

Рябовол Т. А.,

старший науковий співробітник
лабораторія соціально дезадаптованих неповнолітніх
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
ORCID 0000-0001-9769-6742

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ – ЧИННИК ПРОФІЛАКТИКИ ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ

За період повномасштабної війни життя кожного українця так, або інакше змінилося. Усі разом і кожен сам по собі ми переживаємо важку психологічну кризу, адаптуючись до умов життя у війні. І суть цієї адаптації полягає не тільки в тому в тому, щоб навчитися жити в менш комфортних матеріальних умовах, ніжми звикли, але й в стані невизначеності. Невизначеність для людини один з найбільших страхів, адже коли вона не знає, що буде далі, як вплине її поведінка на успішність вирішення ситуації, то не може передбачити наслідки своїх дій. І це разом з втратою контролю над ситуацією стає стресом, викликає багато тривоги, страхів, аж до панічних настроїв та атак.

Крім того, війна – це завжди втрати найдорожчого та найціннішого для людини: здоров'я свого та близьких людей, життя рідних та знайомих, майна, звичного місця проживання, роботи, тощо. Іншими словами, людина втрачає можливості задовольняти вітальні потреби та почуття безпеки.

Мета нашого допису (доповіді) — наголосити на важливості запобігання прийому психоактивних речовин на шляху посттравматичного зростання.

Люди, які пережили психічну травму можуть зловживати алкоголем, наркотиками, мати сексуальні розлади, проявляти агресію до інших людей, брехати, вдаватися до суїциду і самопошкоджень, крадіжок, ображати інших. Посттравматичний стресовий розлад може розвинути у людей, які були свідками чи жертвами жахливих подій війни. Цей стан проявляється по-різному, включно з підвищеною тривогою, агресією, інтенсивними флешбеками, депресією,

ізолюваністю. В деяких випадках прояви ПТСР можуть нагадувати девіантну поведінку: люди можуть виявляти агресивну поведінку, дратуватися через дрібниці, бути підозрілими та ворожими до інших, мати проблеми з контролем своєї поведінки. Через посттравматичний стресовий розлад їх поведінка може бути надмірною: надмірне зловживання алкоголю, наркотичних речовин, сексуальні зв'язки та ризиковані дії. Будь-яка надмірність, як і недостатність, може бути складовою девіантної поведінки

Девіантна поведінка може бути одним із наслідків психічної травми. А залежна поведінка традиційно розглядається девіантологією як одна із форм девіантної поведінки. Така поведінка може бути спробою знайти спосіб впоратися з болем та стресом, які супроводжують психічну травму. Ці дії дають людині відчуття тимчасового полегшення важкого емоційного стану, проте повторення їх призводить до ще більших проблем: неприйняття соціумом, порушення закону, руйнування стосунків з іншими а від так погіршення психічного стану та здоров'я. Варто зазначити, що прояви ПТСР багато в чому вони можуть нагадувати девіантну поведінку, але можуть і відрізнитися від неї. Ймовірно, що якийсь зв'язок між ними існує, але досі цей аспект девіантної поведінки залишається недостатньо дослідженим. На сьогодні психології відомо, що девіантна поведінка є наслідком множинних психологічних травм, що їх переживала людина ще з раннього дитячого віку. З нашої точки зору, проблема потребує ретельного розгляду для ефективнішого вирішення проблем профілактики різноманітних залежностей, делінквентності та інших форм відхилень від загальноприйнятних норм.

Для подолання травми важливою також є професійна психотерапевтична та медична підтримка постраждалого, так можна суттєво зменшити шкідливий вплив травми та сприяти поверненню до здорового способу життя. Допомогти людині подолати психічну травму та її наслідки може тільки інша людина, її прийняття та бажання зрозуміти і підтримати, терпляче, співчутливе, доброзичливе ставлення та мотивація до змін, її віра в позитивний результат та краще майбутнє для людини, яка пережила травму.

Природні механізми виживання спонукають не тільки пристосовуватися до складних умов, але й ставати сильнішими та впевненішими, здобувати нові вміння та навички. У психіці включається механізм посттравматичного зростання. Для того, щоб зменшити вплив невизначеності на своє життя, людина зосереджується на тому, що вона здатна контролювати і таким чином забезпечує собі острівець стабільності. Наприклад, використовуючи та розвиваючи свої комунікативні навички, знайомитися з іншими людьми, розширювати коло знайомих, які можуть надати необхідну інформацію та підтримку. Такі дії допомагають зменшити тривогу, додають впевненості, дають можливість прогнозувати та планувати власні дії та поведінку інших людей, розширюють зону стабільності в житті.

Переоцінка цінностей, мобілізації існуючих ресурсів допомагають індивіду не тільки подолати травму, а й стати якісно кращими порівняно з тим, яким він був до травми. Посттравматичне зростання — це коли людина визнає і приймає нові можливості; налагоджує міцніші стосунки з близькими людьми, а також з іншими постраждалими; розвиває внутрішню силу завдяки усвідомленню того, що вона подолала величезні труднощі; більше цінує життя; змінює ставлення до духовності чи моральних принципів.

Посттравматичне зростання супроводжується глибоким дистресом (суб'єктивно непростим станом, під час якого людина не в змозі повністю адаптуватися до стресових ситуацій та спричинених ними наслідків), але людина вже усвідомлює, що лихо може ненавмисно призвести до змін у розумінні себе, інших і світу. Багато людей не відчують позитивної сторони травматичного досвіду – і це нормально. Адже досвід кожної людини у подоланні травми може бути різним, тому не треба себе картати за відсутність зростання.

При цьому індивід прагне зменшити дискомфорт, який відчуває. Особи схильні до залежності намагаються змінити свій психоемоційний стан з допомогою алкоголю, наркотичних речовин та психостимуляторів. Однак результат, який вони отримують, протилежний до того, якого прагнули досягти. Дискомфорт поглиблюється, з кожним разом нервова система виснажується, психічні ресурси

використовуються не раціонально, пост травматичне зростання зупиняється та переходить у свою протилежність, особистість регресує та деградує, таким чином коло замикається.

Висновки. Отже вживання психотропних речовин в посттравматичному періоді є шкідливим, адже воно зупиняє процес посттравматичного зростання тим, що заважає свідомій переоцінці поглядів на життя та цінностей, призводить до залежної поведінки, що ж до ефективності такого лікування, то вона не є клінічно доведеною.

Література:

1. Максимова Н.Ю. Соціально-психологічний аспект профілактики адиктивної поведінки підлітків та молоді / Н.Ю.Максимова, С.В.Толстоухова. – К.: Либідь, 2000. – 200 с.
2. *United Nations. [Drug Abuse Treatment and Rehabilitation: A Practical Planning and Implementation Guide](#) : [англ.]. — United Nations Publications, 2003. — С. 53.*