ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА
до проєкту Постанови Верховної Ради України
«Про встановлення Всеукраїнського дня медитації»

1. Обґрунтування необхідності прийняття акту

Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується значним зростанням психоемоційного навантаження на людину, що зумовлено тривалою збройною агресією проти України, масовим травматичним досвідом населення, соціально-економічними викликами та необхідністю адаптації до умов воєнного і післявоєнного періоду.

За оцінками міжнародних та національних експертів у сфері психічного здоров'я, посттравматичний стресовий розлад, хронічний стрес, тривожні та депресивні розлади є одними з найбільш поширених довгострокових наслідків війни, що безпосередньо впливають на працездатність, соціальну адаптацію, якість життя та демографічну стійкість держави.

У цих умовах актуалізується потреба у впровадженні доступних, науково обґрунтованих та безпечних методів психологічної саморегуляції, які можуть застосовуватися як складова профілактики, психологічної підтримки та реабілітації широких верств населення.

Медитація та практики усвідомленості (mindfulness) є визнаними у світовій медичній та психологічній практиці допоміжними методами зниження рівня стресу та симптомів ПТСР. Їх ефективність підтверджена численними клінічними дослідженнями, а відповідні підходи інтегровані у рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я, національні програми психічного здоров'я низки держав, а також застосовуються у системах реабілітації військовослужбовців і ветеранів.

Наукові дані свідчать, що регулярні практики медитації сприяють:

зниженню рівня кортизолу (так званого «гормону стресу») та фізіологічних проявів хронічного стресу;

зменшенню симптомів тривоги, депресії та посттравматичних реакцій;

покращенню когнітивних функцій, емоційної регуляції та сну;

зменшенню агресивності та підвищенню соціалізації;

підвищенню психологічної стійкості та здатності до адаптації.

Прийняття проєкту Постанови відповідає людиноцентричному підходу, закріпленому у стратегічних документах України, а також сприятиме консолідації суспільства в умовах тривалих викликів і післявоєнного відновлення.

Згідно з рішенням Генеральної Асамблеї Організації Об'єднаних Націй був встановлений Міжнародний (Всесвітній) день медитації (World Meditation Day), 21 грудня кожного року - саме таку резолюцію ухвалили 6 грудня 2024 року.

2. Мета і завдання прийняття акту

Метою проєкту Постанови є створення на загальнодержавному рівні умов для підвищення психоемоційного благополуччя населення, поширення практик медитації та усвідомленості як науково обґрунтованих інструментів профілактики і подолання наслідків стресу та психотравм, у тому числі посттравматичного стресового розладу.

Основними завданнями проєкту є:

привернення уваги до питань психічного здоров'я;

сприяння впровадженню практик медитації у різні сфери суспільного життя;

підтримка процесів психологічної реабілітації та соціальної адаптації осіб, постраждалих унаслідок війни.

3. Загальна характеристика та основні положення проєкту

Проєктом Постанови пропонується наступне.

Установити в Україні Всеукраїнський день медитації, який відзначати щорічно 21 грудня.

Кабінету Міністрів України у тримісячний строк з дня прийняття цієї Постанови розробити за участю громадськості та затвердити комплексний план заходів з відзначення на державному та місцевому рівнях Всеукраїнського дня медитації, передбачивши проведення щорічних просвітницьких, освітніх та культурних заходів, спрямованих на розвиток практик медитації, усвідомленості та психоемоційної стійкості.

Державному комітету телебачення і радіомовлення України забезпечити інформаційне висвітлення заходів з відзначення Всеукраїнського дня медитації, а також поширення матеріалів щодо значення медитації та практик усвідомленості для особистісного розвитку людини і суспільного добробуту.

Обласним, Київській та Севастопольській міським державним адміністраціям забезпечувати підготовку та здійснення комплексу заходів щодо відзначення Всеукраїнського дня медитації.

Рекомендувати органам місцевого самоврядування забезпечити проведення заходів з нагоди Всеукраїнського дня медитації, спрямованих на популяризацію здорового способу життя, внутрішньої гармонії та психологічного благополуччя населення.

Контроль за виконанням Постанови покласти на Комітет Верховної Ради України з питань гуманітарної та інформаційної політики.

Постанова набирає чинності з дня її прийняття.

4. Фінансово-економічне обґрунтування

Реалізація проєкту Постанови не потребує додаткових видатків з Державного бюджету України та здійснюватиметься у межах наявних бюджетних програм і ресурсів.

5. Стан нормативно-правової бази у зазначеній сфері правового регулювання

Прийняття проєкту Постанови не потребує внесення змін до чинних законів України та не суперечить положенням законодавства у сфері охорони здоров’я, освіти та гуманітарної політики.

6. Прогноз соціально-економічних та інших наслідків прийняття акта

Прийняття проєкту Постанови матиме позитивні соціальні наслідки, зокрема:

підвищення психологічної стійкості населення;

зменшення рівня соціальної напруги та негативних наслідків психотравм;

формування культури усвідомленого та відповідального ставлення до психічного здоров’я;

підтримка процесів відновлення та реінтеграції суспільства у воєнний та післявоєнний періоди.

Також запровадження Всеукраїнського дня медитації матиме просвітницький та профілактичний характер, сприятиме впровадженню та популяризації практик саморозвитку людини, а також реалізації державної політики у сфері охорони психічного здоров’я.

Народний депутат України **Сергій ГРИВКО**

«___» _____ 2025 року