

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Педагогічний Університет ім. Комісії Національної Освіти в Кракові
Інституту нейропсихотерапії (Відень, Австрія)
Трансільванський університет Брашова (Румунія)
Центр системно-орієнтованого консультування, лікування та психотерапії ZSB (Австрія)
Центр психічного здоров'я Тоом Паргі (Таллін, Естонія)
Коледж Санта-Фе (США)
Вільний університет Брюсселю (Бельгія)
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»
Криворізький державний педагогічний університет
Регіональне представництво Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини
в Полтавській області
Головне управління Національної поліції в Полтавській області
ГУ ДСНС України у Полтавській області
Управління патрульної поліції в Полтавській області
Центр психічного здоров'я КП «Обласний заклад з надання психіатричної допомоги
Полтавської обласної ради»
Благодійна організація «Світло надії»
Гендерний центр Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»



ПРОЯВИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ НА РІЗНИХ РІВНЯХ СИСТЕМИ: СІМ'Я, ОСВІТА, СУСПІЛЬСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ

**Збірник наукових матеріалів
II Міжнародної науково-практичної конференції**

23-24 травня 2024 року

Полтава – 2024

Згідно з дослідженнями, приблизно 12-20% військовослужбовців, які пережили військові травми, отримують симптоми ПТСР, але уникають звернення по психологічну допомогу через побоювання щодо прояву слабкості, страх перед можливими негативними наслідками для своєї військової кар'єри. Важливо усвідомлювати проблему і не боятися просити про кваліфіковану допомогу, не звинувачувати себе за це.

Кожна людина має право на свої емоційні переживання, і звернення по клінічну та психологічну допомогу є найкращим рішенням як для постраждалого, так і для його близьких. Необхідно усвідомити, що турбота про власне психічне здоров'я не тільки несе в собі стигму, а й сприяє загальному благополуччю особистості та її оточення [2, с. 4].

Симптоми ПТСР у військовослужбовців часто виявляються найяскравіше після повернення в мирне життя, тому важливо вчасно виявити проблему і почати лікування. Один із найпоширеніших і найефективніших способів отримання допомоги – звернення до центрів для ветеранів. Ба більше, існує низка громадських об'єднань, які активно підтримують людей, що пережили психологічну травму під час військових дій. Також є можливість звернутися безпосередньо до психіатра або психотерапевта безпосередньо. При цьому важливо, щоб фахівець був знайомий з особливостями ПТСР в учасників бойових дій (військових) і мав відповідний досвід.

Список використаних джерел:

1. Кокур О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2023. 282 с.
2. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги, реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад. 2021. URL: http://mtd.dec.gov.ua/images/dodatki/2016_121_PTZR/2016_121_YKPMO_PTZR.pdf. (дата звернення: 03.105.2024).

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД (ПТСР) У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Москаленко Анастасія

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент **Іщенко В. І.**

В умовах війни посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) стає однією із найбільш поширених психологічних патологій. Особливо, якщо мова йде про військовослужбовців – людей, які перебувають у зоні бойових дій. ПТСР у військових діагностують дуже часто, саме тому дана проблема актуальна сьогодні та буде залишатись такою ще довгий час.

ПТСР – це доволі широке поняття. Воно використовується для позначення психічного розладу та неврозу, який виникає після однієї або кількох травматичних для людини подій. У військовослужбовців причин для його появи завжди достатньо, але найчастіше безпосереднім поштовхом виникнення цього стану стає смерть товаришів або ж необхідність застосування летальної зброї із відповідними наслідками. Під час травматичної події військовий відчуває сильний страх та втрату контролю над ситуацією. Сам ПТСР у такому випадку розвивається приблизно через місяць. А от в перші 72 години у військового присутні симптоми гострої стресової реакції, а у наступні дні – гострого стресового розладу.

Симптоматика посттравматичного стресового розладу у військових наступна:

- регулярні спогади про травмуючу подію, які часто виникають як флешбеки;

- гіперзбудження, проблеми із сном;

- потреба все контролювати, надмірна настороженість;

- нічні жахи, часто пов'язані із травмуючою ситуацією;

- порушення пам'яті;

- втрата інтересу до звичної діяльності;

- нестабільний емоційний стан;

- відчуження від інших людей, навіть близьких та рідних.

У багатьох військовослужбовців ПТСР призводить до супутніх розладів, наприклад, до депресії або до наркотичної чи алкогольної залежності. Крім того, у них значно зростає ризик суїциду [1].

У кого може статись ПТСР?

Посттравматичний стресовий розлад може розвинути у людей, які:

- втратили на війні рідних, друзів, побратимів;

- бачили вбитих;

- стріляли;

- перебували чи перебувають під обстрілами чи бомбардуваннями;

- непокоїлися через рідних чи друзів, які в небезпеці;

- почувалися залишеними, самотніми та зрадженими;

- стали свідком теракту;

- потрапили в полон чи в оточення.

Швидкі способи самопомоги при ПТСР

Ці техніки можуть бути корисними як для особистого використання, так і під час роботи з людьми з ПТСР.

Техніка заземлення: вправа «Тут і тепер»

Переорієнтуйте себе в просторі й часі, ставлячи собі деякі або всі з наступних питань:

Де я?

Який сьогодні день?

Яке сьогодні число?

Який сьогодні місяць?

Який рік?

Скільки мені років?

Яка зараз пора року?

Стабілізаційна вправа: «**Антистресове дихання 4:8**»

Спробуйте дихати повільно. Вдих (рахуємо 1–2–3–4) – пауза (затримуємо дихання – на 1–2) – видих (рахуємо 1–2–3–4–5–6–7–8). Важливо, щоби видих був удвічі довшим. Робіть цю вправу не менше 10 разів. Уявляйте, що ви «видихаєте» напругу [2].

Психологічні заходи, які запобігають розвитку ПТСР, включають базові підходи:

1. Інтервенції психологічного дебрифінгу – уважне слухання опису суб'єктивних переживань військовослужбовців під час травматичних подій, включно з описом критичного стресу і кризового керування стресом.

2. Психологічна невідкладна допомога.

3. Травмо-фокусована когнітивно-поведінкова терапія.

4. Покращення навичок керування стресом.

5. Десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей (EMDR).

6. Психоосвіта.

7. Фізичні вправи, рухливий спосіб життя, йога, керована уява.

Мета заходів психологічного дебрифінгу – навчання потерпілих щодо формування адекватних реакцій на травму і сприяння зменшенню сорому і страху у разі необхідності поділитися своїми переживаннями та емоційними реакціями на бойові події.

Дебрифінг проводять у вигляді однієї сесії безпосередньо після травматичної події з усіма, хто перебував під впливом такої ситуації. Мета – сприяння нормалізації реакції на стрес і сприяння бажанню розповісти про свої переживання і реакції. Мультидисциплінарна команда навчає потерпілих навичкам подолання стресу і пропонує додаткові види допомоги тим, хто цього може потребувати. Процедура дебрифінгу гнучка і не жорстко структурована [3].

У військових, які перебувають у зоні бойових дій, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) стає однією з найбільш поширених психологічних патологій. Виникнення цього стану часто пов'язане з травматичними подіями, такими як смерть товаришів або необхідність застосування летальної зброї. Симптоми ПТСР у військових включають регулярні спогади про травмуючі події, гіперзбудження, проблеми із сном та порушення пам'яті.

ПТСР може призвести до супутніх розладів, таких як депресія або залежність від наркотиків або алкоголю, і значно збільшує ризик суїциду серед військовослужбовців. Для попередження та лікування ПТСР у військових важливо вживати психологічні заходи, такі як психологічний дебрифінг, психотерапія та методи самопомоги, включаючи техніки заземлення та антистресове дихання.

Зосередження на психологічній підтримці та реабілітації військовослужбовців з ПТСР є надзвичайно важливим завданням, яке вимагає комплексного підходу та співпраці різних фахівців. Відповідна підтримка і лікування можуть допомогти відновити психічне здоров'я та підтримати ветеранів у поверненні до повсякденного життя після війни.

Список використаних джерел:

1. Ждан В. М., Катеренчук О. І., Шилкіна Л. М. Посттравматичний стресовий розлад учасників військових конфліктів: літературна класика та сьогодення. 2018.
2. Мазур О., Ткаченко І., Чепурна В. Посттравматичний стресовий розлад в умовах військового стану. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2023. №5 (35).
3. Чорна В. та ін. Посттравматичний стресовий розлад під час повномасштабної війни у військовослужбовців. *Молодий вчений*. 2023. №12 (124). С. 28–39.

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД ЯК НАСЛІДОК ВІЙНИ

Осадча Вікторія

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент **Іщенко В. І.**

Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних та економічних. Проблема збереження ментального здоров'я надзвичайно загострилася після початку повномасштабної війни росії проти України. Такі чинники, як участь у бойових діях або перебування в прифронтовій зоні з постійними ракетними та артилерійськими обстрілами, бомбовими ударами, перебування в окупації, значно підвищують вразливість українців до психічних розладів. Психічні розлади впливають на фізичне здоров'я людини, часто супроводжуються залежностями від алкоголю, наркотиків та інші. Це створює серйозні проблеми та наслідки як для держави, так і для суспільства. Підтримка психічного здоров'я людини стала одним з пріоритетних завдань державної політики, адже від цього залежить боєздатність Збройних Сил України та резистентність країни загалом.

Найбільшою загрозою для людської психіки під час війни є посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР). Він виникає внаслідок переживання людиною травматичної події, яка загрожувала її життю чи фізичній цілісності, або якщо вона була свідком подібного щодо інших людей чи дізналася про травматичну подію, що сталася з її рідними (смерть або загроза життю) [1]. Поява ПТСР саме в момент надзвичайної ситуації низька. Зазвичай розлад починає виявлятися приблизно за пів року після травматичної події. Проте, якщо стресор має потужну тривалу дію (наприклад, перебування в окупації, постійні обстріли та повітряні тривоги тощо), імовірність стрімкого розвитку ПТСР підвищується.