

здоров'я та соціальної стабільності молоді в умовах криз. Освіта, зорієнтована на людину, на її емоційний досвід та потреби, є не лише механізмом передачі знань, а й платформою формування стійких, відповідальних та здатних до соціальної взаємодії громадян.

Сьогодні завдання освітніх менеджерів, педагогів, соціальних працівників і психологів – не просто реагувати на зміни, а формувати культуру турботи та підтримки, яка забезпечить здатність молодого покоління відповідати на виклики майбутнього. Емоційна безпека — це основа, без якої неможливі ні якісне навчання, ні розвиток особистості, ні стійкість нашого суспільства в цілому.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Жигайло Н. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. Вип. 14. С. 3–14.
2. Про затвердження плану заходів на 2021-2023 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1215-2021-%D1%80#Text>
3. Дедов О., Новик І. Рекомендації щодо створення осередків (просторів) психологічної підтримки на базі центрів професійного розвитку педагогічних працівників. Київ : УІРО, 2024. 24 с.
4. Формування безпечного освітнього простору закладу освіти в діяльності працівників психологічної служби / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, М. В. Саврасов, І. І. Ткачук ; за наук. ред. Н. В. Лунченко, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 111 с.

## ОСНОВНІ АСПЕКТИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

**Рибалка О. Я.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
rubalkae94@gmail.com*

Проблема збереження ментального здоров'я людей похилого віку є на сьогодні особливо актуальною у зв'язку з війною. Порушені психологічні і соціальні орієнтири, частіше виникає почуття самотності, невизначеності, особливо при втраті рідних і близьких людей. Важливою проблемою людей похилого віку є адаптація до старості та виникнення кризи пенсійного віку, що характеризується значною зміною в поведінці та настрої, погіршенням пам'яті та концентрації уваги, зменшенням фізичної і соціальної активності, втратою інтересу до навколишнього світу, зниженням самооцінки, невпевненістю у собі, переосмислення життєвих цінностей та пошук нового сенсу життя. Крім того люди похилого віку часто опікуються життям своїх дітей та онуків, їхніми

проблемами та інтересами. Весь свій вільний час вони присвячують їм, забуваючи про себе. Все це не може не позначитися на стані їх здоров'я.

У них часто виникають депресії, стреси, тривожність, психо-емоційна напруга, що негативно впливає як на стан психічного здоров'я так і фізичного, викликаючи загострення хронічних хвороб та появи нових.

Основними факторами, що впливають на ментальне здоров'я людей похилого віку є зменшення мобільності, зниження соціального статусу та соціальна ізоляція, почуття самотності, непотрібності, зменшення спілкування.

Спілкування має важливе значення у старості. Воно дозволяє людині задовольняти низку життєво важливих потреб. Серед них можна виділити три групи: соціальні, екзистенціональні та емоційні. До соціальних належить прагнення людини до прихильності, встановлення близьких емоційних відносин з рідними та друзями. Екзистенціональні виявляються у смислоутворюючій потребі та потребі у свободі. Емоційні потреби людини похилого віку зумовлюються її прагненням коригувати власні емоційні стани, а саме активізувати позитивні та зменшувати негативні.

Спілкування дозволяє уповільнити старіння. Дослідження свідчать, що в особи похилого віку з вираженим соціальним інтересом, яка включена до соціальних зв'язків, нижчі темпи старіння, краще здоров'я [1, с. 194].

За визначення ВООЗ 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.

Але у людей похилого віку не завжди є можливість реалізувати свої творчі здібності. Як правило більшість людей похилого віку не працюють, порушуються соціальні зв'язки, що негативно впливає на їх психічний стан.

У сім'ї пенсіонера відбуваються значні зміни, зумовлені у першу чергу об'єктивними обставинами: вихід на пенсію (постійне перебування дома), залишення сім'ї дорослими дітьми (подружжя – наодинці), хвороба чоловіка чи дружини (необхідність доглядати), смерть іншого члена подружжя. Це об'єктивні чинники, які зумовлюють проблеми у сім'ї людини похилого віку. До них належать і суперечності між:

– очікуваннями людини щодо інших представників сім'ї та ігноруванням ними цих очікувань; очікуваннями людини похилого віку щодо інших представників сім'ї та ігноруванням ними цих очікувань;

– потребою бути корисним, затребуваним і позбавленням людини можливості задовольняти ці потреби в сім'ї;

– самоставленням і ставленням родичів, самооцінкою та оцінкою можливостей і особистості людини похилого віку в цілому;

– потребою піклуватися про дітей та онуків і необхідністю жити нарізно (синдром «спустошення гнізда») [1].

Якщо у людині похилого віку виникає різке погіршення настрою, зміни у поведінці, погіршення пам'яті та уваги, порушення сну, плаксивість без причини, не вирішення нагальних життєвих проблем – ці ознаки характерні при порушенні стану ментального здоров'я [2].

Для покращення стану ментального здоров'я людям похилого віку необхідно:

– встановити і чітко дотримуватись режиму дня;

– фізична активність – робити зарядку, займатися спортом, скандинавською ходьбою, але згідно рекомендацій лікаря, щоб не нашкодити своєму здоров'ю;

– дотримуватись правил раціонального харчування – не переїдати, включати в свій раціон овочі та фрукти, рибні страви та молочно-кислі продукти, обов'язково тверді сорти сиру та кисломолочні;

– важливе значення для людей похилого віку має повноцінний сон, який впливає на емоційний стан людини. Для цього не потрібно перед сном переглядати новини які несуть негативну інформацію;

– спілкування з рідними та друзями позитивно впливає на стан ментального здоров'я;

– займатися справами які приносять задоволення, можна вступити на навчання в інститут третього віку;

– робити добрі справи, допомагати ЗСУ волонтерити, плести сітки;

– опікуватися братами нашими меншими, взяти шевство над притулком для бездомних тварин, завести якусь тваринку вдома;

– навчитись радіти життю, в кожному дні знаходити позитивні моменти;

Отже, для збереження ментального здоров'я людям похилого віку необхідно вести активне соціальне життя, приймати участь у гуртках за інтересами, проходити курси з комп'ютерної грамотності, іноземних мов та інших навичок, що допомагають їм залишатися активними, реалізувати свій професійний та життєвий досвід та відчувати себе потрібними в сім'ї та суспільстві.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології : навч. посіб. ; за ред. В.Ф. Моргуна, К.: ВД «Слово», 2013. 264 с.
2. <https://mind.ua/publications/20267205-yak-zberegiti-mentalne-zdorov-ya-pid-chas-vijni-poradi-ekspertiv>