

© Ф. ПЬЮСЕЛІК, О. О. ДРЕВИЦЬКА, 2015

Ф. Пьюселік, О. О. Древицька

**МЕТОДОЛОГІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ВЕТЕРАНАМИ
І БІЙЦЯМИ АТО****Національна медична академія післядипломної освіти
імені П.Л. Шупика**

Вступ. Знання основних принципів і технік проведення психологічної корекції ветеранів і бійців АТО сприятиме їх якісній психологічній реабілітації та профілактиці вигорання психологів.

Мета. Розробка наукових принципів психологічної корекції ветеранів після АТО на основі емпіричного досвіду та теоретичних розробок з медичної психології.

Основна частина і висновки. Методологічні підходи психологічної корекції ветеранів АТО передбачають використання принципів гуманістичної психології, комплекс технологій з НЛП, розробку поняття «внутрішня картина психології ветерана». Ці підходи базувалися на тривалому практичному досвіді авторів статті та теоретичному узагальненні отриманих результатів. Запропонована методологія показала свою ефективність для корекції психологічного стану ветеранів і сприяє профілактиці вигорання психологів.

Ключові слова. психологічна реабілітація, ветерани, «внутрішня картина психології ветеранів»

Вступ. Дані наукової літератури засвідчили наявність суттєвого зростання алкоголізації, наркотизації та суїцидів у ветеранів, які поверталися з війни [1-2]. Один з основоположників НЛП, професор Ф. Пьюселік на лекціях і практичних заняттях для волонтерів-психологів представив досвід розуміння бойових психологічних травм та наукові підходи психологічної реабілітації ветеранів, які базувалися на власному досвіді перебування у зонах бойових дій якості медичного працівника.

На думку Ф. Пьюселіка, у процесі роботи з ветеранами психолог має враховувати декілька правил, а саме:

- ставлення до ветеранів має бути максимально поважливим, оскільки вони мають унікальний досвід перебування в екстремальних ситуаціях і відчують – як насправді до них ставляться;

- унікальний досвід виживання і потенціал ветеранів необхідно перетворити в можливості їх успішної самореалізації в мирний час;

- у бесідах необхідно спочатку торкатися позитивних тем, які стосуються майбутнього і питань самореалізації, спостерігати моменти зацікавленості ветерана та поступово розглядати теми, які мають відношення до особистості пацієнта, його психотравмуючих факторів;

- роботу над катарсисом проводити, використовуючи метод «човника», що заключається у переривчастій роботі з негативними переживаннями, (спостереження за невербальними проявами підкаже психологу, коли слід зупинитися, перейти до бесід з емоційно позитивним змістом);

- уникати питань, які можуть посилити почуття провини або ненависті, особливо на початку розмови;

- процес психологічної реабілітації буде ефективнішим, якщо запропонувати ветеранам передавати отримані знання іншим солдатам, які цього

потребують, адже навчання відбувається краще при мотивації бути корисним для інших.

Основною ефективною роботи, на думку професора, є важливість «святкувати контакт», тобто мати позитивний активний стан, стан істинного інтересу при спілкуванні та мати впевненість психолога у власних вміннях досягти позитивних результатів у процесі психологічної реабілітації. На думку професора Ф. Пьюселіка, при роботі з ветеранами важливо орієнтуватися на найменші невербальні прояви, своєрідні «калібровки» щодо станів пацієнта, адже вони відображають емоційні реакції, що є ключовими у психотерапевтичній роботі. Отже, психологи мають відслідковувати емоційні мімічні реакції ветерана, звертати увагу на проксемічні аспекти поведінки, усвідомлювати – в якому стані знаходиться пацієнт. Професор Ф. Пьюселік наполягає на спеціальних вправах, які має засвоїти психолог сам перед тим, як опрацювати їх з ветеранами. За його рекомендаціями, необхідно розрізняти, як мінімум, 6 своїх психологічних станів: позитивний активний, позитивний пасивний, негативний активний і негативний пасивний, стан зацікавленості, стан прийняття рішення. Важливо розпізнавати відповідні до станів «калібровки», що являють собою невербальні (вираз обличчя, очей, жестикуляція, поза, дихання...), і вербальні прояви (окремі вигукі, слова, словесні вирази, пісенні фрази...).

Вміння внутрішньо налаштуватися на потрібні стани та їх контролювати – необхідні навички для терапевтів і бійців, оскільки їх засвоєння дозволяє свідомо обирати свій емоційний стан, надавати співбесіднику психологічну підтримку, що сприяє збільшенню ресурсного потенціалу терапевта і пацієнта. Встановлення потрібного стану наступне: людина згадує себе, наприклад, в позитивному активному стані, і на вершині його відчуття фіксує цей стан для себе, позначивши власним виразним невербальним проявом і словом – таким чином створює свій «якір». Потім важливо зміцнити цей «якір» у процесі повторної психологічної роботи іди автоматичного реагування і вміння свідомо і швидко переходити в бажаний стан. Перехід одного стану в інший фізіологічно супроводжується глибоким вдихом-видихом, отже свідомо здійснений глибокий вдих-видих сприяє переходу з одного стану в інший.

Проведення психологічної роботи з ветеранами має тривати протягом декількох тижнів чи місяців. На початку такої роботи теми бесід мають торкатися майбутнього, родини, а вже потім душевного стану бійця та подолання ним негативних емоцій і стереотипів ряду небажаних поведінкових реакцій. Як приклад, у процесі тривалої психологічної роботи психолог може поступово переходити від одного запитання до іншого: «Які могли б бути твої (Ваші) плани на майбутнє?»; «Як би ти (Ви) міг би налагодити кращі відносини з близькими?»; «Що ти можеш зробити, щоб догнати втрачене?» – запитання націлене на взаємодію з дружиною, родиною, з дітьми; «Як би ти краще взаємодіяв з друзями?»; «Які твої дії могли б сприяти самореалізації?»; «Як ти міняєшся на краще?»; «Що ти довідався про себе?»; «Які можуть бути будуть проблеми в майбутньому, і як ти будеш проходити через випробування?»; «Як ти підготуєш себе до того, щоб усе було добре?» і такі інші, направлені на внутрішньопсихологічну роботу ветерана. При тому необхідно слідкувати за калібровками емоційних реакцій і не задавати ті запитання, які є болючими на перших сесіях.

Коли в процесі психологічної роботи з ветераном різнонаправлені психологічні тенденції являють собою внутрішній психологічний конфлікт,

професор пропонує проводити терапію так званих «дисоційованих станів» у декілька етапів: вияснити наявність протилежних або небажаних психологічних тенденцій (у сприйнятті, емоціях, мисленні, поведінці, цінностях); позначити ці протилежні або небажані тенденції певними словами і встановити з ними контакт; визначити їх позитивне значення в конкретних умовах і спробувати їх примирити; емоційно і словесно виразно позначити новий позитивний досвід – створити своєрідний «якір»; приєднати до майбутнього отриманий новий досвід і розуміння внутрішніх протиріч.

Внесок другого автора статті заключається у включенні в методологічну розробку поняття «внутрішня картина психології ветерана» (далі – ВКПВ), за аналогією з терміном, який запропонував О.Р. Лурія [3]. Це поняття надає можливість структурувати, узагальнити та візуально представити принципи психологічної роботи з ветеранами. ВКПВ включає розуміння необхідності психологічної роботи над умовними п'ятьма сферами: сприйняттям, емоціями, когнітивною сферою, поведінковою та соціальною. Сприйняття у структурі ВКПВ відрізняється від сприйняття людини, яка не побувала в зоні воєнних дій, насамперед, надмірною чутливістю всіх сенсорних систем і посиленними реакціями на певні звукові, вестибулярні, зорові та кінестетичні сигнали. Чутливість значно посилена, оскільки збереження життя залежало від того, наскільки швидко і активно людина реагувала на ті сигнали, які були небезпечними. Крім того, не тільки окремі сигнали, але діяли на сенсорні системи, можуть викликати стан збудження і навіть паніки, але цілісні образи (наприклад, соняшники, в яких ховалися під час обстрілів) і слова як «сигнали сигналів» (І.П. Павлов) можуть викликати (за рахунок умовних рефлексів) у психічній діяльності бійця інші реакції, аніж у людей, що не були в зоні воєнних дій.

Емоційний компонент ВКПВ включає загострені емоції тривожності, як очікування небезпеки, почуття страху – за своє життя і життя інших, почуття ненависті до людей, які уособлюють протилежну сторону конфлікту і до тих, хто був причиною загибелі однополчан; почуття провини перед загиблими, пораненими та їх рідними. Когнітивний компонент ВКПВ, отже думки ветеранів зосереджені на тих подіях, які були для них емоційно суттєво значимі, їх мислення розвивається на депресивному фоні, воно подібне до «тунельного мислення», яке спостерігається у людей з депресією та суїцидальними думками. Відповідно, поведінка бійців не завжди відповідає соціальним нормам мирного життя, адже система цінностей, (яка суттєво визначає поведінковий компонент особистості), в умовах воєнних дій суттєво відрізняється від цінностей людей, які живуть мирним життям. Цінності людей, що пройшли війну – це солдатське братерство, надійність друзів, сміливість, здатність виконувати бойові завдання, допомагати іншим у критичних ситуаціях, правдивість і оптимізм у тяжких умовах солдатського життя.

Таким чином, серед психологічних особливостей ветеранів можна спостерігати відмінності у всіх сферах психічної діяльності, у всіх компонентах їх «внутрішньої картини психології ветерана».

Графічне зображення візуально в короткий час надає інформацію про вищезгадані особливості сфер психічної діяльності (сприйняття, емоцій, мислення, поведінки, цінностей). На рис. можна спостерігати умовні: «рамку психологічних характеристик людини, що жила за законами війни» та «рамку психологічних характеристик людини, що живе за законами мирного

МЕДИЧНА ОСВІТА

часу». Усвідомлення їх різниці та пояснення психолога сприяють суттєвому зменшенню негативних емоцій ненависті і провини після повернення з зони бойових дій, оскільки усвідомлення суттєво впливає на емоційні реакції. За інформаційною теорією П. В. Симонова, негативні емоції зменшуються при збільшенні розуміння ситуацій, які викликають негативні емоції [5].



Рис. Умовні рамки, що характеризують психологічні особливості людей в умовах війни і в умовах мирного часу

Розвиток подій в Україні (АТО затягнулося на місяці) зумовлює наступне: багато ветеранів, які проходять реабілітацію, повертаються до воєнних дій знову, їх досвід зростає, і вони можуть краще навчати новобранців. Запропонований рисунок має стрілки, направлені у дві сторони, що показує необхідність вміння «перебудовувати» свій психологічний стан, залежно від ситуації миру чи війни. Зазначена схема може бути основою для проведення психологічної підготовки новобранців перед їх відправкою в зону бойових дій і в період реабілітації після повернення із зони АТО.

Психологічна робота з ветеранами показала ефективність запропонованої системи психологічної роботи з бійцями. Розробка авторів сприяла кращому засвоєнню представлених знань психологами і бійцями, гармонізації «внутрішньої картини психології ветерана», що можна було спостерігати за клінічними проявами, невербальними реакціями, вербальними і проективними тестами. У цілому, досвід розуміння психології бійців, уміння спілкуватися з ними і надавати їм психологічну допомогу сприятиме ефективнішому збереженню їх життя і поліпшенню психологічного здоров'я ветеранів та їх родин.

Література

1. Ilgen M.A., Bohnert A.S., Ignacio R.V., McCarthy J. F., Valenstein M. M., Kim H. M., Blow F. C. Psychiatric diagnoses and risk of suicide in veterans. // Arch. Gen. Psychiatry. – 2010. -№ 67(11). – P.1152-1158..

2. Mc Carthy J. F., Blow F. C., Ignacio R.V., Ilgen M. A., Austin K. L., Valenstein M. Suicide among patients in the Veterans Affairs health system: rural-urban differences in rates, risks, and methods.// Am. J. PublicHealth. – 2012. – Vol.102 Suppl 1. P.111-7. doi: 10.2105/AJPH.2011.300463. Epub 2012 Jan 25.

3. Salokangas R. K., Saarijarvi S., Taiminen N. [et al.] Citalopramas anadjuvant in chronic schizopfhrenia: a double- blind placebo-controlled study. // Acta Psychiatr. Scand. – 1996. – Vol. 94, No 3. – P. 175-180.

4. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии: учебное пособие [для студ. высш. учеб. завед.] / Лурия А.Р. – М.: Академия, 2002. – 384 с.

5. <http://www.info-library.com.ua/books-text-4777.html>

Ф. Пьюселик, О. О. Древицька

Методология психологической работы с ветеранами и бойцами АТО

Национальная медицинская академия последипломного образования имени П.Л. Шупика

Введение. Знание основных принципов и техник проведения психологической коррекции ветеранов и бойцов АТО способствовать их качественной психологической реабилитации и профилактике выгорания психологов.

Цель. Разработка научных принципов психологической коррекции ветеранов после АТО на основе эмпирического опыта и теоретических разработок по медицинской психологии.

Основная часть и выводы. Методологические подходы психологической коррекции ветеранов АТО предусматривают использование принципов гуманистической психологии, комплекс технологий НЛП, разработку понятия «внутренняя картина психологии ветерана». Эти подходы базировались на длительном практическом опыте авторов статьи и теоретическом обобщении полученных результатов. Предложенная методология показала свою эффективность для коррекции психологического состояния ветеранов и способствует профилактике выгорания психологов.

Ключевые слова: психологическая реабилитация, ветераны, «внутренняя картина психологи ветеранов»

F. Pucelik, O. Drevitska

Psychological work methodology for veterans and combatants of anti-terrorist operation

Shupyk National Medical Academy of Postgraduate Education

Introduction. Knowing basic principles and techniques for the psychological treatment of the ATO veterans and combatants can contribute to the good psychological adjustment and psychologists burning out prevention.

Purpose. To develop scientific principles for psychological treatment of the ATO veterans and combatants on the ground of the rule of thumb and medical psychology theoretical insights.

Main points and conclusions. Methodological approaches to the psychological treatment of the ATO veterans provide for using the principles of humanistic psychology, NLP technologies, developing "internal picture of the veterans' psychology" concept. These approaches are based on the authors' long-term real-life experience and theoretical generalization of the findings. The proposed methodology showed its efficacy for the psychological treatment of the veterans and the prevention of psychologists burning out.

Key words: psychological adjustment, veterans, "internal picture of the veterans' psychology".

Відомості про авторів:

Френк Пьюселик - профессор, США, консультант Корпусу Миру, один із перших творців НЛП (нейролінгвістичного програмування).

Оксана Древицька - д.м.н., доцент кафедри дитячої, соціальної та судової психіатрії НМАПО імені П.Л. Шупика. Адреса: м. Київ, вул. Фрунзе, 103-а, тел.: (044) 56-291-56.