

СТІЙКІСТЬ ГРОМАДИ: КОЛЕКТИВНІ РЕСУРСИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Курепін В.М.

Миколаївський національний аграрний університет

kupins@ukr.net

В умовах воєнного стану ефективна комунікація, соціальна згуртованість соціуму формує стійкість громади. Під впливом постійних загроз через поєднання факторів у мешканців з'являється здатність швидко адаптуватися до змін. Створення локальних ініціатив взаємодопомоги, наприклад, оперативного обміну інформацією про небезпеки, знижує рівень паніки та відчуття ізольованості. У таких спільнотах люди підтримують одне одного психологічно.

У практичному вимірі, під час воєнних загроз, важливу роль відіграє єдність та спільна мета. Організація спільних заходів, як для дітей, так й для дорослого населення, створює відчуття спокою, допомагає зменшити рівень стресу та відновити відчуття нормальності. Інструментом подолання стресу можуть бути зустрічі з психологами або тренінги.

Доповнюють психологічну рівновагу прозора та регулярна комунікація з боку місцевої влади. Пояснення ситуацій, дій служб на надзвичайні ситуації знижує рівень невизначеності та підвищує довіру населення. Практика проведення регулярних онлайн-брифінгів, публікація зрозумілих інструкцій щодо дій у різних ситуаціях допомагає мешканцям громади відчувати контроль над обставинами, особливо під час воєнних дій.

Важлива самодопомога та взаємодопомога. Зменшення рівня тривожності та підвищення впевненості у власних діях відбувається при навчанні мешканців громади базовим технікам емоційної стабілізації або правилам поведінки під час обстрілів. Стійкість громади формується й через повсякденну взаємодію людей. Їхня здатність підтримувати одне одного та діяти спільно навіть у складних та небезпечних умовах є елементом розвитку навичок взаємодопомоги.

Психологічне благополуччя людей у межах спільнот мають колективні ресурси ментального здоров'я. Вони формуються як на рівні окремої особистості, так при взаємодії між людьми, спільні цінності, соціальні зв'язки та інституційні механізми підтримки. Це допомагає знижувати рівень стресу, запобігати емоційному вигоранню та підвищувати стійкість до життєвих труднощів. Особливо актуально це в умовах сучасних викликів та ризиків воєнного стану, враховуючі соціальні та професійні виклики.

Краще справляються зі стресовими навантаженнями працівники, які мають можливість обговорити складні ситуації з колегами або отримати емоційну підтримку від керівника. Соціальною підтримкою вважають взаємодопомогу між друзями, членами сім'ї чи членами професійної спільноти. Вона проявляється у взаємодопомозі під час виконання складних або монотонних завдань. Це зменшує відчуття ізоляції та підвищує загальну задоволеність роботою, життям.

Колективні ресурси ментального здоров'я, це різноманітні програми підтримки, які впроваджуються на рівні громад - тренінги зі стрес-менеджменту, групові заняття з психологічної підтримки, консультації фахівців. У деяких громадах мешканці мають доступ до корпоративних психологічних сервісів, де вони можуть анонімно отримати консультацію щодо емоційного вигорання чи професійного стресу. Такі заходи сприяють ранньому виявленню проблем та запобігають їх заглибленню. Окреме значення мають освітні та інформаційні ресурси, які підвищують рівень знання людей щодо ментального здоров'я.

Отже, колективні ресурси ментального здоров'я є складовою соціального та професійного середовища, оскільки вони сприяють не лише індивідуальному благополуччю, а й підвищенню ефективності роботи та якості взаємодії між людьми.