

1. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. Київ : Золоті ворота, 2015. 148 с.
2. Маслова В. Лубківський І. Метод творчої реабілітації в роботі з учасниками бойових дій. *Простір арт-терапії* : [Зб. наук. праць]. Київ : Золоті ворота, 2015. Вип. 2(18). С. 65-80.
3. Фоа Э., Кин Т., Фридиан М. Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства. [под ред. Эдны Фоа, Теренса М. Кина, Мэтью Фридмана]. Москва: «Когито-Центр», 2005. 467 с.

УДК 159.9:355

Бартошевський Р. – ст.гр. ЕТ-21

Тернопільський національний технічний університет ім. Івана Пулюя, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДЛЯ ЖЕРТВ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ НА СХОДІ УКРАЇНИ

Bartoshevskiy R.

PSYCHOLOGICAL REHABILITATION FOR VICTIMS OF THE MILITARY CONFLICT IN EASTERN UKRAINE

Від початку збройного конфлікту на сході України, одним із основних аспектів є майже практична відсутність системного підходу щодо реабілітаційних послуг, що їх має надавати система охорони здоров'я особам, які підпадають під категорію «жертви конфлікту»: цивільне населення «сірої зони», демобілізовані українські комбатанти, внутрішньо переміщені особи. Традиційна система Міністерства охорони здоров'я та Міністерства соціальної політики забезпечувала певний пакет соціальних послуг особам з інвалідністю, орієнтований на мирну ситуацію в країні. Певним чином її дублювала так звана «відомча медицина» сектору безпеки - Міністерства оборони України, МВС України та Служби безпеки України. Проте нові реалії поставили до порядку денного питання надання таких послуг більш широкому колу осіб, постраждалих від збройного конфлікту, але формально не визнаних в якості осіб з інвалідністю. Ця проблема болюче відбилася на усіх категоріях постраждалих, які не отримують належної допомоги з медичної та психологічної реабілітації, оскільки, незважаючи на місцеві та відомчі ініціативи, система реабілітації в Україні досі до кінця не сформована.

В теперішній важкий час для України багато її героїв отримують поранення різного ступеня важкості під час ведення бойових дій, не обходиться і без психічних травм. Звичайно, їм надається перша медична, психологічна допомога та кваліфікована і спеціалізована у військових госпіталях та спеціалізованих медичних закладах. Але дуже важливе значення має також і послідовна реабілітація військовослужбовців для повного відновлення їх функцій та можливості повноцінно працювати й жити в суспільстві (мається на увазі не лише фізична, а й психологічна реабілітація).

Психологічна реабілітація – цілеспрямована активність, спрямована на розширення психологічних можливостей іншої людини в її особистісному й соціальному функціонуванні. Психологічна допомога може надаватися на побутовому (психологічна підтримка) та на професійному рівнях.

Мета психологічної реабілітації:

1. збереження або відновлення фізичного та психічного здоров'я отримувачів послуг;
2. досягнення соціально-психологічного благополуччя;
3. зниження частоти та тяжкості наслідків перенесених бойових психічних травм у формі гострих стресових реакцій;

4. запобігання інвалідності;
5. профілактика агресивної та саморуйнівної поведінки.
6. Основними завданнями проведення психологічної реабілітації є:
7. діагностика та нормалізація психічних функцій отримувача послуг;
8. відновлення порушених (втрачених) психічних функцій до оптимального рівня їхньої вираженості;
9. корекція особистості отримувача послуг для забезпечення ефективного функціонування його в соціумі;
10. надання допомоги в установленні (відновленні) конструктивних взаємин у сім'ї та суспільстві;
11. відновлення адаптивних механізмів до екстремальних (бойових) дій;
12. опанування методів саморегуляції та керування стресом (заспокоєння);
13. запобігання психологічному травмуванню та психічним розладам;
14. проведення психопрофілактичної та психокорекційної роботи із сім'єю отримувача послуг;
15. формування позитивних реакцій, мотивацій, соціальних установок на життя та професійну діяльність

Психологічна реабілітація передбачає надання таких послуг:

- ✓ **психологічна діагностика** – оцінка актуального психологічного стану та індивідуально-психологічних особливостей отримувача послуг, контроль за його психічним станом, визначення потреб та оптимальних методів психологічної реабілітації;
- ✓ **психологічна просвіта та інформування** – інформування отримувача послуг для формування розуміння закономірностей функціонування людської психіки, поведінки людей в екстремальних умовах, формування навичок і способів управління можливостями власної психіки, надання самопомоги та першої психологічної допомоги іншим особам, а також готовності та бажання отримувати професійну психологічну допомогу в разі потреби;
- ✓ **психологічне консультування** – комплекс короткострокових заходів, які здійснюються психологом, і спрямовані на надання отримувачу послуг інформації з психологічних питань, емоційної підтримки, допомоги у прийнятті усвідомлених рішень та оцінці власних психологічних ресурсів для зміни поведінки, на розвиток відповідальності за власну поведінку, самосвідомості та зміну ставлення до проблеми, підвищення стресостійкості та психологічної культури;
- ✓ **психологічна підтримка і супроводження** – система соціально-психологічних способів і методів, застосування яких сприяє соціально-професійному самовизначенню особистості в ході відновлення її здібностей, ціннісних орієнтирів і самосвідомості, підвищенню її конкурентоспроможності та адаптованості, подоланню стресових та інших життєвих ситуацій і запобігання виникненню психологічних кризових станів;
- ✓ **психотерапія** – використання методів психологічного впливу для розв'язання особистісних та міжособистісних проблем із застосуванням стандартизованих процедур в індивідуальній або груповій формі, спрямованих на відновлення порушеної діяльності організму отримувача послуг з метою відновлення або компенсації його психічних функцій, особистісних якостей, міжособистісних стосунків, а також поліпшення якості життя;
- ✓ **групова робота** – проведення психологічних тренінгів, інтерв'ю, занять із психологічної просвіти та інформування для груп підтримки із застосуванням стандартизованих процедур, спрямованих на саморозкриття учасників таких груп, актуалізацію наявного досвіду і пошук шляхів розв'язання власних психологічних

проблем, формування навичок самопізнання та саморозвитку, опанування нових комунікативних і поведінкових стратегій.

У випадку екстремальної чи надзвичайної ситуації, здійснюючи заходи з психосоціальної підтримки, фахівці у різних країнах світу орієнтуються на «Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації».

Для підготовки тренерів по психологічній реабілітації, у 2015 році Дітте Марчер, генеральний директор Bodynamic (Данія) провела в Україні семінари «Військовий бойовий шок». 20 українських військовослужбовців мали отримати сертифікати тренерів для роботи з бойовими шокowymi станами, щоб бути готовими не тільки проводити заняття для бійців та ветеранів, а й самостійно готувати ветеранів-інструкторів, надавати їм методичну і консультативну допомогу.

На даний час три україномовні психіатри і психотерапевти, які вже отримали сертифікацію Bodynamic, проводять тренінги для українських військовослужбовців. Під час такої програми учасники ознайомлюються з перевіреними методами боротьби з психологічним шоком і посттравматичним стресовим розладом, а також способами навчання побратимів цим методам. Протягом 5 місяців учасники тренінгів проходять 4 семінари (загалом 14 днів). Впродовж усього цього часу учасники мають самостійно регулярно практикувати отримані під час навчання навички і збиратися групою мінімум двічі між навчанням на семінарах. У 2016 році проект набув подальшого розвитку: тренінг пройшли 2180 осіб у 12 областях України, 30 ветеранів стали ко-тренерами. «Я кайфую від того, що можу допомогти, бо й сам пройшов через подібне, – говорить ко-тренер проекту Сергій Пронякін. – Якщо моя робота змінить хоча б одне життя, я вже знатиму, що і сам живу не даремно. Це додає сил. Це надихає. Я потрапив у коло людей, які розуміли мене, як ніхто, бо тренінги тут побудовані на принципі «ветеран-ветерану». І мені змогли пояснити, що зі мною відбувається і чому, а ще – як почати використовувати набутий досвід і рухатися далі». Отже, військові, що пройшли пекло бойових дій, навчилися довіряти тільки своїм. «Коли хтось із ветеранів потребує психологічної допомоги, він може зателефонувати, і до нього прийдуть такі самі військові, як і він, але навчені надавати професійну підтримку» - говорить ветеран ООС Роман Славетний. Власне, на цьому й побудована вся система роботи з ветеранами за принципом «рівний-рівному» – ветерани підтримують ветеранів. На основі цих понять «рівний – рівному», або «ветеран – ветерану» потрібно розширювати систему психологічної реабілітації в Україні.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я – це стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати власний потенціал, упоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти.

Література

1. Реабілітація жертв конфлікту [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://helsinki.org.ua/wp-content/uploads/2018/12/Reabilitatsiya-zhertv-vijny.pdf>
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf>

УДК 37. 15. 31 : 316. 772. 32 «19/20»

Вихор С., канд. пед. н., доц.; Радченко О., канд. пед. н., доц.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Україна