

ТРИВОЖНІСТЬ, ПОВ'ЯЗАНА з війною: основні аспекти проблеми

В умовах війни психічне здоров'я людини зазнає тривалого негативного впливу, що призводить до розвитку надмірної / хронічної тривожності, яка, своє чергою, може зумовлювати довгострокові негативні наслідки, спричиняти деструктивні психічні порушення впродовж життя та позначатися на добробуті наступних поколінь. До вашої уваги представлено огляд статті S.X. Zhang and L.Z. Li «War Anxiety: A Review», опублікованої у виданні *Curr Psychiatry Rep* (2025 Feb; 27 [2]: 140–146), у якій автори проаналізували результати досліджень тривожності, пов'язаної з війною, соціально-економічні чинники впливу на її рівень, а також стратегії її подолання, приділивши особливу увагу наслідкам російсько-української війни.

Війни та збройні конфлікти чинять серйозний вплив на психічне здоров'я мільйонів людей у всьому світі (Miller and Rasmussen, 2010; Lim et al., 2022). Серед негативних наслідків для психіки особливо поширеним і стійким є тривожність (Bogic et al., 2015; Hyland et al., 2023). Останніми роками значно прогресує розуміння тривожності, пов'язаної з війною, що зумовлено тривалими конфліктами (Limone et al., 2022).

Мета огляду S.X. Zhang and L.Z. Li — узагальнити результати останніх досліджень щодо поширеності та епідеміології надмірної тривожності серед осіб, які постраждали від війни. Особливу увагу автори приділяли дослідженням, дані яких було опубліковано впродовж 2021–2024 рр. Як зазначають дослідники, глобальна картина збройних конфліктів кардинально змінилася за останні роки, а вторгнення РФ до України знову привернуло увагу вчених до наслідків війни для психіки людини внаслідок травматичних подій (Pavlova et al., 2022). На цьому тлі науковці зосередили увагу на визначенні та оцінюванні рівня поширеності тривожності під час війни (Surzykiewicz et al., 2022; Pavlova et al., 2023).

Зокрема, досягнуто значних успіхів у з'ясуванні складної взаємодії чинників ризику, які призводять до підвищення рівня тривожності в зонах конфлікту — від гострої травми до хронічних соціально-економічних стресорів і глибокої соціальної напруженості (Pinchuk et al., 2022; Rogowska and Pavlova, 2023; Zasiakina et al., 2023).

У низці досліджень клініцисти також вивчали довгострокові наслідки надмірної тривожності та ефективність втручань (Chudzicka-Czupala et al., 2023; Mottola et al., 2023; Nnanyelugo et al., 2023).

Визначення й оцінювання рівня тривожності, спричиненої війною

Згідно з визначенням Американської психологічної асоціації (APA, 2024), для надмірної тривожності характерне хронічне відчуття страху та соматичні симптоми

напруги, коли людина постійно очікує небезпеку, катастрофу або ситуацію, що несуть загрозу фізичному або психологічному благополуччю, виходять за межі звичайного життєвого досвіду та зумовлюють інтенсивний страх, жах, і відчуття безпорадності нещастя, що насувається». Тривога є природною емоційною реакцією, часто пов'язаною з почуттям страху або небезпеки, проте коли вона стає надмірною або хронічною, вона може бути симптомом певних захворювань чи порушень, як-от генералізований тривожний розлад (ГТР) або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

У таблиці 1 представлено інформацію, як у межах проведених досліджень науковці оцінювали рівень тривожності та почуття страху, спричинені війною. Інструменти оцінювання рівня тривожності охоплюють тісно пов'язані, але окремі категорії, як-от:

- ГТР (Xu et al., 2022; Malecki et al., 2023; APA, 2024); стан тривожності (Celuch et al., 2024);
- хронічна тривожність, пов'язана зі збройним конфліктом (Surzykiewicz et al., 2022);
- різкі напади страху, спричинені війною (Surzykiewicz et al., 2022);
- психологічний дистрес (Xu et al., 2023).

Поширеність і тенденції розвитку тривожності в регіонах, що постраждали від війни

I.C. Lim et al. (2022) виконали знакове дослідження, що охоплювало дані 183 випробувань у 42 країнах, дані яких продемонстрували різницю між зонами активних конфліктів і постконфліктними ситуаціями, із показниками поширеності 43,4 і 30,3 % відповідно.

Цей висновок свідчить про значний вплив тривалого насильства й нестабільності на психіку людини, а також дає підстави припустити, що тривожність може частково зменшуватися після завершення збройного конфлікту. За оцінками, отриманими в цьому дослідженні, сукупна

Таблиця 1. Інструменти оцінювання тривожності та страху, спричинених війною

Інструмент оцінювання	Абревіатура	Кількість пунктів	Публікації	Популяції учасників досліджень	Розробка або валідація (джерело)
Шкала оцінювання ГТР	GAD	7, 2	Hyland et al., 2023; Malecki et al., 2023; Xu et al., 2023	Мешканці України та Польщі	Spitzer et al., 2006
Опитувальник для оцінювання рівня тривожності	STAI	20, 6	Celuch et al., 2023	Мешканці Фінляндії	Marteau and Bekker, 1992; Spielberger et al., 1983
Шкала оцінювання депресії, тривожності та стресу	DASS-21	21	Chudzicka-Czupała et al., 2023; Khan and Altalbe, 2023	Мешканці Польщі, України та Тайваню	Henry and Crawford, 2005
Шкала оцінювання страху, спричиненого війною	FOWARS	13	Vintil et al., 2023	Мешканці Румунії	Kalcza-Janosi et al., 2023
Шкала оцінювання рівня тривожності, пов'язаної з війною	WAS	7	Немає даних	Немає даних	Surzykiewicz et al., 2022
Шкала щодо нав'язливих думок про війну	WPTS	7	Немає даних	Немає даних	Surzykiewicz et al., 2022
Шкала сприйнятого стресу	PSS	10, 4	Lushchak et al., 2024; Mottola et al., 2023	Мешканці України та Італії	Cohen et al., 1983
Шкала психологічного дистресу Кесслера	K10, K6	10, 6	Xu et al., 2023	Мешканці України	Kessler et al., 2002
Шкала душевного болю	PAS-13	13	Brgiel and Gambin, 2023	Мешканці Польщі	Holden et al., 2001

Примітка. ГТР — генералізований тривожний розлад.

Адаптовано згідно з S.X. Zhang and L.Z. Li. War Anxiety: A Review. *Curr Psychiatry Rep.* 2025 Feb. Vol. 27, № 2. P. 140–146.

поширеність клінічно значущих ознак тривожності серед осіб, які проживають на територіях, що постраждали від збройного конфлікту, становить 30,7 %. Цей відсоток свідчить про значний тягар для психічного здоров'я людини, пов'язаний із наслідками війни, що чинить вплив майже на кожну третю особу в цих регіонах. Оскільки на об'єднаний показник поширеності підвищеної тривожності (30,7 %) значною мірою позначається надмірна представленість повоєнних досліджень, імовірно, він є консервативною характеристикою. Тож для оцінювання безпосереднього впливу війни на рівень тривожності необхідно провести більше досліджень саме в умовах війни.

Поширеність і частота хронічної тривожності в умовах війни

Внаслідок повномасштабного вторгнення РФ до України дослідники отримали унікальну можливість вивчити безпосередні наслідки війни для психіки людини. За даними одного з перших широкомасштабних досліджень, виконаних на початку російсько-української війни, 44,1 % учасників (мешканців України) повідомили про клінічно значущі симптоми тривожності (Pavlova et al., 2022).

Цікаво, що згаданий показник поширеності хронічної тривожності в Україні відповідає середньому світовому в зонах активних збройних конфліктів (43,4 %), про який повідомляли I.C. Lim et al. (2022), та узгоджується з даними багатьох досліджень, у яких підтверджено підвищення рівня тривожності в інших країнах (Chudzicka-Czupała et al., 2023; Mottola et al., 2023; Malecki et al., 2023; APA, 2024; Greenglass et al., 2024).

Тож високі показники поширеності хронічної тривожності свідчать про значний негативний вплив нещодавніх збройних конфліктів на психічне здоров'я людини та порушення соціальної й економічної стабільності в Україні.

Варіативність показників поширеності в різних дослідженнях наголошує на необхідності застосування підходів до моніторингу рівня тривожності, орієнтованих на конкретні групи населення, зважаючи на підгрупові відмінності, зокрема:

- між підлітками і дорослими (Rogowska and Pavlova, 2023; Hyland et al., 2023);
- між учасниками бойових дій, працівниками гуманітарних служб і цивільним населенням (Pavlova et al., 2022; Pinchuk et al., 2022; Zasiékina et al., 2023);
- між мешканцями зон бойових дій і переміщеними особами (Chudzicka-Czupała et al., 2023; Lushchak et al., 2024).

Індивідуальні відмінності рівня тривожності та подолання стресу в різних категоріях населення

Аналізуючи вплив війни в Україні, I. Pavlova et al. (2022) досліджували відмінності щодо поширеності підвищеного рівня тривожності між цивільними та професійними комбатантами. Дослідники дійшли висновку, що цивільні зазвичай мають вищі показники рівня тривожності (41,6 % серед добровольців територіальної оборони) порівняно з комбатантами (25,8 % серед військовослужбовців строкової служби та 32,6 % серед резервістів). Така різниця, ймовірно, може бути пов'язана з різними рівнями підготованості та стресостійкості різних верств населення, що свідчить про необхідність залучення цілеспрямованих заходів (Zasiékina et al., 2023).

W. Xu et al. (2023) у дослідженні параметрів психічного здоров'я людини і застосування стратегій подолання стресу (копінг-стратегій) серед українців на ранніх стадіях російсько-української війни надали важливу інформацію щодо психологічних механізмів, що діють

в умовах активного конфлікту. Наприклад, застосування проблемно-орієнтованої копінг-стратегії (як-от пошук інформації, планування майбутнього) було пов'язане з нижчим рівнем тривожності, тоді як емоційно-орієнтовані підходи (як-от уникання, румінація), навпаки, асоціювалися з вищим рівнем її виразності.

Особи з нижчою толерантністю до невизначеності демонстрували вищий рівень тривожності, що акцентує на ролі когнітивних чинників у формуванні емоційної реакції людини на травматичні події. Сприйняття соціальної підтримки виявилось вирішальним чинником подолання підвищеної тривожності, що наголошує на важливості збереження соціальних зв'язків в умовах війни.

Власне, надмірне використання пов'язаних із конфліктом новин і контенту в соціальних мережах асоціювалося з вищим рівнем тривожності, що, своєю чергою, свідчить про необхідність проведення відповідних заходів для підвищення медіаграмотності в умовах збройного конфлікту. Такі висновки підтверджують, що вразливість щодо рівня виразності тривожності може бути неоднаковою для представників різних демографічних груп.

На думку S.X. Zhang and L.Z. Li, майбутні дослідження мають бути спрямовані на додаткове вивчення ролі особистісних, генетичних чинників і розвитку в етіології тривожності та її контролю під час воєнних дій.

Соціально-економічні предиктори хронічної тривожності в зонах збройного конфлікту

Роль соціально-економічних чинників у формуванні поширеності хронічної тривожності серед населення, яке постраждало від війни, важко переоцінити. V. Patel and A. Kleinman (2003) довели взаємозв'язок між низьким матеріальним рівнем (бідністю) та станом психічного здоров'я людини, який стає ще очевиднішим в умовах війни.

Такі чинники, як економічна нестабільність, безробіття, брак доступу до основних ресурсів можуть посилювати рівень тривожності, створюючи замкнене коло, у якому психологічний дистрес ще більше перешкоджає повоєнному відновленню та матеріальному благополуччю.

В умовах повномасштабної війни в Україні I. Pavlova et al. (2023) також виявили, що економічні проблеми були значним чинником підвищення рівня виразності тривожності та асоціювалися зі страхами, пов'язаними із застосуванням зброї та насильства. Цей висновок узгоджується з даними ширших досліджень економічних детермінант психічного здоров'я людини в зонах збройного конфлікту.

K.E. Miller and A. Rasmussen (2010) акцентували на важливості щоденного впливу стресових чинників, зокрема економічних труднощів, для встановлення зв'язку між впливом війни та його наслідками на психічне здоров'я людини. Така взаємодія економічної нерівності з етнічною та расовою напруженістю додає ще один рівень труднощів до епідеміології тривожності, пов'язаної з війною. Своєю чергою, збройні конфлікти можуть загострювати вже наявні соціальні протиріччя, при цьому групи меншин несуть непропорційно великий тягар як внаслідок насильства, так і його психологічного впливу.

Расові та етнічні меншини серед постраждалого від конфлікту населення мають менше ресурсів для подолання надмірної тривожності, зокрема, через нерівний доступ

до працевлаштування та мовні бар'єри у сфері охорони психічного здоров'я. Як зазначають L.J. Kirmayer et al. (2011), досвід дискримінації та маргіналізації може посилювати травматичний ефект в умовах війни. Тому ступінь негативного впливу расової нерівності на рівень тривожності, пов'язаної з війною, необхідно й надалі досліджувати.

Політичні детермінанти та чинники модифікації тривожності

Стійкість ворожих наративів і нерозв'язаних проблем у відносинах між народами може призводити до постійного стану підвищеної пильності та страху в представників постраждалого населення навіть у постконфліктних ситуаціях. D. Bar-Tal et al. (2009) описали, як колективні наративи віктимності та ворожнечі можуть вкоренитися в суспільствах, що постраждали від тривалого конфлікту, зумовлюючи постійне психологічне страждання, дискримінацію й виправдання насильства та перешкоджаючи зусиллям із примирення.

У контексті російсько-української війни попередній стан напруженості та історичні суперечності, ймовірно, посилили психологічний вплив цього конфлікту. Довга історія переплетених, але складних відносин між двома народами створила умови, за яких нинішні проблеми лише посилюються, потенційно ускладнюючи зусилля з відновлення та врегулювання відносин у майбутньому.

Наслідки надмірного рівня тривожності, пов'язаної з війною, для поведінки та здоров'я людини

Хоча в більшості досліджень науковці зосереджували увагу на поширеності та предикторах розвитку тривожності, пов'язаної з війною, у межах деяких із них вивчали саме наслідки емоційного стану, який характеризується відчуттям напруження, нервозності та занепокоєння, часто у відповідь на потенційні загрози.

Вона може бути як короткочасною, ситуативною реакцією на стрес, так і хронічною, що позначається на повсякденному житті.

Пов'язана з війною тривожність, як і інші психічні розлади та симптоми, має негативний вплив:

- на психічне здоров'я, зумовлюючи супутні захворювання, як-от депресія та ПТСР;
- на соматичне здоров'я, спричиняючи психосоматичні симптоми та серцево-судинні захворювання;
- на поведінку, призводячи до розвитку безсоння та зловживання психоактивними препаратами (Rogowska and Pavlova, 2023).

Хронічна тривожність під час війни також може значно погіршувати когнітивні функції (здатність розуміти, пізнавати, вивчати, усвідомлювати, сприймати і переробляти зовнішню інформацію) та шкодити вибудові соціальних відносин (взаємодії та зв'язки між людьми або їх групами в процесі спільної діяльності).

Як наголошують S.X. Zhang and L.Z. Li, у межах майбутніх досліджень необхідно вивчити не лише вплив надмірного хвилювання та хронічного стресу в умовах війни на фізичне здоров'я і психологічний добробут людини, а й на розвиток дітей, здорове старіння і смертність.

Таблиця 2. Рівень тривожності, пов'язаної з війною, та напрями майбутніх досліджень

Ключові висновки	Напрями майбутніх досліджень
Поширеність тривожності, пов'язаної з війною	
Зони конфліктів у всьому світі: рівень поширеності тривожності становить 30,7 % загалом і 43,4 % в умовах війни (Lim et al., 2022)	Географічні відмінності: дослідження відмінностей за інтенсивністю та тривалістю збройного конфлікту, інфраструктурою охорони психічного здоров'я, історичними чинниками тощо (Roberts et al., 2019)
Дані по Україні: рівень поширеності тривожності становить 44,1 % (Pavlova et al., 2022)	
Чинники ризику	
Військовий статус: цивільні піддаються більшому ризику розвитку надмірної тривожності, ніж учасники бойових дій (Pavlova et al., 2022)	Професійні відмінності: хронічна тривожність і вигорання медичних працівників порівняно із цивільним населенням (Rzosa et al., 2024)
Споживання медіаконтенту: інформація, пов'язана з конфліктом, та відомості у соціальних мережах є чинниками ризику виникнення надмірної тривожності (Malecki et al., 2023)	Обробка інформації: евристики та упередження, політичні ідеології та соціальні норми як чинники ризику або захисту (Vintil et al., 2023)
Індивідуальні особливості: низька толерантність до невизначеності є чинником ризику розвитку хронічної тривожності (Xu et al., 2023)	Генетична схильність: взаємодія ген-середовище може бути досліджена за допомогою менделівської рандомізації (Gross et al., 2024)
Копінг-стратегія: копінг, орієнтований на проблему, є захисним чинником щодо розвитку надмірної тривожності порівняно з копінгом, орієнтованим на емоції (Xu et al., 2023)	Чинники, пов'язані з розвитком: дитячі негаразди і травматична пам'ять можуть бути чинниками ризику (Zanoaga et al., 2024)
Соціальна підтримка: захисний чинник	Соціальні мережі: самотність може бути чинником ризику, тоді як соціальна активність — захисним аспектом (Li et al., 2020)
Механізми розвитку хронічної тривожності	
Прямі механізми: страх щодо ймовірних травм, поранень, нестачі їжі та води, розвитку інфекційних захворювань, обмеженого доступу до медичної допомоги та смерті (Garry et al., 2020)	Соціальний поділ: расова дискримінація та маргіналізація можуть посилювати рівень тривожності (Kirmayer et al., 2011)
Економічні труднощі: фінансова нестабільність опосередковує вплив війни на рівень тривожності (Pavlova et al., 2023)	Взаємозалежність: визначення, як взаємодіють раса, гендер, соціальний клас, сексуальність, релігія, імміграційний статус тощо
Наслідки	
Психічні розлади: коморбідність депресії та ПТСР (Rogowska and Pavlova, 2023)	Соматичне здоров'я: хронічний біль, підвищена втомлюваність, порушення когнітивних функцій, серцево-судинні захворювання, довгострокова смертність від усіх причин (Garry et al., 2020)
Безсоння (Rogowska and Pavlova, 2023)	Спосіб життя: зловживання психоактивними речовинами (тютюнокуріння, алкоголь, наркотичні речовини), суїцидальні думки та спроби самогубства (Wilmer et al., 2021)
Хронічні негативні наслідки: впливи впродовж життя (розвиток дитини, здорове старіння) та міжгенераційний вплив	
Втручання	
Втручання на рівні громади: трансдіагностична психотерапія на рівні громади сприяє зменшенню рівня тривожності (Bogdanov et al., 2021)	Соціально-психологічні інтервенції: вплив інтервенцій з визнання цінностей та соціальної належності в зонах конфлікту (Yan et al., 2021)
Втручання із застосуванням інтернету та мобільних пристроїв: музична терапія сприяє зменшенню рівня тривожності (Nnanyelugo et al., 2023)	Лікування: ефективність когнітивно-поведінкової терапії, медіації усвідомленості (майндфулнес), травма-інформованої допомоги та терапії в групах підтримки (Allan et al., 2023)

Адаптовано згідно з S.X. Zhang and L.Z. Li. War Anxiety: A Review. Curr Psychiatry Rep. 2025 Feb. Vol. 27, № 2. P. 140–146.

Довгострокові тенденції та міжгенераційний вплив на психічне здоров'я після війни

Розуміння довгострокових тенденцій розвитку надмірної тривожності в групах населення, постраждалих від війни, має вирішальне значення для розробки ефективних втручань щодо її подолання і відповідних систем підтримки та поліпшення якості життя цих верств населення.

Як зазначають М. Bogić (2015) у систематичному огляді, 20,3–88 % військових біженців страждають від хронічної тривожності через п'ять років після вимушеного переміщення. Це свідчить про необхідність постійної підтримки психічного здоров'я впродовж тривалого часу (навіть після припинення активних бойових дій).

«Спадкування» стану надмірного напруження й нервовості (тривожність, стрес), пов'язаної з війною, від покоління до покоління є однією з важливих проблем, які зумовлюють такі симптоми, як: підвищене збудження, постійна тривога, хронічний неспокій, порушення сну, труднощі з концентрацією уваги. С.С. Sangalang and С. Vang (2017) встановили, що в дітей військових, біженців часто спостерігається вищий рівень тривожності, а також тяжчі форми депресії, тобто негативні психологічні наслідки збройного конфлікту можуть «передаватися навіть через покоління». Це явище особливо простежується в громадах, які продовжують стикатися з дискримінацією (однією з найпоширеніших форм

насилення та порушення прав людини) і маргіналізацією (виключення зі сфер життєдіяльності суспільства на підставі расових, релігійних, етнічних, гендерних, культурних чи інших ознак окремих осіб або прошарків населення) у країнах, куди переїхали біженці, що лише підсилює стійкий посттравматичний стрес від війни і вимушеного переміщення.

Втручання з приводу тривожності в умовах збройного конфлікту

В умовах війни тривожність може бути адаптивною, зважаючи на наявність реальної загрози, проте коли вона стає надмірною або хронічною, це може бути ознакою психічного розладу. Тож актуальним є оцінювання втручання, спрямованих на запобігання негативним наслідкам надмірної / хронічної тривожності під час війни та зменшення її рівня. У низці досліджень було підтверджено позитивний вплив втручання на рівні громади, а також інтервенції завдяки інтернет-ресурсу та мобільних пристроїв (Bogdanov et al., 2021; Nnanyelugo et al., 2023).

Нині є багато оцінок щодо ефективності застосування в клінічній практиці підходів до лікування ПТСР у біженців і шукачів притулку через збройні конфлікти (Thompson et al., 2018; Turrini et al., 2021). Результати традиційних методів лікування осіб із психічними розладами (зокрема із ПТСР), як-от когнітивно-поведінкова терапія, медитація усвідомленості (майндфулнес), травма-інформована допомога і терапія в групах підтримки, необхідно оцінювати в умовах війни (Bhattacharya et al., 2023). Крім того, соціально-психологічні втручання, вплив яких вивчали в інших кризових ситуаціях, як-от пандемія COVID-19, можливо поширювати на зони воєнного конфлікту (Yan et al., 2021). За даними оцінювання чинників ризику, ці втручання можуть бути застосовані для представників вразливих груп населення (MacIntyre et al., 2023).

Майбутні напрями дослідження підвищеної тривожності, пов'язаної з війною

Нещодавні досягнення щодо розуміння епідеміології та поширеності підвищеної тривожності серед постраждалого від війни населення демонструють доволі складну картину значного загального тягаря з варіаціями в певних демографічних групах, зумовленими різними контекстами. Взаємодія травматичних подій із воєнними конфліктами, соціально-економічними чинниками та суспільними проблемами, як-от расизм і політична напруженість, є багатогранною проблемою як для дослідників, так і для лікарів-практиків (MacIntyre et al., 2023).

Так, на думку S.X. Zhang and L.Z. Li, нині простежується пряма потреба в проведенні додаткових досліджень щодо розвитку підвищеного рівня тривожності протягом тривалих періодів часу в різних умовах затяжного або циклічного збройного конфлікту, що допоможуть зрозуміти

складну природу стресових чинників, із якими стикається постраждале від війни населення у ХХІ ст.

У таблиці 2 узагальнено результати виконаних досліджень рівня тривожності, пов'язаної з війною, та питання, які потребують якнайшвидшого вирішення щодо чинників ризику надмірного напруження, їх механізмів, наслідків і відповідних втручання.

Висновки

Оскільки глобальні конфлікти продовжують виникати в сучасному світі й перетинатися з іншими кризовими явищами, продовження досліджень їх впливу на психічне здоров'я людини матиме вирішальне значення для задоволення потреб постраждалих внаслідок війни. Хронічна тривожність, пов'язана з воєнними конфліктами, поширена в усьому світі серед цивільного населення, учасників бойових дій, медичних працівників, фахівців гуманітарних організацій, біженців і переміщених осіб, як підлітків, так і дорослих. Вона становить серйозну проблему в умовах російсько-української війни.

Сьогодні простежуються індивідуальні відмінності щодо рівня тривожності та стратегій її подолання, які поглиблюються соціально-економічними та політичними предикторами надмірного хвилювання, стану хронічної тривожності в умовах збройного конфлікту.

Підвищена тривожність, пов'язана з війною, має високий рівень коморбідності з депресією, порушеннями сну та ПТСР, що потенційно позначається на соматичному здоров'ї, спричиняючи довготривалі наслідки впродовж життя людини, яка зазнала травматичних подій, а й навіть для представників її наступних поколінь. Втручання на рівні громади та відповідні підходи із застосуванням інтернет-ресурсу й мобільних пристроїв також можуть стати в пригоді, щоб запобігти розвитку психічних розладів та зменшити їх наслідки.

Спираючись на отримані результати останніх досліджень, S.X. Zhang and L.Z. Li зауважують, що науковці та лікарі й надалі мають наполегливо працювати над розробкою економічно ефективних інтервенцій, які допоможуть зменшити рівень тривожності та поліпшити якість життя в представників вразливих груп населення.

Для майбутніх досліджень також дуже важливо оцінити нозологічну мережу цих категорій осіб. Попри обмеженість ресурсів у зонах збройного конфлікту, валідація наявних інструментів вивчення рівня тривожності може підвищити порівнянність і клінічну значущість отриманих результатів. Крім того, оскільки в більшості дослідженнях увага вчених була зосереджена на вивченні психічного стану населення України та Європи, необхідно порівняти, як війна позначається на рівні тривожності в інших країнах чи регіонах.

Підготувала Наталія Купко