

SECTION 3. MEDICAL PSYCHOLOGY

3.1 Військовослужбовці, які опинилися в групі ризику виникнення посттравматичного синдрому та психологічні рекомендації щодо покращення психологічного здоров'я

Останнім часом стрес є актуальною проблемою таких наук, як: фізіологія, медицина, психологія і соціологія. Складність і різноманіття форм стресу і видів розладів визначає широту підходів до вивчення цього стану. Стрес – це складний процес пристосування психіки людини до надзвичайних, граничних обставин, які супроводжуються специфічними психофізіологічними змінами у організмі. Стрес може виступати універсальною формою активності людини в будь-яких ситуаціях, особливо травмуючих. Подолати стрес можна за сприяння особі змінити, зменшити дію або ліквідувати стресогенний чинник.

У філософському сенсі слово «феномен» часто застосовується для позначення явищ, які досягаються на чуттєвому рівні на противагу слову «ноумен», що означає явище, зрозуміле розумом. Незаперечним є означення феномену як незвичайного явища сучасного світу, події, особи, рідкісного факту. За визначенням Канта, феноменом є будь-яке явище, яке можливо пізнати, спостережуване явище чи подія [143]. З огляду на це, посттравматичний синдром є повсякчасним фактом, який здійснився в українському суспільстві. Феномен – це незвичайний, непізнаний, винятковий факт або явище, причина якого невідома. У деяких філософських системах феноменом називають зовнішню сторону явища, досягнути яку можливо тільки на чуттєвому рівні.

У медичній науці термін «стрес» вперше використав канадський вчений Г. Сельє, який вважав, що у відповідь на дію різних за якістю, але сильних і неадекватних подразників в організмі стандартно розвивається один і той же комплекс змін, які характеризують цю реакцію. Цей неспецифічний синдром складається з ряду функціональних і морфологічних змін, що розгортаються як єдиний процес. Психолог виділив три стадії цього процесу: стадію тривоги, стадію резистентності (адаптації) і стадію виснаження. Він також розрізняв

конструктивний і деструктивний стрес. Стрессова активація може бути позитивною мотивуючою силою (еустресс), а також ослаблює надмірність ситуації (дистрес). Так, стрессова реакція може відбуватися по наростаючій від позитивних впливів до негативних наслідків. Це залежить як від індивідуальних особливостей, так і від сили впливу стресорів [147].

Питання посттравматичному синдрому наразі в сучасному світі стають все більш актуальними. Більшість сучасних науковців розглядають його як психологічний стрес, наслідок взаємодії людини з оточуючим буттям [149]. Це ставить перед спеціалістами безліч задач психологічного, реабілітаційного та медичного характеру. Традиційно ці проблеми вивчалися психологами-теоретиками та практиками щодо галузі психологічного стресу, який відбувається як транзактний процес, стресор критичних життєвих ситуацій.

У роботі з військовослужбовцями, які пройшли бойові дії, важлива не тільки діагностика посттравматичного стрессового розладу, але і його профілактика, лікування та запобігання можливих наслідків. Усвідомлення необхідності проведення спеціальних заходів і створення програм психологічної реабілітації осіб, які потрапили в групу ризику виникнення ПТСР, в даний час стає реальністю для широкого кола фахівців як медичної та психологічної сфери, так і різних громадських організацій [146]. Створення комплексної системи забезпечення охорони фізичного і психічного здоров'я військовослужбовців дозволить ефективно проводити профілактику посттравматичних розладів, сприяти реабілітації військовослужбовців з посттравматичним стрессовим розладом, підтримувати склад військ у виконанні завдань, як в умовах мирної служби, так і в умовах військових конфліктів.

Формування так званих «груп ризику» може стати першим в довгому списку профілактичних заходів в роботі з військовослужбовцями. Саме «група ризику» може допомогти психологам та іншим фахівцям ефективніше і швидше визначати наявність посттравматичного стрессового розладу і інших патопсихологічних станів [144].

Варто почати з визначення поняття «психологічна профілактика». Психологічна профілактика військовослужбовців – це діяльність, спрямована на попередження можливого неблагополуччя в психічному і особистісному розвитку військового та створення психологічних умов, максимально сприятливих для цього розвитку. Особливе місце серед психологічних профілактичних заходів займає профілактика посттравматичного стресового розладу. Даний вид профілактичної роботи досить складний, має ряд особливостей і різнобічність підходів. Найбільш ефективний шлях профілактики посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців – це індивідуальна та групова підготовка військових до діяльності в екстремальних ситуаціях в поєднанні з можливістю терапії та відновлення осіб, травмованих умовами екстремальної ситуації військового конфлікту. До цього напряму входить застосування арт-терапії [145].

Методи арт-терапії, засновані на грі і творчості, визнані в усьому світі одними з найефективніших і, при цьому, захоплюючих видів психологічної допомоги. Завдяки інтерактивним і «живим» заняттям, в короткі терміни вдається поліпшити настрій, загальний психоемоційний стан, зняти напругу і скутість, допомогти позбутися страхів, агресії, тривоги, депресії і апатії, підняти життєвий тонус і самооцінку.

Частка «арт» в слові «арт-терапія» перекладається як «мистецтво», що дослівно означає «лікування мистецтвом», тобто застосування терапевтичних методик за допомогою мистецтва або творчості. Даний вид терапії особливо актуальний для психологічної корекції психоемоційного стану людини. Головним завданням арт-терапії в психології вважається досягнення максимальної гармонії психічного стану особистості за допомогою самовираження або самопізнання. Мистецтво, в різних своїх варіаціях, дозволяє висловити і «розкласти по поличках» внутрішні почуття і емоції, переживання і тривоги [150].

Методика арт-терапії ґрунтується на твердженні, що внутрішній стан людини неусвідомлено відбивається в зорових образах, а значить і в її малюнках, скульптурах, виробках, інсталяціях, колажі та інших творчих процесах. Арттерапія не має протипоказань, підходить для будь-якого віку і категорій. Подібне лікування проводиться абсолютно добровільно, не викликаючи опору і негативного ставлення. У творчому процесі не важлива якість або художня цінність створюваного арт-об'єкта, головне – зосередитися на завданні і повністю зануритися в сам процес. Аналіз проведеної роботи повинен здійснювати, в першу чергу, автор, намагаючись самостійно розібратися і зрозуміти суть проблемної ситуації. Спеціаліст психолог або психотерапевт лише спрямовує і координує творчий процес.

Важливим моментом в профілактиці посттравматичного стресового розладу є принцип дотримання гігієнічних профілактичних процедур в поведінці військовослужбовця – правильне харчування, відмова від зловживання психоактивних речовин, режим сну і неспання, фізичні навантаження тощо. Наступний пункт – необхідність інформованості військовослужбовця про можливі наслідки екстремальні ситуації, що дозволить уникнути бурхливої реакції на негативні прояви стресової ситуації. У багатьох випадках необхідна корекція помилкових уявлень щодо стресової реакції. Військовослужбовець повинен розуміти, що переживання екстраординарних, неспецифічних почуттів після психічної травми – це нормальна реакція на «ненормальні» обставини. Крім того, для профілактики хронічного перебігу посттравматичних розладів військовий повинен знати прояви стресової реакції і характерні симптоми посттравматичного синдрому для ідентифікації їх у самого себе [148].

Основоположним в підготовці військовослужбовців до умов бойових дій є формування навичок самодопомоги, навчання методам релаксації та саморегуляції. Одним з таких методів роботи може виступати арт-терапія. Крім участі в профілактичній роботі самого військовослужбовця, його близьке оточення також має бути активно задіяні в даній діяльності [151].

Родинам і близьким людям, оточуючим військового, необхідно знати наступні стратегії поведінки: [143]. Уважно вислухайте розповіді військовослужбовця про те, що йому довелося пережити. Дуже важливо дати йому виговоритися в комфортній обстановці моральної підтримки близької і коханої людини. Військовослужбовець повинен знати, що його близькі готові допомогти йому психологічно повернутися до нормального, звичного життя. [144]. Проявіть терпіння до скарг, тривог і проблем військовослужбовця, які неминуче виникають після бойового стресу. Зверніть увагу на психологічний стан військовослужбовця: чи присутній у нього дискомфорт, підвищена дратівливість, тривалий знижений настрій, тривожний стан і т. д. [145]. Необхідно враховувати, що за час служби військовослужбовець відвикає від умов мирного життя, і варто змиритися з деякими змінами, які неминуче з'являються (наприклад, звичка вставати в один і той же час, класти речі чітко на свої місця і т. ін.). [146]. Не заохочуйте вживання алкоголю, нікотину та інших негативних речовин. Постарайтеся організувати альтернативні способи розслаблення (масаж, прогулянки, арт-терапія). Придумайте якусь цікаву діяльність для військовослужбовця, не давайте йому «сидіти склавши руки». Вся сім'я повинна дотримуватися однієї моделі поведінки, не повинно виникати протиріч і суперечок. Потрібно уникати конфліктів всередині родини [152].

1. Таким чином, психологічна профілактика можливості виникнення посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців, які пережили досвід участі у військових конфліктах, виявляється необхідною для корекції соціальної поведінки військовослужбовців, поліпшення їх комунікабельності, розвитку здібностей до самореалізації, дозволу психологічних і подолання соціальних конфліктів. Крім того, це допоможе запобігти виснаження, деформування стресом, перевантаженню психіки, навчить військовослужбовців знімати внутрішню напруженість і тривожність, збільшить ресурси і стресостійкість організму [153]. Саме всебічний підхід до психологічної профілактики найбільш ефективний для стабілізації стану військовослужбовців.

2. Значущим методом психологічної реабілітації військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом є арт-терапія, перевагами якої є широкий вибір видів і методів, використовуваних фахівцями. На арт-заняттях, в процесі сублімації, людина, по суті, перетворює негативний вид енергії (страх, роздратування, агресія) в позитивне творче самовираження. Під час роботи, навіть без корекційних та додаткових занять, несвідомо відбувається трансформація початкової проблеми і настає позитивний терапевтичний ефект. В процесі арт-діяльності людина розслабляється, знімає напругу і скутість, нервова система заспокоюється. Показаннями до лікувальної терапії може стати будь-яке відхилення психоемоційного або психічного стану людини [154].

3. Військовослужбовці, які опинилися в ситуації військового конфлікту, потребують психологічної профілактики виникнення посттравматичного стресового розладу. Перш за все, це повинна бути підготовка військовослужбовців до умов бойових дій, формування навичок самодопомоги, навчання методам релаксації та саморегуляції, а також робота з сім'ями військовослужбовців, оптимізація стратегій їх поведінки і ставлення до травмованого військовослужбовця.