

УДК 159.9

**І. Періг, канд. психол. наук, доц.**

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПРИ ГОСТРОМУ ПЕРЕЖИВАННІ ТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ ВІЙНИ**

**I.Perig, Ph.D. (Psychology), Assoc. Prof.**

### **PSYCHOLOGICAL HELP IN ACUTE EXPERIENCE TRAUMATIC EVENTS OF THE WAR**

Життя в умовах війни є травмуючим досвідом, який викликає переживання різного ступеня інтенсивності, глибини і складності. Війна залишає психологічні травми у багатьох людей, глибина яких залежить від внутрішнього ресурсу чи потенціалу людини. Ніхто не народжений для війни, стрес від неї вражає кожного в тій чи іншій мірі. Особливо негативні наслідки позначаються на психіці дітей, в зв'язку з чим виникають тривожні розлади, страхи, фобії, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, панічні атаки, добровільна соціальна ізоляція, небажання розмовляти, поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства) тощо.

Як зазначають Джоші та О'Доннелл, психічні розлади насправді є «нормальною реакцією на ненормальні події», а довготривалий вплив насильства підвищує «ризик розвитку багатьох і нерідко тривалих форм фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації».

У сучасних працях психологічна травма визначається як стан сильного страху, що переживається людиною при зіткненні з раптовою подією, яка є потенційно загрозливою її життю. Такий страх перевершує можливості індивіда та не дозволяє йому контролювати та ефективно реагувати (Р. Levine, 1998; Zetl & Josephs, 2001). Серед сучасних теорій психічної травми існує цікавий підхід, розроблений американським вченим П. Левіном. Травма розуміється автором як прорив у бар'єрі, що захищає людину від впливів та супроводжується надзвичайно сильним почуттям безпорадності. Психологічна травма, як правило, виникає через відсутність індивідуальних ресурсів, необхідних для подолання травмуючої події. З точки зору П. Левіна, руйнівна сила психічної травми залежить від індивідуальної значущості травмуючої події, ступеня її психологічної захищеності та здатності до саморегуляції.

В основі психологічної травми лежить травматичний стрес як особлива форма загальної стресової реакції, за якої відбувається перевантаження психологічних, фізіологічних та адаптаційних можливостей людини (В. Г. Ромек, В. О. Конторович, О. І. Крукович, 2004). На переконання дослідників травматичний стрес має деякі відмінні особливості: 1) подія, що відбулася, усвідомлюється (людина розуміє те, що з нею сталося та з якої причини у неї погіршився психологічний стан); 2) існують зовнішні причини, які викликають цей стан; 3) пережита ситуація руйнує звичний спосіб життя; 4) подія, що відбулася, викликає жах та відчуття безпорадності [2].

Американська класифікація психічних розладів (DSM) згадує травму як частину визначення посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Це означає, що для отримання такого діагнозу фахівець повинен підтвердити, що людина пережила травматичну подію. Травматична подія – подія, при якій людина вважає, що існує явна небезпека для її життя, фізичного або психічного здоров'я чи для життя і здоров'я близької їй людини. Це відчуття виникло в розпал події (навіть якщо пізніше з'ясувалося, що реальної небезпеки не було) і призвело до фізіологічних, поведінкових

або емоційних реакцій. У більшості людей, які пережили травматичну подію, сила симптомів знижується і симптоми проходять протягом місяця. У частини людей реакції, що виникли під час травматичної події, зберігаються і сприяють розвитку різного виду розладів адаптації.

Фахівці Ізраїльської коаліції травми (ІКТ) в Україні пропонують власний досвід допомоги при гострій стадії переживання травмуючої події. Гостра стресова реакція виникає під час проживання травматичної події і може тривати до 3-4 днів після неї зі згасанням і/або зникненням симптомів [1].

До гострого стресового розладу відносять:

Дисоціація – відчуття байдужості, відірваності від дійсності або недостатня емоційність, погане розуміння навколишніх подій (приголомшення), відчуття нереальності навколишнього, відчуття нереальності власної особистості.

Гіперзбудження – надмірна балакучість та/або моторне збудження.

Уникання – небажання говорити про подію, що травмує, відвідувати місця, пов'язані з подією.

Репереживання – емоційне включення при згадці про травмуючу подію, демонстрація інтенсивних реакцій (фізичних і емоційних), ніби подія відбувається в теперішньому часі.

При гострому стресовому розладі успішно застосовуються методи і інструменти когнітивно-поведінкової терапії, наприклад експозиції. Експозиція в межах когнітивно-поведінкової терапії – це моделювання подій, що викликають напругу і пов'язані з травматичною ситуацією. Наприклад, людина постраждала в автомобільній аварії і боїться знову водити машину. Експозиції можуть бути побудовані таким чином:

1. Сісти за кермо і, не включаючи двигун, виконати релаксаційні дихальні вправи.
2. Здійснити коротку поїздки знайомим маршрутом.
3. Збільшити дистанцію поїздки, використовуючи доступні ресурси для підтримки – супровід близької людини, музику.
4. Поступово збільшувати дистанцію поїздки навіть до повернення на місце аварії.

Якщо напруга є занадто великою і людина не здатна приступити до експозицій «вживу», то робота з експозиціями проводиться в кабінеті, застосовуючи уяву, малюнок, ліплення.

Один із ключових компонентів у роботі з травмою – актуалізація ресурсів, які дозволяють максимально включити механізми подолання та адаптації. У цьому випадку фахівці використовують мультимодальні моделі, зокрема модель BASIC PH (розроблена ізраїльським професором Мулі Лахадом). Мультимодальний підхід передбачає пошук та опору на провідні (ресурсні) модальності, дозволяє індивідуально знайти найбільш відповідний засіб подолання та розширити поведінковий репертуар.

Ресурсні модальності BASIC PH: 1) Belief (від англ. «віра») – філософія життя, вірування та моральні цінності. 2) Affect (афект, емоція) – почуття, емоції. 3) Social support (соціальна підтримка) – суспільство, належність, соціальна організація. 4) Imagination (уява) – творчість, фантазія. 5) Cognition (пізнання) – свідомість, реальність, думка. Physiology (фізіологія) – фізична, чуттєва та діяльна модальність.

Завдання консультанта/терапевта процесі надання психологічної допомоги – не просто дати знання: розповісти людині про те, що з нею відбувається, або про її проблему (розлад, хворобу, кризу), а й навчити, яким чином поводитись з отриманою інформацією [1]. Тобто не лише повідомити інформацію, а й задіяти процеси, які сприятимуть розвитку адаптивної поведінки (розв'язанню проблеми).

### **Література**

1. Гершанов О. Основи роботи з травмою. URL: <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b>.

2. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. /К.: ДП "Вид. дім "Персонал". 2017. 160 с.

**УДК 001.9:355**

**В. Полевий, канд. юрид. наук; О. Войтко, канд. військ. наук, доц.**

*Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, Україна*

## **ПОВОЄННА КОМУНІКАЦІЯ ВІЙНИ**

**V.I.Polevyi, PhD of law; O.V.Voytko, PhD of military sciences, Assoc. Prof.**

### **POST-WAR COMMUNICATION OF WAR**

Для того, щоб дати відповідь на те, які наслідки матиме війна, слід, насамперед, відповісти на питання, якою була/є ця війна, що в ній є новим, незасвоєним досвідом. Серед іншого, ми чітко зрозуміли, що у сучасному інформаційному світі усе є середовищем війни, усе є комунікаціями. Сама війна у її традиційному, кінетичному, вимірі стала інструментом комунікації.

Направду, навіть в Україні лише близько 1% населення має безпосередній досвід кінетичної війни. Інші, та увесь світ на додачу, отримують картинку з Інтернету та ЗМІ. Цей факт об'єктивно зміщує акценти у намірах військово-політичного керівництва: наприклад, не стільки фізична перемога, скільки довести, що опір є намарним. Спочатку російський військовий корабель іде за призначенням, а згодом фізичне знищення крейсера «Москва» стає символом успіху України, яка не має флоту, на морі.

Об'єктивно, армію, яка займає населений пункт і починає грабунки та насильство, важко назвати визволителькою. Складовими її бренду є артилерійський вогонь по населених пунктах, розстріли та тортури. Але, контролюючи інформацію про війну, росіяни і на 420-й день агресії переконані у своїй правоті, і що Україна планувала на них напасти. Тому надважливою для нас стала спроможність зберегти незалежні, невідконтрольні ворогу канали донесення інформації. Якщо таких каналів немає – сучасний інформаційний світ дозволяє створити когнітивну пропагандистську бульбашку, яка здатна переконати, що біле - це чорне і навпаки.

Приклад: У річницю початку повномасштабної війни 24.02.23 р., навпроти російського посольства в Берліні, було виставлено підбитий російський танк. Відбувся мітинг зі засудженням агресії. Цей перформанс був організований за сприяння міністерства оборони України. На наступний день, 25 лютого у Берліні пройшла організована вже росіянами багатотисячна демонстрація проти підтримки України зброєю. Під час акції до цього танку покладали квіти, які завбачливо підвезли працівники російського посольства... Російські заголовки цього дня "Немцы усыпали цветами установленный в Берлине подбитый российский танк", "Немцы преподали урок всем врагам России. С помощью танка и роз".

Ще раз: через рік відкритої агресії, яка засуджується ключовими політиками, у центрі Берліну тисячі громадян, нехай і російськомовних, покладають квіти, ушановуючи агресора.

Ще один приклад. 22 січня 2023 р. ультраправий антимігрантський політик Рasmus Палудан, що представляє партію "Жорстка лінія" спалив копію Корану біля турецького посольства у Стокгольмі (Швеція). Акція була проведена та санкціонована поліцією, включно з опцією спалення Корану (такою є толерантність до свободи слова і до свободи політичних зборів). Туреччина, спираючись на релігійні традиції, використала цю подію як привід для отримання політичних дивідендів і відклала розгляд питання про вступ Швеції до НАТО.