

Особливості допомоги особам, що переживають психологічну травму

Музичко Л.В.,
доцент кафедри педагогіки та психології ДВНЗ «Київський національний
економічний університет імені Вадима Гетьмана», кандидат психологічних
наук,
Канська Н.П.,
сімейний психотерапевт Центру аналітичної психології "Простір"

Допомога психологічно травмованим особам з огляду на реалії сьогодення все більше набуває ознак нагального завдання практичної психології та психотерапії. Стрімко зростає чисельність громадян, які є носіями травми, що виникла в результаті дії на їхню психіку особисто значущої інформації, або емоційної дії, яка спричинила психічний розлад. Йдеться про шкоду, нанесену психічному здоров'ю людини в результаті інтенсивного впливу несприятливих факторів середовища або гостро емоційних, стресових впливів інших людей та ситуації життєдіяльності на її психіку.

Серед типових психотравмуючих ситуацій (самотність, безробіття, насильство, смерть, аварія, розрив відносин, серйозні захворювання, втрата житла, різні прояви насильства, природні та техногенні катастрофи) частіше трапляються ситуації, коли людина бачила або пережила сама загрозу життю, здоров'ю та цілісності. Наслідки та ступінь психотравми можуть різнитися і це залежить від низки чинників, зокрема, обсягу внутрішнього ресурсу (здорова батьківська сім'я, яка давала багато любові, прийняття, підтримки людині, допомагаючи їй сформуватися) і зовнішнього (люди, які наразі оточують людину і готові її підтримувати та вислуховувати, а, отже, розділити з нею пережиту психологічну травму) ресурсу людини.

Умови надання психологічної допомоги таким особам певною мірою залежать від глибини переживання ними травми. Чим глибшим є переживання, тим

менш сприйнятливою є особа до отримання допомоги, тим складніше відшукати доступ до її психіки. Для того, щоб жертва могла допустити до свідомості травматичну інформацію, необхідно мати соціальне середовище, яке підтримує та захищає. Важливо зважати і на те, що психологічне травмування, порушуючи цілісність особистості, створює ситуацію підвищеного психічного напруження. Психіка людини наче тріснута чашка, у яку наповнюється рідина - чим її більше, тим ймовірніше станеться її розтріскування і, можливо, руйнація. В емоційно травмованій людини "відморожуються" почуття, випадає з пам'яті інформація про саму травмогенну подію і обставини, що її супроводжували. Таким чином актуалізуються перешкоди, що ускладнюють доступ до травмованої психіки особистості.

Подоланню таких бар'єрів може слугувати включення людини у ситуацію, де вона здатна емоційно реагувати. Якщо такими дорослими є батьки, діти яких залучені у терапевтичну роботу за міжнародною програмою "Діти і війна: навчання технік зцілення" за авторством У. Юле, П. Сміт (Інститут психіатрії, Лондон, Англія) та Е. Дирегрова (Центр кризової психології, Берген, Норвегія), то вони потрапляють саме в таку ситуацію. Зазначимо, що в межах цієї програми передбачається робота з батьківськими групами, оскільки вони також переживають наслідки стресу і є свідками переживання наслідків стресу їхніми дітьми. Метою залучення батьків у ситуацію допомоги дітям є створення умов для того, роль їхня роль також була допоміжною. Побіжно закладаються підвалини того, щоб допомогти і самим батькам дати собі раду, щоб вони мали силу для підтримки своїх дітей у переживанні ними наслідків стресогенної ситуації. Батьків навчають тому, як нормалізувати реакції дітей, способам батьківської допомоги (обговорення та вислуховування, ведення щоденних справ та гра з дитиною, тілесні контакти та створення фізичного комфорту для дитини), способам подолання власних проблем, способам контролю результатів подолання наслідків травмування у дітей (створення груп батьківської підтримки). Батьки не лише набувають досвід

підтримки власних дітей, вони отримують умови для вияву своїх емоцій з приводу результатів подолання наслідків психологічного травмування своїх дітей - емоційно значимих осіб, які для них є безсумнівною цінністю.

Особливо хочеться звернути уваги на те, залучення батьків до надання допомоги власним дітям, водночас є їхнім відгуком на власну терапію. Виявляючи турботу про свою дитину, батьки проживають власну психологічну травму і, зрештою, звільняються від своїх страхів, знижують рівень психологічної напруги. В їхнє життя повертається спокій, вони стають більш адекватними у взаємодії із середовищем своєї життєдіяльності.

Впровадження програми "Діти і війна: навчання технік зцілення" у практику роботи психологів потребує підготовки великої кількості фахівців. З цією метою вона повинна бути інкорпорована у навчальні плани закладів вищої освіти, які готують фахівців у галузі психології та фахівців інших соціономічних професій, які можуть долучатися до надання психологічної допомоги психологічно травмованим особам.

Література:

1. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору: Д-р Дж. Герман; переклад з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. – Львів: Вид-во Старого Лева, 2015. – 416 с.
2. Музичко Л.В., Канська Н.П. Практико-орієнтована підготовка студентів-психологів: виклики сучасності / Зб. наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. "Підготовка педагогів професійного навчання та психологів у закладах вищої освіти". - К.: КНЕУ, 2018. – С. 180-183.
3. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. емигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова та ін. – К.: Наш формат, 2017. – 1068 с.

4. Українська психологічна термінологія: словник-довідник / За ред. М.-Л.А. Чепи. — К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. — 302 с. ISBN 978-617-571-040-0.