

4. Медична і соціальна реабілітація: підручник / В.Б.Самойленко, Н.П.Яковенко, І.О.Петряшев та ін. К.: ВСВ «Медицина», 2023. 359 с.

Цумарєва Наталя Вікторівна
Донецький державний університет внутрішніх справ
кандидат психологічних наук, доцент кафедри
соціально-гуманітарних дисциплін

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ ТЕХНІКИ СПІЛЬНОГО МАЛЮНКУ ПРИ РОБОТІ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ, ЯКІ ПРОХОДЯТЬ РЕАБІЛІТАЦІЮ В КЛІНІЦІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Війна на теренах України приносить не лише людські втрати, руйнування, знищення історико-культурної спадщини, але й перш за все, впливає на ментальне здоров'я українців. Найбільш вразливою категорією є військовослужбовці та громадяни, які стали свідками бойових зіткнень, зазнали тортур, опинилися в полоні на непідконтрольній території, на очах яких вбивали, калічили, гвалтували інших людей. Звичайно, результатом таких обставин стає отримання психологічної травми.

Під час активної участі в бойових діях військовослужбовці часто стикаються з такими психологічними проблемами, як гострі стресові реакції, бойовий стрес та бойова психологічна травма, що може призвести до розвитку багатьох негативних психологічних наслідків, найбільш яскравим і небезпечним з яких є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). При цьому свідомість учасника бойових дій може зазнавати серйозних якісних змін, відчуватися проблеми з пам'яттю та концентрацією уваги, негативні переконання та очікування щодо себе та інших, негативні емоційні стани, відчуття відчуженості, розлади сну та харчування, втрата сенсу життя, депресія, саморуйнівна поведінка і навіть суїцидальні тенденції. Хоча ці наслідки є цілком природними і проявляються індивідуально, не всі військовослужбовці здатні самостійно впоратися з такими симптомами, а також не мають достатніх зовнішніх і внутрішніх ресурсів для трансформації травматичного досвіду, а тому важливо, щоб у клініках ментального здоров'я було забезпечено реабілітаційний етап, що потребує психологічної, психотерапевтичної, а в деяких випадках і психіатричної підтримки.

Проблеми вивчення виникнення ПТСР, етапи протікання, можливості профілактики та психотерапії його у військовослужбовців актуалізувалися ще під час початку АТО. Зі збільшенням та розгортанням повномасштабного вторгнення постала необхідність використання апробованих та ефективних методів комплексної медико-психолого-соціальної допомоги особам, які зазнали впливу ПТСР. Вивченням даного питання займалося ряд вітчизняних дослідників, таких як: М Галич, М. Горовіц, Л. Китаєв-Смик, І. Котеньов, В.

Лисенко, В. Литвин, О. Морозов, В. Омелянович, Н. Тарабріна, О. Тімченко, С. Яковенко та ін., які у своїх наукових доробках представляли результати теоретико-методологічного вивчення механізмів, чинників, особливостей протікання посттравматичного стресового розладу.

До віддалених психологічних наслідків участі в бойових діях відносять невротизм, збудливість, підвищене почуття справедливості, гострі «вибухові» реакції, психосоматичні розлади, проблеми зі сном та харчуванням, симптоми депресії, генералізований тривожний розлад, зловживання психоактивними речовинами тощо. При переході до цивільного життя порушується соціальна взаємодія, знижується активність у вирішенні життєво важливих проблем. Також часто виникають непорозуміння в сім'ях, загострюються сімейні конфлікти, збільшуються випадки насильства в сім'ї. Відмічаються також девіантні форми поведінки, алкоголізм, наркоманія, сприйняття оточення крізь «військову призму», втрата сенсу життя і навіть спроби самогубства тощо.

Наявність такого спектру негативних наслідків ПТСР говорить про вчасність та необхідність надання психологічної допомоги військовослужбовцям. У роботах О. Блінова, О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінської, В. Олійник, С. Хоружого, С. Ларіонова, М. Сириці, Н. Сабліної, М. Ярмольчик, О. Лич [1-4] та ін. представлені основні аспекти психологічної та психотерапевтичної роботи з військовослужбовцями.

Для проведення заняття з військовослужбовцями, які проходять реабілітацію в **КНП КОР Київський обласний центр ментального здоров'я** ми провели ретельну підготовчу роботу і склали програму арттерапевтичного заняття. Основною технікою, яку ми застосували під час заняття було створення спільного малюнку. Вибір даної техніки при роботі з військовослужбовцями показало позитивні результати, оскільки не вимагало великих здібностей до образотворчої діяльності, рівня інтелектуальних здібностей та життєвого досвіду. До того ж, ізотерапія як засіб невербального спілкування робить її особливо цінною для учасників, яким складно словесно описати свої почуття й емоції. Метою даної арттерапевтичної техніки стало створення загального малюнка на тему «Наша воля». Для малюнку було запропоноване полотно розміром 120*120 см, акварельні фарби, пензлики різного діаметру, стаканчики з водою.

Основними етапами проведення арттерапевтичного заняття були:

1. Підготовчий етап.
2. Вивчення клінічних, психологічних та соціальних даних клієнтів.
3. Організаційний етап.
4. Вступний етап.
5. Знайомство.
6. Нормалізація дихання, налаштування на роботу.
7. Визначення теми спільного малюнка.
8. Етап створення спільного малюнку.

9. Обговорення спільного малюнка.

10. Вправа «Мій ресурс».

11. Завершення роботи.

Апробація арт-терапевтичної техніки групового малювання при роботі з військовослужбовцями, які проходять реабілітацію в психіатричній лікарні показала, що дана техніка є дієвою та ефективною, оскільки дає можливість не тільки виразити власні емоції та почуття, а й відчути підтримку учасників групи, знайти своє місце в загальній картині світу, розпізнати та зміцнити власну ідентичність та відновити внутрішні ресурси.

Отже, використання сеансів арттерапії може стати першим кроком у формуванні довіри та ефективної взаємодії військовослужбовців із психологом у подоланні відчуженості, страху та сором'язливості на шляху трансформації травматичного досвіду. Групова арт терапевтична діяльність також надала можливість опосередкованого психодіагностичного дослідження несвідомих процесів, вираження та актуалізації латентних уявлень і станів, тих соціальних ролей і форм поведінки, які існують у «витісненому» вигляді у військовослужбовців. Колективне малювання не лише стало засобом вільного самовираження та самопізнання, а й допомогло подолати апатію та безініціативність, проявити активну життєву позицію, мобілізувати творчий потенціал учасників, запустити механізми внутрішньої саморегуляції і зцілення.

Таким чином, знання особливостей психологічних станів, змін у функціонуванні психічних процесів і поведінки, а також усвідомлення їх значення у відновленні психічного здоров'я військовослужбовців сприяють запобіганню розвитку негативних наслідків посттравматичного синдрому. Водночас слід зазначити, що для подальшого ефективного психологічного супроводу військовослужбовців необхідно проводити системну психопросвітницьку, консультативну та психотерапевтичну роботу з найближчим оточенням ветеранів та членів їх сімей.

Література:

1. Блінов О. А. Організація надання психологічної допомоги військовослужбовцям у воєнний час : навчально-методичний посібник. Київ : НАОУ, 2006. 80 с.
2. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2023. 175 с.
3. Сабліна Н. Психологічна допомога з військовими та їх родинами у дні війни. Військова психологія : навчально-терапевтичний посібник. Київ : Аспект, 2023. 228 с.
4. Ярмольчик М.О., Лич О.М. Психологічні технології роботи з військовослужбовцями під час декомпресії. *Дніпровський науковий*

Гармаш Анастасія Олександрівна
*Національний університет «Запорізька Політехніка»
викладач кафедри «Психологія»*
Пащенко Єлизавета Анатоліївна
*Національний університет «Запорізька Політехніка»
студентка гр. СН-110*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ВІЙНИ НА ОСОБИСТІТЬ, ПІДХОДИ ТА СТРАТЕГІЇ ДОПОМОГИ

Психологічні аспекти війни завжди були важливою складовою сучасних конфліктів. У цій науковій статті ми дослідимо вплив війни на психіку людини, наслідки для психічного здоров'я та стратегії подолання цих наслідків. Основними точками, які будуть розглянуті, є психологічний стрес війни, посттравматичний стресовий розлад та стратегії для психологічної реабілітації та підтримки учасників конфліктів.

Психологічний стрес війни створює середовище, яке наповнене стресом, страхом та тривогою. Це може призводити до психологічного стресу, який впливає на фізичне та психічне здоров'я людини. Поширені симптоми психологічного стресу включають тривогу, депресію, інсомнію, апетитні розлади та інші психічні проблеми.

Подолання психологічних наслідків війни вимагає комплексного підходу. Серед стратегій реабілітації та підтримки можуть бути:

Психотерапія: Індивідуальна та групова психотерапія може допомогти учасникам війни та постраждалим особам вирішувати психологічні проблеми. Психотерапія є однією з ключових складових стратегій для подолання психологічних наслідків війни. Індивідуальна та групова психотерапія мають різні переваги та можуть бути використані залежно від потреб та характеру психологічних проблем особи.

Індивідуальна психотерапія: Підходить для глибоких особистісних проблем: Індивідуальна терапія може бути ефективною для роботи з особистими травмами, страхами та внутрішніми конфліктами. Коригує особистісні проблеми: Психотерапевт допомагає клієнту зрозуміти та змінити патологічні психологічні паттерни та переконання.
Конфіденційність: Індивідуальна терапія надає можливість вільно обговорювати особисті проблеми без відчуття сорому чи страху від осуду.

Групова психотерапія: Підтримка рівністю: Учасники групової терапії можуть спільно поділитися своїми досвідами, що допомагає відчуті підтримку та розуміння від інших. Спільна робота над проблемами: Групова терапія дозволяє учасникам навчатися від інших та розвивати способи подолання подібних проблем. Зменшення соціальної ізоляції: Для тих, хто