

Збірник тез
Науково-практичної конференції
з міжнародною участю
«Психічне, сексуальне та репродуктивне здоров'я
в умовах війни»

17-18 травня 2024

Наталія Жигайло
доктор психологічних наук, професор
професор кафедри теорії та
історії політичної науки,
заступник декана філософського
факультету з наукової роботи
Львівського національного
університету імені Івана Франка,
керівник освітньої програми
«Психологія бізнесу та управління»
nataliya.zhyhaylo@lnu.edu.ua
nlucyk@ukr.net
+0380(96)-28-16-219

Роксолана Карпінська
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психіатрії, психології та сексології
Львівський національний медичний
університет імені Данила Галицького
e-mail: k_roksa@ukr.net
tel. +38 0673620404

ПСИХОЛОГІЯ ПЕРЕМОГИ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Актуальність дослідження. В цей непростий час робота психологів та психотерапевтів потрібна як ніколи і надалі потрібна буде ще більше. Зараз на допомогу нам приходять колеги з усього світу, у котрих є досвід роботи в умовах війни, в різних травматичних та кризових ситуаціях. Команда Львівського обласного відділення товариства психологів України, яку очолює заступник декана філософського факультету з наукової роботи, доктор психологічних наук, професор кафедри теорії та історії політичної науки Львівського національного університету імені Івана Франка Наталія Жигайло разом із колегами Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди (Тамара Хомуленко, Борислав Хомуленко), Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького кафедри психіатрії, психології та сексології (Роксолана Карпінська, Оксана Плевачук), Олексій Шевяков (Дніпро) та за участі психотерапевтів Америки, Європи, Нової Зеландії (Роберт Дилтс, Джудит Делозье, Ричард Болстеда, Мішель Руж, Кімберлі Прогаска, Тереза Сіансіоло, Арт Гізер, Стівен Гілліган, С'юзі Смітт, Брайан Ван Дер Хорст) напрацювали корисні психологічні техніки та деталізували необхідну психологічну допомогу при психотравмах в час війни.

Виклад основного матеріалу. Поради фахівців нами уніфіковані та доповнені. Вважаємо, що передовсім подолати страх допоможе заміна цього відчуття вірою у перемогу. Дуже важливо робити інформаційні паузи від читання новин, а натомість наповнювати себе позитивом, молитвою та не забувати пити багато води. Важливо також тримати у формі власне тіло: займатися спортом, працювати фізично, виділяти 70 хвилин для безперервної ходьби щодня, а ще медики радять вживати вітамін С. Докласти усіх

зусиль, щоб врівноважити сон, адже лише сон відновлює емоції. Серед іншого – проводимо інформаційну підтримку, допомагаємо іншим, рятуємося гумором і грою, обіймаймося – це додає впевненості, посміхаймося – це оздоровляє, будуємо плани на майбутнє і говоримо якнайбільше миротворчих гасел: «Бог», «Любов», «Перемога», «Мир», «Дякую», «Слава Україні! Героям слава!» (Наталія Жигайло).

Також існують чіткі, конкретні, покрокові вказівки виходу із стану травми (за Сидом Джекобсоном). Необхідно дати відповідь на такі основні питання: «Що сталося?», «Що потрібно?», «Що плануєш?». Основні фільтри – видалення, викривлення, узагальнення. В час небезпеки слід бути в стані коуч, тобто зосередженим та мобілізованим. Намагатися повернутися в «навчаний стан розуму» - у стан, в якому ви були ресурсні – надихнути. Перейти до цього стану можна з допомогою вербального коду, наприклад, «все буде добре», «все гаразд» тощо.

Ще один блок порад (від Мішель Руж) стосується того, як впоратися з травмою, як допомогти собі та іншим. В основі пояснення представлено «шлях героя» на прикладі Джона МакКейна – відомого політика і громадського діяча, який у свій час був в'язнем війни. Вжити йому допомогли три речі: віра в Бога; віра в себе; віра в свою країну.

Операційний зміст віри – вірити в щось поза тобою, в те, що тебе підтримує, довіряти тому, результату чого поки що немає. Шляхи виходу: дати клятву собі; взяти намірення; робити конкретні кроки. Необхідно навчитися переходити із стану креш (напруження) в стан коуч (зосередження) за допомогою зорових вправ, контакту з тим, що оточує, концентрації на об'єкті. Важливо знайти центр в собі – заземлення.

Ресурсами для цього є вищі сили, пам'ять наших предків, українська культура, суспільство, внутрішній діалог («Я», щось унікальне в мені). Після цього, за словами фахівців, настає внутрішній стан спокою.

Також експерти виокремили практичні рекомендації для заспокоєння. Симпатична нервова система допомагає вижити, втекти від небезпеки, а парасимпатична допомагає розслабитися. Потрібно робити дихальні вправи, позіхати, сміятися, рухатися; робити вправи цигун і тай-чі, займатися тілесно-орієнтованою психотерапією, нормалізувати сон.

Комплекс практичних вправ, сформованих Кімберлі Прогаскою, пояснює, які цікаві повчальні кейси можна виокремити для покращення свого психологічного стану. До прикладу: «війна всіх «вилікувала» від ковіду». Також фахівці наголошують, що підлітки і діти найважче переживають травми, проте кожному з нас властиві когнітивні помилки, зокрема, думки про те, що ніщо вже не відновиться. Але потрібно пам'ятати: завжди є надія і віра, що все буде добре. «Використання досвіду успішних стратегій минулого знадобиться нам для побудови стратегій майбутнього, а найбільш цілюща сила – сила людських взаємин», – пояснюють фахівці.

Методи нейролінгвістичного програмування, окремі практики роботи з собою, ключові помилки в умовах війни, шляхи переходу зі стану падіння в стан піднесення сформулював психолог Борислав Хомуленко (Харків). «В екстремальних умовах ми відмовляємося від звичного способу життя, внаслідок чого розум виходить зі стану базової рівноваги. Тому важливо повернутися до звичного нам щодення. Гумор на війні дуже важливий, а ще не менш важливо – допомагати тим, чим ми можемо допомогти. Все це створює фоновий емоційний баланс. Здійснювати інформаційну підтримку (навіть якщо це для самозаспокоєння), знайти свої ключові дії, будувати плани на майбутнє – всі ці кроки сприяють виробленню гормону щастя (дофаміну)», – пояснює Борислав Хомуленко.

Також фахівець додає, що в складних умовах виживають (по Віктору Франклу) ті люди, у кого є наявні смисли - енергія дається під зміст. «Важливо також побороти внутрішнє зло у собі. А ще є цікавий факт – в стані війни люди рідко хворіють», – наголосив Борислав Хомуленко.

PhD спеціалістка в галузі нейропсихології, біхевіористики, авторка методичних розробок щодо інноваційних підходів у роботі з людьми з РАС, синдром Дауна, порушеннями інтелектуального розвитку та поведінки Тереза Сіансіоло поділилася досвідом роботи з дітьми з особливими потребами в умовах війни. «В час війни ми продовжуємо турбуватися про своїх дітей, виконувати рутинну роботу. Особливої уваги потребують діти з особливими потребами. Для них потрібні візуальні стимули і сигнали. Вони чутливі до емоційного стану своїх батьків – дзеркалізують його. Безпечне місце для такої дитини на підлозі в кутку. Важливо міцно обійняти, вкрити коциком, взяти за руки, тренувати відчуття безпеки. Проаналізувати, які дії виконує дитина на повторі (до прикладу гра на гаджеті). Гаджет виконує заспокійливу функцію, хоч захистом як таким не є, але в дитини відбувається переключення уваги», – пояснює експертка.

За її словами також важливо повторювати фразу, яка буде виконувати роль мантри: «ми сім'я», «ми в безпеці». Повторювати її щоразу однаково, щоб вона циркулювала в мозку дитини. «Дитина має мати свій обов'язок, наприклад, принести воду, прослідкувати, щоб бабуся випила ліки. Це убезпечить її від хаотичних дій. Також важливо застосовувати будь-яку форму активності, враховувати індивідуальні особливості дитини», - наголосила Тереза Сіансіоло та акцентувала, що досвід роботи з дітьми з особливими потребами може бути корисним для всіх дітей.

Американський психолог та психотерапевт Стівен Гілліган (послідовник Мілтона Еріксона) вважає, якщо ми хочемо допомогти комусь із травмою - потрібно почати з себе, із свого власного стану. Учений рекомендує п'ять кроків, які допомагають зціленню: зібрати свою увагу в одну точку в собі; згадати свої цінності, свою ціль, свої позитивні наміри; налаштуватися на себе, з'єднатися зі своїм диханням, медитувати, молитися; роздумувати, що ми можемо зробити.

Стівен Гілліган наводить приклади людей, які пережили війну: священника, який у свій час переносив поранених – для нього це був досвід духовного переходу; лікаря, який працював на фронті та розробив ідею плацебо (не вистачало знеболювального, тож він давав пораненим воду зі сіллю і казав, що це морфій, і це справді діяло). Все це механізми зв'язку з життям. За сильного напруження потерпілого, розблокувати його можливо через зв'язок із кимось з рідних, коханою людиною, предками, з тим, кому вона симпатизує. Також варто намагатися відчувати заземлення та зв'язок із позитивними спогадами (з дитинства, з приємної події). Це приклад простого і сильного ресурсу, який допоможе зцілитися – шукаємо в минулому, теперішньому і майбутньому зв'язок з позитивним. Стівен Гілліган рекомендує: «Ніколи не дивіться противнику в очі. Ніколи не чіпляйтеся за проблему, бо це певний спосіб самому стати проблемою. Важливо вірити: «я переможу», «я це зможу»».

Цікавий кейс: колишню прем'єр-міністерку Ізраїлю Голду Меїр запитали, з ким вона радиться в проблемній ситуації. Вона відповіла: «З бабусею (якої вже нема) і з внучкою (якої ще нема)». Тобто, зв'язок з минулим теперішнім і майбутнім допоможе нам пройти всі складності життя. Основний меседж Стівена Гіллігана: «Є сила всередині людини, яка більша і глибша, аніж біль!» Спікер висловив захоплення єдністю нашого народу та прикладом героїзму, який демонструють українці.

Досвідом роботи психологів та психотерапевтів в умовах війни поділилася С'юзі Смітт, яка розповіла, як контролювати мозок у стресових ситуаціях та поділилася найбільш робочими і простими інструментами. Понизити рівень стресу можливо за допомогою таких вправ: дихання по квадрату впродовж хвилини; порухати пальцями на ногах; назвати 5 речей, які оточують; 4 речі, які чуємо; 3 речі, які можна відчутти на дотик; 2 речі, які можна понюхати; 1 річ, яку відчуваємо на смак.

Також існує техніка 6 секунд: посміхнутися і тим самим розірвати зв'язок із стресом всередині. Стверджувати собі: «мій розум пильний, але тіло розслаблене». Дихати глибоко. Цю техніку можна використовувати для дітей – покращується їхня увага і навчальний процес; під час водіння машини; коли прискорене серцебиття тощо. «Хороших новин по телевізору майже немає, тому в більшості ми буваємо в стресі від перегляду новин» – слушно підмітила спікерка. – Тому «дивлячись телевізор, одразу застосовуйте цю техніку». Також буває стрес на певний тон голосу. Простий спосіб позбутися безсоння (коли крутяться думки в голові) – це командним голосом сказати собі: «Стоп!» (додати знак «стоп» в своїй уяві), глибоко дихати, і сказати собі: «Я з усім впораюся». Поводити очима по колу – одна із технік позбавлення нав'язливих думок. Правило вісімки, розщеплення травми та інші важливі техніки також представила С'юзі Смітт і зазначила, що кожен техніку слід повторювати 12, 24, 36 разів.

Психолог та психотерапевт Арт Гізер вважає, що побувавши в оточенні людей, сповнених песимізму і страху, ти дуже швидко стаєш таким самим. І навпаки, варто активувати позитивні емоції, щоб вийти із стану страху. Фахівець навчив працювати з енергією; очищати своє енергетичне поле; керувати своїм внутрішнім духом; зміцнювати свою імунну систему; спрямовувати свою енергію рідним, близьким, тим, кого ви любите. Зокрема, була представлена техніка магніту, за допомогою якої можна очищатися від негативної енергії і притягувати позитивну. В рамках доповіді фахівець подав цінні рекомендації і техніки віднови внутрішнього стану людини, зокрема, цікаву техніку «озеро».

Річард Болстед із Нової Зеландії продовжив ділитися досвідом праці психотерапевта в роботі з психотравмами війни. Він представив процес зцілення травми з допомогою техніки швидкого руху очей. (Науково підтверджено, що ця техніка працює на рівні ДНК). Майбутні діти народжуються із захисною реакцією на стрес, а ще цю техніку можна застосовувати при повітряних тривогах та бомбардуваннях як першу невідкладну допомогу. За словами фахівця, стійкість (стресостійкість) – важлива цінність. Те, як наш мозок сприймає подію, є складнішим від самої події. Річард Болстед навів цікавий приклад про мишу, яку при зустрічі піднесла дівчина хлопцеві. На цій основі у нього розвинулася фобія. І хоч миша ніколи не спричиняла йому шкоди, але в корі головного мозку відбувалися такі ж процеси, як під час загрози життю.

Спікер також наголосив на важливості техніки «кінотеатр». Методика «хейвенінг» (зона безпеки) дуже ефективна для посттравматичного синдрому і дозволяє закріпити власну стресостійкість та емоційну сферу, допомагає нашому розумному мозку знову приймати рішення, розслабитися. В цьому процесі використовуємо рухи погладжування (обличчя, плечей, долонь) і мисленнєві вправи (рахування, наспівування, інші). На завершення повторюємо фрази: «Я в безпеці», «Внутрішній мир», «Спокій». При цьому виділяється серотонін, окситоцин, що знижує напруженість, підвищує відчуття безпеки. Обійми, до речі, виконують таку ж функцію. Ця техніка діє швидко, просто й ефективно.

Ще один досвід роботи з психотравмами прозвучав від психолога Борислава Хомуленка (Харків). Учений запропонував Еріксонівський гіпноз в роботі з ПТСР. Посттравматичний стресовий розлад – складний психічний стан, який виникає внаслідок травм. Досвід гіпнотерапії є і такий – терапія штучною неправдою заради позитивного результату. Гіпнотерапія Еріксона – психотерапевтичний підхід, який використовує гіпнотичний транс, щоб допомогти пацієнтові застосовувати власні психічні асоціації, спогади та життєвий потенціал для досягнення своїх терапевтичних цілей. Гіпноз – це змінений стан свідомості, подібний до сну. Це фіксація уваги на комфортні асоціації. Різновидів входження в транс багато. Є країни, де цей метод застосовують навіть під час хірургічних операцій. Його можна використовувати в час бойових дій; ним можна зняти больовий шок при пораненні, під час обстрілів тощо. Існують чіткі, покрокові рекомендації щодо входження пацієнта в транс. Важливо, з'ясувати, що любить робити пацієнт, коли йому було добре (катання на велосипеді, гра на гітарі). Вміння перефокусуватися із стану болю і страждання в стан позитиву; вміння обходити гострі кути для досягнення балансу – мистецтво гіпнотерапії.

Американський психотерапевт Брайан ван дер Хорст поділився своїм досвідом праці із психотравмами під час війни. Спікер наголосив на цінностях, які допомагають вижити в складних умовах. «Секрет мого спокою в тому, що всі ті небезпечні моменти, в яких бував, я міг контролювати (до прикладу, стрибки на глибину)», – каже фахівець. На війні дещо по-іншому: потрібно виробити стратегію безпеки, наповнити простір зайнятістю, можна навіть писати статті. З'являється відчуття, що ми керуємо ситуацією. Також важливо обговорювати з іншими цінності. «Гірше уже позаду», – перше заспокоєння. Не правильно говорити: «Ви не помрете», треба казати: «Ви будете жити; ви будете почуватися добре і спокійно», – вважає експерт. А ще треба будувати плани на майбутнє: на кілька днів, тижнів, років – це чинники, які наближають перемогу. Також в ході дискусії обговорили цікаві кейси, типові приклади, шляхи виходу.

Висновок. Паніка, страх – вірні супутники ворога та поразки; віра у перемогу – сильний і мотивуючий чинник самої перемоги, а найпотужнішим ресурсом перемоги є три речі: віра в Бога; віра в себе; віра в свою країну.

Важливо виконувати свої безпосередні обов'язки, допомагати іншим, повернутися в «навчальний стан розуму», у стан, в якому ви ресурсні. Адже після темряви ночі завжди настає світло нового дня. Вкотре висловлюємо подяку керівництву держави, військовослужбовцям Збройних Сил України, волонтерам, журналістам, людям доброї волі за героїчну оборону нашої Батьківщини.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Психологія: навч.-метод. посібн./ Н. І. Жигайло: Львів. націон. ун-т. ім.. І. Франка; [Вид. 3-тє, доп.] – Львів: СПОЛОМ, 2021. – 264 с. : іл., табл..
2. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : Монографія. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008 – 336 с.
3. Максименко С. Д. Психологія особистості : Підручник. – К. : КММ, 2007. – 296 с.
4. Хомуленко Т.Б., Крамченкова В.О., Нестеренко М. О., Фельдман Ю.І., Шукалова О.С. Історія психології: психосоматичний підхід: навч.-метод. пос. Харків: Вид-во «Діса плюс», 2016. 188 с.
5. Савчин М. В. Духовний потенціал людини : монографія / М. В. Савчин. – Івано-Франківськ, 2001. – 202 с.