

УДК 159.98.018 : 351.74.08

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-11\(16\)-327-336](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-11(16)-327-336)

**Мухіна Галина Вікторівна** кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін, Донецький державний університет внутрішніх справ, вул. Велика Перспективна, 1, м. Кропивницький, 25015, тел.: (050) 130-06-89, <https://orcid.org/0000-0001-8866-794X>

## **ВИКОРИСТАННЯ ЗАРУБІЖНИХ МЕТОДІВ ТА ТЕХНІК ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ТРАВМІВНОГО СТРЕСУ ПОЛІЦЕЙСЬКИМИ У КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ**

**Анотація.** Професійна діяльність поліцейських майже постійно протікає в напружених, конфліктних ситуаціях та небезпечних для життя обставинах. За таких умов у поліцейських можуть спостерігатися певні стани, які негативно впливають на їхнє психічне здоров'я. Поліцейському необхідно володіти вмінням вчасно визначати симптоми психологічних проблем у себе й у інших людей, які потрапили в екстремальну ситуацію. Навички психологічної само- і взаємодопомоги в умовах екстремальних ситуацій мають для поліцейського велике значення не тільки для попередження психічної травматизації, але й для підвищення стійкості до стресових впливів і готовності швидкого реагування в таких ситуаціях.

Дослідження шляхів подолання кризових ситуацій здійснювали фахівці та фахівчині Ізраїльської коаліції травми. Вони у своїй практиці акцентують на тому, що одним із ключових компонентів у роботі з наслідками травмівного стресу є актуалізація ресурсів, які дозволяють максимально включити механізми подолання стресу та адаптації до стресових ситуації.

Мультиmodalний підхід передбачає пошук та опору напровідні (ресурсні) модальності, дозволяє індивідуально знайти найбільш відповідний засіб подолання наслідків стресу та розширити поведінковий репертуар, так звані ресурсні модальності BASIC PH.

У статті проаналізовано мультиmodalну модель BASICPH – модель актуалізації ресурсів, які дозволяють максимально включити механізми подолання наслідків стресу та адаптації до нього. В умовах стресу поліцейським треба надавати їм не тільки інформацію щодо залучення ресурсів для опанування травмівного стресу, а й формувати у них навички самопомоги, використовуючи тілесно-орієнтовані методи, наприклад метод «Травмафокус» та техніки «Обійми метелика», «Флеш» тощо.

**Ключові слова:** травмівний стрес, психотравма, екстремальна ситуація, поліцейський, методика BASICPH, метод «травмафокус», техніка «Обійми метелика», техніка «Флеш».

**Mukhina Galyna Viktorivna** PhD in Pedagogics, Associate Professor Associate Professor Department of Social and Humanitarian Disciplines Donetsk State University of Internal Affairs, Velyka Perspektyvna St., 1, Kropyvnytskyi, 25015, tel.: (050) 130-06-89, <https://orcid.org/0000-0001-8866-794X>

## USING OF FOREIGN METHODS AND TECHNIQUES FOR OVERCOMING THE CONSEQUENCES OF TRAUMATIC STRESS BY POLICE OFFICERS IN CRITICAL SITUATIONS

**Abstract.** The police officers' professional activity almost constantly takes place in stressful, conflict situations and life-threatening circumstances. Police officers may experience certain conditions that negatively affect their mental health under such conditions. A policeman must have the ability to identify the symptoms of his own and other people psychological problems in extreme situations. The skills of psychological self-help and mutual help in extreme situations are of great importance for a police officer not only for the prevention of mental trauma, but also for increasing resistance to stressful effects and readiness for rapid response in such situations.

Research of ways to overcome crisis situations has been carried out by specialists of the Israeli Trauma Coalition. In their practice, they emphasize that one of the key components in working with the consequences of traumatic stress is the actualization of resources that allow to include maximally the mechanisms of overcoming stress and adapting to stressful situations.

The multimodal approach provides for the search and resistance of resource modalities, allows you to find individually the most suitable means of overcoming the consequences of stress and expand the behavioral repertoire, the so-called BASIC PH resource modalities.

The BASIC PH multimodal model - a model of actualization of resources, which allows to maximally including the mechanisms of overcoming the consequences of stress and adaptation to it have been analyzed in the article. In the conditions of stress, police officers should not only provide them with information on attracting resources to overcome traumatic stress, but also form self-help skills in them, using body-oriented methods, for example, the "Trauma Focus" method and "Butterfly Hugs", "Flash" techniques, etc.

**Keywords:** traumatic stress, psycho trauma, extreme situation, policeman, BASIC PH technique, "Trauma Focus" method, "Butterfly Hugs" technique, "Flash" technique.

**Постановка проблеми.** Війна Росії проти України спричинила низку важких ситуацій, які для різних верств населення стали стресовими та травмівними. В умовах війни психіка людини відчуває потужні негативні впливи соціального, природного, побутового характеру, що вимагає

спеціальних заходів для зміцнення психічного здоров'я та залучення всіх ресурсів людини, тому особливої актуальності набуває питання про критерії психічного здоров'я людини [3, с.158]. Затаких умов усе більше проявляються такі негативні відчуття, як самотність, загальне незадоволення своїм життям, спустошеність, безнадійність, виснаження, втрата сенсу життя, рівноваги, яка колись була присутня в їхньому житті.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасних наукових студіях (І. Клименко, С. Колядко, В. Крайнюк, І. Малкіна-Пих, С. Миронець, Л. Наугольник, Н. Оніщенко, Я. Овсяннікова, Т. Панько, Д. Похилько, В. Старик, Н. Тарабріна, О. Тимченко, Т. Титаренко, В. Христенко, Л. Худенко, О. Чабан, І. Явдактощо) панівною є думка, що травмівний стрес може спричинити тривалі фізичні та психологічні навантаження, які, перевищуючи певні норми, порушують функціонування окремих органів та серйозні хвороби. Такі «хвороби століття» як інфаркт, гіпертонія, інсульт, виразкова хвороба шлунка і дванадцятипалої кишки; бронхіальна астма; ревматоїдний артрит; нейродерміт та інші хвороби є кінцевим результатом післястресових порушень у нервовій діяльності [2].

**Метою статті** є аналіз методів та техніки опрацювання поліцейськими наслідків травмівного стресу та психотравмівних подій. Поліцейському необхідно володіти вмінням вчасно визначати симптоми психологічних проблем у себе й у інших людей, які потрапили в екстремальну ситуацію. Навички психологічної само- і взаємодопомоги в умовах екстремальних ситуацій мають для поліцейського велике значення не тільки для попередження психічної травматизації, але й для підвищення стійкості до стресових впливів і готовності швидкого реагування в таких ситуаціях.

**Викладення основного матеріалу.** Як зазначають вчені, 75–80 % людей, які пережили травмівні ситуації, де існувала пряма загроза їхній цілісності та життю, згодом не розвивають посттравмівні розлади, а демонструють адаптивне пристосування й подолання наслідків травмівних ситуацій [4].

Г. Сельє, а пізніше і О. Черепанова у своїх пізніших працях розглядали поняття «психічної травми» у контексті теорії стресу як особливої форми загальної стресової реакції. Відповідно до цієї теорії травмівний стрес настає в тому випадку, якщо стресогенний фактор є досить сильним, довготривалим, перевантажує психологічні, фізіологічні та адаптаційні можливості людини, руйнує психологічний захист, викликає тривогу та спричиняє психологічний фізіологічний «злам» в організмі [6, с.14].

На нашу думку, питання адаптування поліцейських до нових складних обставин щільно перетинається з проблемою дослідження ресурсів людської життєздатності, що дають змогу формувати в поліцейських необхідні навички психологічного відновлення та самореабілітації. Тому абсолютно природною є думка, що життєздатність є реабілітаційним ресурсом психологічного

здоров'я та благополуччя людини, що дає їй змогу протистояти руйнівним наслідкам травматичного стресу, а позитивна установка на самоцілення та самовідновлення запорукою успіху щодо відновлення соціально-психологічних ресурсів особистості.

На думку дослідників, розвинена життєстійкість зумовлює вибір певних стратегій розподілу особистісних ресурсів під час постановки та реалізації життєвих завдань. Оскільки ресурси життєздатності особистості є капіталом благополуччя та психологічного здоров'я людини, накопичення й зміцнення якого амортизує вплив травмивного стресу та пришвидшує повернення особистості до нормального життєконструювання, то застосування технології відновлення ресурсів життєздатності буде доречним на різних етапах соціально-психологічної реабілітації [5, с.104].

Українськими, на наш погляд, є дослідження шляхів подолання кризових ситуацій, які здійснювали фахівці та фахівчині Ізраїльської коаліції травми. Вони у своїй практиці акцентують на тому, що одним із ключових компонентів у роботі з наслідками травмивного стресу є актуалізація ресурсів, які дозволяють максимально включити механізми подолання стресу та адаптації до стресових ситуацій. У цьому випадку дослідники використовують мультимодальні моделі, зокрема модель BASICPH, яку було розроблено ізраїльським професором Мулі Лахадом. Мультимодальний підхід передбачає пошук та опору на провідні (ресурсні) модальності, дозволяє індивідуально знайти найбільш відповідний засіб подолання наслідків стресу та розширити поведінковий репертуар, так звані ресурсні модальності BASICPH [4].

BASIC PH – це модель, що ґрунтується на визнанні здатності особистості протистояти катастрофам, зберігати своє психічне здоров'я за будь-яких екстремальних ситуацій [1]. У зазначеній моделі поєднаність елементів, а саме: *B (belief)* – віра й переконання; *A (affect)* – емоції; *S (social)* – соціальність; *I (imagination)* – уява; *C (cognition)* – когнітивні стратегії; *Ph (hysiology)* – фізіологія, фізична активність. Ці ресурси характеризують індивідуальну, унікальну для кожного поліцейського стратегію опірності в екстремальних умовах.

Аналізуючи модель BASIC PH, акцентуємо на тому, що поєднання зазначених елементів може змінюватися у різні моменти життя й у різних ситуаціях, і поліцейські можуть обрати той чи інший ресурс як домінуючий для них. А завдання психолога у цьому процесі – не просто дати знання щодо важливості використання життєвих ресурсів, а й навчити, яким чином поводитись з одержаною інформацією. Тому психолог, який працює з поліцейськими може окреслити основні положення салютогенного підходу, тобто розглядати наслідки травматичних подій, перш за все, з опорою на здорові частини психіки та ресурси; пояснювати модель BASIC PH і засоби реалізації ресурсних каналів; акцентувати увагу на тому, що кожний ресурсний канал має як адаптивні, так і дезадаптивні прояви [4].

Отже, ми вважаємо, щов роботі з поліцейськимивикористання моделі BASIC PH допомагає зрозуміти, що травмівний стрес можна долати різними способами, оскільки універсальних способів подолання такого виду стресу не існує. Будь-яка особистість має свої ресурси життєдіяльності, але важливо знати певний перелік ресурсів для подальшого їх залучення під час переживання психотравмівних ситуацій та ефективного комбінування їх між собою. Але дуже важливим в цих умовах, враховуючи власні життєві ресурси, є організація першої психологічної допомоги як для інших людей, так і для себе. Загальновідомим є факт, що рання психологічна допомога надається у перший місяць після травмівної події, адже такий вид допомогимає стабілізувати психічний стан, відновити попередній рівень функціонування організму, запобігти розладам адаптації та виявити осіб, що потребують на психологічну допомогу на інших рівнях. Тому моделюючиситуацію у процесі надання психологічної допомоги і навчаючи поліцейського, який пережив травмівну подію, пошуковій активності, психолог створює умови для залучення його життєвих ресурсів та збереження не тільки душевного, ай фізичного здоров'я.

Досліджуючи наслідки травмівного стресу науковці наголошують на тому, що психотравмівна подія, що потребувала сильної, а іноді й поза межної мобілізації життєвих ресурсів для її подолання, сприяє появі у людини відчуття розірваності життя на «до травмівної події» та «після травмівної події». Відновлення відчуття безперервності життя є дуже важливим для інтеграції досвіду подолання до історії життя потерпілої людини [4].

Отже, для опрацювання поліцейським наслідків травмівного стресу треба здійснювати комплекс заходів, які будуть спрямовані на запобігання розвитку постстресових розладів і на формування стресостійкості. У цьому контексті слід зазначити, що на сьогодні у світі існує велике розмаїття методів опрацювання травмівного стресу та психотравм. Проте одним із достатньо нових та ефективних методів є метод «Травмафокус» – тілесно-орієнтований метод, спрямований на спонтанне, безпосереднє опрацювання психотравми на нейронному рівні, без задіювання свідомих спогадів.

Як постулює Томас Кр. Вебер травмафокус можна розуміти як новий нейропсихотерапевтичний метод травмотерапії, який використовується не тільки для травмівних переживань, але й для інших психічних захворювань. Це глибоко психологічний, орієнтований на тіло метод психотерапії для безпосереднього опрацювання гострих та хронічних травмівних стресів, які зберігаються в підсвідомості.

Відомий психотерапевт, формулюючи основні принципи зазначеного методу, акцентував на тому, що значимі для терапії фізіологічні та емоційні спогади відповідають певним позиціям очей і можуть цілеспрямовано активуватись на обличчі. Переживання, приховані в імпліцитній пам'яті, активізуються за допомогою відповідної позиції очей, так званого мимовільного фокусу очей.

Томас Кр. Вебер наголошує на тому, що сприятливою передумовою для психотерапевтів є наявність у будь-який час власних емоційних ресурсів. Тому, на нашу думку, для опанування поліцейським травмівного стресу можна запропонувати вправу на використання п'яти сенсорних ресурсів, таких як зір, слух, нюх, смак та дотик/відчуття:

а) зір: дозвольте собі візуалізувати щось гарне, куди буквально притягує ваші очі, наприклад, це спогад про незабутній відпочинок чи місце спокою. Дайте собі час. Якщо ви це знайшли, закрийте очі і збережіть це візуальне враження всередині себе;

б) слух: дозвольте собі уявити щось гарне, куди буквально притягує ваш слух, до чого ваші вуха починають прислухатися – чи це приємний шум чи гарний звук. Дайте собі час. Якщо ви це знайшли, закрийте очі і збережіть це акустичне враження всередині себе;

в) запах: дозвольте собі уявити щось гарне, де вам в ніс тече чудовий аромат, який би ви найохочіше хотіли вдихнути. Дайте собі час. Якщо ви це знайшли, закрийте очі і збережіть цей запах всередині себе;

г) смак: дозвольте собі уявити щось гарне, коли улюблений смак потрапляє вам на язик або розчиняється, де всередині з'являється «ням». Дайте собі час. Якщо ви це знайшли, закрийте очі і збережіть цей улюблений смак всередині себе;

д) дотик та відчуття: дозвольте собі уявити щось гарне, що пальцями відчувається приємним, що Вам найбільше хотілося б притиснути до ваших щік; можливо, це природний елемент, такий як вітер чи вода, який вам приємно відчувати на шкірі. Дайте собі час. Якщо ви це знайшли, закрийте очі і збережіть це враження всередині себе.

Проте у психологічній практиці, як правило, викристалізуються один-два таких ресурси, які можна викликати на декілька секунд для регенерації під час і між сеансами зазначеної терапії.

Для стабілізації гострого стресового синдрому у поліцейських, які знаходяться в екстремальних умовах, проводиться робота з кризового втручання за методом десенсибілізації та репроцесуалізації рухом очей (**далі EMDR**). **EMDR** – комплексний метод психотерапії, що об'єднує багато успішних елементів цілого ряду терапевтичних підходів та комбінує їх із рухами очей або іншими формами двосторонньої стимуляції таким чином, щоб стимулювати механізм обробки травмівної інформації мозком. Однією із технік такої психотерапії є техніка «Обійми метелика», яка була розроблена мексиканською клініцисткою Люсі Артїгас після урагану Пауліна в 1998 році. Основною метою техніки «Обійми метелика» є надання самодопомоги способом двосторонньої стимуляції для обробки неприємного або несприятливого життєвого досвіду.

За інструкцією автора техніки треба робити таку вправу: зчепити великі пальці у вигляді метелика, покласти руки на груди, середні пальці нижче

ключиці і зробити почерговий рух тобто постукування правою рукою, а потім лівою рукою. Для підвищення ефективності перероблення неприємних або важких емоцій та/або фізичних відчуттів, які викликані стресовими або неприємними переживаннями, треба діяти за певним алгоритмом покроково.

*Перший крок:* безпосередньо після стресової події виконайте таке: з відкритими чи частково закритими очима, запустіть у своїй голові фільм про всю неприємну подію або цілий день, якщо ви робите це щодня. Після завершення перегляду фільму перейдіть до другого кроку.

*Другий крок:* спостерігайте за своїм тілом, просто помічайте, скануйте своє тіло та оцінюйте свій рівень навантаження від нуля до десяти, де нуль – зовсім нема навантаження і десять – максимальне навантаження, яке ви можете відчути.

*Третій крок:* робіть «Обійми метелика» під час ходіння або сидячи на кріслі, імітуючи, що ви йдете у своєму власному темпі; демонструєте постукування та марширування. Тепер (з відкритими або частково закритими очима) запустіть в думках фільм про всю неприємну подію або цілий день, якщо ви робите це щодня, від самого початку до сьогодні або, навіть зазирнувши в майбутнє, до будь-якого неприємного сценарію, який ви уявляли. Наприкінці фільму зупиніть обійми метелика та ходіння або марш сидячи. Тепер глибоко вдихніть-видихніть двічі. Знову двічі глибоко вдихніть-видихніть.

*Четвертий крок:* спостерігайте за своїм тілом, скануйте все тіло. Потім оцініть свій рівень навантаження зараз від нуля (нема зовсім навантаження) до десяти (максимальний рівень стресового навантаження, яке ви можете відчути). Тепер, якщо ваше навантаження становить від чотирьох до десяти, повторіть кроки три і чотири, доки воно не сягне рівня нуля, одного, двох або трьох. Знову, якщо ваш рівень становить чотири або більше, повторіть кроки три і чотири доки ваше навантаження не досягне рівнів нуль, один, два або три.

Таким чином, техніка «Обійми метелика» є технікою самопомоги із залученням двосторонньої стимуляції для обробки неприємного або несприятливого життєвого досвіду та переробки важких емоцій та/або фізичних відчуттів, які викликані стресовими або неприємними переживаннями поліцейського.

У межах наукового дослідження, ми вважаємо за потрібне звернути увагу на техніку «Флеш» (Flash), яку розробив Філіп Менфілд. На думку розробника, зазначена техніка є ефективною для обробки будь-яких спогадів, які непокоять, які стимулюють ту чи іншу форму пережиття, а це можуть бути як «травмівні», так і подібні до них спогади. Окреслимо базові кроки техніки «Флеш».

*Перший крок.* визначимо та протестуємо позитивний фокус уваги (далі ПФУ). Запропонуйте поліцейському знайти позитивний, живий для нього

спогад. Зазвичай люди обирають сцени на пляжі, улюблені куточки природи, домашніх тварин, членів сім'ї, прогулянки в лісі, катання на лижах, танці, спогади про улюблену бабусю, улюблену спортивну команду або спортсмена, або просто згадують часи, коли вони від душі сміялися, грали. Позитивні сцени з кінофільмів теж можуть спрацювати.

*Другий крок:* визначаємо мішень (цільовий спогад) та суб'єктивний рівень дискомфорту (далі – SUD) від цих спогадів. Цільовий спогад повинен викликати у поліцейського занепокоєння, SUD - шість або вище. «Наскільки сильне занепокоєння у вас з'явилося б, якби ви подумали про це?». Техніка «Флеш» може бути вкрай ефективною, навіть якщо психолог не знає природи події або її деталей. Ця техніка є корисною, коли цільовий спогад викликає високий рівень сорому або страху.

*Третій крок:* виконуємо повільні сеті білатеральної стимуляції (далі – БЛС): темпінг, рухи очима, техніку «Обійми метелика». Пропонуємо поліцейському швидко моргнути тричі підряд, коли ми вимовляємо слово «флеш». Зміцніть позитивний спогад або картинку парою коротких повільних сетів рухів очей або постукування. Це має бути «легко», хоча поліцейському може здатися складним моргати і робити БЛС одночасно – у такому разі, він може перестати виконувати БЛС під час моргання.

*Четвертий крок:* якщо поліцейський може це зробити, хай виконує 5 або 6 послідовних потрійних моргань у момент, коли психолог вимовляє слово «Флеш», з перервою вісім або 10 секунд між ними. В цей час поліцейського цілковито залучено до ПФУ і навіть, можливо, до розмови про позитивну подію. Поліцейський повинен знати, що коли він залучений до ПФУ, то йому не слід навіть думати про занепокоєння. Якщо він все ж таки відчуває найменше занепокоєння, фокусує на ПФУ, значить ПФУ недостатньо сильно відволікає його або якимось чином пов'язаний із спогадом, що викликає занепокоєння. Щоб зміцнити ПФУ, треба запропонувати поліцейському сфокусуватися на картинках і сенсорних подробицях, або попросити його вибрати інший ПФУ.

*П'ятий крок:* запропонуйте поліцейському злегка торкнутися травматичного спогаду, не думаючи про подробиці, та зверніть увагу на те, чи щось змінилося. Запитайте у поліцейського: «Чи спогад змінився тим чи іншим чином?». Якщо поліцейський правильно працював у техніці «Флеш», то він відповідає, що спогад-мішень здається далі, або що картинка стала менш живою та яскравою, або що спогад просто засмучує його меншою мірою. Поліцейський може сказати, що він все ще пам'ятає, що сталося, але це не супроводжується емоціями.

*Шостий крок:* поліцейський може повторювати послідовність з п'яти потрійних флешів до тих пір, поки SUD не знизиться до нуля. Якщо SUD знизився до нуля то все одно рекомендовано перевірити наявність неперероблених каналів, перш ніж переходити до інсталяції. Це можна

зробити різними способами, але один з ефективних способів - попросити поліцейського внутрішньо переглянути «кінофільм» всієї події від початку до кінця і визначити, чи залишилися якісь аспекти, що викликають занепокоєння. Якщо техніка «Флеш» не працює, для цього завжди є причина [7].

**Висновки.** Отже, одним із ключових компонентів у роботі з наслідками травмивного стресу для поліцейського має бути актуалізація власних життєвих ресурсів, які дозволяють йому максимально включити механізми подолання стресу та адаптації людини до нього. Саме життєздатність є реабілітаційним ресурсом психологічного здоров'я та стресостійкості поліцейського, що дає йому змогу протистояти руйнівним наслідкам стресу. У таких випадках фахівці пропонують використовувати мультимодальні моделі опанування стресу, зокрема модель BASICPH, яку було розроблено ізраїльським професором Мулі Лахадом.

Під час надання першої психологічної допомоги поліцейським треба надавати не тільки інформацію щодо залучення ресурсів для опанування травматичного стресу, а й формувати власні навички самопомоги, використовуючи охарактеризовані вище методи та техніки (метод «Травмафокус», техніка «Обійми метелика», техніка «Флеш» тощо). Завдяки навичкам самопомоги поліцейський фокусується на розвитку нових поведінкових стратегій адаптації, відновленні відчуття безперервності життя і поверненні контролю над власним життям.

#### *Література:*

1. Гавриловська К.П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару., 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 92 с. URL: [http://eprints.zu.edu.ua/31196/1/Navrylovska\\_BASIC%20Ph.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/31196/1/Navrylovska_BASIC%20Ph.pdf) (дата звернення: 20.05.2022).
2. Калошин В. Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності. Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 9, с. 60- 67.
3. Мухіна Г.В. Основні критерії відновлення психологічного здоров'я майбутнього поліцейського. Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір: матеріали III міжнарод. наук.-практ. конф. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. 299 с.
4. Основи роботи з травмою. Матеріали для учасників тренінгів «Робота з травмою та втратою. Основи супервізії». URL: <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b> (дата звернення: 28.06.2022).
5. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
6. Турніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
7. What is the Flash Technique? URL: <https://flashtechnique.com/wp/> (дата звернення: 22.06.2022).

**References:**

1. Havrylovska K. P. Model BASIC Ph roboti psuhologa.[ The BASIC Ph model in the work of a psychologist Kyiv: Instytut iameni G.S. Kostuka [in Ukrainian].
2. Kaloshun V.F. Iak dolatu stress v pedagogichny dialnosts. [How to overcome stress in teaching activities]. Practuchna psyhologia ta sostyalna robota. 2004. No. 9 [in Ukrainian].
3. Mukhina H.V. Osnovy kruterii vidnovlenia psulogichnogo zdorovia maibytного politseiskogo. [Personality and society in the digital era: psychological dimension] Odesa: Natsyonalnyi Universitet "Odesa uirydychna Academia". [in Ukrainian].
4. Osnovy roboty z travmouiu. [Basics of trauma work] Materialy dlia uchashnikov treningov [in Ukrainian]. URL: <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b>.
5. Tytarenko T. M. Sotsyalno-psyhologichni tehnologii vidnovlenia osobustosti pislia travmy [Socio-psychological technologies of personality recovery after traumatic events] Kropivnytskii. Imecs-LTD. [in Ukrainian].
6. Turylnina O. L. Psyhologia travmuyichyh podii [Psychology of traumatic situations] Kyiv.: DP Vyd. dim «Personal»/ [in Ukrainian].
7. What is the Flash Technique? [in English] URL: <https://flashtechnique.com/wp/>.