

ПРО ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБАМ ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ СТРЕСОВОМУ РОЗЛАДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Гнатюк Ольга Владиславівна, кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ

Війна в Україні стала стресом для усіх верств населення. За даними Міністерства охорони здоров'я України, понад 60 % населення нашої країни потребують психологічної допомоги щодо подолання стресу внаслідок пережитих кризових травматичних подій, зумовлених вимушеним переміщенням, тимчасовою окупацією, ракетними обстрілами цивільних об'єктів [1].

На превеликий жаль, побачені та пережиті події не минають безслідно як для фізичного, так і для психічного здоров'я особистості. Головним психотравмуючим впливом війни є тривале перебування людей в умовах стресу, що накладає на них негативний відбиток. Тривалий вплив військових дій, постійні звуки сирени про повітряну тривогу, емоційне та фізичне перенапруження, стан тривоги, можуть зумовити зміни у психічній діяльності людини та призвести до посттравматичного стресового розладу [3].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це порушення психічного стану, що може розвинутих після травматичної події.

До основних ознак ПТСР відносять: порушення сну; патологічні спогади (нав'язливі повернення); нездатність згадати – амнезія на деякі події (уникнення); надчутливість (підвищена пильність); надзбудження (неадекватна надмобілізація) тощо. До вторинних симптомів ПТСР відносять: депресію, тривогу, імпульсивну поведінку, алкоголізм, соматичні проблеми тощо [2].

Симптоми розладу з'являються не одразу, а через певний час, як правило, за три-шість місяців, а можуть з'явитися і через півроку, через 5 чи навіть 10 років (це характерно в основному для дітей і підлітків). Але середній час появи ознак ПТСР у різних випадках – від 6 до 15 місяців після отриманої травми.

Характеристиками психотравмуючої події можуть слугувати: ступінь загрози для життя людини; тяжкість утрат; раптовість події; ізолюваність від інших людей в момент події; вплив навколишнього оточення; наявність захисту від можливого повторення психотравмуючої події; моральні конфлікти, пов'язані з подією; пасивна або активна роль людини; безпосередні результати впливу цієї події та ін.

До основних ознак, що визначають наявність посттравматичного стресового розладу у дорослих відносять [2]:

- напливи нав'язливих спогадів про небезпечні для життя ситуації, учасником яких була людина;
- травмуючі сновидіння з кошмарними сценами пережитих подій, порушення сну;
- прагнення уникати емоційних навантажень;
- невпевненість через страх, і як наслідок – відкладання прийняття рішень, неконтактність з оточуючими;
- надмірна втома, дратівливість, депресивні стани, головні болі, нездатність концентрувати увагу на чомусь тощо.

Для того, аби відновитися після пережитого стресу та повернутися до нормального, продуктивного життя людина має впоратись із емоційними переживаннями, постійними тривогами, напруженням тощо. В більшості випадків підтримка оточення, відсутність безпосередніх загроз та відновлювальні заходи сприяють тому, що особи, які зазнали травми, через певний час одужують та не мають певних симптомів травми. Однак частина населення, яка зіткнулася з травматичною подією може мати симптоми

посттравматичного стресового розладу і потребувати особливої уваги та фахової допомоги.

Зміст психологічної допомоги полягає в забезпеченні емоційної, смислової та екзистенціальної підтримки людини чи спільноти в ситуаціях утруднення, які виникають у процесі їх особистісного або соціального буття.

Професійна психологічна допомога надається фахівцем, який має відповідну освіту і володіє вміннями та навичками роботи з клієнтами. Психологічна допомога є сферою та способом діяльності, що призначена для сприяння людині і спільноті у вирішенні широкого кола проблем, які породжуються духовним життям в соціумі.

Отже, для людини, яка пережила психотравмуючу подію необхідне своєчасне надання якісної психологічної допомоги від фахівців-психологів, адже це є великим стресом і великим випробуванням для особи. Для того, аби справитися з цим непростим досвідом людині потрібен час, ресурс та підтримка оточуючих. Завдяки цій підтримці, розділенні досвіду з близькими особами, осмисленні пережитого відбувається інтеграція цього досвіду – особа може усвідомити, що з нею сталося, осмислити пережите і тоді далі продовжувати жити і працювати.

Список використаних джерел

1. Матеріали засідання робочої групи щодо Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки за участі першої леді України від 06 червня 2022 року. URL: <https://moz.gov.ua>
2. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб./Венгер О.П. та ін. Тернопіль: ТДМУ, 2016. 260 с.
3. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

