

«Місяць обізнаності про ментальне здоров'я в Україні – травень 2025 року.»



Щороку у травні в Україні та світі проводиться Місяць обізнаності про ментальне здоров'я. Ця ініціатива започаткована у 1949 році у США і має на меті допомогти людям у подоланні стресових ситуацій, попередженні психічних захворювань. В Україні Місяць обізнаності про ментальне здоров'я проходить під девізом знаходження опори в часи випробувань, здобуття необхідних знань і навичок. Опитування 59 тисяч мешканців столиці щодо ментального здоров'я в 2025 році показало, що лише кожна 11-та людина (9%) оцінила свій стан як добрий. Інші вказали на симптоми тривалого стресу – втому, тривожність, емоційне виснаження. Кількість тих, хто звертається по допомогу до сімейних лікарів та психологів з цього приводу зросла із 7% у 2024 році до 9% у 2025-му. Для половини киян друзі та близькі залишаються головним джерелом допомоги. В якості емоційної підтримки кияни використовують фізичну активність, цифрові ресурси, соціальні мережі, 9% - вдаються до вживання заспокійливих препаратів.



**Стрес – невід’ємна
складова частина
життя, але в умовах
тривалої дії і
невизначеності
сприяє емоційному
вигоранню.**

Синдром емоційного вигорання супроводжується значними глибокими змінами у структурі та функціонуванні головного мозку. Гіпокамп у станах хронічного стресу та емоційного вигорання демонструє зниження об’єму та щільності нейронних зв’язків. Це пов’язано із тривалим впливом високого рівня кортизолу, який спричиняє атрофію дендритів нейронів та порушення нейрогенезу. Зменшення об’єму гіпокампа асоціюється зі зниженням когнітивних функцій - пам’яті, концентрації уваги, здатності ухвалювати рішення. Мигдалина, яка відіграє ключову роль у формуванні емоційних реакцій, у станах хронічного стресу демонструє підвищену активність. Це посилює негативний емоційний фон, рівень тривожності та емоційної нестабільності,

ускладнює адаптацію до стресових ситуацій. Нейромедіатор дофамін відіграє центральну роль у регуляції мотивації до дій та винагороди.

Хронічний стрес є основним тригером, який впливає на функціонування дофамінергічної системи. В результаті послаблюється передача сигналів, виникає нездатність отримувати задоволення від діяльності, яка зазвичай буває для людей приємною. Це один із основних симптомів емоційного вигорання.

Хронічний стрес асоціюється з підвищенням рівня прозапальних цитокінів, які сприяють розвитку запальних процесів. Такі патологічні зміни мають довгострокові наслідки, знижують здатність мозку до відновлення. Тому терапевтичні стратегії, спрямовані на зниження рівня прозапальних цитокінів, наприклад, використання антицитокінових препаратів чи технік стрес-менеджменту, демонструють перспективність у покращенні стану пацієнтів із синдромом вигорання. Для діагностики емоційного вигорання у дослідженнях використовують сучасні методи нейровізуалізації такі як функціональна магнітно-резонансна томографія, позитронно-емісійна томографія. Вони виявляють зміни кровотоку у відповідь на нейронну активність, оцінюють метаболічну активність мозку за допомогою радіоактивно мічених молекул. Енцефалографія у клінічній практиці дозволяє оцінювати електричну активність мозку та виявляти патологічні зміни.

На сьогодні розроблені ефективні стратегії профілактики емоційного вигорання.



Завдяки застосуванню **когнітивно-поведінкової терапії** можливе усунення неадаптивних моделей мислення, які підвищують сприйнятливості до стресу, а також формування нових стратегій подолання складних ситуацій. Стандартизація практик сприяла визнанню їхньої ефективності завдяки відтворюваності, що є вимогою наукового підходу. Методики особливо ефективні для профілактики вигорання у професіях із високим рівнем стресу, таких як медичні працівники, педагоги, працівники правоохоронних органів, соціальні працівники. **Практики усвідомленості (mindfulness)** є одним із найефективніших підходів до зменшення стресу та тривожності, сприяють зниженню активності мигдалини, яка відповідає у мозку за стресові реакції. Регулярна майндфулнес-медитація стимулює вироблення серотоніну та дофаміну. Впровадження практик у професійні середовища значно підвищує продуктивність роботи.

Організація робочого середовища - ключовий чинник профілактики емоційного вигорання. Підхід передбачає використання гнучкого графіку роботи, зниження робочого навантаження, забезпечення перерв для відпочинку, створення підтримуючої соціальної атмосфери на робочому місці, впровадження корпоративних програм з підвищення стресостійкості. Дослідження підтверджують, що **фізичні вправи** стимулюють вироблення нейротрофічного

фактору мозку, який сприяє покращенню когнітивних функцій. Фізична активність знижує активність мигдалини, підвищує функціональну активність кори, яка контролює емоції. Навіть помірні фізичні навантаження, такі як прогулянки, здатні знижувати рівень кортизолу.

Існують маркери, здатні виявляти пацієнтів, схильних до емоційного вигорання. Це прозапальні цитокіни, підвищений рівень яких в крові свідчить про хронічне запалення і знижує нейропластичність. Біомаркером емоційного вигорання слугує також рівень кортизолу.

Індивідуально адаптована допомога базується на вивченні системи зв'язку між гіпоталамусом, гіпофізом і наднирниками, яка обумовлює ключову роль у реакціях організму на стрес, регулює вироблення гормонів, необхідних для підтримки гомеостазу, адаптації до стресових ситуацій.

Додатки у мережі Інтернет для моніторингу рівня стресу, втоми та емоційного стану, засновані на алгоритмах машинного навчання, дозволяють проводити персоналізовану оцінку ризиків та пропонувати індивідуальні рекомендації. Цифрові інструменти можуть бути корисними, але не замінюють професійної психологічної допомоги.

Розуміння механізмів емоційного вигорання допоможе обрати шляхи підтримки ментального здоров'я, усвідомити необхідність звернення до професіоналів, досягти довготривалих позитивних змін.



**Здоров'я – це стан повного
фізичного, психічного і
морального благополуччя.**

*Більше інформації можна
знайти в журналі
«Психосоматична медицина
та загальна практика», який
представляє огляд
нейрогуморальних основ
емоційного вигорання та
методів його профілактики
([https://uk.emedjournal.com
/index.php/psp/issue/archive](https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/issue/archive)).*