

Гаврилькевич В., Варвинець Л. Різновиди депресії та важливість профілактики її у військовослужбовців. *Modern Science: Exploring Theories, Innovations and Practical Solutions* : Collection of Scientific Papers with the Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference (December 30-31, 2024. Odesa, Ukraine). European Open Science Space, 2024. С. 162-167.

Гаврилькевич В'ячеслав

к. психол. н., доцент

havrylkevychv@khnmu.edu.ua

Кафедра психології та педагогіки

Хмельницький національний університет, Україна

Варвинець Лариса

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти

Кафедра психології та соціальної роботи

Відокремлений структурний підрозділ закладу вищої освіти

«Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Хмельницький інститут соціальних технологій, Україна

РІЗНОВИДИ ДЕПРЕСІЇ ТА ВАЖЛИВІСТЬ ПРОФІЛАКТИКИ ЇЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

В сучасних умовах війни в нашому суспільстві різко підвищилась увага до військовослужбовців і до їхнього здоров'я, оскільки вони беруть безпосередню участь в захисті суверенітету нашої держави. Стан здоров'я військовослужбовців є одним із вагомих чинників, від якого залежить успішність виконання службових обов'язків. Також є багато різних патологічних явищ, від яких стан здоров'я погіршується. Одним із таких патологічних явищ є *депресія*. Щоб краще зрозуміти, як депресія погіршує стан здоров'я, ми з'ясували суть цього явища.

Слово «депресія», як вказано в етимологічному словнику української мови, походить від лат. *dēpressio* «заглибина», пов'язаного з *dēprimere* «придавлювати, принижувати», що є префіксальним похідним від *premere* «давити» [1, с. 34].

В психіатрії словом «депресія» позначають психічний розлад, що у типовому варіанті складається із трьох груп симптомів, які називають *депресивною триадою*: 1) пригніченого (надмірно пониженого) настрою; 2) розумової загальмованості; 3) рухової загальмованості.

О. Б. Столяренко і Г. М. Кормильський [2], провівши аналіз досліджень проблеми виділення симптомів депресії у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі, упорядкували погляди вчених і виділили такі групи симптомів депресії:

1) *емоційні*: пригніченість, туга, відчуття себе нещасним, спустошеним і приниженим, втрата відчуття гумору та відчуття радості, тривога, гнів або збудження, плаксивість;

2) *мотиваційні*: відсутність спонукання, ініціативи і невимушеності, людині доводиться примушувати себе ходити на роботу, розмовляти з друзями, приймати їжу або підтримувати інтимні відносини, помітні суїцидальні тенденції;

3) *поведінкові*: менша активність та продуктивність, бажання залишатись наодинці, не вставати з ліжка тривалий час, сповільненість рухів і мови;

4) *когнітивні*: негативна оцінка себе як некомпетентної, небажаної, неповноцінної людини, звинувачення себе в причетності до майже всіх негативних подій, песимізм, схильність до суїцидальних думок;

5) *фізичні*: головні болі, розлади травлення, запаморочення і загальне нездужання, слабкість, втрата апетиту та порушення сну.

Залежно від того, які зміни у психічному функціонуванні і поведінці людини домінують у клінічній картині депресії, у навчальній і науковій літературі згадуються різні клінічні варіанти депресії, такі як: *тривожно-ажитована, іпохондрична, з параноїдними маячними ідеями, прихована (соматизована), субдепресія* [3, с. 70-71], *апатична, астенична, лабільна* [4].

Тривожно-ажитована депресія проявляється тим, що настрій знижений, але переважає не пригніченість, а тривога, немотивований страх. Замість загальмованості з'являється рухове збудження. Людина в такому стані не знаходить собі місця, бігає по палаті, рве на собі волосся, б'ється головою об стіну, голосно стогне, плаче, нав'язливо звертається до інших з різними проханнями. [3, с. 70]. *Ажитація* (від лат. *agitāre* – приводити в рух; ворушити; впливати; хвилювати [5, с. 19]) також може з'являтися раптово на фоні загальної загальмованості при тяжкій депресії у вигляді так званого меланхолійного вибуху – приступу гострого несамовитого, нестямного збудження, що несе високий ризик самопошкоджень і суїцидальної спроби.

Іпохондрична депресія (депресивно-іпохондричний синдром) характеризується наявністю у людини неприємних відчуттів у різних частинах тіла. Такі відчуття не мають чіткої локалізації, це може бути стискаючий, тупий або свердлячий біль [3, с. 70]. Як реакція на ці неприємні відчуття у людини виникають думки і побоювання, що у них є якесь тяжке соматичне захворювання, від чого погіршується настрій.

Депресія прихована або соматизована (від грец. *σῶμα* – тіло; *σωματικός* – тілесний, плотський) – це така форма депресії, при якій на перше місце виходять соматичні (вегетативні) симптоми, а емоційні симптоми відступають на другий план. Людина може скаржитися на болі у ділянці серця, в животі, голові. Можуть бути функціональні розлади внутрішніх органів: прискорене серцебиття, порушення функцій травної системи, порушення менструального циклу у жінок тощо. Такі люди найчастіше звертаються за допомогою до лікарів соматичного профілю, їм можуть ставити діагноз нейроциркуляторної (вегето-судинної) дистонії, діенцефальних кризів, конверсійних розладів. Але при уважному розпитуванні та обстеженні можна виявити характерні депресивні симптоми, такі як: «мінорний» настрій, сповільнення мислення, зниження ініціативи, втрата інтересів та ін. [3, с. 71].

Депресивно-параноїдні синдроми, крім симптомів, притаманних для депресії, містять також маячні ідеї, а іноді й галюцинаторні переживання. Маячення в таких випадках завжди має негативний зміст: ідеї переслідування, отруєння, самозвинувачення, пограбування тощо [3, с. 71].

Субдепресія – легка форма депресії, при якій людина не завжди скаржиться на тугу, а говорить частіше про нудьгу. Робота, яку треба виконувати, здається їй складною, непосильною, нецікавою. Особливо це стосується роботи, яка пов’язана з напруженням мислення або вимагає прийняття рішень. Знижується працездатність, це викликає у людини відчуття провини. Виникають розлади сну, людина прокидається рано з тривожними думками про день, який починається. Соматичні симптоми, як і при інших формах депресії, включають зниження апетиту, схуднення, люди у такому стані виглядають змарнілими, постарілими. У них може з’являтися відчуття холоду, мерзлякуватість. Іноді є відчуття внутрішнього «тремтіння», яке людина пояснює як особливе, не схоже із звичайним тремтінням. Іноді буває дратівливість, надмірна вразливість, сльозливість. Таку форму депресії називають ще *гіпотимічною* [3, с. 71]. З нашої точки зору, в цій клінічній формі депресії яскраво проявляються ознаки надмірного виснаження нервової системи і енергетичного дефіциту, внаслідок чого і виникають описані вище труднощі з виконанням роботи і зниження працездатності, тобто домінують прояви *астенії* (грец. *ἀσθένεια* – безсилля, слабкість; неміч; *ἀ-* – не-; *σθένος* – сила, міць; могутність). У психопатології поняттям «астенія» позначають стан, що характеризується слабкістю, підвищеною втомлюваністю, емоційною лабільністю, підвищеною чутливістю до різноманітних фізичних подразників (гіперестезією), порушеннями сну. Відповідно, ми вважаємо, що такі прояви, які В. С. Бітенський та співавтори називають *субдепресією*, можна назвати і *астенічною депресією*.

Депресія лабільна – депресивний розлад, в клінічній картині якого домінує *лабільність емоцій* (від лат. *labilis* – такий, що легко (сам собою) падає; текучий; ковзкий [5, с. 123]) – легка зміна емоцій, швидкий перехід від однієї емоції до іншої (від радості до смутку, від благодушності до гніву або пригніченості), поєднується зі значною вираженістю емоційних реакцій. Такі прояви є складовою частиною астенічного синдрому і можуть виникати як внаслідок надмірного виснаження нервової системи, так і внаслідок органічних уражень головного мозку, що призводять до погіршення функцій префронтальних ділянок кори лобних часток, які беруть участь у здійсненні контролю і регуляції емоцій.

Зважаючи на те, що лабільність емоцій є одним із проявів астенічного синдрому, ми бачимо таке проблемне питання: *астенічна депресія* і *лабільна депресія* – це окремі самостійні клінічні форми депресії, чи це одна й та сама клінічна форма депресії, яку називають різними поняттями, акцентуючи увагу або на проявах загальної слабкості і втомлюваності, або на проявах емоційної лабільності?

Депресія апатична – депресивний розлад, в клінічній картині якого домінує *апатія* (від грец.: *ἀπάθεια* – байдужість, нечуливість; тупість) – порушення в емоційній сфері, що характеризується втратою почуттів, емоційною тупістю, байдужістю до себе, інших людей, навколишніх подій.

Хоч, з нашої точки зору, і є певні проблемні питання щодо розмежування клінічних форм депресії та їхніх назв, але кожний із описаних вище варіантів депресії, незалежно від того, як ми його називатимемо, погіршує виконання

людиною службових обов'язків, що є вкрай небажаним в умовах військової служби.

Згідно досліджень, проведених різними дослідниками [6; 7; 8; 9; 10], у військовослужбовців виявлено досить значну поширеність депресивних проявів.

К. Зеленська і Т. Красковська, провівши комплексне обстеження 50 військовослужбовців Збройних Сил України, які брали безпосередню участь у бойових діях у зоні АТО, виявили у них такі клінічні варіанти депресивних розладів, як: тривожний (у 30% комбатантів), лабільний (у 26%), апатичний (у 28%), астеничний (у 16%) [4].

За результатами аудиту, проведеного в межах ініціативи першої леді Олени Зеленської зі створення Всеукраїнської програми ментального здоров'я, було виявлено, що тривожні розлади трапляються серед військових удвічі частіше в порівнянні з рештою населення, і великий депресивний розлад значно поширеніший серед військових, ніж серед решти населення (4,8% порівняно з 3,63% відповідно) [11].

Військова служба висуває високі вимоги до психічного функціонування військовослужбовців. Від їхнього психічного функціонування залежить ефективність виконання ними службових завдань. В умовах бойових дій від ефективності психічного функціонування військовослужбовця залежить не тільки ефективність виконання поставлених бойових завдань, а й збереження фізичної цілісності та життя і їхнього, і їхніх бойових побратимів.

Із описаних вище психічних і соматичних проявів депресії видно, що при депресії погіршується перебіг психічних і соматичних функцій та виконання професійних обов'язків. Будь який із розглянутих вище клінічних варіантів депресії є перешкодою для належного виконання військовослужбовцями їхніх службових завдань. Крім того, згідно клінічних спостережень, депресія супроводжується підвищеним ризиком суїцидальних тенденцій. В умовах військової служби, коли є доступ до вогнепальної зброї, і в умовах бойових дій суїцидальні тенденції є особливо небезпечними. Зважаючи на такі особливі обставини військової служби, профілактика депресії у військовослужбовців є надзвичайно важливою задачею.

Згідно сучасних психологічних уявлень, кожна людина має свою структуру особистості і свій комплекс особистісних властивостей, тобто свій склад характеру. Серед різновидів людських характерів є такі, для яких притаманна схильність до пониженого настрою, песимізму і депресивного реагування на різноманітні життєві обставини. Структура особистості і склад характеру – це психічні утворення, які є досить стійкими і змінюються дуже-дуже повільно. Вдосконалення характеру потребує наполегливих зусиль людини протягом багатьох років. Зважаючи на це, ми вважаємо, що одним із важливих заходів профілактики депресивних розладів у військовослужбовців є ретельний психофізіологічний відбір кандидатів на військову службу.

За допомогою сучасного психодіагностичного інструментарію та сучасних психофізіологічних досліджень можна ефективно розпізнавати особистісні властивості людини і не допускати до військової служби, до володіння зброєю і до участі в бойових діях осіб, схильних до депресивного реагування.

Список використаних джерел

- 1 Етимологічний словник української мови: у 7 т. Т. 2: Д–Копці / уклад.: Н. С. Родзевич та ін.; редкол. О. С. Мельничук (головний ред.) та ін.; АН УРСР, Ін-т мовознавства ім. О. О. Потебні. Київ: Наук. думка, 1985. 572 с.
- 2 Столяренко О. Б., Кормильський Г. М. Психологічна сутність та симптоматика депресії. *Соціально-психологічна робота: інновації, стратегії та можливості* : збірник матеріалів круглого столу з міжнародно участю (Кам'янець-Подільський – Ломжа, 19 березня 2024) / наук. ред.: З. Шарлович, М. Тріпак, О. Палилюцько, М. Волощук. Видавництво: MANS w Łomży, 2024. С. 223-227. URL: <https://griml.com/7PS1Z> (дата звернення: 29.11.2024).
- 3 Психіатрія: курс лекцій: навч. посібник / В. С. Бітенський, П. І. Горячев, Е. В. Мельник та ін.; за ред. В. С. Бітенського. Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2004. 354 с.
- 4 Зеленська К., Красковська Т. Клініко-психопатологічні особливості депресивних розладів в осіб, які пережили бойові дії. *Медицина сьогодні і завтра*. 2020. № 88 (3). С. 83-88. DOI: <https://doi.org/10.35339/msz.2020.88.03.10>
- 5 Чуракова Л. П. Латинсько-український та україно-латинський словник – понад 25 тисяч слів та словосполучень. Київ: Чумацький Шлях, 2009. 617 с.
- 6 Каряка І., Фартушна С. Психологічні чинники виникнення депресії у військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 3 (53). С. 70-76. URL: <http://surl.li/iqurna> (дата звернення: 25.12.2024).
- 7 Фартушна С. О. Корекційно-профілактичні засоби подолання депресії у військовослужбовців : дипломна робота випускника освітнього ступеня «магістр» зі спеціальності 053 Психологія / керівник – І. В. Каряка; Національний авіаційний університет. Київ, 2020. 117 с. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/45027> (дата звернення: 25.12.2024).
- 8 Шайтанова А. С. Психологічні особливості прояву депресивних станів у військовослужбовців : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Н. О. Губа; Запорізький національний університет. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 78 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/1964> (дата звернення: 25.12.2024).
- 9 Романюк І. І. Психологічні особливості прояву депресивних станів у військовослужбовців : кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія / керівник – М. П. Чорней; Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2023. 74 с. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/9372> (дата звернення: 25.12.2024)
- 10 Мул С. А. Депресії військовослужбовців в умовах правового режиму військового стану. *Technologies of intellect development*. 2024. Vol. 8, № 1 (35). DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2024.8.1.11>.
- 11 Медведенко Л. Стан психічного здоров'я військовослужбовців значно гірший, ніж серед решти населення. *АрміяInform*, 28 Лютого 2023. URL: <https://armyinform.com.ua/2023/02/28/stan-psyhichnogo-zdorovya-vijskovosluzhbovcziv-znachno-girshyj-nizh-sered-reshty-naselennya/> (дата звернення: 25.12.2024).