



УДК 159.09.07:355.292

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ КОМБАТАНТІВ ІЗ ВІДДАЛЕНИМИ НАСЛІДКАМИ СТРЕСОГЕННИХ ВПЛИВІВ

Попелюшко Р.П., к. психол. н.,
доцент кафедри практичної психології та педагогіки
Хмельницький національний університет

У статті викладено теоретико-практичні аспекти створення програми психологічної реабілітації комбатантів із віддаленими наслідками стресогенних впливів. Наголошено, що створення комплексної, уніфікованої системи психологічної реабілітації дасть змогу цілеспрямовано здійснювати заходи щодо забезпечення збереження фізичного та психічного здоров'я комбатантів, забезпечить профілактику віддалених наслідків стресогенних впливів і сприятиме психологічній підтримці колишніх і теперішніх військовослужбовців під час адаптації чи реадaptaції до умов мирного життя.

Ключові слова: психологічна реабілітація, психотерапія, комбатант, стрес, травматична подія.

В статье изложены теоретико-практические аспекты создания программы психологической реабилитации комбатантов с отдаленными последствиями стрессогенных воздействий. Отмечено, что создание комплексной, унифицированной системы психологической реабилитации позволит целенаправленно осуществлять меры по обеспечению сохранения физического и психического здоровья комбатантов, обеспечит профилактику отдаленных последствий стрессогенных воздействий и будет способствовать психологической поддержке бывших и нынешних военнослужащих при адаптации или реадaptaции к условиям мирной жизни.

Ключевые слова: психологическая реабилитация, психотерапия, комбатант, стресс, травматическое событие.

Popelushko R.P. PROGRAM PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF COMBATANTS WITH LONG-TERM CONSEQUENCES OF STRESS IMPACT

The article presents theoretical and practical aspects of programs of psychological rehabilitation of combatants remote consequences stressful influences. Also stressed that creation of a comprehensive, unified system of psychological rehabilitation, will implement purposefully measures to ensure preservation of physical and mental health of combatants will ensure prevention of long-term effects of stress impacts and will contribute psychological support former and of present military personnel in the adaptation or re-adaptation to the peace life.

Key words: psychological rehabilitation, psychotherapy, combatant, stress, traumatic event.

Постановка проблеми. Виходячи із сьогоденних українських реалій, необхідно зауважити, що теперішні (контрактники) та колишні учасники антитерористичної операції на сході України (далі – АТО) є переважно молодими людьми, які не встигли отримати професію чи професійний досвід, створити сім'ю, реалізувати себе в тій чи іншій сфері суспільного життя. Повернувшись із району проведення АТО, вони можуть стати нікому не потрібними, що призведе до конфліктів у сім'ї, на виробництві й «мирному» соціумі.

Ці так звані «вторинні стреси» цивільного життя, поєднуючись із «первинними стресами» АТО, можуть зумовити формування віддалених наслідків посттравматичних стресових розладів, які різко посилюватимуть їх соціальну дезадаптацію.

Психологічна реабілітація є одним із напрямів соціальної політики держави, яка пов'язана з відновленням функцій захисту соціальних прав і гарантій учасників АТО, їхніх рідних і близьких.

Проблеми, пов'язані з психологічною реабілітацією комбатантів, повинні вирішу-

ватися через створення комплексної програми реабілітації як сукупності медичних, соціальних, психологічних та інших заходів, спрямованих на відновлення й розвиток усіх умов нормальної соціально-психологічної життєдіяльності комбатантів.

Ступінь розробленості проблеми. Вивченням і впровадженням різних аспектів соціально-психологічної реабілітації комбатантів, які зазнали посттравматичних стресових розладів, займалися такі науковці, як В.І. Алещенко, А.А. Боченков, А.Н. Глушко, В.А. Доморацький, О.В. Ілащук, О.Г. Каряні, І.В. Лінський, С.Д. Максименко, Б.В. Овчинікова, В.С. Підкоритов, А.Л. Пушкарьов, Д.Д. Романовська, О.В. Тімченко, Н.Ф. Феденко, С.В. Чермянин, Л.Ф. Шестопалова, Д. Вільсон, М. Горюв, Б. Колодзін, Дж. Ротор та ін.

Існує необхідність створення державної комплексної, комплікативної системи соціально-психологічної реабілітації комбатантів, які брали або беруть участь у військових діях, які перенесли бойові психічні або фізичні травми і страждають від віддалених

наслідків стресогенних впливів. Створення такої комплексної, уніфікованої системи психологічної реабілітації дасть змогу цілеспрямовано здійснювати заходи щодо забезпечення збереження фізичного та психічного здоров'я комбатантів, забезпечить профілактику віддалених наслідків стресогенних впливів і сприятиме психологічній підтримці колишніх і теперішніх військовослужбовців під час адаптації чи реадaptaції до мирних умов життя.

Метою статті є обґрунтування особливостей створення моделі програми психологічної реабілітації комбатантів із віддаленими наслідками стресогенних впливів.

Виклад основного матеріалу. Картина психічного стану й поведінки комбатанта, яка отримала назву «синдром посттравматичного стресу», описує певний спосіб існування в цьому світі. Найчастіше в роботі із цим синдромом використовуються методи соціально-психологічної реабілітації та адаптації. Ідея, закладена в поняття «психологічна реабілітація», передбачає, що, отримавши психічну травму, комбатант повинен змінити свою поведінку так, щоб включитися в мирне життя.

Виходячи із цього, ми зауважуємо, що процес реабілітації має відбуватися не лише в руслі відновлення втрачених функцій організму й соціальної реадaptaції. Значну частину уваги потрібно приділити виробленню нових навичок і вмінь насамперед у сфері комунікації. Це допоможе комбатантам інтегрувати отриманий під час бойових дій досвід у мирне життя. Від цього виграють усі – і комбатант, і його сім'я, і суспільство.

Дійсне фізичне та психічне здоров'я полягає не в тому, щоб відповідати чийсь нормам і стандартам, а в тому, щоб прийти до згоди із самим собою й реальними фактами свого життя. Зцілення полягає в тому, щоб примиритися із самим собою, побачити себе таким, який ти є насправді, і, вносячи зміни у своє життя, діяти не всупереч своїй індивідуальності, а в союзі з нею. Змінити минуле людина не в змозі, але актуальні почуття, уявлення про себе, про минуле, про те, який сенс закладений у неї, можуть стати іншими. Зцілення – це відкриття нових можливостей і перспектив, мистецтво жити в гармонії із собою та навколишнім світом.

У процесі реабілітації, крім психологів, обов'язково повинні брати участь медики та фізичні реабілітологи. Їхня участь необхідна насамперед при гострих психічних і фізичних розладах, де потрібно застосовувати медпрепарати та фізіотерапію. Також у багатьох комбатантів спостерігають-

ся психосоматичні захворювання. Для їх ефективного лікування потрібно об'єднати психологічні, медикаментозні й фізіотерапевтичні засоби.

«Програма» – це передусім комплекс заходів, які реалізовуватимуться з метою надання психологічних послуг громадянам, які беруть чи брали участь в АТО, і членам їхніх сімей.

Необхідно зауважити, що розробка програми, реабілітації комбатантів із віддаленими наслідками стресогенних впливів повинна ґрунтуватися на законах і підзаконних актах, а саме:

– Законах України: «Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні» від 21.03.1991 № 875-XII, «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» від 22.10.1993 № 3551-XII, «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні» від 16.12.1993 № 3721-XII, «Про соціальні послуги» від 19.06.2003 № 966-IV, «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» від 20.10.2014 № 1706-VII;

– Указі Президента України «Про додаткові заходи щодо соціального захисту учасників антитерористичної операції» від 18.03.2015 № 150;

– Постановах Кабінету Міністрів України: «Про затвердження Порядку визначення переліку санаторно-курортних закладів, при яких створюються центри медико-психологічної реабілітації» від 12.08.2009 № 859, «Про затвердження Порядку взаємодії суб'єктів соціального супроводу сімей (осіб), які перебувають у складних життєвих обставинах» від 21.11.2013 № 895, «Про затвердження Порядку виявлення сімей (осіб), які перебувають у складних життєвих обставинах, надання їм соціальних послуг та здійснення соціального супроводу таких сімей (осіб)» від 21.11.2013 № 896, «Про затвердження Порядку надання статусу учасника бойових дій особам, які захищали незалежність, суверенітет та територіальну цілісність України і брали безпосередню участь в антитерористичній операції, забезпеченні її проведення» від 20.08.2014 № 413;

– Розпорядженні Кабінету Міністрів України «Про затвердження плану заходів щодо медичної, психологічної, професійної реабілітації та соціальної адаптації учасників антитерористичної операції» від 31.03.2015 № 359-р;

– Наказах Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства надзвичайних ситуацій України: «Про затвердження Положення про медико-психологічну реабілітацію рятувальників аварійно-рятуваль-



них служб та осіб, що постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру і Положення про центри медико-психологічної реабілітації» від 14.05.2001 № 180/115, «Про затвердження Положення про міжвідомчу комісію з питань утворення та функціонування центрів медико-психологічної реабілітації» від 09.11.2009 № 816/734, «Про затвердження переліку санаторно-курортних закладів, при яких створюються центри медико-психологічної реабілітації» від 26.05.2010 № 435/386, «Про створення міжвідомчої комісії і робочої групи з питань утворення та функціонування центрів медико-психологічної реабілітації» від 16.05.2013 № 390/231;

– Наказу Міністерства охорони здоров'я України «Про затвердження та впровадження медико-технологічних документів зі стандартизації медичної допомоги при посттравматичному стресовому розладі» від 23.02.2016 № 121;

– Наказу Міністерства соціальної політики, Міністерства внутрішніх справ України, Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України «Про затвердження Порядку розгляду звернень та повідомлень з приводу жорстокого поводження з дітьми або загрози його вчинення» від 19.08.2014 № 564/863/945/577;

– Наказах Міністерства соціальної політики України «Про Порядок ведення службами у справах дітей обліку дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах» від 20.01.2014 № 27, «Про затвердження форм обліку соціальних послуг сім'ям (особам), які перебувають у складних життєвих обставинах» від 09.07.2014 № 450, «Про затвердження Положення про міжвідомчу комісію з питань організації психологічної реабілітації постраждалих учасників антитерористичної операції» від 23.06.2015 № 650;

– Наказу Міністерства освіти і науки України «Положення про психологічну службу системи освіти України» від 02.07.2009 № 616;

– листах Міністерства освіти і науки України: «Про надання психологічної допомоги учасникам навчально-виховного процесу» від 11.03.2014 № 1/9-135, «Щодо профілактики суїцидальних тенденцій серед учнів» від 28.03.2014 № 1/9-179, «Щодо проведення уроків та виховних заходів з питань протимінної безпеки населення та дітей у загальноосвітніх навчальних закладах» від 19.08.2014 № 1/9-419, «Методичні рекомендації щодо взаємодії педагогічних працівників у навчальних закладах та взаємодії з іншими органами і службами щодо захисту прав дітей» від 28.10.2014 № 1/9-557, «Про

сприяння впровадженню заходів щодо соціально-педагогічної та психологічної роботи з дітьми, які мають високий рівень стресу» від 17.11.2014 № 1/9-596 тощо.

Так як психологічний фактор при ПТСР є одним із етіологічних, то його корекція значною мірою збігається зі змістом психотерапії – одного з компонентів лікувального й реабілітаційного процесу. Реабілітаційна програма в основному має бути спрямована на таке:

- досягнення об'єктивності власної оцінки;
- корекцію «Я»;
- реабілітацію «Я» у власних очах і досягнення впевненості в собі;
- отримання навичок рівноправного спілкування, здатності до запобігання міжособистісним конфліктам і вирішення їх;
- корекцію системи цінностей, потреб, їх ієрархію; приведення домагань у відповідність до своїх психофізичних можливостей;
- корекцію ставлення до інших; досягнення здатності до емпатії та розуміння пережитих іншими станів і їхніх інтересів;
- корекцію неадекватного способу життя і пригніченості.

Після закінчення проходження програми психологічної реабілітації, виходячи з досвіду країн НАТО, обов'язково має бути регулярне обстеження комбатантів через 1 місяць, 3 місяці, півроку, рік.

Програма психологічної реабілітації буде значно ефективнішою, якщо до неї включити роботу із сім'ями комбатантів. Вона може проводитись як у реабілітаційних центрах, так і за місцем проживання сім'ї комбатанта.

Цілі програми психологічної реабілітації повинні поділятися на первинні і вторинні. Первинні цілі пов'язані зі звільненням комбатанта від основних симптомів ПТСР. Вторинні цілі повинні включати в себе філософію поведінки, яка, якщо її прийняти, дасть комбатанту можливість прожити довгі роки щасливого й емоційно здорового життя.

Первинні цілі. Після закінчення реабілітаційної програми в комбатанта мають бути зведені до мінімуму відчуття роздратування, гніву й ворожості; стан депресії; відчуття тривоги, несвідомого страху; почуття провини.

Крім того, необхідно навчити комбатанта методу самоспостереження та самооцінки; це допоможе йому в майбутньому нейтралізувати негативні емоції.

Вторинні цілі передбачають таке:

- *керування самим собою* – людина бере на себе відповідальність за своє життя, при цьому кожен повинен у більшості випадків самостійно, не звертаючись ні до кого за допомогою, вирішувати свої проблеми;

– *інтерес до самого себе* – особистість дбає передусім про саму себе, тобто вона не жертвує собою в ім'я інтересів інших людей, якщо вона здатна насолоджуватися свободою від страждань і обмежень, вона повинна створити світ, у якому поважають всі права людини;

– *гнучкість людини*, зберігає відкритість до світу й готовність до змін, вона здатна скористатися сприятливою можливістю чи щасливим випадком, як тільки вони випадають;

– *уміння ризикувати*, тобто особистість уміє і знає, як ризикувати, але це не безрозсудний ризик, вона всіляко прагне подолати рутину життя, знайти справу до душі, навіть якщо успіх не гарантований;

– *терпимість до чужої думки* – людина визнає за іншими право помилятися. Адекватна особистість мириться з тим, що всі люди недосконалі; вона приймає як належне всі неминучі помилки, які всі роблять у житті, не звинувачуючи людей і не прагнучи їх покарати;

– *визнання себе як особистості* – це життєлюбна людина, вона не дає оцінки ні самій собі загалом, ні своїм достоїнствам, ні своєму значенню для оточуючих, ні своїм зовнішнім успіхам або досягненням. Вона приймає або відкидає ті чи інші форми своєї поведінки, але не себе як особистість загалом;

– *залучення* – особистість завжди захоплена чимось поза самою себе, вона вважає за краще творчу роботу або роботу з людьми, ці інтереси й захоплення наповнюють життя сенсом, метою й радістю;

– *пізнання мінливості буття* – особистість визнає, що живе у світі невизначеності, ймовірності та випадковості, вона вважає, що це робить життя швидше захоплюючим, захоплююче цікавим, ніж жахливим;

– *наукове мислення* – людина відрізняється об'єктивним, раціональним і науковим мисленням, вона застосовує закони логіки як до себе, так і до оточуючих, унаслідок цього вона здатна впливати на свої емоції за допомогою свідомості й мислення.

З огляду на це **комплексною метою** запропонованої нами програми психологічної реабілітації комбатантів із віддаленими наслідками стресогенних впливів, які пережили екстремальний досвід бойових дій в АТО, є позбавлення їх симптомів посттравматичного стресового розладу, досягнення емоційного та психофізіологічного здоров'я і зміна взаємин із навколишнім світом. Ці цілі нероздільні, тому що досягнення будь-якої однієї з них неможливе без досягнення всіх інших.

Завдання програми полягає в розробці та проведенні спеціальних завдань і вправ

для формування стресостійкості й адекватності самооцінки, зниження тривожності й конфліктності, підвищення комунікативних умінь, нормалізації психофізіологічних станів тіла в комбатантів.

Також комбатантам потрібно довести, що далі їм доведеться рухатися по життю самим, без допомоги тих, хто буде з ними в період реабілітації (за планом 14 днів), а також те, що вони це зможуть. Група, учасниками якої вони будуть, – це всього лише модель сучасного суспільства, де дотримуються принципи довіри й безпеки. Якщо їм буде добре в атмосфері групи, то вони зможуть забрати ці принципи із собою й ділитися ними з іншими людьми.

Завданнями програми психологічної реабілітації комбатантів є такі:

- подолання посттравматичних реакцій;
- підвищення рівня самоконтролю;
- формування адекватної самооцінки;
- відновлення особистісної інтегрованості;
- вироблення комунікативних навичок;
- формування вміння адаптуватись до змін у соціокультурному просторі;
- навчання навичок взаємодії із сім'єю та колегами по роботі.

У разі включення до реабілітаційного процесу сімей і родичів комбатантів, можливі завдання програми їх реабілітації полягають у такому:

- допомога у створенні сприятливого психологічного клімату в сім'ї;
- допомога у вирішенні соціальних проблем сім'ї.

На нашу думку, **об'єктом** програми психологічної реабілітації повинні стати комбатанти з віддаленими наслідками стресогенних впливів.

А предметом програми психологічної реабілітації є форми й методи реадaptaції та реабілітації комбатантів, які перебувають під дією віддалених наслідків стресогенних впливів.

Ми вважаємо, що міждисциплінарна **команда**, що проводитиме психологічну реабілітацію комбатантів, має складатися з:

- психолога, психотерапевта – спеціалістів з індивідуального консультування, групової психотерапевтичної роботи, проведення психотренінгів (2 людини);
- психолога, психотерапевта – спеціалістів з індивідуального консультування, групової психотерапевтичної роботи, арт-терапії;
- медика, терапевта – спеціалістів із хосоматичних розладів, кризової медицини;
- фізичного реабілітолога – спеціаліста з фізіотерапії, саморегуляції, пілатесу, йоги.

Структура тренінгу. Основним завданням у перший день є встановлення контак-



ту спеціалістів із клієнтами-комбатантами в процесі спочатку індивідуальної роботи (діагностика та бесіда), а потім групової (тренінг, терапевтичне заняття) роботи. З другого по тринадцятий день у першій половині дня проводяться групові психотерапевтичні заняття, а в другій половині дня відбуваються психотренінги й індивідуальні консультації за запитом комбатантів, арт-терапевтичні чи естетотерапевтичні заняття. Досвід проведення групових занять показує, що оптимальною є ситуація, коли кількість психологів становить близько 2–3 осіб, це дає їм змогу бути фасилітаторами роботи групи [1]. Максимальний обсяг групи, за якого робота зберігає оптимальний рівень ефективності, становить 18–20 чоловік. В останній день проводиться повторна діагностика комбатантів.

Програма психологічної реабілітації комбатантів є пластичною структурою, за необхідності можна вводити в неї додаткові вправи (наприклад, динамічні) або замінювати одні вправи на інші. Принципово важливою є послідовність вибору тем занять.

Ця програма має на меті глибоку зміну особистості, але може стати унікальним інструментом, що дає комбатанту можливість самостійного вивчення та зміни самого себе і свого життя.

Ця програма складається з трьох блоків, які органічно переплітаються й доповнюють один одного. З позиції теорій інтегральної індивідуальності та генетико-психологічної теорії діяльність людини визначається як зовнішніми обставинами, так і внутрішніми властивостями, властивими цій людині.

Тому в запропонованій програмі психологічної реабілітації комбатантів, робота здійснюється за трьома основними напрямками: робота з особистістю, робота з тілом (психосоматика) і робота з комунікацією.

Основними методами, які ми пропонуємо застосовувати в комплексній програмі психологічної реабілітації комбатантів, є когнітивна психотерапія; гештальт-терапія; тілесно орієнтована психотерапія; естетотерапія; фізіотерапія; арт-терапія; натур-терапія.

Тренінги, які будуть застосовуватись у програмі психологічної реабілітації комбатантів, мають бути спрямовані на розвиток здібності усвідомлювати відчуття іншої людини за різних способів спілкування; навчання вміння підтримувати роботу; розвиток умінь установлення першого контакту; розвиток навиків безконфліктної поведінки; розвиток компетентності в спілкуванні; визначення якостей, необхідних для спіл-

кування, розвиток комунікативних навиків, формування позитивного ставлення до себе; усвідомлення своїх позитивних і негативних якостей, зняття напруження, тривоги; вироблення нових форм поведінки та вмінь, які допомагають позбутись стану тривоги і страху, справлятися із сильним емоційним збудженням; розвиток взаємоповаги, доброзичливості, терпимості; формування вміння конструктивно діяти в конфліктних ситуаціях, здібності усвідомлювати свій емоційний стан, розвиток здібностей для створення власних способів ефективної комунікації, розвиток особистісної стійкості до конфліктів.

Тематика лекцій, яка буде пропонуватися комбатантам, може охоплювати такі питання: «Для чого потрібна реабілітація?», «Що таке ПТСР?», «Нормальні реакції при ненормальних подіях, що це?», «Девіантні форми поведінки», «Конфлікти в сім'ї», «Спілкування», «Людські цінності».

Висновки. За підсумками аналізу засад створення програми психологічної реабілітації комбатантів із віддаленими наслідками стресогенних впливів ми можемо підсумувати, що реалізація комплексної програми психологічної реабілітації сприятиме успішній адаптації та реадaptaції комбатантів і підтриманню в них і членів сімей учасників АТО належного морально-психологічного стану, забезпеченню потреб у психологічній підтримці зазначених категорій осіб.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. Проблема, яка порушена, є актуальною й важливою для подальшого вивчення та впровадження в практику психологічної реабілітації комбатантів. Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо в теоретико-практичних дослідженнях і впровадженні в практику уніфікованої програми психологічної реабілітації, що, у свою чергу, забезпечить збереження фізичного та психічного здоров'я комбатантів, профілактику постстресових реакцій, побудову ефективних адаптаційних і реабілітаційних процесів.

Усе це створить унікальну перспективу для подальшого розгортання теоретичних і практичних досліджень особистості комбатантів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства / под ред. Эдны Фоа, Теренса М. Кина, Мэтью Фридмана. – М. : Когито-Центр, 2005. – 467 с.