



ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА КРИЗОВОГО ЦЕНТРУ МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УКРАЇНЦЯМ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ УНАСЛІ- ДОК КРИЗОВИХ, ТРАВМІВ- НИХ ПОДІЙ У КРАЇНІ

Педагогіка
школи

УДК 364.62:615.851

Зоя КІСАРЧУК

Завідувачка лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук

У статті висвітлено результати діяльності Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України щодо надання психологічної допомоги військовослужбовцям і цивільному населенню, які постраждали унаслідок психотравмівних подій. Узагальнено й проаналізовано напрями роботи Кризового центру медико-психологічної допомоги Інституту, як-от: надання допомоги вимушеним переселенцям, військовослужбовцям Збройних Сил України; бійцям, які були поранені чи зазнали психологічних травм у зоні АТО; психологічна підтримка волонтерів, які працюють з постраждалими.

Ключові слова: постраждалі зони АТО, психологічні травми, психологічна підтримка, напрями роботи Кризового центру медико-психологічної допомоги.

Сучасне становище українського суспільства сформувало особливий запит до психологічної науки і практики. Внаслідок надзвичайних подій, які відбуваються у країні, зокрема – воєнний конфлікт, значні втрати серед військових і мирного населення, масове переселення людей, гостро постала потреба в соціально-психологічній підтримці і супроводженні соціальних груп, а також у психологічній/психотерапевтичній допомозі окремим людям – військово-



службовцям, пораненим бійцям та членам їхніх сімей, внутрішньо переміщеним особам тощо.

У відповідь на такий запит у березні 2014 року в Інституті психології імені Г.С.Костюка НАПН України на базі лабораторії консультативної психології та психотерапії створено Кризовий центр медико-психологічної допомоги (далі – Кризовий центр). Його мета полягала, з одного боку, в наданні безпосередньої психологічної допомоги постраждалим унаслідок психотравмивних подій, а з іншого – у проведенні психогігієнічної та навчально-методичної роботи, спрямованої на волонтерів.

Окрім роботи безпосередньо в самому Кризовому центрі, співробітники Інституту психології працювали також у складі мобільних груп, беручи участь у соціально-психологічних заходах, які відбувалися за межами центру. Поступово виокремилися три пріоритетних напрями практичної роботи Кризового центру: 1) надання психологічної допомоги тимчасово переселеним особам (вимушеним переселенцям) з Криму та східних регіонів України; 2) психологічна допомога військовослужбовцям Збройних сил України; 3) психологічна допомога бійцям, які поранені чи зазнали психологічних травм у зоні АТО.

Що стосується першої з виділених категорій постраждалих, тобто вимушених переселенців, то така допомога надавалась як дорослим, так і дітям, найбільш інтенсивно – з березня по липень 2014 р. (за цей час було надано допомогу 375 дорослим особам та 546 сім'ям з дітьми). **Головні завдання психологів Кризового центру в роботі з дорослими**, враховуючи специфіку виділених у них психічних станів і проблем (пригніченість, роздратованість, безпорадність, що супроводжувалися тривогою, страхами, інтрузивними спогадами, депресивними чи агресивними проявами, розладами сну), **вбачалися у:**

1) **психологічній допомозі людям**, яка полягала в опрацюванні їхніх важких стресових станів; сприянні прийняттю змін, асиміляції отриманого досвіду і створенню нових життєвих перспектив; 2) **сприянні соціально-психологічній адаптації**, тобто допомозі переселенцям у пристосуванні до місця переїзду та нового середовища. Щодо дітей переселенців, то їхні стани теж характеризувалися тривогою, страхами, агресивною поведінкою. Спостерігалось симптоматичне витіснення травмивних подій (ознаки ейфорії: бурхлива невмотивована радість, підвищена мовна активність), а також розпач, порушення сну та апетиту. Основне завдання під час роботи з такими дітьми полягало у подоланні наслідків перебування у стресовій ситуації та запобіганні розвитку посттравматичних розладів. *Для розв'язання вищезазначеного завдання проводилася робота як з близьким оточенням дитини, так і з нею самою.*

Якщо говорити про практичну психологічну допомогу бійцям ЗСУ, то вона здійснювалася в окремих випадках безпосередньо в Кризовому центрі, але здебільшого в зоні бойових дій та в місцях постійної дислокації в період відновлення особового складу. На основі досвіду роботи психологів центру, які виїжджали в зону АТО, **виокремимо такі види діяльності психолога:** 1) *організаційна діяльність*, пов'язана з координацією своєї роботи та завданнями щодо роботи з особовим складом, які вирішує командування певного підрозділу; 2) *психологічна просвіта* – інформування офіцерського та рядового складу про етапи переживання травмивної події та чинники, які впливають на це переживання; про шляхи поліпшення фізичного та психічного здоров'я; особливості адаптації до екстремальної ситуації тощо; 3) *формування навичок першої психологічної допомоги* один одному та самопомоги; 4) *власне психологічна допо-*

мога – індивідуальна та групова робота з актуальними проблемами військових. Щодо останнього пункту, то варто зазначити, що **психічний стан військовиків є неоднорідним**: певна частина з них достатньо стресостійка, частина – досить добре адаптується до умов бойових дій, інші – страждають від розладів адаптації. **Проблематика різноманітна: насамперед невдоволення ситуацією у країні, командуванням (Міністерством оборони, штабами); сум за загиблими побратимами; виснаження; порушення сну; дратівливість; проблеми в родинях**. Всього психологами центру надано допомогу понад **2000 військовослужбовців**.

Щодо психологічної допомоги бійцям, які були поранені чи зазнали психологічних травм у зоні АТО, то спочатку така робота здійснювалася в Головному військовому клінічному шпиталі Міністерства оборони України та в Ірпінському військовому шпиталі. Після укладення Договору про співпрацю між Інститутом психології імені Г. С. Костюка НАПН України та Клінікою професійних захворювань Державної установи “Інститут медицини праці Національної академії медичних наук України” психологи Кризового центру працюють з бійцями переважно в межах програми медико-психологічної реабілітації на базі Клініки професійних захворювань.

Основними завданнями психологів Кризового центру стали: проведення психологічної діагностики військовослужбовців з метою виявлення симптомів, пов’язаних із гострими реакціями на стрес (ГРС) та посттравматичними стресовими розладами (ПТСР), які зумовлені участю в бойових діях; психотерапевтична допомога, спрямована на зменшення психологічної напруги, яка зазвичай спостерігається на початку програми реабілітації, формування в пацієнтів уявлень щодо психопатологічних реакцій, спричинених психотравмою,

навчання їх методам самоуправління і самодопомоги, на стабілізацію психічного стану і підготовки до соціальної адаптації. **З січня по листопад 2015 року психологічну допомогу, яка здійснюється протягом реабілітаційного процесу, що триває 24 доби, в індивідуальній і груповій формах, надано 378 бійцям АТО.**

Такою в загальних рисах була практична частина діяльності Кризового центру медично-психологічної допомоги. Інша важлива частина його діяльності, як зазначалося вище, пов’язана з навчально-методичною роботою. Даний напрям роботи центру передбачав проведення навчальної та психогігієнічної роботи з волонтерами, а також розроблення дієвого методичного інструментарію, методичних рекомендацій і методичних посібників.

Роботою було охоплено такі групи волонтерів: психологи-психотерапевти, волонтери – представники інших “помічних” професій (соціальні працівники, педагоги, шкільні психологи), медичні працівники (лікарі, медичний персонал), волонтери з різних благодійних фондів і громадських організацій. Діяльність усіх груп волонтерів і медичних працівників спричинила виникнення у них вторинного травматичного стресу й емоційного вигорання, що, зокрема, виявилось в появі таких характерних реакцій: страх зустрічі із важко постраждалими, емоційне “оніміння”, депресивні епізоди, спроби звинувачення постраждалого або намагання зайняти щодо нього позицію “рятівника”, знецінення себе, роздратування, розгубленість тощо.

З метою профілактики й опрацювання таких станів у волонтерів у Кризовому центрі проводилися такі види діяльності: 1) тематичні семінари і тренінги щодо роботи з травмою, посттравматичним стресовим розладом, принципами та методами кризового консультування (проводилися як

фахівцями Кризового центру, так і тренерами з інших міст України та зарубіжжя); 2) постійно діючі групи підтримки для волонтерів-психологів, представників інших допоміжних професій і консультантів “Телефону довіри”; 3) балінтовські та супервізійні групи для психологів-консультантів і психотерапевтів.

Важливо також зазначити, що у процесі практичної діяльності з різними категоріями постраждалих науковцями Інституту психології виявлено певні тенденції щодо відмінностей у переживанні психотравми різними групами переселенців (переселенці з Криму та сходу України; діти з різними обставинами травмування та переселення тощо) та військовослужбовців (бійці з різних видів військових підрозділів, з різним досвідом військової служби тощо); виокремлено індивідуальні відмінності, що зумовлюють імовірність виникнення, особливості перебігу та можливості подолання різного роду адаптаційних розладів; визначено стратегії і засоби консультативної та психотерапевтичної допомоги, що довели свою ефективність у роботі з різними групами постраждалих.

Отримані на основі спостережень і результатів практичної, навчально-методичної і психогігієнічної роботи дані знайшли відображення у двох методичних посібниках [1, 2].

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій /З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос, Л.І. Литвиненко, Л.Г. Царенко; за ред. З.Г. Кісарчук. – К.: “Логос”, 2015. – 207 с.

2. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки /З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, І.М. Біла, Г.П. Лазос та ін.; за ред. З.Г. Кісарчук. – К.: “Логос”, 2015. – 232 с.



Зоя Кісарчук

Психологическая помощь Кризисного центра медико-психологической помощи украинцам, пострадавшим вследствие кризисных, травмирующих событий в стране

В статье освещены результаты деятельности Института психологии имени Г. С. Костюка НАПН Украины относительно предоставления психологической помощи военным и гражданскому населению, пострадавшему вследствие психотравмирующих событий.

Обобщены и проанализированы направления работы Кризисного центра медико-психологической помощи Института, в частности: оказание помощи вынужденным переселенцам, военнослужащим Вооруженных Сил Украины; бойцам, которые были ранены или получили психологические травмы в зоне АТО; психологическая поддержка волонтеров, работающих с пострадавшими.

Ключевые слова: пострадавшие зоны АТО; психологические травмы; психологическая поддержка; направления работы Кризисного центра медико-психологической помощи.



Zoe Kisarchuk

Psychological assistance by the Medical and Psychological Crisis Center to Ukrainians who suffered because of the crisis and destructive events in the country

The article highlights the results of a study by the Institute of Psychology NAPS named for G.S. Kostyuk of Ukraine on providing psychological care to military personnel and civilians who have suffered because of psychologically traumatic events. The article contains an overview and analysis of trends by Crisis Center medical and psychological assistance of the Institute, such as: assistance to IDPs, servicemen of the Armed Forces of Ukraine; soldiers who were wounded or suffered psychological trauma in the area ATO; psychosocial support to volunteers who work with victims.

Key words: ATO affected zone, psychological trauma, psychological support, lines of Crisis Center medical and psychological assistance.