

*Сидоренко О.Ю.*, доцент кафедри  
юридичної психології НАВС, кандидат  
психологічних наук, доцент

## **НЕЙТРАЛІЗАЦІЯ ДЕЗАДАПТИВНИХ СТАНІВ УЧАСНИКІВ АТО ЗА ДОПОМОГОЮ ДПДГ-ТЕРАПІЇ**

Створення вітчизняної системи психологічної допомоги особам, які беруть участь в антитерористичній операції (АТО) у період підготовки, під час виконання бойових дій та в період відновлення, формування системи реадаптації та реабілітації тільки починається. Психологи перебувають у ситуації творчого пошуку, намагаються відчувати й усвідомити, якою має бути ефективна психологічна допомога учасникам АТО саме в Україні.

Перебування учасників АТО в зоні дії військових конфліктів викликають у них різні форми дезадаптації, нервово-психічні і психосоматичні порушення, посттравматичні стресові розлади. Стрес-вплив субекстремальних обставин на людину може бути настільки інтенсивним, що особистісні властивості вже не відіграють вирішальної ролі в розвитку посттравматичного стресового розладу, який може розвинутися практично в кожній здоровій і емоційно стійкої людини.

Проблема нейтралізації дезадаптивних станів, що викликані стресом, вимагає інтеграції знань із різних галузей науки і практики, системного мислення. Для зцілення душі і мозку людство, крім релігії та різних духовних практик, створило цілу галузь наукового знання – психотерапію. Однією з психотерапевтичних методик, яка успішно бореться з наслідками стресу є метод Френсін Шапіро «Eye Movement Desensitization and Reprocessing – EMDR» (з англійської мови дослівно перекладається, як «десенсибілізація та репроцесуалізація (обробка) за допомогою рухів очей»). На пострадянському просторі метод Ф. Шапіро відомий як ДПДГ – «десенсибілізація и переработка (травми) движениями глаз».

Коли у людини виникають психотравмуючі події, пам'ять про них зберігається фрагментарно або повністю «стирається», але події не зникають безслідно, вони зберігаються в мозку на рівні несвідомого з усіма особливостями (зоровими образами, звуками, запахами, думками і почуттями, які супроводжували людину в цей час). Коли людина потрапляє в безвихідну ситуацію, що травмує

психіку, і її мозок, здається, нездатний обробити досвід, тоді в роботу включається цей «механізм захисту». Тому, негативні думки і почуття травмуючого випадку виявляються «спійманими в пастку» нервової системи. Однак, небезпека живе в нервовій системі в режимі «сплячого стану», і може проявитися у вигляді різноманітної посттравматичної психосимптоматики за першою ліпшою нагодою: випадкова зустріч зі схожою людиною, схожі звуки, образи, запахи (так звані тригери).

Техніка ДПДГ робить дві дуже важливих речі. По-перше, вона «відмикає» негативні спогади і емоції, збережені в нервовій системі, і по-друге, допомагає мозку успішно обробити травматичний досвід. Психотерапевт м'яко працює з клієнтом, ведучи його, щоб повторно відвідати інцидент, який викликав психотравму. Коли пам'ять травматичних подій прокидається, за допомогою послідовних терапевтичних кроків, психотерапевт проводить переробку психотравми (робота проводиться згідно стандартизованим, науково обґрунтованим протоколом). ДПДГ дозволяє отримати самопізнання і перспективу, яка дозволить клієнту зробити свідомий вибір, замість того, щоб відчувати себе безпорадним. Сесії терапії ДПДГ тривають, поки спогади та емоції, що травмують, не будуть зменшені або перестануть викликати негативне навантаження.

Найбільш важливо, що за допомогою ДПДГ-терапії дуже швидко усувається напруга, яка оточує травмуючий випадок. Це дозволяє клієнтам після проходження курсу лікування, повністю відтворити хронологію подій, і при цьому не відчувати стресового навантаження (бути спокійними), що свідчить про те, що психотравма «перероблена».

ДПДГ допомагає перемістити клієнта швидко від емоційного лиха до тверезого і спокійного вирішення проблем. Сесії ДПДГ, як правило, дають результат швидко. Обробка навіть найважчих спогадів може бути досягнута за значно менший проміжок часу, ніж традиційна терапія. Традиційні методи лікування часто зосереджуються на роботі з несвідомою частиною психіки, аналізують значення неусвідомленої символіки, отримуючи таким чином відомості про проблему.

Клієнти ДПДГ також набувають цінну здатність проникнення в суть проблеми під час терапії. Позитивні, довгострокові результати терапії ДПДГ зачіпають всі структурні

компоненти особистості клієнта – розумовий, емоційний і фізичний, таким чином, клієнти повністю повертаються до норми і здоров'я.

Підводячи підсумки, можна зазначити наступне:

1. У головному мозку людини відбувається своєрідне «переварювання» майже будь-якої інформації, що була сприйнята. Коли людина переживає якусь травмуючу подію, дистрес, інформація про це також складається в мозку, проходить переробку і перетворюється на життєвий досвід.

2. Однак переробки негативу може і не відбутися. Найпоширеніші причини цьому наступні: травмуюча подія має повторюваний характер або травмуюча подія є занадто болісною для організму.

3. Заради збереження душевного здоров'я мозок може піти на крайні заходи: «запхати» негативну інформацію в глибинні шари психіки, відмовившись від її переробки. Звичайно, це дозволяє вижити в момент дистресу. Але й побічний ефект також присутній у вигляді постійного збудження окремих ділянок мозку. Звідси виникають нічні кошмари, тяжкі спогади або нав'язливі думки – стандартні симптоми ПТСР.

4. Будь-яка психотерапія спрямована на те, щоб допомогти людині «дістати» наявний негатив з неусвідомлюваного і переробити його. Однак мозок «ховає» психотравму не заради власної розваги. Тому клієнтові часто доводиться стикатися з так званим «опором»: небажанням мозку порушити неприємні переживання під час психотерапії.

5. Автор ДПДГ-терапії, психолог Френсін Шапіро, на своєму особистому прикладі виявила, що ритмічні рухи очей і концентрація уваги на тривозі знижують її інтенсивність (ефект десенсибілізації). ДПДГ забезпечує достатню десенсибілізацію (зниження чутливості), в результаті чого мозок перестає «боятися» знову запустити природжений механізм з переробки стресової інформації. І тоді інформація, що пов'язана з травмою, з кожною серією рухів очей починає прискореним чином переміщатися по нейрофізіологічним шляхам, поки не буде досягнуто її безболісне усвідомлення і «розчинення» – інтеграція з уже наявною позитивною інформацією.

В результаті, пам'ять на події залишається, але порушення психічного здоров'я виявляється нейтралізованим.

6. На нашу думку, метод ДПДГ є дуже ефективним при наданні допомоги учасникам АТО, які перенесли емоційно хворобливі і травмуючі події, події з очевидною загрозою їх життю, здоров'ю або статусу.

*Вознесенська О.Л.*, старший науковий співробітник лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, президент ВГО «Арт-терапевтична асоціація», кандидат психологічних наук

## **РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ АТО ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ**

Гібридна війна принесла в нашу країні не тільки смерть та руйнування, економічну і політичну кризи, соціальні потрясіння, проблеми мільйонів вимушених переселенців, безробіття та погіршення криміногенної обстановки. В останні роки українські психологи та психотерапевти отримали такі професійні виклики, які навіть не могли собі уявити. І найважливішим серед них є психологічна допомога особам, що беруть участь в антитерористичній операції. Ця проблема має кілька вимірів:

- психологічна підготовка мобілізованих до військової служби;
- психологічна допомога в зоні бойових дій;
- психологічний супровід поранених під час лікування в шпиталях;
- психологічна реабілітація після участі в антитерористичній операції.

Зупинимося на останньому пункті. Забезпечення фаховою психологічною допомогою та реабілітацією учасників антитерористичної операції є важливою складовою їх соціальної реадaptaції. У випадку недостатньої уваги та ненадання вчасної психологічної допомоги в суспільстві значною мірою посиляться соціальна напруга та погіршитися криміногенна