

Oleg, Blinov. Methods of psychological intervention aimed at support of soldiers who have psychological trauma // The USA Journal of Applied Sciences. Cibunet Publishing. New York, USA. 2017. №2, P. 7-9.

*Oleg Blinov, National Aviation University
Assoc. Prof., Department of Social Technologies*

Methods of psychological intervention aimed at support of soldiers who have psychological trauma

Abstract: analysis of correctional and psychotherapeutic methods of the military men support is represented in the article. The correspondent content is explored. The stages of the proper psychological intervention are described. The main criteria for the psychological tools selection have been determined.

Keywords: psychological intervention, methods of correction and psychological therapy, military staff.

*Блінов Олег Анатолійович, Національний авіаційний університет,
доцент кафедри соціальних технологій*

Методи психологічної інтервенції для допомоги психотравмованим військовослужбовцям

Анотація: в статті здійснюється аналіз корекційних та психотерапевтичних методів роботи з військовослужбовцями. Розглянуто їх зміст. Описано етапи застосування психологічної інтервенції. Визначено основні критерії підбору психологічного інструментарію.

Ключові слова: психологічна інтервенція, методи корекції та психотерапії, військовослужбовці.

Вступ.

Бойові дії високої інтенсивності призводять до масового отримання військовослужбовцями бойових психічних травм. Ці травми обтяжуються контузіями від розривів снарядів і мін, порушеннями біологічних ритмів життєдіяльності організму військовослужбовців в результаті виконання службових обов'язків і способів польового життя, тривалого перебування в бронежилетах, незбалансованого і несвоєчасного харчування, нестачі води, неякісного обмундирування, життєдіяльності в стані хронічного стресу та ін.¹.

Психологічної допомоги потребують понад 50% військовослужбовців виведених із зони бойових дій на доукомплектування, переформування і проведення інших організаційно-штатних заходів. З цього числа 1,5-2,0% військовослужбовців потребують невідкладної психотерапевтичної допомоги в умовах стаціонарного лікувального закладу (госпіталю).

За нашими даними отриманими за допомогою контент-аналізу відповідної літератури та експертної оцінки було встановлено, що на сході України загинуло, пропало безвісти, померло від ран у лікарнях до 10 тис. військовослужбовців і працівників Збройних сил, Національної гвардії, СБУ, МВС, Держприкордонслужби та інших військових і силових структур, до 30-35 тис. військовослужбовців отримали поранення та контузії різного ступеня тяжкості.

Тому виникає питання організації та надання психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок зазначених подій.

Вихідні положення.

Використання психологічного інструментарію є дієвим засобом впливу на психічну сферу людини для надання йому допомоги у протидії травматичного стресу.

¹ Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія / О. А. Блінов. – К. : Талком, 2016. – 246 с.

Основними критеріями вибору психологічного інструментарію є: час, який необхідно витратити на психодіагностичну або психотерапевтичну процедуру; доступність до швидкого навчання і засвоєння психологічного інструментарію; його адекватність вирішенню поставлених завдань; розуміння респондентом вимог методів, які використовуються.

Психотерапевтична робота організується і проводиться в період знаходження особи в гострому стані в результаті психічної травми, відпрацюванні стандартних і спеціальних реабілітаційних програм, в центрах медичної реабілітації (санаторного лікування), на амбулаторно-поліклінічному рівні.

Формулювання мети статті.

Проаналізувати основні існуючі методи психологічної інтервенції для допомоги психотравмованим військовослужбовцям.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Практика психологічної інтервенції свідчить про використання різноманітних методів роботи. До їх складу відносяться такі основні методи: когнітивно-поведінкова психотерапія; травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія (ТФ-КПТ); метод десенсибілізації та репроцесуалізації травми (опрацювання травми) з допомогою руху очей (EMDR); позитивна психотерапія; емоційно-образна терапія (ЕОТ); метафоричні асоціативні карти (МАК); тренінг управління стресом; тілесно-орієнтована психотерапія; арт-терапія (мандалотерапія, ізотерапія); музична психотерапія; групова терапія; трансформаційні психологічні ігри; логотерапія; сімейна психотерапія; психодрама.

1. *Когнітивно-поведінкова психотерапія.* Її мета – формувати і зміцнювати здатність до адекватних дій, до набуття навичок, що дозволяють поліпшити самоконтроль.

2. *Травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія (ТФ-КПТ).* Травмо-фокусована когнітивно-поведінкова терапія (ТФ-КПТ) – це компонентно-орієнтована психосоціальна психологічна модель, що поєднує в

собі елементи моделей когнітивно-поведінкової терапії, терапії порушень прив'язаності, гуманістичної, позитивної та сімейної терапії.

3. *Метод десенсибілізації та репроцесуалізації травми (опрацювання травми) з допомогою руху очей (EMDR)*. Це комплексний метод психотерапії, що об'єднує цілий ряд терапевтичних підходів та комбінує їх з рухами очей або іншими формами двосторонньої стимуляції таким чином, щоб стимулювати механізм обробки травматичної інформації мозком.

4. *Позитивна терапія* ґрунтується на уявленні, що існують не тільки проблеми і хвороби, а й способи і можливості їх подолання, які властиві кожній людині.

5. *Емоційно-образна терапія (ЕОТ)*. Це метод психотерапії, який належить до психодинамічного напрямку. Мішенню цього методу є хронічні негативні емоційні стани, а засобом їх корекції – образи цих станів, які уявляються клієнтом.

6. *Метафоричні асоціативні карти (МАК)*. Призначені для роботи з несприятливими емоційними станами людини. Це універсальний психологічний інструмент, який базується на метафорі, апелює до підсвідомості людини і використовується для діагностики, психокорекції, розвитку, розкриття творчих здібностей людини.

7. *Тренінг управління стресом (прогресивна м'язова релаксація, аутотренінг, дихальні вправи, активна візуалізація позитивних образів)*. Зміст техніки прогресивної м'язової релаксації (розслаблення м'язових затисків) полягає в чергуванні напруги і розслаблення. Аутогенне тренування може бути охарактеризовано як «самостійна вправа для розслаблення, що стала програмою». Складається з шести послідовних вправ.

Дихальні вправи використовуються для стабілізації емоційного стану і емоційної саморегуляції. Активна візуалізація позитивних образів сприяє створенню внутрішніх образів в свідомості людини, тобто активізації уяви за допомогою слухових, зорових, смакових, нюхових, дотикових відчуттів, а також їх комбінацій.

8. *Тілесно-орієнтована психотерапія.* Тілесно-орієнтована психотерапія – напрямок психотерапії, що працює з проблемами і невротами пацієнта через процедури тілесного контакту.

9. *Арт-терапія (мандалотерапія, ізотерапія).* Мандалотерапія – допомагає людині відчувати радість в пізнанні себе, рости духовно і особистісно, знайти фізичне здоров'я. Ізотерапія – вираз клієнтом своїх почуттів і відчуттів з використанням художніх матеріалів. Вона допомагає людині впоратися з негативними емоціями, зняти нервово-психічне напруження.

10. *Музична психотерапія.* Музична терапія – це процес застосування музики через фізичну, емоційну, інтелектуальну, соціальну, естетичну і духовну сторону впливу на особистість для покращення чи збереження здоров'я клієнта.

11. *Групова психотерапія.* Це невеличкі тимчасові об'єднання людей для цілісного глибинного розвитку особистості та самоактуалізації здорової людини.

12. *Трансформаційні психологічні ігри.* Орієнтовані на роботу з особистим запитом учасників. Спрямовані на знаходження оптимальних рішень, подолання особистісних криз та складних ситуацій, а також на досягнення персональних цілей учасників.

13. *Логотерапія.* Психотерапевтична стратегія, яка заснована на думці, що розвиток особистості зумовлений прагненням до пошуку і реалізації сенсу життя. Якщо у людини немає сенсу життя чи він недосяжний, то виникає екзистенційна фрустрація, що проявляється в невротизації.

14. *Сімейна психотерапія.* Модифікація відносин у системі сім'ї за допомогою психотерапевтичних та психокорекційних методів з метою усунення негативної психологічної симптоматики та підвищення функціональності сімейної системи.

15. *Психодрама.* Її мета полягає у допомозі людині вирішити актуальні для неї проблеми.

Висновки.

Використання психологічного інструментарію є дієвим засобом впливу на психічну сферу людини для надання їй допомоги у протидії травматичного стресу.

Практика психологічної інтервенції свідчить про використання різноманітних методів роботи. До їх складу відносяться такі основні методи: когнітивно-поведінкова психотерапія; травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія (ТФ-КПТ); метод десенсибілізації та репроцесуалізації травми (опрацювання травми) з допомогою руху очей (EMDR); позитивна психотерапія; емоційно-образна терапія (ЕОТ); метафоричні асоціативні карти (МАК); тренінг управління стресом; тілесно-орієнтована психотерапія; арт-терапія (мандалотерапія, ізотерапія); музична психотерапія; групова терапія; трансформаційні психологічні ігри; логотерапія; сімейна психотерапія; психодрама.

Основними критеріями вибору психологічного інструментарію є: час, який необхідно витратити на психодіагностичну або психотерапевтичну процедуру; доступність до швидкого навчання і засвоєння психологічного інструментарію; його адекватність вирішенню поставлених завдань; розуміння респондентом вимог методів, які використовуються.

Психотерапевтична робота організовується і проводиться в період знаходження особи в гострому стані в результаті психічної травми, відпрацюванні стандартних і спеціальних реабілітаційних програм, в центрах медичної реабілітації та санаторного лікування, на амбулаторно-поліклінічному рівні.