УДК 613.7:378.14

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Д. Винник, група ОО-25
В. Махно, науковий керівник, викладач
Центральноукраїнський національний технічний університет

В часи, коли зовнішній світ руйнується, немає чітких перспектив та впевненості у наступному дні, єдиною надійною опорою для людини стає її власне тіло, яке здатне не лише витримувати навантаження, а й ставати ключем до відновлення психічної рівноваги.

Сьогодні українське суспільство перебуває в стані безпрецедентного за тривалістю та інтенсивністю хронічного стресу, що загрожує масовим вигоранням та зростанням випадків ПТСР (посттравматичний стресовий розлад). Дослідження фізичної активності як доступного інструменту саморегуляції є критично важливим для збереження здорового психічного стану та самопочуття людей в умовах війни.

Війна спричиняє системну деструкцію, що охоплює масштабну руйнацію інфраструктури, економічний колапс та глибоку психофізіологічну травматизацію населення. Цей процес запускає тривалу кризу в усіх сферах життєдіяльності, що потребує складних наукових підходів до подальшої регенерації суспільства.

Нестабільне житло, відсутність зелених зон, міська перенаселеність та забруднення погіршують показники ПЗ і посилюють хронічний стрес[3].

Питання впливу фізичних навантажень на ментальне здоров’я молоді в умовах воєнного стресу є відносно новим напрямком досліджень, оскільки більшість наукових праць зосереджувалися на загальних аспектах фізичної активності або психологічних наслідків війни окремо[6]. Новизна полягає у розгляді фізичної активності не лише як засобу підтримки тіла, а як стратегії «заземлення». Вправи через пропріоцептивні канали (відчуття м'язів та суглобів) переривають цикл катастрофічного мислення, повертаючи суб'єкта у стан «тут і зараз». Це підтверджується принципом нейропластичності: мозок швидше адаптується до травматичних подій, якщо тіло залишається активним.

За даними ВООЗ, фізична активність має прямий зв'язок зі зменшенням симптомів депресії та тривоги. У контексті війни в Україні, МОЗ України активно просуває програму "Ти як?", де спорт визначається як один із методів заземлення.

Систематичні тренування допомагають ефективно боротися з надлишком кортизолу - гормону, що виникає як реакція на стрес і шкодить роботі мозку. Навіть півгодинне навантаження помірної інтенсивності здатне суттєво знизити рівень тривожності. Особливо корисними є вечірні прогулянки тривалістю до 30 хвилин: вони не лише нормалізують сон, а й розвивають здатність керувати емоціями. Як наслідок, людина стає більш сконцентрованою, швидше засвоює нову інформацію та відчуває загальний емоційний підйом. [1].

Регулярна фізична активність є фундаментом фізичного здоров’я, оскільки зміцнює серце й опорно-руховий апарат та запобігає хронічним захворюванням. Водночас спорт ефективно стабілізує психоемоційний стан, покращує роботу мозку та допомагає розвинути дисципліну й впевненість у собі[2]. Регулярні тренування покращують якість сну та підвищують рівень гормонів щастя, що забезпечує стабільний прилив енергії та гарний настрій. Водночас фізична активність допомагає організму утилізувати надлишок кортизолу, зупиняючи потік нав’язливих думок і посилюючи стійкість до стресу[5].

Спорт є універсальним і доступним способом зміцнення психічного здоров'я. Він демонструє високу ефективність у боротьбі з широким спектром розладів - від тривоги до біполярного спектра. Головна перевага такого підходу полягає у його повній безпечності та

відсутності витрат, що дозволяє використовувати вправи як автономний метод корекції емоційного стану[4].

Рухові вправи не є панацеєю від травм війни, але вона є доступним та безкоштовним інструментом підтримки резистентності (життєстійкості). Навіть 15–20 хвилин активності на день здатні значно знизити ризик розвитку клінічної депресії у цивільного населення та військових.

Список літератури

1. Центр громадського здоров’я МОЗ України. Фізична активність та психічне здоров’я: чому покращується самопочуття та настрій. URL: https://phc.org.ua/news/fizichna-aktivnist-ta-psikhichne-zdorovya-chomu-pokraschuetsya-samopochuttya-ta-nastriy
2. Міністерство охорони здоров’я України. Переваги фізичної активності. Обираємо активний та здоровий спосіб життя. URL: https://surl.li/cnibho
3. Євдокимова Н., Дієв Є., Болотникова Т. Громадське психічне здоров'я: стратегії, інструменти та доказові практики для фахівців громадського здоров'я : метод. посіб. 2026. URL: https://zenodo.org/records/19519110
4. MARTA. Міністерство у справах ветеранів. Зв’язок фізичної активності та психічного здоров’я. URL: https://marta.mva.gov.ua/articles/zviazok-fizichnoyi-aktivnosti-ta-psikhichnogo-zdorovia
5. South East London Mind. Як пов'язані фізична активність і психічне здоров'я? URL: https://selmind.org.uk/uk/news/2023/08/there-are-many-studies-which-have-shown-that-doing-physical-activity-can-improve-mental-health/
6. Самокиш І.І., Шандіцева П.М., Самокиш В.І. ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ ЗВО ПІД ЧАС ВІЙНИ. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2025. Випуск 8 (195). С. 120. URL: https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2788/2758.