роботи, еколого-економічна криза, стресові стани, панічні атаки, психоемоційна напруга, порушення безпеки життєдіяльності, невпевненість у завтрашньому дні.

Головними ознаками порушення ментального здоров'я за даними ВООЗ є: фізичні (порушення сну, больові відчуття у будь-якій частині тіла); емоційні (постійне відчуття страху, тривоги, журби); когнітивні (труднощі з чітким мисленням, порушення пам'яті, патологічні переконання; поведінкові (агресія, зловживання алкоголем чи наркотиками, неспроможність виконувати повсякденні функції); порушення харчування: надмірне вживання їжі, або відсутність бажання їжі; сильні перепади настрою; перцептивні (напр. пацієнту здається, що він бачить або чує, те чого не помічають інші). Насправді ознаки порушення дуже індивідуальні і відрізнити їх може тільки лікар [2].

Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних, економічних. Ми більш детально розглянемо деякі соціальні фактори, які негативно впливають на стан ментального здоров'я.

До соціальних факторів які порушують стан ментального здоров'я відносяться конфлікти. Вони мають різні причини і характеристики.

Конфлікт визначається тим, що свідомо поведінка однієї з сторін (особистості або групи) порушує інтереси іншої сторони. Конфлікт – це ситуація, яка завжди супроводжується негативними емоціями та поведінкою.

Причини виникнення конфлікту бувають дуже різноманітними. До них відноситься невічливість, недобррозичливість, байдужість, хитрощі, нечесність, лінощі та ін.

Конфлікти, які виникають між людьми, бувають конструктивними і деструктивними. Конструктивні ведуть до вирішення проблеми, яка спричинила конфлікт. Деструктивні ж не вирішують проблему і можуть продовжуватись тривалий час, погіршуючи стан здоров'я людини на всіх рівнях фізіологічному, гормональному і психологічному. Можуть виникати різні порушення в життєдіяльності організму і якщо тривалий час конфліктна ситуація не розв'язується то можуть виникати депресивні стани, неврози, неврастенії та порушення функцій серцево-судинної, ендокринної, травної та інших систем організму.

На сьогодні, у зв'язку з війною, у людей часто виникають кризові стани які можуть негативно позначатися на її можливостях, погіршувати працездатність та слугувати причиною виникнення психосоматичних розладів і порушень, які порушують стан ментального здоров'я.

Криза – це ситуація емоційного й розумового стресу, що вимагає значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий проміжок часу.

Якими б життєвими подіями не викликався криза (втрата близької людини, ситуація насильства, військові дії, природні катастрофи тощо.), вона зачіпає найбільш фундаментальні, життєво значущі потреби і цінності людини, стає домінантою його внутрішнього життя і супроводжується сильними емоційними переживаннями і як правило, не може не впливати на стан ментального здоров'я.

За змістом та характером психологічної проблеми, що спричинила життєву кризу, а також з позиції особистісних ролей (рольова теорія), виділяють наступні види життєвих криз:

1. Кризи становлення особистості (вікові кризи).
2. Кризи здоров'я (втрата здоров'я).
3. Термінальні (невідворотні) кризи (невиліковна хвороба, смертельний вирок суду та ін.).
4. Кризи значущих стосунків (смерть близької людини, вимушена розлука, розлучення, кризи кохання та ін.).
5. Кризи особистої автономії (позбавлення волі, фатальна залежність від інших людей та ін.).
6. Кризи самореалізації (втрата роботи, вихід на пенсію, банкрутство, втрата соціального статусу та ін.).
7. Кризи життєвих помилок (переживання внаслідок зради або злочину, втрата кошовної речі, кризи гріха та ін.).

Кризу підсилюють і несприятливі життєві обставини: минуле у неблагополучній родині, тяжке дитинство, насильство у родині, незадовільні

взаємини з близькими, втрата близьких людей, втрата роботи, суспільне відкидання, важке захворювання, руйнування життєвих планів, ідеалів [1].

Негативно впливають на стан ментального здоров'я такі соціальні фактори як алкоголізм і наркоманія які є значним соціальним лихом.

Стреси, панічні атаки, психоемоційна напруга сучасних людей, які виникають у зв'язку з війною в Україні, часто знімаються за допомогою алкоголю, або вживання різних наркотичних речовин, що призводить до погіршення стану ментального здоров'я. Кожна наркотична речовина специфічно діє на центральну нервову систему. В залежності від різновиду наркотичної речовини та її кількості в організмі людини можуть виникати різноманітні стани які проявляються заціпенінням, сном, гіпнотичним станом, галюцинаціями. Але є і речовини які стимулюють діяльність нервової системи людини, різко порушуючи її функції.

У людини яка вживає алкоголь чи наркотичні речовини виникає дратівливість, нестійкість емоційного стану, порушення сну і апетиту, знижується працездатність, частіше виникає втома, погіршуються стосунки в соціумі, вона не відчуває радості і задоволення від життя [3]. Всі ці симптоми є ознаками порушення стану ментального здоров'я

Отже, знаючи які фактори порушують стан ментального здоров'я кожна людина по можливості повинна їх уникати, зберігаючи своє ментальне здоров'я. Перевірити свій стан ментального здоров'я можна за такими ознаками: розуміння свого емоційного стану і вміння ним керувати; здатність будувати стосунки з іншими; відкритість до навчання і розвитку; позитивне ставлення до себе; можливість приймати незалежні рішення; вміння пристосовуватись до нових умов життя; активно долати поточні виклики; отримувати задоволення від життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кризова психологія. Конспект лекцій : навч. посіб. для студ. спец. 053 Психологія ден. та заоч. форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр / уклад. Н. М. Атаманчук. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2023. 142 с.
2. Ментальне здоров'я. *prozdorovia.in.ua*. URL: <https://www.google.com/amp/s/prozdorovia.in.ua/mentalne-zdorov-ia/amp/>
3. Пістун І. П. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. Суми : Вид-во «Університетська книга», 2000. 301 с.