

Марія Дозорець,
викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту
права та психології Національної
академії внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНА ЕКСПЕРТИЗА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВЕТЕРАНІВ АТО/ООС

Ця тема є актуальною через те, що сучасна Україна зіткнулася з численними викликами, що супроводжуються підвищеним рівнем психотравмуючих подій у суспільстві. Історичні події, включаючи війну, анексію Криму та інші суспільно-політичні трансформації, сприяли зростанню числа осіб, які можуть виявити симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та розладів адаптації.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є проблемою психічного здоров'я. ПТСР може розвинутися лише після того, як ви переживете або побачите подію, яка загрожує життю. Реакція стресу на такі події є нормальною, і більшість людей почуваються краще через кілька тижнів. Якщо симптоми тривають довше місяця та спричиняють проблеми у вашому житті, це може бути посттравматичний стресовий розлад [2].

Який механізм виникнення ПТСР? Психіка виокремлює травматичний досвід, який вона не здатна або «боїться» пережити, і витісняє в сферу несвідомого, внаслідок чого це несвідоме психічне утворення, що завдає болю, який неможливо винести, починає проявляти себе через симптоми:

- емоційні (підвищена агресія, тривожність, емоційне оніміння, суб'єктивне відчуття збереження загрози, нездатність відчувати задоволення);

- когнітивні (флешбеки – тобто згадки про травматичну подію, кошмари, негативне мислення, нездатність описати свої і чужі емоції);

- фізіологічні (хронічна втома, гіперзбудження, погіршення сну, зникнення апетиту, підвищене серцебиття, труднощі з концентрацією уваги);

- поведінкові (уникання думок, почуттів, спогадів про травматичну подію, а разом з цим – уникання ситуацій, які можуть їх викликати; парадоксальне загострення інстинкту самозбереження; або, навпаки, феномен набутої безпорадності).

Головним симптомом ПТСР вважаються інтрузії, тобто неконтрольована яскрава поява візуальних і аудіальних спогадів про травматичну подію, вони ж флешбеки. Емоційні афекти і уникання – також серед важливих симптомів [3].

Для оцінки ПТСР серед ветеранів використовуються різноманітні психодіагностичні методи, включаючи опитувальники та інтерв'ю. Найчастіше застосовуються шкали для вимірювання рівня тривоги, депресії та стресу, такі як Mississippi Scale for Combat-Related PTSD та Posttraumatic Stress Disorder Checklist (PCL). Дослідження показують, що у ветеранів АТО/ООС ці інструменти дозволяють виявити значний рівень симптомів ПТСР [1].

Існують декілька підходів до надання психологічної допомоги ветеранам з ПТСР, які включають когнітивно-поведінкову терапію, експозиційну терапію, EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Позитивні результати також демонструють групові та сімейні консультації, що сприяють налагодженню відносин у родинях ветеранів та полегшують процес соціальної адаптації.

Соціальна адаптація є важливою для ветеранів з ПТСР, оскільки їх повернення до цивільного життя вимагає постійної підтримки. Організації підтримки, зокрема громадські та державні програми реабілітації, забезпечують ветеранів психологічною допомогою, роботою, а також сприяють поверненню до нормального життя [4].

Список використаних джерел

1. Литвиненко, М., & Рудь, С. (2020). оцінка ПТСР у військових. психодіагностичний центр України. URL: <https://psychodiagnosis.ua/ptsd-assessment/>
2. Основи ПТСР. URL: https://www.ptsd.va.gov/understand/what/ptsd_basics.asp/
3. ПТСР у військових та ветеранів: чим ми можемо допомогти? URL: <https://pislyasluzhby.org.ua/ua/news/publications/ptsd-in-military-and-veterans-how-canc-we-help.html/>
4. Розумний, В. (2023). соціальна підтримка ветеранів. вісник соціальної допомоги. URL: <https://socialsupport.org.ua/articles/rozumny/>