

ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ ТА ВИКЛИКИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я, ЯКІ ПЕРЕБУВАЛИ У ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

В умовах війни посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) стає однією із найбільш поширених психологічних патологій.

Ключові слова: психічне здоров'я, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), бойові дії, лікування військовослужбовців, фактор, страх.

Abstract In the conditions of war, post-traumatic stress disorder (PTSD) becomes one of the most common psychological pathologies

Key words: mental health, post-traumatic stress disorder (PTSD), combat operations, treatment of military personnel, factor, fear.

В умовах війни страждає психічне здоров'я у всіх людей. Але у військових, які побували у гарячих точках, ця проблема стоїть особливо гостро. Практично кожен із них потребує допомоги, навіть, якщо зі сторони здається, що з людиною усе в порядку.

В умовах війни посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) стає однією із найбільш поширених психологічних патологій. Особливо, якщо мова йде про військовослужбовців — людей, які перебувають у зоні бойових дій. ПТСР у військових діагностують дуже часто, саме тому дана проблема актуальна сьогодні та буде залишатись такою ще довгий час.

ПТСР — це доволі широке поняття. Воно використовується для позначення психічного розладу та неврозу, який виникає після однієї або кількох травматичних для людини подій. У військовослужбовців причин для його появи завжди достатньо, але найчастіше безпосереднім поштовхом виникнення цього стану стає смерть товаришів або ж необхідність застосування летальної зброї із відповідними наслідками. Під час травматичної події військовий відчуває сильний страх та втрату контролю над ситуацією. Сам ПТСР у такому випадку розвивається приблизно через місяць. А от в перші 72 години у військового присутні симптоми гострої стресової реакції, а у наступні дні — гострого стресового розладу.

У багатьох військовослужбовців ПТСР призводить до супутніх розладів, наприклад, до депресії або до наркотичної чи алкогольної залежності. Крім того, у них значно зростає ризик суїциду.

Посттравматичний стресовий розлад – це непсихотична відстрочена реакція на травматичний стрес, здатна викликати ряд психічних і поведінкових порушень. Зазначимо, що симптоми ПТСР відрізняються у різних людей, але деякі з них мають спільні ознаки.

У кожної людини, яка приймає участь у бойових діях, ризик розвитку ПТСР дуже високий. Згідно статистичних даних, приблизно у 60-80 % військовослужбовців спостерігаються ознаки гострої травми. Якщо їм у цей момент не надали потрібної психологічної допомоги, то це може призвести до ПТСР. Ризик зростає у наступних випадках:

- якщо у людини уже був раніше діагностований якийсь психічний розлад;
- уже був досвід травмуючої події;
- травма пов'язана із загибеллю рідних, смертю великої кількості людей або якщо вона викликала серйозні зміни у житті;
- у людини немає близьких, із якими вона може поділитись своїми переживаннями.

Лікування військових, які страждають від ПТСР, повинно відбуватись у двох напрямках. Перш за все це психотерапія яка може бути як груповою, так і індивідуальною. Посттравматичний синдром у військових потребує особливого комплексного підходу для того щоб психологічну травму трансформувати у посттравматичне зростання.

У військовослужбовців симптоми ПТСР найяскравіше проявляються після повернення до мирного життя. Тому дуже важливо вчасно виявити проблему та пролікувати. Найчастіше допомогу у цьому напрямку надають так звані табори декомпресії та центри ветеранів. Окрім того, сьогодні існує багато громадських об'єднань, які працюють з людьми, що отримали психічну травму на війні. Також завжди є можливість безпосередньо звернутись із скаргами до психіатра або психотерапевта. При цьому важливо, щоб спеціаліст був ознайомлений із особливостями ПТСР в учасників бойових дій та мав релевантний досвід.

При лікуванні ПТСР не варто забувати, що гарний ефект дають і такі прості речі, як регулярний спорт, відпочинок на свіжому повітрі, спілкування з тваринами.

Важливим фактором є підтримка рідних та близьких людей, яка допомагає військовим швидше відновитись.

Ці особливості відновлення психічного здоров'я, які перебували у зоні бойових дій, потрібно знати кожному військовослужбовцю, особливо командному складу військових підрозділів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Тетков С.В. Реабілітація військовослужбовців в Україні. Видавництво: центр учбової літератури. 2019 рік.
2. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. – 282 с.
3. Міністерство Оборони України. Наказ №702 від 09.12.2015. Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, та Державної спеціальної служби транспорту, які брали участь в антитерористичній операції, здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях чи виконували службові (бойові) завдання в екстремальних умовах.

Табачук Григорій Васильович - викладач кафедри військової підготовки Вінницького національного технічного університету, e-mail: gtabachukv@gmail.com

Hryhoriy Vasyliovych Tabachuk - lecturer at the Department of Military Training of the Vinnytsia National Technical University, e-mail: gtabachukv@gmail.com