

Враховуючи вимоги сьогодення та інтереси суспільства, на нашу думку, слід невідкладно активізувати розробку і втілення заходів соціальної, психологічної та медичної реабілітації учасників бойових дій. Необхідно створювати організаційні структури (передусім державного рівня), які мають безпосередньо сприяти у вирішенні проблем учасників бойових дій; допомагати вже існуючим організаціям ветеранів бойових дій та розробити комплексну програму психологічного забезпечення та реабілітаційних заходів для цієї категорії населення.

Отже, практика свідчить, що успішна медико-психологічна реабілітація та соціальна адаптація учасників бойових дій потребує проведення з ними цілого комплексу відповідних заходів реабілітації. Адже якщо медична реабілітація відновлює втрачені функції та властивості організму людини, то соціальна адаптація і психологічна допомога покликані забезпечити нормальне існування особистості у соціумі та попередити її деградацію. На жаль, заходи, що реалізуються сьогодні в українському суспільстві щодо реабілітації учасників бойових дій не набули системного характеру. Результатом цього є відсутність належного соціального захисту цієї категорії осіб (правового, економічного, медичного, психологічного і т. ін.), що породжує незадоволення їх своїм становищем у суспільстві. Загалом, недостатньо ефективні результати невдалої медико-психологічної реабілітації багатьох учасників бойових дій під час їх адаптації до умов мирного життя, доводять актуальність цієї проблеми.

Варлакова Є.О., завідувач наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення ННІ № 4 НАВС, кандидат психологічних наук

РОЛЬ І МІСЦЕ РОДИН В АДАПТАЦІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ АТО

Не зважаючи на значний зарубіжний та вітчизняний досвід реабілітації учасників бойових дій, так чи інакше, кожен психолог все ж доходить до думки, що не в змозі повністю реабілітувати бійців, якщо їх рідні й близькі неконструктивно реагують на наслідки травматизації останніх. У зв'язку з цим

всім родинам учасників АТО варто взяти до уваги наступні 8 правил, яких потрібно дотримуватись у взаєминах з бійцями:

1. Не забороняти їм переживати. У зоні бойових дій частина мозку, яка відповідає за мислення, у людини блокується. Тому при поверненні учасник АТО не може одразу почати вирішувати якісь побутові питання чи аналізувати свій психологічний стан. Він переживає минуле і проектує його на теперішнє, при цьому боїться «flashbacks» (раптових спогадів про війну), у нього – порушений сон, він не може сконцентруватися, має бажання спати в одязі, вскакує уві сні. Рідні солдата мають знати, що це природна реакція на ті навантаження, які відчуває його психіка. Завдання рідних – не забороняти йому вкотре переживати цей період.

2. Упереджати спогади. Варто максимально попереджувати хворобливі спогади, перебивати запахи, не демонструвати травматичні картини, а краще спрямувати його увагу на позитивні емоції, наприклад, вкласти у його портмоне щасливе фото сім'ї. Але потрібно бути готовим до того, що борець може змінити фото сім'ї на фото побратимів із зони АТО, адже саме вони захищали його від ворожої кулі. І саме вони будуть якийсь час сприйматися ним як найголовніші та близькі люди. Тому в такій ситуації потрібно перечекати і не докоряти. А якщо борець матиме бажання щодня їздити на могилу до побратима – дозволяти йому це робити.

3. Створювати атмосферу спокою. Оскільки наше суспільство не мілітаризоване, тому участь в АТО для більшості українців – це щось надзвичайне, адже навіть теоретично вони не були готові до того, що їм доведеться бачити смерть. Тому допомогти душевно їм можна, забезпечивши безмежну любов, відчуття тилу, смачну їжу та теплу постіль. Потрібно занурити солдата в атмосферу домашньої стабільності, бо без цього навіть психологи будуть безсилі.

4. Не розпитувати першими. Родичам варто і самим мати на увазі, і попередити всіх друзів-сусідів: жодних «брифінгів» на тему «Як там в зоні АТО?». Розпитувати бійця ні про що не треба. Рано чи пізно заговорить сам. І тоді варто розпитати його не про те, як все відбувалося, а про почуття. Родину має цікавити що він відчував у той момент та що відчуває зараз. Це допоможе бійцю пережити травму і не отримати нову.

5. Не квапити бійця. У жодному випадку не варто одразу налаштовувати його «на життя» після війни усілякими побутовими дорученнями. Спочатку він має «відігрітися», і лише потім адаптуватися. Пройде час і боєць сам почне проявляти інтерес до побутових речей і проблем.

6. Плакати, якщо плаче він. «Плакати потрібно, але не першою(им), а разом із чоловіком/сином», – однастайні в цьому питанні психологи. Адже така поведінка – своєрідний сигнал: «Я з тобою», «Я відчуваю те ж саме, що й ти». При цьому варто тримати бійця за руку чи хоча б торкатися його. Але якщо його плач перейде в істеричний, потрібно спробувати заспокоїтись та дихати повільно і спокійно, погладжуючи його по спині чи голові. Через деякий час він підсвідомо підлаштується під ваш ритм дихання та заспокоїться.

7. Реагувати без емоцій. Не лякатися, якщо застанете чоловіка (сина), який бігає по кімнаті чи годинами дивиться на одну і ту саму річ. Обидві ситуації – реакція на травматичну подію: бігати чи завмирати. У першому випадку відбувається його збудження, у другому – апатія. Тому в першому випадку слід запропонувати бійцю присісти, роззутися, це заземляє та допомагає перейти у стан «тут і тепер». У другому – запитати про самопочуття, запропонувати поїсти чи випити гарячого чаю.

8. Не соромитись психологів. Процес горювання проходиться кілька стадій – від заперечення до прийняття ситуації. І якщо він пройшов вірно, то на завершальній фазі боєць почне сприймати ситуацію як ресурсну. Він зрозуміє, що отримав безцінний досвід, втрати загартували його характер. Прийде розуміння, що повернути минуле неможна, проте можна пристосуватися до теперішнього та змінити майбутнє.

Дружина, у свою чергу, теж не має стояти осторонь. Зокрема, після повернення чоловіка із зони АТО, вона має дотримуватися наступних рекомендацій:

1. Утримувати свою психіку, намагаючись уникати істерик та психозів, пов'язаних із змінами у поведінці чоловіка, які спричинила АТО. Важливо пам'ятати, що будь-які надмірні емоції шкодять і нам, і нашим близьким. Якщо жінка відчуває, що емоції переповнюють її, то не варто залишатись зі своїми емоціями сам на сам. На допомогу може прийти телефон довіри або робота з психологом, розмова зі

священиком, молитва та витрачання своїх фізичних та емоційних сил виключно на те, що знаходиться під нашим впливом. Про все інше важливо проговорити і його відпустити. Намагатись не зациклюватись на неприємних думках, а зберігати спокій. Памятати, що ці події рано чи пізно закінчатся. Все минає. Ніщо не триває вічно.

Зменшити стрес може допомогти будь-яка діяльність, від якої людина отримує задоволення: фізична робота, громадська діяльність, відпочинок, культурні заходи, сім'я, близькі друзі, а при потребі і перебування на самоті. Шукати задоволення у простих радощах – спогляданні сходу сонця, розквітливих квітів, приготуванні смачної страви, гри з дитиною.

2. Звернути увагу на те, що війна і буденне життя – це різні речі. Те, що відбувалось там, мало і має вплив на всіх, а особливо на його безпосередніх учасників. Тому, важливо звертати увагу на психічний та фізичний стан своїх чоловіків, максимально дарувати їм свою любов, тепло та тілесний дотик, адже відомо, що, чим більше віддаємо, тим більше отримуємо. І звичайно, не займатися самолікуванням, а звернутися за допомогою до фахівців.

3. Допомогти чоловіку-бійцю після АТО повернутись до мирного життя. Слід мати на увазі, що підвищена конфліктність, втома, апатія – це природні реакції організму бійця на наслідки тривалого фізичного й нервового напруження. І від того, наскільки він матиме підтримку та розуміння в сім'ї буде залежати успіх його адаптації в соціумі.

Розпочинати й вести розмови з колишніми учасниками АТО – досить складно, для цього *психологи рекомендують дружинам* дотримуватися наступних *порад*:

1. Дайте знати, що Ви зацікавлені почути про його почуття та досвід.

2. Допоможіть вашому чоловікові висловити свої почуття словами, запитайте: «Ти злишся? Відчуваєш сум? Тривогу?», не сперечайтесь і не перебивайте. Повторіть те, що Ви почули, щоб впевнитися, що зрозуміли правильно, та ставте додаткові запитання, якщо Вам потрібно знати більше.

3. Розкажіть вашому чоловіку, що Ви відчуваєте до нього. Вони можуть не розуміти, наскільки сильно Ви за них переживаєте.

4. Запропонуйте Вашому чоловікові відвідати священика. Навіть якщо він невіруючий, візит може принести певні переваги. Релігійні питання будуть обговорюватися, тільки якщо військовий сам цього попросить. Розмови конфіденційні та не стають частиною медичної історії військового.

5. Відвідайте приватного психолога або ж психолога-волонтера. Всі розмови є конфіденційними та регулюються Етичним кодексом психолога і не вносяться у медичну історію військового.

6. Заохочуйте вашого чоловіка до спілкування з іншими ветеранами, наприклад, афганцями, які теж можуть розказати про власні відчуття.

7. Поділіться своїм знанням про ПТСР, але не робіть спроб діагностувати симптоми у вашого чоловіка. Це роблять спеціалісти за допомогою спеціальних тестових методик.

8. Запитайте, як Ви можете йому допомогти, і регулярно про це запитуйте.

Зарицька О.В., провідний науковий співробітник наукової лабораторії Національної академії СБУ, кандидат психологічних наук

УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ЗАХОДІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – УЧАСНИКІВ АТО

Після повернення з району проведення АТО у військовослужбовців можуть спостерігатися розлади психічної діяльності та певних поведінкових реакцій (надмірна збуджуваність, агресивність чи, навпаки, відчуженість, замкнутість, підозрілість тощо). Тому нагальним є удосконалення системи заходів соціально-психологічної реабілітації учасників АТО, що мають бути спрямовані як на відновлення їх психічного здоров'я, порушених психічних станів й властивостей, так і оптимізацію рівня міжособистісної взаємодії в системі соціальних відносин.

У результаті теоретико-емпіричного аналізу проблеми реабілітації встановлено, що соціально-психологічна