

Міністерство освіти і науки України
Відокремлений структурний підрозділ закладу вищої освіти
«Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»
Хмельницький інститут соціальних технологій

Петреченко С. А.

**ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ
АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ЧЛЕНІВ ЇХ
СІМЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Навчально-методичний посібник

Київ – 2024

УДК 340.12 (477)
ПЗ0

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»
(протокол від 27 грудня 2023 року № 2)*

Рецензенти:

Потанчук Є. М. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету;

Волинець Н. В. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри соціальної роботи Київського національного університету імені Тараса Шевченка;

Грабовська С. Л. – кандидат філософських наук, професор, завідувач кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка

Петреченко С. А.

ПЗ0 Психологічні аспекти адаптації учасників бойових дій та членів їх сімей в умовах війни : [навчально-методичний посібник / за ред. М. Є. Чайковського]. – Київ: ТАЛКОМ, 2024. – 130 с.

Посібник присвячений дослідженню й аналізу психологічних проблем учасників бойових дій та членів їх сімей. Бойові конфлікти вимагають не тільки фізичних зусиль, але й впливають на психологічний стан осіб, що залучені до них. У роботі розкрито психологічні аспекти допомоги учасникам бойових дій та членам їх родин. Представлено низку методів та вправ для подолання охарактеризованих проблем.

Призначений для користування учасниками бойових дій, сім'ями учасників бойових дій та практичними психологами. Є цінним ресурсом для студентів, які вивчають дисципліну «Психологія війни» та «Психологічні особливості посттравматичного розвитку», оскільки розкриває глибоке розуміння психологічних аспектів військових конфліктів і пропонує практичні шляхи для вирішення психологічних проблем у цій сфері.

УДК 340.12 (477)

© Петреченко С. А., 2024
© ХІСТ Університету «Україна», 2024

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	5
-----------------------	----------

РОЗДІЛ 1.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ЧЛЕНИ ЇХ СІМЕЙ

1.1 Деструктивний вплив стресових ситуацій та травматичних подій на психічне здоров'я учасників бойових дій та членів їх сімей	6
1.2 Проблеми адаптації учасників бойових дій, які повернулися до цивільного життя	12
1.3 Соціально-психологічні проблеми дітей, батьки яких на війні.....	14
1.4 Сімейні конфлікти в родинях учасників бойових дій.....	15
1.5 Особливості спілкування з учасниками бойових дій та членами їх сімей.....	19
1.6 Реінтеграція учасників бойових дій до цивільного життя після завершення служби.....	22
1.7 Соціально-психологічні бар'єри в учасників бойових дій під час прийняття критичних рішень на полі бою.....	23

РОЗДІЛ 2.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ЧЛЕНАМ ЇХ СІМЕЙ

2.1 Психологічна допомога учасникам бойових дій, що виконують свій обов'язок у зоні бойових дій.....	25
2.2 Психологічна допомога при травмі полоненого.....	29
2.3 Алгоритм надання психологічної допомоги.....	34
2.4 Психологічні аспекти надання самодопомоги та невідкладної психологічної допомоги.....	37
2.5 Психологічна допомога дружинам учасників бойових дій	39

2.6	Психологічна адаптація учасника бойових дій до сімейного життя.....	42
2.7	Психологічна допомога у разі важкої втрати.....	44
2.8	Психологічна підтримка у стані горювання. Горе як наслідок важкої втрати.....	52
2.9	Психологічна підтримка учасників бойових дій, які залежні від психоактивних засобів, алкоголю.....	56
2.10	Психологічна підтримка післябойової реабілітації та здоров'я учасників бойових дій.....	57

РОЗДІЛ 3.

ПРАКТИЧНІ МЕТОДИ ТА ВПРАВИ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ЧЛЕНІВ ЇХ СІМЕЙ

3.1	Методи самодопомоги та допомоги учасникам бойових дій та членам їх сімей при типових поведінкових реакціях у стресовій ситуації.....	59
3.2	Вправи на зняття м'язової напруги і формування внутрішнього відчуття безпеки.....	76
3.3	Методика проведення дебрифінгу.....	80
3.4	Психологічні вправи для подолання стресу у дітей, в яких батьки на війні.....	92
3.5	Методи психологічної допомоги учасникам бойових дій, які звільнились із полону.....	95
3.6	Методика «Дім. Дерево. Людина».....	100
3.7	Ситуативні задачі від учасників бойових дій та членів їх сімей.....	122

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	126
ДОДАТКИ.....	128

ПЕРЕДМОВА

Війна – це не лише випробування фізичної міцності, але й невимовний духовний біль. Кожен учасник бойових дій, кожен член його сім'ї – це історія, що розкривається на сторінках цього посібника. Водночас це не тільки аналіз психологічних проблем, але й спроба пристосуватися до болючих реалій військового конфлікту.

Відчуття втрати, страху та втоми виявляються на найглибших рівнях нашого буття. На сторінках цього посібника ви знайдете поради і методи подолання психологічних труднощів, розуміння того, що важливо в цьому процесі – звернутися до власної душі і допомогти іншим знайти світло в найтемніших моментах.

Бойові дії залишають не лише фізичні сліди на землі, але й невидимі шрами в душах тих, хто пройшов через них. Цей посібник – не просто набір порад, а й рука допомоги, що простягається кожному, хто потребує розради та підтримки.

Нехай сторінки посібника, який ви тримаєте в руках, стане світлом у темряві, допоможе у розкритті та зціленні тих внутрішніх ран, які можуть бути невидимі для інших. Бо важливо пам'ятати, що у будь-якій ситуації внутрішня сила, сплетена з терпіння і розуміння, може перетворити найскладніші випробування у джерело внутрішнього зростання.

Цей посібник – виявлення людської теплоти та співчуття, яке може привести до зцілення, навіть коли військовий вогонь здається нескінченним. Нехай він стане для Вас супутником у складні часи і допоможе знайти внутрішню міць, щоб подолати труднощі, що перешкоджають нормальному життю.

РОЗДІЛ 1.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ЧЛЕНИ ЇХ СІМЕЙ

1.1. Деструктивний вплив стресових ситуацій та травматичних подій на психічне здоров'я учасників бойових дій та членів їх сімей

Стресові ситуації та травматичні події можуть суттєво впливати на психічне здоров'я учасників бойових дій та членів їх сімей. Цей вплив може бути дуже серйозним і варіювати від особи до особи. **Ось деякі з можливих наслідків:**

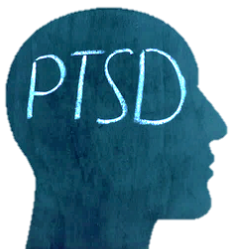
1	ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД (ПТСР) – психічний розлад, який може розвинутися після військової служби або після переживання травматичної події;
2	ДЕПРЕСІЯ ТА ТРИВОЖНІСТЬ. Учасники бойових дій та члени їх сімей можуть відчувати посилений стрес, що призводить до депресії та тривожності. Це може впливати на їх загальний настрій та здатність функціонувати в повсякденному житті;
3	ПРОБЛЕМИ У СІМЕЙНИХ ВІДНОСИНАХ. Стресові ситуації можуть обумовлювати конфлікти та розбіжності в сім'ях учасників бойових дій. Віддалена служба, тривалі відрядження та переживання травматичних подій можуть ускладнювати збереження здорових сімейних відносин;
4	ЗЛОВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЕМ ТА НАРКОТИКАМИ. Деякі учасники бойових дій та члени їх сімей можуть вдаватися до алкоголю або наркотиків як спроби впоратися зі стресом і травмою;

5	САМОГУБСТВО. Найбільш серйозним наслідком стресових ситуацій може бути самогубство. Учасники бойових дій мають підвищений ризик самогубства через травму та стрес, пов'язані із військовою службою.
---	--

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД (ПТСР)

В умовах війни посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) стає однією із найбільш поширених психологічних патологій. Особливо якщо йдеться про учасників бойових дій – людей, які перебувають у зоні активних бойових дій. ПТСР в учасників бойових дій діагностують найчастіше, саме тому ця проблема актуальна нині та залишатиметься такою ще тривалий час.

СИМПТОМАТИКА ПТСР В УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ



Прямим результатом виникнення цього стану стає смерть товаришів або ж необхідність застосування летальної зброї із відповідними наслідками. Під час травматичної події учасник бойових дій відчуває сильний страх та втрату контролю над ситуацією [2]. Сам ПТСР у такому разі розвивається приблизно через місяць. А от у перші 72 години в учасника бойових дій наявні симптоми гострої стресової реакції, а у наступні дні – гострого стресового розладу.

Симптоматика в учасників бойових дій наступна:

- регулярні спогади про подію, яка травмувала психіку, що часто виникають як флешбеки;
- гіперзбудження, проблеми зі 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;
- відсторонення від інших людей, навіть близьких та рідних.

Які категорії учасників бойових дій найбільш уразливі до виникнення ПТСР?

У кожної людини, яка бере участь у бойових діях, ризик розвитку ПТСР дуже високий. Згідно зі статистичними даними приблизно у 60–80 % учасників бойових дій спостерігаються ознаки гострої травми. Якщо їм у цей момент не надали потрібної психологічної допомоги, то це може призвести до ПТСР [2].

Ризик зростає у таких випадках:

- якщо в людини раніше вже був діагностований якийсь психічний розлад;
- уже був досвід травмуючої події;
- травма пов'язана із загибеллю рідних, смертю великої кількості людей або якщо вона обумовила серйозні зміни у житті;
- у людини немає близьких, з якими вона може поділитися своїми переживаннями.

Почуття провини

Почуття провини – важливий симптом посттравматичного стресового розладу і визначається як психічний стан, який виникає в учасників бойових дій та їх сімей тоді, коли вони пережили травмуючу або трагічну подію, в якій інші вижити не змогли, і почуваються винними.

Почуття провини того, хто вижив, вперше було задокументовано й описано в психоаналітичних працях про Голокост (1968 р.), тих, хто вижив в Хіросімі (1967 р.), після численних поранень, нещасних випадків, коли довелося пережити важку втрату, зокрема й ветеранів збройних сил.

ДЕПРЕСІЯ ТА ТРИВОЖНІСТЬ

Депресія та тривожність серед учасників бойових дій та членів їх сімей можуть виникати з різних причин, які відображають особливості їхнього життя та досвіду.



Можливі причини виникнення:

- учасники бойових дій стикаються з великим рівнем стресу через високу військову активність, можливість втрати життя або травму в бойових діях;
- часте перебування віддалено від сім'ї на тривалий термін, що посилює почуття відокремленості та самотності та обумовлює депресію;
- учасники бойових дій та їх сім'ї можуть відчувати невпевненість щодо того, коли і як закінчиться служба. Наприклад, переходи між військовою і цивільною службою можуть бути складними та зумовлювати невизначеність;
- відчуття не комфортності або ізоляції у цивільному суспільстві, де вони (учасники бойових дій) можуть відчувати себе або недооціненими, або не зрозумілими;
- бойові дії можуть призвести до фізичних травм та пошкоджень, які можуть спричиняти біль та обмежувати функціонування;
- високий рівень навантаження на учасника бойових дій обумовлює почуття виснаженості та безсилля;
- повернення до цивільного життя після військової служби може призвести до фінансових труднощів.

ПРОБЛЕМИ У СІМЕЙНИХ ВІДНОСИНАХ

Сімейні відносини в середовищі учасників бойових дій можуть зазнавати певних ускладнень та проблем, які відмінні від тих, що спостерігаються в цивільному житті.

У сім'ях учасників бойових дій можуть виникати:

- розлука через військові від'їзди. Учасники бойових дій часто змушені від'їжджати на тривалий термін через призови на навчання, службу у гарячих точках або військові місії. Це спричиняє стрес та невпевненість у сім'ї, особливо якщо це пов'язано з небезпекою для життя;

- емоційне перевантаження через стрес, травми або втрати. Це може вплинути на їх сімейні відносини, зумовлюючи конфлікти та нездатність ефективно виявляти свої почуття [7, с. 23];

- неспроможність забезпечити стабільність, особливо для дітей, які можуть відчувати невпевненість та незручність через постійні зміни місця проживання та шкіл;

- засоби спілкування можуть бути недостатніми для збереження безперервного зв'язку, що в результаті зумовлює відчуття віддаленості та самотності;

- фінансові труднощі. Сім'ї учасників бойових дій можуть зіткнутися з ними через недостатній дохід під час періодів служби учасника бойових дій, особливо у випадках відставок або травм, які обмежують працездатність [17];

- сімейні розлади. Тривала відсутність одного з батьків може вплинути на розподіл обов'язків та відповідальностей у родині, що зумовлює відчуття напруженості та непорозумінь.



ЗЛОВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЕМ ТА НАРКОТИКАМИ



Зловживання алкоголем та наркотиками – серйозна проблема, яка може впливати на фізичне та психічне здоров'я людини, а також на її соціальну та професійну функціональність. Ця проблема може бути особливо актуальною для учасників бойових дій та їх сімей,

оскільки вони зазнають підвищеного стресу та травматичних ситуацій через свою службу.

Причини зловживання:

- учасники бойових дій можуть пережити серйозні стресові ситуації та травми під час служби і можуть вдаватися до алкоголю або наркотиків як до способу полегшення емоційного страждання;

- в осіб під час війни можуть виникнути депресія, тривожність або посттравматичний стресовий розлад і вони часто вдаються до речовин, щоб самолікуватися або забути про свої проблеми [18];

- у деяких випадках, особливо серед співробітників учасників бойових дій, існує соціальний тиск, який зумовлює вживання алкоголю або наркотиків;

- поступовий розвиток звички або залежності від алкоголю або наркотиків може сприяти подальшому вживанню, навіть якщо спочатку це було обрано як спосіб впоратися зі стресом [17];

- невідповідність доступних ресурсів для допомоги;

- генетичні фактори;

- спроба відчуття втраченого контролю або ейфорії.

САМОГУБСТВО

Самогубство є складною проблемою, яка може бути обумовлена численними факторами та стресовими ситуаціями, пов'язаними з військовою службою та життям у товаристві учасників бойових дій [16]. До нього вдаються не лише учасники бойових дій, а й члени їх сімей через високі переживання чи втрату близької людини на війні тощо.



Фактори самогубства серед учасників бойових дій та їх сімей:

- досвід війни та травматичні події можуть спричинити тяжкі психологічні та емоційні наслідки;

- служба може бути дуже стресовою, особливо якщо учасник бойових дій давно не був удома, з сім'єю;

- розлучення, проблеми у стосунках та соціальна ізоляція можуть поглибити почуття відчуженості та безнадії [16];

- недостатня психологічна підтримка та обмежений доступ до психологічних послуг також можуть впливати на самопочуття членів сімей учасників бойових дій.

1.2. Проблеми адаптації учасників бойових дій, які повернулися до цивільного життя



В окремих учасників бойових дій бувають моменти, коли вони з тих чи інших причин не можуть залишатися у війську і повертаються до цивільного життя. Водночас вони не можуть повністю повернутися до звичайного життя – як через систему, так і з особистих причин.

Не та сама людина

Наше сприйняття мирного, комфортного та щасливого життя і сприйняття його людиною, яка була на війні, суттєво відрізняється. Адже пережитий на війні досвід кардинально змінює сприйняття навколишнього світу.

Є певна межа і немає повернення назад, тобто в той світ, де немає війни. Наша помилка полягає в тому, що коли йдеться про адаптацію учасників бойових дій чи тих, хто перебував під обстрілами, на думку суспільства, достатньо пропрацювати цей досвід і людина повернеться до стану, який був доти. Але жоден з нас не може повернути ту «нормальність», яка була до війни.

Люди, які повертаються з війни, стикаються з нерозумінням з боку навколишніх. Близькі та рідні вважають, що учасник бойових дій має повернутися таким, яким був [2]. Однак такі очікування можуть бути додатковим фактором травматизації.

Учасники бойових дій можуть почувати себе самотніми та такими, яких не розуміють. Єдиний спосіб для них – адаптуватися – знайти своє місце в тому світі, у який повернулися [11, с. 32]. Можливо, це супроводжуватиметься змінами у стосунках з партнером або зміною роботи.

Суспільство забуває заслуги учасників бойових дій



Однією з головних причин адаптації є формування нових моделей поведінки і способу мислення, відповідно до бойових умов, але які втрачають свій сенс у цивільному житті.

Те, що раніше допомагало вижити і зберегти ментальне та фізичне здоров'я, за нових обставин може

навпаки шкодити та заважати нормальному життю. Окрім того, значну роль відіграє соціальний контекст, в якому опиняється учасник бойових дій. Якщо під час війни людина відчувала власну значущість і цінність, то у мирний час це може змінитись [2].

Суспільство має тенденцію забувати про заслуги учасників бойових дій і не віддавати їм належне. Через це ветеран може відчувати розчарування і фрустрацію.

Важливо, чи вписується ветеран у новий контекст з функціонального погляду. Чи може він знайти цивільну діяльність, яка дасть йому змогу реалізуватись та задовольнити потреби. Чи може знайти коло спілкування, де йому комфортно. Іншим фактором дезадаптації в учасників бойових дій може бути травматичний досвід та пов'язані з ним наслідки, а також те, чи отримує він належну психологічну допомогу та соціальну підтримку.

Сприйняти себе ветераном

Процес адаптації до цивільного життя буде ускладненим необхідністю попередньої роботи над усвідомленням своїх можливостей та обмежень. Він як психологічно, так і соціально доволі довгий і часто нелінійний.



В ідеалі процес адаптації починається з ідентифікації себе як ветерана, а не як учасника бойових дій. Але вже тут можуть виникати перші труднощі. Вони

обумовлені тим, що роль учасника бойових дій доволі очевидна і часто навіть детально регламентована, а що таке бути ветераном – поняття не чітке [6]. Здебільшого за період служби можуть змінюватись пріоритети і життєві цінності, і вже та цивільна зайнятість чи те коло спілкування, яке людина мала до війни, стає їй не прийнятним.

Потрібен час, щоб знайти нові сенси, побудувати нові плани, пустити нове коріння. Частими є випадки, коли ветерани організовують або приєднуються до дотичних до війська чи учасників бойових дій організацій, бізнесів чи волонтерських ініціатив, утілюючи своє бажання бути корисним вже в тилу, використовуючи при цьому набуті за час служби знання, навички і соціальні зв'язки.

1.3. Соціально-психологічні проблеми дітей, батьки яких на війні

З 24 лютого 2022 року тисячі українських дітей переживають розлуку з мамою або татом, тому що найдорожчі у світі люди пішли до війська, щоб захистити свої родини та Україну. Діти по-різному реагують на відсутність одного з батьків. Це залежить і від віку дитини, і від стосунків, які були між дитиною та мамою/татом, які тепер на війні. Однак незалежно від віку діти, так само як і дорослі, переживають стрес через війну та відсутність поруч тих, кого вони люблять. Тому спілкування з наймолодшими членами родини потребує особливої уваги.



Емоційний стан

Діти також переживають стрес та стан невизначеності. Вони можуть по-різному проявляти це: хтось сумує, хтось

відчуває злість і роздратованість, що тато/мама не з ними в якийсь важливий момент. Малюки та дошкільнята не розуміють, чому один із батьків не поруч. Тож можуть часто перепитувати: «Де тато/мама?» [7, с. 145]. Відповідати можна коротко: «Тато/мама захищає нас з тобою і Україну». Треба бути готовими, що це доведеться повторювати безліч разів.

Поведінка



Дитина, яка була активною і комунікабельною, може закриватися у собі і менше розповідати дорослим, що її турбує чи непокоїть [2]. А може, навпаки, стати дуже активною, ставити чимало запитань. Через постійні тривогу, стрес, переживання, а що буде далі, дитина може стати розгубленою, не уважною. Тому насамперед важливими є довірливі стосунки і увага до дитини, щоб вона могла поділитися тим, про що думає і переживає. Погіршення сну та відсутність апетиту можуть бути тривожними сигналами для дорослих, про те, що з дитиною не все гаразд.

1.4. Сімейні конфлікти в родинах учасників бойових дій

Сімейні конфлікти є однією з найпоширеніших форм конфліктів. Ще за довоєнними оцінками фахівців у 80–85 % сімей відбуваються конфлікти, а в інших 15–20 % виникають сварки з різних приводів.

Молоде подружжя часто починає будувати своє життя переважно у невеликих військових містечках і гарнізонах, іноді за десятки кілометрів від великих міст, культурних осередків. Перед ним стоять проблеми влаштування побуту, адаптації до нових умов, обмежені можливості щодо надання місця роботи для дружини (чоловіка), складності службового становлення тощо.

Якщо до початку російської агресії у 2014 році основними

причинами розлучень, як свідчать соціологічні опитування, були: економічні труднощі, відсутність житла, не пристосування жінок до життя у віддалених гарнізонах, відсутність роботи за фахом, побутова невлаштованість, тривалий робочий день учасників бойових дій, то з 2022 року на перші місяці почали виходити проблеми тривалої відсутності вдома одного з подружжя, хто служить у Силах оборони, надмірного вживання алкоголю та проблеми в інтимному житті сімей учасників бойових дій [7, с. 167].

Щодо загальновизнаної у науковій літературі з проблем сім'ї та шлюбу типологізації сімей, сім'ї учасників бойових дій доцільно умовно поділити на такі типи: гармонійні (дружні) і негармонійні.

Гармонійна (дружна) сім'я учасника бойових дій



Такими є молоде подружжя, де інтереси чоловіка стають інтересами дружини та навпаки. В умовах бойових дій ці молоді сім'ї відрізняються високою згуртованістю та міцністю. Часті переїзди через зміни місця служби й побутові проблеми, що виникають, не призводять у дружніх сім'ях до напруження стосунків. У такій родині учасник бойових дій знаходить моральну підтримку, тепло й ніжність. Усе це позитивно впливає на службові справи, його поведінку, на рівень бойової готовності підрозділу, в якому він служить.

Негармонійні сім'ї диференціюються на:

1	КОНФЛІКТНА СІМ'Я – це молоде подружжя, в якому існує психологічна напруженість, існують
---	--

	відмінності в поглядах і потребах. Злагода в сім'ї базується на тимчасових компромісах;
2	КРИЗОВА СІМ'Я , в якій протиставлення інтересів і потреб набуває особливо різкого конфліктного характеру й охоплює важливі сфери життєдіяльності молодшої сім'ї;
3	ФОРМАЛЬНА СІМ'Я – сімейні обов'язки виконуються формально, молоде подружжя часто перебуває на межі розлучення;
4	ПРОБЛЕМНА СІМ'Я – сім'я, перед якою виникли складні життєві обставини, здатні порушити стабільність шлюбу – відсутність житла і засобів на утримання молодшої сім'ї, тяжка тривала хвороба партнера;
5	СІМ'Я З АЛКОГОЛЬНИМ ПОБУТОМ – основні інтереси молодшої сім'ї чи одного з її членів характеризуються частим вживанням алкогольних напоїв.

В основі становлення і зміцнення цієї молодшої сім'ї лежать умови, що складаються загалом як у суспільстві, так і в Збройних силах України.

Важливе місце в становленні сім'ї учасника бойових дій займає процес адаптації. Базовими для процесу адаптації виступають уявлення про мету подружнього життя, в якій відображена мотивація створення сім'ї [2].

Однак загальна домовленість між членами молодого подружжя про сімейні обов'язки не відкидає конфліктів, сварок, образ, а отже, й пошуку шляхів примирення, прагнення пристосуватися один до одного.

Довоєнні дослідження

У перший період шлюбу (до 3-х років)



чоловіки-учасники бойових дій більш схильні до пристосування, ніж жінки. Зокрема, 31 % дружин не бажають йти на компроміси, а чоловіки у перші роки шлюбу поступаються при вирішенні спірних питань у 2,6 рази частіше за дружин. У стабільних сім'ях чоловіки й дружини частіше (68 %) йдуть на взаємні поступки, ніж у нестабільних (41 %). У понад 15 % нестабільних сімей за конфліктної ситуації ані чоловік, ані дружина не йдуть на маленькі поступки [13, с. 6].

Військова служба іноді негативно впливає на організацію й розвиток сім'ї учасника бойових дій. Наприклад, військова служба часто створює несприятливу ситуацію для професійних інтересів дружини учасника бойових дій. Чимало жінок не можуть влаштуватися на роботу за спеціальністю. За даними соціологічних досліджень, понад 70 % опитаних воїнів і понад 60 % жінок зазначають, що без роботи тяжко емоційно й морально. Якщо дружина молодшого офіцера тривалий час не працює, то це, відповідно, призводить до зміни її способу мислення, до порушення фактичної рівності в сім'ї.

Виконання службових обов'язків учасником бойових дій часто пов'язане з тривалим відривом від сім'ї, а з початком повномасштабної російської агресії ця проблема надзвичайно загострилась.

Зіткнувшись з господарсько-побутовими труднощами, які ще більше посилюються з народженням дитини, дружина іноді не витримує навантаження і від'їжджає до батьків. Як наслідок – члени подружжя живуть окремо. Така ситуація здебільшого призводить до розпаду молодого сім'ї. До соціальних труднощів службового становлення додаються також сімейні негаразди, що швидко позначаються як на настроях, так і на виконанні учасником бойових дій своїх службових обов'язків.

Служба іноді несприятливо впливає на становлення й розвиток особистості дітей учасників бойових дій. За місцем служби, у віддалених гарнізонах можуть бути відсутні дитячі культурні установи (музичні, спортивні школи). Часто діти, переїжджаючи разом із батьками на нове місце служби, змушені залишати школу, що негативно відображається на їхній успішності й психіці.

Соціологічні дослідження сімей учасників бойових дій

Багато сімей розпадається через подружню невірність, що дає підстави констатувати про те, що це зумовлено не тільки відсутністю нормальних матеріально-побутових умов життя, низьким рівнем культури, а й недостатнім рівнем морального виховання молодих сімей у ВЗВО, учасників бойових дій у частинах і гарнізонах.



1.5. Особливості спілкування з учасниками бойових дій та членами їх сімей

Спілкування відіграє важливу роль у житті й діяльності кожної людини. Завдяки йому утворюється та налагоджується взаємодія і виробляються соціальні норми поведінки. Знання сутності спілкування, його закономірностей, функцій та проблем є підґрунтям для реалізації та поліпшення стосунків з людьми, задоволення вищих потреб особистості. Без спілкування особистість не може повноцінно розвиватися.

Соціологічні дослідження

Завдяки опитуванню «Як спілкуватися з учасниками бойових дій, які повернулись з війни?», у 2023 році було проведено дослідження з учасниками бойових дій, які повернулися з війни, з полону, з пораненими учасниками бойових дій, їх дружинами та матерями.

Учасника бойових дій, який повернувся з війни, найбільше турбує у цивільному житті – незвичність. Він відвик від тихого життя, адже звик до шуму. Тяжко стає спати [2].



Учасника бойових дій, який повернувся з полону, турбує абсолютно все. На їх думку, ця проблема залежить від характеру і темпераменту людини. Ключовими моментами для них є надолуження інформаційного вакууму. Новини різного роду несли як позитивний, так і негативний вплив. Турбує реалізація свого потенціалу, задумів, мрій тощо; перебування в полоні (по суті ув'язнення в закладах позбавлення волі) пов'язане загалом з бездіяльністю. Виникає проблема деструктивної поведінки. Людина як губка, втягує в себе з навколишнього середовища і хороше, і погане. Перебування у в'язниці, навіть за умови, якщо це називати полонем, – все одно, по суті перебування на самому соціальному дні.

Учасник бойових дій, який повернувся з війни, прагне повернутися у зону бойових дій, оскільки це вже як звичка та розуміння того, що там залишаються твої побратими. І за весь час на війні учасники бойових дій один одному стають дуже близькими, як сім'я. Вони не можуть їх покинути, хочуть назад.

Учасник бойових дій, який повернувся з полону, бажає повернутися у зону бойових дій тому, що він відчуває, що не виконав свій обов'язок. Бувши в полоні, йому хочеться якнайшвидше помститися, допомагати побратимам захищати свою країну.

Учасник бойових дій, який повернувся з війни, не хотів би, щоб їх возвеличували. Питання потрібно задавати з обережністю. Якщо учасник бойових дій повернувся із виконання бойового завдання, із зони бойових дій, він, якщо захоче, то сам розповість. Не запитувати учасника бойових дій – це означає байдужість, не виявлення інтересу до особистості. Якщо людина захоче поділитися, то вона відкриється до розмови.



Учасник бойових дій, який повернувся з полону,

переосмисливши своє життя, почав працювати над стосунками з батьками, які доти були конфліктними. Учасники бойових дій сприймають будь-яку інформацію близько до серця. Щодо спілкування, то полонений має бути готовим психічно та морально до розмови, оскільки він може перебувати у сильному стресі, психічному зриві, панічній атаці тощо. Має бути індивідуальний підхід до кожного учасника. Мирні жителі часто не вміють слухати щиро, виявляють неуважне ставлення, що може суттєво ранили учасника бойових дій.

Проведені дослідження свідчать про те, що спілкування для учасників бойових дій, які повернулися з війни, є важливим аспектом їх адаптації до цивільного життя. Загалом найбільш поширеними є такі проблеми, з якими стикаються учасники бойових дій:

- збільшуються астеничні симптоми (непродуктивність, швидка стомлюваність, зниження когнітивних функцій, пам'яті, фізична та психічна загальмованість, неуважність);
- поширеними є погіршення самопочуття, відчуття тривожності, внутрішньої напруги;
- невмотивована і невластива підвищена соціальна та інші активності (екстравертація) у поєднанні з нестійким настроєм;
- прогресуюча інтраверсія (бажання обмежитись колом спілкування з друзями та родичами, прояв замкнутості, бажання усамітнитись, зниження інтересу до раніше важливих захоплень);
- підвищення психологічної дезадаптації;
- посттравматичний стресовий розлад та інші психологічні проблеми [9, с. 39].

1.6. Реінтеграція учасників бойових дій до цивільного життя після завершення служби

Реінтеграція до цивільного життя – це лише один із етапів повернення кожного учасника бойових дій з війни. Не менш важливим є етап медичного супроводу ветерана.

Війна накладає відбиток на здоров'я людини, яка з віком і так уже має певні захворювання. А отже, навантаження на медичну систему зростатиме в геометричній прогресії, тому що на виході з військової служби виникає потреба у фізичній та психологічній реабілітації [2].

Основні складові адаптації військовослужбовців:

1	ПСИХОЛОГІЧНА – опанування системою цінностей (нормами, установками, зразками поведінки), культурою, які існують у цивільному середовищі, з метою виконання наявних у ньому вимог до особистості;
2	ПРАВОВА – освоєння правових норм, які регламентують соціальний і правовий статус особи, звільненої з військової служби, та членів її сім'ї, визначають їх права, обов'язки і можливості, а також оволодіння інформацією про державні органи, установи і організації, які можуть допомогти в освоєнні таких норм і реалізації своїх прав і можливостей;
3	ПРОФЕСІЙНА – залежно від професії спеціалізоване удосконалення наявних професійних знань, умінь і навичок або оволодіння новими, та подальше успішне працевлаштування.



Перехід від військової служби до цивільного життя – багатовимірний процес зі змінами у

всіх сферах життя колишніх учасників бойових дій та їх родин: законах, правилах та звичаях, що визначають норми поведінки, у стані здоров'я, умовах зайнятості, фінансово-економічному становищі, стосунках у сім'ї та у суспільстві.

1.7. Соціально-психологічні бар'єри в учасників бойових дій під час прийняття критичних рішень на полі бою

Емоційне та психологічне здоров'я впливає на соціальний добробут. Суттєвий вплив на керівників має емоційна складова, а на цивільних – психологічна.

Незалежно від того, чи це звичайний вибір, чи важливе стратегічне рішення, виклики можуть постати у вигляді невизначеності та двозначності, що може ускладнити весь процес прийняття рішень [2]. Прийняття рішень може бути складним, коли час і ресурси обмежені. Іноді варіанти, доступні для прийняття рішення, можуть бути обмежені зовнішніми факторами, такими як бюджет або правила.

Це стає ще складнішим, якщо існує кілька суперечливих пріоритетів, які конкурують за один і той самий, що призводить до поспішних або неповних рішень, або рішень, які не повністю узгоджуються з потребами та цілями команди чи організації.

Тиск і стрес

Прийняття рішень може бути напруженим, особливо коли наявне обмеження в часі або високі ставки. Щоб впоратися з цією проблемою, важливо визначити пріоритети власного добробуту та практикувати методи керування стресом.



Страх прийняття неправильних рішень і непередбачуваних наслідків. Страх зробити помилку може бути сильним стресом. Для учасників бойових дій природно хвилюватися про наслідки своїх рішень [16]. Однак важливо визнати, що помилки є

природною частиною процесу навчання. Незважаючи на всі зусилля, завжди існує ризик того, що рішення матиме небажані чи непередбачувані наслідки.

Складність



Може означати кількість факторів, які необхідно враховувати при прийнятті рішення. Наприклад, рішення може бути складним, якщо воно передбачає багато зацікавлених сторін з різними інтересами, або якщо воно має довгострокові чи далекосяжні наслідки. Такі труднощі вимагають високого рівня аналізу та критичного мислення, щоб прийняти різноманітні компроміси та усвідомити взаємозв'язки між різними варіантами.

Перевантаження або відсутність повної інформації

Складно приймати рішення, коли існує надмірна кількість інформації для розгляду, оскільки може бути важко визначити, що є актуальним і важливим. Це може зумовити неякісний аналіз ситуації, а величезний обсяг інформації ускладнює прийняття рішення. З іншого боку, іноді просто неможливо володіти всією інформацією, необхідною для прийняття рішення, що призводить до невизначеності та ризику [17].

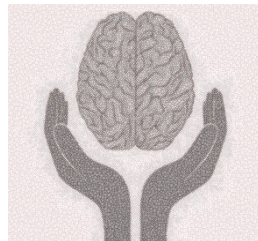
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ЧЛЕНАМ ЇХ СІМЕЙ

2.1. Психологічна допомога учасникам бойових дій, що виконують свій обов'язок у зоні бойових дій

Насамперед слід коротко окреслити значення основних термінів, необхідних для розуміння проблеми.

Термін «зона бойових дій» стосується набору екстремальних і гіперекстремальних обставин. Учасники бойових дій, які проходять службу на сході України, мають великі внутрішні навантаження, які іноді морально їм не під силу [2].

Коли хтось відхиляється від норми, його дії можуть мати шкідливі наслідки та посилити бойовий стрес. Останню стадію характеризують комплексні зміни в емоційній сфері самопочуття діяльності, прагнень, когнітивних технік і взаємостосунків.



Бойовий стрес обумовлюється реакцією на різноманітні стресові обставини, психотравмувальні переживання, внутрішні конфлікти у колективі між різними підрозділами та силовими структурами, нестачею у забезпеченні основних потреб: неправильним харчуванням, порушеннями сну, відсутністю доступу до води, робота в несприятливих екологічних умовах.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ БОЙОВИХ ДІЙ

Психологічна допомога учасникам бойових дій – це організаційні, психологічні, медичні та інші заходи, спрямовані на надання психологічної підтримки, з метою забезпечити успішне подолання учасниками бойових дій психологічно травмуючих аспектів сучасного бою для збереження їх боєготовності та запобігання виникненню у них посттравматичних психічних розладів [17].

Психологічний супровід і психологічна реабілітація – це види психологічної допомоги, що надаються учасникам бойових дій [2].

Метою психологічної підтримки є максимізація наявних розумових ресурсів і розвиток нових, щоб забезпечити активну реакцію солдатів у сучасних умовах бою. Більшість психологічної підтримки має профілактичний характер і спрямована на попередження учасників бойових дій про негативні події психічного розвитку. Учасникам бойових дій, які відчують короткочасні або тривалі труднощі в адаптації, надаються спеціалізовані послуги психологічної реабілітації.

Першу домедичну допомогу може надати будь-хто. Часто це рятує життя або полегшує подальше лікування. Перша психологічна допомога не менш потрібна, а її ефект може бути не менш важливим. І все, що для цього потрібно, – це вислухати і психологічно підтримати людину [10].

Антон Семенов, психотерапевт

Психологічна допомога необхідна всім учасникам бойових дій, котрі брали участь у бойових діях, адже крім бою у сучасній війні майже усі категорії особового складу піддаються

психологічному впливу супротивника. Чимало бійців не витримують психологічних навантажень, що звалюються на них, якими добре підготованими не були б війська. Тривале перебування у зоні бойових дій обумовлює виникнення різних психологічних розладів. Важливим у цьому процесі є переживання травми.

Етапи цього процесу:

1	СТАН ШОКУ (БОЙОВИЙ ШОК) – супроводжується такими ознаками: бліда шкіра, пильний погляд, людина майже не кліпає, забуває, що сталося, не виявляє емоцій, відсутнє або уповільнене мовлення, холодні кінцівки, слабкий м'язовий тонус або сильні спазми [17];
2	НАДЗБУДЖЕННЯ (БОЙОВИЙ СТРЕС) – часте кліпання, гучний сміх, занепокоєння, метушня, швидке мовлення, підвищена пильність, підвищена реакція жаху, раптове відчуття жару, різке відведення погляду, надмірна чутливість і напружені м'язи є ознаками тривоги;
3	ВТОМА (БОЙОВА ВТОМА) (БОЙОВЕ ВИСНАЖЕННЯ). Песимізм, депресія, млявість, дратівливість, незадоволення всім, відсутність бажання, занепокоєння, нервозність, напружений вираз обличчя, нездатність підтримувати зоровий контакт з іншими, гучне мовлення, труднощі з розслабленням, проблеми зі сном і апетитом, зниження працездатності, труднощі з виконанням завдань, небажання виконувати гігієнічні процедури тощо [17];
4	ПОДОЛАННЯ ТРАВМИ. При згадці про травматичну подію виникає хвилеподібне почуття туги, смутку та спустошеності. Також можуть з'явитися почуття провини і образи, періодичне бажання поплакати, нездатність плакати, зниження імунітету, часті застуди, психосоматичні розлади, підвищення тиску;

5	АДАПТАЦІЯ. Відбувається поліпшення уваги, активізація мислення, загострення почуттів, а також здатність концентруватися протягом тривалого періоду часу та вміння справлятися з труднощами та миттєвими невдачами.
---	---



Психологічну реабілітацію учасників бойових дій у період відновлення слід проводити у такій послідовності: робота з тілом, формування навичок самопомоги, тілесно-орієнтована терапія, пригадування травматичних подій, обговорення корисних стратегій подолання наслідків екстремальних ситуацій.

Для поліпшення психофізичного функціонування важливо, аби дихання було усвідомленим. Достатньо присвячувати лише 10 хвилин щодня на усвідомлене дихання і за 3 тижні позитивні почуття почнуть переважати. Дихання для активізації психофізичного стану: вдихаємо носом, видихаємо довше, аніж видихаємо. Видих ротом – короткий. Слід дихати кілька разів без пауз. Вогненне дихання допомагає звільнитися від гніву, агресії та тривожності. Повільно видихаємо вогонь. Дихати потрібно тільки носом, всю увагу зосереджуючи на видиху.

Важливо оволодіти технікою, яка повертала б людину до реальності, щоб тренувати здатність керувати своєю увагою, зосереджуватися на учасниках бойових дій, які виконують завдання на передовій. Особливо це стосується способу усвідомлення тілесних відчуттів, переживань, думок, спрямованих на поліпшення самопочуття, звільнення від нав'язливих думок і марних спроб щось змінити. Mindfulness-терапія допомагає усвідомити свої переживання та нав'язливі думки.

2.2. Психологічна допомога при травмі полоненого

Для кожного українця тема війни, кровопролиття, тортур і смерті емоційно важкі. Люди, які живуть у період війни, завжди перебувають у стресі, тривозі та небезпеці. Ті, хто стикнувся з ув'язненням, як наслідок, проходять лікування психологічних ран та змушені починати життя заново. Люди, яких ув'язнили та піддали тортурам, мають порушення розумових та інтелектуальних здібностей, а також мають проблеми з увагою, збором інформації, судженнями та плануванням. Поширеним станом є посттравматична депресія.

Тортири – це гіперекстремальна ситуація, що призводить до важких психічних та емоційних наслідків незалежно від психологічного стану особи до катувань [2].



Розвиток психологічних наслідків тортур залежить від індивідуума, його рівня розвитку особистості, а також соціальних, політичних і культурних елементів. Не всі види катувань мають однакові негативні наслідки. Не можна стверджувати, що психологічні наслідки ув'язнення вплинуть на дорослого так само, як і на дитину. Наприклад, психологічні наслідки імітації смертної кари відрізняються від наслідків сексуального насильства.

Стамбульський протокол

Також відомий як Рекомендації щодо ефективного розслідування та документування тортур та інших жорстоких, нелюдських видів поводження та покарання, є основним міжнародним стандартом для роботи з уразливими людьми, які зазнали тортур. Психотерапевти часто намагалися визначити та ідентифікувати окремий розлад, обумовлений тортурами, т. зв. «синдром тортури», спираючись на особистий досвід, але це не

було експериментально доведено. У сучасній науковій літературі про тортури та їх психологічні наслідки можна знайти кілька, здебільшого суперечливих думок щодо важливості інтенсивності або специфічності елементів стресу для виникнення ПТСР.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

Хоча посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є найпоширенішим наслідком тортур, чимало експертів одностайні щодо того, що перелік симптомів ПТСР недостатньою мірою ураховує ці наслідки. Більшість авторів, які працюють з постраждалими від тортур, сходяться на тому, що не всі симптоми клінічної картини постраждалих охоплюються ПТСР [11].

Якщо ми підтримуємо стосунки з ветеранами і залучаємо їх до спільних справ, це суттєво зменшує ймовірність виникнення ПТСР [21].

Антон Семенов, психотерапевт

Доктор Дж. Лансен запропонував діагностичну категорію «комплексний посттравматичний стресовий синдром» для вивчення всієї симптоматики жертв тортур. Наслідки тортур можуть вплинути не лише на особистість жертви, а й на її родину та суспільство загалом [14, с. 45]. На особистому рівні тортури є вкрай травматичним досвідом, який може негайно призвести до паніки, перебільшеного страху смерті та відчуття втрати фізичної та психічної цілісності. Досвід тортур може вплинути на когнітивний, емоційний і поведінковий розвиток людини. Коли людина протягом тривалого періоду часу знаходиться в ситуації, в якій звичайні соціально прийнятні стратегії поведінки можуть посилити агресію ворога, то для виживання необхідно виробити альтернативні стратегії поведінки.

Після звільнення з полону у потерпілого довго можуть зберігатися стратегії виживання, набуті в полоні, що часто призводить до ускладнень у процесі адаптації до життя в суспільстві [10].

Втрата ідентифікації та приналежності до різних груп [8, с. 54]

Це найпоширеніший результат тортур. Такий психіатричний симптом розвивається внаслідок постійної загрози, коли особистість злочинця може стати джерелом їхньої ворожості та ще одним інструментом контролю. Прагнучи не наражати себе на небезпеки і джерела уразливості, людина відмовляється від приналежності до тієї чи іншої організації. Важливо зрозуміти, чим посттравматичний стресовий розлад і розлади, пов'язані з тортурами, відрізняються одне від одного. Важливо пам'ятати, що катування мають чіткий міжособистісний компонент із певними зв'язками та функціями.

Катування [8, с. 52]

Активна дія, навмисно дозволена одній особі проти іншої, коли кат завжди має необмежену владу та контроль над жертвою, а жертва безпомічна та не має шансу захиститися. Найогидніший вид зла – тортури, активізують основну довіру жертви до світу та руйнують її. Коли людину катують, вона часто стикається з «дилемою вибору», коли її можна покарати за будь-яку дію чи симптом, які вона виконує або не здійснює. Перед звільненням заручник намагався контролювати свою поведінку, що допомагало йому жити в полоні, але ускладнювало спілкування.



Людині, яка пережила тортури, важливо, аби члени сім'ї розуміли, як з ним/нею слід поводитись, аби не травмувати ще більше. А саме: сформували план управління кризою, усвідомили психологічні аспекти ситуації, навчилися розповідати про власний досвід, визначили тригери та події, які завдають додаткової травматизації, усвідомлювали психологічні аспекти проблеми

(основним інструментом у цьому разі виступить зміцнення вже наявного потенціалу сім'ї).

Члени сім'ї часто відчують втрату, оскільки чекали на кохану людину, переживали за неї та вірили, що її звільнення з в'язниці покладе край їхнім проблемам. Однак зазвичай усе відбувається навпаки. Члени родини бачать психічну присутність родича, навіть якщо вони фізично відсутні, коли перебувають у полоні. Усі сімейні функції залежать від нього, і навіть важливі сімейні клопоти можуть бути відкладені, поки він не повернеться додому [9, с. 71]. Вони всі чекають на нього. Однак коли людина тікає з ув'язнення, члени сім'ї стикаються з новими труднощами. Хоча особа, яка була звільнена з в'язниці, більше не присутня фізично, її відсутність є психологічною. Часто дружини, які зазнали жорстокого поводження, заявляють: «Я його чекала... Я це знала».

У книзі «Вибір. Свобода полягає в тому, аби прийняти все, що сталося» американська психотерапевтка Едіт Егер розповідає, як пережила Голокост і пройшла через страшний нацистський концтабір Аушвіц. Едіт Егер ділиться особистими історіями, розповідає про те, як знайшла силу протистояти терору та стражданню, а також про те, як змогла знайти примирення і радість у житті після визволення [4].

Основні завдання реабілітації постраждалих [8, с. 55]:



- забезпечення базових потреб і стабілізація ситуації (продукти харчування, житло, медична допомога, відновлення документів тощо). Цей процес може бути складним і тривалим, особливо для осіб, що були змушені виїхати на інше місце проживання. Однак якісне проведення таких заходів забезпечить відновлення довіри, зменшення страхів і рівня тривоги в потерпілого;

- відновлення зв'язків у родині та в суспільстві. Ті, хто пережив тортури, часто прагнуть до самоізоляції, оскільки відчують себе такими слабкими, що сили для відновлювання близьких стосунків з іншими людьми в них немає. До того ж тортури – це завжди ситуація навмисного заподіювання страждань однією людиною іншій, що руйнує довіру до інших людей і до суспільства загалом. У процесі повернення довіри до суспільства важливу роль відіграє отримання сатисфакції, для чого необхідно допомогти людині отримати доступ до правосуддя та поінформувати про її права;

- відновлення самоідентичності й сенсу життя. Пережитий травмувальний досвід часто проводить межу між минулим і майбутнім. Життя розділяється на два етапи – до полону і після. Руйнування зв'язку з минулим життям часто призводить до втрати колишніх смислів і ресурсів. Людина фактично опиняється у вакуумі, без опори на минуле. Активна соціальна діяльність може допомогти впоратися з цими переживаннями, однак часто виявляється, що колишня професійна діяльність для людини стає недоступною через низку об'єктивних і суб'єктивних причин. У такому разі корисно допомогти постраждалому сформувати нові навички, отримати нову спеціальність, знайти нові захоплення;

- відновлення людської гідності. Однією з найважливіших загальнолюдських цінностей є життя людини. Війна з притаманними їй такими страшними атрибутами як тортури і полон, спрямована на знецінення людського життя. Честь і гідність, правосуддя та справедливість – це те, на руйнування чого передусім спрямовані катування і жорстоке поводження. Постраждалі певний час перебувають у ситуації неможливості і повної відсутності контролю. Ті, хто пережив полон, можуть страждати від почуття сорому за перенесені знущання або почуття провини за те, що вижили.

2.3. Алгоритм надання психологічної допомоги

Люди, які страждають на посттравматичний стресовий розлад або хронічний стресовий розлад, часто потребують термінової (першої в історії екстреної) психіатричної допомоги, щоб відновити психічну стабільність.

Перша психологічна допомога, екстрена психологічна допомога та кризова інтервенція (або кризова інтервенція) – це слова, які часто використовуються як синоніми.

Однак у літературі та повсякденному житті установилися деякі звичаї щодо їх використання. Для тих, хто страждає або відчуває в чомусь потребу, перша психологічна допомога складається з колективних заходів психологічної підтримки та практичної допомоги.

На методи надання психологічної допомоги впливають обставини сценарію (воєнний чи побутовий конфлікт, автомобільна аварія, природна чи техногенна катастрофа, втрата близької людини тощо), стан потерпілого, підготовка помічника.

При наданні першої психологічної допомоги необхідно дотримуватись наступних правил:

1	захищати права, гідність і безпеку людини;
2	приспосовувати свою поведінку до культурних звичаїв жертви;
3	отримувати інформацію про додаткові заходи безпеки, які застосовуються в екстремальних (або надзвичайних) обставинах.



Екстрена психологічна допомога – це система короткотривалих заходів, які надаються постраждалим у зоні екстремальної ситуації прямо або відразу після травматичної події.

**Автор посту у Telegram Skilled Kamikaze навів приклад
невідкладної психологічної допомоги
при acute stress reaction [1]**

Ви побачили, що побратим поводить себе неадекватно. «Загублений» у часі та просторі, говорить/діє не так, як потребує обстановка.

1. Безпека. Не починай надавати психологічну допомогу у небезпечній зоні. Наплюй на все, витягай себе та його. Якщо потрібно – силою.

2. Фізичне здоров'я. «What kills first will be treated first». Якщо у постраждалого ллється кров із пробитої артерії – він радше помре від крововтрати, а не від ПТСР. Переконайся, що надав усю можливу медичну допомогу, тільки потім переходь до душевних травм!

3. Перевірка зв'язку. Звернись до потерпілого по імені. Візьми його за руку, глянь у вічі. Навіть якщо ти йому знайомий, виразно та чітко промов: «Мене звуть ____ . Я – тут, щоб ми разом пережили цей пиздець». Переконайся, що він тебе чує, розуміє та реагує.

4. Restart. Людина в acute stress reaction втрачає орієнтування у просторі та часі, її «внутрішній GPS»

вимикається. Можлива така собі поведінкова «регресія»: дорослий стає дитиною. Роби рестарт та поясний:

«Сьогодні – 1 жовтня 2023 року. Ми на полі бою під Бахмутом. Сталося наступне ____». Важливо!

4.1 Будь для нього Лідером. Говори спокійно, але владно та чітко. Інакше нічого не вийде.

4.2 Не намагайся його переконати, що «нічого страшного не сталося». Для нього зараз весь світ в прірву полетів. Якщо намагатися довести, що це не так – він може замкнутися та перервати контакт. Чітко та спокійно поясни, що сталося.

4.3 Постав крапку в реченні. «Обстріл закінчився, безпосередня загроза минула. Зараз ми почнемо виходити звідси». Дуже важливо, щоб у його пам'яті було чітко позначено фінал критичної ситуації. Інакше вона переслідуватиме його далі.

5. Розум, а не почуття. Є рефлекс – обіймати та втішати. Але! Якщо людина в acute stress reaction – вона вже вся в почуттях. Те, що потрібно зробити – перетягнути його фокус із глибин зон мозку (амігдолу, концентратор емоцій) – назад, у лобові та тім'яні частки. Там, де живуть логіка та раціональність. Звертайся до них.

5.1 Примусь його зробити простий і зрозумілий ВИБІР. «Ти хочеш евакуацію сидючи чи лежачи? Хочеш поговорити з дружиною?». Вольовий вибір – повертає рацію.

6. Зроби його співучасником власного спасіння. Не давай йому бути жертвою. Дай йому будь-яке посилене завдання, точну мету, яку він зможе виконувати, щоб полегшити допомогу. «Потрібно, щоб ти мені допоміг тебе витягнути, або нести ось це майно... Лічи до 30, кожні півхвилини та кажи мені. Перевір кількість боєприпасів. Перевір, чи працює рація».

6.1. Завдання має бути простим, зрозумілим та доступним для виконання.

6.2. Завдання має бути пов'язане із раціональною діяльністю. Лічба, перевірка, механічні дії. Не давати впадати в емоції.

6.3. Потерпілий має бути впевнений, що його дії впливають на ситуацію. Навіть якщо це не так – головне, щоб ВІН так думав.

7. Підтримуй контакт. Будь поруч з ним або забезпеч іншого бійця, який буде з ним у постійному контакті, поки його не відпустить.

2.4. Психологічні аспекти надання самодопомоги та невідкладної психологічної допомоги

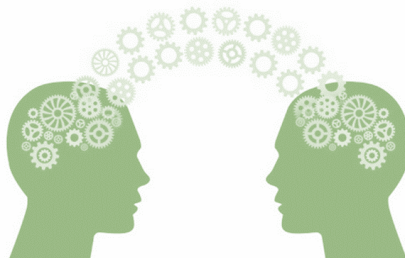
Наведені нижче тактики можна модифікувати для конкретної ситуації, щоб використовувати їх як екстрену психологічну допомогу/техніку самодопомоги. Оскільки кожна людина та кожна ситуація різні, це також можуть бути інші методи. Те, що допомагає стабілізувати стан в одній ситуації, може зовсім не допомогти в іншій. Крім того, те, що колись приносило користь, може через деякий час перестати допомагати або навіть мати шкідливий ефект. Тому людина з посттравматичним стресовим розладом має завжди знати, як певні речі, слова чи вчинки впливають на неї, обговорювати це з навколишніми та вибирати найкращі стратегії самодопомоги.

Насамперед необхідно:

1	ОЦІНИТИ СИМПТОМИ КРИЗОВОГО СТАНУ. Зокрема, страх теж може виявлятися по-різному (від хвилювання до панічної атаки);
2	ЗАСПОКОЄННЯ. Людина, яка надає психологічну допомогу, сама теж повинна бути спокійна. Заборонено занижувати обставини, давати неправдиві обіцянки, брехати (якщо це виявиться, то підвищиться рівень напруги, страху та недовіри), пропонувати рішення та опиратись на розум, оперуючи висловами з приводу дорослості, віку та стану людини. Свідомість людини не чує частку «НЕ», тому коли Ви кажете «НЕ бійся», людина буде чути «бійся», намагайтеся не використовувати частку «НЕ» [6];
3	ЗОРІЄНТУВАТИ ЛЮДИНУ ТА ПОВЕРНУТИ ДО РЕАЛІЙ. Також допомагає вправа, де потрібно оцінити предмети, що знаходяться поблизу. Оцінити їх колір,

	смак, матеріал, потримати їх. Варто вислухати людину, чітко дати відповіді на усі запитання [6];
4	ІНТЕРПРЕТУВАТИ УСІ ПОДІЇ В НЕЙТРАЛЬНОМУ АБО ПОЗИТИВНОМУ КОНТЕКСТІ. Наприклад, людина, яка була поранена у зоні бойових дій, може у вихідний день знову одягнути форму та поспішати на «бойове завдання». Необхідно спокійно нагадати, що зараз, скажімо, субота, він працює механіком, сьогодні вихідний день, все добре, можна відпочити та нікуди не поспішати;
5	ЗАКРИТТЯ БАЗОВИХ ПОТРЕБ ЛЮДИНИ. Організм надто виснажується від тривалого стресу, втоми, недосипу [6]. Замість чергової цигарки запропонуйте людині теплий чай з цукром, їжу, теплий, комфортний одяг. Доречно запропонувати поспати, забезпечити їжею, яка надасть сил та енергії.

Слід сприяти активізації ресурсів людини. Зокрема у такий спосіб: само обійми, прогладжування серця, тілесний контакт (із дотиком).



**Речі, що допомагають стабілізації стану або т. зв.
«заземленню»:**

- шматочки льоду;
- заземлення за допомогою подушки чи ковдри;
- тактильні об'єкти;
- музика (наприклад, звуки природи);

- домашні тварини.

2.5. Психологічна допомога дружинам учасників бойових дій

Для деяких сімей відверте пияцтво та агресія чоловіків перетворилися на гостру проблему. Згідно з висновками психологів інстинктивні спроби жінок запобігти, вирішити або зменшити шкідливі наслідки участі чоловіків у конфліктах не завжди мають сприятливий результат. Дружини демобілізованих часто скаржилися на негаразди в родині, сімейні труднощі та незгоди. Їм важко усвідомити і прийняти зміни, які відбулися з їхніми чоловіками. Відмова близьких людей прийняти ветерана таким, яким він став, тобто в його новій ролі, здебільшого ставала причиною сімейних конфліктів.

Дружини часто намагаються отримати звичні реакції, притаманні їхнім чоловікам. Ігнорують його прямоту, не сприймають його таким, яким він є тепер. Важливо усвідомлювати, що звичний стиль поведінки змінюється.

Передусім при роботі із жінками учасників бойових дій відзначається, що вони насамперед зосереджуються на потребах у співчутті, підтримці та позитивній оцінці їхніх зусиль із забезпечення сім'ї загалом. Важливо, щоб дружина відчула, що психолог розуміє її емоційний стан, цікавиться її внутрішнім життям, не байдужий до жіночих турбот і тривог. Вагомо також, аби психолог сприйняв важкі, іноді драматичні переживання дружини як борця, не критикував її за суперечливі почуття чи вчинки і поважав її право на власну думку. Жінка повинна шукати надійного психолога, якому можна довірити свої хвилювання, сумніви, надії та радості; людину, з якою вона може обговорювати як житейські, так і особисті проблеми.

Якщо людям вдається зберігати добрі стосунки на відстані, це поліпшує їхній психологічний стан і стресостійкість [20].

Антон Семенов, психотерапевт

Розуміння та вміння психолога реагувати на необхідність визнання хоробрості та зусиль цих жінок протягом усього періоду труднощів, що випали на долю їхніх сімей, є особливо важливим у роботі з українськими дружинами ветеранів: у підтримці чоловіка під час його битв; у визнанні чималої кількості турбот, якими доводилося перейматися, поки він служив; вдячність за її зусилля з догляду за дітьми та сім'єю поки чоловік був на фронті; і розуміння того, що роль воїна в житті насправді передбачає боротьбу за добробут усіх українців.

**Рекомендації для дружин учасників бойових дій
(мобілізованих, полонених, поранених та багатьох інших
категорій, всі вони – мужні герої) [8, с. 86]:**

● дружині важливо усвідомлювати і враховувати той факт, що її чоловік повертається з бою з новими, похмурими враженнями, адже війна докорінно змінює людину. Чоловік змінюється, а це може призвести до конфліктів у родині;

● важливо приділяти увагу та бути терплячою до проблем вашого чоловіка, які часто виникають після пережитого бойового стресу: тривалий депресивний епізод, підвищене роздратування, відчуженість, втома тощо.

Інколи сім'ї звертаються до психологів за порадою, як краще діяти, чи варто запитувати про війну, чи ні. Примітка: дуже важливо звертати увагу на все, що боєць прагне сказати, якщо він хоче поділитися. Важливо, щоб він розумів, що ви з ним, і що ви вислухаєте його, якщо у нього буде бажання поговорити, навіть якщо він поки мовчить про це. Не варто ставити конкретні



запитання на кшталт: «Ти вбивав?» або «Що таке вбити людину?», і це також неетично робити. Чоловік, якщо захоче, сам розповідь про конфлікт, але тільки тим, кому вважає за потрібне. Бажано запитувати про інші, неупереджені теми, наприклад, «А як ти готував?» [19].

Чоловіки часто прагнуть вийти з дому, провести час з однополчанами, випити, поспілкуватися. Насправді ветеран може повноцінно проявити себе в суспільстві лише зі своїми побратимами (сестрами). Тому його родина не повинна заважати йому спілкуватися з друзями, оскільки це сприяє процесу відновлення. Водночас важливо уникати заохочення до зловживання алкоголем. Важливо делікатно пояснити чоловікові, що пияцтво шкідливо для сім'ї загалом, а не тільки для нього особисто.



Чоловікові необхідно бути активним у повсякденній діяльності, щоб заохочувати його бажання забезпечувати сім'ю і допомогти йому швидше адаптуватися. «Йому потрібно усвідомити, що потрібно – це не незручність. Якщо ні, то в думках учасників бойових дій утворюється «тріщина», тому що там він герой, а там його дружина все бере на себе, щоб він міг, в певному

сенсі, відпочити». Деякі жінки використовують цю стратегію, щоб психічно послабити своїх чоловіків і заохотити стійкі регресивні стани безпорадності, залежності та відчуження, які посилюють наслідки воєнної травми та перешкоджають процесу відновлення психічного здоров'я. Ви повинні максимально залучати чоловіка до вирішення побутових проблем; його не можна жаліти.

Бажано, щоб жінка розповіла чоловікові про своє життя за його відсутності, про сімейні турботи та була ініціатором довірливого спілкування з ним. Людина повинна отримати правдиве розуміння подій життя своїх рідних, таким, щоб він знову відчув себе потрібним родині, а не лише на фронті. Дружина була головою сім'ї, поки чоловік був у від'їзді. На цьому

етапі важливо, щоб вона поступово повертала контроль чоловікові. Процес відновлення попередньої сімейної ієрархії та структури складний і потребує часу та особливої уваги. Коли це зараз? окремо для кожної родини. Це зараз протягом цього часу.

Бути прикладом для наслідування та джерелом спокою, уникаючи емоційного заціпеніння та відчуженості, – найкращий спосіб дій. Жінка своєю поведінкою, інтонацією і реакцією повинна донести до чоловіка, що вона розуміє, наскільки для нього страшна ситуація, але крик не допоможе йому її вирішити. Зібрана та спокійна поведінка дружини допоможе виснаженому подружжю швидше заспокоїтися та взяти під контроль свої негативні емоції.



Ветерану інколи властивий неспокійний сон. Він прокидається від жахів у пошуках кулемета чи ворогів. У такому разі необхідно поговорити з психотерапевтом. Не вимикати світла в спальні – найпростіша порада, яка допоможе цьому стану, поки ситуація не стабілізується. Чоловік зрозуміє, що він у безпеці та вдома, коли прокинеться. Родичі поруч, не сепаратисти. Також пам'ятайте, що допомагати іншим, нехтуючи власними потребами, є ознакою егоїзму. Жінка може відчувати підвищене занепокоєння, роздратування, проблеми зі сном і соматичні проблеми в результаті зустрічі. Лише якщо він може добре піклуватися про себе, жінка зможе належно піклуватися про своїх рідних.

2.6. Психологічна адаптація учасника бойових дій до сімейного життя

Учасник під час виконання бойових дій зазнає фізичного, емоційного та соціального стресу, що може спричинити психічні травми та обумовити певні форми поведінки, які перешкоджатимуть процесам адаптації. Посттравматичні стресові

розлади (ПТСР) забезпечують основу для розуміння та інтерпретації цих реакцій на компоненти стресу бойових обставин. Подумаймо про основні типові симптоми цих нездужань і про те, як вони позначаються на родині бійця.

Ветеранам після повернення з фронту принципово заборонено обговорювати бойові дії з рідними. Цю тему здебільшого підіймають з іншими людьми, оскільки вони можуть довіряти їм, відчувати, що вони їх чують, і готові розділити з ними своє горе та страждання.

Поради, які допоможуть поліпшити процес адаптації учасників бойових дій:

- важливість першої зустрічі (головне зустріти людину тепло);
- усвідомлення природності процесу адаптації;
- пристосування до дому (участь у домашньому господарстві);
- не допускається психологічний тиск у спілкуванні (наприклад, «втягування» в діалоги, уточнення деталей тощо);
- необхідність звертати увагу на основні прохання людини про комфорт (нагодувати, зачинити двері, приглушити світло тощо);
- управління інформацією (обмеження агресивної інформації, зокрема новин, «бойовиків», фільмів «катастроф») [11, с. 51].

Усі члени родини чекають свого бійця на постмобілізаційному етапі та щодня уявляють собі цю довгоочікувану зустріч. Членам родини, можливо, доведеться прийняти можливість того, що повернення близької людини не виправдає їхніх очікувань. Під час служби в армії солдат може зіткнутися з різними труднощами через травматичні події, хворобу члена сім'ї тощо. Будь-які нові умови, які виникають під час перебування бійця поза домом, можуть ускладнити відновлення нормального життя. Сім'я учасника бойових дій, за словами членів сім'ї, може почуватися відчуженою від нього. Але

пам'ятайте, що під час бою учасник бойових дій потрапляв у складні ситуації, тому не забудьте відновити.

Надання учаснику бойових дій можливості провести вільний час віч-на-віч з кожним членом сім'ї чи близьким другом, дасть змогу зменшити ймовірність негативних проявів поведінки у нього щодо членів сім'ї; підтримуючи його.



Основними напрямками психологічної підготовки особового складу є: побудова науково обгрунтованої інформації про бойові дії, уявлення про майбутнє воїнів на війні, переконання, підготовленість до подвигу, самовіддані вчинки в ім'я перемоги над ворогом; підвищення рівня психологічної стійкості та витривалості учасників бойових дій; виховання невибагливості та поміркованості у вимогах і потребах; встановлення довіри до начальників і командирів; заохочення довіри та відданості державній політиці; зменшення психічного травматизму, вдосконалення професійно-бойових умінь і навичок, підвищення фізичної та психічної витривалості учасників бойових дій. Ступінь точного дотримання завдань правилами психологічного моделювання конфліктує з опозицією; професійно-тактичне значення кондиційної підготовки.

Співпраця «Психолог – родина»

Після закінчення часу учасник бойових дій повертається до повноцінного життя, надолужуючи час, проведений у полоні без активної діяльності. Потенційні напрями досліджень передбачають визначення ефективних методів психологічного впливу, спрямованих на відновлення максимальної працездатності та розвиток психологічної реакції учасника бойових дій на характер і наслідки ув'язнення [12, с. 24].

2.7. Психологічна допомога у разі важкої втрати

Відомий психолог І. Малкіна-Пих у тренінгу «Зцілення горя» пропонує роботу з листами як метод, що допомагає висловити важливі думки та почуття. Те, що було немислимим, незрозумілим і навіть неможливим, після написання стає зрозумілим і менш загрозливим [13, с. 61].

Листи можна використовувати також у груповій терапії, яка має різноманітні можливості:

1	ЛИСТИ ЗЦІЛЕННЯ. Перший лист пише жінка, яка розповідає про свої емоції, переживання та події, які змінили життя. Особа, якій вона надіслала лист, щоб відповісти на другий лист. Цей лист можна написати у вигляді дискусії;
2	«ЗАПИСКА З ВДЯЧНІСТЮ». У цьому листі ми можемо пояснити все те, що не змогли сказати близькій людині особисто;
3	ПОСЛАННЯ НЕБЕС. Це важливе повідомлення, яке посилає тому, хто пише, його несвідоме, «Над-Я»;
4	ЛИСТ ІЗ МАЙБУТНЬОГО. У цьому листі учасники повинні поглянути на своє теперішнє з майбутнього, де всі проблеми сьогодення вже вирішено;
5	ЛИСТ ВІД ВЛАСНОГО «Я». Дає змогу, використавши власні ресурси, отримати зцілення, розраду та допомогу з глибин власного несвідомого;

6	ЛИСТ ВЛАСНОМУ «Я». Ця вправа корисна, коли людина відчуває невпевненість, їй важко прийняти рішення. У листі учасники звертаються до своєї внутрішньої інстанції. Надалі ми плануємо застосувати методи нарративної психології та дебрифінгу.
---	--

Так, М. Заворотня у дослідженні «Переживання можливої та реальної загибелі чоловіка дружинами та вдовами льотчиків-випробувачів» пропонує застосовувати наратив як засіб формування найбільш значущих сенсів під час особистісного й соціального перетворення. Наративна метафора – це сюжет, що ґрунтується на взаємодії асоціативних образів «Я».

Втрата близької людини – це завжди криза!

Криза – це гостра ситуація чи момент часу для прийняття якогось рішення, поворотний пункт, надважливий момент. Ситуація втрати характеризується розгубленістю і стресом; люди в кризових ситуаціях переживають негативні почуття – страх, провину, відчай тощо. Як наслідок, виникає реакція горя у ситуації якої-небудь втрати (смерть близької людини, тривала розлука, важкі операції, пов'язані з ампутацією) [3].

Виділяють декілька фаз горя.

Фаза горя – шок і заціпеніння – триває від декількох секунд до декількох тижнів. Ознаки: відчуття нереальності, збільшення емоційної дистанції від навколишніх, оніміння й нечутливість, малорухомість, що змінюється хвилинами метушливої активності, переривчастий подих, особливо на вдиху, втрата апетиту, проблеми із засинанням, поява манери поведінки померлого (загиблого).

Втрата близької людини – як вибух, як контузія. Це настільки сильне втручання в психіку, що в людини обривається не тільки зв'язок з людиною, яку вона втратила, у ній суб'єктивно обриваються також і всі інші зв'язки [24].

Антон Семенов, психотерапевт

Перша допомога:

- Не залишайте людину наодинці.
- Частіше торкайтеся людини (обіймайте, кладіть руку на плече, беріть її руку у свою).
- Дайте їй змогу відпочити. Стежте за тим, щоб вона приймала їжу.
- Не промовляйте «Від такої втрати ніколи не оправитися, тільки час лікує» і т. ін.

Фаза горя – страждання – триває 6–7 тижнів. Ознаки: відчуття присутності померлого (загиблого), ідеалізування померлого (загиблого), дратівливість, злість, почуття провини перед померлим (загиблим), ослаблення уваги, неможливість на чому-небудь сконцентруватися, порушення пам'яті на поточні події, тривога, бажання усамітнитися, порушення сну, сексуальні порушення, млявість, відчуття порожнечі в шлунку, кому в горлі, підвищена чутливість до навколишнього.

- Дайте людині змогу побути наодинці, відпочити. Не намагайтеся припинити плач, не заважайте проявляти злість.
- Дайте пити багато води (до двох літрів на добу).
- Забезпечте людині фізичні навантаження (прогулянки по 45 хвилин).

Фаза горя – прийняття – зазвичай завершується через рік після втрати. Ознаками є відновлення сну та апетиту, втрата перестає бути головною подією в житті, іноді можуть бути гострі приступи горя, з'являється здатність планувати своє життя попри втрату.

Перша допомога: 1. При хворобливих реакціях горя й «зацикленні» на тривалий час на фазі страждання необхідна кваліфікована психологічна допомога. Фаза горя – відновлення. Ознаки: горе змінюється сумом, втрата сприймається як щось неминуче. Хворобливі реакції горя – можуть проявлятися не відразу після трагічних подій [2]. При їхній затримці виникають інші реакції: підвищується активність без почуття втрати, з'являються симптоми захворювань померлої людини, розвиваються хвороби «на нервовому ґрунті», спостерігається

апатія, знижується самооцінка, виникає почуття власної неповноцінності, з'являються думки про самопокарання (самогубство). Якщо вчасно не надати допомогу, стан може призвести до серцевих і інфекційних захворювань (тому що різко знижується імунітет), нещасних випадків, алкоголізму, депресії й інших розладів. Від близьких людей, що пережили смерть, можна почути: «Не роз'ятрюй рану». Це найчастіше лише прикриття своєї нездатності говорити про те, що відбулося. Знайте: такий стан дуже небезпечний для здоров'я.

Коли людина перебуває в стадії шоку, вона зазвичай потребує інтенсивного догляду. Людину, яка пережила втрату, потрібно підтримати, не покидати. Доторкнутися до когось – це чудовий спосіб висловити свою турботу та турботу. Коли люди мовчать, люди використовують це, щоб висловити своє співчуття [2]. Просте рукостискання все-таки ще краще, ніж холодна ізоляція). Слід підкреслити, що наявність сім'ї та друзів поруч у цей важкий час зменшують біль. Людина, яка переживає втрату, не тільки не повинна залишатися на самоті, а й повинна мати, кому довірити свої переживання.



Допомога на стадії гострого горя передбачає розмови про померлого, причини його смерті та почуття у зв'язку з цією подією. Слід розпитувати про померлого, слухати спогади про нього, розповіді про його життя. У разі насильницької або раптової смерті, потрібно неодноразово обговорювати детально всі подробиці трагічної події доти, доки вони не втратять свого страхітливого, травмівного характеру, – тільки тоді людина, що втратила близького, зможе оплакувати померлого. Необхідно їй надати можливість виплакати. Поступово (ближче до кінця цього періоду) варто долучати людину до повсякденної діяльності.

Кінцева стадія – відновлення. Тут слід допомагати людині знову включитися в повсякденне життя, планувати майбутнє. Оскільки людина може неодноразово повертатися до переживань гострого періоду, необхідно давати їй можливість знову говорити

про померлого [17]. Психолог здатний допомогти клієнту по-справжньому пережити втрату, проробити горе, не зменшуючи гостроти його душевних переживань. Горювання, оплакування є адекватною реакцією на смерть, це прийнятне, необхідне, і припиняти його не можна.

Цілі консультації і терапії важкої втрати складні: від розради і підтримки до роботи зі складними і болісними проблемами людини, що переживає втрату, якщо вона захоче і зможе їх вирішувати. Корисними можуть бути кілька прийомів, які дадуть змогу психологу успішно працювати з втратою, а саме: використання речей (наприклад, фотографії, особисті речі тощо), що допомагають людині, яка пережила втрату, підтримувати роботу горя; використання творчості, малювання; вправи, що спонукають людину реалістично поглянути на стосунки, наприклад, складання списків позитивних і негативних рис характеру померлого; листи померлому; зміна поведінки, зменшення частоти відвідування кладовища.

Важливо розуміти, що психологічне консультування та психотерапія вирішують лише частину завдання горя. Власне цей процес відбувається, коли люди взаємодіють зі своєю родиною та друзями. Важливо не перешкоджати процесу. Людина забажає повернутися в рідне середовище підтримки і кине відвідування психолога, зробивши значний крок вперед за присутності близької людини. Комусь, чие горе перетворилося на патологію, або коли є висока ймовірність, що це може статися, потрібна професійна консультація. У такому разі використовується широкий спектр методик лікування кризового втручання, психологічної травми та посттравматичного стресового розладу. Навіть через роки після втрати може знадобитися психологічна підтримка, якщо процес скорботи не був завершений вчасно. Індивідуальні питання вирішуються в ході роботи з психологом. Прості пояснення психологічних аспектів горя допомагають зняти страх і напругу в людей, які просто не розуміють, що з ними відбувається. Людина може применшити своє горе через страх, що через це вона здається слабкою.

Іноді в період гострої стадії переживання втрати від психолога вимагають порятунку. Професіонал за таких обставин може відчувати почуття провини. Зазвичай на гострій стадії горя

людина хоче насамперед полегшення страждань, адже біль втрати та інші переживання можуть бути нестерпними. Парадокс полягає у тому, що в цей період психолог повинен допомагати в переживанні болю, тому що це необхідно для загоєння травми, а не уникати болю і не заперечувати його [24].

Для роботи з гострою реакцією втрати Марджорі Вайтхед пропонує триступеневу модель допомоги [5, с. 120]:

1	ЕТАП ПЕРШИЙ: ДОСЛІДЖЕННЯ. Клієнт заявляє, що хоче поговорити в цей момент. Психолог повинен звернути на нього увагу і застосувати правильні методи (рефлексія, віддзеркалення, заохочення, резюмація: відкриті загальні запитання тощо). Протягом цього періоду консультант і клієнт повинні досягти спільного розуміння та лінії спілкування. На цьому етапі включають безумовно позитивне ставлення, без винесення моральних суджень; емпатія, розуміння почуттів клієнта; щирість, відвертість і конгруентність. Початкова фаза роботи може тривати від п'яти хвилин до чотирьох годин.
2	ЕТАП ДРУГИЙ: НОВЕ РОЗУМІННЯ. Клієнт (за допомогою консультанта) має зрозуміти, яку роль відіграє ця подія в його житті, подивитися на ситуацію по-іншому, ніби збоку. Завдання консультанта – дати змогу клієнту переживати горе в його власному темпі. Умовами ефективної роботи консультанта на цьому етапі є емпатія; стимулювання (спонукання клієнта оскаржити ті його твердження, що прозвучали раніше); негайна реакція на те, що відбувається в ситуації консультування.
3	ЕТАП ТРЕТІЙ: ДІЇ. Цей етап спрямований на позитивні зміни. Інколи для позитивних змін достатньо пройти два попередні етапи, однак іноді потрібна й завершальна частина, в якій важливі ритуали. Завдання клієнта: прийняти втрату й адаптуватися до нового життя (без померлого). Завдання консультанта: підтримати клієнта;

	оцінити його досягнення. На всіх етапах потрібно добре розуміти, що відчуває людина в горі. Тому тим, хто допомагає, слід також звертати увагу і на свій стан. І клієнту, і його близьким, і професіоналам потрібно відновлюватися після пережитого.
--	--



Іноземні психологи виділили низку тверджень, яких потрібно уникати, працюючи з людьми, що переживають горе [5, с. 149]:

● **«На все воля Божа»** – людина не така обізнана, щоб знати Божу волю, до того ж таке не надто втішає;

● **«Мені знайомі ваші почуття»** – ніхто не може знати, що відчуває інша людина, яка зіткнулась зі смертю близьких, і ніколи не зможе пережити її почуття. Кожна ситуація унікальна;

● **«Уже минуло три тижні після його смерті, а ви ще не заспокоїлися?»** – немає ліміту часу, відведеного на страждання. Зазвичай вважають, що переживання горя триває від шести місяців до двох років, хоча можливі відхилення і в той, і в інший бік;

● **«Дякуйте Богові, що у вас є ще діти»** – навіть якщо в сім'ї є ще діти, батьки важко переживають смерть дитини. Це не зменшує їхньої любові до решти дітей, однак відображає втрату унікальних взаємин;

● **«Бог обирає найкращих»** – це означає, що всі, хто живе на землі, зокрема й та людина, якій ми намагаємося співчувати, не досконалі в очах Бога. Крім того, виходить, що Бог не зважає на страждання, що їх завдає близьким померлого;

● **«Він прожив довге і чесне життя, настав його час»** – немає часу, відповідного для того, щоб померти. Скільки б років не прожила людина, смерть – завжди горе. Попри те, що смерть часто несе з собою звільнення від страждань, фізичних чи душевних, близькі люди все-таки переживають втрату;

● **«Мені дуже шкода»** – поширена автоматична реакція на повідомлення про чиюсь смерть. Ми просимо вибачення за те, що життя закінчене, що люди переживають горе, за нагадування про те, що всі ми смертні. Однак від того, хто переживає втрату близької людини, ці слова вимагають неадекватної відповіді. Що може вона сказати у відповідь: «Дякую», «Все гаразд», «Розумію»? На такі слова немає доречної відповіді, і коли людина знову й знову чує подібне співчуття, такі слова швидко стають порожніми й безглуздими;

● **«Зателефонуйте мені, якщо щось буде потрібно»**. Якщо ми так говоримо, то повинні бути готові відповісти на телефонний дзвінок у будь-який час дня і ночі. Страждання не регулюються часом доби, часто найважчий час – між північчю і шістьма годинами ранку;

● **«Ви повинні бути сильними заради своїх дітей, дружини тощо»**. Людині, яка переживає втрату, немає необхідності бути сильною задля кого б то не було, навіть для самої себе. Переконаючи людей бути сильними, ми тим самим переконуємо їх зректися реальних емоцій. Це може призвести до появи інших проблем.

2.8. Психологічна підтримка у стані горювання. Горе як наслідок важкої втрати

Горе – це природний процес, який людина здебільшого переживає без професійної допомоги. Хоча втрати і є невід’ємною частиною життя, тяжкі втрати порушують особистісні якості, руйнуючи ілюзії контролю та безпеки.



Основною причиною патологічного, ускладненого горя стають раптова трагічна загибель близької людини, а також ситуації невизначеності (зник безвісти, не похований).

Етапи психологічної допомоги вибудовуються відповідно до етапів переживання горя [14, с. 71]:

1	ДОПОМОГА НА СТАДІЇ ШОКУ. Необхідно бути поряд з людиною, яка зазнала втрати, не залишати її самотньою, піклуватися про неї. Висловлювати свою турботу і увагу краще через дотики. Саме у такий спосіб люди виражають свою участь, коли слова їм непідвладні. Навіть простий потиск руки краще, ніж холодна ізоляція. Людина, яка страждає, завжди має право не прийняти руку, так само як і іншу участь, але пропонувати допомогу необхідно.
2	ДОПОМОГА НА СТАДІЇ ГОСТРОГО ГОРЯ. Слід говорити про померлого, причини смерті і почуттях у зв'язку з цією подією. Питати про померлого, слухати спогади про нього, розповіді про його життя, навіть якщо вони неодноразово повторюються. Питання: «На кого він був схожий?», «Чи можна побачити його фотографії?», «Що він любив робити?», «Що ви зараз згадуєте про нього?» зовсім не нетактовні, вони дозволяють виговоритися. Необхідно дати змогу виплакати, не намагаючись неодмінно втішати. При цьому не слід усім своїм виглядом постійно підкреслювати співчутливе ставлення, підкреслювати особливий статус страждаючої людини.
3	ДОПОМОГА НА СТАДІЇ ВІДНОВЛЕННЯ. Треба допомагати заново включитися в життя, планувати майбутнє. Оскільки людина може неодноразово повертатися до переживань гострого періоду, необхідно

	давати йому можливість знову і знову говорити про померлого. Корисними в цей період можуть бути і будь-які прохання про допомогу з боку друзів, близьких, виконання яких допоможе пережити втрату «здрігнутися»; іноді ефективні навіть закиди у байдужості, неухважність до близьких, нагадування про обов'язки.
--	---

Допомога професіонала передусім необхідна людині, горе якого набуло патологічного характеру, або коли високий ризик такого набуття. У цьому випадку використовується весь комплекс методів, придатних для кризової допомоги, терапії психологічних травм і посттравматичного стресу. Психологічна допомога може знадобитися й через роки, що минули після втрати, в тих випадках, коли «робота горя» не була завершена.

Добрі стосунки формують довіру і авторитет. А довіра і авторитет – запорука згуртованості та боєздатності [22].

Антон Семенов, психотерапевт

Проблеми, які вирішуються в процесі консультування, індивідуальні. Деякі люди просто не розуміють, що з ними відбувається, і в цьому випадку навіть прості пояснення психології горя може допомогти зменшити страх і напругу. Людина може заперечувати переживання горя, оскільки вважає, що це показує його слабкість. Клієнти, що звернулися за допомогою в період гострої стадії, вимагають від психолога порятунку, що може стати свого роду пасток для професіонала, який в такій ситуації просто приречений відчувати почуття провини. Зазвичай на гострій стадії горя людина жадає насамперед полегшення страждань, так як біль втрати та інші переживання можуть бути нестерпними. Парадокс полягає в тому, що в цей період психолог повинен допомагати в переживанні болю, необхідному для загасіння травми, а не уникати і не заперечувати її, що робить кризову допомогу дуже складною проблемою.



Кількість сеансів можна заздалегідь установити тільки тоді, коли йдеться про вирішення конкретної проблеми (наприклад, знову вийти на роботу чи започаткувати відвідувати могилу померлого), а в більшості випадків консультування продовжується доти, доки клієнт має потребу в такому «супроводі». За різними даними, більшість клієнтів консультуються у зв'язку з втратою, проходять від чотирьох до десяти сеансів протягом одного або двох років після події. Досить поширені й одноразові звернення, здебільшого з роз'ясненнями та інформацією.

Характер і темп консультування залежать від безлічі індивідуальних факторів, наприклад, особливостей особистості клієнта, обставин втрати тощо. Ранні сеанси зазвичай фокусуються на переживаннях гострого болю від втрати, втрати контролю над своїм життям, відсутності сенсу [19]. Консультант забезпечує необхідну емоційну підтримку, допомагає висловлювати почуття, насамперед – біль. Як основний метод використовується безоціночне слухання. Підтримується прагнення щоразу знову говорити про свою втрату, навколишнім рекомендується дотримуватися подібної установки. Консультант може давати і поради про режим сну, харчування та інші деталі життя, направити до лікаря для медичного обстеження і лікування.

Завданням завершальних сеансів є допомога у поверненні до звичного життя і у відтворенні життєвих сенсів. Пережите інтегрується і втілюється в вмотивацію й енергію для життєвих рішень. Консультант допомагає намічати цілі, будувати нові плани; вони з клієнтом обговорюють досягнуте у спільній роботі. Можливо, клієнтові необхідно допомогти освоїти нові поведінкові навички або відновити старі, наприклад, знайомитися, чи підтримувати знайомства, змінити спосіб життя. Важливо осмислити, що все це робиться не



для того, щоб «замінити» втрачене: відновлення не означає забуття. Насправді «робота з горем» навряд чи може бути коли-небудь повністю завершена.

Для роботи з втратою успішно використовуються техніки гештальт-терапії, нейролінгвістичного програмування, когнітивно-поведінкової терапії. Застосовуються також і групові форми роботи [2].

2.9. Психологічна підтримка учасників бойових дій, які залежні від психоактивних засобів, алкоголю

Проблема подолання алкогольної залежності потребує системного та ґрунтового підходу. Залежну особу обов'язково слід спрямувати до нарколога, вона має пройти курс медичної і психологічної реабілітації.

Відомий український лікар-психіатр, психотерапевт та нарколог А. Карачевський виділяє такі складові лікування від алкогольної залежності [8, с. 69]:

- мотиваційне лікування (засобами мотиваційних бесід або шляхом кризової інтервенції);

- дезінтоксикація (процедура, спрямована на усунення наслідків отруєння організму алкоголем та продуктами його розпаду);

- озонотерапія (внутрішньовенне введення насиченого озоном фізіологічного розчину – проводиться в умовах стаціонару);

- фармакотерапія;

- супроводжувальні психологічні консультації та психотерапія особи з алкогольною залежністю, складові якої: мотиваційна, когнітивно-поведінкова психотерапія, терапевтичний метод «12 кроків», сімейна психотерапія (зокрема,



спрямована на соціально-трудова адаптацію залежної людини), індивідуальна психологічна реабілітація залежних від алкоголю.

Члени сім'ї часто зазнають подібних, якщо не гірших труднощів, аніж той, хто п'є. І навіть коли близька людина починає одужувати, вони продовжують дивуватися: «Коли ж він зламається?» «Співзалежність» – інша назва цієї проблеми. «Зізнавайся, ти пив?!». І найчастіше це може викликати наївну відповідь: «Так, якщо ти такий, то я піду напиться». Співзалежність має динаміку, і бувають випадки, коли члени сім'ї потребують підтримки більше, ніж алкоголік, навіть якщо той категорично відмовляється шукати шляхи видужання.

2.10. Психологічна підтримка післябойової реабілітації та здоров'я учасників бойових дій

Психологічна підтримка – це система соціально-психологічних, психолого-педагогічних засобів, способів і методів допомоги особі, з метою оптимізації її психоемоційного стану в процесі формування здібностей і самосвідомості, спрямування зусиль особи на реалізацію власної професійної діяльності.

Післябойова адаптація військовослужбовців у цивільному житті може бути обумовлена низкою факторів, включаючи відновлення психологічного та емоційного стану, знаходження нової професійної кар'єри та встановлення стосунків у цивільному оточенні.

Ключові аспекти післябойової адаптації та поради щодо них:

1	ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА. Важливо шукати психологічну підтримку для подолання наслідків війни чи стресових ситуацій. Психотерапевти можуть надати
----------	---

	ефективну допомогу у вирішенні психологічних проблем та тривоги, що виникають після війни [2].
--	--

2	ПРОФЕСІЙНА ПЕРЕПІДГОТОВКА. Враховуючи військовий досвід, військовослужбовці можуть здобути додаткову освіту або професійні навички, щоб знайти роботу у цивільній сфері. Чимало країн мають програми, спрямовані на підтримку військових у їхній професійній адаптації.
---	--

3	ЗМІЦНЕННЯ ВЗАЄМИН. Взаємини з родиною та людьми загалом можуть зазнати напруження через тривалу відсутність, травму чи психічний стрес. Важливо присвятити час і зусилля для зміцнення взаємин і розуміння потреб кожного члена сім'ї.
4	ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я. Збереження фізичного здоров'я надважливе. Регулярна фізична активність, збалансована дієта та регулярні медичні огляди можуть допомогти підтримати загальний стан здоров'я [2].
5	СПІЛЬНОТА ТА ВОЛОНТЕРСТВО. Участь у спільнотних заходах та волонтерство можуть допомогти військовослужбовцям знайти новий сенс і підтримку в цивільному житті.
6	ПЛАНУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО. Важливо ставити конкретні цілі та розвивати план для майбутньої кар'єри та особистого зростання. Це може передбачати отримання нової освіти, знаходження нової роботи або розвиток власного бізнесу.

Післябойова адаптація вимагає часу, терпіння і підтримки з боку родини, друзів та спільноти. Різні люди потребують різної підтримки, тому важливо враховувати індивідуальні потреби кожної особи.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ МЕТОДИ ТА ВПРАВИ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ЧЛЕНІВ ЇХ СІМЕЙ

3.1. Методи самодопомоги та допомоги учасникам бойових дій та членам їх сімей при типових поведінкових реакціях у стресовій ситуації

Самодопомога при страху [12, с. 16]

Спробуй сформулювати подумки, а потім промовити вголос, що викликає у тебе страх. Якщо є можливість, поділися своїми переживаннями з тими, хто тебе оточує. «Проговорений» страх стає меншим.

При наближенні нападу страху дихай неглибоко і повільно – вдихай через рот, а видихай через ніс. Можна спробувати таку вправу: зроби глибокий вдих, затримай дихання на 1–2 секунди, видихни. Повтори вправу двічі. Потім зроби 2 нормальних (неглибоких) повільних вдихи-видихи. Чергуй глибоке і нормальне дихання доти, допоки не відчуєш покращення.

Закрий на мить очі, зроби 8–10 коротких та енергійних вдихів і повільних та тривалих видихів. Після цього потрібно кілька разів напружити і розслабити м'язи тіла.

Повтори подумки двічі-тричі «формулу безстрашності» за типом:

- Я спокійний і впевнений у собі;
- Я впевнений у своїх товаришах, вони ніколи не підведуть;
- Я рішучий і сміливий;
- Я до всього готовий і все зможу;
- Я, як сталева пружина – потужна, пружна, незламна;
- Моє тіло повністю підвладне мені;
- Я спокійний і впевнений у собі, я вирішував більш складні завдання, вирішу і це.

Пам'ятай, що страх можна подолати, а боягузтво не забудеться ніколи. У тому разі, коли хтось із товаришів утратив контроль над своєю поведінкою, безцільно метушиться або,

навпаки, застиг у заціпенінні, неадекватно реагує на твої слова і дії, якщо є можливість, сховай його у безпечному місці, повідом про це командирів або санінструкторів і продовжуй бойові дії.



Допомога товаришу чи членам сім'ї при страху [12, с. 18]

- Поклади руку постраждалого собі на зап'ястя, щоб він відчув твій спокійний пульс. Це буде для нього сигналом: «Я зараз поряд, ти не один!».

- Дихай глибоко і рівно. Спонукай постраждалого дихати в одному з тобою ритмі.

- Якщо постраждалий говорить, слухай його, виявляй зацікавленість, розуміння, співчуття.

- Зроби постраждалому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

Самодопомога при тривозі [12, с. 23]

Коли людина відчуває страх, вона боїться чогось конкретного (поранення, каліцтва, втратити товаришів під час бою тощо), а переживаючи відчуття тривоги, людина не знає, що саме є джерелом цього відчуття. Тому стан тривоги є важчим, аніж стан страху.

- Перетвори тривогу на страх. Постарайся зрозуміти, що саме тебе турбує. Іноді цього буває достатньо, щоб напруга знизилася, а переживання стали не такими болісними.

- Найболісніше переживання при тривозі – це неможливість розслабитися. Напружені м'язи, в голові крутяться одні й ті самі думки, тому корисно буває зробити декілька активних рухів, фізичних вправ, щоб зняти напругу.

- Складні розумові операції теж допомагають знизити

рівень тривоги. Спробуй лічити: наприклад, по черзі в думці віднімати від 100 то 6, то 7, перемножувати двозначні числа, поррахувати, на яке число припадав другий понеділок минулого місяця. Можна згадувати або складати вірші, придумувати рими тощо.

●Зроби вправу «Поза кучера на джоггах». Це допоможе тобі заспокоїтися, ефективно зняти фізичну і психічну напругу, що має величезне значення для профілактики перевтоми, невротів і психосоматичних захворювань, джерелом яких є стрес. Відновлення сил в аутогенному стані (при регулярному виконанні цієї вправи) відбувається набагато швидше, ніж під час сну або простого відпочинку.

Ця поза для аутогенного тренування застосовується найчастіше тому, що в ній можна займатися майже всюди, де є стілець, табурет, ящик відповідної висоти та ін. Критерій придатності підручних засобів для занять у позі «кучера на джоггах» – розташування сидіння і стегон того, хто займається паралельно до підлоги.

Перед заняттям слід ослабити поясний ремінь, розстібнути верхній гудзик сорочки, зняти годинник, окуляри.

Для того, щоб прийняти «позу кучера на джоггах», необхідно:

- сісти на край сидіння так, щоб край стільця (або того, на чому ти сидиш) припав на складки сідниць;

- широко розставити ноги, щоб розслабити м'язи, які зводять стегна;

- гомілки поставити перпендикулярно до підлоги (якщо після цього залишається напруга в гомілках, посуňte стопи вперед на 3–4 сантиметри до зникнення напруги);

- голову опустити вперед, щоб вона висіла на зв'язках, і згорбити спину;

- погойдуючись назад-вперед, переконатися, що поза стійка за рахунок рівноваги між опущеною головою і згорбленою шиною;

- покласти передпліччя на стегна так, щоб кисті м'яко огинали стегна і не торкалися одна одної; спиратися передпліччями на стегна не треба, оскільки поза стійка і без цього;

- закрити очі;
- дихати спокійно, як уві сні, роблячи вдих і видих через ніс.

Спочатку поза здається незручною, але у міру її освоєння виявляються її значущість: невибагливість і універсальність; опущена голова робить невидимим обличчя, що важливо для багатьох тих, хто займається.



Допомога товаришу чи членам сім'ї при тривозі [12, с. 25]

- Важливо постаратися розговорити людину і зрозуміти, що саме її турбує. У цьому разі, можливо, людина усвідомить джерело тривоги і зможе заспокоїтися.
- Часто людина тривожиться, коли у неї не вистачає інформації про події, що відбуваються. У такому разі можна спробувати скласти план, коли, де і яку інформацію можливо отримати.
- Спробуй зайняти людину розумовою діяльністю: лічити, писати та ін. Якщо вона буде зосереджена на цьому, то тривога відступить.
- Фізична праця теж може бути дієвим способом для заспокоєння. Якщо є можливість, порекомендуй зробити зарядку або пробіжку.

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ НАД СИМПТОМАМИ ПАНІКИ

Систематичні тренування дозволять послаблювати періодично утворювані симптоми паніки і контролювати слабкі симптоми страху.



Самодопомога при панічному нападі [12, с. 31]

Метод сповільненого дихання. Цей метод може застосовуватись у будь-який час і в будь-якому місці та триває всього декілька хвилин.

Мета методу – у момент появи страху або паніки уповільнити дихання до 8–10 вдихів за хвилину. Якщо тренуватися регулярно і навчитися «тримати» нормальне дихання завжди, то ти зможеш краще контролювати його, навіть помітивши у себе перші ознаки паніки.

- Насамперед зосередься на своєму диханні. Якщо увага почне «блукати», спробуй повернути її до дихання.

- Потренуйся дихати діафрагмою. Поклади руку на область шлунку; на вдих – спокійно розтягуй саме ці м'язи. Одночасно намагайся під час дихання не рухати грудною клітиною і плечима. Така методика утримає тебе від судомних, різких вдихів-видихів.

- Під час наступного вдиху затримай дихання на 10 секунд (повільно порахуй до 10). Дуже глибоко не вдихай. Якщо на десять секунд не виходить, постарайся хоча б на вісім. Повільно видихни.

- Тепер, повільно рахуючи до трьох, вдихни і також, продовжуючи лічити, видихни. Продовжуй дихати на рахунок три, намагаючись не робити дуже глибоких вдихів. Урівноваж дихання, щоб на кожний вдих-видих було по три секунди.

- Подихай в такому темпі хоча б хвилину.

- Якщо ти все ще панікуєш, знову затримай дихання на десять секунд і повтори вправу. Повторюй її доти, доки симптоми паніки не втихнуть.

Тренуючись регулярно і часто (5–6 разів на день), ти невдовзі зможеш контролювати дихання постійно. Користуйся будь-якою вільною хвилиною, щоб позайматися: перетвори вправу на «приховану гру», в яку ти граєш, де завгодно – коли куди-небудь їдеш або навіть стоїш на місці. Натренувавшись, ти

зможеш придушити симптоми паніки ще до того, як вони набудуть повноцінного розвитку.

Метод «паперового пакету». Дає змогу збільшити вміст вуглекислого газу в крові, завдяки чому вирівнюється дихання: обмежується кількість кисню, що поступає в легені, а кількість вуглекислого газу збільшується внаслідок того, що ти знову вдихаєш той вуглекислий газ, який ти видихнув («Не турбуйся – кисню в твої легені потрапить достатньо!»).

- Відчувши наближення паніки, надінь на рот і ніс маленький паперовий пакет. Притисни його до обличчя руками якомога щільніше, щоб повітря не проходило.

- Тепер повільно і рівно дихай в пакет. Дихай доти, допоки паніка не почне відступати, а дихати не стане легше.

- Аналогічного ефекту можна досягти, якщо скласти долоні «горням» і, щільно прикривши рот і ніс, повільно дихати в це «горнятко».

Щоб користуватися цим методом, тобі доведеться носити з собою в кишені або сумці паперовий пакет, або щось подібне, чим можна було б його замінити. У цьому значенні «горня» зручніше. Проте за допомогою пакету ти все-таки швидше зумієш відновити газовий баланс в крові і позбутися нападу страху.



Методи відволікання.

Не зосереджуй увагу на симптомах, ти тільки посилюєш їх і загострюєш напад паніки! Є декілька методів, які допомагають відвести увагу від панічних відчуттів.

Доречно використовувати три методи, які вважаються найдієвішими для подолання нападів паніки. Спробуй кожен з них і

вибери той, який підходить тобі найбільше.

- **Метод гумової стрічки.** Носи на зап'ясті гумову стрічку. Відчувши наближення нападу паніки, відтягни її, і хай вона з достатньою силою клацне тебе по руці. Різке болісне відчуття відверне увагу від підступаючих симптомів і дасть час застосувати й інші методи для контролю страху, наприклад, метод сповільненого дихання. Іноді буває достатньо і самого відчуття, щоб зупинити напад паніки.

- **Метод лічби.** Попередити напад паніки, що насувається,

допомагає також підрахунок яких-небудь предметів. Наприклад, можна полічити скільки дерев знаходиться в полі твого зору, або скільки вікон у будівлі навпроти. У крайньому разі, завжди можна просто перемножувати числа подумки. Цей метод надає чимало можливостей.

●Метод уяви. Корисно буває уявити себе де-небудь в гарному, тихому місці, далеко-далеко від нинішніх умов перебування. За перших ознак страху спробуй пригадати що-небудь приємне з власного життя, з фільму або книги. Наприклад, теплий сонячний день на узбережжі або прогулянку в красивому парку в хорошу погоду. Згадуй або уявляй щось дуже особисте, цікаве тільки для тебе, і якомога докладніше (із звуками, запахами, світлом, кольором) і реалістичніше. Чим частіше ти будеш тренуватись у такий спосіб, тим легше потім у потрібний момент зможеш поринути в уявну сцену, уникаючи нападу паніки.

Як обрати метод подолання нападу паніки? Необхідно з'ясувати, який з методів найкраще підійде саме тобі, тобто, завдяки якому з них ти, набувши певних умінь, виявишся найбільш підготовленим до можливого потрапляння у важку ситуацію.

●Склади перелік уже використаних тобою методів відволікання й оціни ступінь їх ефективності для себе. Система оцінки – від 0 до 10. Ця вправа допоможе тобі з максимальною точністю визначити «свою методику».

●Корисно також письмово, на паперовій картці перерахувати всі техніки, які допомагають тобі контролювати напади паніки. Таку картку зручно носити з собою в кишені або блокноті. Завдяки їй ти зможеш, за перших же проявів страху або паніки, швидко нагадати собі, що потрібно робити.

Наприклад, на картці можуть бути такі інструкції:

- затримай дихання на десять секунд;
- уповільни дихання (вправа);
- зосереджено рахуй.

Або:

- кляцни gumкою по зап'ястку;
- надінь паперовий пакет на рот і ніс;
- дихай повільно;

- уяви собі що-небудь приємне і спокійне.

Відчувши, що напад паніки відступає, постарайся продовжити вправу, але в більш повільному темпі.

Самодопомога при панічному нападі [12, с. 31]



- Спробуй спрямувати активність на будь-яку справу. Можна зробити зарядку, пробігтися. Допоможуть будь-які активні дії.
- Спробуй зняти зайву напругу. Для цього дихай рівно і повільно. Зосередься на своєму диханні. Уяви, як разом з повітрям ти видихаєш напругу. Помісти в тепло ноги і руки, можна активно розтерти їх до появи відчуття тепла. Поклади руку собі на зап'ястку, відчуй свій пульс, спробуй зосередитись на роботі свого серця, уявити, як воно розмірено б'ється. Сучасна медицина стверджує, що звук серцебиття дозволяє відчувати себе спокійним і захищеним, оскільки це той звук, який кожна людина чує в безпечному і затишному місці – в утробі матері.

Допомога товаришу чи членам сім'ї при руховому збудженні [12, с. 37]

- Використовуй прийом «захват»: знаходячись позаду, просунь свої руки постраждалому попід пахви, притисни його до себе і злегка перекинь на себе.
- Ізолюй постраждалого від навколишніх.
- Говори спокійним голосом про те, що він відчуває («Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося? Ти хочеш втекти, сховатися від того, що відбувається?»).
- Не сперечайся з постраждалим, не став запитань, у розмові уникай фраз з часткою «не», що відносяться до небажаних дій (наприклад: «Не біжи», «Не розмахуй руками», «Не кричи»).
- Пам'ятай, що постраждалий може заподіяти шкоду собі і іншим.
- Рухове збудження зазвичай триває недовго і може

змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою.

Самодопомога при апатії [12, с. 38]

- Якщо ситуація вимагає від тебе дій, дай собі короткий відпочинок, розслабся, хоча б на 15–20 хвилин.

- Промасажуй мочки вух і пальці рук – це місця, де знаходиться величезна кількість біологічно активних точок. Така процедура допоможе тобі трохи підбадьоритися.

- Випий чашку неміцного солодкого чаю.

- Зроби декілька фізичних вправ, але не в швидкому темпі.

- Після цього приступай до виконання тих справ, які необхідно зробити. Виконуй роботу в середньому темпі, намагайся зберігати сили.

- Не берися за декілька справ одночасно, у такому стані увага розсіяна і концентруватися на декількох справах важко.

- Постарайся, за першої ж нагоди, дати собі повноцінний відпочинок.

- Зроби вправу «Брикання» на зняття загальмованості.

Вправа «Брикання». Ляж на спину на ліжко, матрац або спальний мішок. Вільно розкинь ноги і повільно починай брикатися, торкаючись ліжка всією ногою. Чергуй ноги і високо піднімай їх. Поступово збільшуй силу і швидкість брикання. Голосно говори «Ні!» на кожен удар ногою, збільшуючи інтенсивність удару.

Як варіант можна виконати цю вправу у такий спосіб. Ляж на матрац, зігни коліна, імітуючи протестувальні дії маленької дитини, дригай ногами, бий матрац кулаками, крути головою з одного боку в інший. Збільшуючи інтенсивність нападу гніву, фізичні рухи супроводжуй гучними вигуками «Ні!» або «Я не буду!».

Брикання допомагає покращити циркуляцію крові, розслабити м'язи. Ця вправа допоможе тобі стати менш загальмованим.

Допомога товаришу чи членам сім'ї при апатії [12, с. 39]

Якщо людину залишити без підтримки і допомоги в такому стані, то апатія може перейти в депресію.



- **Поговори з постраждалим.** Постав йому декілька простих запитань: «Як тебе звати?»; «Як ти себе відчуваєш?»; «Хочеш їсти?».

- **За можливості постраждалому** необхідно дати відпочити в зручних умовах, обов'язково зняти взуття.

- **Візьми постраждалого за руку або** поклади свою руку йому на лоб.

- **Дай йому змогу поспати або просто полежати.** Сон, як правило, допомагає не тільки зняти втому, відпочити, але і, так би мовити, «заспати» ті або інші переживання.

Якщо немає змоги відпочити (події відбуваються в надскладних умовах), то більше говори з постраждалим, залучай його до будь-якої спільної діяльності.

Самодопомога при гніві, злості, агресії

[12, с. 41]

- **Гучно топни ногою (стукни рукою)** і з відчуттям повтори: «Я злюся», «Я осканенілий» тощо. Можна повторити кілька разів, допоки не відчуєш полегшення.

- **Постарайся проговорити свої** відчуття іншій людині.

- **Дай собі фізичне навантаження,** відчуй, скільки фізичної енергії ти витрачаєш, коли злишся.



Зроби вправу на вивільнення гніву. Встань обличчям до об'єкта (ліжка, стільця або іншого предмету), розстав ноги приблизно на 45 см, трохи зігни коліна і завдавай ударів (палицею або власними кулаками) по об'єкту сильно, але розслаблено. «Включи» в дію усе тіло. Рот тримай відкритим, дихай глибоко, не стримуй крику. Використовуй будь-які слова, що виражають відчуття гніву, наприклад, «Ні!». Можеш уявити людину, з якою у тебе пов'язані незавершені емоції, або ворога і направити на

нього свій гнів.

Якщо ти опираєшся цій вправі, стверджуючи, що ти в цей момент не переживаєш почуття злості, то причиною твого опору може бути небажання розкривати свої відчуття, страх перед проявом сильних негативних емоцій.

Допомога товаришу чи членам сім'ї при гніві, злості, агресії [12, с. 41]



- Зведи до мінімуму кількість навколишніх.
- Дай постраждалому можливість «випустити пару» (наприклад, виговоритися або «побити» кулаками землю та ін.).
- Доручи йому роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
- Демонструй доброзичливість. Навіть якщо ти не згоден з постраждалим, не звинувачуй його самого, а висловлюйся з приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде спрямована на тебе. Не можна говорити: «Що ж ти за людина!». Слід сказати: «Ти дуже злишся, тобі хочеться все рознести вщент. Давай разом спробуємо знайти вихід з цієї ситуації».
- Намагайся розрядити обстановку смішними коментарями або діями.
- Агресія може бути погашена страхом покарання, якщо воно суворе і ймовірність його здійснення велика.
- Якщо не надати допомогу розлюченій людині, це призведе до небезпечних наслідків. Через зниження контролю над своїми діями людина скоюватиме необдумані вчинки, може нанести каліцтва собі та іншим.

Допомога товаришу чи членам сім'ї при маренні і галюцинаціях [12, с. 43]

- Необхідно простежити за тим, щоб постраждалий не нашкодив собі та навколишнім.
- Прибрати від нього предмети, що становлять потенційну небезпеку (особливо зброю).

- Ізолювати постраждалого і не залишати його одного.
- Говорити з постраждалим спокійним голосом. Погоджуватися з ним, не намагатися його переконати. Пам'ятай, що в такій ситуації переконати постраждалого неможливо.

Допомога товаришу чи членам сім'ї при ступорі [12, с. 44]



- Зігни постраждалому пальці на обох руках і притисни їх до центру долоні. Великі пальці повинні бути виставлені назовні.

- Кінчиками великого і вказівного пальців масажуй постраждалому точки, розташовані на лобі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся і бровами,

чітко над зіницями.

- Долоню своєї руки поклади на груди постраждалого. Налаштуй своє дихання під ритм його дихання.

- Людина, перебуваючи у ступорі, може чути і бачити. Тому говори їй на вухо тихо, повільно і чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Необхідно будь-якими засобами добитися реакції постраждалого, вивести його із заціпеніння.

Самодопомога при істеричі [12, с. 45]

Якщо у людини виникає думка про те, що слід припинити істерику, – це вже перший крок на шляху до її припинення. У такому разі можна вдатися до таких дій:

- Піти від «глядачів», свідків, які цю істерику спостерігають, залишитися наодинці.

- Вмитися холодною водою.

- Зробити дихальні вправи: вдих, затримка дихання на 1–2 секунди, повільний видих через ніс, затримка дихання на



1–2 секунди, повільний вдих і т. д. – доти, допоки не вдасться заспокоїтися.

Допомога товаришу чи членам сім'ї при істеричі [12, с. 46]

- Намагайся зробити так, щоб не було глядачів, створи, за можливості, спокійну обстановку. Залишися з постраждалим віч-на-віч, якщо це безпечно для тебе.

- Несподівано зроби щось таке, що може сильно здивувати (можна дати ляпаса, облити водою, різко крикнути на постраждалого).

- Говори з постраждалим короткими фразами, упевненим тоном, наприклад, «Випий води», «Умийся водою».

- Після істерики настає занепад сил. Необхідно вкласти постраждалого спати.

- Не потурай бажанням постраждалого.

Самодопомога при нервовому тремтінні

Якщо ти відчуваєш нерве тремтіння (тремтять руки) і ти не можеш заспокоїтися, не можеш контролювати цей процес, спробуй:

- Посилити тремтіння; тіло скидає зайву напругу – допоможи йому.

- Не намагайся припинити цей стан, не намагайся силою утримати тремтячі м'язи – так ти отримаєш зворотний результат.

- Спробуй не звертати на тремтіння уваги, через деякий час воно припиниться само собою.



Допомога товаришу чи членам сім'ї при нервовому тремтінні [12, с. 47]



- Потрібно посилити тремтіння.
- Візьми постраждалого за плечі і сильно, різко потряси протягом 10–15 секунд.

- Продовжуй розмовляти з ним, інакше він може сприйняти твої дії як

напад.

- Після завершення реакції необхідно дати постраждалому можливість відпочити. Бажано укласти його спати.

Самодопомога при плачі [12, с. 48]



Не можна вважати, що сльози є проявом слабкості. Якщо ти плачеш, то це не свідчить про те, що ти «слабак»; тобі не повинно бути соромно за свої сльози. Коли людина стримує сльози, емоційної розрядки не відбувається. Якщо ситуація, що спровокувала плач, затягується, то психічному і фізичному здоров'ю людини може бути завдана шкода. Тому не потрібно відразу прагнути заспокоїтися, «узяти себе в руки». Дайте собі час і можливість виплакати. Однак якщо ти відчуваєш, що сльози вже не приносять полегшення і потрібно заспокоюватися, то допоможуть наступні прийоми:

- Випий стакан води.
- Дихай повільно, але не глибоко, концентруючись на видиху.

Допомога товаришу чи членам сім'ї при плачі [12, с. 49]

- Не залишай постраждалого одного.
- Установи фізичний контакт із постраждалим (візьми за руку, поклади свою руку йому на плече або спину, погладь його по голові). Дай змогу йому відчути, що ти поряд.
- Застосовуй прийоми «активного слухання» (вони допоможуть постраждалому виплеснути своє горе): періодично вимовляй «ага», «так»; кивай головою, тобто підтверджуй, що слухаєш і співчуваєш; повторюй за постраждалим уривки фраз, в яких він виражає свої відчуття; говори про свої відчуття і відчуття постраждалого.
- Не намагайся заспокоїти постраждалого. Дай йому змогу виплакати і виговоритися, «виплеснути» з себе горе, страх, образи.

● Не став запитань, не давай порад. Твоє завдання – вислухати.

Самодопомога при відчутті провини або сорому [12, с. 50]

● Коли ти говориш про свої відчуття, використовуй замість «Мені соромно» або «Я винуватий» словосполучення «Мені шкода». Слова мають велике значення, і таке формулювання може допомогти тобі оцінити свої переживання і справитися з ними.

● Напиши про свої відчуття листа. Це може бути лист собі або людині, яку втратили. Це часто допомагає виразити свої почуття.

Допомога при відчутті провини або сорому [12, с. 51]

● Якщо з тобою поряд людина, яка страждає від сорому або від відчуття провини, постарайся переконати її звернутися до фахівця. Такий стан часто вимагає допомоги фахівця-психолога або лікаря-психотерапевта.

● Поговори з людиною, вислухай її. Дай зрозуміти, що ти слухаєш і розумієш її (кивай, підтакуй, говори «угу», «ага»). Не засуджуй, не намагайся оцінювати її дії, навіть, якщо тобі здається, що людина вчинила неправильно. Дай зрозуміти, що приймаєш її такою, якою вона є. Не намагайся переконати. Наприклад, «Ти не винуватий», «Таке з кожним може трапитися». На цьому етапі важливо дати постраждалому виговоритися, розповісти про свої відчуття. Не давай порад, не розказуй про свій досвід, не став запитань – просто слухай.



ЯК ПІДВИЩИТИ СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСУ

Антистресова підготовка [12, с. 54]

Курс тренування, направлено на підвищення стійкості до стресу і зниження стомлюваності, складається з 5 півгодинних

тренувальних занять, які виконуються в зручний для кожного час, але починати курс профілактики слід у кінці дня.

Уже після 3-го або 4-го заняття виробляються навички не тільки для зняття нервового перенапруження, але і для ефективної мобілізації організму, підвищується здатність краще контролювати себе у відповідальних стресових ситуаціях і долати великі емоційні, розумові або фізичні навантаження з меншою шкодою для здоров'я.

Для антистресової підготовки використовуються ті самі ключові «ідеомоторні» прийоми, однак арсенал курсу допускає їх більшу різноманітність для швидкого і ефективного підбору індивідуального ключа.

«Ідеомоторні» прийоми можна використовувати не тільки для зняття нервового перенапруження і розслаблення, але і як тест «на скутість», за допомогою якого завжди можна швидко перевірити себе на ступінь нервової напруженості.

Ефективність курсу забезпечується додатковим включенням спеціальної вправи «Сканування» (вправа спрямована на розслаблення), яка допомагає основному «ідеомоторному» тренуванню, а саме «ідеомоторне» тренування використовують уже не тільки як прийоми для зняття напруги, розслаблення або мобілізації організму, а як базовий психофізіологічний фон для набуття навичок саморегуляції.

Тест на скутість [12, с. 55]

Коли необхідно оцінити свою початкову нервову скутість (ступінь стресу), достатньо використовувати будь-який з трьох вищеописаних «ідеомоторних» прийомів. Наприклад, устань і витягни руки перед собою, подумки уяви, що твої руки починають плавно розходитися в сторони. Якщо вони не підкоряються твоїй волі, значить, зв'язок між волею і організмом порушений підвищеною нервовою напруженістю. Слід зробити декілька легких вправ-розминок, які дозволять тобі розслабитись.

Вправа «Сканування» [12, с. 55]

Ця вправа має спеціальну послідовність повторюваних циклічних механічних рухів, які дозволяють виявити саме той рух, який більшою мірою підходить для твоєї розкнутості.

- Упродовж півхвилини виконуй будь-які легкі та приємні для тебе кругові оберти голови.

- Упродовж півхвилини виконуй будь-які легкі та приємні для тебе рухи плечового поясу.

- Упродовж півхвилини виконуй будь-які легкі та приємні для тебе кругові рухи стегон, на кшталт обертання обруча.

- Упродовж півхвилини виконуй будь-які легкі та приємні для тебе рухи на рівні колін.

- Рух, який видався тобі найлегшим і найприємнішим, повтори протягом півхвилини. Це і є твій рух, який тебе розковує. Можливо, він тобі знайомий, але в щоденному житті – саме цей рух ти мимовільно робив у моменти нервової напруги, тепер ти виконуєш його свідомо.

ТЕХНІКИ ДЛЯ ВИВІЛЬНЕННЯ ЕМОЦІЙ

Техніка «Сльозинка» (модифікація К. Карачун) [5, с. 54]

Мета: навчитись дозволяти собі сльози та плач.

Матеріал: папір для малювання, кольорові олівці або ручка.

На листі паперу малюємо капельки. Вони можуть бути різної форми та розміру, розташовані в будь-якій послідовності. Зверніть увагу клієнта на внутрішні відчуття. Спробуйте перенести їх на папір. Проаналізуйте, чи багато місця займає біль у вашому тілі? Прошкалюйте від 1 до 10. А тепер подивіться, скільки цей біль займає місця на папері. Порівняйте. Чи хочеться ще більше намалювати краплинок?

Техніка «Прийняття» (автор Р. Хенсон) [5, с. 54]

Мета: вчимося приймати втрати.

Налаштовуємо клієнта на виконання цієї техніки.

Просимо продовжити фразу:

Це правда, що...

Я розумію, що...

Я приймаю той факт, що...

Я всім серцем бажаю, щоб... ____...було не так, але це...

Я відчуваю...

На домашнє завдання попросити записати ці фрази на папері та розвісити ці чарівні папірці по будинку, де проживає клієнт. Повірте, це досить важко зробити.

3.2. Вправи на зняття м'язової напруги і формування внутрішнього відчуття безпеки

ЗАГАЛЬНА РОБОТА З БЛОКАМИ

Вправа «М'язова гімнастика» [12, с. 63]



При виконанні цієї вправи – і під час напруги, і під час розслаблення окремих груп м'язів – не забувай про дихання. Дихай животом, повільно і глибоко. Стеж за тим, щоб напружувалися тільки ті м'язи, які необхідні для виконання кожного руху. Решта м'язів повинні бути вільними і розслабленими. М'язи треба напружувати якомога сильніше і утримувати в цьому стані до повного виснаження. Після цього слід максимально розслабити їх. При виконанні кожного руху необхідно зосередити увагу на відчуттях у напружених і розслаблених м'язах.

Обличчя: підніми брови якомога вище і тримай їх у цьому стані до повного виснаження м'язів, які в цьому задіяні. Розслабся. Тепер міцно заплющ очі, потім розслаб їх.

Рот: усмішка до вух; губи витягнуті в трубочку – «поцілунок»; розкрий рот якомога ширше – нижня щелепа максимально відведена вниз. У кожному русі чергуються напруга і розслаблення.

Плечі: дотягнися плечем до мочки вуха, не нахилиючи голови. Розслабся. Те ж саме – з другим плечем. Відчуй, як плечі стають важчими.

Руки: обидві кисті міцно стисни в кулаки. Затримайся в такому положенні. Розслабся. Повинно з'явитися тепло і поколювання в пальцях.

Стегна і живіт: сидючи на стільці, підними ноги перед собою. Тримай їх у такому положенні до виснаження в стегнах. Розслабся. Напруж протилежну групу м'язів. Розслабся і зосередься на розслабленні, яке відчувається у верхній частині ніг.

Ступні: сидючи на стільці, підними п'яти високо вгору. Тільки п'яти! Повинна з'явитися напруга в ікрах і ступнях. Розслабся. Підними носки. Відчуй напругу в ступнях і передній частині ніг. Розслабся. Прислухайся до відчуття у м'язах нижньої частини ніг.

Наступний етап: лежачи, не роблячи рухів, напружуй окремі групи м'язів, користуючись пам'яттю відчуттів. Дихання черевне!

Вправа «Діалог з напруженою частиною тіла» [12, с. 64]

Закрий очі. Уявним поглядом пройди по всьому твоєму тілу, відчуй напружені і розслаблені ділянки. Зосередь увагу на найбільш напруженій частині тіла. Можливо, цей «зажим» ти відчуваєш завжди; можливо – у важких ситуаціях; можливо, ти усвідомив його, роблячи одну з попередніх вправ. Відчуй цю частину свого тіла, будь уважним до будь-яких відчуттів. Нічого не придумуй, віддавайся вільному перебігу образів (зорових, слухових, рухових). Які образи виникають, коли ти зосереджуєшся на своєму «зажимі»? Якщо це зоровий образ, розглянь його уважніше. Що це (або хто це)? Якого кольору? Це щось тепле або холодне? Наблизься до нього. Запитай, чого воно від тебе хоче.



Звернися до своєї пам'яті, спробуй пригадати моменти свого життя, коли ти відчував себе абсолютно щасливим. Що відбувається з образом?

Пропусти через все своє тіло відчуття абсолютного благополуччя, спрямовуючи його особливо на ті ділянки тіла, з якими у тебе бувають проблеми. Що відбувається?

Уяви і відчуй, як всі хвороби і нездужання зникають під впливом сил, які йдуть від переживання повного тілесного благополуччя.

«ЗАЗЕМЛЕННЯ»



Внутрішнє відчуття безпеки людини відображає його якість «заземлення».

Під «заземленням» розуміється не тільки здатність твердо стояти на ногах у фізичному значенні, а й енергетичний контакт з землею, відчуття опори, яка забезпечує стійкість і можливість рухатися.

Коли людина добре «заземлена», вона відчуває себе безпечно на ногах, упевнена, що має ґрунт під ногами. Це залежить не від сили ніг, а від того, як їх відчувають. Проблема нестачі відчуття безпеки не може бути вирішена, допоки людина не усвідомить своє недостатнє «заземлення».

Вправа «Розминка» [12, с. 67]

Стоячи, закрив очі, визнач центр тяжіння тіла (в області сонячного сплетіння) і поклади на нього долоню. Зроби два-три цикли глибокого дихання із закритими очима, відчуй своє тіло і спробуй визначити, яку його частину ти зараз відчуваєш найкраще. Знайшовши цю частину, уяви собі, що ти видаєш нею який-небудь звук.



Витягни руки перед собою, пальці вперед, пальці до себе, покрути кистями, ліктями, плечима, нахилися вперед, убік, покрути ногами в колінах, потім кожною ногою – стегном, ступнею, коліном, стегном. Підніми руки, зроби оберти тазом по колу в одну сторону, потім – в іншу. Потряси кистями, руками в ліктях, в плечах. Потряси колінами. Потряси головою і зроби «бр-р-р-р-р». А тепер треба потрусити всім, чим можеш, відразу (і вухами також!).

Закрий очі, прислухайся до свого тіла. Постарайся не блокувати дихання. Розплющ очі. Ноги на ширині плечей, стопи паралельно. Покачайся вперед-назад-убік, визнач, що тобі легше і приємніше. Спробуй покачатися по колу, якщо ти відчув напругу в стегнах, це добре. Розгойдуйся зліва направо, утримуючи рівновагу в крайніх положеннях.

Вправа «Ходьба» [12, с. 68]

Під час ходьби постарайся усвідомлено відчувати, як стопи торкаються землі при кожному кроці. Для цього ходи дуже повільно, дозволяючи вазі тіла повністю переноситися поперемінно на кожен із стоп. Розслаб плечі і звертай увагу на те, щоб не стримувати дихання і не блокувати колінні суглоби.

Чи відчуваєш ти, що центр тяжіння тіла спустився вниз? Чи відчуваєш ти кращий контакт із землею? Чи відчуваєш ти себе у безпеці, більш розслабленим? Така манера ходьби може показатися спочатку дивною. Якщо це так, то ти повинен усвідомити, що під тиском сучасного життя ти втратив природну грацію тіла.

Спочатку ходи повільно, щоб розвинути чутливість у ногах і стопах. Коли ти почнеш краще відчувати землю, можеш змінювати ритм кроків залежно від настрою.

Чи відчуваєш ти в результаті кращий контакт зі своїм тілом? Чи рідше ти занурюєшся в свої думки під час ходьби? Чи відчуваєш ти себе більш розслабленим і вільним?

Вправа «Танець хула» [12, с. 68]

Ця вправа схожа на основний крок у традиційному гавайському танці «Хула».

Стопи паралельні на відстані близько 30 см. Коліна трохи зігнуті, долоні на колінах. Мета вправи – виконати коливальний рух тазом з одного боку в інший за допомогою тільки ніг і стоп. Верхня частина тіла повинна бути розслабленою і неактивною.

Перенеси вагу тіла на передню частину правої стопи, без напруги випрям праве коліно і дозволь тазу відхилитися вправо. Перенеси вагу тіла на ліву стопу, після чого зігни праве і трохи розпрям ліве коліно. Ти повинен відчувати, що таз переміщується ліворуч. Знову перемісти вагу на праву ногу і повтори рух, намагаючись викликати зміщення тазу праворуч без участі верхньої частини тіла. Продовжуй вправу, переносючи поперемінно вагу тіла з однієї стопи на іншу близько 5 разів.

Більшість людей може рухати тазом, згинаючи верхню частину тіла, але через те, що цей рух не з'єднується із землею, воно виконується без грації і не приносить жодного задоволення.

Вправа «Кільце Лоуена» [12, с. 69]



Розстав ноги на ширину приблизно 25 см, злегка поверни носки всередину і зігнися в талії вперед. Тримай коліна зігнутими і торкнися пальцями рук підлоги. Перенеси вагу на пальці ніг. Не забувай глибоко дихати через рот. Повільно випрям коліна. Утримуй позу приблизно хвилину. Твої ноги почнуть тремтіти. Тремтіння – природна реакція тіла на напругу – показник енергетизації м'язів, що стискаються «бронєю». Поза кільця чудова для посилення відчуття «грунту під ногами», тобто контакту між ногами і землею. Закінчуючи вправу, випрямляйся дуже повільно.

3.3. Методика проведення дебрифінгу

Дебрифінг представляє собою метод роботи з групою психічною травмою. Це форма кризової інтервенції, особливо організована і чітко структурована робота в групах з людьми, які спільно пережили інтенсивну стресову ситуацію.

Дебрифінг відноситься до заходів екстреної психологічної допомоги. Він проводиться якомога раніше після події, іноді через кілька годин або днів після трагедії. Вважається, що оптимальний час для проведення дебрифінгу – не раніше ніж через 48 годин після події. До цього моменту завершиться період особливих реакцій і учасники подій перебуватимуть у стані, в якому повертається здатність до рефлексії і самоаналізу [18].

Якщо часу пройде занадто багато, спогади стануть розпливчастими і туманними. У таких випадках за необхідності відтворення пережитих почуттів і станів можуть використовуватися відеозаписи або фільми про подію.

Процедура дебрифінгу полягає у відреагуванні в умовах безпеки та конфіденційності, вона дає змогу поділитися враженнями, реакціями і почуттями, пов'язаними з екстремальною подією [18]. Зустрічаючи схожі переживання в інших людей, учасники отримують полегшення, – у них знижується відчуття унікальності і ненормальності власних реакцій, зменшується внутрішня напруга. У групі з'являється можливість отримати підтримку від інших учасників. Дії модераторів спрямовані на те, щоб мобілізувати внутрішні ресурси учасників, допомогти їм переосмислити отриманий стресовий досвід. Учасникам обов'язково повідомляють про те, де вони згодом можуть отримати допомогу.

Мета дебрифінгу – знизити тяжкість психологічних наслідків після пережитого стресу. Мета групового обговорення – мінімізація психологічних страждань.

Для досягнення цієї мети виконуються такі завдання:

- «опрацювання» вражень, реакцій і почуттів;
- когнітивна організація пережитого досвіду за допомогою розуміння структури і сенсу подій, що відбулися, реакцій на них;
- зменшення індивідуального і групового напруження;
- зменшення відчуття унікальності і ненормальності власних реакцій за допомогою групового обговорення почуттів;

- мобілізація внутрішніх і зовнішніх групових ресурсів, посилення групової підтримки, солідарності та розуміння;
- підготовка до переживання тих симптомів або реакцій, які можуть виникнути в найближчому майбутньому;
- визначення засобів подальшої допомоги у разі потреби [18].

Дебрифінг не оберігає від виникнення наслідків травми, але перешкоджає їх розвитку та посиленню, сприяє розумінню причин свого стану і усвідомленню дій, які необхідно вжити, щоб полегшити ці наслідки. Тому дебрифінг – одночасно і метод кризової інтервенції, і профілактика.

Вправа «Кільце Лоуена» [12, с. 69]

Проводити дебрифінг можливо в будь-якому місці, але потрібно прагнути до того, щоб приміщення було зручним, доступним і ізольованим.

Ідеальною обстановкою є кімната, де група ізольована від зовнішніх втручань, таких, наприклад, як телефонні дзвінки. Учасники розташовуються навколо столу.



Оптимальна кількість учасників в групі – від 10 до 15 осіб. За необхідності залучити більшу кількість людей, одночасно доцільно розділяти групу на невеликі підгрупи.

Проводиться дебрифінг під керівництвом двох підготовлених фахівців. Не допускається присутність сторонніх осіб, що не мають безпосереднього відношення до події.

Час сесії чітко позначається заздалегідь і становить 2–2,5 години без перерви. Обмеження вводиться з тієї причини, що за цей час відбувається дуже інтенсивна переробка досвіду, в якій задіяні досить сильні емоції.

Сутність дебрифінгу [18]

Сутність дебрифінгу полягає у спробах мінімізувати ймовірність важких психологічних наслідків після стресу. Той,

хто керує дебрифінгом (модератор), повинен бути знайомий з груповою роботою, з проблемами, пов'язаними з тривогою, травмою і втратою. Йому необхідно бути впевненим у собі і спокійним, незважаючи на інтенсивні емоційні прояви у членів групи.



Найважливіше – це організація групового обговорення. Воно передбачає промовляння, слухання, прийняття рішень, навчання, додержання порядку денного, «приведення» зустрічі до задовільного завершення і позитивного результату. У модератора є й інші функції, наприклад, використання законів групової динаміки, контроль над переміщенням членів групи всередині і поза кімнати, контроль за часом, індивідуальні контакти з тими, чий стан погіршився, і запис відбувається. Хоча ці функції важливі, вони повинні бути підпорядковані значною мірою дії.

У дебрифінгу прийнято виділяти три частини і сім чітко виражених фаз:

I. Опрацювання основних почуттів учасників і вимір інтенсивності стресу.

II. Детальне обговорення симптомів і забезпечення почуття захищеності і підтримки.

III. Мобілізація ресурсів, забезпечення інформацією та формування планів на майбутнє.

Сім фаз дебрифінгу [18]

Вступна фаза

Зменшує ймовірність того, що група буде погано функціонувати надалі. Чим більше часу витрачено на введення, тим менше шансів, що щось у майбутньому піде неправильно. У типовому разі на вступ йде 15 хвилин.

Модератор представляє себе, команду дебрифінгу (свого помічника або помічників) і пояснює мету зустрічі приблизно у такий спосіб:

«Я – N (такий-то). Подібну процедуру обговорення того, що сталося, я вже використовував безліч разів у ситуаціях після складних трагічних подій, таких, як... Ці обговорення більшість людей визнають корисними, тому що ті дають змогу висловити і зрозуміти думки і почуття, які виникли у нас у зв'язку з тим, що сталося. Відповідно, все, що буде тут обговорюватися, ми вважатимемо нормальним і корисним. Це допоможе вам розібратися у своєму стані і почуттях, які поки що здаються дивними і нездоланими».



Модератор представляє присутнім основні завдання дебрифінгу. Учасники можуть висловити побоювання, що вони не зможуть передати факти чи не зможуть сформулювати свою проблему. Тоді їх слід заспокоїти та пообіцяти допомогу у цьому.

Модератор роз'яснює, що дебрифінг – це нове для них заняття, в якому вони ніколи не брали участі раніше. Тому те, наскільки добре вони будуть це робити, з'ясується в процесі обговорення. Усім присутнім належить говорити про свої думки і почуття, і всім їм варто спробувати знайти користь у цьому занятті. Потім модератор визначає правила для дебрифінгу. Правила позначаються, щоб мінімізувати тривогу, яка може бути в учасників.

Основні правила проведення дебрифінгу, на яких має наголосити модератор:

- попередити учасників, що жодного з членів групи не будуть змушувати нічого говорити, якщо той сам цього не забажає (для заспокоєння учасників);

- поставити єдину вимогу: всі учасники повинні назвати своє ім'я і висловити ставлення до тієї події, учасником або свідком якої вони були. При цьому членів групи слід попросити старатися слухати не перебиваючи і давати можливість висловитися всім охочим;

- надати гарантії, що все сказане не вийде за межі цього кола спілкування. Учасники повинні бути впевнені в дотриманні конфіденційності;

- попросити учасників не передавати будь-кому за межами цього кола особистої інформації про членів групи, не «пліткувати» про те, що тут йдеться;

- заспокоїти учасників щодо того, що відповіді не записуватимуть проти їх волі. Вони не повинні побоюватися прихованих записувальних пристроїв. З іншого боку, їм можна повідомити, що для команди дебрифінгу було б корисним вести запис фактів і думок без вказівки авторства;

- довести до учасників, що дебрифінг не передбачає оцінок, критики і вироків. Це лише обговорення за правилами. Подібна установка попереджає суперечки, взаємні звинувачення, які можуть виникнути через розбіжності в очікуваннях, думках і почуттях;

- повідомити, що модератор може дозволити відкрито висловлюватися з приводу процесу обговорення, критикувати його, але не учасників;

- попередити учасників, що під час самого обговорення вони можуть відчути себе гірше, але це – нормальне явище, звичайний наслідок дотику до болючих проблем. Відзначити, що це – невелика плата за можливість згодом краще протистояти стресам;

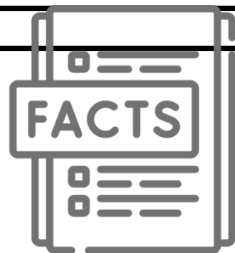
- попередити учасників про роботу без перерви. Тому їм можна запропонувати перекусити або відвідати туалет до початку дебрифінгу. Корисно мати кавоварку або чайник, щоб кожен міг скористатися ними під час проведення дебрифінгу;

- повідомити учасників, що у них є змога тихо вийти і повернутися назад. Одночасно він просить повідомляти його, якщо вони йдуть в пригніченому стані, і тоді одному з членів команди потрібно супроводжувати їх;

- наголосити на можливості учасників обговорювати матеріал, що виходить за рамки теми, і ставити будь-які запитання. На команді дебрифінгу лежить відповідальність за заохочення і підтримку членів групи, особливо на початку дебрифінгу.

Фаза фактів

На цій фазі кожний учасник коротко описує, що відбулося з ним під час інциденту. Учасники можуть описати, якою вони бачили подію і якою була послідовність етапів. Модератор повинен заохочувати перехресні запитання, що допомагають прояснити і відкоригувати об'єктивну картину фактів і подій, згадуваних учасниками.



Це важливо, оскільки через масштаби інциденту і помилки сприйняття кожна людина реконструює картину по-своєму. Це можуть бути просто хибні переживання подій або ж наявність помилкових ключових уявлень про них. Почуття часу також нерідко буває порушено.

Модератор просить учасників по колу відповісти на наступні запитання:

*Хто ви і як пов'язані з подією?
Де ви були, коли подія сталася?
Що трапилося?
Що ви бачили? Чули?*

Модератор коротко перефразовує кожную відповідь. Можливі перехресні питання учасників один одному, що допомагає прояснити і сформувати об'єктивну картину події. Це дає змогу відновити відчуття орієнтації, що сприяє упорядкуванню думок і почуттів.

Тривалість фази фактів може варіюватися. Чим довше тривала стресова подія, тим довшою має бути фаза фактів. Однак слід пам'ятати, що це лише етап роботи. Прагнення створити єдине уявлення може привести до застрягання на цій фазі, тому це не потрібно.

Фаза думок



На фазі думок модератор фокусує учасників на процесах прийняття рішення і мислення.

Питання, що відкривають цю фазу, можуть бути такого типу:

Якою була ваша перша думка, коли ви дізналися, що сталося? (варіант попереднього питання для тих, хто не був безпосереднім свідком)

Люди часто не бажають ділитися своїми першими думками. Ці думки здаються їм недоречними, химерними, тому що відображають інтенсивне відчуття страху. Але слід пам'ятати: перша думка може відображати те, що згодом складатиме серцевину тривоги.

Наступне питання:

*Що ви робили під час інциденту?
Чому ви вирішили робити саме те, що ви робили?*

Останнє запитання часто висвічує прагнення захистити тих, до кого звертаються перші думки.

Фаза переживань

В екстрених ситуаціях у підлеглих може виникнути злість на накази командирів, тому що вони здаються безглуздими і суперечливими. Рациональність розпоряджень може прояснитися в процесі дебрифінгу.

Зазвичай це найтриваліша фаза дебрифінгу. Попередні фази актуалізували досить сильні переживання, які можуть бути руйнівними для людини. Тому завданням цього етапу є створення таких умов, за яких учасники могли б згадати і висловити сильні почуття в умовах підтримки



групи, і водночас могли підтримати інших учасників, які також відчують сильні страждання.

Модератор має допомагати учасникам розповідати про свої переживання, навіть хворобливі.

Коли люди описують причини прийняття ними тих чи інших рішень, вони дуже часто говорять про страх, безпорадність, самоту, закиди до себе і фрустрацію (розчарування у надіях). У процесі розповіді про почуття у членів групи створюються відчуття схожості, спільності і природності реакцій.

Груповий принцип універсальності тут є ключовим. Цьому сприяють питання типу:

Як ви реагували на подію?

Що для вас було найжахливішим з того, що сталося?

Чи переживали ви раніше у вашому житті подібне?

Що викликало у вас такі самі почуття: смуток, розлад, розчарування, страх?

Як ви себе почували, коли відбулася подія?

Якщо всі учасники були присутніми при події (свідки та постраждалі), можна запитати:

Що з того, що ви побачили, почули, відчували – можливо, навіть запахи, які ви відчували, – пам'ятається і тривожить вас найбільше?



Такі обговорення чуттєвих вражень дозволяють надалі уникнути образів і думок, які можуть здійснювати руйнівні впливи після події. Проговорення травматичних вражень нейтралізує їх руйнівні наслідки. Якщо група невелика, модератор може попросити учасників відповідати на

запитання по колу, якщо більша – у довільному порядку.

Слід заохочувати учасників відповідати один одному, допомагати обговоренню, повторюючи питання, перефразовуючи висловлювання, відображаючи почуття учасників. Учасники повинні:

- відчувати, що будь-які їхні емоції мають право на існування, є важливими і гідними поваги;

- навчитися виражати почуття, знаючи, що це безпечно, розуміти, що вони мають право обговорити свої проблеми з іншими.

Кожен може брати участь у спілкуванні. Модератор втручається, якщо правила дебрифінгу порушені або якщо наявне деструктивне критичне відношення до висвітлюваної кимось з учасників проблеми з боку інших.

Якщо у когось з учасників погіршується стан, то це – ключовий момент для мобілізації групової підтримки. Бажано покласти руку на плече людини, яка перебуває в стані дистресу, або просто проговорити слова підтримки, сказавши, що сльози тут абсолютно доречні і прийнятні.

Якщо хтось іде, помічник модератора повинен піти з ним, упевнитися в його нормальному стані і сприяти його поверненню в групу.

Необхідно уважно придивлятися до тих, хто видається особливо сильно постраждалим, хто мовчить або у кого є особливо чіткі симптоми. Це можуть бути ті, хто були найбільше піддані стресу. З такими учасниками слід продовжити роботу після закінчення дебрифінгу, запропонувавши індивідуальну програму підтримки. Іноді можуть спливати події, що відносяться до минулих інцидентів, що не були опрацьовані, або особисті проблеми. Ведучий дебрифінгу повинен запропонувати шляхи опрацювання і таких більш ранніх реакцій.

Фаза симптомів



Іноді ця фаза об'єднується з попередньою або наступною фазою. Але іноді має сенс виділити її в окремий етап роботи.

Під час фази симптомів деякі реакції слід обговорити детальніше. Учасників просять описувати симптоми (емоційні, когнітивні та фізичні), які вони пережили на місці події, коли інцидент завершився, протягом наступних днів та нині. Обов'язково необхідно поставити запитання про наявність незвичних переживань, про труднощі повернення до нормального режиму життєдіяльності.

Фобічні реакції (страхи) можуть проявлятися в тому, що люди уникають повернення в те місце, де відбулася подія.

Фаза завершення

У цій фазі модератор пробує узагальнити реакції учасників. Це легше зробити, якщо помічник модератора записував і здійснював візуальну діагностику загальних реакцій учасників.

Можливий підхід, коли в обговоренні використовуються матеріали інших подій або навіть результати досліджень. Такий акцент на аналізі демонструє присутнім, що їхня реакція цілком нормальна, що це «нормальна реакція на ненормальні події». Але індивідуальність кожного також повинна бути відзначена. В учасників не повинно скластися враження, що вони зобов'язані виражати реакції, але їм слід знати, що вони завжди зможуть зробити це, якщо захочуть.

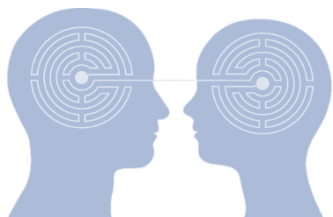
Корисно використовувати наявні записи із зафіксованим матеріалом, які допомагають точніше визначити реакції учасників і відновити те, що відбувалося. Цього не слід робити під час дебрифінгу або в кінці, щоб не руйнувати процесу. Добре мати великий плакат з переліком можливих симптомів і їх детальним описом; цей плакат може бути розміщений десь у приміщенні, щоб учасники могли додавати свої симптоми до списку.

Корисно організувати повторну зустріч учасників через тиждень після дебрифінгу. Знання про майбутню зустріч дає змогу учасникам замислитися над формуванням власної стратегії подолання отриманої травми.



На повторній зустрічі важливо відзначити такі реакції, як образи і думки, що виникають мимоволі, зростання тривоги, відчуття уразливості, проблеми зі сном і з концентрацією уваги. Необхідно відзначити, що нічого страшного в цих реакціях немає і за нормального розвитку подій з часом ці симптоми будуть зменшуватися і зникати.

Фаза реадaptaції



Переживання, обумовлені відсутністю розуміння з боку навколишніх, – можливо, один з найважчих аспектів посттравматичного стресу. Тому під час цієї фази обговорюється і планується майбутнє, визначаються стратегії подолання, особливо у варіанті групової підтримки. Переживання, зумовлені відсутністю розуміння з боку навколишніх, – можливо, один з найважчих аспектів посттравматичного стресу. Тому під час цієї фази обговорюється і планується майбутнє, визначаються стратегії подолання, особливо у варіанті групової підтримки.

Однією з головних цілей дебрифінгу, крім усього іншого, є створення внутрішньогрупового психологічного сенсу.

Корисно обговорити також те, в яких випадках учасник повинен шукати подальшу допомогу. Тут визначальними можуть бути такі показання:

- якщо симптоми не зменшилися через 6 тижнів;
- якщо з часом симптоми посилюються або з'явилися нові;
- якщо людина не в змозі адекватно функціонувати.

Напрямок подальшої допомоги слід уточнити. Група може прийняти рішення про необхідність наступного дебрифінгу. Модератор вказує учасникам на потребу спілкуватися один з одним і надалі.

Дебрифінг може повторитися через кілька тижнів або навіть місяців. Повторний процес є вже менш структурованим, аніж перший, і його головне завдання – простежити прогрес

учасників: динаміку симптомів і дій, зроблених, щоб упоратися з ними. Водночас можуть виявитися учасники, які потребують більш інтенсивної психологічної допомоги.

3.4. Психологічні вправи для подолання стресу у дітей, в яких батьки на війні

Своїм прикладом і ставленням до ситуації батьки навчають дитину або справлятися з труднощами, або ні; пізнавати свої особливості, або ні; дбати про себе, або ні; керувати своїм станом і своїм життям, або реагувати на сильний стрес безпорадністю та відчаєм [23].

Антон Семенов, психотерапевт

ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ

Якщо ви хочете допомогти дитині подолати наслідки стресу, варто починати з дихальних вправ. Правильне дихання нормалізує кровообіг, забезпечує вентиляцію легень, допомагає заспокоїтись, сприяє концентрації уваги. Виконання дихальних вправ сприяє загальній ритмізації роботи мозку, допомагає відновити енергетичні ресурси організму, дає змогу переключити дитину зі стану емоційного хаосу в стан довільної саморегуляції і контролю.

Коли ми відчуваємо тривогу, то дихаємо часто і поверхнево, а щоб заспокоїтись, потрібно зробити дихання глибшим, опустити його до живота. Дітям варто запропонувати дихальні вправи в ігровій формі.

Повітряна кулька [13, с. 105]

Беремо звичайну повітряну кульку і надуваємо її. Вдихаємо носом, видихаємо ротом. Затискаємо пальцями, щоб не здулась, потім продовжуємо надувати. Можна позмагатися, хто сильніше надує. Заохочуємо дитину надати якомога більшу кульку. Потім останню можна відпустити, кулька літатиме і здуватиметься, що дасть додаткову емоційну розраду. Можна проговорити, що ви видихаєте в кульку свої страхи й тривоги, звільняєтесь від неприємних переживань.

Можна надувати уявну кульку або надувати свій животик під час глибокого вдиху, мов повітряну кульку. Животик повільно надувається, а потім здувається. Так, окрім глибокого черевного дихання, можна ще сфокусувати дитину на тілесних відчуттях.

Пір'їнка [13, с. 105]

Беремо звичайну пір'їну і піддуваємо її вгору, не даючи впасти. При цьому ще й рухатимемось по кімнаті. Це і дихання робить глибшим, і весело провести час разом допоможе.

Дихання теплом [13, с. 105]



Подихайте на дитину (на вушко, щічку, лоб) гарячим видихом.

Скажіть, що ви наповнюєте дитину любов'ю, сміливістю, впевненістю, і з неї виходять усі погані емоції. У дітей добре працює фантазія, вони вірять і візуалізують. Потім зробіть декілька вдихів і повільних видихів разом, можна триматися за руки або обійматися.

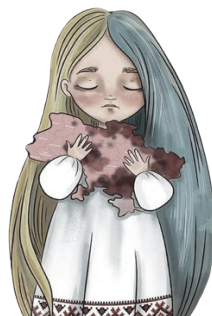
Квітка та свічка [13, с. 106]

Вправа, що сприяє глибокому диханню, і допоможе дитині розслабитися. Уявіть, що в одній руці ви тримаєте квітку, а в іншій – запалену свічку. Повільно зробіть вдих через ніс, й уявіть, що відчуваєте приємний запах квітки. Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку. Повторіть кілька разів.

Спокійне дихання [13, с. 106]

Треба зробити повільний вдих через ніс (протягом чотирьох секунд). Затримати дихання на одну або дві секунди. Потім повільно видихнути через рот (протягом чотирьох секунд).

Почекати 2–3 секунди, а потім зробити ще один вдих (для підлітків проміжок між



вдихами повинен складати приблизно 5–7 секунд). Необхідно зробити від 5 до 10-ти таких вдихів і видихів.

Мильні бульбашки [13, с. 106]

Це веселий спосіб навчити маленьку дитину спокійно дихати. Придбайте спеціальну рідину для отримання мильних бульбашок і навчіть малюка надувати їх. Просто переконайтесь, що ваша дитина робить паузу на 1–2 секунди перед надуванням наступної бульбашки. Крім того, малюку буде цікаво потім ловити ці бульбашки.

Задуйте свічки [13, с. 106]

Запаліть свічку й запропонуйте дитині задуги її. Потім запаліть свічку знову, але при цьому трохи відсуньте від дитини. Щоразу, щоб задуги свічку, дитині потрібно буде дихати глибше й глибше. Так, в ігровій формі ви можете навчити дитину глибокого дихання.

Дерево [13, с. 111]

Запропонуйте дитині уявити, що вона – дерево. «В тебе міцне коріння, відчуй, як воно сильно тримається за землю, вбирає з землі все, що потрібно для життя, міцно тримає тебе». Торкнутися до боків – «у тебе гнучкий, стрункий сильний стовбур, він може гнутися і нахилитися, але ніколи не зламається. А голівка – це крона. Вона гарна, світла, сильна, енергійна. Ти – дерево життя!».

Черепашка [13, с. 110]

Уявіть, що ви черепашка, яка йде на повільну, спокійну прогулянку. Погуляйте спокійно, тепер уявіть, ніби раптом почався дощ. Щільно згорніться калачиком під панциром на десять секунд. Уявіть, що знову вийшло сонце, тому можна вилазити з панцира та продовжити прогулянку. Повторіть кілька

разів. Переконайтеся, що завершуєте вправу прогулянкою, щоб тіло розслабилось.

Перевертень [13, с. 110]

Поставте дитину вниз головою. Дуже давно йоги виявили, що положення тіла, в якому голова знаходиться нижче рівня серця, діє на організм заспокійливо. Дитині потрібно нахилитися, дотягуючись долонями до пальців ніг, або постояти на голові. Перевернуте положення тіла допомагає зміцнювати вегетативну нервову систему, що відповідає за стресові реакції організму.

Поцілунки [13, с. 108]

Цілуємо дитину в різні частини тіла, вітаючись із ними (Доброго ранку, щічки! Привіт, ніжко!). Пройтися поцілунками по всьому тілу. Дитина може придумати, якого кольору ваш поцілунок.

Сонячні промінці [13, с. 108]



«Подивись, яке сонечко! Я проводжу долоньками по твоєму тілу. Сонечко теплими промінчиками йде за мною, воно очищує твоє тіло від негативних емоцій, переживань, заряджає сонячною енергією радості». Можна робити в душі під струменями води (тоді розповідаємо про водичку).

3.5. Методи психологічної допомоги учасникам бойових дій, які звільнились із полону

ТЕРАПІЯ ТРАВМИ

Є одним із найбільш ефективних підходів у роботі з людьми, які пережили травмуючі події. Базується на розумінні того, що травматичні спогади не можуть бути просто забуті або проігноровані, а повинні бути усвідомлені і травма, що пройшла, повинна бути пережита та асимільована в процесі терапії.

Вправа «Сім сеансів» [14, с. 68]



Допомагає зосередитися на своєму тілі та довкіллі, зменшує рівень тривоги та стресу, а також збільшує самоспостереження та уважність. Для більш ефективного виконання цієї вправи, клієнт у подальшому може використовувати навушники та музику для підвищення уважності та зосередженості.

Сутність вправи полягає в тому, щоб зосередитися на різних аспектах свого довкілля, використовуючи уяву та свої чуття. Відповідно, ця вправа охоплює всі наші сенсорні системи, а саме:

Зір. Запропонуйте клієнту звернути увагу на об'єкти, які він бачить, на їх форму та колір.

Звук. Запропонуйте звернути увагу на навколишні звуки – шуми, музику, голоси, звуки природи. Що він чує?

Нюх. Повітря навколо має свій запах. Який він? Що є навколо? Запах чого можна відчутти прямо зараз?

Смак. Запропонуйте клієнту випити води, наприклад. Зверніть увагу на смак, як клієнт відчуває його? Який він смак води?

Дотик. Запропонуйте клієнту звернути увагу на те, що він відчуває на шкірі – на температуру повітря, на дотик одягу до тіла, а якщо доторкнутися до крісла в якому він сидить.

Рух. Спостерігайте разом за тим, що відбувається за вікном. Наприклад, хмари на небі, як рухаються дерева на вітрі, рух машин та людей.

Внутрішні відчуття. Зверніть увагу клієнта на його внутрішні відчуття – на дихання, пульс, наявність внутрішньої напруги чи відпочинку.

Під час виконання вправи, клієнт може зосередитися на кожному з цих аспектів довкілля, відчувати їх та описувати. Ця вправа допоможе йому зосередитися на теперішньому моменті та розслабитися, зменшити рівень тривоги та стресу, а також розвивати уважність та самоспостереження.

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ

Заснована на ідеї, що травматичні події можуть змінювати думки та переконання людини про себе, інших людей та світ загалом. У процесі терапії учасники бойових дій вчаться ідентифікувати та змінювати ці негативні думки та переконання.

Вправа на глибоке дихання [14, с. 69]

Ця вправа базується на тому, що глибоке дихання може знизити рівень тривоги, стресу та негативних емоцій. Глибоке дихання допомагає знизити активність симпатичної нервової системи, яка є відповідальною за реакцію боротьби або втечі (fight-or-flight), і замість цього активує парасимпатичну нервову систему, яка сприяє відпочинку та релаксації.

Алгоритм виконання вправи на глибоке дихання:

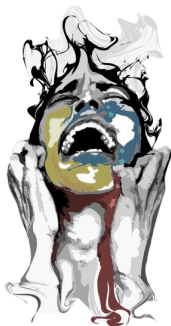
1. Запропонуйте клієнту зайняти зручну позу тіла.
2. Клієнт закриває очі та концентрується на своєму диханні, такому, яке воно є на даний момент: «Не потрібно нічого змінювати у своєму диханні».
3. Попросіть клієнта звернути увагу на рух повітря в його ніздрях: «Вдихніть, повітря входить у ваші ніздрі та до легенів, зосередьтеся на цьому процесі та спробуйте почути звук вашого дихання».
4. «Повільно, глибоко на весь об'єм легенів вдихайте на чотири рахунки. Я лічитиму – 1, 2, 3, 4».
5. «Затримайте подих на рахунок 1 та 2».
6. «А тепер повільно видихайте на шість рахунків, намагаючись повністю видихнути повітря – 1, 2, 3, 4, 5, 6».

7. Повторюйте з клієнтом ці кроки протягом 5–10 хвилин.
8. Голос психолога повинен бути рівним, розміреним, спокійним, доброзичливим, без перепадів, створювати атмосферу безпеки.

ЕКСПОЗИЦІЙНА ТЕРАПІЯ

Спрямована на зниження рівня страху та тривоги, пов'язаних із травматичними подіями. Може бути ефективною у лікуванні посттравматичного стресового розладу (ПТСР) в учасників бойових дій, які пережили військовий полон і тортури.

Вправа «Поступова експозиція» [14, с. 71]



1. Спочатку клієнт ідентифікує свій страх або тривогу, пов'язані з тортурами або полонем.
2. Терапевт допомагає клієнту розробити план експозиції до цих ситуацій або об'єктів. Наприклад, клієнт може почати з розмови про свій досвід полону, а потім перейти до розмови про тортури, які ві переживав.
3. Клієнт поступово виконує експозицію до цих страшних ситуацій або об'єктів, починаючи з найменш інтенсивної ситуації і поступово збільшуючи рівень експозиції. Наприклад, клієнт може спочатку дивитися на зображення зв'язаної людини, а потім слухати про тортури, намагатися відігнати назад спогади про ці ситуації.
4. Під час експозиції клієнт звертає увагу на свої відчуття, реакції та зміни в стані, що відбуваються з ним у процесі експозиції. Терапевт допомагає клієнту відстежувати свої відчуття та надихає його на продовження процесу експозиції.
5. Терапевт допомагає клієнту зняти негативні емоції, що пов'язані з експозицією, за допомогою технік зняття стресу, глибоко ритмічно дихати, тримаючи увагу на процесі дихання – не завмирати, робити розминання тих місць на тілі, де

відчувається напруга, напружувати по черзі різні м'язи тіла, затримувати напругу на декілька секунд і розслабляти та ін.

6. Після експозиції клієнт описує свої відчуття та сприйняття та робить висновки про власну здатність контролювати реакцію на страшну ситуацію або об'єкт.

ТЕРАПІЯ НА ОСНОВІ МЕТАФОР ТА СИМВОЛІВ

Є корисною, оскільки може допомогти обробити травматичні події через метафоричне розуміння та символічне уявлення. Ця терапія допомагає висловити емоції, почуття та відчуття, які можуть бути важкими для опису словами. У терапії на основі метафор та символів використовуються історії та символи, які мають відношення до конкретної травми, щоб допомогти учасникам бойових дій усвідомити свої почуття та переживання.

Техніка «Прогресивна м'язова релаксація» (ПМР) [14, с. 75]

Техніка, яка допомагає зняти напругу в м'язах тіла та знизити рівень тривоги. Ця техніка передбачає поступове розслаблення м'язів тіла за допомогою певної послідовності вправ.



1. Початок релаксації. Сядьте або ляжте на зручну поверхню та закрийте очі. Зосередьте увагу на своєму диханні та на відчутті тепла та важкості у м'язах. Сконцентруйтеся на розслабленні всього тіла.

2. Розслаблення м'язів обличчя. Сконцентруйте увагу на м'язах обличчя та повільно розслабляйте їх.

Розслаблення повинне починатися з м'язів обличчя, які знаходяться біля очей та лоба.

3. Розслаблення м'язів ший. Повільно розслабте м'язи ший та плечових лопаток. Зосередьте увагу на відчутті важкості та розслаблення м'язів.

4. Розслаблення м'язів рук. Зосередьте увагу на м'язах рук та повільно розслабляйте їх. Почніть з м'язів плечей та рук, а потім розслабте м'язи зап'ястя та пальців.

5. Розслаблення м'язів ніг. Зосередьте увагу на м'язах ніг та повільно розслабляйте їх, починаючи з м'язів стегон та кінчика ніг та поступово переходьте до м'язів гомілок та стоп.

6. Глибоке дихання. Після того, як ви закінчите розслаблення м'язів, почніть глибоко дихати через ніс та видихати повітря через рот. Повільно вдихайте повітря на 4–5 секунд. Затримайте дихання на 2–3 секунди, а потім повільно видихайте повітря на 6–7 секунд.

7. Повторення. Повторюйте вправу розслаблення м'язів тіла тричі на день, або більше, якщо це можливо. Ця вправа дасть змогу зменшити рівень тривоги та стресу та покращити загальний стан здоров'я.

ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНА ТЕРАПІЯ

Є одним із методів травма-терапії, який урахує зв'язок між тілом та психічним здоров'ям людини. У роботі з учасниками бойових дій може бути особливо ефективним, оскільки вони можуть відчувати дезорганізацію своїх тілесних відчуттів і реакцій на стрес.

Основним принципом ТОТ є відновлення зв'язку між тілесними відчуттями та емоційними станами, що допомагає покращити самосвідомість та більш ефективно регулювати свої реакції на стрес. Терапевт, використовуючи різні техніки, допомагає усвідомити свої тілесні відчуття, наприклад, дихання, напруга м'язів, тактильні відчуття та відновити нормальний потік енергії в тілі [14, с. 78].

Однією з технік ТОТ є «сканування тіла», яке дозволяє описати свої тілесні відчуття, що виявляються за певних емоційних станів. Це дозволяє усвідомити зв'язок між своїми емоціями та тілесними відчуттями та навчитися регулювати емоції через зміну своїх тілесних реакцій.

3.6. Методика «Дім. Дерево. Людина»

Ця проєктивна методика дослідження особи була запропонована Дж. Буком у 1948 р. Тест призначений як для дорослих, так і для дітей, можливе навіть групове обстеження.

Сутність методики полягає в наступному. Обстежуваному пропонується намалювати будинок, дерево і людину. Потім проводиться опитування за розробленим планом.

Р. Бернс при застосуванні тесту ДДЛ, просить зобразити дерево, будинок і людину, в одному малюнку, в одній ситуації. Вважається, що взаємодія між будинком, деревом і людиною представляє собою зорову метафору. Якщо приміряти малюнок до реальності, то цілком можна помітити те, що насправді відбувається у нашому житті.

Особливим способом інтерпретації може бути порядок, в якому відбувається малювання будинку, дерева і людини. Якщо першим намальовано дерево, отже, головне для людини – життєва енергія. Якщо будинок, то на першому місці – безпека, успіх або, навпаки, зневажання цими поняттями.

БУДИНОК – ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ОЗНАК

Будинок старий, розвалився – іноді суб'єкт у такий спосіб може висловити ставлення до самого себе.

Будинок вдалині – відчуття відкинутості.

Будинок поблизу – відкритість, доступність та (або) почуття теплоти та гостинності.

План будинку (проєкція згори) замість самого будинку – серйозний конфлікт.

Різні будівлі – агресія, спрямована проти фактичного господаря будинку чи бунт проти того, що суб'єкт вважає штучними та культурними стандартами.

Ставні закриті – суб'єкт може пристосуватися в інтерперсональних відносинах.

Сходинок, що ведуть у глуху стіну (без дверей) – відображення конфліктної ситуації, що завдає шкоди правильній



оцінці дійсності. Неприступність суб'єкта (хоча він сам може бажати вільного душевного спілкування).

Стіни [15, с. 246]

Задня стіна, розташована незвичайно – свідомі спроби самоконтролю, пристосування до конвенцій, але є сильні ворожі тенденції.

Контур задньої стінки значно яскравіший (товщий) порівняно з іншими деталями – суб'єкт прагне зберегти (не втратити) контакту з реальністю.

Стіна, відсутність її основи – слабкий контакт із реальністю (якщо малюнок поміщений внизу).

Стіна з акцентованим контуром основи – суб'єкт намагається витіснити конфліктні тенденції, відчуває труднощі, тривогу.

Стіна з акцентованим горизонтальним виміром – погане орієнтування у часі (домінування минулого чи майбутнього). Можливо, суб'єкт чутливий до тиску середовища.

Стіна: бічний контур занадто тонкий і неадекватний – передчуття (загроза) катастрофи.

Стіна: контури лінії надто акцентовані – свідоме прагнення зберегти контроль.

Стіна: одномірна перспектива – зображена лише одна сторона. Якщо це бічна стіна, є серйозні тенденції до відчуження та опозиції.

Прозорі стіни – несвідомий потяг, потреба впливати (володіти, організовувати) на ситуацію, наскільки це можливо.

Стіна з акцентованим вертикальним виміром – суб'єкт шукає насолоди насамперед у фантазіях, і має меншу кількість контактів з реальністю, аніж прагне.

Двері [15, с. 246]

Їх відсутність – суб'єкт відчуває труднощі при прагненні розкритися перед іншими (особливо в домашньому колі).

Двері (одні або кілька), задні або бічні – відступ, відчуженість, уникнення.

Двері відчинені – перша ознака відвертості, досяжності.

Двері відчинені. Якщо будинок житловий – це сильна потреба до тепла ззовні чи прагнення демонструвати доступність (відвертість).

Двері бічні (одні чи кілька) – відчуження, усамітнення, неприйняття реальності. Значна неприступність.

Двері дуже великі – надмірна залежність від інших чи прагнення здивувати своєю соціальною комунікабельністю.

Двері дуже маленькі – небажання впускати у своє «Я». Почуття невідповідності, неадекватності та нерішучості у соціальних ситуаціях.

Двері з величезним замком – ворожість, недовірливість, потайність, захисні тенденції.

Вікна [15, с. 247]

Перший поверх намальований наприкінці – відразу до міжперсональних відносин. Тенденція до ізоляції від реальності.

Вікна відкриті навстіж – суб'єкт веде себе дещо розкуто та прямолінійно. Безліч вікон показує готовність до контактів, а відсутність фіранок – відсутність прагнення приховувати свої почуття.

Вікна закриті (завішані). Занепокоєння взаємодією із середовищем (якщо це значуще для суб'єкта).

Вікна без шибок – ворожість, відчуженість. Відсутність вікон на першому поверсі – ворожість, відчуженість.

Вікна відсутні на нижньому, але є на верхньому поверсі – прірва між реальним життям та життям у фантазіях.

Дах [15, с. 247]

Дах – сфера фантазії. Дах та труба, зірвані вітром, символічно виражають почуття суб'єкта. Його мовби спонукають до чогось проти його волі.

Дах, жирний контур, невластивий малюнку, – фіксація на фантазіях як джерелі задоволень, що зазвичай супроводжується тривогою.

Дах, тонкий контур краю – переживання ослаблення контролю за фантазією.

Дах, товстий контур краю – надмірне занепокоєння контролем над фантазією (її приборканням).

Дах, що погано поєднується з нижнім поверхом – погана особистісна організація.

Карниз даху, його акцентування яскравим контуром або продовженням за стіни – посилено захисна (зазвичай з недовірливістю) установка.

Кімната [15, с. 248]

Асоціації можуть виникнути у зв'язку з:

- 1) людиною, яка проживає в кімнаті;
- 2) інтерперсональними відносинами у кімнаті;
- 3) призначенням цієї кімнати (реальним чи приписуваним їй).

Асоціації можуть мати позитивне або негативне емоційне забарвлення.

Кімната, що не помістилася на аркуші, – небажання суб'єкта зображати певні кімнати через неприємні асоціації з ними або з їхнім мешканцем.

Суб'єкт вибирає найближчу кімнату – недовірливість.

Ванна виконує санітарну функцію. Якщо манера зображення ванни значуща, можливе порушення цих функцій.

Труба [15, с. 248]

Відсутність труби – суб'єкт відчуває нестачу психологічної теплоти будинку.

Труба майже невидима (захована) – небажання мати справу з емоційними впливами.

Труба намальована косо по відношенню до даху – норма для дитини; значна регресія, якщо виявляється у дорослих.

Водостічні труби – посилений захист і зазвичай недовірливість.

Водопровідні труби (або водостічні з даху) – посилені захисні установки (і зазвичай підвищена недовірливість).

Дим з труби [15, с. 249]

Дим дуже густий – значна внутрішня напруга (інтенсивність за густотою диму).

Дим тоненькою цівкою – відчуття нестачі емоційної теплоти будинку.

Додатково [15, с. 250]

Прозора, «скляна» скринька символізує переживання виставлення себе всім на огляд. Бажання демонструвати себе, але обмежуючись лише візуальним контактом.

Дерева часто символізують різних осіб. Якщо вони начебто «ховають» будинок, може бути наявна сильна потреба залежності при домінуванні батьків.

Куці іноді символізують людей. Якщо вони тісно оточують будинок, може бути наявне сильне бажання володіти захисними бар'єрами.

Куці хаотично розкидані по простору або по обидва боки доріжки – незначна тривога у межах реальності та свідоме прагнення контролювати її.

Доріжка, добрі пропорції, легко намальована – показує, що індивід у контактах з іншими виявляє такт та самоконтроль.

Доріжка дуже довга – зменшена доступність, що часто супроводжується потребою більш адекватної соціалізації.

Доріжка дуже широка на початку і сильно звужується біля будинку – спроба замаскувати бажання бути самотнім, що поєднується з поверхневою дружелюбністю.

Сонце – символ авторитетної постаті. Часто сприймається як джерело тепла та сили.

Погода (яка погода зображена) – відображає пов'язані із середовищем переживання суб'єкта загалом. Ймовірно, чим гірша, неприємніша погода зображена, тим більше шансів, що суб'єкт сприймає середовище як вороже, сковуюче.

Колір [15, с. 251]

Звичайне використання кольорів: зелений – для даху; коричневий – для стін; жовтий, якщо використовується тільки для зображення світла всередині будинку, тим самим відображаючи ніч або її наближення, виражає почуття суб'єкта, а саме:

- 1) середовище до нього вороже;
- 2) його дії мають бути приховані від сторонніх очей.

Кількість використовуваних кольорів: добре адаптований, сором'язливий та емоційно необділений суб'єкт зазвичай використовує не менше двох та не більше п'яти кольорів. Суб'єкт, що розфарбовує будинок сімома-вісьма кольорами, у кращому разі є дуже лабільним. Той, хто використовує лише один колір, боїться емоційного збудження.

Вибір кольору

Чим довше, невпевненіше і важче суб'єкт підбирає кольори, тим більша ймовірність наявності особистісних порушень.

Колір чорний – сором'язливість, полохливість.

Колір зелений – потреба у відчутті безпеки, захистити себе від небезпеки. Це положення не є важливим при використанні зеленого кольору для гілок дерева або даху будинку.

Колір оранжевий – комбінація чутливості та ворожості.

Колір пурпуровий – сильна потреба влади. Колір червоний – найбільша чутливість. Потреба теплоти із оточення.

Колір, штрихування 3/4 аркуша – нестача контролю за вираженням емоцій.

Штрихування, що виходить межі малюнка, – тенденція до імпульсивної відповіді, додаткова стимуляція.

Колір жовтий – сильні ознаки ворожості.

Загальний вигляд [15, с. 252]

Розміщення малюнка на краю аркуша – генералізоване почуття невпевненості, небезпеки. Часто пов'язане з певним часовим значенням:

- а) права сторона – майбутнє, ліва – минуле;
- б) пов'язана з призначенням кімнати або з її постійним мешканцем;
- в) вказує на специфіку переживань: ліва сторона – емоційні, права – інтелектуальні.

Перспектива [15, с. 252]

Перспектива «над суб'єктом» (погляд знизу вгору) – почуття, що суб'єкта відкинуто, усунено, не визнано вдома. Або суб'єкт відчуває потребу в домі, яку вважає недоступною, недосяжною.

Перспектива «малюнок зображений далеко» – бажання відійти від конвенційного суспільства. Почуття ізоляції, знедоленості. Явна тенденція відмежуватися від оточення. Бажання відкинути, не визнати цей малюнок, чи те, що він символізує. Перспектива ознаки «втрати перспективи» (індивід правильно малює один кінець будинку, але в іншому малює вертикальну лінію даху і стіни – не вміє зображати глибину) – сигналізує про труднощі інтегрування, що починаються, страх перед майбутнім (якщо вертикальна бічна лінія знаходиться праворуч) або бажання забути минуле (лінія ліворуч).

Перспектива потрійна (тривимірна, суб'єкт малює щонайменше чотири окремі стіни) – надмірна заклопотаність думкою навколишніх про себе. Прагнення встановити (дізнатися) всі зв'язки, навіть незначні, всі риси.

Розміщення малюнка [15, с. 252]

Розміщення малюнка над центром аркуша – чим більше малюнок над центром, тим більша ймовірність, що:

- 1) суб'єкт відчуває тяжкість боротьби та відносну недосяжність мети;
- 2) суб'єкт воліє шукати задоволення у фантазіях (внутрішня напруженість);
- 3) суб'єкт схильний триматися осторонь.

Розміщення малюнка точно в центрі аркуша – незахищеність та ригідність (прямолінійність). Потреба дбайливого контролю задля збереження психічної рівноваги.

Розміщення малюнка нижче центру аркуша – чим нижче рисунок по відношенню до центру аркуша, тим більше схоже на те, що:

- 1) суб'єкт почувається небезпечно та незручно, і це зумовлює у нього депресивний настрій;
- 2) суб'єкт почувається обмеженим, скутим реальністю.

Розміщення малюнка на лівій стороні аркуша – акцентування минулого. Імпульсивність.

Розміщення малюнка у лівому верхньому куті аркуша – схильність уникати нових переживань. Бажання піти у минуле чи заглибитись у фантазії.

Розміщення малюнка у правій частині аркуша – суб'єкт схильний шукати задоволення в інтелектуальних сферах. Контрольована поведінка. Акцентування майбутнього.

Малюнок виходить за лівий край аркуша – фіксація на минулому та страх перед майбутнім. Надмірне занепокоєння вільними, відвертими та емоційними переживаннями.

Вихід за правий край аркуша – бажання «втєкти» в майбутнє, щоб позбутися минулого. Страх перед відкритими вільними переживаннями. Прагнення зберегти жорсткий контроль за ситуацією.

Вихід за верхній край аркуша – фіксування на мисленні та фантазії як джерела насолод, яких суб'єкт не відчуває у реальному житті.

Контури дуже прямі – ригідність.

Контур ескізний, застосований постійно – у кращому разі – дрібність, прагнення точності, у гіршому – вказівка на нездатність до чіткої позиції.

Схема аналізу малюнка будинку [15, с. 252]

1. Схематичне зображення;
2. Деталізоване зображення;
3. Метафоричне зображення;
4. Міський будинок;
5. Сільський будинок;
6. Запозичення з літературного чи казкового сюжету;
7. Наявність вікон та їх кількість;
8. Наявність дверей;
9. Труба з димом;
10. Ставні на вікнах;
11. Розмір вікон;



12. Загальний розмір будинку;
13. Наявність палісадника;
14. Наявність людей поряд з будинком та в будинку;
15. Наявність ганку;
16. Наявність штор на вікнах;
17. Наявність рослин (кількість);
18. Кількість тварин;
19. Наявність пейзажного зображення (хмари, сонце, гори тощо);
20. Наявність штрихування за шкалою інтенсивності 1, 2, 3;
21. Товщина ліній за шкалою інтенсивності 1, 2, 3;
22. Двері відчинені;
23. Двері зачинені.

ЛЮДИНА

Голова [15, с. 256]

Сфера інтелекту (контролю). Сфера уяви.

Голова велика – несвідоме підкреслення переконання значення мислення у діяльності людини.

Голова маленька – переживання інтелектуальної неадекватності.

Нечітка голова – сором'язливість, боязкість. Голова зображується наприкінці – міжперсональний конфлікт.

Велика голова у постаті протилежної статі – уявна перевага протилежної статі та вищий її соціальний авторитет.

Шия [15, с. 256]

Орган, що символізує зв'язок між сферою контролю (головою) та сферою потягу (тілом). Тобто, це їхня координаційна ознака.

Виражена шия – потреба у захисному інтелектуальному контролі.

Надмірно велика шия – усвідомлення тілесних імпульсів, намагання контролювати.

Довга тонка шия – гальмування, регресія.

Товста коротка шия – поступки своїм слабкостям і бажанням, вияв непригніченого імпульсу.

Плечі, їх розміри [15, с. 256]

Ознака фізичної сили чи потреби у владі. Плечі надмірно великі – відчуття великої сили чи надмірної заклопотаності силою та владою.

Плечі дрібні – відчуття малоцінності, нікчемності. Плечі занадто незграбні – ознака надмірної обережності, захисту.

Плечі похилі – зневіра, розпач, почуття провини, нестача життєвості.

Плечі широкі – сильні фізичні імпульси.

Тулуб [15, с. 256]

Символізує мужність.

Тулуб незграбний або квадратний – мужність.

Тулуб занадто великий – наявність незадоволених, гостро усвідомлюваних суб'єктом потреб.

Тулуб неприродно маленький – почуття приниження, малоцінності.

Обличчя [15, с. 257]

Риси обличчя включають очі, вуха, рот, ніс. Це сенсорний контакт із дійсністю.

Виражене обличчя – сильне занепокоєння стосунками з іншими, своїм зовнішнім виглядом.

Підборіддя надто виражене – потреба домінувати.

Підборіддя занадто велике – відчувається компенсація слабкості і нерішучості.

Вуха надто виражені – можливі слухові галюцинації. Зустрічаються в особливо чутливих до критики.

Вуха маленькі – прагнення не приймати жодної критики, заглушити її.

Очі закриті чи заховані під крисами капелюха – сильне прагнення уникати неприємних візуальних впливів.

Очі зображені з порожніми очницями – значне прагнення уникати візуальних стимулів. Ворожість. Очі витріщені – грубість, черствість. Очі маленькі – зануреність у себе. Підведені очі – грубість, черствість. Довгі вій – кокетливість, схильність спокушати, демонструвати себе.

Повні губи на обличчі чоловіка – жіночність. Рот клоуна – вимушена привітність, неадекватні почуття.

Рот запалий – пасивна значущість. Ніс широкий, видатний, з горбинкою – презирливі установки, тенденція мислити іронічними соціальними стереотипами.

Ніздрі – примітивна агресія. Зуби чітко намальовані – агресивність. Обличчя неясне, тьмяне – боязкість, сором'язливість. Вираз обличчя улесливий – незахищеність. Обличчя, схоже на маску – обережність, потайність, можливі почуття деперсоналізації та відчуженості.

Брови рідкі, короткі – зневага, витонченість.

Волосся [15, с. 258]

Ознака мужності (хорообрості, сили, зрілості та прагнення до неї).

Волосся сильно заштриховане – тривога, пов'язана з мисленням чи уявою.

Волосся не заштриховане, не зафарбоване, обрамляє голову – суб'єктом управляють ворожі почуття.

Кінцівки [15, с. 258]

Руки – знаряддя досконалішого і чуйного пристосування до оточення, значною мірою у міжперсональних відносинах.

Широкі руки (розмах рук) – інтенсивне прагнення дії.

Руки ширші біля долоні або плеча – недостатній контроль дій та імпульсивність.

Руки, зображені не разом із тулубом, а окремо, витягнуті вбік – суб'єкт іноді ловить себе на діях чи вчинках, які вийшли в нього з-під контролю.

Руки схрещені на грудях – вороже-недовірлива установка.

Руки за спиною – небажання поступатися, йти на компроміси (навіть із друзями). Схильність контролювати прояви агресивних, ворожих потягів.

Руки довгі і м'язисті – суб'єкт потребує фізичної сили, спритності, хоробрості як компенсації.

Руки надто довгі – надмірно амбітні прагнення.

Руки розслаблені та гнучкі – хороша пристосованість у міжперсональних відносинах.

Руки напружені та притиснуті до тіла – неповороткість, ригідність.

Руки дуже короткі – відсутність прагнень разом із почуттям неадекватності.

Руки надто великі – сильна потреба у кращій пристосованості у соціальних відносинах із почуттям неадекватності та схильністю до імпульсивної поведінки.

Відсутність рук – відчуття неадекватності унаслідок високого інтелекту.

Деформація або акцентування руки чи ноги на лівій стороні – соціально-рольовий конфлікт.

Руки зображені близько до тіла – напруга. Великі руки та ноги у чоловіка – грубість, черствість. Руки, що звужуються, і ноги – жіночність. Руки довгі – бажання чогось досягти, заволодіти чимось.

Руки довгі та слабкі – залежність, нерішучість, потреба в опіці.

Руки, повернуті в сторони, що дістають щось – залежність, бажання кохання, прихильності.

Руки витягнуті з обох боків – труднощі у соціальних контактах, страх перед агресивними імпульсами.

Руки сильні – агресивність, активність. Руки тонкі, слабкі відчуття недостатності досягнутого.

Рука як боксерська рукавичка – витіснена агресія. Руки за спиною чи в кишенях – почуття провини, невпевненість у собі.

Руки незрозуміло окреслені – брак самовпевненості у діяльності та соціальних відносинах.

Руки великі – відчувається компенсація слабкості та провини. Руки відсутні в жіночій фігурі – материнська фігура сприймається як нелюбляча, що відштовхує, не підтримує.

Пальці відокремлені (обрубані) – витіснена агресія, замкнутість.

Великі пальці – грубість, черствість, агресія. Пальців понад п'ять – агресивність, амбіції.

Пальці без долонь – грубість, черствість, агресія.

Пальців менше п'яти – залежність, безсилля. Пальці довгі – прихована агресія. Пальці стиснуті в кулаки – бунтарство, протест. Кулаки притиснуті до тіла – витіснений протест. Кулаки далеко від тіла – відкритий протест. Великі пальці, як цвяхи (шипи) – ворожість.

Пальці одновимірні, обведені петлею – свідомі зусилля проти агресивного почуття.

Ноги непропорційно довгі – сильна потреба незалежності та прагнення до неї.

Ноги надто короткі – почуття фізичної чи психологічної незручності.

Малюнок розпочато зі ступнів та ніг – боязкість. Ступні не зображені – замкнутість, боязкість. Ноги широко розставлені – відверта зневага (непідкорення, ігнорування чи незахищеність).

Ноги різних розмірів – амбівалентність у прагненні незалежності.

Ноги відсутні – боязкість, замкнутість. Ноги акцентовані – грубість, черствість. Ступні – ознака рухливості (фізіологічної чи психологічної) у міжперсональних відносинах.

Ступні непропорційно довгі – потреба безпеки. Потреба демонструвати мужність.

Ступні непропорційно дрібні – скутість, залежність.

Поза [15, с. 260]

Обличчя зображено так, що видно потилицю – тенденція до замкнутості.

Голова у профіль, тіло анфас – тривога, зумовлена соціальним оточенням та потребою у спілкуванні.

Людина, що сидить на краєчку стільця – сильне бажання знайти вихід із ситуації, страх, самотність, підозра.

Людина, зображена в момент бігу, – бажання втекти, сховатися від будь-кого.

Людина з видимими порушеннями пропорцій щодо правої та лівої сторін – відсутність особистої рівноваги.

Людина без певних частин тіла вказує на відкидання, невизнання людини загалом або її відсутніх частин (актуально або символічно зображених).

Людина в сліпій втечі – можливі панічні страхи.

Людина в плавному легкому кроці – хороша пристосовність.

Людина – абсолютний профіль – серйозна відчуженість, замкнутість та опозиційні тенденції.

Профіль амбівалентний – певні частини тіла зображені з іншого боку по відношенню до інших, дивляться в різні боки – особливо сильна фрустрація з прагненням позбавитися неприємної ситуації.

Неврівноважена стояча постать – напруга.

Ляльки – поступливість, переживання домінування оточення.

Робот замість чоловічої постаті – деперсоналізація, відчуття зовнішніх сил, що контролюють.

Фігура з паличок може означати ухилення і негативізм.

Постать Баби-Яги – відкрита ворожість до жінок.

Клоун, карикатура – властиве підліткам відчуття неповноцінності. Ворожість, самозневага.

Фон. Оточення [15, с. 261]

Хмари – боязка тривога, побоювання, депресія. Паркан для опори, контур землі – незахищеність. Фігура людини на вітрі – потреба у коханні, прихильності, турботливій теплоті.

Лінія основи (землі) – незахищеність. Представляє собою необхідну точку відліку (опори) для конструювання цілісності малюнка, надає стабільності. Значення цієї лінії іноді залежить від надання їй суб'єктом якості, наприклад, «хлопчик катається на тонкому льоду». Основу частіше малюють під будинком чи деревом, рідше – під людиною.

Зброя – агресивність.

Багатопланові критерії [15, с. 261]

Розриви ліній, стерті деталі, перепустки, акцентування, штрихування – сфера конфлікту.

Гудзики, бляшка ременя, підкреслена вертикальна вісь фігури, кишені – залежність.

Контур. Натискання. Штрихівка. Мало гнутих ліній, багато гострих кутів – агресивність, погана адаптація.

Заокруглені (округлені) лінії – жіночність.

Комбінація впевнених, яскравих та легких контурів – грубість, черствість.

Контур неясковий, незрозумілий – боязкість, боязкість.

Енергійні, впевнені штрихи – наполегливість, безпека.

Лінії неоднакової яскравості – напруга.

Тонкі продовжені лінії – напруга.

Підкреслений контур, що обрамляє фігуру, не обривається – ізоляція.

Ескізний контур – тривога, боязкість.

Розрив контуру – сфера конфліктів.

Виражена лінія – тривога, незахищеність. Сфера конфліктів. Регресія (особливо щодо підкресленої деталі).

Зубчасті, нерівні лінії – зухвалість, ворожість.

Впевнені тверді лінії – амбіції, заппадливість.

Яскава лінія – грубість.

Сильний тиск – енергійність, наполегливість. Велика напруженість.

Легкі лінії – нестача енергії.

Легкий тиск – низькі енергетичні ресурси, скутість.

Лінії з тиском – агресивність, наполегливість.

Нерівний, неоднаковий тиск – імпульсивність, нестабільність, тривога, незахищеність.

Мінливий тиск – емоційна нестабільність, лабільні настрої.

Довжина штрихів [15, с. 263]

Якщо пацієнт збудливий, штрихи коротшають, якщо ні – продовжуються.

Прямі штрихи – впертість, наполегливість, завзятість.

Короткі штрихи – імпульсивна поведінка.

Ритмічне штрихування – чутливість, співчуття, розкутість.

Короткі, ескізні штрихи – тривога, невпевненість.

Штрихи незграбні, скуті – напруженість, замкнутість.

Горизонтальні штрихи – підкреслення уяви, жіночність, слабкість.

Не чіткі, різноманітні, мінливі штрихи – незахищеність, нестача завзятості, наполегливості.

Вертикальні штрихи – впертість, наполегливість, рішучість, гіперактивність.

Штрихування праворуч – інтраверсія, ізоляція.

Штрихування зліва направо – наявність мотивації.

Штрихування від себе – агресія, екстраверсія.

Стирання – тривожність, небезпечність.

Часті стирання – нерішучість, невдоволення собою.

Стирання під час перемальовування (якщо перемальовування більш досконале) – це хороший знак.

Стирання з наступним псуванням (погіршенням) малюнка – наявність сильної емоційної реакції на об'єкт, що малюється, або на те, що він символізує для суб'єкта.

Стирання без спроби перемалювати (тобто виправити) – внутрішній конфлікт чи конфлікт власне цією деталлю (чи з тим, що вона символізує).

Розмір та положення [15, с. 264]

Великий малюнок – експансивність, схильність до марнославства, зарозумілості.

Маленькі постаті – тривога, емоційна залежність, почуття дискомфорту та скутості.

Дуже маленька постать із тонким контуром – скутість, почуття власної малоцінності та незначності.

Нестача симетрії – незахищеність.

Малюнок біля краю аркуша – залежність, невпевненість у собі.

Малюнок на весь аркуш – компенсаторне піднесення себе уваю.

Тут важливе їхнє знання, здатність оперувати ними та пристосуватися до конкретних практичних умов життя.

Дослідник повинен помітити ступінь зацікавленості суб'єкта такими речами, ступінь реалізму, з яким він їх сприймає; відносну значущість, якої він їм надає; спосіб з'єднання цих деталей у сукупність.

Деталі суттєві – відсутність суттєвих деталей у малюнку суб'єкта, який, як відомо, зараз чи в недалекому минулому характеризувався середнім чи вищим інтелектом, найчастіше показує інтелектуальну деградацію чи серйозне емоційне порушення.

Надлишок деталей – «неминучість тілесності» (невміння обмежити себе), вказує на вимушену потребу налагодити всю ситуацію, надмірну турботу про оточення. Характер деталей (суттєві, несуттєві чи дивні) може бути більш точного визначення специфічності чутливості.

Зайве дублювання деталей – суб'єкт, ймовірно, не вміє знаходити тактичні та пластичні контакти з людьми.

Недостатня деталізація – тенденції до замкнутості. Особливо педантична деталізація – скутість, педантичність.

Назва малюнка – екстраверсія, потреба та підтримка. Дрібність.

Підкреслено ліву частину малюнка – ідентифікацію з жіночою статтю.

Наполегливо малює, незважаючи на труднощі – гарний прогноз, енергійність.

Опір, відмова від малювання – приховування проблем, небажання розкрити себе.

ДЕРЕВО

Інтерпретація за К. Кохом, виходить із положень К. Юнга (дерево – символ людини, яка стоїть). Коріння – колектив, несвідоме. Стовбур – імпульси, інстинкти, примітивні стадії. Гілки – пасивність чи протистояння життю.

Інтерпретація малюнка дерева завжди містить постійне ядро (коріння, стовбур, гілки) та елементи прикрас (листя, плоди, пейзаж).

Як зазначалося, інтерпретацію К. Коха спрямовано переважно на виявлення патологічних ознак і особливостей психічного розвитку. Однак в інтерпретації є низка суперечностей, а також спостерігається використання понять, які важко конкретизувати.



Наприклад, в інтерпретації ознаки «округлена крона», «недолік енергії», «дрімота», «кльовання носом» і тут же «дар спостережливості», «сильна уява», «частий вигадник» або: «недостатня концентрація» – чого? Яка реальність стоїть за цим поняттям? Залишається невідомим. До того ж тлумачення ознак містить надмірне вживання

звичайних визначень.

Наприклад: «порожнеча», «пихатість», «високопарність», «плоский», «вульгарний», «дрібний», «недалекий», «манірність», «удаваність», «важливість», «химерність», «фальшивість» і відразу ж – «дар конструктивності», «здатності до систематики», «технічна обдарованість»; або поєднання «самодисципліна», «самоволодіння», «вихованість» – «напищення», «чванство», «байдужість».

Важливо відзначити, що при спілкуванні з нормальними людьми в процесі психологічного консультування навряд чи можна вимовляти подібні епітети на їх адресу.

Коріння [15, с. 252]

Коріння менше за стовбур – потяг до захищеного, закритого. Коріння дорівнює стовбуру – сильніша цікавість, що вже становить проблему.

Коріння більше за стовбур – інтенсивна цікавість, що може викликати тривогу.

Коріння позначені ризикою – дитяча поведінка щодо того, що тримається у секреті.

Коріння у вигляді двох ліній – здатність до розрізнення та розважливості в оцінці реального; різна форма цього коріння може бути пов'язана з бажанням жити, придушувати або висловлювати деякі тенденції в незнайомому колі або близькому оточенні.

Симетрія – прагнення здаватися у згоді із зовнішнім світом. Виражена тенденція стримати агресивність.

Коливання у виборі позиції щодо почуттів, амбівалентність, моральні проблеми.

Розташування на аркуші подвійне – ставлення до минулого, до того, що зображує малюнок, тобто до вчинку. Подвійне бажання: прагнення незалежності та захисту в рамках оточення. Центральна позиція – бажання знайти згоду, рівновагу з навколишніми. Свідчить про потребу жорсткої і неухильної систематизації з опорою на звички.

Розташування ліворуч – збільшується спрямованість на зовнішній світ, на майбутнє. Потреба в опорі на авторитет; пошуки згоди із зовнішнім світом; честолобство, прагнення нав'язувати себе іншим, відчуття покинутості; можливі коливання у поведінці.

Форма листа [15, с. 253]

Кругла крона – екзальтованість, емоційність.

Кола в листі – пошук заспокійливих та винагороджувальних відчуттів, почуття покинутості та розчарування.

Гілки опущені – втрата мужності, відмова від зусиль. Гілки вгору – ентузіазм, порив, прагнення влади.

Гілки у різні боки – пошук самоствердження, контактів, саморозпилення. Суєтливості, чутливості до оточення, відсутності притистояння йому.

Листя-сітка, більш мени густа – більша чи менша спритність у запобіганні проблемних ситуацій.

Листя з кривих ліній – сприйнятливості, відкрите прийняття навколишнього.

Відкрите та закрите листя на одному малюнку – пошуки об'єктивності.

Закрите листя – охорона свого внутрішнього світу дитячим способом.

Закрите густе листя – прихована агресивність. Деталі листя, які пов'язані з цілим, – малозначні деталі приймаються за характеристику явища загалом.

Гілки виходять із однієї ділянки на стволі – дитячі пошуки захисту, норма для дитини семи років.

Гілки намальовані однією лінією – втеча від неприємностей реальності, її трансформація та прикрашання.

Товсті гілки – гарне розрізнення дійсності. Листя-петельки – воліє використовувати харизму. Пальма – прагнення зміни місць. Листя-сітка – уникнення неприємних відчуттів. Листя як візерунок – жіночність, привітність, чарівність. Плакуча верба – нестача енергії, прагнення твердої опори та пошук позитивних контактів; повернення до минулого та досвіду дитинства; Проблеми прийняття рішень.

Зачорніння, штрихування – напруга, тривожність.

Стовбур [15, с. 253]



Заштрихований стовбур – внутрішня тривога, підозрілість, страх бути покинутим; прихована агресивність.

Стовбур у формі розламаного купола – бажання бути схожим на матір, робити все, як вона, або бажання бути схожим на батька, помірятися з ним силою, рефлексія невдач.

Стовбур із однієї лінії – відмова реально дивитися на речі.

Стовбур намальований тонкими лініями, товстими крона – може самостверджуватись і діяти вільно.

Листя тонкими лініями – тонка чутливість, навіюваність.

Ствол лініями з натиском – рішучість, активність, продуктивність.

Лінії стовбура прямі – спритність, винахідливість, не затримується на фактах, що турбують.

Лінії стовбура криві – активність загальмована тривогою та думками про непереборність перешкод.

«Вермішель» – тенденція до скритності заради зловживань, непередбачені атаки, прихована лють.

Гілки не пов'язані зі стовбуром – уникнення реальності, що не відповідає бажанням, спроба «втєкти» в мрії та ігри.

Стовбур відкритий і пов'язаний із листям – високий інтелект, нормальний розвиток, прагнення зберегти внутрішній світ.

Стовбур відірваний від землі – нестача контакту із зовнішнім світом; життя повсякденне і духовне мало пов'язані.

Стовбур обмежений знизу – відчуття нещастя, пошук підтримки.

Стовбур розширюється вниз – пошук надійного становища у своєму колі.

Стовбур звужується донизу – відчуття безпеки в колі, яке не дає бажаної опори; ізоляція та прагнення зміцнити своє «Я» проти неспокоїного світу.

Загальна висота – нижня чверть аркуша – залежність, брак віри в себе, компенсаторні мрії про владу.

Нижня частина аркуша – менш виражена залежність та боязкість.

Три чверті аркуша – гарне пристосування до середовища. Аркуш повністю використаний – хоче бути поміченим, розраховувати на інших, самостверджуватись.

Манера зображення [15, с. 254]

Гостра вершина – захищається від небезпеки, справжньої чи уявної, що сприймається як особистий випад; бажання діяти на інших, атакує чи захищається, труднощі у контактах; хоче компенсувати почуття неповноцінності, прагнення влади; пошук безпечного притулку через почуття покинутості для твердого становища, потреба у ніжності.

Множинність дерев (кілька дерев на одному аркуші) – дитяча поведінка, випробуваний не дотримується інструкції.

Два дерева – можуть символізувати себе та іншу близьку людину (див. положення на аркуші та інші моменти інтерпретації).

Додавання до дерева різних об'єктів трактується залежно від конкретних об'єктів.

Пейзаж означає сентиментальність.

Перевертання аркуша – незалежність, ознака інтелекту, розважливність.

Земля [15, с. 256]

Земля зображена однією рисою – зосередженість на цілі, прийняття деякого порядку.

Земля зображена декількома різними рисами – дії відповідно до своїх власних правил, потреба в ідеалі.

Декілька спільних ліній, що зображують землю і стосуються краю аркуша – спонтанний контакт, раптове видалення, імпульсивність, примхливність.

Земля піднімається до правого краю малюнка – запал, інтерес.

Земля опускається в правому краю аркуша – занепад сил, недостатність прагнень.

3.7. Ситуативні задачі від учасників бойових дій та членів їх сімей



Уважно прочитайте та проаналізуйте запропоновану ситуацію.

- Які почуття у Вас виникали під час читання?

- На що Ви звернули особливу увагу?

- Сформулюйте свої перші 2–3 репліки і запитання.

- Яка скарга і який запит у цього клієнта?

- З якою проблемою клієнта Ви працюватимете?

- Підходи якої консультативної парадигми більше відповідають можливостям задоволення запиту клієнта?

- Сформулюйте завдання, які Ви будете вирішувати в роботі з цим клієнтом?

- Яку мету ви будете реалізовувати в процесі консультаційної роботи?

- Які психотехніки Ви можете застосувати в роботі з цим клієнтом?

У який спосіб ви будете відслідковувати позитивну динаміку в роботі з цим клієнтом?

Ситуація 1 [11, с. 56]

Учасник бойових дій, який перебуває на першій лінії оборони: «Щодня вранці, десь між 3 і 5 годинами, я прокидаюся від моторошного відчуття жаху всередині, сильного серцебиття і тремору тіла. Щоб заспокоїтися мені потрібно декілька годин, але ранкові обстріли підсилюють відчуття страху та самопочуття погіршується. Такий стан триває вже понад 1,5 місяці».

Ситуація 2 [11, с. 57]

Учасник бойових дій, 39 років: «Уперше я потрапив на війну у 2014 році. Живим вийшов з Іловайського котла, потім було Дебальцеве. Дивом вижив. Але тоді полягло дуже багато моїх побратимів, близьких друзів, які стали для мене як рідні. Потім вночі, напевне, у снах чи наяву, я вже й розрізнити тоді перестав, де що, вони приходили до мене, розповідали багато... Що саме? Я вже і не пам'ятаю... Відтоді щоранку прокидаюся геть втомлений, ніби і не спав... Дружина змусила мене звернутися до лікаря, мені прописали снодійне, від таблеток стало трохи краще. Коли в лютому росія напала на Україну, мене з побратимами відправили на схід. Бив москалів, за себе, за живих і полеглих. Не можу говорити, які саме завдання я виконував, але працював переважно вночі. Удень відпочивати також було ніколи. Очі закривав, де прийдеться і коли прийдеться.

Почалися головні болі, іноді хочеться просто померти, бо сил вже ні на що немає... ».

Ситуація 3 [11, с. 58]

До психолога звернулася дружина учасника бойових дій М.: «Мій чоловік офіцер. До труднощів військового життя я звикла змалечку, бо також народилася в родині учасника бойових дій. А те, що відбувається зараз, мене дуже лякає. Мій чоловік з початку війни в 2014 році і до середини 2015 року воював. Пройшов Іловайськ, Дебальцеве... Був поранений, не сильно – осколкове руки і ноги, щоправда переніс дві контузії, після останньої скаржився на сильні головні болі та забудькуватість. Відтоді алкоголю не вживає взагалі. Зараз він удома з родиною – приїхав у відпустку після лікування в шпиталі. Тиждень тому в мого батька був день народження. Ми – це наша сім'я: я, мій чоловік і донька, прийшли до батьків додому, привітали батька, як зазвичай, сіли за святковий стіл... Усе було нормально... вже збиралися йти, коли якийсь придурок, вибачте, запустив салют у дворі. Далі – все як у кіно – мій чоловік впав на підлогу і заліз під стіл. Це тривало хвилину, не більше. Ми всі були шоковані його поведінкою. Зібралися і поїхали додому. Коли приїхали до нашого будинку, чоловік дістав заряджений пістолет, поклав його до своєї кишені і сказав, що буде тепер ходити з ним, що так йому спокійніше... Але тепер мені страшно. Страшно залишатися з ним, страшно за доньку, я не знаю, що він може зробити далі. Порадьте, що мені робити? І як вилікувати мого чоловіка?».

Ситуація 4 [11, с. 61]

Звернення учасника бойових дій: «Я не можу нести службу, бо підозрюю, що дружина мені зраджує. Я постійно про це думаю, телефоную їй сотню разів на день, щоб дізнатися, чим вона займається. Я роздратований, маю думки про самогубство, втратив сенс життя».

Ситуація 5 [11, с. 61]

Пацієнтом психолога став військовий медик: «Два тижні тому до мене звернувся солдат С. зі скаргами на біль у нозі внаслідок забиття. Під час огляду серйозного ушкодження я не виявив і через те, що «таблетка» була заповнена хворими і пораненими, я дав йому знеболювальне і залишив у підрозділі. Через тиждень солдат С. знову звернувся зі скаргами, що він уже не може стати на ногу. Його госпіталізували і лікарі ампутували ногу вище коліна (гангрена). Зазначена ситуація негативно вплинула на мій психоемоційний стан, я відчуваю сильну провину перед С., власну некомпетентність, що не дає мені змоги далі якісно виконувати завдання за посадою».

Ситуація 6 [11, с. 65]

Молодший сержант М.: «Мені наказали, і я наказав, та мав би все сам перевірити.... Не зробив... Віддав бойовий наказ зайняти позицію... За годину туди «прилетіло»... Усі, хто там були, загинули... Я їх туди відправив! Я в усьому винен! Я маю відповісти за все».

Ситуація 7 [11, с. 65]

Учасник бойових дій П. звернувся до психолога частини: «Ми вже третій місяць на нулі. Втрати, втрати, втрати... Ви стільки крові, мабуть, за все життя не бачили, скільки я побачив... Кров людська пахне по-іншому, і людина втрачає її по-різному – то фонтаном, то маленькою цівкою, а іноді вона бризкає на кілька метрів, окроплюючи все і вся навколо... Уже місяць, відколи був важко поранений мій командир взводу і я тепер виконую його обов'язки. Але відчуваю, що не справляюся, саме на фізичному рівні, і мені стає дедалі гірше – кілька разів утрачав свідомість, апетиту немає зовсім, сплю так чутливо, що, можна сказати, майже не сплю, голова «крутиться», шум у вухах і в голові. Направили мене у шпиталь. Лікарі нічого серйозного не виявили. Сказали: «Не симулюй». А я не симулюю. Мені важко і погано. Допоможіть!».

Ситуація 8 [11, с. 70]

Учасник бойових дій Р., 27 років: «Порадили друзі звернутися до вас... Я так втомився, що просто словами не передати... І фізично, і психологічно, і морально... Одне бажання – виспатися у тиші. А де можна виспатися? Або вдома, або в лікарні. Додому не пускають. І в лікарню. Єдиний вихід – щось собі зробити, щоб відправили на лікування. Щоб нарешті виспатися. Іншого виходу не бачу. Може, Ви бачите, то порадьте!».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Skilled Kamikaze. Найважливіше, що є у бійця – це те, що в нього в голові. *Американський піхотинець*: *Telegram*. 2023. URL: <https://t.me/usinfantryman1> (дата звернення: 10.09.2023).
2. Горбунова О. В. Психологічна допомога в умовах кризових ситуацій. *Вісн. Харків. нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна*. Харків, 2019.
3. Допомога після поранення. *Міністерство оборони України*: офіційний веб сайт. URL: <https://www.mil.gov.ua/> (дата звернення: 10.09.2023).
4. Едіт Е. Вибір. Свобода полягає в тому, аби прийняти все, що сталося / пер. з англ. Х. Радченко. Київ: Книголав, 2022. 400 с.
5. Карачун К. Емоції війни: горе й втрати: посібник. Київ: Видавництво Психобук, 2023. 94 с.
6. Кравченко В. Військовий психолог Вікторія Кравченко: Бійцям на фронті важливо виворитися, адже накопичений стрес повинен якось виходити. *УНІАН*. URL: <http://surl.li/lfukj> (дата звернення: 10.09.2023).
7. Неурова А. Б., Романишин А. М. Психологія індивідуальної роботи з військовослужбовцями: навч.-метод. посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 336 с.
8. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посібник. Київ, 2018. Том 3. 236 с.
9. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами: метод. посіб. / О. М. Кокун та ін. Київ, 2023. 175 с.
10. Поговори зі мною... Як надавати базову психологічну допомогу?: посібник. Київ: Проєкт «Як ти, брате?», 2023. 44 с.
11. Практикум з індивідуального психологічного консультування військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей: навч.-метод. посібник / С. М. Хоружий, Н. С. Лозінська,

І. О. Пішко, В. О. Олійник, М. В. Сириця. Київ: «Центр учбової літератури», 2023. 90 с.

12. Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій: метод. рекомендації. Київ: «Центр учбової літератури», 2023. 74 с.

13. Психологічна допомога військовим: навч. посібник. *Міжнародна асоціація Психосоматики та Тілесної Терапії*. Київ: Видавництво психологічної літератури «Психобук (Psychobook)», 2022. 124 с.

14. Психологічна реабілітація військових та їхніх близьких: навч. посібник. Київ: Видавництво психологічної літератури «Психобук (Psychobook)», 2023. 176 с.

15. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками бойових дій на етапі відновлення: метод. посібник. Київ: «Центр учбової літератури», 2023. 283 с.

16. Сандрика І. Військовий психолог із Луцька розповів про особливості роботи із воїнами. *Перший канал соціальних новин*. URL: <http://surl.li/lfulw> (дата звернення: 10.09.2023).

17. Соловійова Т. М., Лисенко І. М. Психологія військової діяльності. Київ: НАУКМА, 2019. 92 с.

18. Шевченко Ю. В., Лисенко І. М. Психологічна реабілітація ветеранів воєнних конфліктів: досвід України та світовий досвід. Київ: Психологія та сусп-во, 2019.

19. Шультман О. Що таке бойова психотравма і що з нею робити. *АрміяInform*. URL: <http://surl.li/lfuld>. (дата звернення: 10.09.2023).

20. Як ти кохана(ий)? Як розмовляти, якщо ви на відстані: посібник. Київ: Проєкт «Як ти, брате?», 2023. 43 с.

21. Як ти, ветеране? Як розмовляти з тим, хто намагається повернутися до цивільного життя: посібник. Видання четверте. Київ: Проєкт «Як ти, брате?», 2023. 38 с.

22. Як ти, командире? Як розмовляти в армії, щоб створювати взаємну довіру і авторитет: посібник. Видання друге. Київ: Проєкт «Як ти, брате?», 2023. 38 с.

23. Як ти, сонечко? Як розмовляти з дитиною під час війни: посібник. Київ: Проєкт «Як ти, брате?», 2023. 40 с.

24. Як ти... Як розмовляти з тими, хто втратив близьких: посібник. Київ: Проєкт «Як ти, брате?», 2023. 46 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Посилання на корисні ресурси



**Методи психологічної
підготовки та саморегуляції
учасника бойових дій**



**Психологічна стійкість
учасника бойових дій**



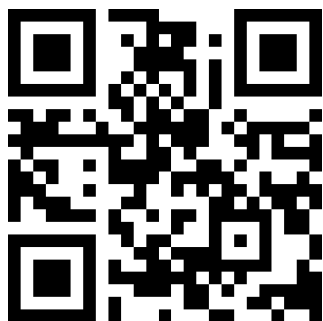
**Психологічна підготовка
учасників бойових дій**



**Рекомендації учасників
бойових дій щодо подолання
наслідків бойового стресу**



**Безоплатна психологічна
допомога та консультації із
соціальних питань
захисникам та їх рідним**



**Служба психосоціальної
підтримки сімей
учасників бойових дій**

**Центри надання
психологічної допомоги
захисникам та їх родинам**



**Як працює Служба
психосоціальної підтримки
сімей військовослужбовців**

Навчальне видання

**ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ
АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ЧЛЕНІВ ЇХ
СІМЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Навчально-методичний посібник

Оригінал-макет – С. А. Петrenchенко

Здано до склад. 30.09.2015 р. Підп. до друку 30.10.2015 р.
Формат 60x84 1/16. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.
Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 23,42. Наклад 300 прим. Зам.
№ 143.

Видавець і виготовлювач