

Психічне здоров'я українських воєнних мігрантів: виклики для життєвого шляху особистості

Тетяна Сенішина

*магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: SenishynaTH@krok.edu.ua*

Вікторія Гридзук

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: HrydzhukV@krok.edu.ua,
ORCID: 0009-0006-7600-6283*

В умовах тривалої війни в Україні за даними ТСК з питань захисту прав ВПО на кінець січня 2024 близько 7.7 мільйонів українців поїхали з України та перебувають за кордоном (Михайлішина, 2024). Вимушений переїзд призвів до великої кількості особистих викликів, підвищеного рівня стресу та порушення психічного здоров'я українських воєнних мігрантів.

Дослідження населення у цілому показують певне збільшення захворюваності та поширеності психічних розладів. Питання психічного здоров'я поступово визнається важливим питанням розвитку, особливо у випадку країн, які постраждали від воєнного конфлікту. Війна в Україні призвела до спалаху однієї з найстрімкіших криз вимушеного переміщення населення та гуманітарних криз в історії (Пиголенко, Пиголенко, Кукса, 2023).

Психічне здоров'я українських воєнних мігрантів безпосередньо пов'язане з новими незнайомими умовами життя, складною економічною ситуацією, мовним бар'єром, переживаннями за близьких, які залишаються в Україні або на фронті. Багато родин розділені, і жінки з дітьми, з одного боку, перебувають у стані тривоги через небезпеку, в якій може бути батько родини, а з іншого – змушені адаптуватися до нових умов життя, що часто призводить до тривожних і депресивних станів.

Особи, що опинилися у тяжких життєвих обставинах внаслідок воєнних дій часто стикаються з різними проблемами та стресовими факторами, які можуть мати місце на різних етапах евакуації:

- до евакуації: відсутність житла та засобів для існування, страх за своє життя та життя дітей (рідних), вплив збройних конфліктів, насильства;
- під час евакуації: опинитися в складних та небезпечних для життя умовах, включаючи насильство та викрадення, розлука з родиною чи дітьми, відсутність доступу до послуг з задоволення основних потреб та інші;
- після евакуації: проблеми з доступом до медичної та соціально-психологічної допомоги, перешкоди у задоволенні основних потреб, погані умови проживання, розлука з членами родини та мережами підтримки, можлива невизначеність щодо правового статусу;
- в період інтеграції: незадовільні умови життя або роботи, безробіття, труд-

нощі з соціальною інтеграцією, проблеми з мовою, культурною, релігійною чи гендерною ідентичністю, проблеми з отриманням прав, напружені стосунки між приймаючим населенням та біженцями, соціальна ізоляція та інше.

Усі перераховані вище стресори можуть збільшити ризик розвитку психічних розладів та також загострити вже існуючі соціальні та психічні проблеми.

Фактори, які негативно впливають на психічне здоров'я та благополуччя переселенців, включають: соціально-економічну депривацію, дискримінацію, низьку підтримку сім'ї, проблеми зі здоров'ям, часта зміна місця проживання.

Діти, які під час евакуації були розлучені з батьками та діти, батьки, яких загинули, мають підвищений ризик розвитку депресії, ПТСР, тривоги, суїцидальних думок, розладів поведінки та проблеми із вживанням психоактивних речовин (Гопкало, 2022).

У дослідженні Василенко Н. викладено п'ять основних тем, які необхідно розглянути для покращення доступу воєнних мігрантів до психіатричної допомоги:

- Підтримка спільноти: дані показують, що приналежність до спільноти із загальним минулим та відвідування школи пов'язані з нижчими показниками психічних розладів.

- Основні потреби та безпека. Наприклад, ненадійний правовий статус може сприяти поганому психічному здоров'ю.

- Стигматизація: досвід расизму та дискримінації незмінно пов'язані з несприятливими наслідками психічного здоров'я.

- Негаразди та травми. Наприклад, тривале утримання під вартою пов'язане з вищими показниками депресії та посттравматичного стресового розладу.

- Доступ до послуг.

Біженці та мігранти часто не приділяють першочергової уваги своєму психічному здоров'ю, оскільки не знають про доступні безкоштовні послуги або не приймають медичної допомоги через мовні бар'єри та побоювання з приводу конфіденційності. Велике значення має в якій країні опинилися українці – від рівня фінансового розвитку країни, еміграції залежить психологічний стан біженця (Василенко, 2025).

Деякі мігранти можуть долати труднощі і адаптуватися до нового середовища, але для інших стрес може залишатися проблемою навіть протягом багатьох років (Іванова, Козій, 2024).

Психічне здоров'я українських воєнних мігрантів є вразливим і залежить від соціальних, економічних та культурних чинників. Тривалий стрес і травматичний досвід війни призводять до зростання депресії, тривожності та ПТСР. Адаптація в новому середовищі потребує комплексної підтримки, зокрема безпеки, базового забезпечення та психосоціальної допомоги. Підтримка громади, доступ до інформації й подолання стигми сприяють збереженню ментального здоров'я, тоді як державна й міжнародна співпраця є запорукою відновлення та стабільного майбутнього українських мігрантів.

Список використаних джерел

1. Василенко, Н., & Шопша, О. (2025). ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ДОРΟΣЛИХ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ОПИНИЛИСЬ У ВИМУШЕНІЙ ЕМІГРАЦІЇ. *UNIVERSUM*, (20), 304–311. Вилучено з <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1940>
2. Гонкало, Ю. (2022). Особливості психічного здоров'я у вимушених переселенців. *Collection of scientific papers «ЛОГОΣ»*, (December 9, 2022; Cambridge, UK), 212-213. DOI: <https://doi.org/10.36074/logos-09.12.2022.59>
3. Іванова Т., Козій А. (2024). Психологічні наслідки стресу в умовах воєнного стану. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства. *Матеріали XI всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників*. 295-299. <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/95447>
4. Пиголенко, І., Пиголенко, Ю., & Кукса, К. (2023). ВПЛИВ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ. *Науковий журнал «Габітус»*, (45), 243–248. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.40>
5. Михайлішина Д. (2024). Скільки українців залишаються за кордоном: чи дійсно їх 7.7 млн. *Центр економічної стратегії*. https://ces.org.ua/how_many_ukrainians_remain_abroad/?Gad_source=1&gad_campaignid=22439086746&gbraid=0AAAAACM-mc3dihhb-q4p-kpjhp0yp5i8r&gclid=cjwkcaiaz_dibhbjeiwavh2xwg9sz3hbcei41sexixezg67lbunqrknem9stl7pvhml-ly2cqwbciolrocvcqkqavd_bwe