

ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Гаманюк Д.М., Гура Т.В.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Роль інформаційних технологій надзвичайно важлива. Вони проникають у всі сфери нашого сьогодення: освіту, роботу, дозвілля. У сучасному світі ми оточені інформаційними технологіями, такими як інтернет, телебачення, газети. Інформація, яку ми отримуємо звідти значно впливає на наш психологічний стан, особливо в умовах військового стану, коли інформація сприймається нашими сенсорними системами набагато гостріше. На наш погляд, дослідження впливу інформації на психічне здоров'я потребує аналізу двох взаємопов'язаних аспектів: розгляд дезінформації через призму масових комунікаційних засобів; аналіз впливу інформаційно-психологічної війни. Країна-агресорка веде війну не лише на полі бою, але й використовує інформаційний простір. Маніпулятивне використання інформаційно-психологічного впливу (ІПВ) стає справжньою «психологічною зброєю», спрямованою на зміну сприйняття, переконань та поведінки людей.

Населення України, яке переживає жахіття війни, емоційно виснажене через стреси, психічні та фізичні травми, втрати близьких та знайомих та постійне знаходження в стані напруження під час небезпеки обстрілів. Ці фактори впливають на людей та роблять їх більш сприйнятливими до інформаційно-психологічного впливу, збільшуючи ризик розвитку стресових розладів, депресії та інших психічних проблем, наприклад, розвитку посттравматичного стресового розладу. Враховуючи все вище зазначене, можна стверджувати, що для збереження оптимального психічного здоров'я населення в умовах війни необхідно розвивати та впроваджувати систему психологічної підтримки, застосовувати психотерапевтичні методи та проводити профілактичні заходи. Необхідно реалізувати ці заходи, використовуючи системний комплексний підхід, який включає:

- протистояння дезінформації та пропаганді насилля;
- підтримку психологічної стійкості населення;
- підвищення обізнаності людей про стан психічного здоров'я;
- створення сприятливого соціально-психологічного клімату.

Таким чином, захищаючи психічне здоров'я громадян, держава не лише надає психологічну підтримку, допомагає їм пережити цей складний час, але й турбується про фізичне та психічне здоров'я українського суспільства в майбутньому.