

Список використаних джерел

1. Александровский Ю.А. Предболезненные состояния и пограничные психические расстройства (этиология, патогенез, специфические и неспецифические симптомы, терапия) / Ю.А. Александровский. – Москва: Литтерра, 2010. – 272 с.
2. Решетников М.М. Психическая травма / М.М. Решетников. – СПб.: Восточно-Европейский институт Психоанализа, 2006. – 322 с.

Христюк О.С., викладач кафедри
юридичної психології НАВС

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЧЛЕНАМ СІМ'Ї УЧАСНИКІВ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ

Оскільки потреба в любові та прийнятті є однією з базових потреб людини, сім'я є важливим фактором психологічного благополуччя людини, вона здатна надати підтримку, вселити почуття захищеності від зовнішніх небезпек та впевненості в завтрашньому дні. Саме тому ефект травматичного досвіду швидко мінімізується, якщо у людини вдома та на роботі склалися позитивні стабільні стосунки. В інших умовах травмована особистість відчуває почуття повної самотності як під час, так і після травмуючої події.

Психологічні порушення, що неминуче розвиваються після участі особи в бойових діях, як правило, зачіпають всі рівні функціонування людини (фізіологічний, особистісний, міжособистісний та соціальної взаємодії), призводять до стійких особистісних змін. Але це спостерігається не тільки у учасників АТО, які безпосередньо пережили стрес, а й у членів їх сімей. Такі порушення сприяють формуванню специфічних сімейних відносин, особливих життєвих сценаріїв та можуть впливати на все подальше подружнє життя та батьківські стосунки з дітьми. Довге очікування повернення учасника АТО додому, переживання страху, тривоги за нього, його життя та здоров'я, відбувається певна ідеалізація особи та після повернення особи і радості від цього, може наступати ситуація розчарування обох сторін. У членів сім'ї може з'явитися відчуття відчуженості військовослужбовця від родини. Незвична поведінка учасника

АТО вдома в мирний час (невмотивована агресія, роздратування, поганий сон, кошмарні сновидіння, відчуття провини за те, що вижив, а інші загинули; повернення в минулі переживання, неадекватні реакції; депресивний настрій, розчарування, небажання спілкуватися, зловживання алкоголем тощо) може лякати, ображати, обурювати членів сім'ї, вони не знають, як правильно поводитися. Отож, вони можуть демонструвати гіперконтроль поведінки та емоційного стану учасника АТО, що проявляється в нав'язуванні йому традиційних для родини рамок поведінки та в недопущенні проявів ним певного діапазону емоцій в стані роздратування та фрустрації, все це викликає у учасника АТО внутрішньоособистісний конфлікт, відчуття безпорадності, невпевненість в собі, своїй «нормальності», почуття провини перед родиною, навіть бажання розірвати стосунки. Учасник АТО може відчувати, що його родина не в змозі зрозуміти, що він пережив. Як сказав один військовослужбовець: «Я не зміг відповісти на питання моєї дружини про те, що ми будемо робити у вихідні. Це був такий контраст з тим, про що я думав, що я не стримався, й ми посварилися». Інший учасник бойових дій у розмові вказав, що здається чимось «диким»— прийняти звичайне побутове рішення після рішень, що стосувалися життя та смерті. Крім того, внаслідок особливостей ведення військових дій на Сході в зоні проведення АТО в умовах вимог Мінських угод, фактичної неучасті керівництва держави в забезпеченні всім необхідним військовослужбовців, відсутності правдивої інформації з боку ЗМІ та розкрученої пропагандистської машини Росії, іноді члени родини не розуміють сенсу служби своїх рідних, заради чого? Такі реакції призводять до виникнення питань доцільності військової служби, породжують у військовослужбовців почуття незрозумілості, знецінення своєї жертвовності життям та здоров'ям для захисту Вітчизни і власної сім'ї. Отже не знаходячи підтримки рідних, можуть відсторонитися не тільки емоційно, але й фізично, знову повертаються до своїх побратимів, які пережили те саме і здатні надати підтримку. Як вказують учасники АТО, «там все простіше, ніж в цивільному житті, тебе всі розуміють», «часто почуваю себе вдома зайвим».

Отже, психологічна робота повинна проводитися на таких рівнях:

– Індивідуальний – для самого учасника АТО. Дієвими формами психологічної підтримки є індивідуальні консультації, організація бесід стосовно особливостей переживання і подолання людиною кризових станів і кризових і надзвичайних ситуацій.

– Родинний – спрямований на позитивну взаємодію та підтримання подружніх стосунків з членами родини. Включає пояснення того, що з ним відбувається та особливостей сприймання його родинно, формулювання правил поведінки з членами родини в різних життєвих ситуаціях. Як показує практика, хороші результати дають спільні заняття всіх членів сім'ї з арт-терапії (малювання, ліплення, пісочна анімація), методики релаксації, тренінги, активний відпочинок з ігровими елементами. При цьому слід зважати на особливості впливу родини на психологічне самопочуття особи, цінність сімейних відносин, форм реагування членів родини на виникаючі проблеми тощо. На нашу думку, іноді може бути корисно включати сім'ї в деякі моменти процесу дебрифінгу, можливо для початку надаючи їм письмові матеріали. Інший варіант – окремі зустрічі з сім'ями учасників АТО. В деяких випадках сім'ям може бути надані інформаційні матеріали, показані фільми, щоб вони більш ясно уявляли собі, що пережила людина, яку вони люблять. Кожному члену сім'ї важливо розуміти причини поведінки учасника бойових дій для того, щоб допомогти йому впоратися з його внутрішніми проблемами. Членам сім'ї для відновлення колишньої близькості, довіри і підтримки необхідно навчитися знову довіряти одне одному і покладатися один на одного. Може з'явитися необхідність переглянути та переоцінити сімейні ролі.

– Груповий – організація діяльності постійно діючих груп підтримки учасників АТО, програми «рівний – рівному». Основне почуття, яке людина повинна унести з собою після зборів, можна виразити так: «Я не один зі своїми проблемами. Ці люди знайшли допомогу – й я її знайду, в мене все вийде». Групи підтримки допомагають закріпити успіх, зробити його тривалим.

Особливу увагу слід приділяти дітям учасників АТО. У зв'язку з тим, що за час відсутності батька (мати) військовослужбовця в сім'ї потреби дітей могли дещо

змінитися, тому потрібно звернути увагу на підготовку дітей до возз'єднання родини. Адже, їм може знадобитися деякий час, щоб знову відчувати душевну близькість з батьком, особливо, якщо вони були дуже маленькими на час його від'їзду. Діти здатні зрозуміти значно більше, ніж нам здається. Про те, що відбувається в родині, чому батьки поведуться певним чином, важливо розповідати зрозумілою для дитини мовою та коротко, намагатися відповідати на всі запитання. Якщо цього не робити, дитина може придумати собі пояснення, закритися у собі, відчувати непотрібність, незадоволення світом, негативізм до близьких та інших людей, може з'явитися агресія, дезадаптивна поведінка. При підготовці дитини, незважаючи на її вік, до повернення учасника АТО додому, слід огорнути її додатково увагою та піклуванням, проявити розуміння до почуттів та реакції дитини (почуття злості, агресії, провини), обговорити сформовану ситуацію в сім'ї та зберігати звичайний ритм життя. Розроблені детальні рекомендації для батьків дітей, що пережили психотравмуючу подію [1, с. 68].

Отже, кожному члену родини, до якої повернувся учасник АТО, необхідно не падати духом та не опускати руки при його соціально-психологічній адаптації та використати усі можливі шляхи повернення його до мирного життя.

Список використаних джерел

1. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навчально-методичний посібник. – К.: Агентство «Україна». – 2015. – 176 с.

Гуменюк О.І., Інститут кримінально-виконавчої служби

ДЕЯКІ АСПЕКТИ СУПРОВОДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ

Однією з найактуальніших проблем наступних десятиріч буде подолання негативних психічних та психологічних наслідків та надання відповідної допомоги особам, що були залучені до антитерористичної операції на Сході країни. Участь