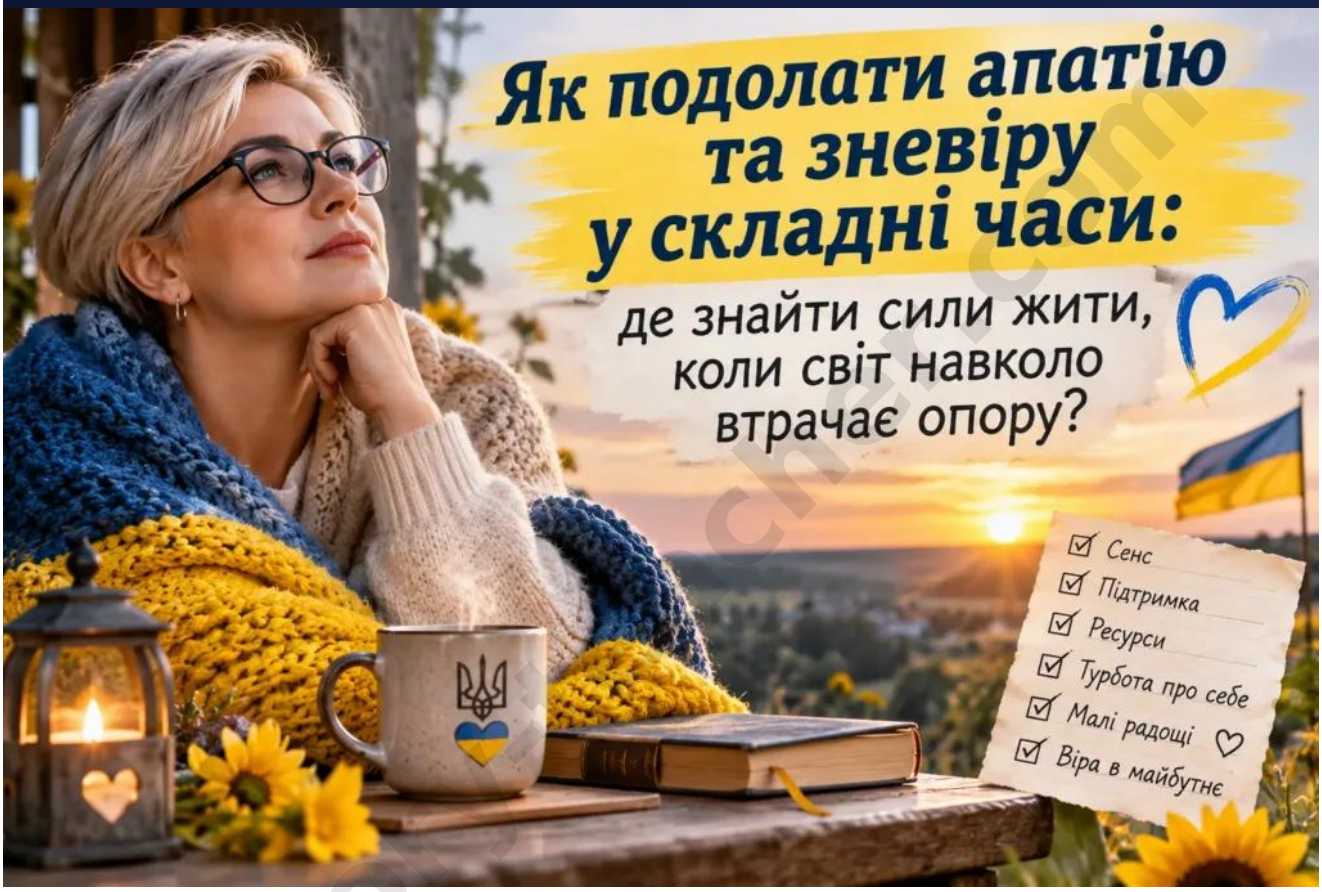
ПЕДАГОГІКА І ПСИХОЛОГІЯ

Як подолати апатію та зневіру у складні часи?

Захарчук Валентина · 17.11.2026



Психологічна стійкість, внутрішні ресурси та маленькі кроки до відновлення в умовах війни, невизначеності й тривалого стресу.

Коли втомлюється не тіло, а душа

Є втома, яку можна подолати повноцінним сном, вихідним або короткою відпусткою. А є інша — глибша, майже непомітна для оточення. Вона не завжди проявляється сльозами чи роздратуванням. Іноді це небажання розмовляти, відсутність інтересу до того, що раніше приносило задоволення, байдужість до власних планів і відчуття, ніби життя перетворилося на нескінченне виконання обов’язків.

Людина прокидається вранці, виконує звичні справи, працює, спілкується, дбає про близьких, але всередині відчуває порожнечу. Вона начебто присутня у власному житті, проте вже не відчуває його повною мірою.

Матеріал для особистого використання. Поширення без посилання на джерело заборонено.
history-teacher.com/?p=2041

Для багатьох українців цей стан став частиною повсякденності. Повномасштабна війна змінила не лише звичний порядок речей, а й саме сприйняття майбутнього. Повітряні тривоги, ракетні та дронові атаки, втрати, розлука з рідними, невизначеність, фінансові труднощі, постійне очікування новин — усе це створює психологічне навантаження, яке не зникає після одного спокійного дня.

Особливо складно те, що війна не залишає людині можливості повністю відновитися. Навіть коли безпосередньої небезпеки немає, психіка може залишатися в стані настороженості. Ми продовжуємо жити, працювати, навчати дітей, будувати плани, але значна частина внутрішніх ресурсів витрачається на те, щоб просто витримувати обставини.

Тому апатію та зневіру не варто автоматично сприймати як слабкість, лінощі чи відсутність сили волі. Часто це сигнал про те, що людина тривалий час перебуває під надмірним психологічним навантаженням.

Чому виникають апатія та зневіра?

Апатія — це стан зниження емоційної залученості, мотивації та інтересу до діяльності. Людині стає складніше починати справи, приймати рішення, підтримувати спілкування, радіти звичним речам. Зневіра, своєю чергою, пов’язана з втратою надії, переконанням, що зусилля не матимуть результату, а майбутнє не принесе позитивних змін.

Ці стани можуть виникати з різних причин, але в умовах тривалої війни особливо важливими є декілька чинників.

1. Хронічний стрес.

Організм людини має механізми реагування на небезпеку. Коли загроза виникає раптово, активізуються фізіологічні системи, які допомагають мобілізувати сили. Проблема починається тоді, коли напруження стає тривалим.

Постійна готовність реагувати на небезпеку, порушення сну, інформаційне перевантаження та емоційне напруження виснажують ресурси організму. З часом можуть з’являтися труднощі з концентрацією уваги, дратівливість, відчуття безсилля, емоційне притуплення.

2. Відчуття втрати контролю.

Людині важливо розуміти, що її рішення мають значення, а зусилля здатні впливати на результат. Однак війна створює ситуації, у яких навіть ретельне планування не гарантує передбачуваності.

Ми не можемо визначити, коли закінчаться бойові дії, чи буде безпечно завтра, коли повернуться рідні, чи вдасться реалізувати задумане. Тривала невизначеність може породжувати безпорадність — психологічний стан, за якого людина поступово втрачає віру у власну здатність щось змінити.

history-teacher.com

Матеріал для особистого використання. Поширення без посилання на джерело заборонено.
history-teacher.com/?p=2041

3. Емоційне виснаження через співпереживання.

Українське суспільство щодня стикається з інформацією про загиблих, поранених, зруйновані міста, зниклих безвісти, військових і цивільних, які потребують допомоги.

Співчуття, тривога, гнів і біль є природними реакціями на такі події. Проте постійне перебування в потоці трагічної інформації може призвести до емоційного перевантаження. Людина іноді починає уникати новин не тому, що їй байдуже, а тому, що більше не має внутрішніх сил сприймати чергову трагедію.

4. Соціальна ізоляція та втрата звичних зв’язків.

Вимушене переміщення, розлука з родиною, втрата роботи, зміна місця проживання, неможливість зустрітися з близькими руйнують звичні соціальні опори.

Людина може залишатися серед людей, але відчувати самотність. А відсутність емоційної підтримки посилює переживання безпорадності.

5. Накопичення втрат і незавершених переживань.

Не всі втрати пов’язані зі смертю. Це також втрата дому, звичного способу життя, професійних перспектив, відчуття безпеки, можливості бути поруч із близькими.

Іноді людина не дозволяє собі сумувати, оскільки вважає, що повинна бути сильною, підтримувати інших і не скаржитися. Однак непрожиті переживання не зникають лише тому, що ми намагаємося їх не помічати.

Дослідження психологічного стану дорослих українців, проведене у 2023 році та опубліковане в науковому виданні у 2024 році, засвідчило значну поширеність симптомів депресії, тривоги, посттравматичного стресу та самотності. Дослідники також виявили зв’язок між кількістю пережитих травматичних подій і погіршенням психологічного стану. Це підтверджує: наслідки війни для психіки не можна зводити до звичайної втоми чи тимчасового поганого настрою.

Чому не варто змушувати себе постійно бути сильними?

В українському суспільстві сформувалося особливе уявлення про силу. Ми захоплюємося людьми, які продовжують працювати, допомагати, волонтерити, підтримувати родини й виконувати професійні обов’язки попри складні обставини.

Це справді заслуговує на повагу. Але є небезпека: прагнучи відповідати образу незламної людини, ми іноді забороняємо собі звичайні людські почуття.

Не можна постійно бути мужнім. Не можна щодня знаходити сили для усмішки. Не можна вимагати від себе однакової продуктивності в мирний час і під час війни.

Психологічна стійкість не означає відсутності страху, суму чи розчарування. Вона полягає у здатності переживати складні обставини, пристосовуватися до змін,

history-teacher.com

Матеріал для особистого використання. Поширення без посилання на джерело заборонено.
history-teacher.com/?p=2041

відновлювати внутрішню рівновагу та поступово повертатися до діяльності, яка має для нас значення.

Іноді стійкість — це продовжувати працювати. Іноді — дозволити собі відпочити. А часом — визнати, що самостійно впоратися вже не виходить, і звернутися по допомогу.

Важливо зрозуміти: відпочинок не потрібно заслужити виснаженням. Турбота про себе не є зрадою тих, кому зараз важче. А радість від звичайних речей не знецінює страждань інших людей.

Ми маємо право жити, а не лише витримувати життя.

Як повернути собі сили: практичні кроки

Подолання апатії рідко відбувається миттєво. Не існує універсальної поради, яка здатна за один день повернути мотивацію та відновити внутрішню рівновагу. Проте є науково обґрунтовані підходи, які допомагають поступово покращувати психологічний стан.

1. Почніть не з великих цілей, а з відновлення базових потреб

Коли людина виснажена, навіть нескладне завдання може здаватися непосильним. Тому перший крок — не вимагати від себе надзвичайних результатів, а подбати про фізіологічну основу психологічного благополуччя.

Варто звернути увагу на:

- регулярність сну та можливість повноцінного відпочинку;
- збалансоване харчування;
- достатнє споживання води;
- щоденну фізичну активність відповідно до самопочуття;
- перебування на свіжому повітрі;
- чергування роботи й відпочинку.

Фізична активність, навіть звичайна прогулянка, допомагає регулювати емоційне напруження та підтримувати загальне самопочуття.

Не обов’язково починати зі спортивних досягнень. Іноді достатньо вийти на подвір’я, пройтися вулицею або зробити кілька нескладних вправ.

Важлива не інтенсивність, а регулярність.

2. Поверніть собі відчуття контролю над повсякденністю

В умовах війни ми не здатні контролювати багато зовнішніх обставин. Однак залишається чимало невеликих рішень, які залежать саме від нас.

Спробуйте розділити всі проблеми на три категорії:

history-teacher.com

Матеріал для особистого використання. Поширення без посилання на джерело заборонено.
history-teacher.com/?p=2041

- те, що я можу контролювати;
- те, на що можу частково впливати;
- те, що від мене не залежить.

Наприклад, ми не можемо визначити перебіг війни, але можемо вирішити, як організувати свій день, кому зателефонувати, яку справу завершити, скільки часу присвятити новинам і коли відпочити.

Це не означає ігнорування реальності. Навпаки, такий підхід допомагає спрямувати енергію туди, де наші дії справді мають результат.

Щодня визначайте дві-три посильні справи. Не намагайтеся відразу змінити все життя. Завершене невелике завдання повертає відчуття дієздатності, а з ним поступово може відновлюватися й мотивація.

3. Обмежте інформаційне перевантаження

Інформаційна обізнаність важлива, особливо під час війни. Однак постійне оновлення стрічки новин не робить людину більш захищеною.

Навпаки, нескінченне споживання тривожної інформації може посилювати напруження, порушувати сон і знижувати здатність концентруватися.

Спробуйте встановити певні правила:

- обирайте кілька перевірених джерел інформації;
- визначте конкретний час для перегляду новин;
- не починайте й не завершуйте день нескінченним читанням повідомлень;
- уникайте перегляду травматичних відео, якщо це не потрібно для вашої безпеки чи професійної діяльності;
- відписуйтеся від сторінок, які систематично поширюють неперевірені повідомлення та нагнітають страх.

Інформаційна пауза — це не байдужість до країни. Це спосіб зберегти здатність мислити, працювати й допомагати іншим.

4. Не ізолюйте себе від людей

Людина відновлюється не лише завдяки індивідуальним зусиллям. Значну роль відіграють соціальні зв’язки, відчуття приналежності та емоційна підтримка.

Не обов’язково шукати розв’язання всіх проблем у розмовах. Іноді достатньо побути поруч із людиною, якій довіряєш.

Зателефонуйте другу. Відвідайте родичів. Запросіть когось на каву. Поговоріть із людиною, яка не засуджує і не намагається знецінити ваші переживання.

Особливо важливо не залишатися наодинці з думками про власну непотрібність,

history-teacher.com

Матеріал для особистого використання. Поширення без посилання на джерело заборонено.
history-teacher.com/?p=2041

безнадійність чи безвихідь.

Підтримка не завжди означає давати поради. Часто найкраще, що ми можемо зробити для іншої людини, — уважно її вислухати.

5. Поверніть у життя заняття, які мають для вас значення

Апатія часто позбавляє людину бажання робити те, що раніше приносило задоволення. Тому очікування появи мотивації може затягнутися.

У психології існує підхід, відомий як поведінкова активація. Його суть полягає в тому, що людина поступово повертається до корисної, приємної або значущої діяльності, не чекаючи, поки настрій самостійно покращиться.

Наприклад:

- прочитати декілька сторінок цікавої книги;
- приготувати улюблену страву;
- посадити квіти або доглянути за кімнатними рослинами;
- послухати музику;
- приділити час творчості;
- зустрітися з близькою людиною;
- завершити невелику справу, яку давно відкладали.

На перший погляд, це дрібниці. Але саме через такі дії людина поступово повертає собі відчуття повсякденного життя.

Не потрібно чекати особливого настрою, щоб почати. Іноді спочатку з’являється дія, а вже потім — бажання продовжувати.

6. Навчіться розпізнавати власні емоції

Ми часто намагаємося боротися з неприємними почуттями, відволікатися від них або переконувати себе, що не маємо права сумувати.

Однак емоції — це важливі сигнали, які допомагають зрозуміти власні потреби.

Спробуйте щодня відповідати собі на декілька запитань:

- Що я зараз відчуваю?
- Що могло спричинити цей стан?
- Чого мені зараз найбільше бракує?
- Що я можу зробити для себе сьогодні?

Не обов’язково одразу знаходити правильні відповіді. Важливо навчитися помічати власний стан, а не жити на автоматі.

Всесвітня організація охорони здоров’я у посібнику «Роби те, що має значення під час

history-teacher.com

стресу» (Doing What Matters in Times of Stress) пропонує практики заземлення, усвідомлення емоцій, дистанціювання від руйнівних думок, самопідтримки та дій відповідно до власних цінностей.

Одна з найпростіших практик заземлення полягає в тому, щоб на кілька хвилин зосередитися на теперішньому моменті: відчути опору під ногами, помітити предмети навколо, прислухатися до звуків, звернути увагу на дихання.

Це не усуває зовнішніх проблем, але може допомогти знизити інтенсивність емоційного напруження й повернути увагу до того, що відбувається тут і зараз.

7. Знайдіть особистий сенс у щоденних діях

Людині важливо розуміти, заради чого вона прокидається вранці, працює, навчається, підтримує інших і будує плани.

Під час війни звичні життєві орієнтири можуть змінюватися. Те, що раніше здавалося важливим, іноді втрачає значення. А на перший план виходять зовсім інші цінності: родина, безпека, людяність, свобода, можливість бути корисним, зберігати гідність і підтримувати близьких.

Спробуйте поставити собі запитання: що я хочу зберегти в собі незалежно від обставин?

Можливо, це доброта. Можливо, професійна відповідальність, любов до рідних, прагнення навчати дітей, творчість або бажання допомагати тим, хто цього потребує.

Сенс не обов’язково має бути масштабним. Іноді він полягає в тому, щоб виховати дитину, виконати свою роботу, підтримати батьків, посадити дерево, навчити когось нового або просто не втратити людяності.

Маленькі дії, узгоджені з власними цінностями, допомагають зберігати внутрішню цілісність навіть тоді, коли зовнішній світ нестабільний.

8. Дозвольте собі радіти без почуття провини

Це особливо важливе питання для українців.

Чи можна радіти, коли триває війна? Чи можна святкувати день народження, купувати новий одяг, планувати подорож, ходити в кіно, закохуватися, мріяти про майбутнє, якщо хтось зараз перебуває на фронті або переживає втрату?

Так, можна.

Радість не є зрадою. Вона не заперечує болю інших людей і не применшує масштабу трагедії, яку переживає країна.

Людина не повинна відмовлятися від життя, щоб довести свою небайдужість. Навпаки, здатність зберігати інтерес до світу, підтримувати стосунки, створювати щось нове та відчувати щастя є важливими складовими психологічного відновлення.

history-teacher.com

Матеріал для особистого використання. Поширення без посилання на джерело заборонено.
history-teacher.com/?p=2041

Не відкладайте все хороше на невизначене майбутнє. Не чекайте ідеальних обставин, щоб дозволити собі жити.

Коли самодопомоги недостатньо: важливо вчасно звернутися до фахівця

Не кожен період поганого настрою є депресією. Людина може відчувати сум, втому, розчарування чи апатію як реакцію на складні життєві обставини.

Проте важливо розрізняти тимчасове емоційне виснаження та стани, які потребують професійної допомоги.

Насторожити мають такі прояви:

- тривалий пригнічений настрій і відчуття безнадійності;
- втрата інтересу до діяльності, яка раніше приносила задоволення;
- стійкі порушення сну;
- помітні зміни апетиту;
- постійне відчуття провини, нікчемності або власної непотрібності;
- значне зниження працездатності та труднощі з виконанням повсякденних справ;
- соціальна ізоляція;
- думки про самопошкодження або небажання жити.

За даними ВООЗ, депресивний епізод характеризується стійкими симптомами, які проявляються більшу частину дня, майже щодня, щонайменше протягом двох тижнів. Водночас не потрібно чекати цього терміну, якщо стан різко погіршується або виникають думки про заподіяння собі шкоди.

В Україні можливість отримати допомогу поступово розширюється. Першим кроком може бути звернення до сімейного лікаря, який оцінить стан здоров’я та за потреби скерує до відповідного спеціаліста. Також можна звернутися до психолога, психотерапевта або психіатра.

Послуги у сфері психічного здоров’я надаються, зокрема, у межах Програми медичних гарантій. В Україні працюють центри ментального здоров’я, до яких можна звертатися самостійно або за направленням.

Якщо з’являються думки про самогубство чи безпосередній ризик заподіяння собі шкоди, важливо не залишатися наодинці, повідомити близьку людину та невідкладно звернутися по екстрену медичну допомогу.

Звернення до фахівця — не поразка і не свідчення слабкості. Це відповідальне рішення людини, яка прагне повернути собі повноцінне життя.

history-teacher.com

Матеріал для особистого використання. Поширення без посилання на джерело заборонено.
history-teacher.com/?p=2041

Як підтримати людину, яка втратила віру в себе?

Іноді апатія та зневіра охоплюють не нас, а когось із близьких. Це може бути член родини, колега, друг, знайомий, людина, яка пережила втрату або повернулася з фронту.

У таких ситуаціях важливо пам’ятати: підтримка не повинна перетворюватися на тиск.

Не варто говорити:

- «Візьми себе в руки».
- «Іншим набагато гірше».
- «Ти повинен бути сильним».
- «Просто перестань про це думати».
- «Усе скоро мине».

Такі фрази можуть посилити відчуття самотності та нерозуміння.

Натомість краще сказати:

- «Я бачу, що тобі зараз непросто».
- «Ти можеш поговорити зі мною, коли захочеш».
- «Чим я можу тобі допомогти?»
- «Не обов’язково зараз вирішувати все».
- «Давай зробимо щось невелике разом».

Не вимагайте від людини негайного повернення до звичного ритму життя. Не знецінюйте її переживань. Допоможіть із повсякденними справами, запропонуйте прогулянку, спільну вечерю або просто побудьте поруч.

Іноді відчуття, що ти комусь потрібен і тебе не залишили наодинці з труднощами, стає важливою опорою для відновлення.

Українська стійкість: не лише витримати, а й зберегти здатність жити

За роки повномасштабної війни українці продемонстрували надзвичайну здатність до самоорганізації, взаємодопомоги та пристосування до складних обставин.

Ми навчилися працювати під час повітряних тривог, продовжувати навчання в укриттях, підтримувати військових, приймати переселенців, відновлювати зруйноване, допомагати незнайомим людям і знаходити рішення там, де раніше здавалися неможливими навіть самі обставини.

Але важливо не ідеалізувати цю стійкість. За нею стоять реальні людські зусилля, втома, страх, втрати й переживання. Суспільство, яке постійно мобілізується, також потребує відновлення.

history-teacher.com

Матеріал для особистого використання. Поширення без посилання на джерело заборонено.
history-teacher.com/?p=2041

Стійкість не повинна означати безкінечне терпіння. Вона передбачає можливість вчасно зупинитися, попросити про допомогу, відпочити, переглянути власні пріоритети та знайти нові способи пристосування до реальності.

Українська сила полягає не лише в здатності протистояти зовнішнім загрозам. Вона також проявляється в умінні залишатися людьми, зберігати взаємну підтримку, виховувати дітей, створювати родини, навчати, працювати, творити й мріяти.

Ми не зобов’язані бути однаково сильними щодня. Але можемо допомагати одне одному не втрачати внутрішню опору.

Замість висновку: не чекайте, поки життя знову стане ідеальним

Можливо, сьогодні ви не відчуваєте натхнення. Можливо, звичні справи здаються беззмістовними, а плани на майбутнє — надто далекими. Можливо, ви втомилися бути сильними, приймати рішення, відповідати за інших і щодня знаходити сили продовжувати.

Не засуджуйте себе за це.

Дозвольте собі бути живою людиною зі своїми почуттями, обмеженнями та потребами. Не вимагайте від себе негайного відновлення. Не порівнюйте власний шлях із тим, як справляються інші.

Спробуйте сьогодні зробити хоча б одну невелику річ, яка буде корисною саме для вас. Відпочиньте. Поговоріть із близькою людиною. Вийдіть на прогулянку. Завершіть справу, яку давно відкладали. Зверніться по допомогу, якщо відчуваєте, що більше не справляєтеся самостійно.

І пам’ятайте: майбутнє не обов’язково має бути повністю зрозумілим, щоб ви могли рухатися до нього.

Надія — це не впевненість у тому, що все обов’язково складеться саме так, як ми хочемо. Це здатність залишати місце для можливостей навіть тоді, коли обставини здаються несприятливими.

Ми не завжди можемо обирати події, які відбуваються навколо нас. Але можемо поступово повертати собі право визначати, як піклуватися про себе, кого підтримувати, що створювати і заради чого продовжувати рухатися вперед.

Не потрібно сьогодні підкорювати вершини. Іноді достатньо просто зробити наступний крок.

А потім — ще один.

Із цих невеликих кроків поступово складається шлях до себе, до внутрішньої рівноваги та життя, у якому знову є місце не лише для виживання, а й для радості, любові, творчості та майбутнього.

history-teacher.com

Матеріал для особистого використання. Поширення без посилання на джерело заборонено.
history-teacher.com/?p=2041

Список використаної літератури та джерел

1. World Health Organization. (2020). *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide.* Geneva: WHO. 132 p. DOI: 10.2471/9789240003910. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927
2. World Health Organization. *Depressive disorder (depression).* Fact sheet. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression
3. Charlson F., van Ommeren M., Flaxman A., Cornett J., Whiteford H., Saxena S. (2024). *Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine: A cross-sectional study a year after the 2022 Russian invasion.* URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38968918/
4. Ministry of Health of Ukraine. *Психічне здоров'я.* Інформаційні матеріали щодо збереження психічного здоров'я та отримання психологічної допомоги. URL: https://moz.gov.ua/uk/mental-health
5. Міністерство охорони здоров'я України. *З якими проблемами ментального здоров'я можна й потрібно звертатися до сімейних лікарів та педіатрів.* 29.01.2024. URL: https://moz.gov.ua/uk/z-jakimi-problemami-mentalnogo-zdorov%CA%BCja-mozhna-j-potribno-zvertatisja-do-simejnih-likariv-ta-pediatriv
6. UNICEF Ukraine. *Mental health for the whole family: How to support yourself and your children while overcoming life's challenges.* URL: https://www.unicef.org/ukraine/en/family-mental-health

Матеріал має інформаційно-просвітницький характер і не замінює індивідуальної консультації психолога, психотерапевта або лікаря.

history-teacher.com