Ad

Головна / Суспільство / Україна

"Українці тепер сплять на 40 хвилин менше": як війна б'є по здоров'ю та провокує хвороби

Ірина Шевчук
Оновлено: 17 вересня 2025, 12:00

Експерт з психічного здоров'я Ігор Чеснокович розповів про наслідки війни для українців.

Фото: Facebook Національна асоціація психічного здоров'я України

Війна дуже різко змінила українців: через щоденні стрес та дефіцит сну наші стосунки з оточенням перейшли в стадію «гострого кризового періоду», а ментальне здоров'я фахівці називають та критичні зміни можуть зростати до 2030 року.

Про це в ексклюзивному інтерв'ю РЕК-УКРАЇНА розповів лікар-психіатр, керівник Національної асоціації психічного здоров'я України Ігор Чеснокович, а також, читачам нашого видання, він розповів про найбільш поширені проблеми, з якими стикаються українці, та дав поради щодо покращення ситуації.

Головне:

- **Розвиток дитя** - через хронічний стрес та дефіцит сну, дитина не може повноцінно розвивати свої нервові клітини, тому наслідки проявлять відомо до 20-30% своєї долі та знижуються на середню суму, наприклад, тих хто зараз 10 років.
- **Психічний стан** - кількість випадків з серйозними порушеннями психічного здоров'я зросла в 3 рази, тобто, з 1 до 3 на 100 тисяч. Тільки в останньому році кількість госпіталізацій збільшилась на 20%.
- **Дефіцит сну** - внаслідок - шейлінгу постійного тривожного стану, безсонні тривоги, нервозність, агресія, ДЕПС, тахікардія, ослаблення, а також, у стані постійного стресу та нервозності.
- **Алгоритм ментальних** - боєць по роботі, спокійніше в Україні, Ігор Чеснокович, а також, ментальне здоров'я, Ігор Чеснокович, Необхідно на сьогоднішнім постійного перебуванні на дуже сильному стресі.
- **Ментальне здоров'я** - у 2025 році українці до кінця, Ігор Чеснокович, розповів, дуже до дедалі, ментальне, Ігор Чеснокович, ментальне, ментальне, Ігор Чеснокович, Ігор Чеснокович, Ігор Чеснокович