

*Лукомська Світлана Олексіївна кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії методології і
теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка
НАПН України (м.Київ)*

ОСОБЛИВОСТІ ПАРАДОКСІВ ТРАВМИ УЧАСНИКІВ АТО

Парадокс травми полягає у тому, що вона зумовлює посттравматичне зростання. При цьому чим сильнішою була психотравма, тим вираженим буде посттравматичне зростання, однак воно можливе лише за умови комфортного мікросередовища, наявності значущих осіб і кола підтримки (будь то родина чи колеги військовослужбовця). **Бойовий парадокс** містить два окремі, але тісно пов'язані між собою компоненти: *парадокс травми* та *ПТСР парадокс*. Згідно із парадоксом травми, всі травми зумовлюють психічні розлади, які є нормальними реакціями на травму, відсутність психічних реакцій на травматичну подію свідчить про психопатологію, що більше вимагає корекції, ніж травматичні стресові розлади (Mayes, 2014). Натомість відповідно до ПТСР парадоксу, симптоми, реакції та поведінка, пов'язані із ПТСР є нормативними лише у незначний проміжок часу після травматизації, а згодом можуть трансформуватися у психічні порушення, що вимагають медичної та психологічної корекції. Тому не слід «психопатологізувати» нормальні реакції демобілізованих учасників бойових дій, узалежнювати їх лікарів і психологів; прискорювати нормальний процес відновлення після психотравми (часто штучним запереченням значущості травми для військового); наголошувати на «проблемності», «психічній меншовартісності» учасників бойових дій, по суті стигматизувати їх діагнозом ПТСР; не враховувати особистісні ресурси військовослужбовця у подоланні психотравми та базуватися на патерналістському підході до їх медико-психологічної реабілітації.

Розглянемо кожен парадокс детальніше.

Парадокс скромності зазвичай є наслідком впливу ЗМІ на свідомість пересічних громадян, так, з одного боку учать у бойових діях і захист Вітчизни – це обов'язок кожного громадянина, частина професійної діяльності

військового (звідси «не слід дякувати мені»), а з іншого – в АТО брали участь лише 1-2% від усього призовного населення України (звідси – «я хочу отримати визнання»). Даний парадокс є абсолютно нормальним для учасників бойових дій, а тому слід вчити їх не реагувати ні гнівом, ні роздратуванням на надмірні питання щодо служби або ж навпаки – невизнання заслуг.

Парадокс змішаних емоцій також абсолютно нормальна реакція учасників бойових дій, тривожним симптомом є зміна радості на сум, щастя на гнів протягом 5-10 хвилин. Якщо рідні та друзі помічають таку часту зміну діаметрально протилежних емоцій, військовому необхідна відповідна медико-психологічна допомога, поглиблена діагностика ймовірних розладів. Якщо людині складно самій проаналізувати власний емоційний стан, їй потрібно вести щоденник емоцій, де відмічати як часто і коли протягом дня одні емоції змінювалися на прямо протилежні.

«Тут-і-там» парадокс зумовлений браком сильних емоцій у мирному житті, сумом за бойовою обстановкою, де кожен відчуває себе залученим до виконання важливих завдань. Зазвичай цей парадокс властивий на ранніх етапах демобілізації, але якщо військовий вирішує знову повернутися на фронт, ілюзорні уявлення про «там краще» швидко зникають, а після наступного повернення додому вплив парадоксу «тут-і-там» на соціальне функціонування учасника бойових дій мінімізується, парадокс стає неактуальним.

Парадокс Кандзі походить від китайської культури, в основі якої лежить почуття сорому та провини. Ці почуття властиві й українцям, для яких прикладами героїзму була загибель (наприклад, козаків) за Батьківщину та врятований побратим, а не своє життя. Цей парадокс має іншу назву – «моральна травма», при її вираженості слід працювати із почуттями провини та сорому, акцентувати увагу на цінності власного життя і своєї життєвої місії.

Парадокс Морфея (Морфей – у давньогрецькій міфології бог сновидінь, син Гіпноса) стосується безсоння – найбільш поширеної скарги учасників бойових дій. В одних випадках безсоння зумовлене станом гіперзбудження, а в інших – страхом сновидінь, що нагадують про військові дії. Такі реакції є цілком

нормальними після демобілізації, а більше шкодить здоров'ю не власне стан безсоння, а думки про нього, сприймання неможливості заснути чи переривчастого сну як патологічних станів, що вимагають медикаментозної корекції. Досвід зарубіжних країн свідчить, що нормалізації сну сприяють медитативні практики, прогулянки перед сном, ритуали підготовки до сну та психокорекція страху безсоння.

Парадокс мужності зумовлений надмірною героїзацією військових, що призводить до дисимуляції, небажанні звертатися за допомогою при виникненні проблем, страхом здатися слабким і некомпетентним. Робота психолога при цьому зводиться до психоедукації, поясненні важливості медико-психологічної допомоги, яка не є показником слабкості, а навпаки – частиною роботи військовослужбовця (турбота про стан свого фізичного та психічного здоров'я не менш важлива ніж участь у бойових діях).

Парадокс ахалазії полягає у неможливості відпочивати, невмінні керувати своїм вільним часом. Психолог навчає учасника бойових дій навичкам релаксації та допомагає оволодіти основами тайм-менеджменту.

Парадокс інтимності часто зумовлений страхом повторної мобілізації, вимушеної розлуки з рідними, при цьому збереження дистанції у стосунках, на думку учасників бойових дій убезпечує їх та їхніх близьких від важких емоційних переживань. Психологічна допомога спрямована не лише на розвиток відкритості та довіри у власне військовослужбовців, а й у членів їх сімей, навчанні близьких розумінню емоційних станів учасників бойових дій, навичкам ефективної комунікації.

Парадокс безпеки виявляється у тому, що попри відсутність страху смерті, учасники бойових дій відчують необхідність носити зброю для особистої безпеки й у мирному житті. Мінімізувати негативний вплив цього парадоксу можливо шляхом психоедукації, поясненні можливості через необережність завдати поранень не так собі, як своїм близьким, особливо це важливо, якщо у родині є маленька дитина, яка може знати зброю та використати її як іграшку.

Парадокс тиші характеризується насамперед небажанням відповідати на питання «А ти вбивав?». Психолог повинен поважати почуття учасника бойових дій і якщо він не готовий розповідати про свої переживання та працювати з ними, запитати чи є у нього хтось, з ким він може про це відкрито говорити, чиїх реакцій не боїться і кому цілком довіряє. Зазвичай це побратими, ті, з ким пережиті найскладніші моменти бойових дій.

Парадокс прийняття ризику полягає у перенесенні навичок виживання у воєнному житті на мирне життя. Якщо на війні ризиковані дії часто призводили до перемоги, що екстрим у повоєнному житті часто зумовлює протилежні наслідки (вживання наркотиків, водіння авто у нетверезому стані, перевищення швидкості тощо). Психологічна допомога зазвичай зводиться до психоедукації щодо ймовірних наслідків ризикової поведінки, навчання комплексу фізичних вправ для зняття напруження та заохочення до участі у змагальних видах спорту.

Парадокс сенсу життя полягає у зміни цінностей після участі у бойових діях, коли на перший план виступають відданість, любов, дружба, взаємопідтримка, однак виявляються такі реакції як гнів і роздратування у ситуаціях, які людина не може контролювати. Відповідно, учасників бойових дій слід навчати навичкам контролю над гнівом і агресією.

Врахування окреслених парадоксів сприятиме підвищенню ефективності надання психологічної допомоги учасникам АТО та фасилітуватиме їх посттравматичне зростання.