

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА СІМ'ЯМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПОВЕРТАЮТЬСЯ ІЗ ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ

У статті аналізуються сутнісні особливості психологічної допомоги сім'ям демобілізованих військовослужбовців, визначаються основні її складники. Вказуються основні напрямки психологічної допомоги та особливості, на які потрібно зважати сім'ям для того щоб повернення військовослужбовців до мирного життя було ефективним.

Ключові слова: психологічна допомога, психотравмуюча подія, адаптація, психологічна реабілітація, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), демобілізовані військовослужбовці, психотерапія, психологічна консультація, тренінг, психокорекція.

Постановка проблеми. У зв'язку з проведенням антитерористичної операції на Сході України, з 2014 року на вирішення військових конфліктів залучено численну кількість військовослужбовців Збройних Сил України та військових за призовом під час мобілізації. Як і при інших військових операціях, спроби вирішення надзвичайної ситуації на сході країни призводять до психологічних травм військовослужбовців, які як наслідок можуть проявитися у розладах психічної діяльності, а також до неможливості соціалізуватися у мирному суспільстві при їх поверненні із зони проведення антитерористичної операції.

Актуальність даного дослідження полягає у його важливості для розробки практичних аспектів проблеми психологічної допомоги військовослужбовцям і їх родинам у зв'язку з тим, що досвіду психологічної реабілітації та адаптації до мирного життя учасників бойових дій в Україні станом на 2015 рік майже не було.

Мета статті – окреслити напрямки психологічної допомоги сім'ям військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій.

Аналіз результатів дослідження. Більшість військовослужбовців психологічно нездатні самостійно повернутися в систему соціальних зв'язків і норм мирного життя, тому постає потреба в спеціалізованому наданні соціальної та психологічної допомоги.

Психологічна допомога – галузь практичного застосування психології, орієнтована на підвищення соціально-психологічної компетентності людей і надання психологічної допомоги як окремій людині, так і групі чи організації. Це безпосередня робота з людьми, спрямована на вирішення різного роду психологічних проблем, пов'язаних з труднощами в міжособистісних стосунках, а також глибинних особистісних проблем [1].

Види психологічної допомоги О.Ф. Бондаренко поділяє на: психологічне консультування; психологічну корекцію; кризові втручання (інтервенцію); психологічну реабілітацію; психологічний тренінг; психотерапію [1].

Психологічна допомога надається з метою соціально-психологічної реабілітації, ресоціалізації та соціальної й професійної адаптації військовослужбовців. Соціально-психологічна реабілітація, спрямована на відновлення втрачених або порушених психічних можливостей і здоров'я військовослужбовців. Ресоціалізація – це пристосування людини до життя в новому суспільстві.

Соціальна адаптація у загальному розумінні – це процес взаємодії індивіда (особистості) або соціальної групи із зовнішнім середовищем, в результаті якого відбувається освоєння нової соціальної (життєвої) ситуації. Соціальна та професійна адаптація військовослужбовців до умов життя в цивільному середовищі – це суспільний процес їх активного пристосування до нових соціальних умов проживання у цивільному середовищі з ринковою системою взаємостосунків, який передбачає освоєння норм і правил цього середовища, оволодіння професією, спеціальністю, реалізацію своїх прав, у тому числі на працю, формування в собі нових правил поведінки і нового самоусвідомлення, що забезпечує безболісний, комфортний перехід до нових умов життя [3].

Соціальна адаптація військовослужбовців – це широке поняття, яке включає в себе декілька основних складових:

психологічну складову – оволодіння системою цінностей (нормами, установками, зразками поведінки), культурою, які існують у цивільному середовищі з метою виконання існуючих у ньому вимог до особистості;

правову складову – освоєння юридичних норм, які регламентують статус, правове положення людини, що визначає її нові права, обов'язки і можливості, а також знання тих структур, які можуть допомогти освоєнню цих норм і реалізації своїх можливостей;

професійну складову – залежно від військової професії вона передбачає спеціалізоване удосконалення наявних професійних знань, вмінь і навичок або оволодіння новими професійними знаннями, вміннями та подальше успішне працевлаштування [3].

За час перебування на території проведення бойових дій, учасник АТО може зустрітися зі значною кількістю ризиків, які в подальшому житті можуть призвести до розладів психічної діяльності, а саме: обстріл ворога; попадання у засідку або полон до ворога; перебування у незнайомому місці та серед

вороже налаштованого місцевого населення також може серйозно ускладнити його життя; новини про загибель або травмування товаришів; мертві тіла або частини тіл як норма навколишнього оточення; отримання значних травм від бомб, мін або інших вибухових пристроїв.

Як наслідок перебування учасника військових дій у зоні АТО, при поверненні його до мирного середовища існує ймовірна загроза проявів сприйняття навколишнього середовища через "військову призму дійсності", замкнутості в собі, тривоги щодо зміни ставлення сім'ї до нього, відчуття боязкості за свою сім'ю. Застереження стосовно того, щоб сім'я не дізналася про жахи війни тощо.

Пережита травма загрожує військовослужбовцю втратою сенсу життя. Для пошуку нового сенсу життя важливо залучати його сім'ю, як основний ресурс, який допоміг вижити і повернутись.

Кожному члену сім'ї важливо розуміти причини поведінки учасника бойових дій для того, щоб допомогти йому впоратися з його внутрішніми проблемами.

За діагностичними даними М. Мушкевич було виявлено характеристики посттравматичних розладів (ПТСР), які проявляються в учасників бойових дій. Науковець зазначає, що 58% усіх осіб, які перебували в зоні АТО мають посттравматичні розлади (поганий сон, кошмарні сновидіння, відчуття провини за те, що вижили, а інші загинули). За спостереженнями М. Мушкевич, бійці відзначали наявність флешбеків – повернення в минулі переживання, неадекватні реакції під час голосних криків, раптових плескань у долоні, тихих кроків; погіршення пам'яті, уваги, депресивний настрій, розчарування. Дані діагностики виявили 1% осіб, схильних до суїциду та 37,5% осіб, які зловживають алкоголем. Ситуація з алкоголем може загостритися тоді, коли зі сторони рідних є нарікання і звинувачення [2].

За даними науковця незначна вираженість ПТСР спостерігається у 21% досліджуваних ветеранів АТО, помірна вираженість ПТСР – у 21%, а яскрава вираженість – у 58 % демобілізованих.

За ознаками ПТСР, які спостерігаються у досліджуваних ветеранів АТО М. Мушкевич подає такі дані: порушення сну та прояви депресії – 46%, загальна тривожність – 42 %, агресія, немотивована пильність – 37,5%, зловживання алкогольними напоями – 33,3%, невимушені спогади – 33,3%, почуття провини – 33,3%, раптово-зривна реакція – 29,2%, порушення пам'яті, уваги – 29,2%, притупленість емоцій – 29,2%, галюцинаторні переживання – 25%, напади люті – 17% [2].

Єдиної теорії патогенезу посттравматичних стресових розладів немає. Тому багато дослідників і клініцистів, ґрунтуючись на різних гіпотезах, запропонували різні психологічні моделі: психодинамічну, когнітивну, психосоціальну, психобіологічну, умовнорефлекторну та ін (А.А. Кузнецов, Е.С. Калмикова, М.А. Падун, В.Р. Малкіна-Пих, А.Ш. Тхостов, Ю.П. Зінченко). Причина не тільки в складності посттравматичного стресу, але й у тому, що під його багатолікістю відбуваються різні дезадаптивні і патологічні процеси. Якщо члени родини тривалий час спостерігають у демобілізованого військовослужбовця прояви подібних симптомів, то їм необхідно звернутися до спеціаліста за консультацією та у разі підтвердження у військовослужбовця ПТСР – отримати необхідну допомогу.

Разом з тим, при поверненні бійця у сім'ю, члени родини можуть усвідомити, що їх близький втратив ті риси, які були для них раніше звичними. При цьому, найкращий спосіб усунення таких змін, членам родини необхідно, спільно з військовослужбовцем, прийняти кваліфіковану допомогу психолога. У разі відмови бійця від сторонньої допомоги, членам родини рекомендовано звернутися до психолога самостійно з метою отримання консультацій про ПТСР.

Кожен учасник АТО потребує певного часу для адаптації до мирного життя. З проблемами адаптації сім'я може зустрітись у перший місяць після повернення бійця додому. Так, можуть проявлятися неоднозначні видозмінені фізичні, емоційні та поведінкові реакції учасника бойових дій. Такі реакції є нормальною складовою процесу адаптації і більшість бійців, які повертаються додому, адаптуються до мирного життя протягом кількох місяців після повернення з зони проведення антитерористичної операції.

Незважаючи на те, що більшість учасників бойових дій зустрічаються у мирному житті зі значною кількістю проблем та своєрідних спотворених реакцій, яких не було в них раніше, можна виділити й тих військовослужбовців, у яких відмічаються позитивні зміни в особистості. До таких змін можна віднести зростання особистісної зрілості військовослужбовця; переосмислення того, що час проведений разом з сім'єю є найцінніший; почуття впевненості у собі та власній сім'ї; розуміння свого покликання та віра у свою справу і власні сили.

Однією із найважливіших особливостей проявів реакцій у демобілізованого бійця є те, що вони можуть виникати одночасно (як позитивні так і негативні). Це свідчить про довготривале перебування його у постійному стресі в період проведення бойових дій.

Під час постмобілізаційного етапу усі члени родини з нетерпінням очікують на свого бійця та з кожним днем уявляють цю так довго очікувану зустріч. Однак, члени родини можуть зіткнутися з тим, що повернення їх військовослужбовця додому не відповідає їх очікуванням. Будь-які з нових обставин за час відсутності бійця вдома можуть ускладнити його повернення до звичайного життя. У членів сім'ї може з'явитися відчуття відстороненості військовослужбовця від родини. Слід пам'ятати, що військовослужбовець перебував у складних обставинах під час проведення бойових дій, тому членам сім'ї для відновлення колишньої близькості, довіри і підтримки необхідно навчитися знову довіряти одне одному і покладатися один на одного. Може з'явитися необхідність переглянути та переоцінити сімейні ролі.

Військовослужбовці при поверненні додому нерідко впевнені, що члени їх родини та друзі не розуміють через що їм довелося пройти. У зв'язку з цим, вони можуть ізолювати себе від близьких людей та шукати підтримку у бойових товаришів. Для того, щоб члени родини та друзі могли надавати моральну підтримку демобілізованому військовослужбовцю, їм необхідно намагатися ставитися з розумінням до почуттів та реакцій (як негативних, так і позитивних), але не нехтувати ними.

У зв'язку з тим, що за час відсутності військовослужбовця в сім'ї потреби дітей могли дещо змінитися, важливо звернути увагу на підготовку дітей до возз'єднання родини. Адже, їм може знадобитися деякий час, щоб знову відчувати душевну близькість з батьком, особливо, якщо вони були дуже маленькими на час його від'їзду.

При підготовці дітей до повернення у сім'ю батька, необхідно враховувати те, що реакції дітей на зміни в їх житті залежать від віку. При підготовці дитини, незважаючи на її вік, до повернення одного із батьків додому, слід огорнути її додатковою увагою та піклуванням, проявляти розуміння до почуттів та реакції дитини (почуття злості, агресії, провини), обговорювати сформовану ситуацію в сім'ї та зберігати звичайний ритм життя.

Ще одним негативним проявом поведінки як у військовослужбовця, так і членів його родини може бути уникання будь-яких речей та обставин, які можуть викликати різноманітні негативні реакції. Але слід розуміти, що таке уникнення може призводити до ще більшого відчуження одне від одного, тому поступово необхідно намагатися знаходити певні особисті кордони перетину цінностей, смислів, очікувань, установок і ін. Одним з частих відчуттів у членів сім'ї, в якій є військовослужбовець – це депресія. При поверненні демобілізованого учасника АТО, члени родини можуть відчувати почуття душевного болю або втрати попередніх уявлень про ту людину, якою військовослужбовець був до потрапляння в зону бойових дій. Процес відновлення сім'ї після повернення бійця – це обопільний процес, який потребує більшого часу, ніж при виникненні звичайних розбіжностей та сварок. Адже можливо справитися з негативними почуттями, якщо прийняти їх не як прояв чиєїсь провини та помилки, а зрозуміти, що вони виникають як реакція на отримані травми та стрес.

Зважаючи на вищенаведене, члени сім'ї можуть значно допомогти демобілізованому військовослужбовцю, головне, щоб боєць розумів, що члени родини готові вислухати його або зрозуміють, якщо він не захоче чи не зможе говорити. Необхідно надати військовослужбовцю певний простір та не допитуватися в нього про події, які відбувалися у зоні проведення антитерористичної операції. Військовослужбовець повинен відчувати підтримку членів родини, а не тиск, оскільки їх підтримка є дуже важливою для нього.

Іноколи демобілізовані військовослужбовці, які не можуть адаптуватися до мирного життя, виявляють бажання повернутися в зону бойових дій, що призводить до непорозумінь у родині ("Тобі сім'я не потрібна", "Ти тікаєш від відповідальності"). На нашу думку, це говорить про те, що у військовослужбовця є незавершена справа. Такі воїни готові були боротись до перемоги, а перемоги не досягли. І цей факт їх бентежить.

Можна порадити членам родини з метою зниження ймовірності негативних проявів поведінки демобілізованого військовослужбовця:

- надавати військовослужбовцю можливість проводити якусь частину вільного часу віч-на-віч із кожним членом родини або близьким другом;
- підтримувати його у стосунках з іншими, але в той же час також надавати йому якийсь час провести наодинці з самим собою;
- надавати можливість проводити певний час з бойовими друзями та товаришами;
- проводити спільний час з військовослужбовцем при різноманітних обставинах (прогулянки, відвідування театрів, тощо);
- висловлювати впевненість у возз'єднанні родини та вирішенні будь-яких проблем;
- розподіляти домашні обов'язки та обговорювати ймовірні нові зобов'язання;
- поважати думки та дії кожного, при потребі йти на компроміси [4].

Члени родини, до якої повернувся демобілізований учасник бойових дій не повинні допускати:

- тиску на бійця, щоб він у свою чергу розповів про свій бойовий досвід, адже він може бути не готовий розповідати про події, які трапилися з ним на території проведення АТО (в момент розповіді військовослужбовця про відповідні події – не зупиняйте його);
- оцінки діям демобілізованого військовослужбовця;
- вказівок, що "треба" робити військовослужбовцю;
- використання установлених виразів або кліше ("Війна – це пекло", "Якщо ти вже повернувся, можеш залишити все у минулому" тощо), краще висловлювати бійцю свою турботу та переживання за нього [4].

Перед членами родини бійця стоїть завдання допомогти демобілізованому в усвідомленні реальних можливостей працевлаштування з урахуванням соціально-економічної ситуації, формувати правильне розуміння і адекватну реакцію на сімейні психологічні проблеми, пов'язані з перехідним періодом у житті колишнього учасника військових дій.

Для повернення демобілізованого учасника АТО до звичного життя необхідні час і терпіння. Члени сім'ї повинні знати, що такі емоційні або ж психологічні проблеми не є ознакою слабкості і не свідчать про психічне захворювання. Травми, рани, включаючи психологічні, вражають хоробрих та сильних так само, як і інших людей. Потрібно пояснити демобілізованому військовому, що пошук вирішення проблеми є ознакою сильної і зрілої людини.

Психологічна допомога військовослужбовцям, які повернулись із зони бойових дій та їх родинам повинна надаватись за такими напрямками:

1. Індивідуальні консультації та терапія щодо подолання психічної травми та її наслідків в учасників бойових дій (емоційні порушення та синдром посттравматичного стресового розладу).
2. Корекція та терапія нав'язливих станів, розладів сну.
3. Корекція та терапія психосоматичних розладів та сексуальних дисфункцій.

4. Психологічні тренінги та індивідуальні консультації для сімей учасників бойових дій (батьками, шлюбними партнерами, дітьми).

5. Психологічні тренінги та індивідуальні консультації для людей, які зазнали втрати близьких.

6. Психологічні тренінги та індивідуальні консультації для людей, які перебувають у складних життєвих обставинах.

7. Індивідуальні консультації та терапія проблем подружніх стосунків та сімейних дисгармоній.

8. Індивідуальні консультації щодо труднощів спілкування з особами протилежної статі.

9. Дитяча корекція (емоційні розлади, страхи, психічні травми, виникнення проблем у навчанні та спілкуванні).

Для того, щоб адаптація демобілізованого з зони АТО до мирного життя пройшла успішно потрібно:

– дати бійцю зрозуміти, що члени сім'ї зацікавлені почути про його почуття та досвід;

– допомогти військовому висловити свої почуття словами, не сперечатися і не перебувати його;

– ділитися з демобілізованим з зони АТО, почуттями до нього;

– відвідати психолога;

– запропонувати бійцю поспілкуватися з іншими військовими, які теж можуть розповісти про власні відчуття.

Кожному члену родини, до якої повернувся демобілізований військовослужбовець із зони проведення АТО необхідно використати усі можливі шляхи повернення його до мирного життя.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Важливим чинником психологічної допомоги демобілізованим військовослужбовцям є підтримка, розуміння і прийняття в родині. Завдання психологів – озброїти родину знаннями з ознак бойового стресу, ПТСР та особливостями правильного реагування на їх прояви. Кваліфікована психологічна допомога та сприятливий психологічний клімат в родині допоможе ветеранам АТО адаптуватись до мирного життя й вийти на вищий рівень особистісної ефективності. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці тренінгових занять для сімей демобілізованих військовослужбовців.

Використані джерела

1. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості: (Учб. посібник для студентів ст. курсів психол. фак. та від-нь ун-тів)/ О.Ф. Бондаренко – Харків: Фоліо, 1996. – 237с.
2. Мушкевич М. Волинь: як допомогти військовому та його сім'ї реабілітуватися [Електронний ресурс] / М. Мушкевич / Режим доступу: <http://www.volynnews.com/news/vidsichagresoruukrayinayedina/volynski-atoshnyku-ne-skhylni-do-suyitsydu-ale-yim-potribna-dopomoha/>
3. Методичні рекомендації щодо соціально-психологічної адаптації демобілізованих учасників антитерористичної операції (АТО) та їх сімей [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://dszn-zoda.gov.ua/sites/default/files/loadfiles/ATO/pamjatka.pdf>
4. Повернення з зони бойових дій. Пам'ятка для сімей військовослужбовців, які повернулися з зони АТО / Редактор-упорядник: Т.М. Майстренко. – Житомир: Вид-во Євенок О. О., 2015. – 32 с.

Bukovska O. O.

PSYCHOLOGICAL HELP OF SERVICEMEN'S FAMILIES WHO RETURN FROM THE ZONE OF HOSTILITIES

The article says that most of soldiers psychologically aren't able to return to their own system of social relations and the norms of civilian life, so they need specialized social and psychological help.

Psychological help is a branch of the practical application of psychology, focused on improving the socio-psychological competence of people. Psychological help is given with the purpose of social and psychological rehabilitation and social and professional adaptation of servicemen. Psychosocial rehabilitation should recover lost or damage health of soldiers.

Social adaptation of servicemen is a broad concept that includes several main components: psychological component – mastering the system of values (norms, attitudes, patterns of behavior), culture that exist in the civilian environment with the purpose of meeting the existing requirements; legal component – the development of legal rules that regulate the status and legal rights of the person; professional component – improvement of existing professional knowledge, skills or learning new professional knowledge, skills and future successful employment.

Analyzed the following types of psychological help of soldiers who returned from zones of hostilities: psychological counseling; psychological correction; crisis intervention; psychological rehabilitation; psychological training; psychotherapy.

The most important factors of psychological help of demobilized soldiers are support, understanding and acceptance of their families. The task of psychologists is to give the families knowledge about the characteristics of combat stress, PTSD and features of the correct reaction on their manifestations. Qualified psychological help and favorable psychological climate in families will help veterans to adapt to civilian life and to reach higher level of personal effectiveness.

Key words: *psychological help, traumatic event, adaptation, psychological rehabilitation, PTSD, demobilized soldiers, psychotherapy, psychological counseling, training, psychological correction.*

Стаття надійшла до редакції 19.05.2015