

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ УЧАСНИКІВ АТО

Рябовол Т. А. Особливості психологічного супроводу учасників АТО. Стаття присвячена проблемам психологічного супроводу учасників АТО. Автором проаналізовано власний досвід роботи з учасниками бойових дій, виділено важливі умови та чинники процесу взаємодії психолога і людей, що повернулись з війни. Розглядається проблема їх мотивації до участі в психологічній роботі та довіри до психолога. Відображено особливості групової та індивідуальної роботи з учасниками, що пережили психологічну травму, та з тими, у кого на час роботи спостерігалися ознаки ПТСР. Обґрунтовано необхідність та висвітлено особливості застосування методів гіпнотерапії та психосоматики в процесі психологічного супроводу військових та демобілізованих.

Ключові слова: психосоматика, гіпнотерапія, мотивація, психологічні ресурси, психотравма, ПТСР

Рябовол Т.А. Особенности психологического сопровождения участников АТО. Статья посвящена проблемам психологического сопровождения участников АТО. Автором проанализирован собственный опыт работы с участниками боевых действий, выделены важные условия и факторы процесса взаимодействия психолога и людей, которые вернулись с войны. Рассматривается проблема их мотивации к участию в психологической работе и доверия психологу. Отражены особенности групповой и индивидуальной работы с участниками, пережившими психологическую травму, и с теми, у кого в момент работы наблюдались признаки ПТСР. Обоснована необходимость и освещены особенности применения методов гипнотерапии и психосоматики в процессе психологического сопровождения военных и демобилизованных.

Ключевые слова: психосоматика, гипнотерапия, мотивация, психологические ресурсы, психотравма, ПТСР

Постановка проблеми. Третій рік війни на сході країни, участь та причетність до неї великої кількості населення зумовило потребу у психологічній реабілітації учасників АТО, необхідність психологічної допомоги їм та їхнім сім'ям. Люди, які стали учасниками бойових дій, пережили, можливо, найдраматичніші події свого життя. І навіть, якщо вони не мали фізичних поранень або контузій, то не уникли психологічного травмування. Неймовірної сили стрес, коли доводиться бути свідком та переживати смерть та каліцтва друзів і товаришів, відчувати та боротися зі страхом смерті, зіткнутися зі зрадою й насильством. Їм доводилося виконувати недолугі накази командування, що часто призводили до людських втрат, яких можна було уникнути. Почуття вини за вбивство чи каліцтво іншої людини, переоцінка цінностей, руйнування самих підвалин переконань, настанов, стереотипів, віри – все це дуже важке випробування для системи психологічного захисту особистості. До того ж, така глибока трансформація психіки відбувається протягом дуже короткого часу, в неймовірно важких умовах заради виживання.

Досвід травматичних подій завжди змінює особистість, її ставлення до життя. Зміни на екзистенційному рівні відповідно впливають на всі сфери особистості та проявляються в думках, емоціях, поведінці, соматичних реакціях. Ті з них, які забезпечують виживання організму доволі швидко набувають характеру психологічних автоматизмів. Коли трансформована війною людина повертається до мирного життя, в якому необхідно віднайти нові смисли, нові цілі, налагодити стосунки з близькими та рідними, порозумітися з тими, хто не воював, їй знову доводиться змінюватися. Для того, щоб легше адаптуватися до нових умов, в першу чергу, необхідно навчитися усвідомлювати власний психологічний стан, для того, щоб пережити душевний біль, що супроводжує цю нову особистісну трансформацію, не потрапивши в залежність від алкоголю та інших психотропних речовин. Людині, що повернулася з війни необхідно відновлювати та розвивати комунікативні уміння та навички для створення нових та відновлення існуючих зв'язків з іншими людьми. Вміння спокійно і врівноважено спілкуватися, зокрема, необхідне для того, щоб отримати гарантовані державою права та пільги, реалізувати власні плани та організувати та забезпечити власне життя та життя своєї родини, в-цілому. І ця особистісна трансформація у більшості випадків буває доволі непростю та потребує допомоги інших людей, зокрема, і спеціалістів.

Мета та завдання статті. Мету цієї статті ми вбачаємо в тому, щоб поділитися досвідом та висновками з практичної психологічної та психотерапевтичної роботи, яка проводилась нами з учасниками АТО. Висновки стосуються різних аспектів даної діяльності, починаючи з організації процесу психологічної реабілітації і до його закінчення в реабілітаційному закладі. Завданнями цього допису є висвітлення принципів, особливостей методів та способів нашої роботи, застосовуваних форм; визначення проблем, які виникали на різних етапах психологічного супроводу та засобів їх вирішення. Хотілось поділитися новими знаннями та особистими надбаннями цієї складної, тому що йдеться про роботу з психотравмою, і в той же час цікавої роботи, адже мова йде про проблеми глибокої трансформації особистості, і тим неоціненним досвідом для подальшої роботи і для життя.

Організація та особливості роботи. Робота команди психологів проводилась відповідно до «Плану з психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції» затвердженого адміністрацією реабілітаційного центру. Роботу було розплановано на 14 днів – це термін перебування учасників АТО в реабілітаційному центрі. Серед основними завдань, що постали перед командою були:

- психологічна просвіта;
- психологічна діагностика;
- підбір методів психологічної реабілітації;
- психологічна допомога;

психологічна корекція та проектування майбутнього;
профілактика та запобігання кризовим явищам психологічного стану людини.

Починаючи роботу ми відразу зіткнулися з певною проблемою етичного характеру: певна недовіра та обережне ставлення більшості населення до ідеї психологічної допомоги, яке також притаманне було й тим учасникам бойових дій, з якими ми мали працювати. Етичний кодекс практичного психолога чітко визначає, що психологічна робота може проводитись за умови добровільної згоди. Більшість учасників або не мали власного досвіду спілкування з психологом, зокрема це представники старшого покоління, жителі маленьких містечок та сіл, де звертання за психологічною допомогою доволі рідкісним явищем. По-перше, значна кількість тих, хто пройшов війну виявляють більше довіри священникам. По-друге, через відсутність кваліфікованих спеціалістів, найчастіше там можна знайти шкільного психолога, вчителя з додатковою психологічною освітою, який працює, в-основному, з дітьми, тому дорослим навряд чи зможе надати адекватну психологічну, а тим більше психотерапевтичну допомогу. Частково через це, частково через відсутність у більшості людей відповідного рівня освіти та культури, звертання до психолога за допомогою вже є підставою для того, щоб отримати ярлик «псих», який змінює ставлення більшості їхніх знайомих на неприйняття, іноді й приниження та глузування. Через це на початку роботи ми зіткнулися з певним психологічним спротивом причина якого, нам була відома та зрозуміла.

Тому залучення до роботи якомога більшої кількості учасників потребувало, застосування певних додаткових зусиль та спеціальних прийомів за для підвищення мотивації відвідування групових занять. Варто зазначити, учасники молодого віку 20 – 30-ти років, переважно виявляли більше інтересу та проявляли ініціативу до спілкування з психологами. Також помічниками в мотивуванні до психологічної роботи стали дружини бійців, які відпочивали у центрі разом з ними. Також ми включались у неформальне спілкування з відпочивальниками, намагаючись таким чином заохотити їх відвідувати групу. З часом ми зрозуміли, що для залучення учасників до психологічної роботи необхідно не тільки дублювати оголошення письмово, але й щодня анонсувати тему та план заходів наступного дня, повідомляти про завдання та прогнозовані здобутки групової роботи щодня під час вечері. Як виявилось, люди військові позитивно сприймали та реагували на таку форму організації та підтримання дисципліни відвідування групових занять.

Попереднє знайомство з учасниками починалось в день заїзду, для цього організувалась зустріч-презентація команди психологів, де психологи розповідали про себе, свої напрямки роботи. Залучали присутніх на зустрічі до діалогу, запитували про інтереси, погляди, думки, що до майбутньої роботи. В той же час ми спостерігали за поведінкою учасників, їх висловлюваннями та настроями. Потрібно зауважити, що кожен заїзд має свою специфіку, яку варто враховувати плануючи та добираючи такі форми роботи, щоб вони були найбільш ефективними. Командою було вирішено проводити групову та індивідуальну роботу щодня.

Групова робота спрямована на психологічну просвіту, само та взаємопізнання, особистісний розвиток учасників та психологічну корекцію окремих форм поведінки. Окрім цього процесі роботи спостерігалось виявлення та виправлення когнітивних спотворень, розвиток рефлексії, антиципації, формування умінь та навичок саморегуляції, комунікативних умінь та навичок. Всьому цьому сприяло спеціально організоване спілкування, виконання свідомо дібраних психологічних вправ та технік в умовах групової взаємодії, обмін життєвим та новим досвідом між учасниками. Окремо варто зазначити високу кваліфікацію наших психологів, значний досвід практичної роботи, небайдуже ставлення до учасників АТО та їхніх проблем а також сумлінне ставлення до роботи.

За відгуками учасників можна стверджувати, що і групова й індивідуальна психологічна робота була для них і потрібною і корисною.

Особливості групової роботи. Соціально-психологічний тренінг, саме така форма роботи є оптимальною для реалізації задач психологічного супроводу. В той же час вона допомагає ближчому знайомству учасників між собою, встановленню певного рівня довіри та відчуття безпечного середовища, яке є таким необхідним для роботи з людьми, які пережили психотравматизацію чи на момент психологічної реабілітації переживають різні стадії ПТСР.

В роботі використовувалися стандартні правила роботи з групою. (перерахувати). Правила роботи з групою оголошені учасникам на початку першого заняття, допомагають організувати роботу. Завдяки їх дотриманню визначаються психологічні межі кожного, що допомагає уникнути порушення цих меж. Таким чином, для кожного учасника групової взаємодії створюється безпечне середовище, і він може не тільки вільно висловлюватися з того чи іншого приводу, але й захистити себе від експансії інших учасників, застосувавши правило «Стоп». Правила групової роботи також сприяють встановленню діалогу між учасниками. Вони гарантують певну справедливість, яка полягає в тому, що кожен може бути почутий. Адже людям, що так багато пережили дуже важливо бачити, що їхнім досвідом, думками та переживаннями нарешті цікавляться та поділяють їх. Війна актуалізує травму зради, тому ті учасники, що зіткнулися з нею дуже тонко відчують та негативно реагують на будь-які маніпулятивні техніки та висловлювання, вони легше сприймають відкритий конфлікт, ніж намагання дійти компромісу. Довірившись вони відкривають свою травму, свій біль, їхнє мовлення дуже експресивне, вони не слухають того, що їм відповідають не реагують на репліки у відповідь. Часто вони так захоплюються своєю розповіддю, що ігнорують права та почуття інших, така поведінка, як правило, притаманна учасникам з ПТСР. В таких випадках необхідно дуже делікатно та доброзичливо, щоб звести до мінімуму ретравматизацію, нагадати про інтереси інших учасників групи. Людина, що переживає посттравматичний розлад поводить себе, як маленька дитина, вона дуже ображається, коли її переривають, коли думки інших суперечать її думкам, в той же час, розуміючи свою егоцентричну поведінку, вона відчуває різкий сором за свої реакції і тому може залишити групу на певний час, або й зовсім припинити роботу в ній. Людина з психологічною травмою ніби живе в системі крайнощів: «чорне-біле», «свій-чужий», «друг-ворог» і т. п. Тому це створює певні труднощі в роботі, застосування прийому конфронтації, без якого неможливо досягти ефективної психологічної допомоги, таким чином ускладнюється.

У людини, що переживає гострий період психотравматичного процесу водночас з іншими функціями порушена функція саморегуляції. Для адаптації до нового способу життя вона вкрай важлива і потребує відновлення. Нові знання про себе та

інших, уміння та навички стануть у нагоді в подальшому житті. Здатність прислухатися до своїх відчуттів, усвідомлювати та контролювати їх, розуміння того, що з тобою відбувається – основа для прийняття себе та джерело тієї життєдайної сили, яка допомагає з часом зцілити душу. В майбутньому дозволить легше приймати емоції інших людей, розуміти їхні вчинки і потреби. Люди, які повернулись з війни почуваються розгубленими не тільки через свою слабкість від душевного болю, який вони намагаються старанно приховати не лише від інших, але й у перед усім від самих себе. Психологія воїна не дозволяє бути слабким – слабкі не виживають, і це потребує додаткових душевних сил для підтримання образу сильної людини. Таке поєднання створює додаткове нервово напруження, яке може спричинити емоційний вибух в будь-який момент. Їхня імпульсивність та агресивність є наслідком зниженої функції самоконтролю. Бажання знизити рівень нервового напруження та знеболити душу призводить до зловживання алкоголем та палінням. Що в свою чергу супроводжується порушенням довільності, посиленням агресивних та імпульсивних сплесків. Тому дуже важливою умовою психологічної реабілітації учасників АТО є відсутність на території реабілітаційного закладу та поблизу нього місць торгівлі алкоголем.

Методи роботи. З нашої точки зору, для допомоги учасникам, яка здійснюється в такій короткий термін, особливо на початку спілкування варто застосовувати не стільки глибокі психоаналітичні методи, як методи психосинтезу. Методики та техніки психосинтезу допоможуть віднайти психічні ресурси для відновлення після травми, для процесу реадaptaції до мирного життя.

До таких методів ми відносимо психосоматичні та релаксаційні техніки, різноманітні форми арт-терапії. Гіпнотерапія ефективна в процесі управління тривогою і стресом, для формування навичок розслаблення і самоконтролю. Навчання самогіпнозу і медитації дає пацієнтові впевненість в тому, що він може свідомо змінити своє самопочуття в кращу сторону. Самогіпноз і медитація допомагають поліпшити концентрацію, прояснити мислення, підвищити самооцінку і сприйнятливність до нових ідей. Дихальні і тілесно-орієнтовані техніки дають швидкий ефект зміни стану пацієнта, зниження тривоги і страху.

Серед релаксаційних технік добре зарекомендували себе такі як: «Політ білого птаха» І. Калінаускаса, однойменний «Метод Сільва», «Гірлянда чакр», описаний І. Г. Малкіною-Пих [3]. Релаксаційні техніки проти наших очікувань практично не викликали психологічного опору в учасників, вони виконували їх задоволенням та помічали приємні відчуття відпочинку та розслаблення в кінці роботи.

Комплекс вправ для зменшення м'язової напруги краще починати з психологічної вправи, запропонованої В. Гусєвим, «Карта тіла». Ця вправа дає можливість відчути та усвідомити реакції свого тіла на найбільш поширені емоції. Створену на першому занятті карту тіла, доповнюють на подальших заняттях. Для роботи ми свідомо створювали карту м'язового напруження у відповідь на негативні емоції (гнів, страх, почуття вини, сором, заздрість і т. п.), адже вважаємо за необхідне пропрацювати негативні та соціально неприйнятні почуття, тому, що саме вони акумулюють багато енергії, яку можна використати для відновлення душевних та тілесних сил. Така робота дає можливість зрозуміти ментальну причину певних тілесних проблем та нездужань, навчитися керувати своїм тілом, самостійно усувати деякі неприємні симптоми.

Кілька слів про Метод Сільва – метод психопрофілактики та саморегуляції, який ми застосовували в роботі. Вважаємо, що цей метод є не тільки ефективним для зниження емоційного та м'язового напруження, він ще й універсальний, адже поєднує в собі релаксацію та навчання (самонавчання) потрібного психологічного стану. Це дієвий інструмент протидії руйнівним наслідкам стресу, метод вирівнювання емоційного стану, запобігання проявам як агресії, так і апатії.

Після нетривалого навчання кожен може застосовувати його самостійно. Він дає можливість за 10–15 хвилин спочатку застосування, коли людина засвоює його алгоритм, до 5–7 хвилин, коли уміння вже сформовано і, практично, за кілька секунд, коли навичка доведена до автоматизму, відновлювати настрій та самопочуття. Звичайно, як будь-який автоматизм він потребує спочатку певного вправління, регулярних повторювань, втім часу реабілітації вистачає для того, щоб сформувати таке уміння, а за бажання й від тренувати цю навичку саморегуляції. Застосування Методу Сільва не обмежується певними особистісними властивостями, окрім високої тривожності, яка з часом зменшується, в роботі з учасниками ми не спостерігали ніяких проявів спротиву його застосуванню. Працюючи з групою, можна обговорити з учасниками алгоритм навчання для того, щоб він був прийнятий усіма. В процесі індивідуальної роботи алгоритм формується особисто кожним, залежно від його потреб.

Описані нами вправи спрямовані на зменшення наслідків травматизації, на усунення її залишкових явищ а також на відновлення емоційної та тілесної чутливості. Подолання подібної алекситимії єдиний поки що відомий спосіб відновлення втраченої в результаті травми вітальності, доступу до ресурсів, що знаходяться в підсвідомості.

Групова робота переважно планувалася командою психологів, попередньо визначалась тематика роботи, розроблялась структура заняття. Запити учасників не викликали особливих змін в процесі роботи, адже здебільшого були не конкретними, на питання «Що б ви хотіли від сьогоднішньої зустрічі, якої інформації, який результат роботи вас би задовольнив?» бійці відповідали, що їм просто цікаво побачити, що таке групова робота, чим вона може бути їм корисною, чим допомогти в житті, йшлося також про бажання цікаво провести час, познайомитись та поспілкуватися.

Особливості індивідуальної роботи з учасниками бойових дій. Здебільшого на індивідуальні консультації приходили саме учасники груп, однак були й такі, які групові зустрічі не відвідували, а приходили тільки на індивідуальні зустрічі, або долучалися до групи після індивідуальної роботи.

Консультація, як і зазвичай, починається зі встановлення контакту та прояснення запиту. Саме ця частина роботи займає значну частину індивідуальної консультації. Прояснити дійсний запит клієнта дуже важливо для досягнення мети консультації – задоволення його потреби. Часто люди, які вперше приходять на консультацію, відчувають певні труднощі з тим, щоб зрозуміло сформулювати свій запит. Іноді цьому заважають сильні емоції, коли людина приходить збудженою або розгубленою, іноді зніченою або переживає суперечливі емоції, як правило це притаманно людям, що перенесли психотравму. Досвід роботи показав, що найбільше, чого хоче людина, яку переповнюють емоції, це щоб її вислухали. Частково про це вже йшлося вище. Суттєве доповнення полягає в тому, що на групових зустрічах ми обмежували монологи учасників, то індивідуальних консультаціях, за для їхньої ефективності перш за все застосовується метод «активного

слухання». Іноді для наших клієнтів потреба бути почутими була найважливішою. Саме за цим вони і приходили на індивідуальну зустріч, щоб їх вислухали, та розділили їх думки та переживання. Таким чином буде реалізована потреба в прийнятті – базова потреба травмованої людини. Адже, доволі часто людина, що пройшла пекло війни, стикається з нерозумінням свого теперішнього бачення світу, своїх почуттів ні рідними та близькими, ні колегами та друзями. Після активного слухання, іноді протягом кількох зустрічей, можна було переходити до прояснення запитів для власне корекційної чи терапевтичної роботи.

Серед найбільш поширених запитів наших бійців запам'ятались такі: як стабілізувати емоційний стан, позбавитись флешбеків, кошмарів, нападів агресії, як далі жити з цим багажем важких спогадів? Де і як себе реалізувати в подальшому житті: шукати новий шлях у мирному житті чи повернутися знову на фронт? Доволі часто запити, що стосувалися сімейних стосунків, порозуміння рідними та близькими людьми. Були в наші практики й зустрічі присвячені екзистенційним проблемам: смерті, самотності, пошуку смислу життя і т.п.

Професійні та особистісні риси фахівців з психологічної реабілітації. Учасники бойових дій повернувшись до мирного життя перебувають в періоді життєвої кризи, для деякого можливо найскладнішої з усіх раніше пройдених. Безумовно, подібна робота – це безцінний досвід як практичної роботи, так і життя. Зрозуміло, що психотерапевт вчиться щоразу зустрічаючись з клієнтом, однак він має бути достатньо зрілим, щоб його професійний інтерес, до механізмів та влаштування душі клієнта не переважав над мотивацією допомогти людині. Супроводжувати людину в такий момент має не просто спеціаліст, але й людина з багатим життєвим досвідом, людина, яка сама переживала втрати: втрати близьких людей, і втрати частин себе: своїх сподівань, надій та віри. Людина, яка не з книжок знає, що таке зрада, смерть, душевна травма, і все ж вона пережила цей біль, переплавила його в досвід, здобула знання і знайшла в собі сили жити далі, вона ще має достатньо душевних сил, співчуття до інших та бажання допомогти іншим. Її знання та повага до долі іншої людини необхідні складові психологічного супроводу. Акцентуючи увагу на слові супровід, хочу пояснити своє бачення його особливостей. Супровід – це коли, образно кажучи, психолог якийсь час є провідником для іншої людини у її внутрішньому світі. Провідник знає шлях, він іде поряд, допомагає пройти через важкі ділянки дороги, оптимально розподілити ресурси, зберегти сили та використати можливості щоб прийти до місця призначення з мінімумом втрат, збагаченими новим досвідом та знаннями. Але психолог не проживає життя іншої людини за неї, і не рятує її від самої себе. Найбільше і найкраще, що він може як показує досвід психотерапевтичної роботи, це бути поряд з людиною, коли вона переживає горе, гіркоту та біль втрати. Робота з горем, на нашу думку, найскладніша у психотерапії, під силу далеко не кожному, а тільки тому, хто має здатність контейнерувати почуття іншого, витримувати шквал емоцій, сплески агресії, провали горя. Для цього спеціаліст має пройти власну терапію та регулярно відвідувати супервізію. Для того, щоб не потрапляти у відомий трикутник Карпмана та інші сценарії, уникати когнітивних спотворень, які може звести нанівець користь від попередньої психотерапевтичної роботи.

Найважливіше, з нашої точки зору, щоб у команді психологів чи інших фахівців, які працюють тривалий час, був сприятливий психологічний клімат: взаємна довіра та взаємодопомога та підтримка, відсутність конкуренції та командна робота, що має єдину мету та спільні завдання. Здатність цих фахівців надати психологічну допомогу своєму колезі, провести супервізію, провести колективне обговорення групової роботи, визначення її слабких і сильних моментів для поліпшення роботи.

Також варто згадати доволі дразливий момент: для ефективного психологічного супроводу у реабілітаційних центрах мають бути створені необхідні умови: відповідні санітарним нормам та умовам роботи приміщення, забезпечені зручними меблями, потрібним обладнанням, оргтехнікою, канцтоварами. Адміністрування роботи психологів має здійснювати людина з психологічною освітою чи спеціаліст, що добре обізнаний з нормативними документами психологічної служби.

Висновки. Аналіз досвіду роботи в центрі психологічної реабілітації учасників АТО м. Хирів засвідчив, що система допомоги учасникам бойових дій та членам їх сімей знаходиться на етапі становлення та потребує, окрім матеріального забезпечення серйозної підготовки фахівців з психотерапії. В команді мають бути спеціалісти з психотерапії та супервізії, фахівець з патопсихології та психіатрії. Створення такої системи реабілітації виведе психологічну допомогу в нашої країні на якісно новий рівень розвитку, забезпечить якісною психологічною допомогою людей, що найбільше її потребують – учасників бойових дій, та членів їх сімей. А це, в свою чергу, сприятиме успішній ресоціалізації військових, запобіганню подальшої травматизації, руйнівної та суїцидальної поведінки та зростанню гуманності в суспільстві, в цілому.

Список використаних джерел:

1. Гриб А. Є. Проблеми в родинях військовослужбовців в період миру і АТО / А. Є. Гриб // Сучасний стан і тенденції розвитку сучасної європейської науки : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 2 лютого 2016 р.). – К. : ФОР Рогольська І. О., 2016. – Т. 1. – 85 с.
2. Кондрюкова В.В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навчально-методичний посібник / В. В. Кондрюкова, І. М. Слюсар. – К.: Гнозіс, 2013. – 116 с.
3. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / [упор.: Д. Д. Романовська, О. В. Ілашук. – Чернівці: Технодрук, 2014. – 133 с.
4. Психологічне супроводження військовослужбовців в діяльності за екстремальних умов: методичні рекомендації / В. І. Воронова, В. Є. Шевченко, Д. О. Коршевнюк, Д. С. Байбасев, Б. В. Кравченко, С. А. Галкін [та ін.]; за ред. Г. В. Ложкіна – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2003. – 145 с.

5. Пушкарев А.Л. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия / А. Л. Пушкарев, В. А. Доморацкий, Е. Г. Гордеева; под ред. Б. А. Казаковцева. – М. : Издательство Института психотерапии, 2000. – 128 с.

REFERENCES:

1. Pushkarev. A.L., Hryb, A.Ie. Problemy v rodynakh viiskovosluzhbovtiv v period myru i ATO [The problems in families of military personnel in peace time and ATO]. Proceedings from The Contemporary state and trends of modern European science '16: Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia (2 liutoho 2016 roku) – International Scientific and Practical Conference (Vol.1, pp. 85). FOP Rohalska I.O. [in Ukrainian].

2. Kondriukova, V.V. Sliusar I.M. (2013). Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia viiskovosluzhbovtiv sylovykh struktur, zvilnenykh u zapas [Socio-psychological adaptation military of force structures, transferred to the reserve]. Kyiv: Hnozis [in Ukrainian].

3. Romanovska. D.D. Ilyashchuk O.V. (2014). Profilaktyka posttravmatychnykh stresovykh rozladiv: psykholohichni aspekty. [Prevention of posttraumatic stress disorder: Psychological Aspects]. Chernivtsi: Tekhnodruk [in Ukrainian].

4. Vorono, V.I., Shevchenko V.Ie., Korshevniuk D.O., Baibaiev D.S., Kravchenko B.V., Halkin, S.A. (et al.). (2003). Psykholohichne suprovodzhennia viiskovosluzhbovtiv v diialnosti za ekstremalnykh umov [The psychological support of military activity in extreme conditions] Kyiv: Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy [in Ukrainian].

5. Domoratskii V.A., Hordeeva E.H. (2000) Posttravmatycheskoe stressovoe rasstroistvo: dyahnostyka, psykhofarmakoterapiya, psykhoterapiya [Posttraumatic stress disorder: diagnosis, psihofarmakoterapia, psychotherapy] Moscow: Izdatelstvo Instituta psykhoterapii [in Russian].

Riabovol. T.A. Psychological support for ATO veterans. The article deals with the problem of ATO veterans' psychological support. The author analyzes her own experience of work as a psychologist with combatants, highlighting the factors in the effective psychologist-veterans interactions, veterans' motivation to receive psychological help and trust in the psychologist, discussing the features of group and individual work with trauma victims and people with PTSD as well as hypnotherapy and psychosomatics in treating the military and demobilized.

Keywords: psychosomatics, hypnotherapy, motivation, psychological resources, trauma.

Відомості про автора

Рябовол Т.А. – старший науковий співробітник лабораторії психології дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м.Київ, Україна

Riabovol, Tatiana A. – Senior researcher, lab. of psychology of maladjusted adolescents, G.Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine