

УДК 159.9, 316.6

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.5>

ПСИХОТЕРАПІЯ ТА ПСИХОЕДУКАЦІЯ В РОБОТІ З ПСИХОТРАВМАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Наталія Жигайло

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: nataliya.zhyhaylo@lnu.edu.ua*

Надія Терлецька

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: nataliya.zhyhaylo@lnu.edu.ua*

Стаття присвячена актуальній проблемі сучасності – роботі психологів та психотерапевтів з психотравмами в час війни. Запропоновано корисні психологічні техніки та деталізовано необхідну психологічну допомогу при психотравмах в час війни. Представлено комплекс науково-просвітницьких циклів відеоматеріалів психоедукацій, які змінюють фрейм війни на ресурсний, який активно впроваджується в освітній процес та реалізується в прикладній професійній діяльності в різних галузях психологічної науки і практики тощо.

В статті представлено комплекс практичних вправ, методи нейролінгвістичного програмування, окремі практики роботи з собою, ключові помилки в умовах війни, шляхи переходу зі стану падіння в стан піднесення. Запропоновано Еріксонівський гіпноз в роботі з посттравматичним стресовим розладом – складним психічним станом, який виникає внаслідок травм. Представлено досвід гіпнотерапії як терапію штучною неправдою заради позитивного результату. Гіпнотерапія Еріксона – психотерапевтичний підхід, який використовує гіпнотичний транс, щоб допомогти пацієнтам застосовувати власні психічні асоціації, спогади та життєвий потенціал для досягнення своїх терапевтичних цілей.

Поради фахівців нами уніфіковано та доповнено. Передовсім подолати страх допоможе заміна цього відчуття вірою у перемогу. Дуже важливо робити інформаційні паузи від читання новин, а натомість наповнювати себе позитивом, молитвою та пити багато води. Важливо також тримати у формі власне тіло: займатися спортом, працювати фізично, а ще медики радять вживати вітамін С. Докласти усіх зусиль, щоб врівноважити сон, адже лише сон відновлює емоції тощо.

Ключові слова: війна, мир, перемога, психотерапія, психоедукація, віра, сила волі, метод нейролінгвістичного програмування, психотравма, психологічна допомога, освітній процес.

Актуальність теми. Стаття присвячена актуальній проблемі сучасності – роботі психологів та психотерапевтів з психотравмами в час війни. Запропоновано корисні психологічні техніки та деталізовано необхідну психологічну допомогу при психотравмах в час війни. Представлено комплекс науково-просвітницьких циклів відеоматеріалів психоедукацій, які змінюють фрейм війни на ресурсний, який активно впроваджується в освітній процес та реалізується в прикладній професійній діяльності в різних галузях психологічної науки і практики тощо.

Виклад основного матеріалу. Поради фахівців нами уніфіковані та доповнені. Існують чіткі, конкретні, покрокові вказівки виходу із стану травми (за Сидом Джекобсоном). Необхідно дати відповідь на такі основні питання: «Що сталося?», «Що потрібно?», «Що

плануєш?». Основні фільтри – видалення, викривлення, узагальнення. В час небезпеки слід бути в стані коуч, тобто зосередженим та мобілізованим. Намагатися повернутися в «навчаний стан розуму» – у стан, в якому ви були ресурсні – надихнути. Перейти до цього стану можна з допомогою вербального коду, наприклад, «все буде добре», «все гаразд» тощо.

Ще один блок порад (від Мішель Руж) стосується того, як впоратися з травмою, як допомогти собі та іншим. В основі пояснення представлено «шлях героя» на прикладі Джона МакКейна – відомого політика і громадського діяча, який у свій час був в'язнем війни. Вижити йому допомогли три речі: віра в Бога; віра в себе; віра в свою країну.

Операційний зміст віри – вірити в щось поза тобою, в те, що тебе підтримує, довіряти тому, результату чого поки що немає. Шляхи виходу: дати клятву собі; взяти намірення; робити конкретні кроки. Необхідно навчитися переходити із стану креш (напруження) в стан коуч (зосередження) за допомогою зорових вправ, контакту з тим, що оточує, концентрації на об'єкті. Важливо знайти центр в собі – заземлення.

Ресурсами для цього є вищі сили, пам'ять наших предків, українська культура, суспільство, внутрішній діалог («Я», щось унікальне в мені). Після цього, за словами фахівців, настає внутрішній стан спокою.

Методи нейролінгвістичного програмування, окремі практики роботи з собою, ключові помилки в умовах війни, шляхи переходу зі стану падіння в стан піднесення сформулював психолог Борислав Хомуленко (Харків). «В екстремальних умовах ми відмовляємося від звичного способу життя, внаслідок чого розум виходить зі стану базової рівноваги. Тому важливо повернутися до звичного нам щодення. Гумор на війні дуже важливий, а ще не менш важливо – допомагати тим, чим ми можемо допомогти. Все це створює фоновий емоційний баланс. Здійснювати інформаційну підтримку (навіть якщо це для самозаспокоєння), знайти свої ключові дії, будувати плани на майбутнє – всі ці кроки сприяють виробленню гормону щастя (дофаміну)», – пояснює Борислав Хомуленко.

Також фахівець додає, що в складних умовах виживають (по Віктору Франклу) ті люди, у кого є наявні смисли – енергія дається під зміст. «Важливо також побороти внутрішнє зло у собі. А ще є цікавий факт – в стані війни люди рідко хворіють», – наголосив Борислав Хомуленко.

PhD спеціалістка в галузі нейропсихології, біхевіористки, авторка методичних розробок щодо інноваційних підходів у роботі з людьми з РАС, синдром Дауна, порушеннями інтелектуального розвитку та поведінки Тереза Сіансіоло поділилася досвідом роботи з дітьми з особливими потребами в умовах війни. «В час війни ми продовжуємо турбуватися про своїх дітей, виконувати рутинну роботу. Особливої уваги потребують діти з особливими потребами. Для них потрібні візуальні стимули і сигнали. Вони чутливі до емоційного стану своїх батьків – дзеркалізують його. Безпечне місце для такої дитини на підлозі в кутку. Важливо міцно обійняти, вкрити коциком, взяти за руки, тренувати відчуття безпеки. Проаналізувати, які дії виконує дитина на повторі (до прикладу гра на гаджеті). Гаджет виконує заспокійливу функцію, хоч захистом як таким не є, але в дитини відбувається переключення уваги», – пояснює експертка.

За її словами також важливо повторювати фразу, яка буде виконувати роль мантри: «ми сім'я», «ми в безпеці». Повторювати її щоразу однаково, щоб вона циркулювала в мозку дитини. «Дитина має мати свій обов'язок, наприклад, принести воду, прослідкувати, щоб бабуся випила ліки. Це забезпечить її від хаотичних дій. Також важливо застосовувати будь-яку форму активності, враховувати індивідуальні особливості дитини», – наголосила Тереза Сіансіоло та акцентувала, що досвід роботи з дітьми з особливими потребами може бути корисним для всіх дітей.

Американський психолог та психотерапевт Стівен Гіллган (послідовник Мілтона Еріксона) вважає, якщо ми хочемо допомогти комусь із травмою – потрібно почати з себе, із свого власного стану. Учений рекомендує п'ять кроків, які допомагають зціленню:

зібрати свою увагу в одну точку в собі; згадати свої цінності, свою ціль, свої позитивні наміри; налаштуватися на себе, з'єднатися зі своїм диханням, медитувати, молитися; роздумувати, що ми можемо зробити.

Стівен Гілліган наводить приклади людей, які пережили війну: священника, який у свій час переносив поранених – для нього це був досвід духовного переходу; лікаря, який працював на фронті та розробив ідею плацебо (не вистачало знеболювального, тож він давав пораненим воду зі сіллю і казав, що це морфій, і це справді діяло). Все це механізми зв'язку з життям. За сильного напруження потерпілого, розблокувати його можливо через зв'язок із кимось з рідних, коханою людиною, предками, з тим, кому вона симпатизує. Також варто намагатися відчувати заземлення та зв'язок із позитивними спогадами (з дитинства, з приємної події). Це приклад простого і сильного ресурсу, який допоможе зіллється – шукаємо в минулому, теперішньому і майбутньому зв'язок з позитивним. Стівен Гілліган рекомендує: «Ніколи не дивіться противнику в очі. Ніколи не чіпляйтеся за проблему, бо це певний спосіб самому стати проблемою. Важливо вірити: «я переможу», «я це зможу»».

Досвідом роботи психологів та психотерапевтів в умовах війни поділилася С'юзі Смітт, яка розповіла, як контролювати мозок у стресових ситуаціях та поділилася найбільш робочими і простими інструментами. Понизити рівень стресу можливо за допомогою таких вправ: дихання по квадрату впродовж хвилини; порухати пальцями на ногах; назвати 5 речей, які оточують; 4 речі, які чуємо; 3 речі, які можна відчувати на дотик; 2 речі, які можна понюхати; 1 річ, яку відчуваємо на смак.

Також існує техніка 6 секунд: посміхнутися і тим самим розірвати зв'язок із стресом всередині. Стверджувати собі: «мій розум пильний, але тіло розслаблене». Дихати глибоко. Цю техніку можна використовувати для дітей – покращується їхня увага і навчальний процес; під час водіння машини; коли прискорене серцебиття тощо. «Хороших новин по телевізору майже немає, тому в більшості ми буваємо в стресі від перегляду новин» – слушно підмітила спікерка. – Тому «дивлячись телевізор, одразу застосовуйте цю техніку». Також буває стрес на певний тон голосу. Простий спосіб позбутися безсоння (коли крутяться думки в голові) – це командним голосом сказати собі: «Стоп!» (додати знак «стоп» в своїй уяві), глибоко дихати, і сказати собі: «Я з усім впораюся». Поводити очима по колу – одна із технік позбавлення нав'язливих думок. Правило вісімки, розщеплення травми та інші важливі техніки також представила С'юзі Смітт і зазначила, що кожен техніку слід повторювати 12, 24, 36 разів.

Психолог та психотерапевт Арт Гізер вважає, що побувавши в оточенні людей, сповнених песимізму і страху, ти дуже швидко стаєш таким самим. І навпаки, варто активувати позитивні емоції, щоб вийти із стану страху. Фахівець навчив працювати з енергією; очищати своє енергетичне поле; керувати своїм внутрішнім духом; зміцнювати свою імунну систему; спрямовувати свою енергію рідним, близьким, тим, кого ви любите. Зокрема, була представлена техніка магніту, за допомогою якої можна очищатися від негативної енергії і притягувати позитивну. В рамках доповіді фахівець подав цінні рекомендації і техніки відновлення внутрішнього стану людини, зокрема, цікаву техніку «озеро».

Річард Болстед із Нової Зеландії продовжив ділитися досвідом праці психотерапевта в роботі з психотравмами війни. Він представив процес зіцнення травми з допомогою техніки швидкого руху очей. (Науково підтверджено, що ця техніка працює на рівні ДНК). Майбутні діти народжуються із захисною реакцією на стрес, а ще цю техніку можна застосовувати при повітряних тривогах та бомбардуваннях як першу невідкладну допомогу. За словами фахівця, стійкість (стресостійкість) – важлива цінність. Те, як наш мозок сприймає подію, є складнішим від самої події. Річард Болстед навів цікавий приклад про мишу, яку при зустрічі піднесла дівчина хлопцеві. На цій основі у нього розвинулася фобія. І хоч миша ніколи не спричиняла йому шкоди, але в корі головного мозку відбувалися такі ж процеси, як під час загрози життю.

Спікер також наголосив на важливості техніки «кінотеатр». Методика «хейвенінг» (зона безпеки) дуже ефективна для посттравматичного синдрому і дозволяє закріпити власну стресостійкість та емоційну сферу, допомагає нашому розумному мозку знову приймати рішення, розслабитися. В цьому процесі використовуємо рухи погладжування (обличчя, плечей, долонь) і мисленнєві вправи (рахування, наспівування, інші). На завершення повторюємо фрази: «Я в безпеці», «Внутрішній мир», «Спокій». При цьому виділяється серотонін, окситоцин, що знижує напруженість, підвищує відчуття безпеки. Обійми, до речі, виконують таку ж функцію. Ця техніка діє швидко, просто й ефективно.

Ще один досвід роботи з психотравмами прозвучав від психолога Борислава Хомуленка (Харків). Учений запропонував Еріксонівський гіпноз в роботі з ПТСР. Посттравматичний стресовий розлад – складний психічний стан, який виникає внаслідок травм. Досвід гіпнотерапії є і такий – терапія штучною неправдою заради позитивного результату. Гіпнотерапія Еріксона – психотерапевтичний підхід, який використовує гіпнотичний транс, щоб допомогти пацієнтові застосовувати власні психічні асоціації, спогади та життєвий потенціал для досягнення своїх терапевтичних цілей. Гіпноз – це змінений стан свідомості, подібний до сну. Це фіксація уваги на комфортні асоціації. Різновидів входження в транс багато. Є країни, де цей метод застосовують навіть під час хірургічних операцій. Його можна використовувати в час бойових дій; ним можна зняти больовий шок при пораненні, під час обстрілів тощо. Існують чіткі, покрокові рекомендації щодо входження пацієнта в транс. Важливо, з'ясувати, що любить робити пацієнт, коли йому було добре (катання на велосипеді, гра на гітарі). Вміння перефокусуватися із стану болю і страждання в стан позитиву; вміння обходити гострі кути для досягнення балансу – мистецтво гіпнотерапії.

Американський психотерапевт Брайан ван дер Хорст поділився своїм досвідом праці із психотравмами під час війни. Спікер наголосив на цінностях, які допомагають вижити в складних умовах. «Секрет мого спокою в тому, що всі ті небезпечні моменти, в яких бував, я міг контролювати (до прикладу, стрибки на глибину)», – каже фахівець. На війні дещо по-іншому: потрібно виробити стратегію безпеки, наповнити простір зайнятістю, можна навіть писати статті. З'являється відчуття, що ми керуємо ситуацією. Також важливо обговорювати з іншими цінності. «Гірше уже позаду», – перше заспокоєння. Не правильно говорити: «Ви не помрете», треба казати: «Ви будете жити; ви будете почуватися добре і спокійно», – вважає експерт. А ще треба будувати плани на майбутнє: на кілька днів, тижнів, років – це чинники, які наближають перемогу. Також в ході дискусії обговорили цікаві кейси, типові приклади, шляхи виходу.

Представлений професором Хомуленко Т.Б. комплекс науково-просвітницьких циклів відеоматеріалів «Психоедукацій, які змінюють фрейм війни на ресурсний» активно впроваджується у освітній процес та реалізується в прикладній професійній діяльності в різних галузях психологічної науки і практики. (Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи НАПН України, Західноукраїнський національний університет, ДУ «ІОЗДП НАМН України») тощо. Короткий виклад змісту відеопослів – психоедукацій, які змінюють фрейм війни на ресурсний, пропонуємо читачеві.

Життя подекуди нагадує нам війну, оскільки в ньому є небезпека, суперництво, ворожі наміри, супротив, прагнення до проникнення і захвату життєвого простору. В мирному житті як і у війні є ряд схожих ситуацій:

- Конфлікт – зіткнення, суперечність, суперечка.
- Об'ява війни – заявка про намір зіткнення
- Битва, яка здійснюється в пік досягнення бойового духу і бойового трансу.

Бойовий дух – спрямованість на перемогу (протилежне – відмова від боротьби), що вимірюється межею моральної пружності (% втрат – “переможна кров”), бо той хто не здається – має сильний бойовий дух.

- Бойовий транс (Йосип Жорданія) – характеризується через наявність
- екстремальної ситуації

- панівної емоції (вогнище збудження)
- проявів невтримності, нескореності, шаленства, непохитності, екзальтації, мобілізації, афобії, аналгезії, амнезії, альтруїзму, солідарності
- переживання екстазу передчуття смерті.
- Територія смерті – обставини, в яких ви відчуваєте себе “припертим до стінки” у безвиході. Це примушує діяти на максимумі, оскільки відчуття невідкладності викликає виплеск енергії і робить людину відчайдушною.

- Перемога чи програш.

- Туман війни – область невідомого, недостовірною, ситуацій високої міри невизначеності, психологічного тиску через низький рівень деталізації характеристик простору(місцевість, якість/кількість ворогів/опонентів). Туман війни потребує проникливості, гнучкості, розвідки.

Коли ми зіштовхуємося з непрогнозованою ситуацією, що відрізняється високим рівнем небезпеки для життя, високим рівнем невизначеності в показниках тривалості і динаміки перебігу ми питаємо себе “Що слід робити?” Але , щоб зрозуміти , що я буду робити , треба зрозуміти “Що це таке?” те, що зі мною сталося. І відповіді на ці запитання залежить від того:

- чи буду я УНИКАТИ СМЕРТІ або ПРАГНУТИ ЖИТТЯ,

- чи буду я рятуватися від руйнування або намагатися щось побудувати,

- наш вектор активності буде відцентровий або доцентровий (виходжу з проблеми або занурююсь у неї),

- наш рух буде від чогось, або до чогось (втеча від біди або рух до перемоги).

В картині світу майже кожної людини недостатньо наукових уявлень про Війну, про озброєний напад, про те, як подолати наслідки насилля, проте, що може запропонувати психологія людині, яка опинилась у Війні. Страх загинути, втратити домівку, близьких, бій від утрати, падіння доходів, необхідність освоєння нових правил життя, непевність майбутнього – все це примушує ставити запитання та шукати на них відповіді в скарбниках мудрості про Війну і у сфері психології. В умовах Війни ми шукаємо і, якщо добре шукаємо, знаходимо відповіді на запитання:

- Що таке Війна?

- Що про це говорить мудрість людства?

- Чи є щось позитивне в цьому явищі?

- Що таке ця Війна? Якщо вона не схожа на традиційну війну, то в чому її відмінності?

- Що зі мною в цій ситуації?

- Все тільки погано, чи є щось позитивне?

- Що я буду робити?

- Я буду діяти так як усі діють в умовах Війни, або так, як діють люди, що успішно вийшли із складної ситуації?

Висновки. Резюмуючи, варто зазначила: «Паніка, страх – вірні супутники ворога та поразки; віра у перемогу – сильний і мотивуючий чинник самої перемоги, а найпотужнішим ресурсом перемоги є три речі: віра в Бога; віра в себе; віра в свою країну. Важливо виконувати свої безпосередні обов’язки, допомагати іншим, повернутися в «навчальний стан розуму», у стан, в якому ви ресурсні. Адже після темряви ночі завжди настає світло нового дня». Висловлюю сердечну подяку керівництву держави, військовослужбовцям Збройних Сил України, волонтерам, журналістам, людям доброї волі за героїчну оборону нашої Батьківщини.

Список використаної літератури

1. Психологія: навч.-метод. посібн./ Н. І. Жигайло: Львів. націон. ун-т ім. І. Франка; [Вид. 3-тє, доп.] – Львів: СПОЛОМ, 2021. – 264 с. : іл., табл..

2. Філософія як рефлексія духу : навчальний посібник / Людмила Рижак. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2009. – 640 с.
3. Мюррей М. Введення в філософію релігії / М. Мюррей, М. Рей. – Університет Нотр-Дам: Біблійно-богословський інститут св. апостола Андрія., 2010. – 410 с. – (1; кн. 1).
4. Хомуленко Т.Б., Крамченкова В.О., Нестеренко М. О., Фельдман Ю.І., Шукалова О.С. Історія психології: психосоматичний підхід: навч.-метод. пос. Харків: Вид-во «Діса плюс», 2016. 188 с.
5. Cooke P. J. Measuring Well- Being : A Review of Instruments / Philip J. Cooke, Timothy P. Melchert, Korey Connor // Published. – SAGE Publications, 2016.
6. Khomulenko T., Kuznetsov O. Psycholinguistic Meaning of the Concept of "Faith". issue 1, pp. 338-362. URL: <https://doaj.org/article/78187162bf2c47e1b9a1ffe66e28aa30> (Web of Science)
7. Khomulenko T., Fomenko K., Rochniak A., Kuznetsov O., Kostikova I., Diomidova N. Psychological And Biological Issues In Physical Activity: Sport Self-Regulation As A Motivational Source.2019. 10(2) .P.291-300

PSYCHOTHERAPY AND PSYCHOEDUCATION IN WORKING WITH PSYCHOTRAUMA IN THE CONDITIONS OF WAR

Nataliya Zhyhaylo

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: nataliya.zhyhaylo@lnu.edu.ua*

Nadija Terlezka

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: nataliya.zhyhaylo@lnu.edu.ua*

The article is devoted to an actual problem of our time – the work of psychologists and psychotherapists with psychotraumas during the war. Useful psychological techniques are proposed and necessary psychological help for psychological trauma during the war is detailed. A complex of scientific and educational cycles of psychoeducational video materials is presented, which change the war frame to a resource one, which is actively introduced into the educational process and implemented in applied professional activities in various fields of psychological science and practice, etc.

The article presents a set of practical exercises, methods of neurolinguistic programming, individual practices of working with oneself, key mistakes in war conditions, ways of transitioning from a state of decline to a state of elevation. Ericksonian hypnosis is proposed in the treatment of post-traumatic stress disorder – a complex mental condition that arises as a result of trauma. The experience of hypnotherapy as a therapy with an artificial lie for the sake of a positive result is presented. Erikson's hypnotherapy is a psychotherapeutic approach that uses a hypnotic trance to help the patient use their own mental associations, memories, and life potential to achieve their therapeutic goals.

The advice of experts has been unified and supplemented. First of all, replacing this feeling with faith in victory will help to overcome fear. It is very important to take informative breaks from reading the news, and instead fill yourself with positivity, prayer and drink plenty of water. It is also important to keep your body in shape: do sports, work physically and doctors also advise taking vitamin C. Make every effort to balance sleep, because only sleep restores emotions.

Key words: war, peace, victory, psychotherapy, psychoeducation, faith, willpower, method of neurolinguistic programming, psychotrauma, psychological help, educational process.

Дата першого надходження рукопису до видання: 20.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025

Дата публікації: 26.12.2025