

ВПЛИВ БЛЕКАУТІВ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ

Іваненко В. С.

*Управління з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення
Миколаївської міської ради*

російські збройні формування протягом тривалого часу здійснюють цілеспрямовані обстріли об'єктів української енергетичної інфраструктури, що зумовило масштабні блекауті на всій території України. За нинішніх умов повністю уникнути відключень електроенергії видається малоймовірним, що актуалізує необхідність належної підготовки до можливих кризових ситуацій. У цьому контексті необхідні дії, спрямовані на підтримання ментального здоров'я населення у випадках виникнення панічних реакцій; фізіологічні механізми, які підвищують психологічну стійкість під час дефіциту електроенергії.

Ймовірність виникнення афективних розладів у холодний та темний період року зростає навіть за відсутності перебоїв в енергопостачанні. Підвищену вразливість у цей час демонструють особи, які мають прояви сезонних афективних розладів або перебувають у стані депресії [1, с. 20].

Погіршення психоемоційного стану можна запобігти за допомогою кількох взаємодоповнювальних підходів. До них належать своєчасна консультація психіатра та дотримання призначеної фармакотерапії, використання світлової терапії, а також застосування когнітивно-поведінкової терапії з метою корекції ставлення до темряви та формування адаптивних стратегій реагування.

Біологічні ритми людини сформовані таким чином, що світла частина доби відповідає періоду активності, тоді як настання темряви активує механізми сповільнення та переходу до сну. Окрему роль відіграє спектр освітлення: блакитне, холодне світло природно відповідає ранковому часу, тоді як тепле жовте - вечору. Під час блекаутів тепле світло гірлянд чи портативних ліхтарів вважається значно сприятливішим для психоемоційного стану, ніж холодне блакитне, тому необхідно заздалегідь потурбуватися про використання жовтих світлодіодних джерел. Водночас вечірнє застосування екранів, особливо активне споживання контенту в соціальних мережах, може негативно позначитися на психічному самопочутті.

За умов браку світлових стимулів людський організм природно активує інші сенсорні системи: слухову, нюхову та тактильну. Коли зорове навантаження зменшується, мозок компенсує дефіцит інформації за рахунок посиленої обробки сигналів від інших органів чуття, а цілеспрямована стимуляція приємними запахами, звуками чи фактурами здатна знижувати рівень тривоги, спричиненої недостатнім освітленням.

Фахівці наголошують на важливості фокусування на власних тілесних та сенсорних відчуттях: на тому, які звуки сприймаються, які запахи домінують, що відчувається на дотик, чи є тепло чи прохолода, як резонує голос під час співу. Ключовим є спостереження за цими стимулами без оцінювання їх як позитивних чи негативних.

Темрява в такому контексті не постає як феномен із чітко визначеним емоційним забарвленням, вона лише створює умови, в яких людина сприймає різноманітні сигнали з оточення, наприклад, спостерігає світло свічки чи слухає потріскування її загасання. Ці відчуття є природними і не потребують додавання суб'єктивних суджень. Подібне занурення у стан «тут і зараз», що передбачає утримання уваги на поточних відчуттях без повернення до минулих переживань чи занепокоєнь щодо майбутнього, за даними медиків, сприяє зменшенню тривожності та загального дискомфорту.

У людському мозку обробка нюхових сигналів має особливу структуру: інформація про запахи надходить безпосередньо до нейронних центрів, відповідальних за формування емоцій та активацію пам'яті. Саме тому окремі аромати здатні миттєво викликати інтенсивні емоційні реакції або яскраві, детально відтворені спогади як позитивні, так і негативні. При цьому набір таких сенсорних «тригерів» є індивідуальним для кожної людини.

У ситуації, коли очікується перебування у темряві, доцільно свідомо активізувати приємні емоції чи асоціації за допомогою запахів [2, с. 410]. Це можуть бути не лише парфуми, ароматичні свічки чи дифузори: для деякого відчуття затишку та безпеки здатні пробуджувати, наприклад, знайомі домашні запахи на кшталт аромату деревини чи оладок.

Використання важкої ковдри, маса якої становить приблизно 10–20 % від ваги людини, розглядається як потенційний засіб для зниження рівня тривожності. Окремі дослідження свідчать про можливість позитивного впливу глибокого тискового стимулу на нервову систему. Такий варіант заспокоєння варто спробувати, як додатковий засіб для підвищення відчуття безпеки та зменшення напруження [2, с. 118].

Фахівці зазначають, що у деяких людей певні звукові стимули можуть викликати характерну сенсорну реакцію: поява «мурашок» на шкірі, хвиля тремтіння по тілу чи відчуття, ніби ворухнуться волосся. Подібні стани спостерігаються не лише під час прослуховування високоякісної музики, а й у відповідь на приглушений шепіт, шелест сторінок, тріск полум'я, ритмічне цокання спиць та інші м'які звуки. Якщо людина позитивно реагує на подібні звукові стимули, варто використати це під час перебування у темряві для відновлення психологічного комфорту та створення емоційного рівноваги.

Блекаути істотно впливають на ментальне здоров'я, посилюючи тривожність, емоційну напругу та ризики афективних розладів через дефіцит світла та порушення звичних режимів. Разом із тим організм здатний до адаптації завдяки використанню психотерапевтичних технік та формуванню індивідуальних стратегій психологічної стійкості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Іваненко В. С. Стресостійкість, як вид психологічної особистості : тези доповідей за результатами тематичного «круглого столу» «Інформаційно-психологічна та техногенна безпека: історичні аспекти, особливості захисту суспільства та особистості». Миколаїв : МНАУ, 2022. С. 18–20.
URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/12066>

2. Курепін В. М., Курепін Д. В., Іваненко В. С. Цивільний захист : навчальний посібник для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти денної та заочної форм здобуття вищої освіти. Миколаїв : МНАУ, 2025. 491 с.
URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/20130>