

Мірошниченко Н. В.

м. Лозова, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВІЙСЬКОВИМ ТА ЇХ РОДИНАМ

Турбота про військових, їх родини психологічна допомога та діагностика, психологічна реабілітація військових, психологічна допомога родинам військових- це все , що допомагає нашим військовослужбовцям зберегти життя, фізичне та психічне здоров'я, родини.

Метою тез це розглянути актуальність надання допомоги військовослужбовцям та їх родинам нормально спілкуватися та адаптуватися з поверненням у сучасний світ. Підкреслити необхідність підтримки бійців актуальності збереження психологічного здоров'я щоб пережити руйнацію сучасного життя.

Задачею даних тез - аналізувати та обґрунтувати необхідність надання кваліфікованої допомоги та проходження реабілітації як військовим так і їх родинам.

24 лютого 2022 року назавжди закарбувалася у наших думках та серцях як несвідомий жах сприйняття того, що трапилося щось жахливе без простого пояснення, тому що ніхто його не мав. І коли звучали дзвінки від рідних, знайомих, колег по роботі, ніхто конкретно не міг нічого пояснити і зрозуміти. Цей страх закарбувався назавжди як у дорослих так і у маленьких дітей. І вже ніхто цього не забуде.

Війна прийшла до України. Наші рідні, знайомі, друзі, колеги відразу зібрали свої валізи і вирушили до військоматів, щоб захистити тих, хто залишився вдома. Наші військові стали на захист рідної неньки. Був страх, тривоги, нестерпний біль втрати рідних, побратимів....

Війна в Україні підняла актуальність проблеми збереження психологічного здоров'я військовослужбовців на принципово новий рівень. Адже участь у бойових діях практично завжди супроводжується стресовою реакцією організму, яка без відповідної своєчасної кваліфікованої допомоги може призвести до несприятливих наслідків, як для самого військовослужбовця, так і для суспільства в цілому. Саме психологічна травма може спричинити зниження виконувати будь які дії та впливати на їх ефективність . Починаються труднощі військовослужбовців як на соціальному так і у сімейному житті. Це призводить до потреби в консультуванні та психотерапевтичній допомозі різним категоріям травмованих. Зокрема переживають руйнацію життя як військові так і члени їх родин.

Психологічна допомога – галузь практичного застосування психології, орієнтована на підвищення соціально-психологічної компетентності людей і надання психологічної допомоги як окремій людині, так і групі чи організації. Це безпосередня робота з людьми, спрямована на

вирішення різного роду психологічних проблем, пов'язаних з труднощами в міжособистісних стосунках, а також глибинних особистісних проблем.

Надання психологічної допомоги включає в себе різні види допомоги, а саме :

- психологічне консультування;
- психологічну реабілітацію;
- психологічну корекцію;
- психотерапію;
- психологічний тренінг.

Всі ці види допомоги надаються з метою реабілітації та адаптації військовослужбовців. Так як вони мають порушення психологічного здоров'я так і відновлення для життя у суспільстві. Адаптація - це в першу чергу, взаємодія людини з навколишнім світом, життя та існування в цивільному середовищі. Надання допомоги визначати нові правила життя нові вміння і навички поза війною.

За час служби вони змінили свої цінності, характер та ставлення до ситуації в країні та сім'ях повністю. На це вплинув їх психічний стан, поведінка, боротьба за виживання в цілому, коли треба сподіватися на себе і вміти прикривати спину побратимам. В любий час вміти сприймати будь-яку ситуацію "тверезо" і вміти вижити. Але постійна напруга і життя в "нелюдських" умовах привели до змін не тільки в житті до якого звикла ця людина до війни, але і до умов де виживання це найголовніше. Постійна напруга, тривожність, страх наклали великий відбиток на військових. Це ми можемо спостерігати за такими критеріями як дратівливість, зміна настрою, напруженість, не терплячість, швидка втомлюваність, апатія, страх, почуття провини, гнів, злість, підвищене почуття справедливості, втрата побратимів, відчуття небезпеки яке може переслідувати людини навіть у цивільному житті, недовіра нікому. Кожна людина це індивід. Одна, може витримати -не спавши по три-чотири доби, як інша-засне за хвилину, в будь якій ситуації чи стану. Але переслідування кошмарів може не полишати цих людей в будь якій ситуації. Кожен військовий по своєму може знімати напругу: одному вистачить гарно виспатися, іншому-поїсти, а треті- можуть просто почути голос рідної людини і цим заспокоїтися.

Всі ці властивості призводять до стомлення організму, що тягне за собою нестачу енергії, підозрливості, ослаблення пам'яті, забування деякої інформації, труднощі в зосередженості на простих речах. Весь організм захоплений спогадами про війну, важко сприймає особистісні зміни, що може призвести як до симптомів посттравматичних стресових розладів, психологічної дезадаптації, проблем як медичного так і сімейного характеру. Багато людей переходить до вживання психоактивними речовинами, алкогольної та наркозалежності, що спричиняє конфлікти ситуації як зі своїми рідними так друзями, колегами, невпевненості у завтрашньому дні. З усіма

цими проблемами зустрічаються психологи під час консультацій військовослужбовців.

Окреме місце займають травми отримані під час бойових дій з нанесенням тілесних пошкоджень, втрати кінцівок, та інших частин тіла, взяття в полон та умови перебування в полоні. Не кожна людина, навіть морально стабільна, може перенести цю втрату - психологічно нормально. Так як усвідомлення жити по іншому, в нього ще не є в голові. Відразу постає запитання, а чи кому потрібен буду я такий? А що я буду робити? А як я буду з цим жити? А як без мене побратими? А як я стану тягарем для своєї сім'ї? А чи не краще було б покинути це життя? Під час проходження такого періоду перед військовим постає така задача, чи прийме мене сім'я таким як я є, а чи повернувшись додому справдиться очікування зустрічі. Чи приймуть члени родини та друзі його таким, чи виникне ізоляція та почнеться пошук підтримки у бойових товаришів.

Жахливі наслідки полону також мають негативний вплив на їхній загальний психічний стан. В більшості випадків полон стає навіть більш серйозним випробуванням для психіки, ніж участь у військових діях.

І це далеко не весь список проблем та питань над якими ще треба працювати, які ще не мають відповідей.

Реабілітація ветеранів бойових дій, повинна проходити тільки зі згоди самої сторони. Залучення до мирного життя без зброї та насильства треба розглядати в контексті стабілізації сімейних стосунків. Коли ветеран був відсутній вдома, відбувалися зміни які можливо не сподобаються йому або він не зможе відразу вникнути в сімейну систему. Потрібно багато часу і терпіння. Зміна членів родини, їх ставлення до ветерана, до зміни самого військового, який не відразу сприймає цей світ таким яким він зараз є. Постає низка завдань як перед членами родини так і військовим. В першу чергу це звернення до консультанта чи спеціаліста який працює в сфері надання послуг військовим адаптуватися безболісно до нового життя, та родині жити з теперішнім героєм. Адже існує безліч родин яким важко усвідомлювати, що людина яка була до цього вже немає і не кожен може сприйняти саме такого який поряд.

Кваліфікований підхід до сімейного консультування відрізняється тим, що ґрунтується на сучасних різнобічних наукових знаннях і теоріях, завдяки чому підготовлений консультант може варіювати у виборі методів і технологій консультування, чітко уявляючи при цьому, що й кому яка потрібна допомога. Особливої уваги треба приділити можливості перенесення психологічної травми при участі у бойових діях. У знаходженні в безпосередній близькості до зони бойових дій. Стрес та розлади можуть призвести до порушення відносин у сім'ях та руйнування шлюбів.

Дружини/чоловіки й сім'ї військовослужбовців, які загалом несуть посилене емоційне навантаження під час їх очікування із зони бойових дій та після їхньої демобілізації, нерідко стикаються зі складними психоемоційними станами, психологічними реакціями ветеранів на етапі

їхнього повернення до мирного життя. Дружини та члени сімей військових звертаючись до спеціалістів за допомогою та підтримкою вже тоді коли розуміють що самим не впоратися в цій ситуації. Така доля випала багатьом сім'ям, підтримувати, чекати, але при цьому жити далі і долати всі труднощі а особливо підтримувати рідних в той час коли самі відчували, що сил не вистачає.

Окремої уваги треба приділити сім'ям загиблих ветеранів та їх родинам. Психологічна допомога військовослужбовцям, які повернулись із зони бойових дій та їх родинам повинна надаватись за такими напрямками:

1. Індивідуальні консультації та терапія щодо подолання психічної травми та її наслідків в учасників бойових дій (емоційні порушення та синдром посттравматичного стресового розладу).
 2. Корекція та терапія нав'язливих станів, розладів сну.
 3. Корекція та терапія психосоматичних розладів та сексуальних дисфункцій. ВІСНИК №128
- 32
4. Психологічні тренінги та індивідуальні консультації для сімей учасників бойових дій (батьками, шлюбними партнерами, дітьми).
 5. Психологічні тренінги та індивідуальні консультації для людей, які зазнали втрати близьких.
 6. Психологічні тренінги та індивідуальні консультації для людей, які перебувають у складних життєвих обставинах.
 7. Індивідуальні консультації та терапія проблем подружніх стосунків та сімейних дисгармоній.
 8. Індивідуальні консультації щодо труднощів спілкування з особами протилежної статі.
 9. Дитяча корекція (емоційні розлади, страхи, психічні травми, виникнення проблем у навчанні та спілкуванні).

Отже висновком даного завдання являється - підтримка, розуміння та прийняття його в родину. Родині отримати знання з ознак бойового стресу, ПТСР та реагування на них. Пройти тренінги для сімей демобілізованих військовослужбовців.

Література:

1. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб./ О. М. Кокун та ін. 7БЦ, 2023. 175 с
2. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. / Н. А .Агаєв та ін. НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
3. Психологічна допомога військовослужбовцям які повертаються із зони бойових дій. pdfsprotyvg7.com.ua

4. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога. Методичний посібник./ О.М. Кокун, Н.А. Агаєв, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.

Мороз А. М.

Підбуцька Н. В.

м. Харків, Україна

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОГО ПІДЛІТКА

У сучасному інформаційному світі соціальні мережі стали не просто платформою для спілкування, а невід'ємною частиною повсякденного життя, особливо для підлітків. Вони стали важливим засобом спілкування, обміну інформацією, вираженням власної ідентичності та пізнання світу. Однак, разом із цими позитивними аспектами, виникають серйозні питання щодо впливу соціальних мереж на психологічне здоров'я підлітків.

Дослідження включає аналіз зарубіжних та українських досліджень у цій області. Нами буде використано різні методики, такі як: тест САН, шкала інтернет-залежності Чена та авторська анкета, для проведення емпіричного дослідження.

Метою статті є дослідження впливу соціальних мереж на психологічне здоров'я підлітків з використанням різних методик та аналіз зарубіжних та українських досліджень у цій області.

Підлітковий вік - це етап, коли людина переживає значні фізичні та психологічні зміни, переходячи від дитинства до дорослості (зазвичай від 10-11 до 14-15 років). Підліток активно розвиває своє почуття самостійності та значущості у суспільстві, порівнюючи себе з дорослими та молодшими дітьми. У цей період виникають суттєві психологічні потреби, такі як бажання спілкування з однолітками та прагнення до самостійності. Фізичні зміни, що відбуваються у цей час, можуть викликати незадоволення своєю зовнішністю та емоційні труднощі. Спілкування з однолітками відіграє ключову роль у соціальному розвитку підлітка, допомагаючи йому формувати нові цінності та норми поведінки, а також експериментувати зі своєю соціальною рольовою та статевою ідентичністю.

Основними аспектами, що виникають у період підліткового віку, є почуття дорослості та емансипація. Почуття дорослості, згідно з Д.Б. Ельконіном, є новоутворенням свідомості, коли підліток порівнює себе з іншими та формує власну ідентичність. Цей процес супроводжується біологічним аспектом статевого дозрівання, що викликає інтенсивні зміни та "гормональну бурю". Спостерігаються два типи дорослості: об'єктивна і суб'єктивна. Об'єктивна дорослість включає