

*Босько В.І., аспірант Національного університету цивільного захисту України,
супервізор УСП в методі позитивної психотерапії, психотерапевт ЄАП,
керівник центру «Дао» (м. Одеса)*

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ БОЙОВИХ ДІЙ

В Україні до 24 лютого 2022 року було понад 400 тисяч учасників бойових дій. На сьогодні, в час повномасштабної війни проти України, кількість комбатантів вже більше ніж півмільйона, і їх чисельність постійно зростає. Тому психологічна допомога та соціалізація учасників бойових дій – це запорука успішного повернення воїнів до мирного життя. Нехтування цим може мати гіркі наслідки як для самих військових, так і для всього суспільства [1].

В різних джерелах називали різні цифри учасників бойових дій, які переживають синдром ПТСР, іноді навіть мова йде про вражаючі цифри – 60-90%. Також з'являлися дані про значне зростання кількості суїцидів серед військовослужбовців, як під час виконання службових завдань, так і після повернення до дому. На справді точних даних у відкритому доступі наразі немає, а деякі статистичні показники засекречені. Це також пов'язано з тим, що специфіка психічних розладів, особливо не вираженого характеру, досить часто має латентний характер, військовослужбовці можуть не звертатися про допомогу, намагаються впоратись з психологічними труднощами самостійно, іноді зловживаючи алкоголем, транквілізаторами тощо, або лікуються від соматичних захворювань, не усвідомлюючи їх психотравматичну детермінацію. За оцінками деяких експертів на ПТСР в Україні у 2021 році хворіла невелика частка військових – не більше 10%. Однак симптоми посттравматичного стресового розладу можуть проявлятися у людей і без клінічного діагнозу. Це називають посттравматичними наслідками, і від них не застрахований жоден військовий після повернення додому [1].

Як зазначає О. Сафін, система психологічної реабілітації та реадaptaції має стати одним з ефективних інструментів подолання негативних наслідків участі

особового складу військових, правоохоронних та інших збройних формувань у бойових діях. Її основними завданнями мають бути протидія ПТСР, прискорення душевного і психічного одужання ветеранів бойових дій, поступове перетворення їх на соціально активних і конструктивних суб'єктів громадянського суспільства [2]. В цих умовах психологи сектору оборони та безпеки, а також залучені цивільні психологи (надалі – екстремальні психологи), безпосередньо беруть участь у психокорекції та психотерапії депресивних станів і посттравматичних стресових розладів комбатантів, у вирішенні проблем їх адаптації до мирного й психологічно повноцінного життя.

Під час консультацій, терапевтичних сеансів, тренінгів чи інших форм психологічної практичної роботи психологів комбатанти розповідають їм про складні переживання, з якими раніше не зустрічалися порушення сну, стрибки емоцій, сни і думки про службу, які довго тривають і заважають, про прихильність до своїх побратимів/сестер. Є й ті, хто звертається за допомогою з невротами, нав'язливими та депресивними станами. Але при грамотній терапії їх можна позбутися. Питання у своєчасному зверненні до фахівців, адже якщо ніяк не вплинути на ситуацію, можна зіткнутися із серйозними наслідками для здоров'я [3].

Сучасні психологи в роботі з комбатантами використовують широкий спектр методів практичної психології, психотерапевтичних технік, які пов'язані з глибинним пропрацюванням минулих травматичних подій, неодноразовим згадування і повторенням пережитих негативних емоцій задля катарсичного зцілення, вивільнення емоцій, вирішення внутрішніх конфліктів, морального піднесення тощо. Одним з найскладніших випадків надання психологічної допомоги учасникам бойових дій вважаються критичні інциденти, пов'язані із їх травмуванням і пораненнями, а також пораненнями чи загибеллю колег і друзів, з якими вони безпосередньо виконували завдання в зоні бойових бій. Робота екстремальних психологів з такими комбатантами професійно, морально і психологічно надзвичайно важка, оскільки торкається найважливіших екзистенційних цінностей існування людини – її життя та здоров'я. Крім цього,

психолог має враховувати науково обґрунтовані суб'єктивні закономірності потрапляння людей у ситуацію нещасливого випадку та об'єктивні, імовірнісні чинники отримання травм і поранень. Оскільки як відомо, певне сполучення індивідуальних психологічних причин і закономірностей службового травматизму з об'єктивними умовами оперативно-службової та бойової діяльності визначає рівень особистої травмосензитивності людини [4].

Екстремальні психологи також залучаються до психологічної роботи з військовослужбовцями – учасниками бойових дій у випадку різноманітних проявів адиктивної поведінки, зокрема наркоманії та алкоголізму, і це дійсна проблема. Так, лише за період з квітня 2014 р. до липня 2017 р. за даними військової прокуратури кількість небойових втрат становила 10103 особи, із них 2150 – безповоротно [5]. Безпосередньо у районі проведення АТО небойові втрати склали 3669 осіб, у тому числі 935 – безповоротні. Одним із основних факторів зазначених втрат стало зловживання алкоголю та вживання наркотичних (психотропних) речовин [5]. Тому одним з важливих напрямків надання психологічної допомоги комбатантам є проведення психопрофілактичної роботи щодо запобігання адиктивної поведінки, розвиток адекватного уявлення про себе та уміння брати відповідальність за власне життя.

Загалом, впровадження сучасних та дієвих програм психологічної допомоги учасникам бойових дій має стати частиною державної політики України. Крім цього, потребують розробки та застосування програми допомоги тим, хто допомагає – екстремальним психологам, адже тривале отримання негативної емоціогенної інформації прямо чи опосередковано впливає на особистість та поведінку психологів, враховуючі, що їх професійна діяльність апріорі передбачає високий рівень емпатичності.

Список використаних джерел:

1. Повернутися до мирного життя і не збожеволіти. Чи працює в Україні психологічна реабілітація ветеранів. URL: <https://www.pravda.com.ua/rus/articles/2021/02/21/7284022/>

2. Сафін О.Д. Щодо створення системи психологічної реабілітації

учасників бойових дій на сході України. Причорноморські психологічні студії. 2017. С. 85-89.

3. Справиться с ПТСР. Как в Украине психологи помогают военным адаптироваться к мирной жизни. URL: https://update.com.ua/zhizn_tag/spravitsia-s-ptsr-kak-v-ukraine-psikhologi-pomogaiut-voennym-adaptirovatsia-k-mirnoi-zhizni_n4054

4. Лефтеров В.О., Тімченко О.В. Психологічні детермінанти загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ: Монографія. Донецьк: ДІВС МВС України, 2002. 324 с.

5. 2150 військовослужбовців загинуло через небойові причини, 8 тисяч поранено і травмовано через небойові причини в 2014 –2017 роках. URL: https://ua.censor.net.ua/news/460846/2150_viyiskovoslujbovtsiv_zagynulo_cherez_neboyiovi_prychyny_8_tysyach_poraneno_i_travmovano_cherez