

2006. 212 с. URL: <https://dspace.vnmu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/3061/Posibnik.pdf>

7. Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0115-20>

8. Пономаренко Т. В., Денисенко М. В. Напрямок реалізації соціальної адаптації демобілізованих учасників бойових дій з розладами психіки та поведінки. *Клінічна та профілактична медицина*. 2022. № 4(22). С. 73–79. URL: [https://doi.org/10.31612/2616-4868.4\(22\).2022.11](https://doi.org/10.31612/2616-4868.4(22).2022.11)

9. Царенко Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-353-1-17>

Тімоніна Є. О.,

*студентка 4 курсу кафедри психології
ЗВО «Відкритий міжнародний університет
розвитку людини «Україна»*

Науковий керівник: Маслянікова І. В.,
кандидат психологічних наук, доцент,

*доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ВИНИКНЕННЯ СТАНУ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ ЯК РЕЗУЛЬТАТ НЕГАТИВНОГО ПРОЯВУ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМУВАЛЬНИХ ПОДІЙ

Анотація. У статті розглядаються можливі наслідки негативного подолання проблем, стресів, травмувальних подій. Наголошується важливість профілактики, психоосвіти, психокорекції станів, які виникають внаслідок дистресу і призводять до зловживань психоактивними речовинами за відсутності адаптивних стратегій подолання. Подаються ефективні стратегії подолання стресів, набуття навичок стресостійкості, застосування корисних стратегій управління проблемами та відновлення життєстійкості (формування резильєнтності).

Ключові слова: резильєнтність, дистрес, стрес, психоактивні речовини, стратегії, травмувальні події.

Timonina Ye. The emergence of a state of addiction as a result of a negative manifestation of the experience of traumatic events

Summary. The article considers possible consequences of negative coping with problems, stress, and traumatic events. The importance of prevention, psychoeducation, psychocorrection of states that arise as a result of distress and lead to abuse of psychoactive substances in the absence of adaptive coping strategies is emphasized. Effective strategies for overcoming stress, acquiring stress resistance skills, applying useful problem management strategies and restoring vitality (building resilience) are provided.

Key words: resilience, distress, stress, psychoactive substances, strategies, traumatic events.

Сучасна реальність є невичерпним джерелом травмувальних ситуацій, під якими розуміють такі екстремальні критичні події, ситуації загрози, які потужно і негативно впливають на індивіда та вимагають екстраординарних зусиль для подолання наслідків цього впливу. Вони можуть набирати форми незвичайних обставин чи якихось подій, які піддають індивіда екстремальному, інтенсивному, надзвичайному впливу загрози для життя чи здоров'я як його самого, так і близьких, та докорінно порушують відчуття безпеки. Складність вивчення травмівних ситуацій полягає в тому, що їх число і джерела багатомірні. Одним із видів реакції на травмувальні події може бути залежна поведінка.

Виникнення залежності – це процес, при якому людина не може адаптивно пережити дистрес, починає зловживати психоактивними речовинами (ПАВ), щоб не відчувати тривоги та напруження. Не маючи інших, адаптивних способів долати стрес, не в змозі пережити напруження, людина вдається до стратегій, які приносять їй тимчасове розслаблення. Людина прагне полегшити власний стан, ризикуючи своїм здоров'ям та навіть життям, благополуччям своїх близьких, іноді всупереч власним цінностям. Такий спосіб долати стрес, тягне за собою наслідки, які підвищують напруження і замикають коло деструктивної поведінки. У кінцевому результаті, виникає залежність, без якої функціонування не вважається можливим. Таки стан потребує лікування, перегляду способу життя та набуття навичок здорової поведінки [4].

Негативні прояви подолання стресу, можуть проявлятися у вживанні психоактивних речовин на постійній основі. Повертатися у реальність, уникати емоційних переживань страждання, болю тощо, стає болісним та неприємним процесом. Також, вживання ПАВ має свої наслідки: з'являються проблеми зі здоров'ям, у стосунках в родині,

на роботі (в подальшому втрата роботи), проблеми з законом, втрата житла. Не отримавши вчасної кваліфікованої допомоги, людина втрачає власне «Я». Подолання залежностей потребує комплексних втручань та багатопрофільної допомоги, тому що стан кожної окремої людини впливає на загальне благополуччя суспільства.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я, як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб. Психічне здоров'я – це стан психічного благополуччя, що дозволяє людям справлятися зі стресовими ситуаціями у житті, реалізовувати свій потенціал, успішно вчитися і працювати, і навіть робити внесок у життя суспільства. Захист та відновлення психічного здоров'я – життєво важлива проблема в усьому світі. Протягом усього нашого життя численні індивідуальні, соціальні та структурні детермінанти у сукупності можуть захищати або, навпаки, підривати наше психічне здоров'я та змінювати наше становище в континуумі психічного здоров'я. Різні індивідуальні психологічні та біологічні фактори, такі як емоційні навички, вживання психоактивних речовин і генетичні особливості, можуть робити людину більш схильним до порушень психічного здоров'я [5].

Як підтримати здоров'я та благополуччя людини? Як допомогти ефективно відновитися після стресу?

До ефективних стратегій подолання відноситься салютогенний підхід. У 1979 році ізраїльський американський соціолог Аарон Антоновський уперше сформулював теорію «салютогенезу», провівши в Ізраїлі експеримент з жінками, які пережили нацистські концтабори Другої світової війни. У своїй книзі «Здоров'я, стрес і боротьба», він уперше представив теорію «салютогенезу». Його ідея полягала в тому, щоб зосередитися більше на потенціалі людей для підтримання здоров'я та благополуччя, ніж на патогенезі хвороби. Отже, салютогенний підхід зосереджується на чинниках, що підтримують здоров'я та благополуччя людини, а не на чинниках, що спричиняють захворювання (патогенез). Салютогенний підхід у роботі з людьми, які зазнали впливу травматичних подій, – це принцип взаємодії з опорою на їхнє душевне здоров'я та фокусуванням уваги на відновленні після впливу травматичної події, підтримання благополуччя та звернення до ресурсів людини. Ресурси – це особистісні властивості та здібності, що є для людини цінними й допомагають адаптуватися до стресових ситуацій та успішно долати їх [6].

Процес відновлення після стресу – це процес поступового повернення здатності людини до благополучного функціонування, а також підвищення адаптаційних можливостей. Процес відновлення досить індивідуальний, має нелінійний характер і різну тривалість.

Керівними принципами відновлення після травми є відновлення безпеки та розширення можливостей. Одним із чинників, що сприяють відновленню людини – резильєнтність [1].

Резильєнтність (резилієнс, психологічна пружність, стресостійкість, стійкість тощо) – це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновитися після труднощів чи стресу. Резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах (визначення Ф. Лозеля) [2].

Висновки: травмувальна ситуація – це подія або обставина, яка спричиняє фізичні, психологічні або емоційні травми чи стрес. Якщо людина не справляється з стресом, виникає дистрес. Це може бути очевидним у наявності явищ невідповідної соціальної взаємодії, як-то: агресія, пасивність чи ізоляція, залежність. Виникнення залежності – це процес, в якому сама людина, яка не в змозі пережити травмувальну подію, починає зловживати психоактивними речовинами (ПАВ). Подолання залежностей потребує комплексних втручань та багато-профільної допомоги. До ефективних стратегій подолання відноситься салютогенний підхід. Процес відновлення в кожній людині індивідуальний. Одним із чинників, що сприяє відновленню людини – плекання резильєнтності.

Список використаних джерел:

1. Гершанов О., Макієнко Н. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій. Israel Trauma Coalition. 2023. 72 с.

2. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3 : Консультативна психологія і психотерапія*. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України ; Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. С. 26–64

3. Боярський Н., Єлфімова Ю., Макієнко Н., Черних О. Посібник з навчального курсу з молодіжної роботи, інформованої про травму, проєкт (2022). URL: <https://rm.coe.int/posybnyk-trauma-informed-youth-works-ukr-digitalyfduii/1680a8ec2f>

4. Психологія залежної поведінки. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/21201/3/Psykhol_zalezhn_pov.pdf

5. Психічне здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я. (2018, 30 березня). URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

6. Салютогенний підхід до здоров'я. URL: <https://langs.physio-pedia.com/uk/salutogenic-approach-to-wellness-uk/>