

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.854.3/616.89

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/18>**Бакурідзе Н.Г.**

Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Овсяннікова Я.О.

Національний університет цивільного захисту України

Кердивар В.В.

Національний університет цивільного захисту України

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ВІЙСЬКОВИХ: ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СИНДРОМ ТА МЕТОДИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

У статті розкрито сутність категорії «посттравматичний стресовий розлад» (ПТСР). Встановлено, що ПТСР є серйозним психіатричним станом, що виникає в результаті дії надзвичайно стресової події, будь то безпосередня або опосередкована травматична ситуація. Підсумовано, що окреслений розлад проявляється через чотири основні групи симптомів: симптоми вторгнення, уникнення, реактивності, а також зміни когнітивності та настрою, які можуть впливати на різні аспекти життя постраждалих осіб. Визначено, що симптоматика посттравматичного стресового розладу (ПТСР) може проявлятися у різних формах і включати різноманітні групи симптомів, таких як підвищена збудливість, епізоди депресивного настрою та реакції істеричного характеру. Узагальнено, що з плином часу ці симптоми можуть посилюватися та набувати більш виразних проявів. ПТСР може виявлятися через різні патологічні стани, такі як "солдатське серце", синдром виживання, флешбеки, прояви психопатії та інші. Підкреслено, що ПТСР може призвести до серйозних фізичних та психічних порушень, які ускладнюють повсякденне життя та професійну діяльність постраждалих осіб.

Резюмовано, що для відновлення психічного здоров'я військовослужбовців та збереження внутрішнього гомеостазу є важливим проведення психотерапевтичних заходів, що ґрунтуються на методах психотерапії. З'ясовано, що психотерапія, яка вважається комплексним лікувальним впливом на психіку пацієнта, спрямована на зняття хворобливих симптомів та зміну відношення до себе, свого стану і оточуючого середовища. Психотерапія ПТСР є ефективною системою лікування, спрямованою на відновлення порушеної психічної діяльності внаслідок травми. Конкретизовано основні завдання психотерапії ПТСР: створення нової когнітивної моделі життєдіяльності, переоцінка травматичного досвіду, відновлення почуття цінності власної особистості та здатності до подальшого самостійного життя. Підкреслено, що терапевтичні стосунки з клієнтом, який має ПТСР, вимагають певних особливостей, таких як поступове завоювання довіри, підвищена чутливість до потреб клієнта, створення надійного оточення та адекватне виконання ритуалів, що сприяють почуттю безпеки. Також встановлено вагомість зменшення медикаментозного лікування на початкових етапах терапії та розглядати можливі джерела небезпеки в реальному житті клієнта для їх нейтралізації.

Ключові слова: психологічна підтримка, терапія, методи, посттравматичний синдром, методи, подолання.

Постановка проблеми. Воєнний конфлікт є найсильнішим психосоціальним стресовим фактором, який має серйозний вплив на психічне та фізичне здоров'я громадян України. Воєнна діяльність становить велике випробування для всієї нашої країни й відзначається впливом на психічний та психологічний стан всіх людей. Це особливо актуально для військовослужбовців, членів їхніх сімей та інших цивільних громадян, у яких можуть виникнути тривожно-депресивні розлади, загостритися існуючі психічні проблеми та розвинути психосоматичні розлади та інші порушення ментального здоров'я. Особливо вразливою групою є військовослужбовці, які постійно перебувають під загрозою для свого життя через участь у бойових діях та перебування в екстремальних умовах, що спричиняє високий ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В академічній сфері існує значна кількість інформації щодо посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який вважається одним з найпоширеніших психопатологічних наслідків емоційної травми [4]. Цей розлад виникає в результаті відставленої або тривалої реакції на стресові події чи ситуації (незалежно від їх тривалості), такі як природні та техногенні катастрофи [7], втрата близьких, бойові дії, згвалтування і таке інше, які мають вкрай загрозливий або катастрофічний характер [8]. Ці події здатні викликати загальне потрясіння, або психічні розлади, практично у будь-якої людини [6]. Вони становлять собою екстремальні події [5], які можуть викликати гострі драматичні спалахи паніки або дисфорії [4], супроводжуючись хронічним відчуттям заціпеніння [3], емоційною відчуженістю [2], униканням діяльності та ситуацій, що нагадують про травму. Латентний період розвитку ПТСР може тривати від кількох тижнів до кількох місяців. Дослідження, проведені протягом тривалого періоду, показують, що ПТСР є хронічним психічним захворюванням, яке може зберігатися протягом усього життя людини. Цей розлад є складним станом, що передбачає зміни в множині нейробіологічних систем внаслідок дисрегуляції когнітивних, афективних і поведінкових сфер [6]. Нові дослідження, здійснені в контексті російсько-української війни, відкривають нові перспективи для вивчення питань подолання ПТСР у військових.

Постановка завдання. Мета статті визначити методи подолання ПТСР у військових та окреслити шляхи психологічної підтримки.

Виклад основного матеріалу. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є серйозним психіатричним станом, що виникає в результаті дії надзвичайно стресової події, через безпосередню або опосередковану травматичну ситуацію. Цей розлад проявляється через чотири основні групи симптомів: симптоми вторгнення, уникнення, реактивності, а також зміни когнітивності та настрою, які можуть впливати на різні аспекти життя постраждалих осіб.

ПТСР може виникнути після переживання або свідчення особою травматичної події, такої як воєнні дії, терористичний акт, природна катастрофа або аварія. Серед основних симптомів ПТСР варто зазначити труднощі в утриманні міжособистісних відносин, нав'язливі спогади про травматичні події, порушення сну (наприклад, кошмари), дратівливість, збільшену втомленість, головний біль та проблеми з концентрацією.

Прогресування ПТСР може призвести до загострення симптомів, розширення їх спектру та переходу від гострої до хронічної форми розладу. Важливо враховувати, що симптоми ПТСР можуть виникнути після одноразової або довготривалої травматичної ситуації.

Історично, симптоми, схожі на ті, що характерні для ПТСР, спостерігалися ще у давні часи, зокрема, під час хрестових походів, коли люди демонстрували незвичне для них поведінкові реакції на стрес та взаємодію зі світом. До введення ПТСР у класифікатори хвороб цей розлад описувався як психогенний та відзначався своєрідною оборотністю.

Вивчення ПТСР почалося активно в Америці після В'єтнамської війни, коли велика кількість ветеранів повернулася зі східноазійського конфлікту зі схильністю до цього розладу. За останні роки 20-го століття зауважено, що кількість випадків ПТСР серед ветеранів перевищила кількість втрат під час самої війни. Розлад є складним і різноманітним, і може проявлятися у формі гострих, підгострих, затриманих або відтермінованих форм.

Діяльність людини в екстремальних умовах, особливо якщо це пов'язано з виконанням військових обов'язків, може суттєво вплинути на її психіку і призвести до розвитку психотравматичного стресу. Це специфічна форма стресової реакції, яка виникає внаслідок екстремальних ситуацій, в яких людина знаходиться, і визначається як надзвичайна за часом та простором, а також зі значущістю для особистості, що перевищує звичайний досвід.

Психічні наслідки таких стресових ситуацій можуть бути серйозними і включати розвиток посттравматичних стресових розладів (ПТСР), які характеризуються наявністю нав'язливих симптомів, що перешкоджають повноцінному функціонуванню та життєдіяльності людини. ПТСР є реакцією психіки на травматичний стрес і може спостерігатися після закінчення травматичної події. Цей розлад характеризується комплексною психопатологічною реакцією на події, які викликали психічну травму.

Одним із характерних аспектів ПТСР є загострення інстинкту самозбереження, що супроводжується підвищеним внутрішньопсихічним напруженням. Це може призводити до посиленої реакції на зовнішні подразники, які сприймаються як ознаки небезпеки чи надзвичайної ситуації.

Симптоматика ПТСР може бути різноманітною і включати різні групи симптомів, такі як надмірне збудження, періодичні напади депресивного настрою та риси істеричного реагування. З віком симптоми можуть підсилюватися та приймати більш виражені форми.

Крім того, ПТСР може проявлятися через різні патологічні стани, такі як "солдатське серце", синдром виживання, флешбеки, прояви психопатії та інші. Це розлад може призвести до серйозних фізичних та психічних порушень, що ускладнюють повсякденне життя та роботу постраждалих осіб.

Для відновлення психічного здоров'я військових і збереження внутрішнього гомеостазу важливо проводити психотерапевтичні заходи, що базуються на методах психотерапії. Психотерапія, визначена дослідниками як комплексний лікувальний вплив на психіку хворого, має за мету усунення хворобливих симптомів та зміну ставлення до себе, свого стану і навколишнього середовища.

Психотерапія посттравматичних стресових розладів (ПТСР) є ефективною системою лікувального впливу, спрямованого на реінтеграцію порушеної психічної діяльності внаслідок травми. Основні завдання психотерапії ПТСР полягають у створенні нової когнітивної моделі життєдіяльності, переоцінці травматичного досвіду, відновленні почуття цінності власної особистості та здатності до подальшого самостійного життя.

Військові психологи розглядають психологічну психотерапію як цілеспрямований процес системного впливу психологічними засобами (комунікаційними та некомунікаційними) на особистість військовослужбовця з метою вирішення

психологічних проблем та особистісних, сімейних труднощів.

Підходи до психотерапії можуть бути різноманітними, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, емоційно-орієнтовану терапію, травма-орієнтовану терапію тощо. Вибір конкретного методу психотерапії залежить від індивідуальних потреб та характеристик кожного пацієнта.

Однак, важливо пам'ятати, що успішна психотерапія вимагає співпраці між терапевтом і пацієнтом, а також постійного вдосконалення й адаптації методів лікування до потреб конкретної людини.

В психотерапії для клієнтів з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) стратегії лікування спрямовані на підтримку захисних механізмів та зміцнення механізмів адаптації шляхом переосмислення минулих подій і активного включення в сьогодення. Мета психотерапії охоплює допомогу клієнту у звільненні від нав'язливих спогадів, переосмисленні емоційних переживань і здатність до активної участі у сьогоденні. Для досягнення цієї мети існують чотири стратегії терапії:

1. Підтримка адаптивних навичок «Я»: це включає створення позитивного ставлення до самої терапії, що допомагає клієнтові розвивати позитивний внутрішній діалог і відчуття контролю.

2. Формування позитивного ставлення до симптомів: ця стратегія спрямована на те, щоб допомогти клієнту розглядати свої симптоми як нормальні реакції на травматичний досвід, що може запобігти подальшій травматизації.

3. Зниження уникання: це важливо, оскільки уникання всього, що пов'язане з травмою, може заважати процесу перероблення та адаптації.

4. Зниження уникнення: ця стратегія спрямована на те, щоб допомогти клієнту переробити травматичний досвід і прожити його повністю, замість уникання його.

Ці стратегії допомагають клієнтам з ПТСР знову здобути контроль над своїми емоціями та знайти місце для травматичних подій у своїй особистій історії, що сприяє їхньому подальшому психічному відновленню та адаптації. Психотерапія спрямована на зниження тривоги та відновлення почуття особистісної цілісності та контролю над подіями. Проте, важливо розуміти, що терапевтичні стосунки з клієнтами, які мають ПТСР, виявляються надзвичайно складними, оскільки міжособистісні компоненти травматичного досвіду, такі як недовіра, зрада, залежність,

кохання та ненависть, можуть впливати на побудову взаємодії з психотерапевтом.

Робота з травмами може викликати інтенсивні емоційні реакції й у психотерапевта, що ставить високі вимоги до його професіоналізму. Терапевтична робота з клієнтами, які страждають на ПТСР, може бути поділена на три стадії.

На першій стадії центральним завданням є створення безпечної атмосфери, де клієнт може почувати себе захищеним. Друга стадія передбачає роботу зі спогадами та переживаннями, де клієнт поступово впорядковує та перетворює свій травматичний досвід. Нарешті, третя стадія включає відновлення клієнта в повсякденне життя та суспільство, де він може знайти своє місце та знову почати жити повноцінно.

Варто зазначити, що терапевтичні стосунки з клієнтом, який має ПТСР, вимагають певних особливостей, таких як поступове завоювання довіри, підвищена чутливість до потреб клієнта, створення надійного оточення та адекватне виконання ритуалів, що сприяють почуттю безпеки. Також важливо зменшувати медикаментозне лікування на початкових етапах терапії та розглядати можливі джерела небезпеки в реальному житті клієнта для їх нейтралізації.

Бойова травма, яка є наслідком участі у бойових діях, може мати серйозний психотравматичний вплив на військовослужбовців і бути головним фактором у виникненні розладу, пов'язаного зі стресом, такого як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Цей розлад може мати тривалий перебіг і впливати на життя людини протягом багатьох років, навіть залишаючись протягом усього її життя.

У зв'язку з цим виникає необхідність у проведенні досліджень особливостей перебігу та поширення ПТСР серед військовослужбовців під час повномасштабних бойових дій. Однак, хоча повне усунення стресу з середовища бойових дій може бути складним, стрес можна та потрібно керувати.

Персональні стратегії, спрямовані на мінімізацію стресу та його профілактику, грають важливу роль у цьому процесі. Ці стратегії допомагають людині свідомо регулювати свою психіку та впливати на власні психологічні та фізіологічні процеси.

Деякі з основних персональних стратегій подолання бойової психічної травми включають:

1. Профілактика негативних психічних станів шляхом свідомого контролю за своїми думками та емоціями.

2. Розрядка емоцій та стресових реакцій через використання технік релаксації, медитації та фізичної активності.

3. Мобілізація вольових ресурсів шляхом постановки конкретних цілей і розвитку внутрішньої мотивації.

4. Зниження інтенсивності болю, який може виникати внаслідок травм, через використання стратегій зосередження, дихальних вправ та інших методів боротьби з болем.

Персональні стратегії можуть стати ефективними інструментами для кожного військовослужбовця, який стикається з бойовим стресом і психічною травмою. Важливо, щоб кожен військовослужбовець був здатний використовувати ці стратегії для підтримки свого психічного здоров'я і забезпечення успішного відновлення після участі в бойових діях.

Вироблення персональних стратегій для подолання бойової психічної травми є важливим кроком для військовослужбовців, які стикаються зі стресом та емоційними викликами під час бойових дій. Звернемося до кожної з наведених стратегій:

1. Розпізнавання нормальних реакцій: важливо, щоб військовослужбовці розуміли, що відчуття страху та стресу є нормальними в умовах бойових дій і не свідчать про слабкість. Це допоможе їм краще розуміти свої власні емоції та легше справлятися з ними.

2. Легалізація страху: прийняття власних емоцій, у тому числі страху, допомагає військовослужбовцям краще їх розуміти й керувати ними. Важливо дозволити собі відчувати ці емоції, а не приховувати чи пригнічувати їх.

3. Принцип «тут і зараз»: фокусування на моменті присутності допомагає військовослужбовцям зосередитися на позитивних аспектах життя, навіть у складних умовах. Це може зменшити рівень стресу і покращити загальний психічний стан.

4. Прийняття втрати контролю: розуміння того, що не все можна контролювати, допомагає військовослужбовцям знизити рівень стресу та прийняти ситуацію такою, якою вона є.

5. Об'єктивізація стресу: важливо відрізнити реальні загрози від перебільшення ситуацій. Розуміння, що не всі ситуації є катастрофічними, допомагає знизити рівень стресу та зберегти емоційний баланс.

6. Гнучкість до установок: здатність адаптуватися до змін та реагувати позитивно на невдачі допомагає військовослужбовцям підтримувати психічне здоров'я в умовах бойових дій.

7. Позитивне акцентування досвіду: оптимістичний підхід до подолання труднощів та віро-

гідність успіху сприяє покращенню психічного стану та збільшенню рівня резиліентності.

8. Відчуйте задоволення від виконаної роботи: важливо визнати свої досягнення та виконану роботу під час бойових дій. Це допомагає відчувати себе задоволеним і підтримує психічне здоров'я.

9. Спілкуйтеся з родиною та розважайтеся: час, проведений з рідними та близькими людьми, може стати важливим релаксуючим фактором і допомогти зняти стрес.

10. Поверніться до сімейних обов'язків: відновлення звичного режиму життя та виконання сімейних обов'язків може стати джерелом стабільності та покращити самопочуття.

11. Взаємна казуальність: розуміння, що виникнення проблем часто є результатом взаємодії багатьох факторів, допомагає відноситися до них менш критично і зберігати психічне здоров'я.

12. Створення безпечного оточення: важливо оточувати себе позитивними та підтримуючими людьми, які можуть стати опорою у складних ситуаціях.

13. Фізична активність та збалансоване харчування: регулярна фізична активність та правильне харчування допомагають знизити рівень стресу і підтримують загальне здоров'я.

14. Методи релаксації: використання методів релаксації, таких як аутогенне тренування та дихальні вправи, може допомогти зняти емоційно-нервову напругу.

15. Уникання алкоголю та заспокійливих засобів: важливо уникати вживання алкоголю та заспокійливих засобів як способу справлятися зі стресом, оскільки це може призвести до загострення проблеми.

16. Зменшення споживання стимулюючих речовин: обмеження споживання стимулюючих речовин, таких як кава та сигарети, допомагає зменшити рівень стресу і підтримує загальне здоров'я.

Ці стратегії можуть бути ефективними інструментами для військовослужбовців, які стикаються з бойовим стресом та психічною травмою. Розвиваючи ці навички, вони зможуть краще справлятися зі стресом та підтримувати своє психічне здоров'я в умовах бойових дій.

Наукові дослідження наголошують на розгляді різноманітних методів та підходів для лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед військових. Одним з основних напрямків терапії є використання психотерапевтичних методів, спрямованих на створення безпечного та підтримуючого середовища для військових, які стикаються з цим патологічним станом [1]. Зокрема, використання методів саморефлексії, самоусвідомлення, релаксаційних технік, творчої експресії почуттів, рольових ігор та сімейно-орієнтованої терапії є широко вживаними прийомами у психотерапевтичній практиці.

Дослідження також підкреслюють важливість ранньої діагностики та втручання у випадках ПТСР для запобігання хронізації стану та сприяння швидкому відновленню [8]. Доцільність забезпечення доступу військовим до психотерапевтичних послуг ще на етапі розвитку гострої стресової реакції вважається одним із ключових аспектів у підтримці їхнього психічного та емоційного здоров'я.

Ці наукові висновки вказують на необхідність комплексного підходу до лікування ПТСР серед військових, з використанням різноманітних психотерапевтичних методів та стратегій, спрямованих на покращення їхнього добробуту та повернення до повсякденного життя [3; 4 та ін.].

Висновки. У контексті психологічної підтримки військових, посттравматичний синдром (ПТСР) є серйозною та актуальною проблемою. Він виникає в результаті негативних досвідів, що пов'язані з участю у війні або конфліктних ситуаціях. Для подолання ПТСР і покращення психічного стану військових існують різноманітні методи.

Психологічна підтримка військових з ПТСР базується на комплексному підході, що включає різноманітні техніки та методики, такі як психотерапія, когнітивно-поведінкова терапія, медитація та інші психологічні підходи. Важливо забезпечити доступ військовим до цих методів, організувати групові та індивідуальні сесії, а також підтримувати постійний контакт з психологами та фахівцями з психічного здоров'я. Усе це підтверджує важливість систематичної психологічної підтримки військових з ПТСР та необхідність розвитку та впровадження ефективних методів для подолання цієї проблеми.

Список літератури:

1. Гайдабрус А. В. Комплексний посттравматичний стресовий розлад у учасників бойових дій в зоні операції об'єднаних сил у ракурсі одинадцятої редакції Міжнародної класифікації хвороб. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2019. № 11. С. 19–24. DOI: <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2019-11-0223>.
2. Денисенко М.М., Лакінський Р.В., Шестопалова Л.Ф., Лінський І.В. Основні клінічні варіанти постстресових розладів у комбатантів. *Український вісник психоневрології*. 2018. Т. 26. № 2 (95). С. 50–55.

3. Мустафаєв А., Юсіфова Г., Казімі П. Посттравматичні стресові розлади у військових умовах (інформативний аналіз проблеми). *Науково-теоретичний альманах Грани*. 2023. № 26(2). С. 51–54. <https://doi.org/10.15421/172326>
4. Платинюк О.Б. Діагностика, корекція та профілактика непсихотичних психічних розладів в учасників бойових дій, які отримали поранення : дис. ... д-ра філ.н. 222. Харків, 2021. 254 с.
5. Чабан О. ПТСР – алгоритм виявлення та стратегії лікування. URL: http://www.upma.online/wp-content/uploads/2023/08/04_TRANSKRYPT_Oleg_CHaban_Lektsiya_2_PTZR_chastyna_1.pdf (дата звернення: 10.03 2024)
6. Чабан О.С., Хаустова О.О., Омелянович В.Ю. Психічні розлади воєнного часу. Київ : «Видавничий дім Медкнига», 2023. 232 с.
7. Copeland L.A., Finley E.P., Rubin M.L. et al. Emergence of probable PTSD among U.S. veterans over the military-to-civilian transition. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2023. Vol. 15. No. 4. P. 697–704. DOI: <https://doi.org/10.1037/tra000132>
8. Harper K. L., Thompson-Hollands J., Keane T. M. et al. Family-involved mental health care among OEF/OIF veterans with and without PTSD using VHA administrative records. *Behavior Therapy*. 2022. Vol. 53. № 5. P. 819–827. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2022.01.00624>.
9. Kline A. C., Cooper A. A., Rytwinks N. K., Feeny N. C. Long-term efficacy of psychotherapy for posttraumatic stress disorder: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Clin Psychol Rev*. 2018. Vol. 59. P. 30–40. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.00925>.

Bakuridze N.H., Ovsiannikova Ya.O., Kerdyvar V.V. PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF THE MILITARY: POST-TRAUMATIC SYNDROME AND METHODS OF OVERCOMING IT

Post-traumatic stress disorder (PTSD) is a serious psychiatric condition that arises as a result of exposure to an extremely stressful event, whether it's a direct or indirect traumatic situation. This disorder manifests through four main clusters of symptoms: intrusion symptoms, avoidance, reactivity, as well as alterations in cognition and mood, which can impact various aspects of the individual's life. The symptoms of PTSD can manifest in various forms and include diverse groups of symptoms such as heightened arousal, episodes of depressed mood, and hysterical reactions. Over time, these symptoms can intensify and become more pronounced. PTSD can manifest through various pathological conditions, such as "soldier's heart," survival syndrome, flashbacks, manifestations of psychopathy, and others. This disorder can lead to serious physical and mental disturbances that complicate the everyday life and professional activities of affected individuals.

To restore the mental health of servicemen and maintain internal homeostasis, it is important to conduct psychotherapeutic interventions based on psychotherapeutic methods. Psychotherapy, considered a comprehensive therapeutic intervention for the psyche of the patient, aims to alleviate pathological symptoms and change attitudes towards oneself, one's condition, and the surrounding environment. PTSD psychotherapy is an effective treatment system aimed at restoring impaired mental functioning due to trauma. The main objectives of PTSD psychotherapy include creating a new cognitive model of life, re-evaluating traumatic experiences, restoring a sense of personal worth, and the ability to lead independent lives. It is emphasized that therapeutic relationships with clients who have PTSD require certain specific qualities, such as gradually earning trust, increased sensitivity to the client's needs, creating a secure environment, and appropriately performing rituals that promote a sense of safety. It is also important to minimize medication treatment in the initial stages of therapy and consider potential sources of danger in the client's real life for their neutralization.

Key words: *psychological support, therapy, methods, post-traumatic syndrome, interventions, coping strategies.*