

простір» у закладах, у яких є практичні психологи, які пройшли навчання за названою програмою.

2. Надати доступ практичним психологам до електронної освітньої платформи закладу для проведення психологічної роботи з учасниками освітнього процесу.

3. Передбачити в режимі роботи закладу час для проведення практичними психологами діагностичної, просвітницької, профілактичної, корекційної, консультаційної роботи.

Практичним психологам:

1. Виокремити надання допомоги постраждалим унаслідок військового конфлікту як окремий обов'язковий напрям роботи всіх працівників психологічної служби, що має бути відображено окремим пунктом у планах роботи (перспективних і річних) та звітах (як регіональних психологічних служб, так і окремих працівників).

2. Підвищити рівень професійної компетентності для вирішення завдань із надання допомоги постраждалим.

3. Приділяти більше уваги консультаційній, діагностичній та корекційно-відновлювальній, розвивальній роботі з педагогічними працівниками.

Вплив психосоціальної підтримки на цілісне відновлення особистості

*Огньова Ліана,
методист Центру практичної психології,
соціальної роботи та здорового способу життя
КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»,
liana_15_06@ukr.net*

У статті розглядаються взаємозв'язок між фізичною, психічною та соціальною складовими здоров'я, визначено ключові компоненти психічного здоров'я, принципи та компоненти психосоціальної підтримки, її вплив на цілісне відновлення особистості.

Ключові слова: фізичне здоров'я, психічне здоров'я, ментальне здоров'я, психосоціальна підтримка, цілісне відновлення.

Актуальність. Здоров'я є багатогранним станом, що виходить за межі простої відсутності хвороб. Воно охоплює фізичні, психічні та соціальні складові. Такий цілісний підхід має вирішальне значення для розуміння загального добробуту й ефективного відновлення особистості. Взаємозв'язок між фізичним і ментальним здоров'ям є складним і двостороннім, де кожен аспект впливає на інший. Розуміння цієї динаміки є ключовим для розробки ефективних стратегій відновлення. Історично медична спільнота часто розглядала фізичне та ментальне здоров'я як окремі сутності, що призводило до фрагментованого підходу до лікування [6]. Однак, наукові спостереження, що датуються 1980-ми роками, вже тоді визнавали позитивний вплив фізичної активності на психічний стан, закладаючи основу для більш інтегрованого розуміння здоров'я [16].

Ураховуючи, що складові здоров'я людини взаємопов'язані, відновлення особистості має відбуватися за цілісним підходом.

Мета статті. Аналіз взаємозв'язку фізичного та психічного здоров'я, а також сприяння психосоціальної підтримки цілісному відновленню особистості.

Виклад основного матеріалу. Сучасні дослідження підкреслюють, що здоров'я є складною системою, де всі компоненти взаємодіють, а не ізольовані. Зростаюче розуміння цього взаємозв'язку свідчить про зміну парадигми в сучасній охороні здоров'я від редукціоністського, симптомоорієнтованого підходу до цілісного, людиноцентричного. Це означає, що для досягнення справжнього благополуччя необхідно інтегрувати догляд за всіма аспектами здоров'я. У контексті такого цілісного розуміння психосоціальна підтримка (ПСП) виступає як критично важливий елемент у досягненні всебічного відновлення. Вона спрямована на динамічну взаємодію між психологічними та соціальними вимірами особистості [12]. Ефективне відновлення від різноманітних проблем зі здоров'ям, будь то фізичні захворювання, психічні розлади чи травми, вимагає комплексного підходу, який обов'язково включає психосоціальні втручання [4]. Саме ПСП дозволяє не лише реагувати на симптоми, а й звертатися до глибинних причин страждань, сприяючи стійкому та повноцінному поверненню до активного життя.

Психічні розлади значно підвищують ризик розвитку хронічних фізичних захворювань, впливаючи майже на кожен систему організму. Наприклад, депресія є незалежним фактором ризику для інсульту, діабету 2 типу та серцевих захворювань. Крім того, психічні захворювання збільшують імовірність розвитку респіраторних захворювань, таких як хронічна обструктивна хвороба легень (ХОЗЛ), хронічний бронхіт і астма [12]. Загалом, поганий психічний стан може призвести до фізичних симптомів, таких як втома, серцеві захворювання та діабет [6]. Вплив психічних розладів на фізичну смертність і ризик хронічних захворювань підкреслює, що психічне здоров'я є не просто питанням «якості життя», а фундаментальним чинником фізичного довголіття та загального тягаря хвороб.

І навпаки, хронічні фізичні стани збільшують ризик психічних розладів. Особи, які страждають на діабет або серцеві захворювання, утричі частіше відчувають тривогу та депресію. Ця поширеність ще вища для таких станів, як фіброміалгія та синдром хронічної втоми. Частота виникнення великої депресії зростає після інфаркту або інсульту, а пацієнти з онкологічними захворюваннями також стикаються з підвищеним ризиком розвитку психічних розладів [7].

Це означає, що інвестиції в психічну та психіатричну допомогу є критично важливою стратегією громадського здоров'я для зниження загальних витрат на охорону здоров'я та покращення фізичних показників на рівні населення. Якщо психічне здоров'я розглядається як вторинне, втрачається значний важіль для поліпшення фізичного благополуччя.

Для глибокого розуміння взаємозв'язку між фізичним і психічним благополуччям, а також ролі психосоціальної підтримки, необхідно чітко визначити основні терміни.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я як «стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб» [8]. Це визначення підкреслює взаємопов'язаність усіх цих вимірів.

Психічне здоров'я визначається як стан психічного благополуччя, який дозволяє людям долати життєві стреси, реалізовувати свої здібності, ефективно навчатися та працювати, а також робити внесок у свою спільноту [13]. Його часто помилково прирівнюють лише до відсутності психічних захворювань [8]. Проте, ВООЗ виділяє сім ключових компонентів психічного здоров'я, які пропонують практичну та дієву основу для його оцінки та підтримки, виходячи за рамки простої відсутності хвороби [19]:

1. Усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного й психічного «Я»: здатність людини зберігати відчуття самоідентифікації та сприймати своє життя як безперервний, єдиний процес, а не фрагментовані події.

2. Постійність і однаковість переживань в однотипних ситуаціях: наявність чіткого плану дій, що забезпечує відчуття захищеності в подібних ситуаціях, які виводять із зони комфорту.

3. Критичне ставлення до себе та своєї діяльності: здатність аналізувати власне життя, дії та зусилля для досягнення мети, а також уміння розробляти алгоритми дій.

4. Адекватність психічних реакцій впливу середовища: відповідність реакції людини силі та глибині зовнішнього чинника.

5. Здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм: дотримання загальноприйнятих норм поведінки як показник психічного здоров'я.

6. Планування власної життєдіяльності та її реалізації: здатність планувати режим дня та роботи, а також мати сили й ресурси для дотримання цього графіка.

7. Здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин: гнучкість психіки, що свідчить про ресурсність і адаптивні можливості людини.

Ці компоненти перетворюють визначення психічного здоров'я з пасивного стану на активну здатність до адаптації та саморегуляції, безпосередньо пов'язуючи його з адаптивними цілями психосоціальної підтримки.

Хоча ідеал повного благополуччя є бажаним, його досягнення в реальному житті є суб'єктивним і залежить від контексту. Це означає, що будь-які втручання, включаючи психосоціальну підтримку, повинні бути індивідуалізованими й адаптованими, щоб бути дійсно ефективними для різноманітних груп населення, а не просто універсальними. Таке поглиблене розуміння психічного благополуччя безпосередньо впливає на розробку та оцінку психосоціальних втручань, переміщуючи акцент із виключно зменшення симптомів на розвиток цих адаптивних можливостей для цілісного відновлення.

Прагматичний підхід до цілісного здоров'я має враховувати індивідуальні відмінності, культурні особливості та динамічний характер благополуччя, що робить персоналізовану психосоціальну підтримку ще більш життєво важливою.

У таблиці 1 наведено фундаментальні визначення ВООЗ, які є центральними для концепції цілісного здоров'я.

Наведені дані опосередковано підкреслюють складність досягнення «повного благополуччя», демонструючи широту того, що охоплює поняття «здоров'я», обґрунтовуючи необхідність комплексних втручань, таких як ПСП.

Взаємозв'язок між фізичним і ментальним здоров'ям є складним і двостороннім, де кожен аспект значно впливає на інший. Розуміння цього зв'язку є ключовим для розробки ефективних стратегій відновлення.

Визначення компонентів здоров'я за ВООЗ

Компонент	Визначення/Опис ВООЗ	Ключовий аспект
Здоров'я	Стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб [8].	Комплексне, багатовимірне благополуччя.
Фізичне здоров'я	Стан здоров'я та благополуччя, а також здатність виконувати аспекти спорту, професійної діяльності та повсякденних справ. Досягається через належне харчування, помірно інтенсивні фізичні вправи та достатній відпочинок [17]. Функціонування органів і систем організму [11].	Функціональна спроможність та системне благополуччя.
Ментальний добробут	Стан психічного благополуччя, що дає людям змогу долати життєві стреси, реалізовувати свої здібності, добре вчитися та працювати, а також робити внесок у свою спільноту [13]. Включає емоційне, психологічне та соціальне благополуччя [14].	Адаптивна спроможність, продуктивність та соціальний внесок.

Психосоціальна підтримка часто концептуалізується через багатопланову піраміду втручань, особливо в умовах надзвичайних ситуацій, що підкреслює комплементарну підтримку, адаптовану до різних потреб [15]. Ця модель є критично важливим фреймворком, оскільки вона ілюструє, що психосоціальна підтримка – це не лише клінічна терапія, а континуум догляду, що починається з базових людських потреб і зміцнення громади. Це означає, що ефективні програми цілісного відновлення вимагають міжсекторальної співпраці (наприклад, у сфері охорони здоров'я, захисту, освіти) та визнання того, що соціальні детермінанти здоров'я є основоположними для психічного благополуччя. Адресування базових потреб (рівень 1) створює стабільність, необхідну для ефективності психологічних втручань вищого рівня (рівень 3 та 4). Таким чином, дійсно цілісний підхід до відновлення повинен урахувати весь спектр потреб, від безпеки та громади до індивідуальної терапії, та інтегрувати послуги в різних секторах.

Шари піраміди включають [2]:

- **Рівень 1: Базові послуги та безпека:** Надання основних послуг безпечним, гідним і правовим способом. Цей фундаментальний рівень має вирішальне значення для психічного та психосоціального благополуччя.
- **Рівень 2: Зміцнення громадської та сімейної підтримки:** Активізація соціальних мереж, використання традиційних громадських форм підтримки та створення дружніх до дітей просторів для сприяння соціальній згуртованості та механізмів самозахисту.

- **Рівень 3: Цільова психосоціальна підтримка:** Індивідуальні, сімейні або групові втручання для тих, хто має труднощі з подоланням проблем у своїх мережах підтримки, зазвичай надаються навченими неспеціалізованими працівниками.
- **Рівень 4: Клінічні послуги психічного здоров'я та психосоціальні послуги:** Спеціалізована допомога при важких симптомах, що надається фахівцями з психічного здоров'я або навченими медичними працівниками загальної практики.

Психосоціальна підтримка сприяє цілісному відновленню через низку взаємопов'язаних механізмів, які впливають як на психічне, так і на фізичне здоров'я.

Вплив на стрес і емоційну регуляцію

Втручання психосоціальної підтримки, зокрема практики усвідомленості (майндфулнес) та медитації, допомагають заспокоїти думки, зменшити ментальний хаос і підвищити самоусвідомлення [9]. Ці практики покращують емоційну регуляцію, знижують рівень гормонів стресу, таких як кортизол і адреналін, зменшують почуття тривоги та депресії [5]. Методи, такі як глибоке дихання та прогресивна м'язова релаксація, є життєво важливими для управління стресом, сприяючи розвитку стійкості до стресорів [21].

Прямий вплив ПСП на нейрохімічні зміни та зниження рівня гормонів стресу розкриває біологічний механізм, через який психосоціальні втручання покращують фізичне здоров'я, а не лише психічний стан [5]. Це демонструє, що зв'язок «розум-тіло» є не просто концептуальним, а фізіологічно опосередкованим, що посилює наукову основу для цілісного відновлення. Коли людина займається фізичною активністю, її мозок виділяє ендорфіни – природні підсилювачі настрою – разом із нейромедіаторами, такими як серотонін і дофамін, які є життєво важливими для регуляції настрою [17]. Таким чином, ПСП не просто покращує самопочуття, а викликає відчутні фізіологічні зміни, які підтримують фізичне зцілення та загальний добробут.

Роль соціальних зв'язків і спільноти

Міцні соціальні зв'язки мають вирішальне значення для психологічного здоров'я, сприяючи зниженню рівня тривоги та депресії, підвищенню самооцінки, більшій емпатії та більш довірливим стосункам. Соціальна підтримка надає практичну допомогу, слушні поради, емоційну валідацію та комфорт, діючи як буфер проти стресу та травм. Відсутність соціальної підтримки пов'язана з депресією, самотністю, зміною функції мозку та підвищеним ризиком уживання алкоголю, серцево-судинних захворювань і самогубства [20]. Групова терапія та мережі підтримки сприяють формуванню спільноти та підзвітності, що є критично важливим для мотивації у відновленні [21]. Інтеграція в громаду є життєво важливим аспектом психосоціальної реабілітації, допомагаючи людям реінтегруватись у свої громади та зменшити стигму [20].

Акцент на соціальних зв'язках і громаді як захисному факторі проти широкого спектру фізичних і психічних ризиків свідчить про те, що соціальна ізоляція є значною проблемою громадського здоров'я порівняно з іншими відомими факторами ризику, такими як куріння або ожиріння. Це означає, що політика громадського здоров'я повинна активно сприяти соціальній згуртованості та підтримці на рівні громади як профілактичній та відновлювальній стратегії. Дослідження показують, що навіть за низьких інших

факторів ризику смертності (таких як соціально-економічний статус, куріння, уживання алкоголю, ожиріння та відсутність фізичної активності), переваги соціальних зв'язків залишаються значними [5]. Це підкреслює, що соціальна активність є важливою для загального благополуччя, незалежно від інших здорових звичок. Це виходить за рамки простого сприйняття соціальної підтримки як чогось приємного до глибшого розуміння її критичної ролі як детермінанти здоров'я. Причинно-наслідковий зв'язок полягає в тому, що соціальний зв'язок надає психологічні ресурси, буфер стресу та сприяє здоровій поведінці.

Покращення поведінкових факторів (фізична активність, харчування)

Фізична активність, така як йога й аеробні вправи, викликає нейрохімічні зміни (ендорфіни, серотонін, дофамін), посилює нейропластичність, підвищує самооцінку та знижує рівень гормонів стресу, покращуючи психічне здоров'я та підтримуючи фізичне зцілення [12]. Фізична активність також зменшує гормони стресу, такі як кортизол і адреналін, знижуючи почуття тривоги та сприяючи відчуттю спокою [17]. Крім хімічних ефектів, фізичні вправи пропонують соціальні можливості та відчуття рутини, що є корисним для відновлення [2].

Нутриційна терапія поповнює запаси поживних речовин, підвищує енергію, імунітет і настрій, протидіючи дефіциту, що виникає внаслідок зловживання психоактивними речовинами [9]. Психосоціальні втручання, що сприяють здоровій поведінці (наприклад, мотивація до дотримання лікування), показали покращену ймовірність виживання пацієнтів [5].

Роль психосоціальної підтримки в покращенні поведінкових факторів (фізична активність, харчування, дотримання лікування) демонструє, що ПСП діє як каталізатор самостійності та активності у відновленні. Ідеться не лише про надання зовнішньої підтримки, а й про розширення можливостей людей приймати та підтримувати здорові звички, що сприяє стійкому цілісному відновленню. Двосторонній зв'язок показує, що психічне здоров'я впливає на поведінку, яка, своєю чергою, впливає на фізичне здоров'я. ПСП безпосередньо втручається тут, сприяючи позитивній діяльності, керуванню реакціями та розвитку навичок вирішення проблем [10]. Це демонструє ПСП як сприяючий фактор, а не просто підтримуючий. Причинно-наслідковий ланцюжок такий: ПСП → покращена мотивація/навички → здоровіша поведінка → кращі фізичні та психічні результати здоров'я. Це потужний механізм для довгострокового, самостійного відновлення.

Підтримка самосвідомості та самооцінки

Цілісні практики надають людям можливість активно брати участь у власному здоров'ї, підвищуючи самосвідомість, стійкість та впевненість [12]. Усвідомленість допомагає людям спостерігати за думками й емоціями без осуду, сприяючи розпізнаванню тригерів і розумінню моделей залежності. Творчі терапії дозволяють емоційно виражатися, що сприяє покращенню самооцінки та сильнішого відчуття ідентичності [21].

Зосередженість психосоціальної підтримки на розвитку самосвідомості, самооцінки та почуття мети підкреслює її роль у формуванні психологічного капіталу. Це внутрішнє зміцнення має вирішальне значення для довгострокової стійкості та стабільного відновлення, оскільки воно забезпечує людей внутрішніми ресурсами для самостійного подолання майбутніх викликів. Крім зменшення симптомів, цілісне відновлення спрямоване на стійке благополуччя.

Джерела згадують «підвищення самосвідомості та стійкості» та «зміцнення самоідентичності» [21]. Це вказує на те, що ПСП працює шляхом підвищення внутрішніх ресурсів, а не просто надання зовнішньої допомоги. Причинно-наслідковий зв'язок полягає в тому, що покращене самосприйняття та навички саморегуляції сприяють більшій автономії та стійким позитивним змінам, що є ознаками цілісного відновлення.

Вплив на ментальне благополуччя (зменшення тривоги, депресії, ПТСР)

Соціальна підтримка значно сприяє психологічному здоров'ю, підвищеній стійкості та зменшенню стресу [20]. Міцна соціальна підтримка під час кризи може допомогти зменшити наслідки травматичних розладів, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [20]. Ефективні травмофокусовані втручання, такі як Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), Наративна експозиційна терапія (НЕТ) та Навчання технік відновлення (НТВ), зменшують симптоми ПТСР, тривоги та депресії [18]. Психосоціальні втручання надають емоційну підтримку пацієнтам із хронічними захворюваннями, допомагаючи їм справлятися зі страхом, тривогою, депресією та гнівом [1].

Докази того, що ПСП зменшує симптоми тривоги, депресії та ПТСР, підкреслюють її прямий терапевтичний ефект на психічні стани. Ефективність специфічних терапій, таких як КПТ та НЕТ, демонструє, що структуровані психосоціальні втручання є такими життєво важливими, як і фармакологічні методи лікування у відновленні психічного здоров'я [18]. Це означає, що ПСП є надійною та доказовою терапевтичною модальністю, а не лише підтримуючим заходом, і має бути інтегрована в стандартну допомогу з психічного здоров'я.

Висновки. Взаємозв'язок між фізичним здоров'ям і ментальним благополуччям є фундаментальним і нерозривним, підкреслюючи, що справжній добробут – це цілісний стан. Психічне здоров'я є не просто аспектом якості життя, а ключовим фактором, що визначає фізичну довговічність і загальний тягар хвороб. І навпаки, хронічні фізичні стани значно підвищують ризик психічних розладів, створюючи циклічний взаємозв'язок, який вимагає комплексного підходу.

Психосоціальна підтримка відіграє незамінну роль у сприянні всебічному відновленню та формуванню стійкості протягом усього життя. Завдяки різноманітним формам – від індивідуального консультування до зміцнення соціальних зв'язків і впровадження здорових поведінкових практик – психосоціальна підтримка активно впливає на біологічні та психологічні механізми, що лежать в основі взаємодії розуму та тіла. Вона не лише зменшує симптоми тривоги, депресії та ПТСР, а й підвищує самосвідомість, самооцінку та здатність долати життєві труднощі.

Цілісне відновлення – це трансформаційний підхід, який інтегрує численні виміри здоров'я: фізичний, емоційний, ментальний, соціальний та духовний. Його мета полягає в лікуванні людини в цілому, а не лише симптомів, що проявляються. Такий підхід надає людям можливість активно брати участь у збереженні або відновленні власного здоров'я, підвищуючи самосвідомість, стійкість і впевненість у керуванні своїм благополуччям.

Список використаних джерел

1. Аналіз ролі психосоціальних втручань у лікуванні хронічних захворювань. URL: <https://www.ewadirect.com/proceedings/chr/article/view/16894>

2. Базові навички психосоціальної підтримки. URL: <https://www.iom.int/resources/basic-psychosocial-support-skills>
3. Взаємозв'язок і вплив психічного здоров'я на фізичне здоров'я: важливість та рекомендації. URL: <https://fact-news.com.ua/vzaemozvyazok-i-vplyv-psichichnogo-zdorovya-na-fizichne-zdorovya-vazhlyvist-i-rekomendatsii/>
4. Визначення поняття «здоров'я» і «хвороба». URL: <https://bioethics.ucu.edu.ua/vyznachennya-ponyattya-zdorov-ya-i-hvoroba/>
5. Вплив психосоціальної підтримки на виживання в стаціонарних та амбулаторних умовах охорони здоров'я: метааналіз 106 рандомізованих контрольованих досліджень. URL: <https://journals.plos.org/plosmedicine/article%3Fid%3D10.1371/journal.pmed.1003595>
6. Зв'язок між психічним і фізичним здоров'ям. URL: <https://www.soundpsychiatryandwellness.com/post/the-link-between-mental-and-physical-health>
7. Зв'язок між фізичним та психічним здоров'ям: огляд. URL: <https://www.rgare.com/knowledge-center/article/the-connection-between-physical-and-mental-health-an-overview>
8. Здоров'я (BOO3). URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F>
9. Комплексний підхід для тривалого благополуччя. URL: <https://www.longleafcenters.com/8-types-of-holistic-recovery-to-supplement-treatment/>
10. Навички психологічного відновлення: Посібник з польових операцій. URL: https://www.ptsd.va.gov/disaster_events/for_providers/skills_psych_recovery.asp
11. Основи здоров'я тіла: що таке фізичне здоров'я? URL: <https://www.mcmillenhealth.org/tamtalks/physical-health>
12. Природне здоров'я для відновлення: покроковий посібник з цілісного зцілення. URL: <https://holisticroadmap.com/guide-to-holistic-healing/>
13. Психічне здоров'я (BO3). URL: <https://www.who.int/health-topics/mental-health>
14. Психічне здоров'я. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Mental_health
15. Структура психічного здоров'я, психологічної та соціальної підтримки. URL: <https://mhpsshub.org/about-us/focus-areas/the-mhps-framework/>
16. Фещук В. Фещук В. Взаємозв'язок фізичного та психічного благополуччя. *Актуальні проблеми психічного здоров'я: збірник наукових праць* [за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (25 травня 2023 р.)]. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/37942/contents>
17. Фізична підготовка. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Physical_fitness
18. Швидкий огляд доказів: травма, ПТСР та психосоціальна підтримка втручання у нестабільних та постраждалих від конфлікту районах. URL: https://www.xcept-research.org/wp-content/uploads/2025/02/2025-02-26_Psychosocial-support-in-FCAS.pdf
19. Що важливо знати про психічне здоров'я? Центр громадського здоров'я МОЗ України. URL: <https://phc.org.ua/news/scho-vazhlivo-znati-pro-psikhichne-zdorovya>
20. Як соціальна підтримка сприяє психологічному здоров'ю. URL: <https://www.verywellmind.com/social-support-for-psychological-health-4119970>
21. Як цілісні підходи впливають як на розум, так і на тіло під час одужання від залежності. URL: <https://www.vfmc.net/blog/how-holistic-approaches-address-both-the-mind-and-body-in-addiction-recovery>