

А. В. Котелевець,
курсантка групи Ф4-401
*(Харківський національний університет
внутрішніх справ)*

Є. О. Сенченко,
курсантка групи Ф4-401
*(Харківський національний університет
внутрішніх справ)*

Науковий керівник:

Д. О. Грищенко,
старший викладач кафедри
протидії кіберзлочинності, підполковник поліції
*(Харківський національний університет
внутрішніх справ)*

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ТА АДАПТАЦІЇ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ У ПЕРІОД ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ

Події на сьогоднішній час переконливо засвідчили, що цілісність України залежить, переважно, від людського чинника, особливо в епоху високорозвиненого інформаційного середовища. Сучасні перетворення в Україні, як ніколи, потребують консолідації суспільства та його надійного захисту від зовнішніх агресивних сил.

Далеко не кожний громадянин безболісно для свого психічного здоров'я витримує екстремальні умови кризового суспільства. Отже потрібно розглянути термін «адаптація».

Наша нервова система не може бути у постійній напрузі та активно реагувати на все, що відбувається навколо. Тож у цей момент і починається **адаптація – пристосування і спосіб реагування на нову реальність**. Адаптація є нормальною реакцією організму та нашої нервової системи на ненормальну ситуацію зовні. Це саме те, що відбувається зараз у нашій країні, адже війна – це ненормальна ситуація [1].

Адаптація зазвичай допомагає нам вижити. Однак, вона може бути деструктивна. У випадку із сиренами та реакцією на попередження ми свідомо ухвалюємо рішення не йти до сховища або продовжити спати, хоч потенційно це може бути небезпечно. Тобто, ми оцінюємо ризики і робимо свій вибір [1].

Коли ми не можемо змінити середовище, ми змінюємося під нього. Деструктивну адаптацію складно побачити самотійно, вона більш помітна людям з нашого оточення. Наприклад, комусь може стати приємно споглядати насилля або хтось знаходить задоволення від перебування у небезпеці. Тому людина може вважати це нормальним, їй стає зручною [1].

Найбільша загроза у такому випадку – це те, що з деструктивної адаптації дуже складно вийти. Рано чи пізно війна закінчиться і світ зміниться. І якщо комусь далі приємно споглядати насильницькі дії або бути у ситуації небезпеки, це може призвести до навмисних дій, щоб знову прожити схожі ситуації. Також може провокуватися формування ПТСР та психічних розладів, які й надалі впливатимуть на людське життя [1].

У перші дні повномасштабного вторгнення Росії на територію України нас охопила хвиля емоцій. Проте зараз ми звикаємо жити відповідно до нових умов, тому й маємо адаптуватися до більш раціонального, свідомого та стійкого мислення. Яких правил потрібно дотримуватися під час війни, розповідає громадська організація «Інститут когнітивного моделювання» [2]. Вони радять:

1. Допомогати іншим, бо це дає відчуття внутрішньої сили;
2. **Зателефонувати близьким** та поділіться чимось хорошим, життєвим, гарним – наприклад, планами на майбутнє;
3. Грайтеся з дітьми, вони уміють перемикатися на приємне;
4. Створюйте «Щоденник життя», записуючи туди свої почуття та думки. А після остаточної перемоги кожен зможе поділитися своїм «Щоденником життя».
5. Знизьте інформаційні потоки вдвічі.

Людська психіка дуже вразлива, і через ситуацію, що відбувається в нашій країні ми постійно відчуваємо страх, тривогу за своїх близьких родичів. Тому потрібно розуміти як собі допомогти. Одна також з порад є:

В чому полягає ваш найбільший страх. Треба зрозуміти, що ви можете зробити щоб ви почувалися у більшій безпеці. Також проговорюйте з близькими для вас людей, що вас тривожить.

Якщо ви відчуваєте апатію, агресію чи зневіритися знайдіть можливість з цим поділитися, чи будь то психолог чи близькі родичі. Цікавтесь тим, як стрес впливає на організм, щоб усвідомлювати, які стадії ви проходите в цьому стані.

Дозвольте собі випустити емоції – дозвольте собі плакати, це одна з важливих аспектів емоцій.

Треба зрозуміти що це все тимчасово, і все налагодиться. І не варто забувати, що після війни життя продовжиться. І нам потрібно думати ЯКИМ воно буде.

Отже, після завершення війни, після перемоги нам знову потрібно буде змінюватися. Ми знову будемо адаптуватися до того, що світ став більш мирним. Адже зараз ми звикаємо, що є якийсь постійний рух навколо, щось відбувається, все дуже активно, у нас є якісь індивідуальні цілі, загальна мета, яка всіх мобілізує і тримає вкупі. Все це потім буде знову змінюватися, якоюсь мірою ми повернемося до того, що було раніше. Але ця адаптація буде вже не така різка і, скоріше за все, не така помітна. Адже в мирний час ми зазвичай не помічаємо адаптації, вона відбувається з меншою інтенсивністю [1].

Список використаних джерел

1. URL: <https://nashkiev.ua/life/adaptatsiya-do-viini-chomu-vona-vidbuvaetsya-i-yak-sobi-dopomogti> (дата звернення: 02.09.2022)
2. URL: <https://elle.ua/ludi/novosty/shcho-dopomaga-zhiti-pd-chas-vyni-5-porad-dlya-adaptac/> (дата звернення: 02.09.2022)