

УДК 159.9:159.96

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.8>

СИМПТОМИ І НАСЛІДКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СИНДРОМУ У КОЛИШНІХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Роксолана Карпінська

*Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького,
вул. Пекарська, 69, м. Львів, Україна, 79010
e-mail: k_roksa@ukr.net*

Валентин Беляк

*Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького,
вул. Пекарська, 69, м. Львів, Україна, 79010
e-mail: vbelyak@gmail.com*

Тема психокорекційних заходів щодо реабілітації воїнів в умовах війни є вкрай актуальною, зважаючи на тривалість збройних конфліктів і високий рівень психологічних травм серед військовослужбовців. У ході війни воїни стикаються з великим фізичним та психічним навантаженням, що призводить до розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР), депресій, тривожних розладів та інших психічних порушень. Ефективні психокорекційні заходи спрямовані на зниження рівня стресу, відновлення емоційної рівноваги та адаптацію до мирного життя.

Основними методами психокорекційної реабілітації є когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, групові заняття з підтримкою, тілесно-орієнтовані методики та медитації. Особлива увага приділяється роботі з травмуючими спогадами, зниженню рівня тривожності та агресії, а також навчанню технік саморегуляції. Такі заходи забезпечують воїнам психологічну стабільність, сприяють покращенню їхнього психоемоційного стану та підвищенню адаптаційних можливостей.

В роботі висвітлюються особливості проведення реабілітаційних програм у військових умовах, а також аналізуються успішні практики застосування психокорекційних методів для воїнів, які перебувають у зоні бойових дій або повертаються до мирного життя після участі у війні.

Ефективна реабілітація воїнів в умовах війни вимагає інтеграції різноманітних психокорекційних методів і технік, які враховують індивідуальні потреби військовослужбовців. Успішна реалізація психокорекційних заходів не лише сприяє поліпшенню психоемоційного стану військових, але й має позитивний вплив на їхню соціальну інтеграцію та відновлення нормального життя після пережитих травм.

Ключові слова: реабілітація, збройний конфлікт, психологічні травми, ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), депресія, тривожні розлади, психічні порушення, когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, тілесно-орієнтовані методики, медитації, тривожність, агресія, техніки саморегуляції, реабілітаційні програми.

Актуальність проблеми. В умовах тривалих збройних конфліктів, таких як війна в Україні, проблема психічного здоров'я військовослужбовців стає надзвичайно актуальною. Воїни, які беруть участь у бойових діях, стикаються з серйозними психологічними випробуваннями, що можуть призводити до розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР), тривожних і депресивних станів, а також інших психічних порушень. Крім фізичних травм, які є очевидними наслідками війни, психологічні травми залишаються невидимими, але не менш небезпечними для здоров'я і соціальної адаптації бійців.

Аналіз останніх публікацій на тему дослідження. Останні роки зростає кількість наукових досліджень, присвячених проблемі реабілітації військових із посттравматичними стресовими розладами (ПТСР) та іншими психологічними травмами, спричиненими участю в бойових діях. Дослідження зосереджені на розробці та впровадженні ефективних психокорекційних заходів, які допомагають знизити рівень стресу та покращити адаптаційні можливості ветеранів. Вивчення та аналіз проблеми стресостійкості в умовах війни належить багатьом науковцям, зокрема, Жигайло Н.І. [6], Корольчук В.М. [3], Максименко С.Д., Цимбалюк М.М.[6] тощо.

У дослідженнях 2020–2023 років, опублікованих у міжнародних психологічних журналах, значна увага приділяється когнітивно-поведінковій терапії (КПТ) як одному з найефективніших підходів до лікування ПТСР. Зокрема, дослідження показують, що КПТ сприяє роботі з травматичними спогадами, дозволяючи воїнам переосмислити свій досвід та знизити емоційне напруження. У статтях також підкреслюється важливість раннього втручання, що дозволяє запобігти розвитку хронічних психічних розладів.

Важливим напрямом досліджень є тілесно-орієнтовані методики та арт-терапія. Наприклад, у дослідженнях Північноамериканської асоціації арт-терапевтів наголошується на тому, що робота з художніми техніками допомагає воїнам виразити та опрацювати свої почуття, зменшити симптоми тривоги та депресії. Аналогічно, тілесно-орієнтовані методики, такі як йога та медитація, показують позитивні результати у відновленні психоемоційної рівноваги та покращенні загального самопочуття військових.

Сучасні українські дослідники також приділяють велику увагу проблемі психосоціальної реабілітації військовослужбовців. Вітчизняні науковці, такі як Тарасенко та Синяк, пропонують адаптацію міжнародних методик під український контекст, враховуючи особливості бойового досвіду в умовах сучасної війни. Вони акцентують увагу на важливості соціальної підтримки, залучення сімей та спільнот до процесу реабілітації, що допомагає створювати сприятливе середовище для повернення до мирного життя.

Окрім того, значну роль відіграють групові психотерапевтичні заняття, які сприяють відновленню почуття довіри, взаємної підтримки та спільності серед воїнів. Наукові дослідження доводять, що такі підходи є ефективними, оскільки вони допомагають знизити відчуття ізоляції та сприяють покращенню соціальної адаптації.

Таким чином, аналіз останніх публікацій свідчить про значні досягнення у сфері психокорекційних заходів для реабілітації військовослужбовців, проте необхідність подальших досліджень залишається актуальною, особливо у контексті адаптації існуючих методик до специфіки сучасних воєнних конфліктів.

Виклад основного матеріалу. Психокорекційні заходи, спрямовані на реабілітацію воїнів в умовах війни, є важливим компонентом психологічної допомоги, що забезпечує відновлення психічного здоров'я та соціальної адаптації військовослужбовців після пережитих травмуючих подій. Основні проблеми, з якими стикаються воїни після бойових дій, включають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресивні стани, тривожні розлади, агресивну поведінку, емоційну нестабільність та складнощі з адаптацією до мирного життя. У цьому контексті ефективні психокорекційні заходи спрямовані на подолання цих проблем, підтримку психологічної рівноваги та сприяння соціальній реінтеграції.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)

Однією з найбільш досліджених і доведених ефективних методик для реабілітації військових є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) (1). Цей підхід допомагає воїнам обробляти травматичні спогади, змінювати негативні установки та погляди, пов'язані з пережитим досвідом, і формувати більш здорові когнітивні моделі. КПТ дає змогу військовослужбовцям переосмислити свої дії та почуття, знижуючи таким чином рівень тривоги та депресії.

Дослідження показують, що цей метод є ефективним у випадках лікування ПТСР, допомагаючи воїнам опанувати емоції, відновлювати самоконтроль і розвивати нові стратегії поведінки для боротьби зі стресовими ситуаціями. Крім індивідуальних сесій, ефективними також вважаються групові сеанси, де військові можуть поділитися своїм досвідом і відчуттями, отримати підтримку та обмінятися досвідом подолання психічних труднощів.

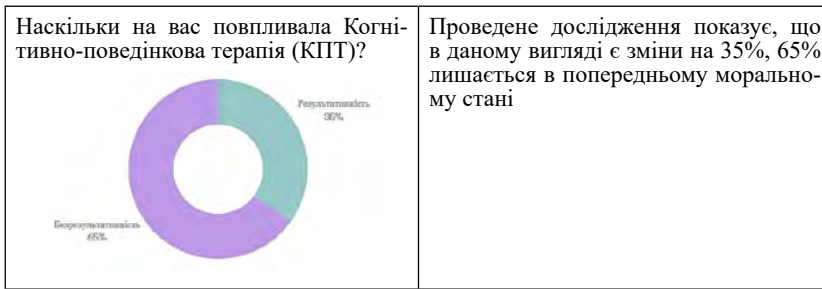


Рис. 1. Розподіл відповідей досліджуваних на питання «Наскільки на вас повпливала Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)?»

Тілесно-орієнтовані методики

Тілесно-орієнтовані методики, такі як йога, медитація, дихальні практики та релаксаційні техніки, також відіграють важливу роль у реабілітації воїнів. Ці підходи базуються на взаємозв'язку між тілом та психікою, що дозволяє знизити рівень стресу через усвідомлення фізичних відчуттів і напружень. Йога та медитація допомагають воїнам розвивати навички саморегуляції, стабілізувати емоційний стан та покращувати загальне самопочуття.



Рис. 2. Розподіл відповідей досліджуваних на питання «Наскільки на вас повпливала Тілесно-орієнтовані методики?»

Арт-терапія

Арт-терапія є одним з потужних інструментів психокорекції, що дозволяє військовослужбовцям виразити свої почуття, які складно передати словами. Завдяки художнім технікам (малювання, ліплення, створення музики тощо), воїни отримують можливість безпечно та творчо вивільняти внутрішнє напруження, працювати з травматичними спогадами та знижувати рівень тривоги. Дослідження підтверджують ефективність арт-терапії у зменшенні симптомів ПТСР і депресії.

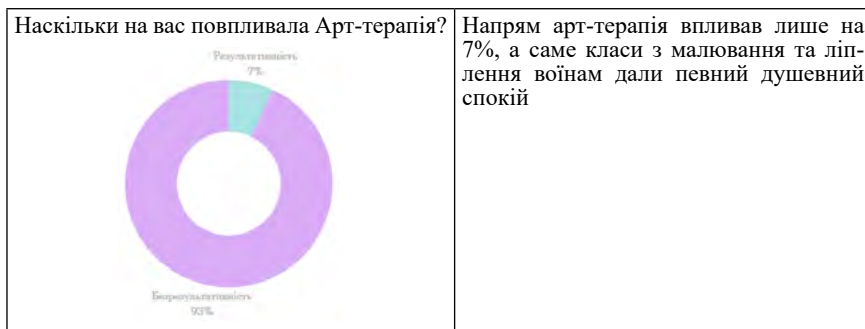


Рис. 3. Розподіл відповідей досліджуваних на питання «Наскільки на вас повпливала Арт-терапія?»

Групова психотерапія та підтримка соціальних зв'язків

Групові психотерапевтичні заняття виявляються важливими для відновлення почуття спільноти, довіри та взаємної підтримки серед воїнів. Спільне обговорення травматичного досвіду та емоцій дозволяє військовим відчувати, що вони не самотні у своїх переживаннях, і допомагає знайти шляхи вирішення проблем через колективний досвід.

Залучення соціальних мереж підтримки (родина, друзі, колеги) до процесу реабілітації також має велике значення для відновлення психічного здоров'я військовослужбовців. Соціальні зв'язки надають підтримку, зменшують відчуття ізоляції та сприяють успішній адаптації до мирного життя.



Рис. 4. Розподіл відповідей досліджуваних на питання «Наскільки вам допомогла групова психотерапія та підтримка соціальних зв'язків?»

Особливості реабілітації в умовах війни

Важливо враховувати специфічні умови, в яких перебувають воїни, які ще продовжують брати участь у бойових діях. В таких умовах реабілітаційні заходи мають бути адаптовані до реалій війни, де стресові фактори присутні постійно, а доступ до професійної допомоги може бути обмеженим. Важливими аспектами є мобільні психотерапевтичні команди, підтримка через онлайн-сервіси та методики саморегуляції, які можна застосовувати в польових умовах.

Таким чином, психокорекційні заходи щодо реабілітації воїнів в умовах війни включають широкий спектр методик, спрямованих на зниження рівня стресу, покращення емоційного стану та сприяння соціальній адаптації. Комплексний підхід до реабілітації, що поєднує когнітивно-поведінкову терапію, тілесно-орієнтовані техніки, арт-терапію та соціальну підтримку, є найбільш ефективним для відновлення психічного здоров'я військовослужбовців.

Методи зняття стресу шляхом обґрунтування та розуміння ситуації

Зняття стресу серед військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях, потребує комплексного підходу, де важливу роль відіграє процес обґрунтування та розуміння ситуації. Психологічне розуміння причин і наслідків стресових ситуацій допомагає воїнам краще справлятися з негативними емоціями, знижувати рівень тривожності та покращувати власне психічне здоров'я. Методи, які включають когнітивне переосмислення і розуміння власних реакцій на стрес, можуть бути ефективними для управління емоціями та зняття психологічного напруження.

1. Когнітивне реструктурування

Цей метод є ключовою частиною когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) і спрямований на зміну негативних, ірраціональних думок, які посилюють стрес і тривогу. В основі когнітивного реструктурування лежить припущення, що наша інтерпретація ситуації може викликати більший стрес, ніж сама подія. Замість автоматичного мислення, яке часто схильне до негативу («Це моя провина», «Я ніколи не зможу впоратися»), воїнам пропонується осмислити реальність події і замінити деструктивні переконання на більш обґрунтовані та реалістичні. Наприклад, фраза «Я пережив це, отже, я сильний» може замінити негативне мислення.

Когнітивне реструктурування дозволяє військовим не лише змінити ставлення до травматичних ситуацій, але й уникнути фіксації на негативних переживаннях, що часто стає причиною ПТСР. Дослідження показують, що воїни, які опановують цей метод, здатні більш усвідомлено ставитися до свого досвіду та легше адаптуватися до нових життєвих умов.

2. Психосоцвіта

Психосоцвіта передбачає надання військовим знань про природу стресу, його симптоми та способи управління ним. Розуміння того, як стрес впливає на організм і психіку, допомагає воїнам більш адекватно реагувати на свої емоційні стани. Через навчальні програми та бесіди з психологами, воїни отримують інформацію про фізіологічні та психологічні механізми стресу, що дозволяє їм відчувати більший контроль над ситуацією.

Окрім того, психосоцвітні програми включають пояснення реакцій на травматичні події, що дає можливість військовим нормалізувати свій досвід і зменшити відчуття ізоляції. Наприклад, знання про те, що підвищена тривожність або проблеми зі сном є нормальною реакцією на стрес, може допомогти воїнам краще прийняти свої переживання і не сприймати їх як слабкість.

3. Метод «задавання питань» та рефлексія

Цей метод полягає в тому, щоб стимулювати воїнів задавати собі питання щодо того, чому вони відчують стрес, що саме в ситуації викликало сильні емоції, і як вони можуть вплинути на власні реакції. Психологи допомагають військовим рефлексувати над своїми емоційними реакціями, що дозволяє не тільки глибше зрозуміти їх причини, але й знайти ефективні шляхи їх контролю.

Задавання питань, таких як «Чи справді ця ситуація така небезпечна, як здається?» або «Що я можу зробити, щоб почуватися спокійніше в цій ситуації?» допомагає воїнам критично оцінити свої реакції і виробити нові моделі поведінки. Рефлексія сприяє розвитку стресостійкості та знижує інтенсивність емоційного реагування на стресові фактори.

4. Прийняття ситуації

Ще один ефективний метод – це прийняття ситуації як вона є. У військових умовах не завжди можливо контролювати обставини, проте важливо навчитися приймати їх, не витрачаючи енергії на боротьбу з непередбачуваними факторами. Метод прийняття допомагає воїнам зосередитися на тих аспектах, які вони можуть контролювати, і відпустити те, що від них не залежить. Це сприяє зниженню рівня стресу та емоційного виснаження.

Прийняття ситуації також допомагає воїнам усвідомити, що їхні емоції – це нормальна реакція на надзвичайні обставини. Цей підхід широко використовується в АСТ-терапії (терапія прийняття та зобов'язань), яка вчить людей не намагатися придушувати свої емоції, а приймати їх, фокусуючись на особистих цінностях і діях.

5. Розуміння перспективи та розвитку навичок подолання стресу

Останнім важливим аспектом зняття стресу є формування у воїнів навичок адаптивного подолання. Це включає розвиток стратегії поведінки, яка дозволяє справлятися з травматичними ситуаціями в довготривалій перспективі. Навчання цьому підходу передбачає не тільки обґрунтування поточної ситуації, але й пошук нових сенсів і перспектив. Розуміння того, що кожна стресова подія – це можливість для розвитку нових навичок та особистісного зростання, сприяє підвищенню стресостійкості.

Таким чином, методи зняття стресу шляхом обґрунтування та розуміння ситуації відіграють важливу роль у реабілітації військових. Вони сприяють переосмисленню негативного досвіду, зміні деструктивних переконань та розвитку адаптивних моделей поведінки, що допомагає знизити рівень тривожності і підвищити здатність справлятися з наслідками бойових дій.

Висновок. Психокорекційні заходи щодо реабілітації воїнів в умовах війни становлять невід'ємну частину системи психологічної підтримки, яка спрямована на відновлення психічного здоров'я, соціальної адаптації та загального благополуччя військовослужбовців, що пережили травматичні події. Актуальність цієї теми зростає у зв'язку з тривалими бойовими діями, які викликають численні психічні розлади, зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресії та тривожні розлади. Психологічна реабілітація військових вимагає комплексного підходу, що охоплює різні методи та техніки, адаптовані до специфіки військових умов і потреб військовослужбовців.

Основними напрямками психокорекційних заходів є когнітивно-поведінкова терапія, тілесно-орієнтовані методики, арт-терапія, групова терапія та прийняття ситуації. Когнітивне реструктурування, психоосвіта, рефлексія та розвиток навичок подолання стресу допомагають воїнам осмислити і зменшити негативний вплив травматичного досвіду, сприяючи зниженню рівня тривоги та емоційного напруження. Тілесно-орієнтовані методики та арт-терапія створюють можливості для безпечного вираження емоцій та зняття стресу через творчість і фізичну активність.

Соціальна підтримка та групова психотерапія забезпечують відчуття спільноти, допомагаючи військовим усвідомити, що вони не самотні у своїх переживаннях. Прийняття ситуації і розуміння своїх емоційних реакцій стають важливими аспектами для подолання стресу в умовах постійної загрози.

Отже, ефективна реабілітація воїнів в умовах війни вимагає інтеграції різноманітних психокорекційних методів і технік, які враховують індивідуальні потреби військовослужбовців. Це забезпечує їм можливість відновити своє психічне здоров'я, адаптуватися до змінених умов життя та знайти нові ресурси для подолання викликів, пов'язаних із військовим досвідом. Успішна реалізація психокорекційних заходів не лише сприяє поліпшенню психоемоційного стану військових, але й має позитивний вплив на їхню соціальну інтеграцію та відновлення нормального життя після пережитих травм.

Список використаної літератури

1. Вовк А.О. Тілесно-орієнтовані методи в психологічній реабілітації та психокорекції. Методичні рекомендації. Львів, 2020.
2. Колесніченко О.С., Мацегора Я.В., Приходько І.І. Психологічна реабілітація військовослужбовців після виконання службово-бойових завдань в бойових умовах. Монографія. Харків, 2021.
3. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. К., 2009. 511 с.
4. Мушкевич М.І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії. Навчальний посібник. Луцьк, 2017.
5. Осика О.В., Осика К.С. Теорія і практика психокорекційної роботи. Арт-терапія. Навчальний посібник. Слов'янськ, 2016. 72 с.
6. Цимбалюк М.М., Жигайло Н.І. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 128–136 http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf

PSYCHO-CORRECTIONAL TECHNIQUES FOR SOLDIERS AFFECTED BY WAR

Roksolana Karpinska

*Lviv Danylo Halytsky National Medical University,
69, Pekarska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: k_roksa@ukr.net*

Valentyn Belyak

*Lviv Danylo Halytsky National Medical University,
69, Pekarska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: vbelyak@gmail.com*

The topic of psycho-correctional measures for the rehabilitation of soldiers in wartime is extremely relevant, given the duration of armed conflicts and the high level of psychological trauma among military personnel. During the war, soldiers face great physical and mental stress, which leads to the development of post-traumatic stress disorders (PTSD), depression, anxiety disorders, and other mental disorders. Effective psycho-correctional measures are aimed at reducing stress levels, restoring emotional balance, and adapting to peaceful life.

The main methods of psycho-correctional rehabilitation are cognitive behavioral therapy, art therapy, group support sessions, body-oriented techniques and meditation. Special attention is paid to working with traumatic memories, reducing anxiety and aggression, and teaching self-regulation techniques. Such measures provide soldiers with psychological stability, help improve their psycho-emotional state and increase their adaptive capacity.

The paper highlights the peculiarities of conducting rehabilitation programs in military conditions and analyzes successful practices of applying psycho-correctional methods for soldiers in the combat zone or returning to civilian life after participating in war.

Effective rehabilitation of soldiers in the conditions of war requires the integration of various psychocorrective methods and techniques that take into account the individual needs of servicemen. The successful implementation of psychocorrective measures not only contributes to the improvement of the psycho-emotional state of military personnel, but also has a positive effect on their social integration and restoration of normal life after the traumas experienced.

Key words: rehabilitation, armed conflict, psychological trauma, PTSD (post-traumatic stress disorder), depression, anxiety disorders, mental disorders, cognitive behavioral therapy, art therapy, body-oriented techniques, meditation, anxiety, aggression, self-regulation techniques, rehabilitation programs.