

логоцентризму спирається, зрештою, на логоцентричні поняття. Філософ вказує на важливість елементів, які здаються маргінальними, і на залежність систем від того, що вони витісняють і пригнічують.

Дерріда розробляє техніку інтерпретації, незвичну для філософії, оскільки вона використовує ресурси риторики тексту, і продуктивну для літературної критики, що досліджує мову та її парадоксальність. Хоча філософ не пропонує власної теорії мови, його деконструкція інших теорій показує, що значення є продуктом мови, а не її джерелом, і що воно ніколи не може бути цілком визначеним, оскільки є результатом контекстуальних сил, що не можуть бути обмежені.

Список використаних джерел

1. Жак Дерріда: деконструкція і не-визначеність. URL: <http://ni.biz.ua/3/310/3109163zhak-derrida-dekonstruksiya-i-ne-opredelennost.html>.

2. Альфандарі І. Жак Дерріда і філософія в Америці. URL: <https://www.ji-magazine.lviv.ua/2022/zhak-derrida-i-filosofiya-v-ameryci.htm>.

Хитрик Карина Анатоліївна,
курсант навчально-наукового
інституту № 3 Національної академії
внутрішніх справ
Науковий консультант:
старший науковий співробітник
наукової лабораторії з проблем
превентивної діяльності та запобігання
корупції навчально-наукового
інституту № 3 Національної академії
внутрішніх справ, кандидат
юридичних наук **Мозоль В. В.**

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ НАСЕЛЕННЮ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Війна в Україні підняла актуальність проблеми збереження психологічного здоров'я населення на принципово новий рівень. Адже, війна – це насамперед психологічне знущення з людей. Навіть ті, хто зараз перебувають у безпеці, живуть у стані тривоги та стресу, тому не надання відповідної своєчасної кваліфікованої

допомоги може призвести до несприятливих наслідків, як для самої людини, так і для її близького оточення.

Досить ефективним психопрофілактичним засобом є психологічне консультування, яке є значно доступнішим порівняно з іншими видами психологічної допомоги, що потребують значних часових витрат, певної підготовки, обладнання тощо. У випадку звернення людини невідкладно після переживання травматичних подій, психологічне консультування часто набуває характеру кризового консультування. Цей вид допомоги психолог може застосовувати навіть у несприятливих умовах, за відсутності певного обладнання та комфорту (що в цілому є важливим фактором роботи психолога) [1].

Ніхто не знає напевно, коли завершиться війна. Тому всі ми маємо навчитися жити під час війни й бути ефективними. Стан стресу – це відірваність від реальності. Стан адаптації дає нам можливість раціонально приймати рішення та ефективно діяти відповідно до ситуації.

Щоб швидше адаптувати до стресу, необхідно:

- Створити для себе максимально безпечний простір – якщо не можна фізично, то хоча б психологічно.
- Бути в колі однодумців. Зараз як ніколи важливо мати можливість висловитися й бути почутими. Під час війни люди мають єднатися як для того, щоб відчувати себе потрібним, так і для скорішої перемоги.
- Спланувати наступну годину, день або кілька днів. Це допоможе повернути відчуття контролю над своїм життям [2].

Дієвим способом заспокоїтися і виринути з потоку страшних новин є зосередження на своїх органах чуття і зміна діяльності. Хтось під час війни почав малювати, комусь допомагає прослуховування улюбленої музики, а комусь достатньо звернути увагу на кольори, які його/її оточують або обняти себе.

Під час війни настрої населення постійно змінюється – від оптимізму та натхнення до страху та паніки. Коли стається щось жахливе, люди діють по програмі виживання. Вони діють швидко та планують своє життя лише на кілька годин. Після того, як шок проходить та повертаються базові емоції, людина може піти у страх та відчай, або ж відчути сильну ейфорію.

Втім, ейфорія не може тривати довго, адже ресурси психіки обмежені, тому настрої поступово починає погіршуватися. Якщо ви знаєте про коливання настрою та циклічність цих коливань, вам простіше буде пережити

емоційні ями, під час яких особливо гостро відчувається страх та відчай.

Але, будь-який стан не може тривати вічно. Організм не може занадто довго переживати страх чи тривогу, тому буде шукати можливість впоратися з цим. Важливо пам'ятати, що почуття провини, яке ще називають «синдромом вцілілого» притаманне багатьом людям, які зараз перебувають у безпеці. Провина здатна сильно деморалізувати суспільство, тому треба усіляко з нею боротися. Адже, коли в тилу затоплює провина, людина перестає нормально працювати, і не може допомагати оточуючим.

Провина має фізичні симптоми:

– нудота, проблеми з травленням й апетитом, безсоння, тремтіння. Може здаватися, що болить у грудях чи геть усе тіло сповнене болем;

– психологічно проявляє себе у нав'язливих думках, апатії, панічних нападах, відсутності радості від порятунку;

– при важких випадках відбувається селфхарм (свідоме нанесення собі болю та шкоди).

Як допомогти собі в цьому стані:

1. Ви маєте право на сум, дозвольте прожити це горе.

2. Робіть заспокійливі ритуали з минулого звичного життя.

3. Будьте корисними навіть за кордоном (займайтеся волонтерством, консульуйте, інформуйте та допомагайте).

4. Ставте нові цілі (нова робота, виховання дітей, отримання нових знань).

Будь-який біль чи горе рано чи пізно мине. Кожен переживає втрату в своєму темпі, та з часом зможе жити без болю [3].

Посттравматичний стресовий розлад в умовах війни (ПТСР).

Посттравматичний стресовий розлад – це порушення психічного стану, що може розвинутися після травматичної події. Близько 8 % чоловіків та 20 % жінок, які пережили травматичні події, мають ПТСР.

У кого може статись ПТСР:

Посттравматичний стресовий розлад може розвинутись у людей, які:

- втратили на війні рідних, друзів, побратимів;
- бачили вбитих;
- стріляли;

- перебували чи перебувають під обстрілами чи бомбардуваннями;

- непокоїлися через рідних чи друзів, які в небезпеці;
- почувалися залишеними, самотніми та зрадженими;
- стали свідком теракту;
- потрапили в полон чи в оточення.

Симптоми посттравматичного стресового розладу:

- постійні та неконтрольовані думки про травматичні події, сни про них;

- відчуття постійної небезпеки;
- надмірна збудженість;
- уникнення згадок про травму;

- панічні атаки: відчуття страху, поверхнєве дихання, нудота, прискорене серцебиття, біль у грудях;

- зловживання алкоголем, сигаретами чи наркотиками;
- негаразди в буденному житті;
- проблеми в стосунках, віддалення від партнера;
- суїцидальні думки.

- неспроможність висловлювати й проявляти емоції: плакати, радіти, співчувати [4].

Як лікується ПТСР

Перш за все, пам'ятайте: ПТСР – це розлад, який лікується. І після курсу лікування ви знову зможете жити буденним життям, проявляти емоції, відчувати радість і почувати себе захищеним.

Лікування передбачає психотерапію та медикаментозну допомогу.

У разі появи симптомів ПТСР:

- Необхідно звернутися до сімейного лікаря, психіатра або фахівця з психічного здоров'я.

- Подбайте про першочергові потреби: фізичну безпеку, наявність харчів, питної води тощо. Відновіть режим сну. Дайте знати про свої потреби державним структурам та гуманітарним організаціям, щоб вони могли вчасно забезпечити вас необхідним.

- Уникайте вживання алкоголю та інших шкідливих речовин. Це не допоможе забути жахіття, проте є ризик, що розвинеться залежність.

- Зв'яжіться з близькими, друзями, родичами, дайте їм знати, що ви живі, обговоріть із ними свій досвід, поділіться переживаннями та почуттями. Якщо ви боїтеся, що ваші розповіді можуть їх травмувати, запитайте в них, чи вони готові

почути все, що відбувалося. Найімовірніше, ви отримаєте ствердну відповідь.

- Контактуйте з іншими людьми, які пережили подібний досвід, наприклад, із сусідами. Діліться з ними цими порадами.

- Будьте готові до змін у психічному стані: після кількох днів полегшення може настати стан спустошення, виснаження, перевтоми. Це цілком природна реакція на надмірний стрес, у якому ви були весь цей час. Організму треба дати можливість відновитися.

- Зупиняйте почуття провини. Ви можете відчувати злість та ненависть, огиду тощо. Усі негативні емоції, спрямовані на ворога й окупанта, є природними і мають право на існування. Те, що з нами зробили, заслуговує на ненависть і злість. Утім, якщо ви маєте почуття провини, варто його зупинити. У тому, що з вами сталося, винен ворог. Саме на нього й треба спрямовувати почуття [5].

На останок слід зазначити, що ситуація, у якій ми всі сьогодні опинилися, не є типовою. Психологи одностайні в тому, що в ненормальній ситуації кожна реакція є нормальною. Через індивідуальні особливості психіки кожна людина реагує на стрес, пов'язаний із війною, по-своєму. Тому важливо розуміти себе, відстежувати свої стани та вміти їх контролювати.

Список використаних джерел

1. Баранівський В.В. Методичні рекомендації щодо забезпечення самостійної роботи студентів з дисципліни «Психологічна допомога в соціальній роботі» (для бакалаврів). К.: МАУП, 2016. 25 с.

2. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2023. 175 с.

3. Як надати собі психологічну допомогу під час війни? Поради психотерапевтки. URL: <https://globalcompact.org.ua/news/як-надати-собі-психологічну-допомогу/>

4. Психологічна допомога та підтримка під час війни: добірка порад та рекомендацій. URL: <https://dityvmisti.ua/blog/6727-psykhologichna-dopomoga-ta-pidtrymka-pid-chas-viiny-dobirka-porad-ta-rekomendatsii/>

5. Психологічна підтримка в умовах війни URL: <https://dovidka.info/psychologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/>