

РІВНЕНСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ
УПРАВЛІННЯ З ПИТАНЬ ВЕТЕРАНСЬКОЇ ПОЛІТИКИ
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПРИРОДНИЧИЙ ФАКУЛЬТЕТ

СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ
(В МЕЖАХ ФОРУМУ З
ПІДТРИМКИ ВЕТЕРАНІВ,
ВЕТЕРАНОК ТА ЧЛЕНІВ ЇХ
СІМЕЙ «РІВНЕНСЬКА
ЄДНІСТЬ»)

Рівне

27-28 лютого 2025



РІВНЕНСЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ
ГУМАНІТАРНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ



РІВНЕНСЬКА
ОБЛАСНА
ДЕРЖАВНА
АДМІНІСТРАЦІЯ



ПСИХОЛОГО-
ПРИРОДНИЧИЙ
ФАКУЛЬТЕТ
РДГУ

Соціально-психологічна реабілітація ветеранів. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, проведеної в межах Форуму з підтримки ветеранів, ветеранок та членів їх сімей «Рівненська єдність» 27-28 лютого 2025 року / Упорядники проф. Р. Павелків, проф. Н. Корчакова, проф. В. Безлюдна. Рівне, РДГУ, 132 с.

навіть дрібні приємні речі, які раніше приносили радість. Навіть якщо емоційний стан партнера нестабільний, ці моменти можуть стати джерелом відновлення стосунків.

Висновок. Війна залишає слід у житті кожного, хто її пережив, але цей слід не обов'язково має зруйнувати стосунки. Травми, хоч і змінюють людину, не означають кінець любові та довіри. Важливо, щоб партнери були готові працювати над собою, підтримувати одне одного і не боятися звертатися по допомогу. Адже навіть після найтемніших часів може настати світло, якщо людина не залишається наодинці зі своїм болем.

Список використаних джерел

1. Александров Ю.В. Особистість в умовах війни. Особистість. Суспільство. Війна. Харків : ХНУПС, 2022. С. 7-8.
2. Живоглядов Ю.О., Носаль Л.Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. Вчені записки Університету «КРОК». Київ, 2022. С. 144-145.
3. Сингаївська І.В, Осауленко Н.А, Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. Вчені записки Університету «КРОК». Київ, 2023. С. 100-104.
4. Лозова А. Ю. Вплив війни з Росією на соціальний інститут сім'ї. Актуальні питання сучасного соціогуманітарного знання : Матеріали VIII Міждисциплінарної науково-практичної конференції студентів і молодих вчених (30 листопада 2022 р.). Харків : ДБТУ, 2022. С. 89-90.
5. Потапчук Є., Потапчук Н. Психологічні ресурси родини в умовах війни. Науковий журнал «Psychology Travelogs» Хмельницького національного університету. № 1, 2024. С. 190-199.

Пономаренко Вадим

*викладач кафедри біології, здоров'я людини та фізичної терапії
Рівненського державного гуманітарного університету (м. Рівне)*

ГІГІЄНА СНУ ЯК КЛЮЧОВИЙ ФАКТОР ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я ВЕТЕРАНІВ

Гігієна сну є одним із найважливіших аспектів здорового способу життя, що має прямий вплив на фізичне та психічне самопочуття людини. Для ветеранів, які пережили стресові ситуації на фронті, правильний сон є ключовим фактором у процесі відновлення здоров'я та адаптації до мирного життя. Відновлення нормального режиму сну допомагає зменшити рівень стресу, покращити когнітивні функції, зміцнити імунну систему та сприяти психологічному оздоровленню.

Мета повідомлення - полягає у вивченні та підвищенні обізнаності про важливість гігієни сну як одного з ключових чинників, що сприяє відновленню фізичного та психологічного здоров'я ветеранів. Особливу увагу буде приділено аналізу впливу якісного сну на процес реабілітації після пережитих стресових ситуацій та надання практичних рекомендацій для поліпшення сну, що в свою чергу сприятиме загальному оздоровленню та адаптації ветеранів до нового етапу життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Гігієна сну — це система правил і звичок, які забезпечують здоровий та відновлювальний сон. Для ветеранів, які пережили фізичні й психологічні навантаження під час служби, відновлення нормального режиму сну є критично важливим. Правильний сон допомагає знизити рівень тривоги, покращує настрій і зміцнює імунітет, що є особливо важливим у процесі реабілітації [1, с. 177].

Основними факторами, що впливають на якість сну, є:

Регулярність сну — це один з найважливіших факторів, що впливає на якість сну. Організм людини має внутрішній біоритм, або циркадний ритм, який регулює періоди активності та відпочинку. Коли людина лягає і прокидається в один і той самий час, цей

Форум з підтримки ветеранів, ветеранок та членів їх сімей «Рівненська єдність», 27-28.02.2025р.

ритм стабілізується, що сприяє кращому засипанню та відпочинку під час сну. Регулярність сну допомагає уникнути порушень, таких як безсоння чи надмірна втома, що особливо важливо для ветеранів, які можуть страждати від порушень сну через стреси або травми, отримані під час служби.

Сприятливе середовище для сну також відіграє важливу роль. Темна, прохолодна кімната з мінімальними зовнішніми відволікаючими факторами є оптимальним середовищем для відпочинку. Це дозволяє знизити рівень кортизолу — гормону стресу, що негативно впливає на сон. Для цього можна використовувати затемнювальні штори або маску для сну, регулювати температуру в кімнаті, а також створити тишу за допомогою спеціальних берушів або шумопоглинальних пристроїв. Зручне ліжко та підбивка є також важливими, адже фізичний комфорт під час сну допомагає запобігти дискомфорту, болю в спині або шийі, що може порушувати нормальний сон [2, с. 178].

Відмова від стимуляторів — ще один важливий аспект, який сприяє покращенню якості сну. Кофеїн, алкоголь та нікотин можуть значно знижувати глибину сну, викликаючи часті пробудження або погіршуючи його відновлювальну функцію. Кофеїн і нікотин, зокрема, є стимуляторами, які активізують нервову систему, що ускладнює засинання. Алкоголь, хоча й може допомогти заснути швидше, порушує фази сну, що призводить до менш відновлювального сну. Рекомендується уникати цих речовин за кілька годин до сну, щоб забезпечити більш ефективний відпочинок.

Зниження стресових факторів та застосування технік релаксації є важливими для ветеранів, які можуть страждати від посттравматичного стресового розладу або інших психологічних проблем. Стрес і тривога значно погіршують якість сну, оскільки підвищують рівень адреналіну та кортизолу в організмі, що заважає розслабленню. Техніки медитації, глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації чи навіть слухання спокійної музики перед сном можуть допомогти знизити рівень стресу і полегшити засинання. Застосування таких методів сприяє не лише покращенню сну, але й загальному психоемоційному відновленню [2, с. 179].

Не менш важливим елементом у процесі відновлення є психоемоційне відновлення, яке тісно пов'язане з якістю сну. Стресові ситуації, з якими стикаються ветерани під час служби, можуть залишити глибокий слід не лише на фізичному, але й на психологічному стані. Психоемоційні труднощі, такі як тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), можуть ускладнювати процес відновлення, погіршувати сон і загальний стан здоров'я. Водночас, правильні психоемоційні практики, такі як ведення здорового способу життя, здатні значно покращити емоційну рівновагу та сприяти глибокому відновленню.

Психоемоційне відновлення можна підтримати через різноманітні методи. Наприклад, важливим є спілкування та підтримка — як родинна, так і через соціальні мережі, групи підтримки ветеранів. Взаємодія з іншими людьми, які мають подібний досвід, може значно зменшити відчуття ізоляваності та сприяти емоційному відновленню. Психологічні консультації, арт-терапія, медитація та йога є також ефективними методами, що сприяють зниженню рівня стресу, збереженню внутрішньої гармонії та полегшують вплив негативних емоцій. Всі ці практики дозволяють ветеранам знову знайти емоційну рівновагу та покращити загальний стан, що, у свою чергу, сприяє кращому сну [3, с. 442].

Регулярний фізичний рух є ще одним важливим чинником, що безпосередньо впливає на якість сну. Фізична активність допомагає зняти напруження, знижує рівень стресових гормонів та покращує циркуляцію крові, що сприяє більш швидкому засинанню та більш глибокому відпочинку. Спорт чи просто прогулянки на свіжому повітрі знижують рівень тривоги та депресії, стимулюючи вироблення ендорфінів — гормонів щастя, що позитивно впливають на настрій і загальне самопочуття. Важливою є також помірність — надмірне навантаження може призвести до перенавантаження організму, що, навпаки, погіршить сон. Однак помірні фізичні вправи, такі як йога, пілатес або навіть прості вправи на розтягування, можуть бути ідеальним варіантом для ветеранів [3, с. 444].

Форум з підтримки ветеранів, ветеранок та членів їх сімей «Рівненська єдність», 27-28.02.2025р.

Збалансоване харчування відіграє критичну роль у забезпеченні якісного сну. Дієта, багата на вітаміни, мінерали та корисні жирні кислоти, допомагає організму функціонувати на оптимальному рівні, підтримуючи не тільки фізичне, але й психічне здоров'я. Наприклад, продукти, багаті на магній (таких як листові зелені овочі, горіхи, насіння), сприяють розслабленню м'язів і заспокоєнню нервової системи, що полегшує процес засинання. Водночас варто уникати важкої їжі, жирних і смажених страв, а також продуктів, що містять велику кількість кофеїну чи цукру, оскільки вони можуть спричинити безсоння або порушити цикл сну.

Загалом, для ветеранів важливо створити комплексну стратегію відновлення, що включає не тільки поліпшення фізичного стану, але й емоційного благополуччя. Розвивати здорові звички, такі як фізична активність, правильне харчування, медитація та підтримка психологічної рівноваги, можна і потрібно паралельно з усуненням проблем зі сном. Ці фактори допомагають покращити загальний стан здоров'я, знижують рівень стресу та тривожності, а отже, сприяють більш ефективному відновленню.

Висновки. Гігієна сну є важливим компонентом у процесі відновлення здоров'я ветеранів, особливо після пережитих стресових ситуацій та фізичних навантажень. Правильний сон не лише сприяє фізичному відновленню, але й має величезне значення для психоемоційного здоров'я, яке часто зазнає шкоди через травми або посттравматичний стресовий розлад. Регулярність сну, створення сприятливого середовища для відпочинку, відмова від стимуляторів та зниження стресових факторів — це основні практики, що дозволяють поліпшити якість сну та відновлення.

Водночас, психоемоційне відновлення, яке підтримується через здорові звички, таких як регулярна фізична активність і збалансоване харчування, є важливим доповненням до процесу відновлення сну. Ці фактори не тільки покращують фізичний стан, але й сприяють стабільності емоційного фону, зменшенню тривожності та депресії, що є важливими складовими в реабілітації ветеранів.

Список використаних джерел

1. Cameron H., Good A. J., Brager V. F., Mysliwiec V. Sleep in the United States Military. *Military Medicine*. 2020 Jan; 45(1): 176-191.
2. Ковальчук Р., Лозинський Ю., Пастух Д. Розвиток ефективної системи фізичної підготовки для підвищення психофізичної стійкості та успішності військовослужбовців // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки. 2023. Т. 33, № 2. С. 176–192.
3. Pietrzak, R. H., Morgan, C. A., & Southwick, S. M. (2010). Sleep quality in treatment-seeking veterans of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom. *Sleep*, 33(4), 441-448.

Петрук Людмила

кандидат пед. наук, доцент кафедри педагогіки,
освітнього менеджменту та соціальної роботи

Рівненського державного гуманітарного університету (м. Рівне)

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ТА АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАДАХ

Військовий конфлікт на сході України поставив на порядок денний проблему внутрішньо переміщених осіб. Ситуація в Україні після російського вторгнення справді призвела до значного внутрішнього переміщення населення, що має серйозні соціально-економічні наслідки. Велика кількість ВПО стало причиною перевантаження ресурсів місцевих громад, зокрема освіти, медицини, житла та інших сфер, напруженості і нестабільності в економіці та соціальній сфері.

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ.

**Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції,
проведеної в межах *Форуму з підтримки ветеранів, ветеранок та членів їх
сімей «Рівненська єдність»***

27-28 лютого 2025 року

Упорядники:
***проф. Р. Павелків, проф. Н. Корчакова,
проф. В. Безлюдна***