

ДЕБРИФІНГ ЯК ФОРМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УЧАСНИКАМ АТО

Всі учасники військових дій на Сході України відчувають значну психологічну і емоційну напругу, з якою досить важко впоратись. В багатьох учасників бойових дій виникають проблеми з психічним здоров'ям.

Якщо ветерани бойових дій із посттравматичними стресовими розладами стають об'єктом уваги лікарів, психологів, психіатрів, соціальних працівників, то особам з екзистенційними розладами, втратою ідентичності, орієнтації у власній ціннісній системі особистості приділяється набагато менше уваги. Відтак, проблема повноцінної соціальної інтеграції учасників бойових дій в суспільство, сприяння активному включенню їх в процес соціального функціонування, реалізації свого особистісного потенціалу набуває особливого значення.

Необхідність соціальної 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 актуальність теми дослідження.

Учасники бойових дій і особливо інваліди відчувають стійку ситуаційну соціально-психологічну дезадаптованість. Це зумовлено наявністю у них травматичних та посттравматичних стресових розладів.

Основними проявами яких є:

- симптоматичні повторення (нав'язливі спогади трагедії, щоповторюються; сновидіння, щоповторюються; відтворення переживань у формі ілюзій, галюцинацій, флешбек-епізодів);
- симптоми уникнення (намагання втекти від розмов, думок, почуттів, місць, людей – всього, що може нагадувати про трагедію; блокування пам'яті; відсторонення від близьких);
- симптоми збудження (труднощі у засипанні; роздратованість; підвищена пильність; необґрунтовані вибухи злості).

Відносно новим засобом зменшення психологічних наслідків пережитого стресу для учасників бойових дій в Україні є застосування психологічного дебрифінгу. Метод «де брифінг 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 де брифінгу 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.

Мета дебрифінгу – зменшити негативні психологічні наслідки після пережитого стресу і попередити розвиток синдрому посттравматичних стресових розладів. До основних завдань де брифінгу можна віднести:

- урегулювання вражень, почуттів, реакцій;
- зменшення індивідуальної і групової напруги;
- зменшення відчуття унікальності та патологічності власних реакцій;
- мобілізація внутрішніх і зовнішніх групових ресурсів, посилення групової підтримки, солідарності, розуміння;
- підготовка до переживання тих симптомів чи реакцій, які можуть виникнути;
- інформування учасників про те, де вони в подальшому можуть отримати допомогу.

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.

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.

Слід відмітити, що 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. Доцільно використовувати всі форми соціально-психологічної підтримки учасникам бойових дій комплексно, розробляти цілісну систему надання психологічної допомоги.

Отже, психотравмуючі події, складна соціальна ситуація, яка склалася в Україні породжують стан тривоги та переживання у населення, не виключенням стали і військовослужбовці. Для подолання несприятливих наслідків стресової ситуації потрібна спрямована психологічна допомога. Відтак, вкрай важливо здійснювати наукові та прикладні пошуки нових (для вітчизняної системи соціальної роботи) методів соціально-психологічної допомоги та послуг для учасників АТО. Перспективою подальших пошуків буде створення реабілітаційної програми для учасників бойових дій на Сході України, в основу якої буде покладено метод психологічного дебрифінгу.

Список використаних джерел

1. Лесков В.О. Психологічна реабілітація військовослужбовців запасу в системі мінімізації виявів негативних психологічних наслідків локальних воєнних конфліктів // Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К., 2006. – Т. VIII, вип. 3.

2. Паронянц Т.П. Виникнення і прояв після травматичних стресових розладів у працівників органів внутрішніх справ в умовах виконання миротворчої місії ООН (на прикладі колишньої Югославії): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.06 «Юридична психологія» / Т.П. Паронянц. – Х., 2004.

3. Кривоконь Н.І. Соціально-психологічне забезпечення соціальної роботи: [монографія] / Кривоконь Н.І. – Харків: видавництво ФОП Олійник, 2011.

4. Петрова О.И. Психологические основы реабилитации инвалидов военной службы / Петрова О.И., Шабалина Н.Б., Сысоева Н.Ю., Кикозашвили Д.Л. [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://www.invalidnost.com/forum/11-1078-1>

Харченко М.В., слухач магістратури психологічного факультету Інституту кримінально-виконавчої служби
Науковий керівник: Кушнірова Т.В., професор кафедри пенітенціарної педагогіки та психології Інституту кримінально-виконавчої служби

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ФОРМА РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ

Необхідність розв'язання проблем реабілітації учасників АТО на сьогоднішній день є одним з найбільш значущих питань, якому приділяється значна увага. Багатогранність завдань психологічної реабілітації постраждалих в антитерористичній операції потребує ефективного функціонування цієї системи як самостійного напрямку.

За інформацією різних джерел, на сьогодні в збройному конфлікті на Сході України беруть участь велика кількість українських солдатів, причому за останній час значно побільшало тих, хто повертається додому виснаженими не тільки у фізичному, а й у психологічному плані. Психологи зазначають, що реабілітація має важливе значення не тільки для самих вояків, а й для всього суспільства. Зокрема, підполковник С. Чижевський, командир військової частини та начальник