

1. Bezoshchuk A.O., Kuznyetsova O.T. Vykorystannya pryrodno-rekreatsiynoho potentsialu rehionu v sportyvnyi ta ozdorovchiy diyal'nosti // Molod' i naukovy prohes u sotsial'no-ekonomichnomu ta osvith'omu prostori suspil'stva: Mater. VI Mizhn. nauk. stud. konf. (20–21 lystopada 2024 r.). Kam"yanets'-Podil's'kyy : NRZVO KPDI, 2024. S. 412–413.
2. Bilyk V. H., Omel'chuk O. V., Mehalins'ka H. P. Pryrodnycho-naukovy kovorkinh yak zasib formuvannya hotovnosti maybutnikh fakhivtsiv fizychnoyi rekreatsiyi do bezpechnoyi povedinky v ekoseredovyshchi // Naukovy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova. Vyp. 12 (185) 2024. S. 40–46.
3. Kuznyetsova O. T. 08-03-56S. Sylabus osvith'oho komponentu «Teoriya i tekhnolohiyi ozdorovcho-rekreatsiynoyi rukhovoyi aktyvnosti» dlya zdobuvachiv vyshchoyi osvity stupenya «bakalavr», yaki navchayut'sya za osvith'o-profesiynoyu prohramoyu «Fizkul'turno-sportyvna reabilitatsiya» spetsial'nosti 017 «Fizychna kul'tura i sport». 2024.
4. Metodychni rekomendatsiyi do vykonannya praktychnykh zavdan' ta samostiynoyi roboty z navchal'noyi dystsypliny «Fizychno vykhovannya» «Metodyka zastosuvannya ozdorovchykh tekhnolohiy u pozanavchal'niy fizkul'turno-ozdorovchiy diyal'nosti» [Tekst] : dlya zdobuvachiv vyshchoyi osvity pershoho (bakalavrs'koho) rivnya usikh spetsial'nostey dennoyi formy navchannya / Natsional'nyy universytet vodnoho hospodarstva ta pryrodokorystuvannya; ukladachi : O.T. Kuznyetsova, V. M. Kysil', YU. F. Kosobuts'kyy. Rivne : NUVHP, 2019. 42 s. <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/14408>.
5. Pam'yatky pryrody. Rivnens'ka oblasna derzhavna administratsiya. Ofitsiynyy veb sayt. <https://www.rv.gov.ua/pamyatki-prirodi>.
6. Polons'ka I. I. Rekreatsiyni destynatsiyi Rivnens'koyi oblasti: problemy i perspektyvy. Kyiv, 2021. 64 s.
7. Stel'makh V. Pryrodni ta istoryko-kul'turni rekreatsiyni ob'yekty Rivnenshchyny // Visnyk L'vivs'koho universytetu. Seriya heohrafichna. 2013. Vypusk 43. CH. 1. S. 92–98.
8. Polozhennya pro rekreatsiynu diyal'nist' u mezhakh terytoriy ta ob'yektiv pryrodno-zapovidnoho fondu Ukrayiny. Nakaz Ministerstva zakhystu dokilliya ta pryrodnykh resursiv Ukrayiny vid 26 lyunya 2022 roku, № 256. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1043-22#Text>.
9. Pryrodno-zapovidnyy fond Rivnens'koyi oblasti v rozrizi terytorial'nykh hromad. <https://pzf.land.kiev.ua/pzf-obl-17.html>.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).21)
УДК: 796.01, 159.94, 612.76, 613.71, 616.008

Левон М.М.
кандидат медичних наук, доцент
Національний медичний університет імені О.О.Богомольця, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0002-9667-4282>
Гончарук Н.Л.
Старший викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ
<https://orcid.org/0000-0002-0408-5246>

ЕЛЕМЕНТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ, ЗОКРЕМА РУХОВА АКТИВНІСТЬ, ЯК ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Дослідження шляхів подолання такого небезпечного стану як хронічний стрес було завжди актуальним. А оскільки в ньому в умовах війни перебуває практично кожен громадянин України, тобто масштабність суттєво зростає, є важливим як ніколи. Ігнорування або недостатня увага можуть призвести до критичних наслідків. Спроба систематизації знань, які маємо на даний момент з особливостями, які виникли та проявились в ході війни, дозволить окреслити сукупність актуальних проблем та можливі способи хоча б їх часткового вирішення. Для досягнення мети дослідження та розв'язання завдань використані такі методи дослідження, як аналіз, синтез, узагальнення, систематизація. Результати дослідження. Хронічний стрес в умовах війни – це складний і багатогранний феномен, який погіршує всі сторони життя людини. Це небезпечний і глибокий наслідок в фізичному, психічному, соціальному здоров'ї, який потребує комплексного та системного підходу як в лікуванні, якісній зміні способу життя, руховому режимі, підтримці тощо. Необхідне створення дієвої системи багатогранної допомоги для постраждалих від війни, що включає можливості для фізкультурно-спортивної, соціальної реабілітації, психологічну підтримку, якісне лікування, культурно-просвітницькі заходи для відновлення після пережитих травм.

Ключові слова: хронічний стрес, війна, рухова активність, спосіб життя.

Levon Mariia, Goncharuk Nataliia. Elements of a healthy lifestyle, in particular motor activity, as a way to overcome chronic stress in war conditions. Research into ways to overcome such a dangerous condition as chronic stress has always been relevant. And since practically every citizen of our country experiences it during wartime, that is, the scale has increased significantly, it is more important than ever. Ignoring or insufficient attention can lead to critical consequences. An attempt to systematize the knowledge we have at the moment with the features that arose and manifested themselves during the war will allow us to outline a set of current problems and possible ways to at least partially solve them. To achieve the goal of the study and solve the problems, such research methods as theoretical (analysis, synthesis, generalization, systematization), sociological and pedagogical were used. Research results. Chronic stress during wartime is a complex and multifaceted phenomenon that worsens all aspects of human life. This is a dangerous and profound consequence in physical, mental, social health, which requires a comprehensive and systemic approach in treatment, qualitative changes in lifestyle, physical activity, support, etc. It is necessary to create an effective system of multifaceted assistance for war victims, including opportunities for

physical education, sports, social rehabilitation, psychological support, quality treatment, cultural and educational activities for recovery after trauma.

Keywords: physical activity, lifestyle, chronic stress, war.

Хронічний стрес в умовах війни – це тривалий, виснажливий стан емоційного, психічного та фізіологічного напруження, який виникає через постійний вплив стресових факторів, характерних для воєнного часу [23]. Це може бути результатом прямого контакту з насильством, але також через страх, невизначеність, втрату звичних умов життя та необхідність адаптуватися до нових, вкрай складних обставин [7, 19].

Ганс Сельє — австрійсько-канадський вчений, який є одним з основоположників досліджень у галузі стресу [12]. Він визначив стрес як фізіологічну реакцію організму на різноманітні фактори, які порушують його гомеостаз (внутрішню рівновагу).

За його моделлю, стрес проходить три основні стадії [7]:

1. Стадія тривоги - це початкова реакція організму на стресовий подразник. Організм реагує на стрес, активуючи захисні механізми, зокрема нервову і ендокринну системи.

Фізіологічні зміни: активація симпатичної нервової системи (викид адреналіну), збільшення серцебиття, підвищення кров'яного тиску, прискорене дихання, активація механізмів "боротьби або втечі" [19].

Психологічні зміни: виникає тривога, збільшена настороженість, напруга, підвищена чутливість до стресових стимулів, відчуття емоційної напруги. Це фаза, коли організм мобілізується для боротьби з небезпекою. Якщо стресор триває довго, або якщо організм не може впоратись із ситуацією, то активується наступна стадія.

2. Стадія опору - на цій стадії організм намагається адаптуватися до стресора і продовжує підтримувати високий рівень мобілізації ресурсів. Це період активної боротьби з фактором стресу.

Фізіологічні зміни: підвищення рівня кортизолу в крові (гормон стресу), активізація різних систем організму (нервова, ендокринна, імунна) для підтримки адаптації, зниження гостроти фізіологічних реакцій (зокрема, серцебиття та дихання можуть знижуватися, але залишаються підвищеними порівняно з нормою) [1, 15, 16, 17].

Психологічні зміни: людина може почуватися в стані напруженої готовності, готовою до дій; збереження фокусу на задачі або проблемі; почуття, що можна контролювати ситуацію або пережити її [19].

Якщо стресор стає дуже сильним або організм не здатний впоратися з ним протягом тривалого часу, ресурсів організму може не вистачити для підтримки адаптації, і настає наступна стадія.

3. Стадія виснаження - ця стадія настає, коли організм виснажує свої резерви для боротьби зі стресором. Якщо стрес не припиняється і адаптаційні механізми не спрацьовують, організм зазнає фізіологічного та психічного виснаження [13, 24].

Фізіологічні зміни: зниження імунної функції: організм стає вразливим до хвороб; виснаження нервових і ендокринних систем, що може призвести до розвитку хронічних захворювань; порушення сну, проблеми з харчуванням, ослаблення загального фізичного стану [1, 9].

Психологічні зміни: почуття безпорадності, депресія, апатія; зниження здатності концентруватися і приймати рішення; психологічна та емоційна виснаженість, втрачена здатність справлятися з проблемами.

На цьому етапі людина може стати більш вразливою до психосоматичних захворювань, депресії або тривожних розладів. Якщо не вжити заходів для відновлення, наслідки можуть бути дуже серйозними.

Зазначимо основні причини хронічного стресу під час війни [2, 3, 7, 23]:

Насильство, загроза життю: бої, обстріли, повітряні напади та загроза загибелі чи поранення породжують постійну тривогу та відчуття небезпеки.

Постійний стрес від невизначеності: Війна створює ситуацію постійної непередбачуваності, що важко переноситься психічно [1, 11, 19].

Втрата дому та майна: переживши руйнування та втрату майна, люди можуть залишити свої домівки. Це значно погіршує психічний стан.

Пережитий досвід втрат: Смерть близьких, друзів, цивільних осіб або поранення можуть викликати глибокий емоційний шок [1, 10, 11, 19].

Психологічна втома від тривалого стресу: Постійний стрес на тлі небезпеки і втоми від втрат може сприяти розвитку хронічного стресу [14].

Симптоми хронічного стресу в умовах війни [2, 3, 7, 14, 23]:

Фізичні прояви: Порушення сну (безсоння або кошмари), головні болі, м'язова напруга, слабкість, хронічна втома, проблеми з травленням.

Емоційні симптоми: Тривожність, панічні атаки, депресія, почуття безпорадності, постійне відчуття страху або гніву [1].

Психічні розлади: Розлади пам'яті, труднощі з концентрацією, деперсоналізація (відчуття, що відбувається не з тобою), відчуття ізоляції.

Соціальні проблеми: Втрата інтересу до соціальних зв'язків, конфлікти з близькими, соціальна ізоляція.

Психологічні та емоційні наслідки хронічного стресу:

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): Одна з найпоширеніших проблем серед людей, які пережили військові дії [1, 8, 19]. Симптоми ПТСР включають нав'язливі спогади про пережите, флешбеки, відчуття відчуження та емоційну «втрату зв'язку» з реальністю.

Тривога та депресія: Підвищений рівень тривоги через постійну небезпеку та депресивні стани через відчуття безвиході та втрат.

Зниження адаптивних можливостей: Люди можуть стати менш здатними до адаптації до нових обставин, що посилює стрес і робить будь-які зміни важчими.

Вплив хронічного стресу на фізичне здоров'я:

Серцево-судинні захворювання: хронічний стрес підвищує ризик розвитку гіпертонії, серцевих нападів, інсультів [11].

Захворювання шлунково-кишкового тракту: порушення травлення, виразки, гастрит, що можуть бути спричинені стресовими факторами [20].

Ослаблення імунітету: тривалий стрес послаблює імунну систему, що робить організм більш уразливим до інфекцій та хвороб [12,15,16].

Психологічна допомога та стратегії подолання:

Підтримка соціальних зв'язків: Розмова з близькими, підтримка родини та друзів, участь у групах самопомогі [14].

Медикаментозна терапія: Лікування психічних розладів (депресія та тривожність), може включати антидепресанти або транквілізатори [13,18].

Психотерапія [18]: Підтримка через психотерапевтичні методи, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапію, групові та індивідуальні консультації.

Підтримка спільноти: Для багатьох людей важливою є можливість долучатися до волонтерських ініціатив, громадських організацій, де вони можуть відчути себе частиною загальної мети [7,14].

Особливості переживання стресу в умовах війни [23]:

Колективне переживання: Війна часто стає досвідом для цілого народу, що може сприяти колективній травмі. Водночас у такій ситуації з'являється і можливість колективної підтримки.

Емоційне виснаження: Люди, які перебувають в умовах війни, можуть відчувати емоційне «випалення» через постійну напругу і відсутність відпочинку.[11]

Психологічна стійкість: У той же час, війна може стимулювати у багатьох людей внутрішню силу та стійкість, допомагаючи їм справлятися з новими труднощами, навіть у найважчі часи [7,11].

Для подолання хронічного стресу в умовах війни потрібно дотримуватися здорового способу життя[5,7]. У психолого-педагогічному напрямку здоровий спосіб життя розглядається з точки зору свідомості, психології людини, мотивації. Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення нею активного довголіття та повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі у трудовій, громадській, сімейно-побутовій, дозвільній формах життєдіяльності.

Актуальність здорового способу життя викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного і військового характеру, що провокують негативні зрушення в стані здоров'я [5].

У вузько-біологічному сенсі мова йде про фізіологічні адаптаційні можливості людини до впливів зовнішнього середовища і змін станів внутрішнього середовища. В поняття «здоровий спосіб життя» включають різні складові, але більшість з них вважають базовими [5]:

- виховання з раннього дитинства здорових звичок і навичок;
- навколишнє середовище: безпечне і сприятливе для проживання, знання про вплив навколишніх предметів на здоров'я;
- відмова від куріння, вживання наркотиків та алкоголю.
- харчування: помірне, відповідне фізіологічним особливостям конкретної людини, інформованість про якість вживаних продуктів [20];
- рух: фізично активне життя, включаючи спеціальні фізичні вправи, з урахуванням вікових та фізіологічних особливостей [20,21,22];
- гігієна організму: дотримання правил особистої та громадської гігієни, володіння навичками першої допомоги;
- загартовування.

На фізіологічний стан людини суттєво впливає її психоемоційний стан. Тому деякі автори також виділяють додатково наступні аспекти здорового способу життя:

- емоційне самопочуття: психогігієна, вміння керувати власними емоціями, проблемами;
- інтелектуальне самопочуття: здатність людини пізнавати й використовувати нову інформацію для оптимальних дій в нових обставинах. Позитивне мислення.
- духовне самопочуття: здатність встановлювати дійсно значимі, конструктивні життєві цілі, прагнути до них і досягати їх. Оптимізм.

Основні елементи здорового способу життя [5]:

1. Правильне, збалансоване харчування — достатня кількість білків, вуглеводів, жирів, вітамінів, амінокислот, мікро- та макроелементів [19].

Є різні думки з приводу доповнення натуральних продуктів в їжі біодобавками і вітамінами. Правильне, збалансоване харчування запорука здорового способу життя. Натуральна їжа - джерело енергії, необхідної нам для життя. Тому раціон харчування повинен відповідати певним правилам:

- їжа має бути збалансованою та різноманітною;
- вживання переважаючої кількості овочів, злакових, фруктів;
- заміна тваринних жирів рибою;
- вживання молочних продуктів низької жирності;

- відмова від солі, цукру, а також продуктів, що містять добавки;
- щоденне вживання в їжу одного зубка часнику;
- ранок зі склянкою чистої води, випитої натщесерце;
- чіткі прийоми їжі без пропусків, особливо, сніданку.

2. Достатня рухова активність — одна з проблем сучасної цивілізації. Ходьбу пішки замінили поїздки в транспорті, активний відпочинок — перегляд телевізійних передач. Гіподинамія — одна з найбільших проблем на шляху до здорового способу життя [4,17].

Зарядка або гімнастика, цігун або йога, тривалі піші прогулянки допоможуть вам залишатися у формі й без зусиль подолати гіподинамію. Навіть найзвичайніша робота в саду чи прибирання в будинку збільшують рухову активність. Рухова активність зміцнює м'язи, за рахунок чого зменшується навантаження на суглоби, попереджає остеопороз, знижує ризик виникнення серцево-судинних захворювань, діабету, допомагає впоратися з зайвою вагою, стресом і депресією [4,5,17, 21,24].

3. Сон — важлива складова здорового способу життя. Згідно зі східною медициною, найсприятливіший час для сну — з 22 години до 6 години ранку. В цей час відбувається очищення крові та перерозподіл енергії. Для здорового повноцінного сну відмовтеся від напоїв, що містять кофеїн або, принаймні, не вживайте їх у другій половині дня.

4. Медитація — одна з найдавніших практик вдосконалення та отримання гармонії, є одією з основ здорового способу життя кожного з нас. Регулярні практики медитації знижують рівні стресу, занепокоєння, депресії, а також фобій і страхів. Поряд із духовними перетвореннями, практика медитації стабілізує рівень кров'яного тиску, знижує частоти серцебиття та дихання, покращує імунітет, додає бадьорості та енергії.

5. Внутрішня гармонія. Наше здоров'я й здоровий спосіб життя в цілому починаються з правильного внутрішнього настрою. Хвороби тіла є наслідками хвороб розуму — про це знали всі стародавні лікарі. На Сході кажуть, що причиною всіх хвороб є три отрути людської свідомості: гнів, незнання та пристрасть. Ці три отрути викликають дисбаланс в організмі, що й призводить до хвороб.

Відсутність внутрішньої гармонії й є першоджерелом виникнення хвороб. Подолати це можна шляхом духовного самовдосконалення: людина, яка перебуває в гармонії з самою собою і навколишнім світом, не схильна до його впливу, в ній всі елементи правильно взаємодіють між собою. Варто жити в злагоді з собою; радіти життю; менше хвилюватися, а більше посміхатися; треба вчитися долати стрес. Адже джерело стресу — не події самі по собі, а наше сприйняття цих подій [18].

Будьте більш терплячими до інших; відмовтеся від куріння, алкоголю та нездорової їжі.

6. Правильне мислення та правильні вчинки. Наш стан здоров'я, події в житті — результат нашого мислення. Думки визначають поведінку та вчинки людини, а їхній результат формує світосприйняття. Правильне мислення важливий крок на шляху до здорового способу життя.

Також, важливим питанням є медична культура — як компонент здорового способу життя.

Медична культура - це галузь світової культури людства, яка включає в себе систему наукових і ненаукових знань, соціальних та біомедичних технологій, спрямованих на збереження життя і поліпшення здоров'я людини та суспільства. Вона є цілісною складною біосоціальною системою, яка об'єднує підсистеми й структурні елементів, серед яких сукупність науково-теоретичних знань, традицій, технологій і практик, специфічної мовної системи, вироблених людством з метою збереження здоров'я і життя людини, боротьби з різними його захворюваннями. Ключовим діючим елементом в цій системі є людина, яка хворіє і людина, що лікує. Медична культура виникла в процесі цілеспрямованої діяльності людини по усвідомленню і зміні такої форми людського буття, як перебування в стані хвороби, потенційної можливості її виникнення і після перенесеної хвороби, і виникла не як випадкове явище, а як об'єктивна необхідність - потреби людства зберегти своє життя. Медична культура є феноменом універсальним для історії людства, адже існує у всіх історичних епохах, у всіх народів [5].

Медична культура також перебуває в основі у всіх різновидах професійної діяльності викладачів і не відокремлена лише діяльністю, пов'язаною з відновленням і збереженням людини в суспільстві, а спрямована на збереження життя людства в цілому. Це є причиною значущості моральної складової медичної культури викладачів, основою якої є філософсько-аксіологічні питання про цінність і сенс життя людини, свободу людини в процесі маніпулювання життям іншої людини, влади людини над іншими людьми, здійснюваних за допомогою біомедичних і медико-соціальних практик. Професійна медична культура є формою медичної культури, яка існує в межах професійного співтовариства професорсько-викладацьких кадрів. Професійна медична культура є елементом загальної медичної культури суспільства, вона синтезує в собі медичні знання, теоретичні погляди, медичні технології та практики та має корпоративний характер.

Вивчення впливу на здоров'я людини різних факторів стало одним із пріоритетних завдань соціальної медицини ще в XIX ст. Дослідження, що проводяться в даній сфері вченими, дозволили розробити концепцію факторів ризику, а також визначити ступінь їх впливу на здоров'я.

Минуле XX ст. увійшло в історію як століття науково-технічного прогресу. Проте поліпшення якості життя, полегшення праці та побуту людей, пов'язані з його досягненнями, не зробили здоров'я покоління наших сучасників краще. Доводиться констатувати, що багато наслідків науково-технічного прогресу є факторами ризику, а часом і причиною розвитку багатьох хвороб. Гіпокінезія, нераціональне харчування, шкідливі звички (паління, надмірне споживання алкогольних напоїв) спровокували широке поширення так званих "хвороб цивілізації", до яких відносяться серцево-судинні, онкологічні та інші захворювання і стани, які є провідними причинами передчасної смертності населення в даний час. Варто пам'ятати про наслідок науково-технічного прогресу і урбанізації - стреси, характерні мешканцям великих

мегаполісів, хронічний характер яких є однією з причин широкого розповсюдження в сучасному суспільстві нервових і психічних розладів [25].

Поняття "спосіб життя" містить конкретний спосіб життєдіяльності людей у професійній діяльності, в соціальній і культурній сферах. Спосіб життя виражає суспільні норми поведінки, які ґрунтуються на конкретних правилах, звичаях, національних особливостях, віддзеркалює своєрідність матеріального і духовного розвитку. Характеристика цього терміна базується на істотних і типових для конкретного суспільства способах матеріальної та духовної життєдіяльності людей, які проявляються в певних соціальних і природних умовах[6].

Спосіб життя - це система найбільш істотних, типових характеристик діяльності, активності людей в єдності їх кількісних і якісних сторін, які є відображенням рівня розвитку продуктивних сил і виробничих відносин. Тобто, спосіб життя людини відображає ступінь розвитку суспільства і суспільних відносин і одночасно залежить від неї.

Міжнародний термінологічний словник санітарної освіти пропонує термін: "Здоровий спосіб життя - це гігієнічна поведінка, яка базується на науково обґрунтованих санітарно-гігієнічних нормативах, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я, забезпечення високого рівня працездатності, досягнення активного довголіття". Увага акцентується на гігієнічній поведінці як певній, заснованій на знаннях моделі здоров'язберігаючої життєдіяльності людини.

Кількісна сторона способу життя розкривається "рівнем життя", який дозволяє оцінити ступінь задоволення матеріальних і культурних потреб членів суспільства, - реальний дохід на душу населення (величина зарплати), ступінь доступності освіти, медичної допомоги, рівень культури. Якісною стороною способу життя є комплекс цінностей і установок.

Варто зазначити, що сприяє здоров'ю тільки певний спосіб життя. Згідно статистики ВООЗ та укрінформу серед людей, які померли на найрозповсюдженіші захворювання (органів кровообігу, новоутворення, цереброваскулярні) більше половини вели нездоровий спосіб життя, понад половину померли під час нещасних випадків, отруєннях, травмах.

Структура способу життя включає такі параметри, як характер активності людей (інтелектуальна, фізична), сфери активності (праця, побут), види активності (виробнича, соціальна, культурна, освітня, діяльність у побуті, фізична, медична та ін.). Виділення цих структур способу життя обумовлено тим, що причини виникнення багатьох хвороб знаходяться поза сферою впливу медицини, а залежать від самої людини. Розглянемо категорії способу життя - рівень якості, уклад і стиль життя.

Рівень життя, як категорія економічна, характеризується розміром національного доходу, що припадає на душу населення, а також обсягом послуг, споживаних населенням за рік, часткою харчування в структурі споживання. Особливістю є те, що дана категорія визначає життєдіяльність людей лише у сфері споживання. При цьому необхідно розуміти, що рівень життя не можна розглядати на основі середніх показників. Реальна картина споживання розкривається тільки за допомогою диференційованих показників, що відносяться до різних верств і груп населення.

Якість життя як соціологічна категорія розглядається з різних позицій. Так, наприклад, її можна характеризувати з погляду якості житлових умов, харчування, рівня комфортності роботи, задоволеності спілкуванням. Разом з тим існує й інше розуміння: це ступінь запити і задоволеності людських потреб. Тим самим підкреслюється індивідуальний характер даної категорії.

Під укладом життя як соціально-економічною категорією звичайно розуміють порядок суспільного життя, побуту, культури, в рамках якого відбувається життєдіяльність людей. Отже, уклад життя визначається системою цінностей, поглядів, звичок населення, існуючої в даному суспільстві, і залежить від неї.

Стиль життя як категорія соціально-психологічна складається на основі психологічних і психофізичних особливостей поведінки особистості. На відміну від інших розглянутих вище категорій, що характеризують спосіб життя, стиль життя - це, швидше, категорія індивідуальна, відносно стійкий стереотип поведінки, відносин, ціннісних орієнтацій як окремої людини, так і окремої групи або соціальної спільності, сформованих в процесі соціалізації. При цьому слід врахувати, що стиль життя, як і спосіб життя людини й сім'ї, не складається сам по собі, а залежить від різних обставин і формується протягом життя цілеспрямовано і постійно.

В ряду основних факторів ризику, що обумовлюють здоров'я (або нездоров'я), провідним є спосіб життя, який становить понад 50% з усіх факторів, які впливають на здоров'я. Розглядаючи вплив способу життя на здоров'я, необхідно підкреслити, що в одних випадках елементи поведінки формують здоров'я і така поведінка оцінюється як позитивна. В інших випадках ці ж елементи поведінки з гігієнічних позицій є факторами ризику і поведінку оцінюють зі знаком мінус в аспекті впливу на здоров'я.

Основним постулатом, на який спирається ВООЗ у своїй програмі "Здоров'я-для всіх у 21-му столітті", є поведінковий фактор. Формування здорової поведінки є основним в діяльності цієї міжнародної організації на найближчі роки й має глобальне значення, сприяє вирішенню зниження (або навіть ліквідації) найбільш значущих інфекційних і широко поширених неінфекційних захворювань, обумовлених факторами ризику.

Є концепція, що здоровий спосіб життя - це діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, що використовують матеріальні й духовні умови й можливості в інтересах здоров'я, гармонійного фізичного і духовного розвитку людини [6]. Має місце в наукових колах і концепція здорового способу життя - як усвідомленого у своїй необхідності постійного виконання гігієнічних правил зміцнення і збереження індивідуального та громадського здоров'я як основи високої та тривалої працездатності, яка поєднується з розумним ставленням до довкілля (природних і соціальних компонент). Тому дана теорія ґрунтується на дотриманні медико-гігієнічних норм, які створюють передумови зміцнення і збереження здоров'я і профілактики захворювань [6].

Базовий термін "здоровий спосіб життя" формується на двох провідних напрямках. 1.Активні форми (людина свідомими діями формує гармонійний стан свого здоров'я. 2.Людина прагне уникнути звичок, що негативно впливають на стан здоров'я [14].

Науково обгрунтовані гігієнічні норми визначають стійку здатність індивіда притримуватись стандартів поведінки, тобто необхідності вироблення типової моделі здорової поведінки. Тобто, ЗСЖ - це не тільки спеціальна діяльність, а й організація всієї життєдіяльності людини, що сприяє збереженню та зміцненню здоров'я. А формування здорового способу життя - багатостадійний процес. Його кінцевою метою є такий рівень здоров'я, який забезпечує активну довголітню трудову діяльність, свободу дій, здоровий дух. Етапи формування здоров'я та здорового способу життя представляють комплекс інформаційно-мотиваційних та поведінкових характеристик: інформованість (рівень знань) - мотивації (переконання, установки) - готовності - навички (звички) - здоров'я. Ключовим моментом в ланцюзі елементів, що формують здоров'я, є інформованість. Так в 1930-1950-і рр. саме широка інформованість населення була провідною в боротьбі з поширеними інфекційними хворобами - сифілісом, гонореєю, трахомою, туберкульозом, тифом, дифтерією та ін.

Знання сучасних підлітків, школярів і студентів про здоров'я і фактори його збереження абстрактні й мало узгоджуються з поведінкою, сприяючи здоров'ю. У процесі соціалізації на тлі дефіциту інформації у них формуються поведінкові відхилення від гігієнічних норм здорового способу життя, які з часом поглиблюються в кількісному і якісному відношенні, провокуючи відхилення у стані здоров'я.

Відсутність знань про фактори ризику та здоровий спосіб життя залишається основною причиною широкого поширення хвороб сучасності та високої смертності. Об'єктивна інформація з різних аспектів здорового способу життя, адекватна індивідуальному стану здоров'я, є прерогативою лікарів, педагогів, психологів, соціальних працівників та інших фахівців, зацікавлених у здоров'ї населення і, особливо, підростаючого покоління. В даний час небезпека отримання інформації з різних проблем охорони здоров'я з безлічі сумнівних популярних джерел, що пропонують "нові" методи оздоровлення без урахування об'єктивних даних про стан здоров'я, може бути набагато серйозніше, ніж її відсутність. Отже, інформованість в широкому розумінні збереження здоров'я є пусковим механізмом в ланцюговій реакції досягнення мети.

Усвідомлення цінності здоров'я не гарантує його збереження і зміцнення, так як в судженнях про здоров'я і реальному поведінці є так звані "ножиці" (знаю, але не вмію; вмію, але не виконую). Цей розрив між знанням і поведінкою обумовлений відсутністю у мотиваційній сфері особистості установок на здорове поведінку, про що свідчать якісні характеристики.

Наслідком позитивної психологічної мотивації та готовності вести здоровий спосіб життя є безпосередньо дії - навички, звички. Навичка - це динамічний стереотип. Він можливий, якщо розрізнені дії слідує одне за іншим в строгій послідовності. Тобто це відпрацьовані до автоматизму форми поведінки особистості на основі умовних рефлексів. Звичка - це спосіб дій, поведінка або схильність, засвоєні за певний період життя, що стали звичайними, постійними для когось. Звички виникають в будь-яких сферах діяльності, в яких відбуваються повторювані процеси, і охоплюють всі сторони життя людини. Вони можуть бути наслідком спрямованого виховання - застигання миття рук, дисциплінованість ввічливості, але часто складаються неусвідомлено, стихійно (гризти нігті, ручку та ін.). Навички й поведінка - дистанційно суттєво віддалені. Формування звички є важливим засобом виховання. Але переконання лише тоді починають впливати на поведінку, коли вони переходять у звички [5].

Критеріями гігієнічної культури, гігієнічного стилю життя як суб'єктивної сторони здорового способу життя є потреба і здатність людини підвищувати рівень свого здоров'я, фізіологічної та психологічної захисту, що має значення в його взаємодії з природним і соціальним середовищем. Рівень здоров'я, з одного боку, є об'єктивним критерієм гігієнічного виховання, а з іншого - здоров'я дозволяє на основі вдосконалення знань, стійких мотивацій і навичок послідовно покращувати його показники.

Основними джерелами, які зумовлюють медичну культуру населення, є санпросвітробота відносно розуміння і виконання здорового способу життя; якісне забезпечення медичною допомогою всіх прошарків населення; розуміння необхідності активна участь населення в профілактиці захворювань; своєчасна профілактика і якісна реабілітація під час захворювань.

Кінцевий результат - підвищення рівня здоров'я - досягається подоланням негативних стереотипів мислення і поведінки й формуванням високого рівня гігієнічної культури. Таким чином, збереження і зміцнення здоров'я - це комплекс інформованості, мотивації на здоров'я і дотримання елементів здорового способу життя.

Також важливим, особливо в складних умовах війни, є підтримка з боку державних інституцій та міжнародна допомога. МОЗ в особі міністра Віктора Ляшка та ВООЗ за участю директора Європейського регіонального бюро ВООЗ, доктора Ганса Клюге та голови Бюро ВООЗ в Україні Ярно Хабіхт провели зустріч в кінці 2024 року та обговорили пріоритетні напрями співпраці для підсилення стійкості системи охорони здоров'я України в умовах війни та для створення передумов на післявоєнний розвиток.

В Україні впроваджується Програма ВООЗ mhGAP, спрямована на можливість отримати послуги з психічного здоров'я у сімейного лікаря, терапевта або педіатра, що робить їх значно доступнішими для людей, допомагає зменшити обсяг поширених психічних розладів громадян.

Також важливим є погодження урядом пропозиції Міністерства у справах ветеранів стосовно реалізації протягом двох років з 15 січня 2025 року експериментального проєкту щодо надання учасникам бойових дій та особам з інвалідністю внаслідок війни допомоги для занять фізичною культурою та спортом в розмірі 1500 гривень один раз на квартал у спортзалах та фітнес-центрах.

Висновок. навіть незначні та невиразні стресові впливи, які діють постійно і не можуть бути локалізовані або приборкані, стають важливим чинником формування порушення багатьох важливих фізіологічних процесів та виникнення хвороб. Хронічний стрес в умовах війни - це складний і багатогранний феномен, який торкається всіх аспектів життя людини. Це серйозний виклик для психічного і фізичного здоров'я, який потребує комплексного підходу заходів впливу та підтримки. Важливим в таких умовах є створення системи допомоги для постраждалих від війни, що включає формування

гармонійного способу життя, створення умов для належної рухової активності, надання психологічної підтримки, лікування, реабілітації та відновлення після пережитих травм.

Література

1. Горбаченко В. А., Олянін В.В., Лук'янець О.О. Фізіологічні механізми стресу та посттравматичний стресовий розлад. Фізіологічний журнал. 2024. Т. 70. № 6. С.98-109.
2. Єфременко В., Сироватко З. Вплив війни між Росією та Україною 2014-2024 років на психічний та емоційний стан студентів. Науковий часопис УД університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. №3(175). 15-18.
3. Latenko, S. B., Khimich I. Y. Medical and biological aspects of mental health preservation of modern youth in conditions of military aggression. Scientific J. of the NPU named after M. P. Drahomanov. Series 15. 2023. Issue 3K (162). P. 3.
4. Котко Д.М., Гончарук Н.Л., Шматова О.О., Шевцов С.М. Рухова активність як одна з найпоширеніших форм покращення здоров'я різних груп населення. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2023. Серія 15, №9(169), С.74-81.
5. Котко Д. М., Гончарук Н.Л., Левон М.М., Шевцов С.М. та ін. .Здоровий спосіб життя - якість життя: монографія. Київ: Знання України, 2021. 256 с.
6. Осипцов А. В., Вертель О. В. Соціальний характер особистості як умова формування здорового способу життя. Духовність особистості: методологія, теорія і практика 3(102). 2021 с.224-235.
7. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33 (72). № 4. 2022. С.89-98.
8. Пузирьов Є.В., Ізвеків В.В. Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 34 (73). № 1. 2023. С.203-209.
9. Романова К. Б., Ганчева О. В. Тривале обмеження життєвого простору формує restraint-стрес та змінює функціональні показники. Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини. Збірник наукових праць. Харків. 2023. Випуск 4. С.144-147.
10. Стрес і серцево-судинні захворювання в умовах воєнного стану/ За ред. В. М. Коваленка. К., 2022. – 463 с.
11. Селюк М.М.; Селюк О.В.; Чабан О.С. Війна, яка виснажила нас усіх. Як відновити жагу до життя? 10 липня, 2023 ОБ "В.Д" Здоров'я України. Медичні видання Health-ua.com <https://health-ua.com/neurology/trivozni-rozladi/73451-vjnya-yaka-visnazhila-nas-ush-yak-vdnoviti-zhagu-dozhittya>
12. Селюкова Н.Ю., Лурін І.А., Бойко М.О., Негодуйко В.В., Тижненко Т.В., Місюра К.В. Залежність перебігу ранового процесу від рівня гормонів стресу в чоловіків комбатантів. Endokrynologia. 2024, v.30, No.2. С.135-141.
13. Токменко І.І., Малишевська Г.І., Постернак Н.О. Вплив тривалого стресу на активність ензимів крові в умовах війни в Україні. Art of Medicine. №2 (26) квітень-червень, 2023. С.242-248.
14. Bird W, Adamo G, Pitini E, Gray Muir & Jani A. (2020). Reducing chronic stress to promote health in adults: the role of social prescriptions and social movements . J R Soc Med . 113(3):105–109. doi: 10.1177/0141076819890547
15. Bremner J.D., & Wittbrodt MT. (2020). Stress, the brain, and trauma spectrum disorders. Int Rev Neurobiol.152:1-22.
16. Kazakou P., Nicolaidis N. C. & Chrousos G.P (2023) Basic Concepts and Hormonal Regulators of the Stress System. Horm Res Paediatr. 96(1):8- 16. doi: 10.1159/000523975
17. Meyer S., Grob A. & Gerber M . (2021). No fun, no gain: The stress-buffering effect of physical activity on life satisfaction depends on adolescents' intrinsic motivation., Psychology of Sport & Exercise, 56 102004. Switzerland.
18. Chantelle Pattemore. (2022). How to Get Started with Practicing Mindfulness. Medically reviewed by Crumpler Cheryl, Updated on May 27, 2022. <https://psychcentral.com/health/new-to-mindfulness-how-to-get-started>
19. Understanding and Dealing With Combat Stress and PTSD. (2024). Military OneSource/ An official Defense Department website USA. Dec. 23, 2024
20. Schultchen D., Reichenberger J., Mittl T., Weh T.R.M, Smyth J, Blechert J. & Pollatos O. (2019). Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. Br J Health Psychol. 24 (2): 315-333. doi: 10.1111/bjhp.12355. Epub 2019 Jan 22). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30672069/>
21. Sosnoski K, Stressed? (2022). Hēere's How Exercise Could Help. Medically reviewed by Jelinek J. Updated on March 18. <https://psychcentral.com/stress/exercise-helps-keep-stress-at-bay#how-does-exercise-reduce-stress>
22. Young-Sook Yook. (2020). Relationship between physical activity and job stress among public office workers. J. Phys. Ther. Sci. 32: 839–843, Rep of Korea
23. Vargová L, Jozefiaková B, Lačný M. & Adamkovič M. (2024). War-related stress scale. BMC Psychol.;12(1):208. doi: 10.1186/s40359-024-01687-9.
24. Zhao Z, Zhao S, Wang Q, Zhang Y & Chen C. (2022). Effects of Physical Exercise on Mobile Phone Addiction in College Students: The Chain Mediation Effect of Psychological Resilience and Perceived Stress. Int J Environ Res Public Health. Nov 25;19(23):15679. doi: 10.3390/ijerph192315679.
25. Torsten Nygaard Kristensen, Tarmo Ketola & Ilkka Kronholm (2020) Adaptation to environmental stress at different timescales. Ann N Y Acad Sci. Sep;1476(1):5-22. doi: 10.1111/nyas.13974

Reference

1. Horbachenko V. A., Olianin V.V. & Lukianets O.O. (2024). Fiziologichni mekhanizmy stresu ta posttravmatychnyi stresovyi rozlad. Fiziologichniy zhurnal. T. 70. № 6. С.98-109.
2. Yefremenko V. & Syrovatko Z. (2024). Vplyv viiny mizh Rosiieiu ta Ukrainoiu 2014-2024 rokiv na psykhichniy ta emotsiyniy stan studentiv. Naukovyi chasopys UD Universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15. №3(175). 15-18.
3. Latenko, S. B. & Khimich I. Y. (2023). Medical and biological aspects of mental health preservation of modern youth in conditions of military aggression. Naukovyi chasopys UDU after M. P. Drahomanov. Ser. 15. Issue 3K (162). P. 3.

4. Kotko D.M., Goncharuk N.L., Shmatova O.O., Shevtsov S.M. (2023). Rukhova aktyvnist yak odna z naiposhyrenishykh form pokrashchennia zdorovia riznykh hrup naselennia. Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15, №9(169), С.74-81.
5. Kotko D. M., Goncharuk N.L., Levon M.M. Shevtsov S.M. et al. (2021). Zdorovy sposib zhyttia - yakist zhyttia: monohraf. Kyiv: Znannia Ukrain, 256 c.
6. Osipov A. V. & Vertel O. V. (2021). Sotsialnyi kharakter osobystosti yak umova formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia. Dukhovnist osobystosti: metodolohiia, teoriia i praktyka. 3(102). c.224-235.
7. Predko V.V. & Somova O.O. (2022). Vplyv viiny na zminu rinvnia stresu ta stratehii zberezhenntia zhyttiistosti ukrainsiv. Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia. Tom 33 (72). № 4. С.89-98.
8. Puzyrov Ye.V. & Izviakov V.V. (2023). Boiovy stres ta yoho naslidky dlia viiskovosluzhbovtiv. Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia. Tom 34 (73). № 1. С.203-209.
9. Romanova K. B. & Hancheva O. V. (2023). Tryvale obmezhenntia zhyttievoho prostoru formuie restraint-stres ta zminiue funktsionalni pokaznyky. Suchasni tendentsii spriamovani na zberezhenntia zdorovia liudyny. Zbirnyk naukovykh prats. Kharkiv. Vypysk 4. С.144-147.
10. Stres i sertsevo-sudynni zakhvoriuvannia v umovakh voiennoho stanu/ Za red. V.M. Kovalenko. K., 2022. – 463 c.
11. Seliuk M.M.; Seliuk O.V. & Chaban O.S. Viina, yaka vysnazhyla nas usikh. Yak vidnovyty zhahu do zhyttia? 10 lypnia, 2023 OV "V.D" Zdorovia Ukrainy. Medychni vydannia Health-ua.com.
12. Seliukova N., Lurin I., Boiko M., Nehoduiko V.V., Tyzhnenko T.V. & Misiura K.V. (2024). Zalezhnist perebihu ranovoho protsesu vid rinvnia hormoniv stresu v cholovikiv kombatanntiv. Endokrynologia. v.30, No.2. С.135-141.
13. Tokmenko I.I., Malyshevska H.I. & Posternak N.O. (2023). Vplyv tryvaloho stresu na aktyvnist enzymiv krovi v umovakh viiny v Ukraini. Art of Medicine. №2 (26) kviten-cherven. P.242-248.
14. Bird W, Adamo G, Pitini E, Gray Muir & Jani A. (2020). Reducing chronic stress to promote health in adults: the role of social prescriptions and social movements . J R Soc Med . 113(3):105–109. doi: 10.1177/0141076819890547
15. Bremner J.D., & Wittbrodt MT. (2020). Stress, the brain, and trauma spectrum disorders. Int Rev Neurobiol. 152:1-22.
16. Kazakou P., Nicolaides N. C. & Chrousos G.P (2023) Basic Concepts and Hormonal Regulators of the Stress System. Horm Res Paediatr. 96(1):8- 16. doi: 10.1159/000523975
17. Meyer S., Grob A. & Gerber M . (2021). No fun, no gain: The stress-buffering effect of physical activity on life satisfaction depends on adolescents' intrinsic motivation., Psychology of Sport & Exercise, 56 102004. Switzerland.
18. Chantelle Pattemore. (2022). How to Get Started with Practicing Mindfulness. Medically reviewed by Crumpler Cheryl, Updated on May 27, 2022. <https://psychcentral.com/health/new-to-mindfulness-how-to-get-started>
19. Understanding and Dealing With Combat Stress and PTSD. (2024). Military OneSource/ An official Defense Department website USA. Dec. 23, 2024
20. Schultchen D., Reichenberger J., Mittl T., Weh T.R.M, Smyth J, Blechert J. & Pollatos O. (2019). Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. Br J Health Psychol. 24 (2): 315-333. doi: 10.1111/bjhp.12355. Epub 2019 Jan 22). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30672069/>
21. Sosnoski K. Stressed? (2022). Hēere's How Exercise Could Help. Medically reviewed by Jelinek J. Updated on March 18. <https://psychcentral.com/stress/exercise-helps-keep-stress-at-bay#how-does-exercise-reduce-stress>
22. Young-Sook Yook. (2020). Relationship between physical activity and job stress among public office workers. J. Phys. Ther. Sci. 32: 839–843, Rep of Korea
23. Vargová L, Jozefiaková B, Lačný M. & Adamkovič M. (2024). War-related stress scale. BMC Psychol.;12(1):208. doi: 10.1186/s40359-024-01687-9.
24. Zhao Z, Zhao S, Wang Q, Zhang Y & Chen C. (2022). Effects of Physical Exercise on Mobile Phone Addiction in College Students: The Chain Mediation Effect of Psychological Resilience and Perceived Stress. Int J Environ Res Public Health. Nov 25;19(23):15679. doi: 10.3390/ijerph192315679.
25. Torsten Nygaard Kristensen, Tarmo Ketola & Ilkka Kronholm (2020) Adaptation to environmental stress at different timescales. Ann N Y Acad Sci. Sep;1476(1):5-22. doi: 10.1111/nyas.13974