

необхідними ресурсами для відновлення та побудови нового життя після служби. Ці центри допоможуть ветеранам інтегруватися в суспільство, відновити здоров'я та вести повноцінне життя після військової служби.

Поліна Зінченко,

здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра навчально-наукового
експертно-криміналістичного
інституту Національної академії
внутрішніх справ

Науковий керівник:

доцент кафедри юридичної
психології Національної академії
внутрішніх справ,

доктор філософії **Т. Сняtkова**

ШЛЯХИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ ІЗ ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ

В сучасних умовах війни, соціальні потрясіння, які переживає українське суспільство на протязі трьох років, надзвичайно актуалізувало запит на надання психологічної допомоги. Особливу важливість проблема надання психологічної допомоги та підтримки набуває для військовослужбовців, оскільки війна завдає глибоких психологічних травм військовим, спричиняючи ПТСР, вигорання, депресію та соціальні труднощі і погіршує якість життя. У реабілітації ключову роль відіграють психологи, надаючи індивідуальну та групову підтримку, знижуючи тривожність, налагоджуючи комунікацію та запобігаючи суїциду. Їхня робота сприяє відновленню психічного здоров'я військових та адаптації до цивільного життя, зміцнюючи суспільство.

Враховуючи вище зазначені аспекти збереження та підтримка психічного здоров'я військовослужбовців після повернення із зони бойових дій є надзвичайно важливим і актуальним питанням.

Згідно з ВООЗ, психічне здоров'я – це стан благополуччя, коли людина може реалізувати себе, впоратися зі стресом, продуктивно працювати та робити внесок у суспільство. Фахівці-психологи в межах своєї компетентності спроможні

допомогти військовим–учасникам бойових дій повернутися до звичайного життя через надання психологічної допомоги.

Психологічна допомога – це планомірна діяльність, що має на меті розширити внутрішні ресурси людини для покращення її особистого та соціального життя. Вона може надаватися як у повсякденному спілкуванні (психологічна підтримка), так і на професійному рівні [2, с. 10].

Психологічну допомогу військовослужбовцям, які несуть службу в зоні бойових дій, та їхнім сім'ям можуть надавати окремі фахівці, психотерапевтичні групи, команди, що складаються з кількох малих груп, а також сім'ї.

Однією з продуктивних форм роботи психолога є групова робота – це психологічні тренінги та заняття для груп підтримки, що сприяють саморозкриттю, розв'язанню проблем, розвитку навичок та опануванню нових стратегій [2, с. 9].

Для надання психологічної допомоги військовим, що повернулися з зони бойових дій, використовуються методи та техніки, розроблені в таких напрямках психотерапії, як психодинамічна терапія, поведінкова терапія, когнітивна терапія, особистісно-орієнтована терапія, гештальт-терапія, терапія мистецтвом та творчим самовираженням.

Важливу роль у психологічній підтримці учасників бойових дій відіграє підтримка, розуміння та прийняття з боку родини, тому завданням фахівців-психологів є озброїти близьких певними знаннями про ПТСР.

Психологічні проблеми військовослужбовців після повернення з бойових дій.

Повернення з війни – це складний період, коли психіка адаптується до нового, менш стресового, але незрозумілого середовища. Найпоширенішими психологічними проблемами в цей період є:

1. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – характеризується повторюваними спогадами про бойові події, панічними атаками, безсонням та емоційною нестабільністю [1, с. 47].

2. Депресія – проявляється втратою інтересу до життя, низькою мотивацією, відчуттям безнадійності та соціальною ізоляцією.

3. Суїцидальні думки та поведінка – за даними міжнародних досліджень, ризик суїциду серед ветеранів у два-три рази вищий, ніж у загальній популяції [2, с. 10].

Шляхи надання психологічної підтримки ветеранам.

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) ефективна в роботі з ПТСР, допомагає змінити деструктивні моделі мислення та контролювати емоційні реакції [1, с. 53].

2. Групова терапія – дозволяє ветеранам поділитися своїм досвідом та отримати підтримку від інших, хто мав подібний досвід.

3. Фармакологічна підтримка - у складних випадках рекомендується застосування антидепресантів та заспокійливих препаратів під наглядом фахівця.

4. Психологічне консультування – це допомога фахівця, спрямована на вирішення проблем, аналіз досвіду, розвиток особистості та покращення стосунків [2, с. 19].

Однією з найбільш продуктивних форм роботи психолога є групова робота – це психологічні тренінги та заняття для груп підтримки, що сприяють саморозкриттю, розв’язанню проблем, розвитку навичок та опануванню нових стратегій [2, с. 9].

Статистичні дані свідчать про високий рівень поширеності посттравматичного стресового розладу та інших психологічних травм серед ветеранів. Успішна реабілітація військовослужбовців є важливим фактором стабільності та розвитку суспільства, адже вони є його активними членами.

Таким чином, психологи відіграють ключову роль у процесі реабілітації військовослужбовців, які повернулися із зони бойових дій. Їхня психологічна допомога, яка надається фахівцем-психологом сприяє подоланню психологічних травм, адаптації до цивільного життя та профілактиці суїцидальних думок. Підтримка з боку професійних психологів, членів сім’ї та держави є необхідною умовою для подолання наслідків бойового досвіду та підтримання психологічного благополуччя ветеранів і суспільства в цілому. Необхідно продовжувати дослідження в цій галузі та розробляти ефективні методи психологічної допомоги, щоб забезпечити повноцінну підтримку ветеранам.

Список використаних джерел

1. Лазаренко С. А. Особливості надання психологічної допомоги під час реінтеграції військовослужбовців, які брали участь в активних бойових діях: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Л. І. Залановська. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 49 с.

2. Вебер Т., Войтович М., Гриценко Л., Кочубей В., Гридковець Л., Царенко Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навч. посіб. Том 2. Київ, 2018.