

«На допомогу куратору», «На допомогу студенту»

Кризове консультування психолога

«Психічні стани під час війни: типологія, ризики та потенціал для опанування»

Війна здійснює негативний вплив на психіку навіть найстійкіших і найвитриваліших. Так, сімейні лікарі констатували загострення хронічних хвороб на фоні гострого стресу по завершенні першого місяця війни. Нині Мінохорони здоров'я озвучило цифру – до 60% населення України потребують психологічної допомоги, консультацій психологів, психотерапевтів та психіатрів.

Гострі прояви психічної травми внаслідок проживання особою горя, втрат, різких життєвих змін внаслідок воєнних дій за класичною формулою передбачають такі стадії:

1. **Заперечення:** «Цього не може бути!»
2. **Злість, агресія:** вивільнення негативної енергії і ненависті, ярості щодо реальності.
3. **Торг:** спроба «домовитися» з тим, на що неможливо вплинути («Слід було залишатися вдома..», «Якби я не поїхав...»)
4. **Депресія:** продовження стану безпорадності щодо власного життя.
5. **Прийняття:** вбудова набутого життєвого досвіду у сценарій життя, примирення, можливість опанувати себе після випробовування та конструктивно продовжити власне життя.

До гострих проявів дії психічної травми належать панічна атака та травма свідка.

Панічна атака (ПА) – раптовий напад сильного страху, відчуття втрати контролю, страх збожеволіти, померти; супроводжується посиленням серцебиття, підвищеним тиском, запамороченням, головним болем, дрижанням.

Триває ПА – 2-10хв, нагадуючи серцевий напад.

Травма свідка (ТС) – не лише через перебування в епіцентрі подій. Так, емоційне залучення через перегляд новин, відео з інформацією про жахіття, звірства окупації.

Прояви ТС – шок, заперечення, гнів, агресія, замирання, сум, депресія, тривожність.

Реакцією на травмуючі обставини є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Симптоми ПТСР:

- розлад сну і апетиту;
- порушення контактів з потребами (не фіксується їв чи не їв, чи спав, не помічається холод, антисанітарія тощо);
- високий ступінь напруги і тривоги, нездатність розслабитись;
- дратівливість;
- постійне повернення (внутрішній «перегляд») картин пережитого;
- напади провини, перебирання можливих варіантів іншої поведінки, які не призвели б до того, що трапилось;
- вигорання (емоційне, фізичне, мотиваційне виснаження, спустошеність, перевтома, дратівливість тощо);
- гострі напади гніву, агресії, відчаю;
- апатія, депресія, дереалізація;
- можливість суїцидального дебюту.

Для мінімізації наслідків (в т.ч. ПТСР) впливу психічної травми (ПТ):

1. У перші хвилини отримання ПТ – застосувати практику заземлення (озираємося навколо, фіксуємо і називаємо оточуючі предмети); практику дихання (повільний вдих через ніс і видих через рот); практику розслаблення м'язів всього тіла (від м'язів обличчя до м'язів стоп).
2. Фізичні навантаження – спорт, прогулянки, робота на землі.
3. Допомога іншим людям.
4. Спати за потребою; дотримуватись режиму.
5. Не поширювати страшні відео, кадри.
6. Дозволяти собі маленькі радощі; не відчувати сорому через бажання радіти життю, яке продовжується; не відкладати життя на потім.
7. Забезпечувати свої базові потреби у їжі, теплі, одязі, гігієнічних процедурах.
8. Тілесний контакт із бажаними людьми – обіймати, гладити, тримати за руку.
9. Виконання звичного побутового навантаження.
10. Участь у ритуалах, особливо спільних (молитви, прощання із загиблими).
11. Не стримувати почуттів, дозволяти собі виражати емоції: говорити, плакати, розповідати, кричати, а слухачам – одразу не втішати, не закликати заспокоїтись, а слухати, сприяти виходу болю.
12. Не розслаблятися алкоголем, який виснажує психіку ще дужче.
13. Для кваліфікованої допомоги найкраще – звернутися до психолога, психіатра, отримати за необхідністю медикаментозну підтримку.
14. Пам'ятати про пріоритети – що для нас зараз є найголовнішим, а що почекає до перемоги.

Навколо нас немало людей з ПТСР, тому враховуємо це, не провокуємо конфлікти, виявляємо терплячість, терпимість і милосердя. На жаль, кількість населення, що потребуватиме психологічної, психіатричної допомоги, зростатиме.