

*Євтушенко І.В.*, доцент кафедри психології управління, ДВНЗ «Університет менеджменту освіти», кандидат психологічних наук, доцент

## **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБАМ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ**

Реакція на травмуючі події унікальна в кожному конкретному випадку та обумовлюється різними факторами. Такими чинниками можуть бути конкретні травмуючі ситуації, індивідуальні риси особистості, сімейні стосунки, попередній життєвий досвід. Так, психологічна травма визначається як руйнування адекватних зв'язків з оточуючими людьми, порушення самосприйняття та взаємин у сім'ї. Такі зміни не завжди стають помітними. У військовослужбовців, які перебували в зоні активних бойових дій присутня висока реактивна та особистісна тривога, що може породжувати виникнення страху невдачі, несхвалення оточенням дій. Так, можна спостерігати зниження активності, депресивні стани, чи навпаки, зростання відкритої агресивності.

Стресовими акторами в даному випадку є загроза для життя, неочікуваність, недостатня кількість інформації, часу, дискомфорт, відповідальність та ін.

Виділяють такі наслідки бойового стресу: втрата сенсу життя, передчуття катастрофи, зміна рівня самооцінки та сприйняття образу Я, втрата відчуття самоідентичності, почуття провини за свої дії, безпорадність чи переоцінка своїх можливостей, байдужість до себе та близьких, прагнення переосмислювати та повертатися до пережитого досвіду, або уникнення будь-яких згадок, моделювання ситуацій, які не відбулися, підвищена тривожність, настороженість, психічне напруження, емоційна чутливість, сентиментальність чи знижена емоційній на чутливість, зростання дратівливості, агресивності, замкнутість, поява асоціальної поведінки.

У науковій літературі виділяють такі аспекти надання психологічної допомоги особам, які пережили травмуючі події: освітній (ознайомлення з її наслідками, обговорення матеріалів,

які стосуються проблеми посттравматичного стресового розладу (ПТСР)); холістичний (цілісний підхід до надання допомоги, включаючи різні напрями – фізичні навантаження, здоровий спосіб життя, розвиток духовної сфери); соціальний (соціальна підтримка та ресоціалізація учасників бойових дій); терапевтичний (надання психотерапевтичної допомоги щодо подолання травматичних переживань).

Досвід роботи з учасниками бойових дій, які отримали поранення та інвалідність вказує на ефективність проведення групових форм надання психологічної допомоги, яка базувалась на основі проведення таборів активної реабілітації. Основний принцип роботи – «рівний рівному». Групи реабілітації підбиралися таким чином, щоб до їх складу входили учасники бойових дій з інвалідністю та інваліди зі схожими нозологіями, які мають досвід подолання власної травми. Основним завданням є максимальне включення осіб з інвалідністю до соціального життя, оптимізації психофізіологічного стану, засвоєння нових способів взаємодії та адаптація до життя з фізичними травмами. Програма проведення реабілітаційних таборів включає спеціальну фізичну підготовку (освоєння спеціальних тренувальних комплексів з підручними засобами для активних занять вдома, заняття з тягарями), рекреаційні види спорту (настільний теніс, стрільба з луку, баскетбол), вечірні лекції, психологічний тренінг (рольові ігри), спортивні походи, спортивні конкурси, ігрові тести та психологічний блок, зокрема заняття та лекції з тем: «Поняття бойовий стрес», «Профілактика та лікування ПТСР», «Лекції з правових питань», «Попередження конфліктів» та ін., а також – надання індивідуальних психологічних консультацій.

Отже, важливими завданнями є досягнення зміни самосвідомості окремої людини з інвалідністю, отримання навичок самовдосконалення, ведення здорового способу життя та реадаптація осіб, які отримали інвалідність в умовах бойових дій до соціуму, підвищення мотивації до подолання наслідків травми.