

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Заверуха Богдан

В сучасних умовах повномасштабної війни в Україні літні люди є однією з найуразливіших категорій населення, яка потребує посиленої уваги з боку держави, суспільства та соціальних служб. Військові дії, втрата домівок, ізоляція, загострення хронічних хвороб і втрата соціальних зв'язків суттєво впливають на психоемоційний стан людей похилого віку. Вони часто залишаються без належної підтримки, стикаються з почуттям самотності, тривоги, страху та безсилля. В таких умовах надзвичайно важливою є роль соціальної роботи (Н. Гаркавенко, С. Собкова, О. Чабан), яка покликана не лише задовольняти матеріальні потреби літніх людей, а й забезпечувати психосоціальний супровід, підтримку, збереження гідності, участі у житті громади та доступу до якісних послуг [1–3].

Вивчення психосоціальних потреб цієї категорії громадян дозволяє краще адаптувати підходи до надання допомоги, розробити індивідуалізовані стратегії підтримки та сприяти підвищенню якості їхнього життя в умовах кризи. Саме тому тема є надзвичайно актуальною і потребує комплексного наукового та практичного осмислення.

Метою дослідження є визначення та аналіз психосоціальних потреб літніх людей в умовах війни, а також забезпечення їм психологічної підтримки в контексті соціальної адаптації та інтеграції в складних життєвих ситуаціях.

В повсякденному житті фізичні ознаки старіння переважають у сприйнятті, в той час як психологічні часто залишаються в тіні. Перші більш очевидні та легше піддаються вимірюванню та спостереженню. Припинення трудової діяльності, зміна джерел доходу та матеріального становища, втрата колишнього соціального статусу, зменшення соціального кола та звуження ролей призводять до стресу, почуття непотрібності та тягара. Відчуття залежності, вразливості,

неповноцінності – все це загострює психологічні труднощі та веде до зниження соціальної активності у похилому віці. І хоча психологія як наука існує вже певний час, вона приділяла недостатньо уваги проблемам геронтогенезу.

Процес старіння людини є складним багатогранним явищем, яке охоплює не лише фізіологічні зміни, а й глибокі соціальні, психологічні та економічні виклики. В контексті сучасної України, особливо в умовах війни, ці виклики загострюються та вимагають переосмислення підходів до соціальної роботи з людьми похилого віку. Соціальна активність літніх людей набуває особливого значення в умовах війни, коли їхній психоемоційний стан та соціальна ізоляція можуть значно погіршуватися через травматичні події, втрату близьких, вимушене переселення або руйнування звичного способу життя. Участь в корисних для суспільства діях стає не лише способом підтримки власної значущості, але й важливим механізмом адаптації до нових реалій.

Інтеграція людей похилого віку в суспільство та створення сприятливого середовища є одним із шляхів покращення їх якості життя та запобігання психологічних проблем, пов'язаних зі старінням. Багато дослідників (Н. Гаркавенко та С. Собкова) підкреслюють важливість збереження фізичного здоров'я та поліпшення умов життя в старості для підтримання психічного здоров'я літніх людей. Соціальна реабілітація в умовах війни має враховувати специфічні потреби літніх людей, зокрема їхню фізичну та психологічну вразливість. Організація творчих занять, групових зустрічей та активної діяльності може допомогти подолати відчуття самотності та страху, спричинених військовими конфліктами. Працетерапія, як один із ключових інструментів, сприяє не лише відновленню звичних навичок, але й створенню нових можливостей для соціальної інтеграції. Таким чином, одним із ключових завдань суспільства є допомога літнім людям у пристосуванні до нових життєвих умов.

Однією з малопомітних, але глибоко вкорінених соціальних проблем, з якою стикаються особи похилого віку, є *ейджизм* – дискримінація за віком. Вона

проявляється у формі упередженого ставлення, стереотипів та соціального відчуження людей старшого віку, яких суспільство часто сприймає як «непродуктивних», «неконкурентоспроможних», «обтяжливих» або «непотрібних». Таке ставлення поширюється не лише на рівні побутової комунікації, а й у медіа, на ринку праці, у сфері обслуговування та навіть у системі охорони здоров'я, де симптоми літніх пацієнтів іноді недооцінюють або списують на «нормальні вікові зміни» [1, 3].

Ейджизм посилює соціальну ізоляцію, знижує самооцінку та призводить до внутрішньої маргіналізації, коли самі літні люди починають вірити в нав'язані їм уявлення про власну нікчемність. В умовах війни ця проблема загострилася, адже багато людей похилого віку залишилися без належної уваги з боку суспільства та близьких, особливо у випадках евакуації або втрати соціальних зв'язків. Подолати ейджизм можливо лише через зміну суспільного дискурсу, активне залучення літніх людей до життя громади, міжпоколіннєву взаємодію та просвітницькі кампанії, які формують позитивний образ старості як періоду мудрості, цінності досвіду та гідності [1, 2].

Важливою умовою психологічної стабільності осіб похилого віку є підтримка з боку родини, онуків та громади. Міжпоколінна взаємодія виконує не лише емоційну, а й адаптаційну функцію: вона допомагає літнім людям зберігати зв'язок із сучасністю, відчувати себе корисними, передавати досвід та отримувати моральне задоволення від спілкування. У мирний час така підтримка є значущою, але в умовах війни, коли багато літніх людей втрачають контакт із близькими або залишаються наодинці, її відсутність стає особливо болючою. Зниження комунікації, втрата звичних сімейних ритуалів та розрив соціальних зв'язків посилюють відчуття самотності, покинутості та екзистенційної тривоги. Саме тому розвиток програм, спрямованих на відновлення сімейних і громадських зв'язків, є одним із ключових завдань соціальної роботи з літніми людьми в умовах військових дій [2, 3].

Розглядаючи психологічні труднощі літніх людей, насамперед згадуються хвороба Альцгеймера та деменція, як ключові проблеми. Згідно з офіційними

статистичними даними за 2022 рік в Україні, під медичним наглядом перебували 73504 пацієнти з діагнозом деменція, а також 1 з 9 осіб (10.7%) віком від 65 років і старше страждає на хворобу Альцгеймера. Термін «деменція» вказує на придбані розлади когнітивних функцій та втрату здатності до мислення. Цей стан характеризується поступовим погіршенням когнітивних здібностей з плином часу [1, 3].

Підсумовуючи, можна зазначити, що психологічні проблеми у літніх людей є багатограними та обумовлені комплексом чинників, таких як фізичне здоров'я, соціальна ізоляція, втрата близьких та тривожність перед майбутнім. Військові конфлікти, зокрема в Україні, суттєво ускладнюють ці виклики, посилюючи психосоціальні проблеми та загострюючи потребу в індивідуальному підході до соціальної роботи. Соціальна робота з літніми людьми в умовах війни набуває критичного значення, вимагаючи переосмислення методів підтримки. Психологічна допомога, зменшення соціальної ізоляції та інтеграція літніх людей до спільноти є ключовими аспектами, здатними пом'якшити наслідки кризи. Досвід минулих воєнних конфліктів, таких як Друга світова війна, надає важливі уроки щодо подолання тривалих психологічних травм і може стати основою для розробки сучасних стратегій підтримки.

Таким чином, забезпечення гідного життя людей похилого віку в умовах військових випробувань є важливим завданням для суспільства, яке потребує міждисциплінарного підходу та активної участі соціальних служб.

Список використаних джерел

1. Гаркавенко Н. В., Собкова С. І. Соціальна психологія пізньої зрілості : навчальний посібник. Чернівці : Чернівець. нац. у-т, 2020. 240 с.
2. Чабан О.С. Війна, терпіння і «Тетріс». 12 порад психотерапевта. 2022. URL: <https://surl.li/xnjllt>