

Цумарєва Н. В.,
доцент кафедри
психології, соціології та педагогіки,
кандидат психологічних наук, доцент
(Донецький державний університет
внутрішніх справ)

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ІГРОВОЇ, КОМП'ЮТЕРНОЇ, НАРКОТИЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

Повномасштабна війна значно посилила виклики, пов'язані з ментальним здоров'ям військовослужбовців, зокрема захисників та захисниць. Однією зі значущих проблем є вживання психоактивних речовин серед військових, особливо тих, хто перебуває на передовій. Ця тема залишається мало висвітленою в суспільному дискурсі через низку причин, серед яких домінує високий рівень стигматизації, страх перед кримінальною відповідальністю та відсутність достовірної інформації. Ситуація ускладнюється браком офіційних даних: існуючі звіти нерідко фрагментовані або занижені, що частково спричинено небажанням розголошу чи запламування репутації військових.

Проте, сучасні науковці відзначають тенденцію до зростання кількості військових із діагнозом наркозалежності. Причиною цього може бути як збільшення уваги суспільства і медіа до цієї теми, так і поступова зміна ставлення до її обговорення [1].

Проблема вживання психоактивних речовин зачіпає не лише діючих військових, а й ветеранів. Багато з тих, хто стикається із залежністю, приховують це через страх осуду і тому рідко звертаються за допомогою, що робить проблему непомітною для статистики. До того ж, у структурі військової медицини наразі бракує ефективних механізмів для виявлення та обліку випадків залежності. Найчастіше такі інциденти або залишаються на внутрішньому рівні підрозділів, або призводять до переведення чи відставки військового. Командири інколи замовчують подібні ситуації, щоб уникнути шкоди репутації підрозділу чи власного авторитету. Але цей фактор на війні може стати визначальним для збереження життя та здоров'я.

Дослідження під назвою «Наркозалежність в Силах оборони України: вивчаємо ситуацію» показує, що вживання психоактивних речовин серед військових не є ознакою «розбещеності» або навмисної деструктивної поведінки. Натомість це часто сигналізує про серйозну психологічну травму, хронічну втому, брак ефективних механізмів саморегуляції чи відчуття ізольованості в умовах бойових дій. Найпоширенішим типом зловживання серед військових і ветеранів є алкоголь. Друге місце займають наркотичні речовини, часто у комбінації з алкоголем. Серед найуживаніших наркотичних речовин фігурують опіоїди, стимулятори, галюциногени, канабіноїди та снодійно-седативні препарати. Особливу небезпеку становлять психостимулятори – наприклад, так звані «солі», які викликають серйозні порушення роботи мозку та швидко формують залежність. Такі результати отримані в межах дослідження Дослідницького бюро «Sociologist», проведеного за ініціативою благодійної організації «Харків з тобою» за підтримки фонду «Здорові рішення» [2].

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що тема психологічних аспектів формування та профілактики ігрової, комп'ютерної, наркотичної залежностей у військовослужбовців та ветеранів війни є недостатньо розробленою серед науковців. Найчастіше залежність розглядається як супутній феномен при посттравматичному стресовому розладі (ПТСР), стресі або психологічній травмі чи як один із напрямів реабілітації. Окремі дослідження акцентують увагу на стійкості до стресу та психологічній адаптації, однак містять лише окремі розділи або емпіричні дані щодо залежної поведінки (наприклад, алкоголь або психоактивні речовини) [4].

До груп підвищеного ризику потрапляють перш за все піхотні підрозділи, військовослужбовці частин із нестачею особового складу, мобілізовані без належного бойового досвіду та ті, кому важко адаптуватися до військового життя. Також до цієї категорії належать люди, які пережили втрати побратимів або тривалий час перебувають на передовій, військовослужбовці ізольовані у своєму колективі через неприйняття чи цькування, а також ті, у кого вже був досвід вживання психоактивних речовин до мобілізації. Значну роль у розвитку залежностей можуть відігравати соціально-культурні фактори, такі як низький рівень морально-психологічної та бойової підготовки чи відсутність підтримки з боку сім'ї.

Особи, які страждають від залежності до психоактивних речовин, часто уникають професійної допомоги, що є наслідком кількох значущих чинників. Серед основних причин можна виділити почуття сорому, страх викриття, здатність знаходити комфорт у стані сп'яніння або недостатню обізнаність про

існуючі терапевтичні послуги. Цю ситуацію додатково ускладнюють об'єктивні перешкоди, такі як географічна недоступність лікувальних закладів, а також проблеми організаційного характеру, зокрема небажання командирів звільняти військовослужбовців для проходження терапії чи реабілітації через дефіцит людських ресурсів.

В умовах воєнних дій вживання психоактивних речовин часто має інструментальний характер і виконує функцію адаптивного механізму для виживання. У військовому середовищі такі речовини можуть знімати фізичний або психологічний біль, зокрема біль, пов'язаний із втратою близьких чи бойових побратимів, допомагати уникнути жорсткої реальності, сприяти швидшому відновленню сил, покращувати фізичну витривалість та когнітивні здібності, а також допомагати долати страх перед виконанням бойових завдань. У той же час після демобілізації ветерани змінюють фокус у використанні таких речовин: їх спонукають до цього складнощі адаптації до мирного життя, боротьба з психологічними та фізичними травмами, а також відчуття дезорієнтації і втрати життєвих орієнтирів [3].

Психологічні аспекти формування залежностей значною мірою визначаються не лише пережитим травматичним досвідом під час участі у бойових діях, але й копінг-стратегіями, які використовують ветерани для подолання отриманих травм. Ефективна профілактика залежностей повинна базуватися на системному підході, категоричному несприйнятті адиктивної поведінки і підтримці ветеранів у формуванні конструктивних моделей поведінки.

Проблема профілактики вживання психоактивних речовин серед військових та ветеранів також залишається актуальною та недостатньо вирішеною. Наявні підходи до протидії цьому явищу не мають системного характеру, оскільки вони охоплюють лише окремі його аспекти. Бракує інтегрованої програми профілактики, котра б включала психологічну підтримку, роботу з травматичним досвідом і навчання методів безпечного подолання стресу. Така ситуація призводить до затримок у наданні необхідної допомоги, що лише погіршує проблему залежності від психоактивних речовин і потребує нагального реагування з боку відповідних інституцій і військових структур [1].

Профілактика ігрової, комп'ютерної, наркотичної залежностей у військовослужбовців та ветеранів війни має зосереджуватися на таких аспектах:

- проведення всебічної діагностики поточного адиктивного стану військових та ветеранів із залученням відповідного діагностичного інструментарію;
- організації регулярних психоедукаційних заходів у форматі форумів, лекцій, практичних занять, круглих столів і висвітлення в медіа для поширення інформації про види, причини, етапи розвитку та наслідки залежностей;
- забезпеченні соціально-психологічної підтримки родин військових та ветеранів для подолання співзалежності та покращення взаємодії всередині сім'ї;
- реалізації комплексних корекційних заходів через впровадження мотиваційного консультування з метою роботи над амбівалентністю та підвищення мотивації до лікування;
- використанні психотерапевтичних методів, зокрема когнітивно-поведінкової терапії, для корекції когнітивних спотворень, профілактики рецидивів і формування навичок управління стресовими ситуаціями;
- застосуванні нейроорієнтованих тренінгів для відновлення когнітивних функцій і покращення метакогнітивної обізнаності військових та ветеранів;
- соціальній підтримці, спрямованій на зміцнення командного духу, що відіграє вирішальну роль у захисті від вразливості до залежностей.

Таким чином, проблема психологічних аспектів формування та профілактики ігрової, комп'ютерної, наркотичної залежностей у військовослужбовців та ветеранів війни є надзвичайно важливою і не достатньо вивченою в наш час. Важливо детально вивчити поняття залежності, механізми їх формування та розробити методики профілактики й лікування серед військових та ветеранів.

Джерела:

1. Балабанова Л., Байда М. Попередження хімічної залежності серед військовослужбовців національної гвардії України. *Честь і закон*, 2021. № 2 (77). С. 25–34.
2. Залежність від психоактивних речовин у Силах оборони України: дослідження про те, що і чому вживають військові. URL: <https://healthsolutions.ngo/library/narkozalezhnist-v-sylakh-oborony-ukrayiny-vyvchayemo-sytuatsiyu/>.
3. Коқун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Діагностика схильності військовослужбовців до ігрової залежності : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2022. 144 с.
4. Мацегора Я., Колесніченко О., Приходько І. Байда М. Ризик формування алкогольної залежності у військовослужбовців, які приймають участь в бойових діях. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2024. № 1(7). С. 34–40.