

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

ПСИХОЛОГІЧНА ЕКСПЕРТИЗА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВЕТЕРАНІВ АТО/ООС

Актуальність теми обумовлюється численними викликами, з якими стикнулась сучасна Україна, та які супроводжуються підвищеним рівнем психотравмуючих подій у суспільстві. Історичні події, включаючи війну, анексію Криму та інші суспільно-політичні трансформації, сприяли зростанню числа осіб, які можуть проявляти симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та розладів соціальної адаптації.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є проблемою психічного здоров'я. ПТСР може розвинути лише після того, як ви переживете або побачите подію, яка загрожує життю та здоров'ю. 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. Асеева Ю.О., Аймедов К.В., Яцишина А.М. Вплив воєнних дій на розвиток птер у військовослужбовців. *ГАБИТУС*. Випуск 63. 2024. С. 137–141.
2. Цихоня В. Пам'ятка про посттравматичний стресовий розлад. Мистецтво лікування. 2014. № 7(8). С. 57–58. URL: <https://www.health-medix.com/articles/mistetzvo/2014-10-16/6.pdf>.
3. Соченко Т.Ю., Моначин І.Л. ПТСР серед військовослужбовців та ветеранів війни в Україні. *Матеріали VIII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. Актуальні задачі сучасних технологій*. Тернопіль, 27-28 листопада 2019. С. 160–161.
4. Сичова В. В., Вакуленко С. М. Концептуальні підходи до реінтеграції ветеранів російсько-української війни та їхніх сімей. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*, 2024, Вип. 102. С. 131–143.