Федчук Олександр,
доктор філософії з психології,
старший офіцер (спеціаліст поліграфа)
відділення психологічного забезпечення
Західне територіальне управління Національної гвардії України

ЕФЕКТИВНІ МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ ОБМЕЖЕНИХ РЕСУРСІВ

Історія психологічної допомоги в Україні позначена не лише науковим розвитком, але й безперервними випробуваннями. Війни, репресії, соціальні потрясіння – кожен етап залишав свій відбиток, вимагаючи від фахівців психологічного напрямку швидкої адаптації та пошуку ефективних методів роботи. Сьогодні, в умовах повномасштабного вторгнення рф, психологічна допомога набула особливого значення. Обмежені ресурси, високий рівень травматизації та постійний стрес – реалії, з якими стикаються психологи щодня. Досвід роботи в цих умовах дозволив виокремити ключові напрямки та методи, які виявилися найбільш ефективними.

Набутий досвід: ключові напрямки.

Миттєва стабілізація емоційного стану. В умовах гострого стресу першочерговим завданням є швидке відновлення емоційної рівноваги. Дихальні техніки, такі як «Квадратне дихання» (4–4–4–4) та «4–7–8», виявилися ефективними інструментами самозаспокоєння. Ці техніки дозволяють швидко знизити рівень тривоги та повернути відчуття контролю [1. ст. 87]. Методи заземлення, що включають сенсорні вправи (фокусування на тактильних, звукових, візуальних відчуттях), допомагають повернутися до відчуття «тут і зараз» [2. ст. 112]. Використання предметів з різною текстурою, ароматерапії, музики підсилює ефект заземлення. Наприклад, вправи на заземлення можуть включати в себе: опис 5 предметів, які можна побачити; 4 звуки, які можна почути; 3 відчуття, які можна відчути на дотик; 2 запахи, які можна відчути; 1 смак, який можна відчути. Використання арт-терапії (малювання, ліплення, музика) дозволяє виразити емоції, які важко передати словами. Сучасним та дієвим є використання простих технік нейрофідбеку для саморегуляції та регуляції емоцій клієнтів.

Робота з тривожністю та панічними атаками. Техніка «5–4–3–2–1» (5 речей, які бачиш, 4 – чуєш, 3 – відчуваєш, 2 – запахи, 1 – смак) дозволяє переключити увагу з тривожних думок на реальність. Тілесно-орієнтовані практики (зняття м'язового напруження через рухи, розтяжки, самомасаж) виявилися ефективними для роботи з фізичними проявами тривоги. Наприклад,

можна використовувати такі вправи: розтяжка шиї та плечей; самомасаж рук та ніг; прості фізичні вправи, такі як ходьба або присідання. Робота з метафорами допомагає особам краще зрозуміти свої емоції та переживання. Також ефективним є застосування технік, що впливають на «блукаючий нерв», для швидкої стабілізації емоційного стану.

Перша психологічна допомога. В кризових ситуаціях алгоритм «Психологічного першого контакту» (встановлення зв'язку, оцінка стану, надання допомоги, скерування) є незамінним [3. ст. 93]. Підготовка переліку контактів організацій та фахівців, які надають допомогу при ПТСР, дозволяє оперативно скерувати постраждалих. Важливо пам'ятати, що перша психологічна допомога не є психотерапією, а лише першою допомогою в кризовій ситуації. Навчання технік самодопомоги: навчіть тих, хто потребує допомоги, простим технікам, які вони зможуть використовувати самостійно в будь-який момент. Варто використовувати онлайн-платформи та мобільні додатки для первинної оцінки стану та виявлення пріоритетних випадків.

Групова робота. В умовах обмежених ресурсів групи самодопомоги та взаємопідтримки виявилися ефективним інструментом. Тренінги для розвитку стресостійкості та навичок саморегуляції дозволяють навчити тих, хто потребує допомоги, ефективним стратегіям подолання стресу. Наприклад, тренінги можуть включати в себе: навчання технікам релаксації; навчання технікам когнітивно-поведінкової терапії; навчання навичкам ефективного спілкування. Важливо створити атмосферу довіри та безпеки, де особи зможуть відкрито говорити про свої переживання. Слід створювати динамічні групи підтримки, де учасники можуть обмінюватися досвідом та підтримувати один одного.

Максимізація ресурсів. Онлайн-платформи та дистанційні психологічні послуги дозволяють проводити консультації та тренінги, особливо в умовах обмеженого доступу до фахівців. Цифрові інструменти для самодопомоги (мобільні додатки для медитації, дихальних вправ, відстеження емоційного стану) є корисними ресурсами. Важливо забезпечити конфіденційність та безпеку при використанні онлайн-платформ. В умовах війни важливо надавати допомогу не лише окремим людям, але й сім'ям в цілому. Доречним є використання віртуальних просторів для створення безпечного та підтримуючого середовища для клієнтів.

Робота з ПТСР. Виявлення симптомів та надання допомоги при гострих стресових реакціях є першим кроком. Навчання неспеціалістів розпізнавати симптоми ПТСР та надавати першу психологічну допомогу дозволяє оперативно реагувати на потреби постраждалих. Скерування до спеціалізованих фахівців є необхідним для подальшого лікування. Важливо пам'ятати, що ПТСР є серйозним розладом, який потребує професійної допомоги. В умовах стресу

гумор може бути ефективним інструментом для зняття напруги. Можна застосовувати нетрадиційні форми арт-терапії (пісочна терапія, музична терапія) для роботи з глибокими травмами.

Профілактика вигорання. Техніки саморегуляції та управління стресом, планування відпочинку та відновлення є необхідними для збереження психічного здоров'я фахівця. Регулярні супервізії та обговорення складних випадків з колегами допомагають запобігти вигоранню. Наприклад, техніки саморегуляції можуть включати в себе: медитацію; йогу; прогулянки на природі; хобі. Волонтери можуть надавати цінну допомогу в організації психологічної підтримки. Доцільно розвивати програми з розвитку резилієнтності та психологічної гнучкості.

Досвід роботи в умовах війни показав, що адаптація методів до культурного контексту є надзвичайно важливою. Повага до традицій, співпраця з місцевими громадами – ключові аспекти роботи. Підвищення кваліфікації через участь у тренінгах та семінарах з кризової психології та психотравматології дозволяє фахівцям психологічного забезпечення бути готовими до викликів сьогодення. І, звичайно, дбати про власне психічне здоров’я.

Висновок: ефективна психологічна допомога в умовах обмежених ресурсів вимагає від психологів не лише професійних знань, але й емпатії, гнучкості та здатності до адаптації. Використання всіх доступних ресурсів та методів, адаптованих до реалій сьогодення, дозволяє забезпечити якісну підтримку тим, хто її потребує. Ключовими аспектами є швидка стабілізація емоційного стану, робота з тривожністю та ПТСР, ефективна групова підтримка, профілактика вигорання, самодопомога та розвиток резильєнтності, а також максимізація доступних ресурсів. Подальші дослідження повинні зосередитися на розробці та валідизації ефективних методів для різних груп населення, вивченні нейробіологічних механізмів дії технік та довготривалих наслідків психологічної травми.

Список використаних джерел:

1. Порджес С.В. Полівагальна теорія: нейрофізіологічні основи емоцій, прив’язаності, спілкування та саморегуляції. W.W. Norton, 2011. С. 87.

2. Огден П., Мінтон К., Пейн К. Травма і тіло: сенсомоторний підхід до психотерапії. W.W. Norton & Company, 2006. С. 112.

3. Everly G.S., Lating J.M. Клінічний посібник з лікування стресової реакції людини. Springer Science & Business Media, 2012. С. 93.