ЯК ЗАБРУДНЕННЯ ДОВКІЛЛЯ ВПЛИВАЄ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Нульове забруднення

Нульове забруднення

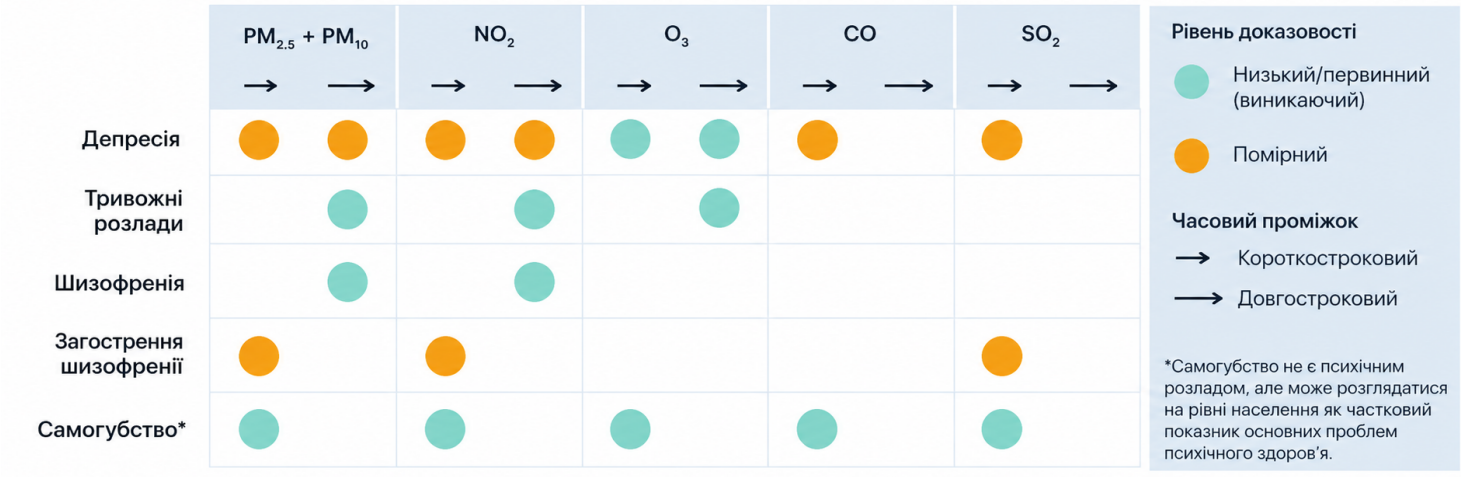
Наукові дані дедалі переконливіше свідчать про зв'язок між забрудненням довкілля та психічним здоров'ям.

Забруднення повітря, шум і вплив хімічних речовин можуть підвищувати ризик розвитку психічних розладів і негативно впливати на психічне благополуччя. Водночас зменшення рівня забруднення та використання природоорієнтованих рішень можуть сприяти покращенню психічного здоров'я населення.

Ці висновки підтверджуються науковими дослідженнями, результати яких узагальнено у брифінгу Європейського агентства з охорони довкілля (EEA).

Забруднення повітря та ментальне здоров'я. Дослідження свідчать про підвищений ризик розвитку депресії внаслідок тривалого впливу забрудненого повітря, особливо $PM_{2,5}$ та NO_2. Короткочасний вплив забрудненого повітря також пов'язують із погіршенням симптомів депресії та шизофренії, а окремі дослідження вказують на можливе зростання кількості самогубств і спроб самогубства. Щодо інших психічних захворювань, докази зв'язку з тривалим впливом забрудненого повітря залишаються обмеженими або суперечливими.

Узагальнення рівня доказовості зв'язку між впливом забруднення повітря та психічними розладами



Джерело: EEA. Briefing. 2026

"Зелена Трансформація України". Всі права захищено ©

Шумове забруднення та ментальне здоров'я. Більшість досліджень та оглядів щодо зв'язку між шумовим забрудненням і психічним здоров'ям стосується шуму від автомобільного транспорту, залізниці та авіації. Хронічний вплив низького рівня шуму може активувати стресову реакцію організму та порушувати сон. Шум від літаків та автомобільного транспорту може підвищувати ризик розвитку депресії та тривожних розладів, особливо серед вразливих груп населення.

Рівень доказовості зв'язку між впливом шуму та розладами психічного здоров'я

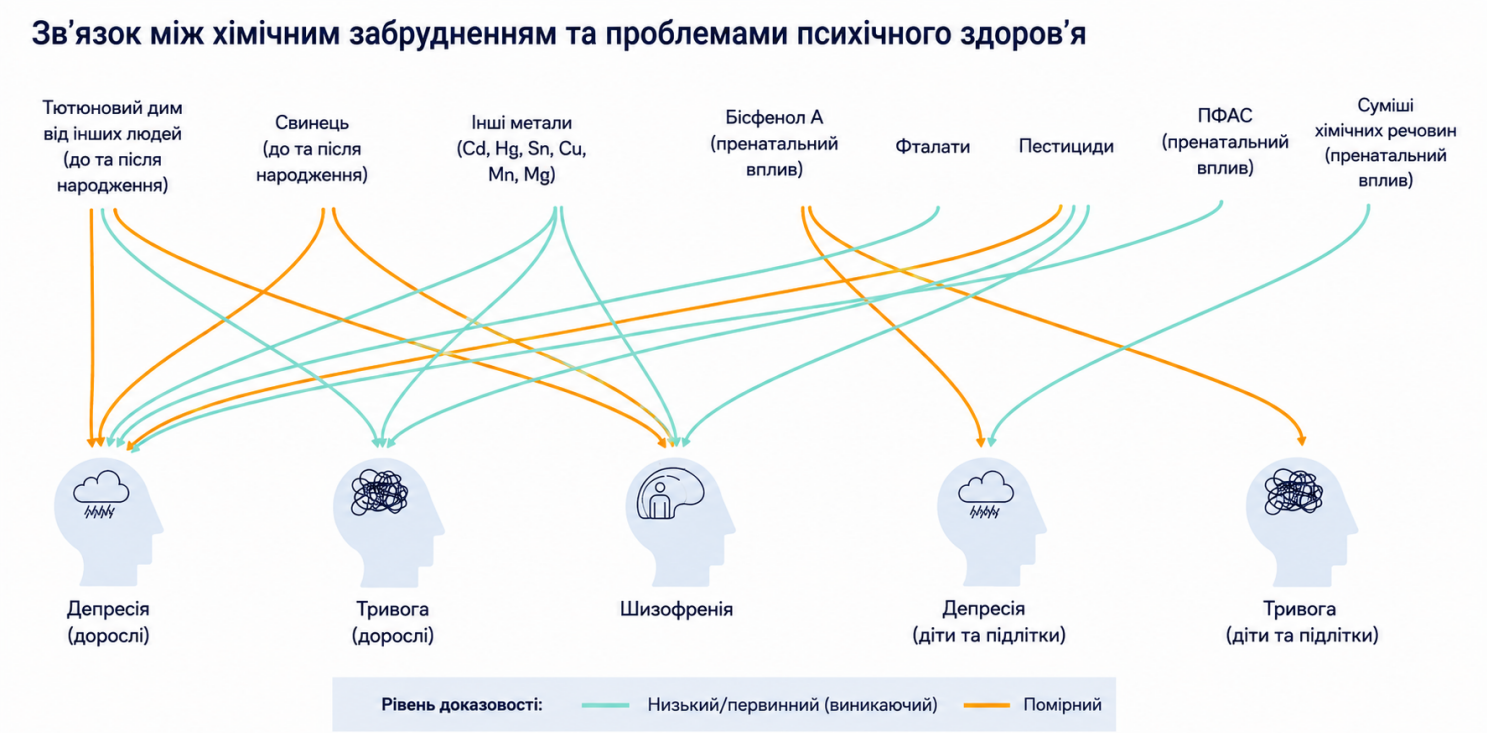
	Шум від автомобільного транспорту	Шум від залізничного транспорту	Шум від авіаційного транспорту
Депресія (дорослі)	Помірний	Низький/первинний (виникаючий)	Помірний
Тривожні розлади (дорослі)	Низький/первинний (виникаючий)	Низький/первинний (виникаючий)	Низький/первинний (виникаючий)
Поведінкові проблеми (діти, підлітки)	Помірний		Низький/первинний (виникаючий)
Проблеми психічного здоров'я (діти, підлітки)	Низький/первинний (виникаючий)		
Проблеми психічного здоров'я та поведінкові проблеми (діти, підлітки)		Низький/первинний (виникаючий)	

Рівень доказовості
Низький/первинний (виникаючий)
Помірний

Джерело: EEA. Briefing. 2026

Хімічне забруднення та ментальне здоров'я. Вплив свинцю (Pb), пасивного куріння (ПКТ), ендокринних руйнівників та інших хімічних речовин, особливо на етапах розвитку, може збільшити ризик виникнення проблем з психічним здоров'ям у подальшому житті. Так пасивне куріння пов'язують із депресією та шизофренією, причому сильніший вплив стосується вагітних та дітей. Щодо хімічних речовин, які порушують роботу ендокринної системи, спостерігається потенційний зв'язок між пренатальним впливом бісфенолу А та депресією або тривожністю в дитинстві. Крім того, існує зв'язок між впливом пестицидів та різними наслідками для психічного здоров'я (насамперед депресією, а також шизофренією та тривожністю).

"Зелена Трансформація України". Всі права захищено ©



Джерело: EEA. Press release. 2026

Детальніша інформація:

- Pollution and mental health – current scientific evidence. European Environment Agency. Briefing, 23.07.2026.
- Pollution and mental health – current scientific evidence. European Environment Agancy. Briefing, 03.03.2026.
- Mental health impacts of air pollution, chemicals, and noise. ETC HE Report 2025/13.

"Зелена Трансформація України". Всі права захищено ©