

## Хто в Україні найсильніше "вигорає" на роботі через хронічний стрес: список професій

12:30 14.06.2026 Нд

🕒 4 хв

Які спеціалісти під час війни опинились у зоні найвищого ризику?

 ІРИНА КОСТЕНКО

 ВАСИЛИНА КОПИТКО


Хронічний стрес - небезпечний для різних професій (фото ілюстраціє: Getty Images)

🔍 [Не витрачай час на шум! Читай тільки суть з РБК-Україна у Google](#)

**Сьогодні ознаки ПТСР, а також симптоми тривожного, депресивного розладу та професійного вигорання - можна помітити у набагато більшої кількості осіб, ніж до повномасштабного вторгнення РФ.**

Про це розповів в інтерв'ю РБК-Україна генеральний директор ДУ "Інститут медицини праці імені Ю.І. Кундієва НАМН України" **Богдан Божук**.

### Головне:

- **Реальна ситуація:** ознаки ПТСР, депресії та професійного вигорання в Україні стрімко зросли порівняно з довоєнним періодом.
- **Масштаб проблеми:** близько 10 млн українців потребують допомоги через погіршення стану психічного здоров'я, пов'язаного з війною.
- **Хто під загрозою:** вигорання може спостерігатися у будь-яких працівників, чия діяльність відбувається в системі "людина-людина", але деякі спеціальності - в зоні особливого ризику.
- **Головні чинники:** основними причинами психологічного виснаження спеціалістів є регулярний стрес, щоденні обстріли, повітряні тривоги та колосальне перевантаження.

### Які спеціалісти "вигорають" на роботі найбільше

Експерт розповів, що від початку великої війни в Україні кількість випадків, "коли на основі симптомів можна запідозрити розлади, за різними дослідженнями зросла утричі-вп'ятеро".

За його даними, **близько 80% медичного персоналу у прифронтових регіонах** (які постійно працюють з пораненими), "мають ознаки, на основі яких можна встановити професійне вигорання".

"Вже через пів року повномасштабної війни 14% медиків мали ознаки ПТСР (посттравматичного стресового розладу, - Ред.), ще 9% - депресії. Причому жінки демонструють вищий рівень психологічного навантаження, і симптоми у них реєструють частіше", - констатував фахівець.

Він зауважив, що в цілому сьогодні "близько 10 мільйонів наших співвітчизників потребують допомоги через погіршення стану психічного здоров'я, пов'язаного з війною".

"За оцінкою ВООЗ, **близько 50% українців стверджують, що мають ті чи інші проблеми з психічним здоров'ям**. До війни ці показники були у рази нижчими", - пояснив Божук.

Він зауважив, що в цілому сьогодні "близько 10 мільйонів наших співвітчизників потребують допомоги через погіршення стану психічного здоров'я, пов'язаного з війною".

"За оцінкою ВООЗ, **близько 50% українців стверджують, що мають ті чи інші проблеми з психічним здоров'ям**. До війни ці показники були у рази нижчими", - пояснив Божук.



**"Близько 10 мільйонів наших співвітчизників потребують допомоги через погіршення стану психічного здоров'я, пов'язаного з війною"**

*Богдан Божук  
Директор Інституту медицини праці*

*Через погіршення стану психічного здоров'я допомоги потребують мільйони українців (інфографіка: РБК-Україна)*

В цілому, за словами гендиректора державної установи, від професійного вигорання потерпають нині різні цивільні професії.

"Це - досить велика група населення. Класичне професійне вигорання може спостерігатися у **будь-яких працівників, чия діяльність відбувається в системі "людина-людина"**", - пояснив спеціаліст.

Він уточнив, що зараз йдеться, насамперед, про "допомагаючі" професії:

- медицину;
- поліцію;
- рятувальників (ДСНС);
- освітян;
- соціальні служби.

Тобто всі вони - схильні до розвитку професійного вигорання.

> **Читайте також: Не залишати наодинці: чому обізнаність про mentale здоров'я - питання стійкості країни**

**Чим небезпечне вигорання для українських спеціалістів**

"З погляду психофізіології, **професійне вигорання є наслідком хронічного професійного стресу**. На роботі у кожного виникають конфлікти, непорозуміння чи форс-мажори, які потребують мобілізації сил", - розповів експерт.

Він зауважив, що із початку великої війни на багатьох робочих місцях "знизився рівень соціального захисту".

"Плюс до цього додаються щоденні негативні рутинні процеси... Впродовж дня, крім основної роботи, людина часто змушена по кілька разів спускатися в укриття та переривати важливі робочі процеси, перебуваючи у стані високого стресу", - констатував Божук.

При цьому "якщо людина недостатньо компетентна або через психофізіологічні характеристики не може якісно реагувати на професійний виклик - вона швидко виснажується".

**"Робота на виснаження посилює реакцію на стрес, що підвищує ризик розвитку гострих та хронічних розладів"**, - зауважив фахівець.

Він нагадав, що деякі спеціалісти, наприклад працівники ДСНС:

- мають фахову психологічну службу;
- проходять тренінги зі стресостійкості.

"Подібно до військових, рятувальники готують себе до небезпеки, що певною мірою пом'якшує стресову відповідь. Проте і в них **гострий стрес провокує дисбаланс вегетативної нервової системи та гормональний викид**", - повідомив гендиректор Інституту медицини праці.

Це, за його словами, "приводить не лише до негативних змін психічного стану порушень, а й до соматичних хвороб":

- гіпертонічних криз;
- ендокринних розладів;
- проблем із травленням.

**"Жодні курси не можуть повністю нівелювати цей вплив"**, - наголосив Божук.

Насамкінець він нагадав про нелегку роботу енергетиків, які "перебувають у складнішому становищі".

Адже вони "не мають комплексних програм із навчання контролю над стресом, опанування техніки швидкого перемикання".

"Тому працюють в умовах підвищеного ризику для здоров'я", - підсумував спеціаліст.

Нагадаємо, раніше ми розповідали, **як війна вже вплинула на здоров'я українців** і що може бути далі.

Крім того, ми пояснювали, **як Україні зберегти працездатність людей під час війни**.

Читайте також, **яка легка звичка допомагає мозку "перезавантажитися"** (щоб стрес відступив швидше).

Увага: Цей матеріал має виключно загальноосвітній характер і не є медичною консультацією. Інформація призначена для ознайомлення з можливими симптомами, причинами та методами виявлення захворювань, але не повинна використовуватись для самодіагностики або самолкування. РБК-Україна не несе відповідальності за діагнози, поставлені на основі матеріалів сайту. У разі проблем зі здоров'ям обов'язково зверніться до кваліфікованого лікаря.

🔍 **Не пропустіть головне! Підпишіться на наші оновлення в Google!**

Або читайте нас там, де вам зручно!

[Telegram](#)
[YouTube](#)
[Facebook](#)
[Instagram](#)
[TikTok](#)
[WhatsApp](#)
[X](#)

**Більше по темі:**

[ПТСР](#)
[спеціальність](#)
[Війна в Україні](#)
[Робота в Україні](#)
[Професія](#)

[Здоров'я](#)
[Праця](#)

Реклама

[UA](#)
[EN](#)
[RU](#)

Про компанію [Розмістити рекламу](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)  
[Як стати нашим автором](#)  
[Правила користування](#)

[Правова інформація](#)  
[Політика конфіденційності](#)  
[Контакти](#)  
[Команда](#)  
[Вакансії в РБК-Україна](#)

**НОВИНИ**  
 Новини України  
 Війна в Україні  
 Економіка  
 Світ  
 Надзвичайні події

**ПОЛІТИКА**  
 Аналітика

**БІЗНЕС**  
 Економіка  
 Фінанси  
 Авто  
 Tech  
 Енергетика  
 Біла економіка

**АНАЛІТИКА**  
 Статті  
 Інтерв'ю  
 Точка зору

**ЖИТТЯ**  
 Гроші  
 Зміни  
 Освіта  
 Суспільство

**РОЗВАГИ**  
 Шоу бізнес  
 Різди  
 Гороскопи  
 Світа  
 Цікаве  
 Спорт

**LIFESTYLE**  
 Психологія  
 Їжа  
 Подорожі  
 Здорове життя  
 Мода та краса

[f](#)
[v](#)
[x](#)
[i](#)
[t](#)
[w](#)

Інформаційний портал «РБК-Україна» має тримовну версію (українську, російську та англійську), головна сторінка порталу - <https://www.rbc.ua>  
 Фотографії зображення належать їх правласобникам. Всі фотографії на порталі, авторами яких є журналісти «РБК-Україна», розміщені на умовах ліцензії Creative Commons Attribution 4.0 International. Редакція «РБК-Україна» може не поділяти точку зору авторів. Оціночні судження не підлягають спростуванню та доведеною їх правдивості. За достовірність та зміст зроблених висновків несе відповідальність несе рекламодачеві. Матеріали, позначені плашками «Прес-релізи», «Спецпроект», «Партнерський матеріал», «Ретом», «Благодійність», «Резонанс» розміщуються на правах реклами і призначені, як правило, для осіб, які досягли 21-річного віку. «Новини компанії» - це інформаційний формат, що охоплює новини, події та опосередковані події в діяльності компаній, базуються на пресрелізах, які випускають самі компанії, і за які редакція не несе відповідальність. Онлайн-медиа «РБК-Україна» призначено для осіб віком від 21 року.

© LLC «JBT MEDIA», 2006-2026.