

МЕТОДИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ

УДК: 159.9

*Я. Овсяннікова к.психол.н., с.н.с., с.н.с. лаб. (ORCID 0000-0001-6498-3454)
Національний університет цивільного захисту України, Харків*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У НАСЕЛЕННЯ ВЕЛИКОГО МІСТА ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ: ПЕРШИЙ ЕТАП

Починаючи з 24 лютого 2022 року російські війська розпочали своє так зване звільнення українців з масових обстрілів. В тому числі і Харкова. В перші 2 місяці харків'яни спостерігали до 57 обстрілів в день. При цьому російські війська використовували всі види наявного у них озброєння. Вони стріляли з мінометів, танків і гармат, «Градів» і «Ураганів», гатили по місту з вертольотів і літаків. І все це було направлено на житлові райони міста.

Внаслідок цих атак постраждали житлові малоповерхові та багатоповерхові будинки житлових масивів, об'єкти інфраструктури міста (водонасосні та електророзподільні станції), школи, дитячі садки, лікарні, хлібні заводи. Періодично у всіх районах міста на невизначений час пропадали постачання води, газу, електроенергії, виникали пожежі. Приблизно третина приватних та багатоповерхових житлових будинків зруйновані та непридатні для житла. Тільки за офіційним даними 150 000 харків'ян залишилися без домівок в результаті цих обстрілів.

Цілком природньо, що містяни намагалися сховатися від снарядів і ракет ерефії.

Спочатку мешканці багатоповерхівок використовували в якості укриття підвали своїх дев'яти та 16 поверхових будинків. Потім багато

хто змінив підвали на укриття в школах і метрополітені.

На цьому початковому етапі війни, тобто у перші 2 тижні, у харків'ян спостерігалися гострі психічні стани і у дорослих і у дітей. Ці стани характеризувалися різкими змінами настрою, постійною емоційною напругою, нервозністю, намаганням зірвати свою знервованість на оточуючих.

Наше дослідження дало нам змогу умовно поділити всі психічні стани у городян Харкова на три етапи з урахуванням тривалості продовження російсько-української війни.

Більш детально зупинимось на першому етапі, який ми назвали умовно «Шок». Цей етап триває 1-2 тижні після початку російсько-української війни.

У дітей та дорослих майже однаково проявлялися ознаки постійно діючого стресу. У більшості дорослих та дітей спостерігається повна відсутність апетиту перші 5 діб від початку бойових дій. Багато хто намагався насильно поїсти, розуміючи, що сили треба якось підтримувати. Також у деяких досліджуваних навпаки спостерігалися підвищення апетиту, тим самим вони намагалися «заїсти» свою тривогу, стресовий стан.

Досліджувані відзначали, що водночас постійно хочеться пити, постійно пересихає у роті. Багато хто перед виходом на вулицю бере із собою маленьку пляшку з водою.

Крім того, у майже половини (45%) досліджуваних збільшилося вживання кількості гарячих напоїв (чай, кава). Так, наприклад, до війни достатньо було в день 2 – 3 чашки кави. У період військових дій кількість випитої кави збільшилася вдвічі.

Майже у всіх дорослих та дітей спостерігається дуже сильне потовиділення незважаючи на холодну погоду.

Як зазначають харків'яни, в результаті цілодобового впливу звуків роботи артилерії та звуків вибухів спати вночі не виходить. Тому всі намагаються засинати в будь-який проміжок часу, на який припиняються обстріли. Такий режим сну викликає у всіх досліджуваних посилене виснаження. Ті, хто страждає на захворювання, відзначають, що незвичний режим сну викликає сильне підвищення або зниження кров'яного тиску. Деякі досліджувані відзначають, що зі звичайного кров'яного тиску 130/85 тиск знижується до 100/65. Це викликає сонливість, занепад сил і знижує їхню резистивну здатність до стресу. У такому разі кров'яний тиск складно привести до норми. Багатьох «кидає» у жар.

Також змінюється ритм сну. Деякі з мешканців Харкова лягають спати набагато раніше, ніж зазвичай – о 20-й годині. Це призводить до того, що вранці вони прокидаються раніше звичайного часу. Дуже багато хто відзначає, що вночі навіть у тиші (що буває дуже не часто) сон проходить за «рваною» схемою: 1-2 години сну, потім пробудження і так до ранку.

Тобто у них змушено змінюється весь цикл сну.

Відмітимо, що сон у дітей відбувається за такою же схемою, що і у дорослих. Сновидіння зникли. Деякі діти почали боятися засинати із-за постійних обстрілів, вибухів від ворожої артилерії та реактивних систем залпового вогню, які постійно лунають на вулиці.

Приблизно у 10% мешканців міста Харкова спостерігається протилежна реакція на стрес. Вони у перші 10 днів не виходили з дому, при цьому намагалися перебувати у ліжку під ковдрою. При цьому у них спостерігалась постійна сонливість. Складалося враження, що вони постійно сплять. І лише після 10 діб вони почали вести звичний спосіб життя, виходити на вулицю та спілкуватися з іншими людьми.

У багатьох досліджуваних під впливом постійного стресу спостерігався невеликий тремор рук та ніг. За їхніми твердженнями, відчувається слабкість у ногах, які «не тримають». У цьому випадку випробувані намагаються при будь-якій нагоді сісти на що-небудь або навпочіпки.

Крім того, у 30% жителів, як у дорослих так і у дітей, спостерігається нервово тремтіння (морозить, зуби стукають, руки, ноги холодні, неможливість зігрітися). Цей стан настає після будь-якого, навіть незначного впливу стресових факторів, наприклад, розмова про військові дії, отримана новина про своїх близьких, поряд впав снаряд, чути вибухи, постріли і т.п.

Багато досліджуваних були неспроможні перебувати на одному місці, їм був необхідний рух. Тому вони можуть безцільно ходити районом, в магазини. Все одно куди –

головне рухатися та давати своєму організму фізичне навантаження. Деякі мешканці міста відзначають, що заняття фізичними вправами дозволяє знизити рівень тривоги і стресу. Після такого фізичного навантаження вони відчували себе набагато краще, у них поліпшувався загальний емоційний стан та настрої.

Всі досліджувані відмічали, що вони постійно перебувають під дією різноманітних страхів.

Страх, що прилетить снаряд до їхнього будинку чи впаде поряд. У харків'ян з'явилося нове слово в лексиконі - «прилетить» чи «прилетіло».

Страх бути вбитим чи втратити когось із близьких. Це змушує виходити надвір всіх членів сім'ї разом, не залишаючи нікого вдома. Деякі діти стали боятися залишатися удома, особливо у перші дні війни. Оскільки переживали, що з ними може щось трапитися погане без батьків. Наприклад, з'явився страх руйнування будинку, де знаходиться дитина, з'явився страх, що батьки можуть не повернутися з магазину, а дитина залишиться одна в квартирі. В перший тиждень війни продуктів і інші магазини не працювали. Городяни вимушені скупчуватися у чергах за гуманітарною допомогою та ліками. І страх втратити когось змушував стояти у чергах разом з дітьми і близькими.

Страх втратити житло, власний будинок. У 90% досліджуваних спостерігається збільшення рівня тривоги та занепокоєння, особливо вночі. Оскільки саме в цей час кількість обстрілів, вибухів збільшувалася. А вночі стає складніше орієнтуватися в кризових ситуаціях та приймати рішення в короткий проміжок часу. Під час обстрілів, які

лунають вночі, більшість жителів, які знаходяться в цей час у своїх квартирах, відчують страх щодо можливості потрапляння ракети у вікно або стіну їхньої домівки. І ними дуже гостро відчувається неможливість врятуватися у цій ситуації.

Страх вибігти в нікуди в тому одязі, що на тобі. Це змушує постійно перебувати в одязі, у взутті навіть коли спиш.

Страх залишитись без їжі, води. Це змушує постійно тримати надлишковий для мирного часу запас води у будинку. Наприклад, заповнена ванна та різні ємності як технічною, так і питною водою.

Холодильник намагаються не заповнювати повністю, тому що велика можливість відключення електроенергії, і продукти не вдасться зберегти. Тому мешканці міста намагаються заpastися крупами та продуктами тривалого зберігання без необхідності використання холодильника.

Страх, що відключать газ і буде неможливо готувати їжу. Це призводить до того, що сусіди починають об'єднуватись та будувати похідні печі з можливістю приготування їжі на дровах.

Переживання за близьких евакуйованих. Багато мешканців Харкова евакуювали найбільш незахищену категорію – дітей із їхніми мамами. Це, у свою чергу, посилює занепокоєння за своїх близьких, адже мобільний зв'язок нестійкий, інтернет працює дуже погано. Вони десь там, і харків'яни відзначали почуття безсилля, адже ти нічого не можеш зробити у разі потреби допомогти своїм близьким.

Як вже було зазначено, у перші дні війни кожен прагнув якнайшвидше

знайти надійне укриття від снарядів та бомб. При цьому люди спілкувалися за допомогою коротких фраз, вказуючи іншим про надійне укриття. У момент знаходження у укритті спілкування між незнайомими людьми починалося легко, психологічний контакт встановлювався між незнайомими раніше людьми дуже швидко.

У всіх харків'ян спостерігалось прагнення допомогти людині, що знаходиться поруч, незалежно від ступеня знайомства з нею. Через 5-6 днів після початку війни харків'яни стали об'єднуватись у групи добровільної волонтерської допомоги іншим. При цьому використовувався особистий автотранспорт, заправка паливом якого відбувалася за кошти власника. Міський транспорт повністю перестав функціонувати, оскільки була велика можливість потрапити під обстріл і загинути. Тому волонтерські групи утворювалися за принципом проживання в одному районі як волонтера, так і того, кому вони допомагають.

Ті, хто має можливість переміститися містом, записуються до волонтерських загонів для ліквідації завалів та обвалів будинків, викликаних обстрілами міста. При цьому використовуються різноманітні соціальні мережі: Viber, Telegram, Instagram, Facebook Messenger, Twitter.

З опитувань харків'ян, що залишились у місті, з'ясовується, що багато їхніх знайомих, які евакуювалися з міста, хочуть повернутися до Харкова. При цьому вони звинувачують себе у хвилинній слабкості, яка змусила їх залишити місто.

Багато військових психологів зазначають, що «в окопах атеїстів немає». Мешканці Харкова старшого віку під час обстрілів читають

молитви, хрестяться. Багато хто ставить на вікна ікони, вірячи, що вони збережуть їхнє житло. Мешканці середнього віку та молодь у ситуації обстрілів міста замість молитов співають уголос або про себе гімн України. Це роблять і ті, хто раніше, у мирному житті, ніколи гімн не співав.

Діти під час обстрілів, у більшості випадків, реагують як і їх батьки. Повторюють за дорослими всі емоційні та поведінкові реакції.

Майже всі городяни в цей період зазначали, що вони втратили здатність відрізнити неділю і понеділок, тобто для них не має значення який день тижня сьогодні. Але який день війни сьогодні всі знали точно. Також майже всі досліджувані протягом перших двох тижнів не завжди могли відповісти на запитання «який час зараз». Час доби втратив свою значимість, адже на роботу ходити неможливо і нічний сон в цей період не такий як завжди. А дивитися на телефоні час – це зайве, тому що будь-яка маніпуляція з телефоном призводить до втрачання ним заряду акумулятора. А в ситуації браку електроенергії заряд мобільного телефона є вкрай важливим.

Під час цього етапу сприйняття війни дорослими людьми єдиним ефективним способом надання екстреної психологічної допомоги була індивідуальна робота. Дуже сильний емоційний фон не дозволяв встановлювати психологічний контакт одночасно з групою, що унеможлиблювало такий вид психологічної роботи. Надання екстреної психологічної допомоги зводилося до зменшення емоційної напруги, і формування впевненості в тому, що з цією конкретною людиною нічого поганого не станеться.

Література.

1. World Health Organization. World health report 2001 - Mental health: new understanding, new hope. Geneva: Switzerland; 2001.

2. Scholte WF. Olf M. Ventevogel P, et al. Mental health symptoms

following war and repression in Eastern Afghanistan. JAMA. 2004; 292:585–593.

3. Mollica RF. Sarajlic N. Chernoff M, et al. Longitudinal study of psychiatric symptoms, disability, mortality, and emigration among Bosnian refugees. JAMA. 2001; 286:546–55

Надійшла до редколегії: 17.11.2022

Прийнята до друку: 20.11.2022