

ЛІТОТЕРАПІЯ У КОМПЛЕКСНОМУ ПСИХОТІЛЕСНОМУ ВІДНОВЛЕННІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ПТСР

Смольська Л. М.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри суспільних дисциплін
Національний університет водного господарства
та природокористування
м. Рівне, Україна*

Мазур Ю. Ф.

*здобувачка вищої освіти спеціальності
«Психологія» магістерського рівня
Національний університет водного господарства
та природокористування
м. Рівне, Україна*

Актуальність та постановка проблеми. В період війни ПТСР представляє загрозу здоров'ю населення України, якщо не будуть прийняті системні заходи комплексної реабілітації військовослужбовців з бойовим досвідом, особливо після поранення, контузії, перебування в полоні. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) супроводжується глибоким розбалансуванням вегетативної нервової системи (ВНС) та порушенням біоритмів, зв'язків між енергетичними центрами; між тілесними відчуттями та ментальними процесами [5]. Стан ускладнюється попереднім травматичним досвідом, бойовою втомою, хронічними захворюваннями та залежностями. Сучасні підходи передбачають мультимодальні втручання, які впливають цілісно на когнітивно-емоційному та соматичному рівнях [8].

Виклад основного матеріалу. Мультимодальний метод комплексної реабілітації військовослужбовців з ПТСР інтегрує психологічні інтервенції через роботу з образами, настановами; тілесні практики та структурно-інформаційні впливи мінералами. Когерентні коливання кристалічних структур можуть індукувати впорядкованість у дизрегульованій нервовій системі людини, що проживала травмівні події. В якості діагностичного інструментарію використовуються методи суб'єктивно-об'єктивної оцінки стану досліджуваних. Наш терапевтичний підхід базується на синергії трьох компонентів. Психологічний складник включає корекцію дезадаптивних когнітивних настанов та

роботу з образами «безпечного місця» [1], «внутрішніх частин» та «перехідного об'єкта». Тілесний складник активує соматичне усвідомлення через вібраційні рухи, оплескування тіла долонями. Структурно-інформаційний компонент передбачає використання кристалічних мінералів як резонаторів біоенергетичних коливань в різних зонах скупчень нервових сплетінь вздовж тіла людини, в результаті чого відновлюється циркуляція лімфи, крові, відбувається системне відновлення порушеного балансу між різними ділянками нервової та ендокринної систем. Механізми дії мінералів можна пояснити наступним чином: кристалічні породи, наприклад, кварцова група, є ідеально періодичними структурами, що здатні генерувати та підтримувати когерентні коливання подібно до п'єзоефекту. Атоми, іони у складі молекул, з яких складається мінерал, розташовані в просторі регулярно та повторювано у трьох вимірах. У свою чергу, біологічні організми, з позицій біофізики, є відкритими системами, схильними до синхронізації з потужними зовнішніми коливаннями [2]. Такі коливання генеруються мінералами з резонаторним ефектом завдяки їх кристалічній решітчастій структурі. Під час травматичного стресу та ПТСР біоритми, які найбільше представлені ригідним серцевим ритмом та спотвореними мозковими коливаннями, стають дисонансними, дезорганізованими. Ідеально впорядкована кристалічна структура може виступати як зовнішній еталонний осцилятор. Він сприяє індукції більш впорядкованих гармонійних біоритмів через механізм біорезонансу та забезпечує відновлення природної структури внутрішньоклітинної та міжклітинної води в організмі [9].

Нами розроблена методика комбінованої терапії, яка складається з виконання вправ «струшування напруги», оплескування тіла на активному етапі. Сесія розпочинається з тілесного «заземлення» та рухів, що сприяють зняттю м'язового затиску, характерного для травматичних блоків. Прикладом можуть бути модифіковані вправи, подібні до соматичного переживання, досліджені та описані в наукових джерелах [3]. В нашому протоколі ми використовуємо дихальні практики, «струшування втоми», «скидання злості», «витряхування та вибивання страху», що супроводжується активними вібраційними рухами тіла та енергійним самооплескуванням. Ділянку спини клієнта може пропрацювати фахівець, попередньо діставши на це його згоду. Така підготовка посилює соматичне усвідомлення та робить систему тілопсихіка більш сприйнятливою до тонких подальших впливів мінералами на неусвідомлені емоційні затиски та енергетичні канали. Далі клієнт розташовується лежачи на кушетці або килимі. Кристалічні мінерали розміщуються на ключових проєкціях нервових сплетінь та ендокринних залоз, тобто на енергетичних центрах, вздовж

вертикальної осі тіла. Під час сесії виникає глибока релаксація, можливе прийняття образів «внутрішніх частин», які акумулюються в різних ділянках тіла, де заархівовані непрожиті емоції.

Мінерали здійснюють адресний, і, в той же час, взаємозагоджений системний вплив на організм. Гематит, чорний турмалін, яшма стабілізують, дають відчуття присутності, відновлюють життєві сили. Вони впливають через зону куприка. Рожевий кварц, цитрин, нефрит гармонізують ВНС, знімають страх та напруження контролю, повертають відчуття спокійної збалансованої сили. Їх дія відбувається через серцевий центр та сонячне сплетіння. Мисленнєве впорядкування, здатність концентруватись на головному, ясність розуму відновлюються завдяки використанню аметисту, який впливає на тім'яну ділянку. Гірський криштал, лазурит викликають резонансний ефект в горловому центрі. Це дає можливість артикулювати травматичний досвід, що на певному етапі при певних супровідних діях фахівця, стає необхідним для зцілення від переслідувань спогадів, нічних жахів, флеш-беків.

Після набуття позитивного досвіду в сеансах літотерапії, індивідуально вибраний кристалічний мінерал військовослужбовець бере з собою і далі використовує його як «перехідний об'єкт» для саморегуляції. Фізичний контакт із цим мінералом у моменти гострої тривоги та «відкатів» слугує сенсорним якорем, який швидко активує стан спокою через асоціативний патерн уяви безпечного місця, закарбований в пам'яті відчуттів та емоцій під час терапії. Це посилює схильність до самоефективності та здатності військовослужбовця довільно перемикає психоемоційні стани [7].

Для суб'єктивного моніторингу станів обрано 10-тибальну шкалу самооцінки в силу її простоти та зручності тому, що, за нашим досвідом, військовослужбовці з травматичним досвідом часто відмовляються заповнювати анкети та опитувальники. Для об'єктивної оцінки ефективності комбінованого методу, що виходить за межі суб'єктивних звітів і психометричних шкал, пропонується використання біофідбек-технологій для фіксації змін у фізіологічних показниках, що відображають стан ВНС та мозкову активність. Вимірювання варіабельності серцевого ритму (BCP) є надійним неінвазивним індикатором балансу між симпатичною та парасимпатичною нервовою системою [6]. Про ефективність комплексної терапії свідчить збільшення високочастотної складової BCP (маркер активності парасимпатики та спокою) та зменшення низькочастотних коливань симпатки, що вказує на відновлення збалансованості вегетативної нервової системи. У свою чергу, варіабельність серцевого ритму – показник не кількості ударів серця за хвилину, а зміни інтервалів часу між

послідовними ударами серця. Чим гнучкіший та мінливіший інтервал між ударами, тим краще ВНС адаптується до стресу та швидше відновлюється. Низька, «монотонна» ВСР вказує на те, що організм знаходиться у стані хронічної напруги, виснаження, захисної ригідності, і це спостерігається при ПТСР. Нейрофідбек засобами електроенцефалографії дає показники співвідношення потужності мозкових хвиль у різних діапазонах [4]. Хоча ми не вдавались саме до такого апаратного дослідження, воно є інформативним щодо ефективності терапії: зменшення потужності бета-хвиль у фронтальних та центральних відділах кори та збільшення потужності альфа- та тета-хвиль під час фази впливу мінералів може свідчити про глибоку релаксацію та вирівнювання балансу вбік відновлення функціональності парасимпатичної нервової системи. Сучасні електронні додатки та поліфункціональна гарнітура до гаджетів може стати мобільною зручною альтернативною складним клінічним дослідженням.

Висновок. Використання кристалічних мінералів є перспективним у комплексному психотілесному відновленні військовослужбовців з ПТСР з огляду на екологічність методу – в ньому максимально задіяне тіло та елементи природного походження. Метод дозволяє військовослужбовцю після роботи з фахівцем перейти до автономної саморегуляції, яка стає доступною завдяки зміненим характеристикам біо-енергетичного ресурсу та завдяки «якорю» обраному мінералу, перехідному об'єкту, який при потребі вмикає стан безпеки. Перспективою подальших досліджень є проведення послідовних сесій та перевірка їх ефективності за допомогою не тільки суб'єктивного фідбеку, а і доступних для широкого вжитку сучасних приладів.

Література

1. Єрмоленко С. А. Нейропластичність у психології травми: когнітивно-поведінковий підхід. *Проблеми сучасної психології*. 2023. Вип. 5(2). С. 115–128.
2. Смірнов В. Г. Кристалічні структури як джерела когерентного випромінювання у біофізиці. *Фізика та хімія твердого тіла*. 2019. Вип. 20(3). С. 450–461.
3. Levine P. A. In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness. North Atlantic Books, 2010. 384 p.
4. Othmer S., Othmer S. F. The Clinical Science of Neurofeedback and its Applications. *Handbook of Clinical Neurology*. 2020. Vol. 172. P. 283–308.
5. Porges S. W. The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation. W. W. Norton & Company, 2011. 384 p.

6. Shaffer F., Ginsberg J. P. An Overview of Heart Rate Variability Metrics and Norms. *Frontiers in Public Health*. 2017. Vol. 5. 258 p.
7. Sroufe L. A. Emotional Development: The Organization of Emotional Life in the Early Years. Cambridge University Press, 1997. 263 p.
8. Van Der Kolk B. A. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Viking, 2014. 624 p.
9. Voeikov V. L., Del Giudice E. Water and life: the great challenges. *Water*. 2009. Vol. 1, № 4. P. 543–575.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-32>

**РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОСТІ
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ
ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ
ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

Степаненко Н. В.

ад'юнкт

докторантури та ад'юнктури

Національна академія Національної гвардії України

м. Харків, Україна

Науковий керівник: Барко В. В.

доцент кафедри психології та педагогіки

навчально-наукового інституту роботи з персоналом,

доктор психологічних наук, старший дослідник

Національна академія Національної гвардії України

м. Харків, Україна

Сучасні трансформаційні процеси в українському суспільстві, що відбуваються в умовах тривалої військової агресії, зумовлюють підвищені вимоги до психологічної готовності та стресостійкості військовослужбовців. Одним із ключових психологічних чинників, що забезпечує ефективність виконання службових завдань і професійне становлення майбутніх офіцерів, є резильєнтність – здатність особистості долати стрес, адаптуватися до складних умов та зберігати продуктивність у кризових ситуаціях. [1, с. 30–31].

Проблема розвитку резильєнтності у військовій сфері сьогодні має не лише теоретичне, а й глибоке практичне значення. Від рівня