

10. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 25 квітня 2023 р. № 372-р «Про затвердження плану заходів на 2023–2024 роки з реалізації Національної стратегії із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року». URL: <https://www.kmu.gov.ua/npras/pro-zatverdzhennia-planu-zakhodiv-na-2023-2024-roky-z-realizatsii-natsionalnoi-strategii-iz-stvorennia-bezbariernoho-prostoru-v-ukraini-na-period-do-2030-roku-372-250423>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-26>

**Максимова Н. Ю.,**

*доктор психологічних наук, професор,*

*професор кафедри клінічної психології*

*ТОВ "Київський інститут сучасної психології та психотерапії"*

## **РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ЗАХОДИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ**

Повномасштабне російське вторгнення призвело до численних екстремальних ситуацій в житті українців. Психотравмуючі події відбуваються не тільки з військовими на полі бою, але й з цивільним населенням. Численні повітряні тривоги, бомбардування, а у прикордонних населених пунктах й обстріли артилерії, – все це викликає кризові емоційні стани, що надалі можуть призводити до психічних розладів. Для попередження цих негативних наслідків виникає необхідність реабілітаційних заходів психологів вже безпосередньо на місці трагічних подій.

Під час руйнувань, внаслідок ракетних атак, що охоплюють значні території й супроводжуються значним числом постраждалих, як правило, залучають не тільки фахівців служби надзвичайних ситуацій, медичних працівників, а й психологів. Проте, практика показує, що психологи не завжди готові до роботи з постраждалими одразу після травмуючих подій, тобто безпосередньо на місці, де вони відбулися. Робота психолога в екстремальних ситуаціях відрізняється від звичайної терапевтичної ситуації. Урахування цих відмінностей зумовлює й специфіку психологічної реабілітації в екстремальних умовах.

Мета дослідження: визначити особливості психологічної реабілітації постраждалих, що відбувається в екстремальних умовах.

Дослідження проводилось на базі Кризового центру «Соціотерапія» в м. Києві. Застосовувався метод структурованого інтерв'ю з фахівцями центру – дев'ять осіб та пацієнтами – 26 осіб. Всі пацієнти мали діагноз

ПТСР внаслідок участі у військових діях. Блоки інтерв'ю включали питання щодо переживання екстремальних ситуацій та потребі у психологічній підтримці задля попередження негативних наслідків психотравмуючих подій.

Теоретичний аналіз підходів (4, 5, 6 та інш.) до вивчення зазначеної проблеми дає змогу дійти висновку, що відмінності психологічної реабілітації в екстремальних умовах від звичайної психотерапевтичної роботи полягають у наступному.

- Групи постраждалих не створюються психологом самостійно, виходячи з потреб психотерапевтичного процесу, вони створені самим життям, відповідно до чинності драматичної ситуації військових дій.

- Постраждалі часто перебувають у гострому афективному стані. Іноді доводиться працювати, коли жертви знаходяться ще під ефектом травмуючої ситуації, що набагато складніше, ніж в нормальній психотерапевтичній роботі.

- Нерідко впливає також низький соціальний та освітній статус багатьох жертв. Серед жертв можна зустріти велику кількість людей, які за своїм соціальним та освітнім статусом ніколи в житті не опинилися б у кабінеті психотерапевта.

- Різноманітність психопатології у постраждалих, оскільки ці особи часто страждають, крім травматичного стресу, невротами, психозами, розладами нервової системи і, що особливо важливо для професіоналів, які працюють з жертвами, цілою низкою проблем, викликаних самою катастрофою або іншою травмуючою ситуацією. Наприклад, попереднім досвідом насильства в сім'ї, наявними адикціями, складними життєвими обставинами, такими як відсутність засобів до існування, відсутність роботи тощо.

- Наявність майже в усіх постраждалих почуття втрати, оскільки часто вони під час екстремальних подій втрачають близьких людей, друзів, улюблені місця проживання, роботи та ін., що робить ускладнення у нозологічну картину травматичного стресу, особливо в депресивну складову цього синдрому.

Наш практичний досвід та дослідження психологів (1, 2, 3 та інш.) показали, що служба екстреної психологічної реабілітації має виконувати такі базові функції:

- профілактику гострих панічних реакцій, психогенних нервово-психічних порушень;
- виявлення й ізоляцію осіб із психомоторним збудженням з метою запобігання розвитку паніки.
- безпосереднє надання психологічної підтримки;
- підвищення адаптаційних можливостей індивіда;
- забезпечення зв'язків і взаємодії зі спеціалізованими психологічними та медичними службами.

Упродовж усіх рятувальних і евакуаційних робіт психологічна допомога тісно пов'язана із психіатричною допомогою. Однак, у разі обмежених ресурсів психологічна реабілітація реалізується не стаціонарними структурами, а мобільними психолого-психіатричними групами.

Формування групи фахівців для психологічної реабілітації осіб, які пережили травматичні події, повинно здійснюватися з урахуванням низки умов.

1. Усі члени групи повинні бути професіоналами в галузі вікової психології й психології поведінки людини в надзвичайних ситуаціях як у теорії, так і на практиці. У ситуації, коли жертва переживає травмуючі події, робота психолога повинна вестися на основі знань психічних особливостей і можливостей кожного віку. Знання закономірностей розвитку психіки, її вікових особливостей і її потенціалу – підстава для початку роботи з надання психологічної допомоги. Наявність досвіду роботи з людьми різного віку (від дітей до людей похилого віку) принципово значуща в цій ситуації.

2. Учасники групи обов'язково мають бути емпатійними людьми. Робота з людьми, які пережили трагедію і перебувають у шоковому стані, пережили горе втрати, вимагає, крім професійних якостей, простого людського співпереживання.

Емпатія – основна умова для встановлення контакту з людиною, яка пережила трагедію, і для виведення її зі стану травматичного і посттравматичного стресу.

3. Члени групи обов'язково повинні бути як фізично, так і психічно витривалі. Графік роботи й навантаження в екстремальних ситуаціях не нормуються. Важливо, щоб усі члени групи вміли утримувати себе у психічній та фізичній нормі. Уміння регулювати власні фізичні та психічні стани для психологів, які працюють у надзвичайних ситуаціях, особливо важливе: всупереч надзвичайним обставинам психолог повинен залишатися здатним надавати допомогу прямим жертвам і жертвам подальшої хвилі надзвичайної ситуації.

4. Мотивація участі у психологічній експрес-допомозі повинна бути виключно професійною. Мотив – допомоги людям, які пережили надзвичайну ситуацію і горе втрати – природний мотив, властивий нормальній соціалізованій і моральній людині. Фахівець повинен усвідомлювати, що під час надання допомоги він буде діяти у складній ситуації, часто непередбачуваній. Кожен сам на сам працює з психологічними проблемами конкретних людей і самостійно приймає рішення. Взаємодопомога здійснюється на рефлексивних зустрічах.

5. Керівник відповідає за загальну стратегію надання допомоги і тактику, щодня вирішуючи загальні та ситуативні проблеми. Під час формування групи важливі дві позиції: з одного боку, початково

керівник бере відповідальність за склад учасників на себе, з другого – кожен член групи співпрацює з керівником і одночасно бере відповідальність на себе за свої дії.

6. Група формується з огляду на низку раціональних вимог. Крім професійних якостей практикуючого психолога, важливо правильно вибудувати віковий, гендерний та типологічний склад групи. Керівник має орієнтуватися в особливостях фізичного і психічного здоров'я і витривалості кожного члена групи.

На нашу думку, доцільно групи психологічної реабілітації, що працюють в екстремальних умовах готувати заздалегідь як добровільні команди. Функціональні відносини членів групи повинні бути відпрацьовані заздалегідь, з огляду на потенційні можливості кожного.

### **Список використаних джерел:**

1. Корнієнко І. Психологічна допомога дітям, що зазнали травми внаслідок катастрофи / І. Корнієнко, Г. Католик // *Психолог*. 2004. Грудень (№ 46). С. 8-16.
2. Максимова Н.Ю. Психологічні основи соціальної реабілітації. К. : ВПЦ «Київський університет», 2002. – 288с.
3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. / Л. Г. Царенко, Т. Вебер, М. В. Войтович та ін. К., 2018. Т. 2.
4. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін. ; за ред. З. Г. Кісарчук. К. : Вид-во "Логос". 2015.
5. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін та ін. ; за заг. ред. Н. Гусак / Нац. ун-т "Києво-Могилянська академія". К. : НаУКМА, 2017.
6. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. К.: ДП "Вид. дім "Персонал", 2017. 160 с.