

К. М. Татуревич, І. В. Віщун

ТВОРЧИЙ ПІДХІД ДО РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ: ВІДНОВЛЕННЯ ЧЕРЕЗ МИСТЕЦТВО І САМОВИРАЖЕННЯ

Анотація: Реабілітація через творчість - це заняття прикладним мистецтвом, що сприяє розвитку творчого потенціалу осіб з обмеженими можливостями та підвищенню їх соціальної активності. Представлено основні види творчої реабілітації в Україні та за кордоном та її переваги.

Ключові слова: творча реабілітація, танцювальна терапія, арт-терапія, музикотерапія, драма-терапія, мистецтво, відновлення, соціальна інтеграція.

Annotation: Creative rehabilitation is an engagement in applied arts that promotes the development of the creative potential of people with disabilities and increases their social activity. The main types of creative rehabilitation in Ukraine and abroad and their advantages are presented.

Keywords: creative rehabilitation, dance therapy, art therapy, music therapy, drama therapy, art, recovery, social integration.

Що таке реабілітація? Для мене, насправді, це одночасно як сумне, так і позитивне визначення. З одного боку, коли ти чуєш, що тобі призначають фізичну, а особливо психологічну реабілітацію, ти починаєш розуміти або повністю усвідомлювати, що з тобою щось не так. У тебе починають з'являтися дуже різні, а іноді й шкідливі для тебе думки:

«Невже я справді не такий як інші? А раптом я небезпечний для рідних та близьких?». Але, коли усвідомлюєш, що реабілітацію тобі все ж таки призначили, отже не все так погано і є можливість вилікуватись, просто потрібно розсіяти всі негативні думки і починати працювати над собою.

Війна залишає глибокі сліди не лише на фізичному, а й на психологічному здоров'ї людей. Для військових, які повертаються з фронту, процес реабілітації є надзвичайно важливим. Традиційні методи лікування, хоча й необхідні, часто не можуть повністю задовольнити потреби постраждалих. Саме тому все більшої популярності набувають творчі підходи до реабілітації, які допомагають військовим відновити психічне здоров'я, адаптуватися до мирного життя та знайти нові сенси.

Творчість є потужним інструментом самовираження та опрацювання емоцій. Заняття мистецтвом, музикою, літературою та іншими видами творчої діяльності допомагають:

- Зменшити стрес і тривогу: Творчі процеси відволікають від травматичних спогадів, сприяють розслабленню та зниженню рівня кортизолу – гормону стресу.

- Підвищити самооцінку: Створення чогось нового дає відчуття досягнення, впевненості у власних силах та підвищує самооцінку.

- Покращити комунікацію: Спільна творча діяльність сприяє розвитку навичок спілкування, співпраці та взаєморозуміння.

- Відновити сенс життя: Творчість допомагає знайти нові цілі та інтереси, надаючи життю новий зміст.

У різних країнах світу успішно застосовуються різноманітні творчі методи реабілітації військових:

1. США: Військові ветерани, які пережили посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), часто використовують арт-терапію для відновлення. Даний вид терапії є одним із найпоширеніших форм творчої реабілітації в Америці. Також застосовують музикотерапію та анімалотерапію (вид терапії, що використовує тварин та їх образи для надання психотерапевтичної допомоги). Наприклад, програма «Creative Forces» підтримує ветеранів через мистецтво, допомагаючи їм висловлювати емоції через творчість. Ще є актуальною танцювальна терапія. Вона використовується для відновлення після фізичних травм або психічних розладів. Танці допомагають повернути координацію рухів та психологічний баланс.

2. Великобританія: музикотерапія відіграє важливу роль у реабілітації з когнітивними розладами. Британські фахівці активно використовують музику для розвитку комунікативних навичок і соціальної адаптації. Також існують програми, що використовують письмову терапію для людей, які пережили психологічні травми. Вважається, що через написання історій чи поезії пацієнти можуть краще висловлювати свої емоції.

3. Німеччина: ландшафтотерапія — це інноваційний підхід, який полягає у взаємодії з природою. У реабілітаційних центрах Німеччини пацієнтам пропонують малювати ландшафти або

працювати в садах для зниження рівня стресу та підвищення психоемоційної стабільності.

4. Італія: Драма-терапія активно використовується в Італії для роботи з пацієнтами, які пережили стресові події. Залучення до театральних вистав допомагає людям висловлювати свої емоції через ролі та сценарії, а також допомагає зняти напругу та краще контролювати стрес.

В Україні, зокрема після початку війни в 2022 році, активно розвиваються психологічні реабілітаційні програми для ветеранів та цивільних. Творчі майстерні, такі як малювання, гончарство, музика та театральні постановки, стали важливим інструментом для подолання стресу, посттравматичного стресового розладу та адаптації після бойових дій. Один із прикладів — "Ветеран Хаб", де проводяться різноманітні арт-терапевтичні сесії, спрямовані на допомогу військовим, які повертаються з фронту, у відновленні їх емоційного та психологічного стану.

Можна зробити висновок, що творча реабілітація в Україні – це не просто модний тренд, а необхідний інструмент для відновлення психологічного здоров'я. Творчі підходи до реабілітації застосовуються по всьому світу з урахуванням культурних особливостей та соціальних потреб. Використання мистецтва, музики, танцю та взаємодії з природою допомагає людям долати психологічні та фізичні наслідки травм, а також сприяє загальному відновленню і соціальній інтеграції.

Список використаних джерел:

1. С. Чижевський, «Особливості психологічного відновлення військовослужбовців в умовах повномасштабного російського вторгнення», 2023р.
2. Видання «Texty.org.ua», Реабілітація військових: як покращити систему та яких заходів варто вжити, 2024р.
3. А. Г. Караян, І. В. Сиромятников, «Прикладна військова психологія», 2006р.
4. Т. Мизнікова, «Як психологічно реабілітувати українських військових» для Вокс Україна, 2015р.
5. А. К. Ящишина, «Анімалотерапія», 2022р.

Віщун Ігор В'ячеславович – викладач кафедри військової підготовки, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, viv@vntu.edu.ua.

Татуревич Катерина Миколаївна – студент, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, viv@vntu.edu.ua.

Vishchun Igor – Lecturer at the Department of Military Training, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, viv@vntu.edu.ua.

Taturevych Kateryna – student, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, viv@vntu.edu.ua.