

УДК 37. 015. 32 (049)

Максим ОльгаВасилівна
науковий співробітник
ORCID 0000-0002-9869-1684
maksiola@gmail.com

Рябовол ТетянаАнатоліївна
старший науковий співробітник
лабораторії соціально
дезадаптованих неповнолітніх
Інститут психології імені Г.С.Костюка
НАПН України
м. Київ, Україна
ORCID 0000-0001-9769-67
rta2008@ukr.net

Сучасні виклики психологічної реабілітації постраждалих від війни в Україні

Актуальність. На сьогодні у світі зареєстрована рекордна кількість регіональних та локальних воєнних конфліктів за останні тридцять років. Політики тоталітарних держав все частіше надають перевагу вирішенню конфліктів військовим шляхом, отож насильства в світі тільки більшає. Видання Foreign Policy пише, що сьогодні більше людей у всьому світі гине в боях, вимушено залишає свої домівки або потребує життєво необхідної допомоги – порівнянні з попередніми десятиліттями, і ці конфлікти не закінчаться швидко. Нажаль, у багатьох регіонах війна має затяжний хронічний характер. Зокрема, остання російсько-українська війна триває більше десяти років, третій рік йде повномасштабне вторгнення, яке вже призвело до виникнення мільйонів жертв воєнних злочинів.

Постраждалими від війни є – військовослужбовці, які безпосередньо перебувають у зоні бойових дій, віч- на-віч стикаються зі смертю та каліцтвом. Жертвами війни стають військові, які потрапили у полон та пережили там ув'язнення і катування, адже наш ворог не дотримується Женевської конвенції. Постраждалими у військових конфліктах також є сім'ї загиблих військових.

Нажаль, постраждалим у сучасних війнах є і цивільне населення. Біженці та переміщені особи, були змушені покинути свої домівки, усе своє майно та переховуватися від війни в інших регіонах країни чи за кордоном. Дорослі та діти, які втратили батьків та рідних та отримали травми під час ворожих ракетних обстрілів цивільних об'єктів та інфраструктури. За статистикою тільки в Україні від початку війни людей з ампутаціями десятки тисяч осіб. Окремо варто згадати про тих цивільних, дітей та дорослих, які пережили чи досі перебувають в окупації. Сотні з них переживали небезпеку для свого життя та здоров'я: були зґвалтовані, стали свідками вбивств та знущання над своїми рідними. В цій війні постраждали також батьки та діти, які були викрадені окупаційною владою та вивезені до ворожої держави. Усі жителі окупованих територій там були позбавлені свободи пересування, втратили вільний доступ до освіти та медичної допомоги, піддавалися психологічному насильству та тиску.

Зважаючи на все сказане вище стає зрозуміло, що військові події, які залишають сліди не тільки на тілі, але і в психіці постраждалих, провокуючи розвиток посттравматичних стресових розладів (ПТСР), депресій, тривожних розладів та інших психічних станів, що потребують психологічної реабілітації.

Зважаючи на те, що війна все ще триває в Україні, тут ніхто не може вважатися у повній безпеці, адже під обстріл може потрапити будь-який населений пункт у будь-який час. В цій війні ворог не тільки не дотримується законів та звичаїв війни, він навпаки зацікавлений вразити якомога більше цивільного населення: обстрілює лікарні, школи, дитячі садки, торговельні центри, щоб вбити, травмувати та залякати якомога більше цивільних людей.

По всій території України під час повітряної тривоги звучить відповідний сигнал, що сповіщає про небезпеку. Оскільки він є спеціальним нагадуванням про небезпеку, викликає стан тривоги, страху та загрози, що спонукає людину ховатися в укриття, активізує інстинкт самозбереження. Сигнал повітряної тривоги може бути надзвичайно стресовим для людей з травматичним досвідом, адже руйнує базове для людини відчуття безпеки, активізує спогади про минулі травматичні події, викликає негативні емоції, може спровокувати несподівані

фізіологічні реакції на стрес, викликати реакцію боротьби або втечі навіть тоді, коли ситуація, не є реальною загрозою. Доволі часто звук сигналу повітряної тривоги активізує більш глибокі та древні програми виживання, в той же час робота неокортексту гальмується, а саме він і задіяний у психотерапії, зрозуміло, що це зводить нанівець більшість її результатів.

Нашому суспільству притаманний низький рівень звертання за допомогою до психологів та психотерапевтів через недовіру до таких фахівців, або негативний попередній досвід неефективної співпраці чи ретравматизації. Насьогодні в країні також недостатня кількість дійсно кваліфікованих фахівців, крім того спостерігається ще й нерівномірний розподіл їх (зосередження у їх великих містах) і дефіцит або й відсутність у маленьких містечках та селищах. Варто також згадати серед інших і про такі серед виклики реабілітації як:

- стигматизація психічних розладів, коли суспільство часто недооцінює важливість психологічної допомоги, що може перешкоджати зверненню постраждалих за підтримкою.

- недостатнє фінансування та кадровий дефіцит: потребує розвитку фахівців та збільшення ресурсів, спрямованих на роботу з травмованими людьми.

Нині тільки в Україні кількість жертв значно більша за кількість тих державних та громадських організацій, які надають допомогу постраждалим. Держава та комерційні структури створюють реабілітаційні центри, але більшість з них переважно медичного спрямування. Один-два психологи в їхньому штаті не задовольняють потреби у психологічній реабілітації усіх, кому це потрібно. Крім того професійна підготовка та кваліфікація багатьох з цих спеціалістів не відповідає вимогам часу, зокрема й тому, що немає державних програм для підготовки таких спеціалістів, їх також немає кому навчати, немає єдиної загальноприйнятої системи підготовки цих фахівців. Нині існує кілька курсів окремих команд вітчизняних психологів, які навчають фахівців для роботи з військовими, їх недоліком є те, що це комерційні проекти. Ці курси не мають певних критеріїв відбору слухачів, а навчають усіх бажаючих, дуже

часто це люди, що не мають навіть без базової психологічної освіти, не кажучи вже психотерапевтичну освіту та досвід роботи у цій сфері.

Найчастіше в Україні навчання психологічній реабілітації з жертвами війни відбувається в рамках різноманітних конференцій, семінарів, тренінгів від закордонних фахівців. Часто це представники різноманітних громадських та релігійних організацій із США, Ізраїлю і навіть Австралії. Найсучасніші методи та протоколи роботи з травмою, станом гострого стресу та ПТСР, нашої точки зору, надають представники Ізраїльської школи.

Нажаль традиція лікувати душу алкоголем надто поширена в соціумі та призводить до зловживання психотропними речовинами. Адиктивна поведінка в контексті жертв війни стосується дій або звичок, які людина починає використовувати для полегшення психологічного болю чи стресу, спричиненого війною. У таких умовах адиктивна поведінка може стати способом втечі від реальності та полегшення симптомів психічних розладів.

Основні форми адиктивної поведінки серед жертв війни:

- алкоголізм і наркоманія. Люди часто використовують алкоголь або наркотики для тимчасового зниження тривоги та болю. Це може стати механізмом подолання травми, хоча в довгостроковій перспективі така поведінка лише погіршує стан.

- азартні ігри та інші види залежності від ризикованих поведінок. Деякі люди шукають сильні емоції, щоб відволіктись від болю, що спричиняє розвиток залежності від азартних ігор, екстремальних видів спорту тощо.

- Інтернет-залежність, зокрема соціальні мережі чи онлайн-ігри. Перебування в онлайн-просторі може бути способом уникнення реальності та тимчасовим відчуттям контролю.

- Психотропні препарати. Використання медикаментів, як-от транквілізатори або снодійні, іноді може стати нав'язливою звичкою у спробі контролювати психоемоційний стан.

Серед причини розвитку адиктивної поведінки у постраждалих від війни людей спостерігається:

- психологічний біль і стрес. Люди, що пережили війну, часто мають високий рівень внутрішньої тривоги та болю, від якого намагаються втекти через адикції.

- Втрата сенсу життя. Переживання жахів війни може призводити до втрати сенсу життя, що підштовхує людей до поведінкових втеч.

- Соціальна ізоляція. Втрата соціальних зв'язків, розлука з близькими та відчуття самотності можуть спонукати до пошуку тимчасових замінів у вигляді залежностей.

Психологічна реабілітація жертв війни стає надзвичайно актуальною оскільки людське тіло та душа тісно пов'язані одне з одним. Психологічна реабілітація допомагає змінити погляд на себе та на інших, як на людей, що пережили жахливі травмуючі події та вижили в них. Психологічна реабілітація спрямована на подолання травм та стресу, які виникають внаслідок перебування та намагання вижити в умовах війни. Емоційне благополуччя людини сприяє швидшому зціленню тілесних та душевних ран, відновленню здорових умінь і навичок, напрацюванню нових копінг-стратегій у постраждалої людини. Відновлена душевна рівновага допомагає появі нового погляду на самого себе та своє життя, переосмислення його, розвитку та саморозвитку особистості, викликає бажання знову планувати своє майбутнє, мріяти, відчувати радість та тверезе задоволення.

Психологічна допомога у подоланні душевного болю є частиною профілактики залежної поведінки – зловживання, алкоголем та іншими психотропними речовинами і проблем пов'язаних з цим. Психологічна реабілітація виконує важливу роль відновлюючи втрачені потреби приймати себе та інших, відновлювати навички саморегуляції та самоконтролю. Таким чином, відновлює бажання спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми, поступово відновлює комунікативні уміння постраждалих.

Психологічна реабілітація, як відновлення здатності жертв воскрешати своє психічне здоров'я, є важливою не тільки для їхнього індивідуального благополуччя, відновлення та розвитку нормальних взаємин у сім'ях та

колективах і це – шлях відновлення стабільного та здорового суспільства. Оскільки військові конфлікти часто призводять до втрати людьми звичних сімейних та соціальних зв'язків, вимушеної ізоляції жертв, провокують почуття самотності та покинутості, зради та нікчемності, у зв'язку з цим психологічна реабілітація також включає в себе допомогу в соціальній адаптації потерпілих. Психологічна підтримка допомагає жертвам відновлювати свою життєву рівновагу та здатність інтегруватися у суспільство. А суспільство у свою чергу має в рази менше дорослих та дітей з девіантною, адиктивною та деліквентною поведінкою.

З відомих нам сучасних підходів до психологічної реабілітації найпоширенішими в Україні є:

- когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): орієнтована на зміну деструктивних думок і поведінкових патернів, що виникли внаслідок травматичних подій.

- EMDR (десенсибілізація та переробка рухами очей): методика, яка допомагає переробити травматичний досвід та знизити емоційне напруження.

- тілесно-орієнтована терапія: робота з психосоматичними проявами травми через техніки розслаблення та відновлення тілесних відчуттів.

- групова терапія та підтримка: важливий інструмент для соціальної інтеграції та взаємодопомоги серед тих, хто пережив схожі обставини.

Ці підходи можуть використовуватися як окремо, так і в поєднанні з іншими методами, залежно від потреб конкретної людини та особливостей її травматичного досвіду та через індивідуальні відмінності у переживанні травми: кожна людина по-своєму реагує на травматичні події, що вимагає персоналізованого підходу до лікування.

Зрозуміло, що психологічна реабілітація жертв війни, як важливе суспільне завдання, вимагає ґрунтовного підходу, що включає використання різних терапевтичних методик, соціальну підтримку та подолання стигми. Серед перспектив її розвитку ми вбачаємо: інтеграцію новітніх технологій, використання віртуальної реальності, мобільних додатків та телемедицини для

доступнішої та ефективнішої допомоги людям з віддалених мість; освіту та підготовку спеціалістів, розвиток навчальних програм та підвищення кваліфікації фахівців з реабілітації; міждисциплінарний підхід та залучення фахівців з різних галузей (психологи, психіатри, соціальні працівники) для комплексного підходу до реабілітації. Таким чином, розвиток інноваційних підходів та співпраця між державними і неурядовими організаціями є ключовими факторами успішної реабілітації.

Список літератури

1. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: Методичні рекомендації. Київ-Харків : ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України», 2014.
2. Журавльова Н. Ю. Особливості психологічної допомоги сім'ям демобілізованих військовослужбовців. Актуальні проблеми психології. Т. 3. Консультативна психологія і психотерапія. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України за ред. С. Д. Максименка. Київ : Логос, 2015. С. 76–84.
3. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим унаслідок травмивних подій: досвід, узагальнення, висновки. Актуальні проблеми психології. Т. 3. Консультативна психологія і психотерапія. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України за ред. Максименка С. Д. Київ : Логос, 2015. Вип. 11. С. 7–20.