

Борис Ігор Зіновійович начальник управління кадрового забезпечення Головного управління Національної поліції у Львівській області, підполковник поліції, психолог

Костюк Лілія Олексіївна, інспектор організаційно-аналітичного відділу управління організаційно-аналітичного забезпечення та оперативного реагування Головного управління Національної поліції у м. Києві
Сулятицький Іван Васильович

кандидат психологічних наук, доцент, голова Центру психоінформації, доцент кафедри корекційної педагогіки та інклюзії Львівського національного університету імені Івана Франка

ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРАВМ ВІЙНИ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Бойові дії на Сході України, що на сьогоднішній день є справжньою війною, спровокували хвилю проблем психосоціальної адаптації, в якій посттравматичний стресовий розлад набув нових якісних і кількісних характеристик. У будь-яку мить бойові стреси можуть нагадати про себе різними проявами. Неврози виникають переважно в тих військовослужбовців, які побували на полі бою, жили в окопах, зазнали поранень, каліцтва, стали свідками загибелі бойових друзів, були у полоні.

Вперше психологічні зміни у людей, які пережили ту чи іншу екстремальну ситуацію, були описані Да Коста в 1871 році у солдатів під час Громадянської війни в Америці і були названі «синдром солдатського серця»[1]. У 1941 р. А. Карднер назвав це явище «хронічним військовим неврозом» і показав, що військовий невроз має як фізіологічну, так і психологічну природу. Він вперше дав комплексний опис симптоматики: збудливість і дратівливість; нестримний тип реагування на раптові подразники; фіксація на обставинах травматичної події; відхід від реальності; схильність до некерованих агресивних реакцій.

Фундаментальні дослідження психологічних травм війни, які були проведені професором Н.В.Тарабриною та її співробітниками, показали, що

«після впливу бойового травматичного психологічного стресу учасникам бойових дій доводиться фактично заново відтворювати в умовах мирного життя структуру свого суб'єктивного життєвого простору, в тому числі і структуру самоставлення, самооцінки і смисложиттєвих орієнтацій» [1; с.91].

Основні симптоми психологічних травм війни. як правило проявляються у: порушенні сну; патологічних спогадах (нав'язливі повернення); нездатність згадати – амнезія на деякі події (уникнення); надчутливість (підвищена пильність); над збудження (неадекватна надмобілізація) [3]. Супровідними до даних симптомів можуть бути: депресія, тривога, імпульсивна поведінка, алкоголізм, соматичні проблеми, порушення «Его»-функціонування тощо [4].

Психологічні наслідки участі в бойових діях призводять до того, що в умовах вже мирного часу, через загострене почуття справедливості, підвищену тривожність, «вибухові» реакції, що періодично виникають у відповідь на будь-які подразники, депресивні стани, у ветеранів порушується соціальна взаємодія, виникають сімейні конфлікти та проблеми з працевлаштуванням. У таких людей втрачається інтерес до суспільного життя, знижується активність при вирішенні життєво важливих проблем [4].

Перебування на війні відноситься до тієї екстремальної ситуації, коли людина постійно перебуває в найсильнішому психоемоційному стресі, переборюючи його вольовими зусиллям. Обходиться все це високою ціною. Майже у всіх учасників бойових дій неминуче тією чи іншою мірою спостерігаються зміни у фізичному і психічному стані [5].

У психологічній практиці існують різні підходи та методи допомоги особистості у подоланні посттравматичного синдрому. Одним з поширених і дієвих методів є арт-терапія. Арт-терапія -це система психологічної допомоги, заснована на мистецтві та творчості й побудові та розвитку психотерапевтичних стосунків[6, с.38].

У подоланні ПТСР арт-терапія базується на трьох основних критеріях наслідків психотравми: «вторгнення» у психіку спогадів, станів пов'язаних з

травмуючою ситуацією, що відбулася у минулому (стійкі нав'язливі спогади, жахливі повторювані сновидіння і т.п.); уникнення (заціпеніння) будь-яких нагадувань про травматичну ситуацію; збудження як відображення надмірної активізації нервових процесів (порушення сну, подразливість та спалахи гніву, неможливість зосередитися тощо)[7, с.24].

Сильні почуття психотравмуючої ситуації, завжди мають тілесні переживання, незакінчені рухи. Тому тривимірні пластичні матеріали (пластилін, глина) задіюючи тактильні відчуття, є адекватним матеріалом для вивільнення витіснених сильних почуттів, зокрема у вивільненні прихованих та пригнічених почуттів [6, с. 52-58].

«Колірна» деривація та малювання руками також можуть бути дієвими арт-терапевтичними засобами у роботі над відреагуванням психотравмуючої події. Власне, при вираженні агресії, гніву, злості пропонується брудно-коричневий, темно-червоний (бордовий) кольори фарб; страху, жаху – сірий та темно-сірий. Відсутність пензликів та інших інструментів дає можливість більш тісного контакту зі своїми почуттями та їх вивільненню [6, с. 59-62].

У сучасній психологічній практиці арт-терапія являється одним з дієвих методів у подоланні психотравмуючих симптомів. Особа, яка осягнута образами малювання чи діями з пластичними матеріалами цим самим гармонізує свій психічний стан, і в такий спосіб проведена арт-терапія обов'язково позитивно відобразиться на пришвидшенні психічного оздоровлення воїнів АТО. Систематичне проведення сеансів та тренінгів з використанням технік і засобів арт-терапії буде мати реально вищий ефект для адаптації демобілізованих військовослужбовців у мирне середовище.

Список використаних джерел

1. Зеленова М.Е. Исследования смысловых ориентаций у ветеранов боевых действий в Афганистане // Боевой стресс: Механизмы стресса в экстремальных условиях / Марина Евгеньевна Зеленова – М.: Истоки, 2005. – с. 91.

2. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г.Малкина-Пых – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).
3. Ломакін Г.І. Прояви порушень реадаптації учасників бойових дій у системі суспільних відносин / Г. І. Ломакін – Проблеми емпіричних досліджень у психології, 6-7 грудня 2012р., Київ: Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції / За ред. І.В. Данилюка, І.В. Ващенко. – К.; ОВС, 2012. – с. 94-100.
4. Гриб А.Є., Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців – учасників бойових дій [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://medpsychology.pp.ua>.
5. Алещенко В.І. Психологічна реабілітація військовослужбовців з постстресовими психічними розладами: Навчальний посібник / В.І. Алещенко, О.Ф. Хміляр. – Харків, ХУПС. – 2005. – 84 с.
6. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник / О. Вознесенська, М. Сидоркіна. – К. :Золоті ворота, 2015. – 148 с.
7. Сергієнко І. Арт-терапевтичний підхід у подоланні наслідків психотравми / І. Сергієнко // Простір арт-терапії : [Зб. наук. праць]. – К. : Золоті ворота, 2015. – Вип. 1 (17). - С. 22-29.