УМОВИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Ященко Л.О., Максименко О.А.
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м.Харків

В теперішній час тисячі людей в Україні знаходяться в небезпеці, відчувають тривогу, страх, стрес та розпач. Все це пов'язано з військовим станом у нашій країні та безперервними обстрілами багатьох міст і селищ. Особливо це стосується прикордонних з ворогом територій. Але кожна людина, яка знаходиться в небезпеці, бажає почуватися інакше, а саме – бажає відчувати безпеку, спокій, відсутність тривоги, бажає повернути собі нормальний працездатний стан. Виникає багато питань, серед яких є питання, що стосуються можливості спокійно і адекватно реагувати на те, що відбувається навкруги. Це дуже важливе питання сьогодення в Україні. Тому, що саме від здоров'я людини, його емоційного стану залежить можливість спокійно жити, ефективно працювати, якісно виконуючи свої професійні обов'язки, що сприятиме процесу поступового відновлення країни, робочих місць на підприємствах, реанімації природного навколишнього середовища, яке також дуже постраждало від військових дій.

Маємо признати, що відчуття тривоги і страху під час війни – це нормальна реакція людини на небезпеку. Відомо, у страху є кілька функцій: охоронна (запобігає участі у потенційно небезпечній поведінці), мотиваційна (дає стимул вірити у благополучне завершення подій) та адаптаційна (ця функція мобілізує організм людини до швидкої зміни поведінки та пристосування на нових умов життя). Тому кожен має прийняти це і діяти во благо свого здоров'я та життя [1]. Людина, яка знаходиться в небезпечному місці під час війни, має суттєво скоротити час перегляду стрічок новин в соціальних мережах, по телебаченню, не перестаючи дотримуватися правил безпеки при повітряних тривогах. Відомо, що особливий стрес викликає відчуття безпорадності та неможливості свого впливу на події навкруги. Тому кожній людині, яка перебуває поблизу зони бойових дій, треба взяти за правило, що необхідно робити те, що можеш і приймати як факт ті події, на які вплинути неможливо. Суттєво зменшити стресовий стан допомагають заняття спортом, прогулянки, читання художньої літератури, походи в театр, перегляд документальних стрічок про подорожі, зустрічі з близькими людьми.

Якщо кожна людина подбає про себе, то потім зможе подбати про тих, хто поряд, підтримати їх. Зараз як ніколи необхідно приділити увагу своєму психічному та психологічному здоров'ю. Ніхто з нас не був готовий до війни, але навіть в таких обставинах треба знати, як справлятися з панікою та страхами, що є першочерговим завданням для збереження здоров'я людини в умовах війни.

Література

1. https://bf.diia.gov.ua/articles/strakh-povitrianykh-tryvoh-iak-vporatysia-samostiino-i-dopomohty-dytyni