

зневірюється у владі, доречно звернутись до слів індійського політичного та громадського діяча Махатма Ганді, який казав: «Хочеш змінити світ - почни з себе». Кожен з нас може і мусить зробити хоча б крихітний внесок у те, щоб попередити страшні наслідки війни, які можуть чекати на нас у майбутньому, судячи із вищезазначеної аналогії.

Зокрема, ми, студенти Факультету №2 Національної академії внутрішніх справ, власними зусиллями та за підтримки керівництва, створили благодійний центр психологічної допомоги. Ми не можемо бути осторонь складної ситуації, яка склалася в Україні і стосується кожного з нас, бо це – суспільна травма. Ми повинні розуміти, що армія, яка воює, пропускає крізь себе велику кількість людей, яких після демобілізації виплескує в цивільне життя, вносячи у нього при цьому особливості мілітаризованої свідомості та суттєво впливаючи на подальший розвиток. Мета, якою ми керуємось, полягає в тому, щоб надати бійцям відчуття потрібності, довести немарність усього того, що вони пережили у зоні АТО та допомогти ресоціалізуватись у мирному житті.

Отже, на власному прикладі, ми прагнемо спонукати інших не бути байдужими та проявляти активність, для того щоб попередити невтішні прогнози, які можуть справдитися, бажаючи, таким чином, світлого майбутнього нашої державі.

Шелестинський В.А., курсант
навчально-наукового інституту № 1
Національної академії внутрішніх справ

ДЕБРИФІНГ ЯК ОДИН ІЗ ДІЄВИХ МЕТОДІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УЧАСНИКАМ АТО

За інформацією різних джерел, на сьогодні в збройному конфлікті на Сході України беруть участь близько 130 тис. українських солдатів, причому за останній час значно побільшало тих, хто повертається додому інвалідами не тільки у фізичному, а й у психологічному плані.

І саме тому існує необхідність соціально-психологічної підтримки при вирішенні цілої низки проблем, таких як: адаптація до нових умов соціального середовища, наявність

несприятливих психологічних факторів, незадоволення новим соціальним та професійним статусом, гостра потреба для багатьох учасників бойових дій у соціально-психологічному захисті та психологічній реабілітації, – зумовлює потребу пошуку та в застосуванні психологами дієвих методів соціально-психологічної підтримки учасників АТО.

Одним із відносно нових засобів зменшення психологічних наслідків пережитого стресу для учасників бойових дій в Україні є застосування психологічного дебрифінгу.

Метод «дебрифінг критичного інциденту» розроблений американським психологом Дж. Мітчелом у 1983 році для працівників «небезпечних професій» (рятувальники, пожежники, військовослужбовці під час бойових дій та ін.).

Дебрифінг являє собою психолого-педагогічний груповий метод дискусії під керівництвом підготовленого фахівця. Це – особливим чином організоване групове обговорення, спрямоване на те, щоб допомогти учасникам кризового інциденту подолати психологічні наслідки кризи, а також виробити навички, які потрібні в разі повторного зіткнення з аналогічною ситуацією. Процедура дебрифінгу дозволяє учасникам в умовах безпеки і конфіденційності відреагувати на враження, реакції та почуття, пов'язані із подіями. Зустрічаючи схожі переживання в інших людей, учасники отримують полегшення, – в них зменшується відчуття унікальності та ненормальності власних реакцій, знижується внутрішня напруга. В групі виникає можливість отримати підтримку від інших учасників.

Проводити дебрифінг можна в будь-якому місці. Важливо, щоб приміщення було зручним, доступним та ізольованим. Оптимальна кількість учасників в групі від 10 до 15 осіб. Проводиться дебрифінг під керівництвом двох підготовлених фахівців-дебриферів. Не допустимим є присутність сторонніх осіб, які не мають безпосереднього відношення до події. Час проведення чітко визначається на початку і складає 2–2,5 години без перерви. Обмеження застосовуються у зв'язку з тим, що за цей час відбувається дуже інтенсивна переробка досвіду, в якій задіяні досить сильні емоції [1, с. 125].

Дебрифінг має чітку структуру і включає в себе сім послідовних фаз: вступна фаза; фаза опису фактів; фаза опису

думок; фаза опису переживань; фаза опису симптомів; фаза навчання; заключна фаза.

Вступна фаза. Процедура починається зі знайомства – дебрифери та учасники представляються. Потім встановлюється мета дебрифінгу – допомогти впоратись з наслідками травмуючої ситуації. Для створення атмосфери безпеки можуть створюватися певні правила (бути присутніми весь час; говорити тільки за себе; відноситись один до одного з повагою; зберігати конфіденційності і т.д.). Правила визначаються для того, щоб зменшити хвилювання. Єдина умова участі – учасники повинні назвати своє ім'я та виразити своє відношення до події. При цьому від учасників вимагається вміння вислухати, не перебиваючи і дати можливість висловитись усім бажаючим.

На фазі опису фактів, кожна людина коротко описує те, що сталося з ним під час інциденту: як вона побачила подію та в якій послідовності. Доцільними є перехресні запитання учасників один одному, які допомагають прояснити і сформувати об'єктивну картину події. Це дає можливість відновити відчуття орієнтації в ситуації, що може сприяти впорядкуванню думок і почуттів. Знання всіх подій та їх послідовності створює відчуття когнітивної організації.

Фаза опису думок. На цій фазі дебрифінг фокусується на процесах прийняття рішень і мислення. Учасники відповідають на питання: – Яка була ваша перша думка, коли ви усвідомили що трапилось? Які рішення ви приймали? Чому? Перша думка зазвичай включає те, що складає основу тривоги. Однак, виказати ці думки учасникам може бути складно тому, що вони можуть здаватися недоцільними або негідними. Тим більш важливо поділитися ними. Співставлення своєї реакції з подібними реакціями інших людей знижує напругу і формує спільність.

Фаза опису переживань. Зазвичай це найтриваліша фаза дебрифінгу. Попередні фази актуалізували переживання, які достатньо потужні і можуть бути руйнівні для людини. Задача цього етапу – створити такі умови, при яких учасники мали б змогу пригадати і виразити сильні почуття в умовах підтримки групи і в той же час підтримати інших учасників, які також переживають сильні страждання. Завдання ведучих – підтримувати прояв почуттів зі сторони учасників. При цьому потрібно заохочувати учасників відповідати один одному, висловлювати підтримку і

виражати її іншими засобами (дотиком, обіймами, поглядом). Особливо важливо мобілізувати групову підтримку в моменти, коли стан того хто говорить погіршується.

Якщо хтось виходить за двері, один з ведучих має піти за ним і поговорити, для того щоб підтримати і дати виразити сильні почуття. Вираз інтенсивних почуттів знизить напругу і дозволить повернутись в групу.

Фаза опису симптомів. Учасників просять описати симптоми (емоційні, когнітивні, фізичні), які вони пережили на місці подій; після закінчення небезпечної ситуації; коли вони повернулись додому та протягом наступного часу.

Наступна – фаза навчання на якій узагальнюються реакції учасників і надається інформація про типові реакції на стрес. Потрібно підкреслити те, що описані стани та симптоми – це нормальна реакція на ненормальну ситуацію, що з часом вони минуть; розповісти, які реакції можуть бути в подальшому; проговорити методи самопомогі; інформувати учасників про те, де вони зможуть отримати допомогу; відповісти на питання учасників.

Заключна фаза. Для закріплення досвіду потрібно: коротко підсумувати те, що було сказано; запитати, чи не залишилось чогось важливого, про що хотілось би сказати зараз; подякувати всіх за участь, за те, що змогли поділитися своїми почуттями, підтримати один одного; нагадати про конфіденційність; запропонувати учасникам подумати про те, як вони можуть підтримати один одного в подальшому; можна визначити час і місце нової зустрічі, яку вони зможуть організувати самі або при підтримці ведучих.

Пост-дебрифінг. Протягом 20–30 хвилин після завершення слід виділити час тим з учасників, які викликали найбільшу стурбованість у ведучих, поговорити з ними один на один. Потім слід обговорити з лідером пророблену роботу, встановити зворотній зв'язок, проговорити найбільш важливі моменти [2, с. 115].

Отже, дебрифінг – це метод групової психологічної корекції, що дозволяє поділитися своїми відчуттями та реакціями, допомогти собі та іншим, дізнатися про те, які зазвичай бувають реакції на схожі події і як з ними впоратись. Однак для повної реабілітації учасників АТО доцільно

використовувати всі форми і методи соціально-психологічної підтримки та комплексно розробляти цілісну систему надання психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Малкіна-Пих І. Г. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. – М.: Изд-во Ексмо. 2005. – 960 с.
2. Мульована Л. І. Методи психологічної допомоги учасникам АТО [Текст] / Л. І. Мульована // Молодий вчений. – 2014. – №10. – С. 114–116.

Калюжна А.В., студент
факультету № 2 Національної
академії внутрішніх справ

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД У ВІЙСЬКОВИХ

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – важкий психічний стан, різновид тривожного розладу (неврозу), який виникає внаслідок поодинокі або повторюваної психотравмуючої ситуації. Участь в бойових діях – це стресова подія виняткового характеру, яка може викликати загальний дистрес практично у будь-якої людини. Адже фактично людина на війні 1) усвідомлює загрозу для життя (біологічний страх смерті, поранення, болю, інвалідизації); 2) переживає психоемоційний стрес через загибель товаришів по зброї або необхідність вбивати; 3) часто перебуває у невизначеності, має миттєво і прискорено реагувати на раптові події, за дефіциту часу.); 4) нерідко позбавлені повноцінного сну, води, харчування; 5) має швидко пристосовуватись до не притаманного їй клімату і рельєфу місцевості тощо [1, с.35].

Вперше синдром, дуже схожий з сучасним ПТСР, був описаний у Da Costa, у солдатів під час Громадянської війни в Америці (Da Costa, 1864). Його назвали «синдромом солдатського серця». Глибше питання вивчив C.F.Figley (1978), назвавши явище «поств'єтнамським синдромом», для якого характерні повторювані нав'язливі спогади (флеш-беки), що супроводжуються пригніченням, страхом, сомато-