

УДК 159.9

PSYCHOLOGICAL HELP FOR POST – TRAUMATIC STRESS DISORDERS

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ СТРЕСОВОМУ РОЗЛАДІ

Shutiak I.A. / Шутяк І.А.

Honored teacher of Ukraine / Заслужений вчитель України,

Senior lecturer / старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки

ORCID: 0000-0003-1237-1055

Konstantinov D. V./ Константинов Д. В.

Police captain / Капітан поліції

Senior lecturer / старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки

ORCID: 0000-0003-0431-7999

Lukin V. P./ Лукін В.П.

Police major/ Майор поліції

lecturer / викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки

ORCID: 0000-0002-4952-7407

Kharkiv National University of Internal Affairs,

Kaminets- Podilskyi, Shevchenko 12, 32300

Харківський національний університет внутрішніх справ

Кам'янець – Подільський, Шевченка, 12, 32300

Анотація: В роботі розглядається тема посттравматичного стресового розладу. В період військового стану багато людей потребують психологічної допомоги. Дана тема включає найефективніші три сукупні (застосовувані комплексно) стратегії боротьби з ПТСР. Основною метою психотерапії є змінення ставлення клієнта до факту наявності в його житті психотравматичну ситуації.

Ключові слова: стресовий розлад, психологічна травма, потрясіння, відчуття безпорадності.

Abstract: The work deals with the topic of post- traumatic stress disorder. During the period of martial law, many people need psychological help. This topic includes the most effective three combined (applied comprehensively) strategies to combat PTSD. The main goal of psychotherapy is to change the client's attitude to the fact of the existence of a psychotraumatic situation in his life.

Key words: stress disorder, psychological trauma, upheaval, feelings helplessness.

Вступ.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) являє собою комплекс психофізіологічних реакцій людини на фізичну або психологічну травму, де травма визначається як переживання, потрясіння, яка у більшості людей викликає страх, жах, відчуття безпорадності.

На сьогодні Україна не просто перебуває у глибокій економічній кризі, а й знаходиться у стані війни. До осіб, які потребують допомоги психолога, належать такі категорії:

- переселенці із зони ООС;
- безпосередні учасники ООС, в тому числі ті, які залишилися інвалідами внаслідок бойових дій;
- родичі поранених і загиблих;
- особи, які нині проживають у зоні ООС;
- діти та ін.

Основний текст

Сьогодні в Україні інтенсивно впроваджуються різнопланові заходи до профілактики ПТСР. У Міністерстві оборони України втілюються заходи щодо забезпечення посад штатного психолога у кожному військоматі країни, відновлюються ефективно функціонування усіх військових шпиталів із обов'язковим відділенням психіатрії у кожному з закладів. Іншими міністерствами та відомствами розробляються програми щодо подальших реабілітації, соціалізації, навчання та працевлаштування учасників АТО та допомоги членам їх сімей.

Статистичні дані свідчать, що ПТСР є найпоширенішим розладом у світі, причому він у 1,5 рази частіше трапляється в жінок, ніж у чоловіків. Проте, як зазначалося вище, для нашої країни посттравматичний стресовий розлад набув нового актуального значення саме у зв'язку із військовими подіями, оскільки у військових діях чоловіки беруть участь більшою мірою, ніж жінки, то можна говорити про те що наші психологічні служби стикаються у переважній більшості із чоловіками, які мають прояви ПТСР. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виникає як відстрочена або тривала відповідь на стресову подію (короткочасну чи довготривалу) виключно загрозового або катастрофічного характеру, яка може викликати глибокий стрес майже в будь-якої людини [3].

Було встановлено, що найефективнішими є три сукупні (застосовувані комплексно) стратегії боротьби з ПТСР:

- цілеспрямоване повернення до спогадів про травматичну подію з метою її аналізу та повного усвідомлення всіх обставин;
- усвідомлення носієм травматичного досвіду оборотного значення травматичної події для подальшого життя;
- реадaptaція потерпілого та вироблення навичок самопомоги, що здійснюється за допомогою професійних психологів [4].

Метою надання психотерапевтичної допомоги пацієнтам із ПТСР слід вважати допомогу у звільненні від нав'язливих спогадів та активне включення пацієнта в реальне життя [2].

Практичні психотерапевтичні підходи у допомозі при подоланні посттравматичних стресів розрізняються залежно від тих теоретичних шкіл, в рамках яких вони виникли. Тут можна виділити декілька методів психологічної допомоги.

Раціонально-емотивна терапія (РЕТ) ґрунтується на положенні про те, що, перебуваючи в стані паніки або депресії, люди шляхом зміни своїх поглядів на речі здатні подолати руйнівні почуття та почати жити щасливіше й спокійніше. РЕТ являє собою метод психотерапії, заснований на раціональному логічному переконанні клієнта у можливості змінити своє ставлення до «безвихідної» ситуації шляхом переведення її в проблемні ситуації з ірраціональних установок на раціональні.

Особистісно-орієнтована психотерапія (за К. Роджерсом). Психологічна допомога в цьому випадку ґрунтується на принципі про відповідальність людини за свої емоції та відчуття. Людина несе відповідальність за свій вибір, і якщо вона обирає бути нещасною і жити минулим, то це її право. Основною

метою цього виду психотерапії є змінення ставлення клієнта до факту наявності в його житті психотравматичних ситуацій.

Використання метафоричних асоціативних карт у консультативному процесі (МАК) саме по собі є не методом, а засобом психотерапії та консультування. Робота з картами підходить далеко не всім клієнтам. Так, особи із домінуванням правої півкулі головного мозку працюють із образами набагато легше і охочіше, ніж особи з домінуванням лівої півкулі. Останні краще працюють із схемами, словами та ін. При травматичних кризах використовують колоду Соре (подолання). Ця колода розроблена спеціально для роботи із психологічною травмою ізраїльським психологом О. Аялон. У картах відображені мотиви кризових ситуацій та травм. Колода містить карти, які символізують різні стратегії подолання: віру; почуття; комунікативні здібності; силу уяви; пізнання; фізичні здібності [1].

Висновки.

Отже, слід зазначити, що негативні наслідки травматичної кризи можуть призвести до порушення психічного та соматичного здоров'я особистості, порушення процесу її соціалізації, а в тяжких випадках – до його викривлення. Сьогодні держава визнала як проблему, виклик, ризик ПТСР та його наслідки у великої кількості українців учасників війни та членів їх сімей, його вплив на майбутнє як сімей, так і нації в цілому. Тому активно приймає рішення та інтенсивно впроваджує відповідні заходи, ефективність і якість яких буде оцінена через роки якістю розвитку суспільства та наступних поколінь. Адже здорова людина є соціально адаптованою, активною та має виняткове значення для держави у забезпеченні репродуктивного і трудового потенціалів країни, національної безпеки тощо.

Література:

1. Кіршке В. Полуниця за вікном. Асоціативні карти для комунікації та творчості/В. Кіршке. - 2010. - 240 с.
2. Малкіна-Пих І. Г. Екстремальні ситуації / І. Г. Малкіна-Пих. - М.: Ексмо, 2005. - 960 с.
3. Міжнародна класифікація хвороб (10-й перегляд): класифікація психічних та поведінкових розладів. ВООЗ, Росія. - СПб.: «АДІС», 1994. - 304 с.
4. Турініна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Турініна. - К.: ДП "Вид. дім "Персонал", 2017. - 160 с. - Бібліогр.: с. 149-159.

Тези відправленні: 18.01.2023р.