

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ СТАНІВ У ЖЕРТВ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ**

**Черкашина О.В.**

*Національний технічний університет  
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Надзвичайні ситуації, такі як природні катастрофи, техногенні аварії, терористичні акти та інші екстремальні події, часто залишають глибокі психологічні рани у постраждалих. Жертви таких ситуацій можуть стикатися з різними негативними психологічними станами, включаючи тривогу, депресію, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), почуття безпорадності та відчаю.

Основними негативними станами жертв надзвичайних ситуацій є тривога(страх), депресія, посттравматичні стресові розлади, почуття безпорадності та відчаю. Після пережитої травматичної події у багатьох людей виникає тривога і страх, що можуть перерости у панічні атаки. Втрата близьких, руйнування житла та інші втрати можуть призвести до депресії, що проявляється в апатії, втраті інтересу до життя та безсонні. Посттравматичний стресовий розлад включає повторювані спогади про подію, кошмари, емоційну відчуженість та надмірну збудливість. Постраждалі часто відчувають безпорадність, втрату контролю над своїм життям та відчай через невизначене майбутнє.

Надзвичайні ситуації залишають глибокий психологічний слід у житті постраждалих, тому ефективна психологічна допомога є невід'ємною частиною процесу відновлення.

Індивідуальна психотерапія є основним методом роботи з жертвами надзвичайних ситуацій. Психотерапевти використовують різні підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), психодинамічна терапія та гештальт-терапія для допомоги постраждалим впоратися з негативними емоціями та травматичними спогадами. Групова терапія дозволяє постраждалим ділитися своїми переживаннями з іншими людьми, які пережили подібні події. Це сприяє зниженню почуття ізоляції та підтримує процес відновлення через колективну підтримку. У деяких випадках, особливо при виражених симптомах депресії або ПТСР, можуть бути призначені психотропні препарати.

Використання комплексного підходу, що включає психотерапію, медикаментозну терапію, соціальну підтримку та творчі методи, сприяє корекції негативних станів та поверненню до нормального життя.

Завдання фахівців з психологічної допомоги полягає в тому, щоб надати постраждалим необхідні інструменти для подолання травми та відновлення психічного здоров'я.