

УДК: 616.8-008.64:355.01(477)

DOI: 10.31558/2786-8745.2024.2(5).9

ЕМОЦІЙНЕ ВИСНАЖЕННЯ ТА ВТОМА ПІД ЧАС ВІЙНИ

Шель Наталія Василівна

кандидат психологічних наук

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5965-5288>

Анотація. Стаття присвячена актуальній темі психоемоційного стану українців під час війни. Охарактеризовано вплив війни на емоційну сферу особистості. На основі теоретичного аналізу встановлено, що більшість українців спостерігається емоційне виснаження та втома від війни. Емоційне виснаження визначено як стан емоційного спустошення, апатії та втрати фізичних, емоційних та енергетичних ресурсів під впливом війни. Виокремлено ознаки емоційного виснаження особистості під час війни: апатія, роздратованість, емоційні гойдалки та песемістичними настроєм; зниження інтелектуальної продуктивності; поява проблем із здоров'ям, таких як погіршення зору, головний біль, біль у спині тощо. До групи ризику віднесено такі особи: вразливі люди, які емоційно реагують на події; емпатичні особи; люди, професійна діяльність яких тісно пов'язана з подіями: поліція, ДСНС, військові, журналісти, дипломати, лікарі, психологи, волонтери тощо; люди, які не дотримуються інформаційної гігієни.

З'ясовано, що причинами появи емоційного виснаження під час війни є такі: втома від співчуття, емпатія, інтенсивне спілкування, постійні спогади, перегляд новин та надмірне використання соціальних мереж. З метою запобігання та подолання емоційного виснаження та втоми запропоновано рекомендації: гігієна використання інформаційних ресурсів, обмеження часу перебування в соціальних мережах, дозоване спілкування з оточуючими, спілкування із рідними і близькими, фізична активність, дотримання режиму дня, здоровий сон та харчування; використання спеціальних вправ та технік на визначення втрати і надбання ресурсів.

Ключові слова: емоційне виснаження, втома, апатія, роздратованість, інформаційна гігієна, психоемоційний стан, ресурси особистості.

Постановка проблеми. Війна населення країни втягнутої в має руйнівний характер не тільки на конфлікт (не тільки на будівлі, цивільну інфраструктуру, військовослужбовці, працівники навколишнє середовище, але і має ДСНС, медичний персонал тощо). деструктивний вплив на Цивільне населення змушене психоемоційний стан людини. покидати свої домівки, Під час військових дій страждає все щоб рятувати життя, шукати

прихистку в інших місцях, відносно безпечних чи інших країнах, де у них немає родичів, друзів чи просто знайомих. Люди перебувають в стані постійного стресу, переживаючи за своє життя та життя своїх близьких, постійно читають тривожні новини, непокояться про своє майбутнє. Бойові дії і новини про війну перевантажують психіку та нервову систему та спричиняє емоційну втому або виснаження.

Мета статті полягає у теоретичному аналізі проблеми емоційної втоми та виснаження під час війни.

Актуальність дослідження. Останнім часом увага дослідників прикута до психологічних проблем пов'язаних із війною в Україні. Українські дослідники вивчають різні аспекти впливу війни на особистість, зокрема С. Арефнія розглядала проблему адаптації українців до умов війни; О. В. Медведєва досліджував психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій; Т. М. Титаренко вивчала психологічні наслідки травматизації війною; В. Г. Панок розкрив особливості психологічної допомоги під час гострого періоду переживання травми війни для всіх категорій населення, які її потребують починаючи від дитячого періоду і закінчуючи дорослими та їх сім'ями; Карамушка Л. М. вивчала основні стратегії підтримки та збереження психічного здоров'я особистості під час війни.

Проте, незважаючи на наявність великої кількості

досліджень проблема емоційного виснаження та втоми під час війни висвітлено фрагментарно та не знайшли цілісного та комплексного вивчення. Саме ці обставини і визначають *актуальність* даної проблематики.

Цілі статті полягають у розгляді проблеми втоми та емоційного виснаження людини під час війни, виокремлення їх ознак та чинників, що впливають на їх виникнення та запропонувати рекомендації для профілактики та подолання.

Виклад основного матеріалу. Війна – це подія, що має надзвичайно серйозний вплив на психологічний стан людини. Вона змушує людину не тільки стикатися з фізичною небезпекою, а й переживати емоційний стрес та травматичні події. Відбувається порушення звичних життєвих ритмів, що дуже часто викликає депресію, тривожність та інші негативні емоції. Війна торкається різних верств населення як дорослих, так і дітей.

Наукові напрацювання дослідників демонструють, що діти, які пережили війни та конфлікти, страждають від значного вищого рівня психологічних проблем, оскільки після тяжких психічних травм війни в мозку дитини відбудуться фізіологічні зміни, які впливають на перебіг нервових імпульсів, прояв тривожності та здатності до емоційної регуляції [4]. Війна виступає стресором високої інтенсивності, що спричинює в українців багатовекторний спектр переживань, зокрема окрім

емоційної сфери, значного впливу зазнають і інші сфери: когнітивна, поведінкова, мотиваційна, ціннісно-смыслова, фізіологічна та фізична [1].

Під час війни симптоматику емоційного виснаження відчуває на собі практично кожен другий українець. Як правило, цей стан супроводжується певними характерними ознаками: дратівливість від новин, неготовність читати новини; втома від контенту, пов'язаного з війною (починають дратувати новини, особливо ті, що стосуються війни, інколи хочеться повністю обмежити подібний контент); апатія і відсутність сил; емоційні гойдалки; втома від волонтерської діяльності, особливо, якщо раніше людина присвячувала їй дуже багато особистого часу; зниження інтелектуальної продуктивності; постійна роздратованість; поява проблем із здоров'ям, таких як погіршення зору, головний біль, біль у спині, м'язах тощо; песимістичний настрій; відчуття емоційного спустошення тощо [6]. Емоційне виснаження під час війни можна визначити як стан емоційної спостосення, що супроводжується втратою фізичних сил, енергії та супроводжується роздратованістю, апатією, емоційними гойдалками та песимістичними настроєм тощо.

Перелічені симптоми можуть існувати як поодиночі, так і комплексно. Все залежить від особливостей нервової системи людини, її вразливості та цілого ряду інших факторів.

Групу ризику можуть складати люди з наявністю таких психологічних особливостей: вразливі люди, які емоційно реагують на події; емпатичні особи, які не можуть контролювати цю рису та дуже швидко і емоційно включаються у різні ситуації та події; люди, професійна діяльність яких тісно пов'язана з бойовими діями: поліція, ДСНС, військові, журналісти, дипломати, лікарі, психологи, волонтери тощо; люди, які не дотримуються інформаційної гігієни [6].

На виникнення емоційної втоми і як наслідок емоційного виснаження можуть впливати різні чинники: постійний страх за життя своє та близьких та втрата, шок від побаченого; втома від співчуття тощо.

Коли люди постійно стикаються зі стражданнями інших, намагаються допомогти, підтримати. Наслідком таких дій досить часто є вичерпаний емоційний ресурс - з'являється відчуття втрати сил як фізичних так і емоційних, сили не вистачає вже навіть на власні проблеми, не кажучи вже про допомогу іншим. Втома від співчуття здебільшого стосується і самих психологів, а також представників інших допомагаючих професій.

Г. П. Лазос у своїх дослідженнях проблеми професійного ризику психологів/психотерапевтів, які надають допомогу постраждалим, виокремлює такі феномени: контрперенесення (травматичне контрперенесення), негативні

емоційні реакції психотерапевта; різні види психологічної травматизації психотерапевтів (вікарна, делегована, секундарна, індукована) травматизація; вторинний травматичний стрес (дистрес) та втома від співчуття; віктимізація психотерапевта; професійне (емоційне) вигорання [3].

Ще однією особливістю стану емоційного виснаження є феномен "відкладеного життя". Багато хто з людей ніби заморозив своє життя, поставив на паузу, відклавши всі плани і мрії "до перемоги". Але чим довше триває війна, тим важче підтримувати цей стан "паузи", так як виникає відчуття безперспективності, непотрібності, втрати часу та небажання жити повноцінним життям (життя проходить наче повз людей). Це може призводити до відчуття безнадії та апатії, особливо вранці, коли люди зіткаються з необхідністю почати ще один день без перспективи планування майбутнього і впевненості у завтрашньому дні.

Інтенсивне спілкування є одним із факторів, що впливають на емоційне виснаження. Період, коли хотілося триматися згуртовано і відновлювати навіть втрачені зв'язки, — на жаль, минув. І щоб залишатися в емоційній рівновазі багато українців вдаються до економії власного ресурсу - використовують сили тільки на найближчі контакти або вкрай необхідні або вимушені. Досить часто це може виглядати як стан ізоляції та дистанціювання.

Втома від інтенсивних емоцій. Два роки тому люди не могли повірити, що можна відчувати лють чи біль такої інтенсивності. Любов, гордість, вдячність в якийсь момент теж наче викрутили на максимальну потужність. Досить часто у людей не вистачає сили щось відчувати, а замість болю прийшло емоційне оніміння чи отупіння.

Втома від емпатії. Емпатія і співчуття теж потребують ресурсів, які щораз вичерпуються - фокус емпатії дуже звузився, його вистачає тільки «на своїх». Різниця у досвіді між військовими і цивільними, мешканцями фронтних і тилкових міст, між українцями в Україні та закордоном стає помітнішою. Через втому люди можуть знецінювати досвід інших, а слова «я тебе розумію» від людини з іншого контексту частіше драгують, ніж підтримують.

Когнітивне виснаження. Важко концентруватися на роботі, важко розбиратися з новою інформацією, важко запам'ятовувати. Хоча в порівнянні з минулим чи позаминулим роком здатність до інтелектуальної роботи скоріше відновлюється. Це пов'язано з тим, що люди перейшли зі стадії гострого стресу у фоновий стрес, хронічний. Нічого хорошого в хронічному стресі немає, але працювати в цьому стані трохи легше, ніж в стані емоційних гойдалок. Втім, повного відновлення до індивідуальної норми здебільшого під час війни не відбувається і може мати серйозніші наслідки.

Втома від спогадів. Спроби згадувати пережите і ділитися травматичним досвідом більше не приносять полегшення, а швидше ретравматизують. Відбувається так зване консервування спогадів, відкладання їх на потім, щоб не розбирати їх зараз, так як це приносить багато болю, страждання і занадто виснажливо.

Емоційне виснаження, яке відчують зараз більшість українців, зовсім іншого масштабу і зовсім іншої якості, ніж «звичайна втома». Емоційне виснаження - це як наслідок накопичення втоми, що потребує і тривалого відновлення.

Не можна забувати і про фізичний аспект психоемоційного стану. Постійний стрес, недостатньо якісне харчування, зменшення фізичної активності – все це впливає на організм людини та викликає відчуття фізичної втоми, біль у м'язах, головний біль. Ці фізичні симптоми перешкоджають процесу пробудження вранці і початку дня ще складнішим.

Важливо розуміти, що ця "ранкова апатія" – не ознака слабкості або лінощів. Це природна реакція організму та психіки на ненормальні обставини. У такий спосіб мозок намагається захистити нас, зменшуючи нашу активність і мотивацію в умовах постійної загрози й невизначеності. Це своєрідний захисний механізм, який допомагає економити ресурси в складних умовах. "Ранкова апатія" часто є симптомом глибших психологічних проблем, як-от депресія або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [1;2;3;4;5].

Щоб уникнути емоційного виснаження та втоми, покращити свій емоційний стан та відновитися допоможуть такі рекомендації.

1. *Дотримуйтесь інформаційної гігієни.* Обмежте доступ до новин. Довіряйте тільки перевіреним джерелам інформації. Черпайте інформацію лише із офіційних джерел (урядові та офіційні вебсайти). Під час війни просто необхідний контроль за думками і споживанням інформації. При тривалому перенасиченні інформацією, перебуванні в постійному стресі, емоційному виснаженні - починають вироблятися гормони стресу, що в свою чергу може призводити до руйнування організму. Бажано обмежити цілодобове читання і обговорення новин про війну, перегляд пабліків з шокуючою інформацією (катастрофи, трагічні історії, факти насилля, знущання, катування та і просто вирвані із контексту факти тощо). Обмежте час доступу до новин, наприклад, двічі на день, протягом 10 хвилин. Відмовитись від постійного оновлення стрічки новин, бажано читати їх за графіком, наприклад, по 15 хвилин вранці, в обід та ввечері.

2. *Мінімізуйте час перебування у соціальних мережах.* Заблокуйте доступ до сторінок у соціальних мережах, які можуть бути для вас негативними подразниками. Витрачайте час, який проводите в інтернеті, на спілкування з рідними, вивчення іноземної мови, читання та відпочинок.

3. *Будьте фізично активними.* Не обов'язково займатись спортом чи ходити в спортзал, але помірні прогулянки на свіжому повітрі точно підуть на користь.

4. *Проводьте якомога більше часу із дорогими для вас людьми.* Довірливі розмови та обійми — це те, що інколи допомагає краще за ліки.

5. *Нормальний режим сну та регулярне харчування* допомагають підтримувати хоч невеличкий рівень ресурсу.

6. *Для пошуку власних ресурсів та їх раціонального використання можна запропонувати таку просту вправу:* виписати усе, що саме людина робить регулярно (робоче, особисте, побутове) — і для кожного пункту визначити, чи це дає енергію, чи відбирає. Скажімо, за шкалою від -5 до +5. Чи можна делегувати комусь для виконання чи попросити про допомогу, чи можливо тимчасово відкласти те, що отримало -5? Чи можна робити речі з плюсом частіше? Чи є щось, що завжди наповнювало і давало сили, але якось зникло з вашого життя? Чи є шанс це повернути?

Коли людина просто втомилися, то можете привести себе в норму за кілька днів. Досить просто виспатися, провести вихідні з вимкненим телефоном, щоб відпочити від постійних дзвінків, переключитися на хорошу книгу, сходити в спортзал або прийняти гарячу ванну, і ось, вона знову сповнена сил і енергії. В середньому, на відновлення після емоційного виснаження, потрібно від трьох місяців до року. Як довго

продовжуватиметься цей процес, залежатиме від рівня емоційного виснаження та фізичної втоми, а також від того, чи є рецидиви або періоди застійного відновлення.

Цей невеличкий перелік рекомендацій допоможе віднайти сили і допомогти собі у моменти апатії та енергетичного безсилля.

Висновки. Отже, війна впливає має досить руйнівний вплив на фізичне та емоційне здоров'я людини. Населення України останні два роки перебуває в умовах постійного стресу, що негативно позначається на психічному здоров'ї людей, призводить до збільшення захворюваності, втоми та емоційного виснаження. Емоційне виснаження досить часто позначається на всіх сферах особистості, включаючи не тільки емоційну, але і когнітивну, мотиваційну, вольову тощо. Емоційне виснаження під час війни викликане різними причинами: інтенсивне спілкування, емпатія, постійний перегляд і читання новин, надмірне перебування в соціальних мережах, порушення режиму дня і звичного способу життя. Щоб запобігти емоційному виснаженню доцільно дотримуватись простих рекомендацій, які стануть основою для самопомоги громадян під час війни.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у емпіричному дослідженні симптомів емоційного виснаження та особистісних ресурсів та вивченні їх взаємозв'язку.

Список літератури

1. Арефнія С. В. Проблеми адаптації до умов війни українців, які стали героями телевізійної програми «Допомога психолога». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 2 (26). С. 7-15.

2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

3. Лазос Г. П. Фактори ризику виникнення негативних емоційних станів у волонтерів психологів/психотерапевтів // *Актуальні проблеми психології. Том.3.: Консультативна психологія і психотерапія*. Вип. 13. Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України; Вінниця Видавець ФОП Рогальська І.О, 2017. С. 130-152.

4. Предко Д., Предко В. Особливості психічного стану українців під час війни. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2022. Випуск 3 (56). С.

5. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. 2017. Т. 5. №. 19. С. 3-10.

6. Емоційне вигорання під час війни
<https://arpp.com.ua/articles/emotional-burnout-during-the-war/>

EMOTIONAL EXHAUST AND FATIGUE DURING WAR

Schell Natalia

Abstract. *The article is devoted to the topical topic of the psycho-emotional state of Ukrainians during the war. The impact of war on the emotional sphere of the personality is characterized. Based on theoretical analysis, it was established that the majority of Ukrainians experience emotional exhaustion and fatigue from war. Emotional exhaustion is defined as a state of emotional devastation, apathy and loss of physical, emotional and energy resources under the influence of war. Signs of emotional exhaustion of the personality during the war are identified: apathy, irritability, emotional swings and pessimistic mood; decreased intellectual productivity; the appearance of health problems, such as impaired vision, headache, back pain, etc. The following persons are included in the risk group: vulnerable people who react emotionally to events; empathetic individuals; people whose professional activities are closely related to events: police, State Emergency Service, military, journalists, diplomats, doctors, psychologists, volunteers, etc.; people who do not adhere to information hygiene. It was found that the causes of emotional exhaustion are as follows: fatigue from compassion, empathy, intense communication, constant memories, watching the news and excessive use of social networks. In order to prevent and overcome emotional exhaustion, recommendations were proposed: hygiene of the use of information resources, limiting the time spent on social networks, dosed communication with others, communication with family and friends, physical*

activity, adherence to the daily routine, healthy sleep and nutrition and the use of special exercises and techniques to determine the loss and acquisition of resources.

Keywords: *emotional exhaustion, fatigue, apathy, irritability, information hygiene, psycho-emotional state, personal resources.*

References

1. Arefniia, S. V. (2022). Problemy adaptatsii do umov viiny ukrainsiv, yaki staly heroiami televiziinoi prohramy «Dopomoha psykholoha» [Problems of adaptation to war conditions of Ukrainians who became heroes of the television program “Psychologist’s Help”]. *Organizational psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, (2 (26)), 7-15. [in Ukrainian].

2. Karamushka, L. M. (2022). Psykhichne zdorov’ja osobystosti pid chas vijny: jak jogho zbereghy ta pidtrymaty: Metod. rekomendaciji. [Mental health of the individual during the war: how to preserve and support it: Methodological recommendations.] [in Ukrainian].

3. Lazos H. P. (2017) Faktory ryzyku vynyknennia nehatyvnykh emotsiinykh staniv u volonteriv psykholohiv/psykhoterapevtiv [Risk factors for negative emotional states in volunteer psychologists/psychotherapists] // *Aktualni problemy psykholohii. Tom.3.: Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia. Vyp. 13. Instytut psykholohii im. H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy; Vinnytsia Vydavets FOP Rohalska I.O. S. 130-152.*[in Ukrainian].

4. Predko D., Predko V. (2022) Osoblyvosti psykhischnoho stanu ukrainsiv pid chas viiny. *Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi akademii upravlinnia personalom. [Peculiarities of the mental state of Ukrainians during the war.] Psykholohiia. Vypusk 3 (56). S. 78-84.*[in Ukrainian].

5. Tytarenko, T. M. (2017). Osobystist pered vyklykamy viiny: psykholohichni naslidky travmatyzatsii [Personality before the challenges of war: psychological consequences of traumatization]. *Problemy politychnoi psykholohii*, 5(19), 3-10. [in Ukrainian].

6. Emotional burnout during war/ <https://arpp.com.ua/articles/emotional-burnout-during-the-war/>