

4. McLaren V., Gallagher M., Hopwood Ch., Sharp C. Hypermentalizing and Borderline Personality Disorder: A Meta-Analytic Review. *American Journal of Psychotherapy*. 2022. Vol. 75. DOI: 10.1176/appi.psychotherapy.20210018

5. Sansone R., Sansone L. Employment in Borderline Personality Disorder. *Innovations in clinical neuroscience*. 2012. Vol. 9. P. 25–29.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-311-1-60>

Саснко О. Г.,

*кандидат технічних наук, доцент,
начальник кафедри військово-гуманітарних дисциплін
Військового інституту телекомунікацій та інформатизації
імені Героїв Крут*

ПРАКТИКИ МАЙНДФУЛНЕС ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Аналіз війн та збройних конфліктів сучасності свідчить, що підвищення бойових (технічних) характеристик засобів знищення людей, вдосконалення методів психологічної боротьби незмінно спричиняють зростання психотравмованості особового складу, при цьому негативно впливаючи на їхню дієздатність, хід і результат адаптації до цивільного життя.

Основним впливом бойової обстановки, який травмує психіку, є досить тривале перебування військовослужбовців в умовах специфічного бойового стресу, що накладає свій негативний відбиток. У період бою дія стресу виконує певну позитивну функцію для людини, проте після закінчення війни вона стає негативним, руйнівним чинником. Особи, у яких зазначаються реакції дезадаптації, потребують психологічної допомоги, заходів психокорекції.

За оцінками ряду експертів та науковців, психотравмованість особового складу може складати до 30% і більше від кількості санітарних втрат, тому не враховувати їхню реальність сьогодні вже не просто помилково, а й деякою мірою злочинно, тим більше, що психогенні втрати значно сильніше впливають на перебіг бойових дій, ніж фізичні [1, с. 384].

З отриманими психотравмами необхідно працювати комплексно, і чим раніше надана спеціальна медико-психологічна допомога, тим краще прогноз розвитку особистості на майбутнє. Відсутність

спеціальних медико-психологічних заходів із відновлення травмованої, деформованої психіки (психологічна реабілітація) веде до хронічного перебігу психічних розладів.

Метою психологічної реабілітації є збереження або відновлення фізичного та психічного здоров'я учасників бойових дій, досягнення соціально-психологічного благополуччя, зниження частоти та тяжкості наслідків перенесених бойових психічних травм у формі гострих стресових реакцій, запобігання інвалідності, профілактика агресивної та саморуйнівної поведінки.

Психологічна реабілітація передбачає надання послуг психологічної діагностики, просвіти та інформування, консультації, підтримки і супроводження, психотерапії та групової роботи.

Поліпшенню психологічного здоров'я, безсумнівно, передуює усвідомлення особистістю пережитих нею проблем і пошук шляхів їх вирішення. Для забезпечення ефективності адаптації учасників бойових дій до цивільного життя, а значить, і благополуччя існування в цілому необхідні дієві процеси регуляції та саморегуляції психічного стану, яке є одним із індикаторів якості життя.

В сучасній психології активно використовується практика майндфулнес. Майндфулнес – орієнтована когнітивна терапія, своєрідний підхід для вирішення психологічних труднощів людей, що з'єднує концепцію усвідомленості (mindfulness) з ідеями когнітивно-поведінкової психології. Засновником практики майндфулнес є Джон Кабат-Цинн – американський учений, професор Массачусетського університету, фундатор клініки зменшення стресу. У 1970-х роках, практикуючи дзен-буддистську медитацію, створив напрямок «усвідомленої медитації». Вона складається з 8-тижневого курсу навчання пацієнтів саморегуляції та зменшення стресу. Сьогодні програма визнана на офіційному рівні як ефективний засіб терапії, рекомендується National Institute for Clinical and Health Excellence (NICE) в Британії. Основна мета майндфулнес – звільнити людей від схильності автоматично реагувати на думки, емоції, події життя. Програма довела свою ефективність при депресіях, підвищеній тривожності, синдромі хронічної втоми, безсонні, порушеннях харчової поведінки та ін. Ядром програми є освоєння навичок усвідомленості шляхом адаптованих технік медитації (mindfulness meditation).

Ця практика навчає бути повністю присутніми «тут і зараз», помічати звичні стани нашої свідомості, контролювати нашу увагу та поведінку. Люди, які практикують майндфулнес, не настільки вразливі до стресу через те, що можуть «вистрибнути» з румінації та опрацювати події і ситуації, які їх виснажують.

Постійна практика майндфулнес дає змогу покращити не лише емоційне здоров'я, але й фізичне самопочуття. Вчені дослідили, що майндфулнес сприяє зменшенню больових відчуттів під час хронічних захворюваннях, покращенню імунної системи, зниженню артеріального тиску та ризику розвитку серцево-судинних хвороб. У нашому мозку є мільярди клітин – нейронів, які мають між собою зв'язок та передають імпульс, – за допомогою цього функціонує увесь організм. Під впливом стресу зв'язки розриваються, і ось на ці розірвані шляхи впливає майндфулнес. Нещодавно було відкрито нові можливості нашого мозку – нейропластичність [2] – здатність змінюватися та адаптуватися під дією емоцій, досвіду, нового виду діяльності, здатність відновлювати втрачені зв'язки внаслідок пошкодження або у відповідь на зовнішній вплив. За допомогою концепції майндфулнес мозок відновлює втрачені зв'язки та повертається у попередній тонус. Це – практика для вирішення психологічних конфліктів, усвідомлення своїх думок, емоцій і досвіду в кожному моменті. Вона полягає у постійному поверненні уваги до діяльності наших відчуттів та вражень за допомогою усвідомленого дихання. Таким чином акцентується усвідомленість, загострюється ясність і прийняття сьогоденного моменту нашої реальності.

Практикуючи цю техніку, учасники бойових дій зможуть краще контролювати себе у потрібний момент, тримати тривогу в межах норми та зрозуміти свої психологічні автоматизми – позбутися неконтрольованих дій і, зрештою, поганих звичок. Усвідомленість забезпечить гармонію із собою та відчуття своєї присутності тут і зараз.

Список використаних джерел:

1. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України : підручник : у 2 ч. Ч. 1. вид. 2-е, перероб. зі змін. та допов. / Н. А. Агаєв, В. Г. Дикун, В. С. Чорний та ін. ; за заг. ред. В. В. Стасюка. Київ : ТОВ “7БЦ”, 2020. 755 с.

2. Матвієнко Ю. Нейропластичність: медичні перспективи. *Електронний журнал «Медицина світу»*. 2017. URL: <http://www.msvitu.com/archive/2017/march/article-4.php>