

**Виступ на тему «Посттравматичний стресовий розлад у
військовослужбовців»**

на круглому столі «Гуманітарні ресурси – родинам Захисників України»
(капеланство, прикладна психологія, охорона здоров'я, юриспруденція)

Кожен ешалон ЗС США має капелана та асистента капелана. Тому вони закріплені за кожною бригадою, батальйоном та дивізією. Капелан та його асистент в ЗС США є частиною спеціального підрозділу військових священників.

Кожен наш військовослужбовець перед відбуттям на місію в іншу країну проходить програму під назвою “Комплексна програма добробуту військовослужбовців”. Вона охоплює фізичну, емоційну, духовну, фінансову та соціальну складову. Програма вчить солдат як бути успішним в кожній з них.

Також наші хлопці мають змогу вивідувати консультації зі збереження сім'ї по вихідних. Ці консультації організовані для військовослужбовців та членів їхньої сім'ї для збереження шлюбу та покращення ситуації в сім'ї. Якщо подружжя приходить з дітьми, то переважно діти не відвідують консультації з батьками, а перебувають в інтеактивній кімнаті.

Під час перебування на місії та після повернення додому капелан зазвичай допомагає солдатам возз'єднатися з сімєю. Шляхом обговорення та наставництва капелан допомагає військовослужбовцям побороти стрес та опрадати очікування після повернення додому.

Військовослужбовці зустрічаються з сімейним консультантом до та після повернення з завдання.

Суспільство також всіляко намагається допомагати хлопцям. Багато ветеранських організацій, ветеранів та церковних громад пропонують свою підтримку. Зазвичай військовослужбовцям пропонують вивчати щось нове та мати нові інтереси. Також існують спеціальні групи, куди воїни можуть прийти і поговорити. З нашого досвіду ветерани довіряють та шукають підтримки в інших ветеранів, тому дуже важливо підтримувати такий зв'язок між ними.

асистент кафедри корекційної педагогіки та інклюзії Львівського національного університету імені Івана Франка, Львів, Україна

**ОСОБЛИВОСТІ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДОПОМОГИ У ПОДОЛАННІ
ПОСТТРАВМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ**

Події, які відбуваються в Україні продовж останніх років залишають свій слід на фізичному та психічному здоров'ї населення. Адже суспільство зіштовхнулося з випробуваннями, яких не було у попередньому досвіді: військові дії, внутрішні переселенці, економічна нестабільність, яка призводить до масового безробіття. Тривалий час у стресових ситуаціях перебувають не лише мешканці окупованих територій, а й усе населення країни, адже щодня через ЗМІ ми стикаємося зі стресогенною інформацією, яка призводить до виникнення психічної травми.

Психічна травма у психологічній літературі трактується як шкода нанесена психічному здоров'ю людини через інтенсивний вплив несприятливих факторів середовища або гостро емоційних впливів на психіку (Бегоян) [2, с.8]. У разі, коли психіка не має достатньо ресурсів для виходу з травматичного досвіду, розвивається посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

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 побудована та розвитку психотерапевтичних стосунків [1, 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) [3, с.24].

З метою вивільнення витіснених сильних почуттів у арт-терапевтичній роботі застосовують тривимірні матеріали (пластилін, глина). Так як сильні

почуття, що супроводжують психотравмуючі події, завжди мають тілесні переживання, незакінчені рухи, тому пластичні матеріали, задіюючи тактильні відчуття, є адекватним матеріалом при вивільненні прихованих та пригнічених почуттів [2, с. 52–58]. Важливим засобом у роботі над відреагуванням психотравмуючої події є «колірна» деривація та малювання руками. У випадку вираження 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 [2, с. 59–62].

У сучасній психологічній практиці арт-терапія являється одним з дієвих методів у подоланні посттравматичних розладів, бо допомагає постраждалим вивільнити свої негативні емоційні переживання за допомогою засобів образотворчого мистецтва (малювання, ліплення і т.п.).

Список використаних джерел

1. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л. Вознесенська, О.М. Скар, О.А. Бреу-сенко-Кузнецов, О.О. Деркач, Л.В. Мова та ін.; [за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар]. – К. :Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. – 312 с.
2. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник / О. Вознесенська, М. Сидоркіна. – К. : Золоті ворота, 2015. – 148 с.
3. 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.

Ясінський В.П.

Старший викладач Львівський
державний університет внутрішніх справ.

ОКРЕМІ АСПЕКТИ КОНЦЕПЦІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ СУЇЦИДІВ СЕРЕД УЧАСНИКІВ АТО

У житті сучасного суспільства особливо гостро повстали і тривалий час залишаються не вирішеними проблеми самогубств, як найбільш грізної форми ПТСР. Кількість суїцидів серед осіб які приймали участь в АТО значно перевищує статистичні показники інших категорій населення. Суїцид слід розглядати як девіантну форму асоціальної поведінки.

Асоціальна поведінка це сукупність дій та вчинків індивіда, що суперечить встановленим у цьому соціумі поведінковим нормам, соціальним стереотипам та обов'язкам.

Девіантна (відхильна) поведінка це система вчинків або окремі вчинки людини, які мають характер відхилення від правових і моральних норм. Вони виникають неочікувано, непередбачувано і в порівняно незначний проміжок часу це агресія, аутоагресія (агресія спрямована на себе – суїцид);

Людина живучи в суспільстві, зазнає впливу соціального середовища, а при участі в бойових діях інтенсивність цього впливу різко посилюється. Постійні труднощі, які вона переживає, послаблюють її адаптивні можливості. Це зумовлює агресивність особистості, дисонанс, депресію, неадекватну самооцінку. Поєднання кількох мотивів (особистісних і ситуативних) спричинює суїцидальну поведінку людини.

Україна увійшла до групи країн із високим рівнем суїцидальної активності. Особливо викликають турботу у науковців та фахівців-практиків випадки суїцидів в силових структурах держави (ЗСУ, МВСУ, СБУ) і в першу чергу серед молодих учасників АТО. Статистичні дані свідчать про актуальність проблеми профілактики самогубств серед молоді. Згідно з результатами соціально-психологічних досліджень 27,7% молодих людей іноді втрачають бажання жити; 17,8% – вважають, що нікому до них немає справ; 25,5% – не завжди можуть розраховувати на допомогу близької людини; 51,9% – мають агресивні прояви, тобто не стримуються в ситуації конфлікту.