

БУКОВСЬКА О.О.

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри екологічної психології та соціології Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів

ГІРЧЕНКО О.Л.

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри екологічної психології та соціології Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів

СУЧАСНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ КРИЗОВИХ СТАНІВ ВИКЛИКАНИХ ЕКСТРЕМАЛЬНИМИ СИТУАЦІЯМИ

У статті аналізуються сучасні напрями психологічної реабілітації кризових станів осіб, які пережили екстремальні ситуації.

Подано визначення психологічної реабілітації, її завдання та мета. Визначені фази реабілітаційного процесу з урахуванням особливостей кризового стану людини, який було викликано екстремальними подіями. Зазначені основні принципи виконання програми реабілітації та етапи визначення реабілітаційної програми. Важливе значення при плануванні реабілітаційного процесу у статті надається віку та статі реабілітантів. Означені завдання і зміст психологічної реабілітації кризових станів в екстремальних ситуаціях та основні види психологічних дій, які виконуються для їх подолання.

Подано етапи та прийоми роботи з травмуючими переживаннями екстремальних подій.

Ключові слова: *реабілітація, екстремальні ситуації, криза, травма, десенсибілізація, аутогенне тренування, реабілітанта, травмуючи переживання.*

Постановка наукової проблеми. Загроза виникнення надзвичайних ситуацій природного, техногенного і соціального походження, що все збільшується у всьому світі, примушує розглядати надзвичайні ситуації як основний чинник, що впливає на стан психічного здоров'я населення і також обумовлює необхідність розробки плану дій з попередження виникнення післятравматичних стресових розладів та їх реабілітації.

За останні роки катастрофи, стихійні лиха, ріст насилля показали наскільки важливе є надання своєчасної кваліфікованої допомоги дітям, що пережили травматичний досвід. Дані численних, в основному закордонних, досліджень показують, що залишений без вирішення травматичний досвід приводить до відстрочених негативних психологічних наслідків, які перешкоджають здатності людини реалізувати себе соціально, професійно й особистісно.

У людини розвиваються симптоми гострого стресового розладу, якщо вона відчула вплив травмуючої ситуації, що перевершила її здатність справлятися із ситуацією звичайним для неї способом.

Допомогти людині розповісти свою історію, дистанціюватися від події, щоб зрозуміти, що відбулося, перевести досвід у слова, повернути людину до її колишнього рівня функціонування – це завдання реабілітації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) дає визначення реабілітації: «Реабілітація являє собою сукупність заходів, покликаних забезпечити особам з порушенням функцій в результаті хвороб, травм та уроджених дефектів пристосування до нових умов життя в суспільстві, в якому вони живуть». Термін реабілітація походить від латинського слова *habilis* — «здатність», *rehabilis* — «відновлення здатності»[1].

Реабілітація - комплекс медичних, психологічних, педагогічних, професійних, юридичних заходів, спрямованих на відновлення чи компенсацію порушених або втрачених індивідом суспільних зв'язків і відносин внаслідок змін стану здоров'я, соціального статусу, втрати близьких людей, навичок навчальної діяльності, соціальної дезадаптації та ін., які супроводжуються стійкими розладами функцій організму (інвалідністю), захворюваннями, залежністю, втратою соціального статусу, роботи, житла, близьких людей і тяжкими переживаннями таких втрат, скоєнням злочинів тощо. Передбачає якнайшвидше і найбільш повне відновлення повноцінного функціонування різних категорій населення.

Реабілітації потребують численні категорії людей: військові, що отримали поранення і психічні травми у ході бойових дій; жертви насилля і торгівлі людьми; свідки тяжких злочинів; біженці; постраждали внаслідок техногенних катастроф, пожеж, аварій, інші особи, які опинилися у соціально небезпечних і складних життєвих обставинах. Реабілітація - складний процес, в результаті якого у того, на кого він спрямовується, формується активне ставлення до порушення його здоров'я (статусу, прав, умов самореалізації тощо) і відновлюється позитивне сприйняття себе, життя, сім'ї і суспільства.

Психологічна реабілітація - це система заходів, спрямованих на відновлення, корекцію психологічних функцій, якостей, властивостей особистості, створення сприятливих умов для розвитку й утвердження особистості. Орієнтована на відновлення психічних станів, які були порушені внаслідок травмуючої дії різних факторів. Сфера впливу психолога обмежена впливом на внутрішній простір життя окремої людини. При цьому центром цього внутрішнього простору є самосвідомість. Основним засобом - активізація власної активності клієнта. Психолог допомагає людині усвідомити соціальні цінності і таким чином подолати властиве йому почуття меншовартості, реалізувати «індивідуально особистісний план життя».

Поняття «реабілітація» досліджувалось у таких напрямках, як реабілітація в особистісному контексті (Т. Титаренко), рольова (П. Горностай), психологічна (Є. Холостова), середовищна (Т. Мосійчук).

Актуальне завдання психічної реабілітації - розробка ефективних методів відновлення особистісних установок, спрямованих на подолання наслідків кризових і екстремальних ситуацій.

Максименко С.Д. визначає такі види криз: вікова, життєва (зумовлена травматичними подіями), стосунків, професійна, невротична, духовна та смисложиттєва або екзистенційна. Наше дослідження охоплює психологічну реабілітацію осіб, які переживають життєву кризу, викликану екстремальними травматичними подіями.

Метою статті є аналіз шляхів психологічної реабілітації осіб, які пережили кризові життєві обставини.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих результатів. Процес реабілітації починається з оцінки та лікування хвороби, травми або патологічного стану. Окрім цього повинна відбуватися оцінка будь-якого дефіциту, що залишається після лікування та його впливу на соціальні, психічні та професійні навички людини. Лікування стану в гострому періоді орієнтовано на травму або захворювання, що може призвести до інвалідності. Реабілітація же, навпаки, орієнтується на ті навички, які є збереженими, і на ті, які можуть бути сформовані на основі резервних можливостей людини. Отже реабілітація містить в собі визначення та корекцію факторів, які пов'язані як з особистістю, так і з оточенням людини, і які заважають повноцінній участі людини в житті суспільства.

Виділяють 4 фази реабілітаційного процесу у кризових станах:

1. Гостра фаза з акцентом на заходах першої психологічної допомоги, кризової інтервенції та дебрифінгу. **Завдання:** візуальна психодіагностика, психологічна та психотерапевтична бесіди з метою послаблення реакцій на стадії шоку, адреналіну та стресу, або для мотивації реабілітанта до активного пошуку можливих рішень;

2. Фаза підготовки до реабілітації та пошуку форм реабілітації (інтерв'ю, планування реабілітаційних заходів, прийняття рішення щодо психотерапевтичних заходів). **Завдання:** діагностика, з умовою допомоги у плануванні подальших реабілітаційних заходів, а також прийняття рішення про необхідність підтримуючих психотерапевтичних заходів.

3. Фаза власне реабілітації. **Завдання:** полегшення процесів осмислення, прийняття травмуючої ситуації у власний життєвий досвід та психічна підтримка за допомогою консультування та терапії.

4. Фаза соціальної та професійної інтеграції. Завдання: допомогти людині знайти сенс життя та своє місце в житті.

Реабілітація припускає використання єдиних методичних і організаційних підходів до рішення таких питань, як установлення ступеня порушень психічних функцій і станів, визначення працездатності і реабілітаційного потенціалу й прогнозу, розробка плану відновлюваних заходів і т.д.

План реабілітаційних заходів розробляють, виходячи з наступних принципів:

1. реабілітаційні заходи повинні починатися як можна раніше;
2. вони повинні здійснюватися безупинно і послідовно;
3. їхнє здійснення повинно бути комплексним за участю медичних робітників, психологів, педагогів, юристів і ін.;

4. при упорядкуванні плану необхідно враховувати індивідуальні особливості особистості що реабілітується і перебігу в неї патологічного процесу, у тому числі її психосоціальних, біологічних особливостей і зв'язків із трудовим колективом, віку, освітнього рівня, фаху, сімейно-побутової обстановки.

5. принцип партнерства – реабілітувати або ресоціалізувати людину без її активної участі неможливо. Необхідно створити атмосферу довіри та співпраці, систему відносин “психолог – реабілітант”[1].

Етапи визначення реабілітаційної програми:

1. Проведення реабілітаційно-експертної діагностики. Обстеження хворого чи інваліда та встановлення його реабілітаційного діагнозу на основі якого будуватиметься наступна реабілітаційна програма;

2. Визначення реабілітаційного прогнозу.

3. Визначення заходів, технічних засобів реабілітації та послуг, які допоможуть пацієнту відновити порушені або компенсувати втрачені здатності [1].

Вік має велике значення при плануванні реабілітаційного процесу. Увесь контингент можна за віком розділити на 4 групи: дитячий, підлітковий, молодий і середній вік, передпенсійний і пенсійний.

При підготовці плану реабілітації враховується також статеву приналежність. Слід пам'ятати, що жінки в порівнянні з чоловіками більш глибоко переживають стан своєї особистісної дестабілізації, у першу чергу в сімейних умовах. Тому тут на перший план виступає психологічна адаптація. У зв'язку з фізіологічними особливостями жіночого організму до вибору професії або роботи, доступній жінці, нерідко матері, потрібно особливо

уважне ставлення. Для створення нормальної обстановки на роботі й у сім'ї найчастіше потрібна допомога громадськості і родичів.

В ряду цих заходів знаходиться і психологічна реабілітація, завдання і зміст якої пов'язані з:

- а) психодіагностикою психічних станів після виходу з екстремальних умов;
- б) відновленням нормального психічного стану;
- в) відновленням психологічної працездатності;
- г) поверненням до нормального виконання постійних службових обов'язків і життя в звичайних умовах;
- д) відновленням і підвищенням морально-психологічного стану;
- е) формуванням готовності до вирішення нових професійних завдань [1].

Основними видами психологічних дій, виконуваних для їх рішення, виступають: морально-психологічні, релаксаційні, психодіагностичні, забезпечувальні, психотерапевтичні, підтримуючі, корекційні, відновлювальні, навчальні, мобілізуючі, включаючи в діяльність, соціально-психологічні, робота з сім'ями.

Особливий напрямок роботи - психологічна реабілітація поранених осіб. Психологічна реабілітація становить сутність постекстремальної психологічної роботи. Вона виступає як один з найбільш пріоритетних видів реабілітації, що знайшло відображення в документах Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) [1].

Як правило кризові стани, викликані екстремальними ситуаціями переростають в екзистенційну травму, причиною якої є переживання ситуації смертельної загрози життю людини. Екзистенціальна травма, супроводжується страхом смерті і ставить людину перед вибором: замкнутися в собі або проявити душевну стійкість, стати сильніше.

Екстремальну ситуацію передбачити неможливо. Вчасне надання першої психологічної допомоги та проведення кризової інтервенції в екстремальних ситуаціях є запорукою успішної реабілітації особистості у майбутньому. І тому для реабілітанта важливо усвідомити, що його емоції, думки й поведінка в травмуючій ситуації – це нормальні реакції у ненормальних обставинах. В цьому важливу роль грає дебрифінг, який варто провести з потерпілими протягом 48-72 годин. Він спрямований на осмислення та прийняття події у власний досвід та є профілактикою ПТСР.

Власне реабілітаційний процес розпочинається з діагностичного етапу, спрямованого на виявлення психологічних особливостей реабілітанта,

визначення його травми, потреб, ресурсів. На основі діагностики визначається реабілітаційний потенціал, будується реабілітаційний прогноз та здійснюється постановка реабілітаційного діагнозу.

Важливим етапом є складання індивідуальної програми реабілітації особистості, яка повинна враховувати здобутки діагностичного етапу та орієнтуватись на позитивний реабілітаційний прогноз.

Левін П. у своїй праці «Зцілення від травми» пропонує 8 етапів психологічної реабілітації, метою якої він бачить інтеграцію травмуючого переживання у власний життєвий досвід, який особистість зможе використувати як ресурс життєстійкості у майбутньому[3]. Дані етапи були розширені нами ефективними психотерапевтичними прийомами і методами.

Перший етап Левін П. назвав «повернення відчуття безпеки» і він полягає у відновленні меж власного простору, які є зруйнованими екстремальною ситуацією. Автор пропонує вправи, які допомагають відчутти межі, в яких відчувається безпека – це межі нашого тіла. Постукування по шкірі, контрастний душ ми пропонуємо доповнити відвідуванням бані, сауни, самомасажем, вправою «Метелик». Довела свою ефективність на даному етапі і «Техніка емоційної свободи», яка задіює масаж біологічно активних точок на тілі. Реабілітаційна ефективність полягає у відчутті абсолютної безпеки та захищеності особистого простору від агресивного зовнішнього світу.

На другому етапі («заземлення») автор зазначає, що травмуюча подія «вибиває землю з-під ніг», у людини складається враження, що все довкола руйнується і вона не здатна контролювати події. П. Левін рекомендує «заземлитись», тобто встати голими ногами на землю і відчутти, що стоїте дуже надійно. На нашу думку в цьому допомагає техніка «Дерево», яке своїм корінням міцно тримається за землю. Ефективність даного етапу полягає у закріпленні відчуття, що все стабільно і людина контролює те, що відбувається у її житті.

«Визначення джерел підживлення і латання «дірок» - це наступний етап, що актуалізує ресурси особистості. Автор пропонує згадати, що допомогало долати труднощі в минулому, які заняття заспокоювали, поряд з якими людьми почувалися у безпеці. Основні ресурси людини за М. Лаадом – віра в Бога, в себе, в ідею; емоції і позитивні і негативні (дати вихід); спілкування і соціальні зв'язки; уява, хобі, творчість; розсудливість, аналіз подій, планування майбутнього; фізична активність і фізичне розслаблення [4]. Як правило реабілітант користується обмеженим набором ресурсів, що не дає йому самостійно справитись з екстремальною ситуацією. Одне з за-

вданий реабілітації – розширити діапазон активних ресурсів людини. Однією з ефективних технік на цьому етапі є «Безпечне місце».

Левін П. рекомендує також скласти список речей або людей, які навіпаки ретравматизують, забирають енергію у реабілітанта і обмежити себе максимально від нових психологічних травм.

Четвертий етап має назву «Пошук блоків і відслідковування ефекту травми». На цьому етапі психолог має навчити реабілітанта слідкувати за відчуттями в тілі, з метою зрозуміти як саме травмуючі переживання проєктуються на фізичні відчуття. У цьому допомагають ряд запитань до клієнта за методом психокаталізу А.Єрмошина [2]. У якому місці ця емоція проявляється фізично? Що це за відчуття? Де вони локалізовані? На що вони схожі за розміром, консистенцією, вагою, матеріалом?

«Активне спостереження за відчуттями» - це п'ятий етап роботи з травмуючим переживанням. Левін П. Зазначає, що як тільки реабілітант зможе відслідковувати фізичні прояви своїх переживань, травмуючий ефект буде знижуватись, оскільки з'явиться відчуття контролю над ситуацією і власним станом. Автор пропонує подальшу роботу з фізичними відчуттями, яка полягає у спостереженні і письмовій фіксації тілесних відчуттів, коли згадується травмуючі події. Наш досвід показує хорошу ефективність також поєднання аутогенних тренувань по Г. Шульцу.

Наступний етап («контакт з переживанням») полягає в тому, що реабілітант має повернутись у травмуючу подію, опрацювати її, прийняти у свій досвід і відпустити. П.Левін рекомендує сісти зручно, закрити очі, повернутись у момент переживання, згадати свої відчуття, зосередитись на них і намагатись їх утримувати до тих пір, поки вони будуть видозмінюватись або буде знижуватись їх інтенсивність. Також можна використати ДПДГ і інші техніки десенсибілізації переживань.

Передостанній етап має назву «Повернення до нормального життя». П. Левін зазначає, що коли людина знаходиться у полоні травми, вона не помічає оточуючий світ і не отримує задоволення від життя. Автор рекомендує звернути увагу на те, що відбувається у світі. На цьому етапі у реабілітанта прокидається цікавість, яка допомагає позбавитись від наслідків травми. Екотерапія, арт-терапія, терапія метафорою будуть сприяти у знаходженні нових смислів у житті та побудови життєвої перспективи.

На восьмому етапі «Закріплення результатів і рух далі» автор пропонує у формі афірмації древню молитву північноамериканських індіанців: «Я вдячний за допомогу, яка – я знаю – вже по дорозі до мене». Віра у зцілен-

ня є важливим ресурсом психологічної реабілітації, а також вдячність за важкий досвід, який робить людину сильнішою.

Висновки і перспективи подальшого дослідження. Основне завдання психологічної реабілітації особистості у кризових життєвих обставинах – це прийняття травмуючої події у власний досвід, побудова життєвої перспективи, залучення людини до рішення повсякденних викликів життя та активної життєвої позиції. Сучасними напрямками психологічної реабілітації кризових станів викликаних екстремальними ситуаціями є своєчасне надання першої психологічної допомоги, кризової інтервенції та дебрифінгу, а також тілесноорієнтована, когнітивно-поведінкова психотерапія, логотерапія, екотерапія, аутогенне тренування, ДПДГ, техніка емоційної свободи, психокаталіз та розвиток ресурсів особистості за М. Лаадом. Позиція реабілітанта повинна еволюціонувати від установки «скажи, що мені робити» (в екстремальній ситуації або зразу після неї) і «допоможи мені» (осмислюючи наслідки екстремальної ситуації) до «я впораюся, будь поруч зі мною». Найвища мета психологічної реабілітації – навчити людину самореабілітації, коли вона в будь-якій життєвій ситуації зможе допомогти і собі і іншим.

Список використаних джерел

1. Аршава І. Ф. Посібник до вивчення курсу «Медико-соціальна і психологічна реабілітація хворих та інвалідів» [текст] / І. Ф. Аршава, М. І.Черненко, В. В.Корнієнко. – Д.: РВВ ДНУ, 2008. – 24 с.
2. Ермошин А. Вещи в теле. Психотерапевтический метод работы с ощущениями / А. Ермошин. – Рига.: Библиотека психологии и психотерапии. 2007. – 300 с.
3. Исцеление от травмы: Питер Левин и его 8 этапов // <http://woman-delice.com/istselenie-ot-travmy-piter-levin-i-ego-8-etapov/> 2016.
4. Лаад, М. Как справиться с кризисом или бедствием (Шаг за шагом): Теория, практика и способы вмешательства / М. Лаад, Э. Хадомы. – Израиль: Центр предупреждения стресса (CSPC) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.silk-highway.org/ru/stepGuide.aspx>.
5. Психологічна підтримка, допомога, реабілітація. Життєва криза очима психолога/ТитаренкоТ.М./ https://upsihologa.com.ua/tytarenko_crisis5.html.

Транслітераційний переклад списку використаних джерел

1. Arshava IF The manual for studying the course "Medical-social and psychological rehabilitation of patients and invalids" [text] / I. F. Arshava, M. I. Chernenko, V. V. Kornienko. - D. : RVD DNU, 2008. - 24 p.
2. Ermoshin A. Things in the body. Psychotherapeutic method of working with sensations / A. Yermoshyn. - Riga: Library of Psychology and Psychotherapy. 2007. - 300 p.
3. Healing from injury: Peter Levin and his 8 stages // <http://woman-delice.com/istselenie-ot-travmy-piter-levin-i-ego-8-etapov/> 2016.
4. Laad, M. How to cope with crisis or disaster (Step by Step): Theory, Practice and Methods of Intervention / M. Laad, E. Hadoma - Israel: Stress Prevention Center

(CSPC) [Electronic resource]. - Access mode: <http://www.silk-highway.org/ru/stepGuide.aspx>.

5. Psychological support, assistance, rehabilitation. Life crisis by the eyes of the psychologist / Titarenko T.M / https://upsihologa.com.ua/tytarenko_crisis5.html.

Буковская О.А., Гирченко Е.Л. Современные направления психологической реабилитации кризисных состояний вызванных экстремальными ситуациями

В статье анализируются современные направления психологической реабилитации кризисных состояний лиц, переживших экстремальные ситуации.

Дано определение психологической реабилитации, ее задачи и цель. Определены фазы реабилитационного процесса с учетом особенностей кризисного состояния человека, было вызвано экстремальными событиями. Указаны основные принципы выполнения программы реабилитации и этапы определения реабилитационной программы. Важное значение при планировании реабилитационного процесса в статье указывается возраст и пол реабилитантов. Определены задачи и содержание психологической реабилитации кризисных состояний в экстремальных ситуациях и основные виды психологических действий, выполняемых для их решения.

Представлены этапы и приемы работы с травмирующими переживаниями экстремальных ситуаций.

Ключевые слова: *реабилитация, экстремальные ситуации, кризис, травма, десенсибилизация, аутогенная тренировка, реабилитант, травмирующие переживания.*

Bukovska O., Hirchenko O. Modern directions of psychological crisis rehabilitation states of expected extremal situations

The article analyzes the modern directions of psychological rehabilitation crisis situations of people who have survived extreme situations.

The definition of psychological rehabilitation, its purpose and tasks are given.

The rehabilitation process phases are determined taking into account peculiarities the crisis state of man, which was caused by extreme events.

The main principles of the implementation of the rehabilitation program and the stages are indicated definition of a rehab program. The importance of planning rehabilitation process in the article is given to the age and sex of rehabilitants.

The indicated tasks and sense of psychological rehabilitation of crisis states in extreme situations and the main types of psychological actions that are being performed for their solution. Stages and methods of work with traumatic experiences of extreme events are presented. The main task of psychological rehabilitation of a person in a crisis life circumstances - is the adoption of a traumatic event in their own experience, building a life perspective, involving a person in the decision of everyday life challenges of life and active life position. Modern directions of crisis states psychological rehabilitation caused by extreme situations are the timely provision of the first psychological aid, crisis intervention and debriefing, and body oriented, cognitive- behavioral psychotherapy, logotherapy, ecotherapy, autogenous training, DPDG, technique of emotional freedom, psychocatalysis and resource development personality by M. Laad. The position of the rehabilitant should evolve from setting "tell me what to do" (in the extreme situation or right after her) and "help me" (comprehending the consequences of an extreme situation) to "I'll cope, be close to me." The highest purpose of psychological rehabilitation is to teach a person self-rehab when they will be able to help both themselves and others in any life situation.

Keywords: *rehabilitation, extreme situations, crisis, trauma, desensitization, autogenous training, rehab, traumatic experience.*