

**СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПСИХОЛОГІЧНУ РЕАБІЛІТАЦІЮ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ
СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ**

**A MODERN VIEW OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION
OF MILITARY PERSONNEL WITH POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER**

Крук І. М., Григус І. М.

*Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Національного університету водного господарства та природокористування,
м. Рівне, Україна*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.6>

Анотації

У статті здійснено теоретичний огляд сучасних поглядів на психологічну реабілітацію учасників бойових дій з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), зацентровано увагу на головній меті, завданнях та її специфіці в роботі з військовослужбовцями. Метою даної роботи було обґрунтувати доцільність застосування моделі психологічної реабілітації військовослужбовців з ПТСР. Розглянуто основні його ознаки. Проаналізовано соціальні та психологічні причини розвитку ПТСР. Запропоновано актуальні засоби подолання посттравматичного стресового розладу та проведення психологічної реабілітації з урахуванням вітчизняного та зарубіжного досвіду в цій галузі.

Від 24 лютого 2022 року триває повномасштабна агресія Росії проти України. Російська армія, не досягнувши на початку вторгнення заявлених Кремлем цілей, веде головні бої на Донбасі, а також щоденно обстрілює цивільне населення. Всі ці дії зумовлюють низку деструктивних порушень психічної діяльності. Ключове місце серед цих відхилень займає посттравматичний стресовий розлад. Неврози виникають переважно в тих військовослужбовців, які побували на полі бою, жили в окопах, зазнали поранень, каліцтва, стали свідками загибелі бойових побратимів, були у полоні.

Участь у бойових діях впливає на свідомість людини, піддаючи її серйозним якісним змінам. Посттравматичний стресовий розлад є природною емоційною реакцією на події, що глибоко вражають. Це нормальна реакція на екстремальну ситуацію. На цей час усе більша кількість медичних фахівців визнають, що ПТСР може бути зумовленим не лише подіями які загрожують життю та здоров'ю, але й так званими нормальними життєвими обставинами – важкою втратою, професійними невдачами та значними фізично-емоційними перевантаженнями на службі, особистими конфліктами, погрозами, переслідуванням, дискримінацією, труднощами у подружньому житті тощо. Ці причини зумовлюють зростання кількості пацієнтів з ПТСР та зростанню кількості звернень до лікарів різних фахів у різноманітних лікувально-профілактичних закладах України.

Розв'язання проблем психологічної реабілітації учасників військових конфліктів є однією з найбільш необхідних та актуальних питань сьогодення. Фахівці зазначають, що реабілітація відіграє важливу роль для військових, їх сімей та суспільства в цілому. Це обумовлює актуальність нашого дослідження.

Ключові слова: посттравматичний стресовий розлад, психологічна реабілітація, військовослужбовці, бойова психічна травма, бойові умови.

The article provides a theoretical overview of current views on the psychological rehabilitation of combatants with post-traumatic stress disorder (PTSD), focusing on the main goal, tasks and its specifics in working with military personnel. The purpose of this work was to substantiate the feasibility of using a model of psychological rehabilitation for servicemen with PTSD. Its main features are considered. The social and psychological causes of PTSD are analyzed. Actual means of overcoming post-traumatic stress disorder and conducting psychological rehabilitation are proposed, taking into account domestic and foreign experience in this area.

Since February 24, 2022, Russia's full-scale aggression against Ukraine has continued. The Russian army, having failed to achieve the goals declared by the Kremlin at the beginning of the invasion, is

engaged in major battles in Donbas and is shelling civilians on a daily basis. All these actions cause a number of destructive mental disorders. Post-traumatic stress disorder plays a key role among these disorders. Neuroses occur mainly in those servicemen who have been on the battlefield, lived in the trenches, suffered injuries, mutilations, witnessed the death of their comrades-in-arms, or been in captivity.

Participation in hostilities affects a person's consciousness, subjecting it to serious qualitative changes. Post-traumatic stress disorder is a natural emotional reaction to events that deeply affect us. It is a normal reaction to an extreme situation. Today, an increasing number of medical professionals recognize that PTSD can be caused not only by life-threatening events, but also by so-called normal life circumstances, such as bereavement, professional failures and significant physical and emotional overload in the service, personal conflicts, threats, persecution, discrimination, difficulties in family life, etc. These reasons lead to an increase in the number of patients with PTSD and an increase in the number of visits to doctors of various specialists in various medical and preventive institutions in Ukraine.

Solving the problems of psychological rehabilitation of participants in military conflicts is one of the most necessary and urgent issues of our time. Experts note that rehabilitation plays an important role for the military, their families, and society as a whole. This determines the relevance of our study.

Key words: post-traumatic stress disorder, psychological rehabilitation, military personnel, combat mental trauma, combat conditions.

Вступ. Воєнні умови, в яких силам оборони доводиться виконувати бойові завдання, вимагають від них високого рівня психологічної підготовки, емоційно-вольової стійкості, швидкого об'єктивного реагування на дії ворога, дотримуватись міжнародного гуманітарного права тощо. Військовослужбовці перебувають в ситуаціях, які загрожують їхньому життю, вони переживають смерть та поранення побратимів, їх психологічна напруга підтримується постійними негативними очікуваннями. Бійці знаходяться в стані психічної депривації (deprivation – втрата, обмеження), що викликана неможливістю довгий час задовольнити важливі життєві потреби (зміна цивільного життя на воєнне, розлука з рідними тощо). Всі ці обставини зумовлюють виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Після надання першої медичної допомоги та спеціалізованого лікування у військових шпиталях військовослужбовці потребують фізичної та психологічної реабілітації. Президентом України було поставлене завдання перед Кабінетом Міністрів та Верховною Радою України щодо налагодження та врегулювання процесів реабілітації військовослужбовців після поранень в зоні бойових дій та подолання ними бойових психічних травм [6].

У результаті негативного впливу факторів бойової діяльності військ, значна частина бійців потребують комплексної психологічної реабілітації. Симптоми ПТСР розвиваються

приблизно у 30% військовослужбовців, які перенесли бойову травму, але не звернулися за психологічною допомогою через побоювання зневаги за прояви слабкості, боягузтва, загрозу військовій кар'єрі. Тому питання лікування посттравматичного стресового розладу має величезне значення в психологічній реабілітації.

Мета дослідження: обґрунтувати доцільність застосування моделі психологічної реабілітації військовослужбовців з ПТСР.

Завдання дослідження:

– систематизувати та узагальнити сучасні науково-методичні знання з проблеми застосування психологічної реабілітації військовослужбовців з ПТСР.

– визначити шляхи реалізації психологічної реабілітації військовослужбовців з ПТСР.

Методи дослідження: для вирішення поставлених завдань було використано теоретичний аналіз, який базується на узагальненні, синтезі та аналізі наявних результатів проблеми в сучасній науково-методичній літературі.

Виклад основного матеріалу. Під час війни і тривалої постійної загрози тероризму українські військові відчувають емоційну напругу. Інтенсивні відчуття неспокою, гніву, тривожності та смутку, характерні для більшості людей, є здоровою і нормальною реакцією на бойові події. Проте військові можуть мати значно більший відголос на бої, які порушують їх психологічне здоров'я.

В сучасних умовах у нашій країні відбуваються глибокі зміни, які стосуються всіх сфер життя громадян та суспільства в цілому. Це пов'язано із російсько-українською війною і збільшенням кількості військовослужбовців. Разом із бойовим досвідом, вони отримують фізичні й психологічні травми, а їхня психіка зазнає значних змін. Внаслідок цього бійці зазнають глибоких психічних розладів та відчують труднощі у процесі пристосування до звичайного життя. Тому виникає потреба у пошуку ефективних шляхів адаптації та соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців, що побували в умовах війни [5, 6].

Надання психологічної допомоги військовослужбовцям, організація та проведення їх психологічної реабілітації регламентується низкою нормативних документів. Вони мають форму законів України, наказів та розпоряджень міністра оборони України, міністра охорони здоров'я України, відомчих інструкцій та рекомендацій. Основними нормативними документами в цій сфері є:

– Наказ МО України від 09.12.2015 року № 702 «Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь в антитерористичній операції, під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів)»;

– Наказ МО України від 09.12.2015 року № 703 «Про затвердження переліків медичних показань та протипоказань до санаторного лікування і медичної реабілітації в санаторно-курортних закладах Збройних Сил України»;

– Закон України «Про реабілітацію інвалідів в Україні» від 2006 року відповідно до Конституції України;

– Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 19.06.2015 за № 351 «Про затвердження Плану заходів щодо медичної, психологічної, професійної реабілітації та соціальної адаптації учасників антитерористичної операції»;

– Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги.

– Закон України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» [1].

Посттравматичний стресовий розлад – це психічний розлад, різновид неврозу, що виникає внаслідок переживання однієї чи кількох подій, які впливають на психіку людини.

За результатами міжнародних досліджень, у країнах, де відбувалася війна, поширеність ПТСР серед осіб, які перебували в зоні бойових дій зростає вдвічі і сягає 15-20%. У значної частини індивідів, які пережили психотравмуючу подію, проблеми у сфері психічного здоров'я можуть виникати не одразу, а з'явитись за деякий час і можуть проявитись не лише як ПТСР, а й у формі інших розладів, зокрема: зловживанням психоактивних речовин, депресією, тривожними розладами, порушенням контролю, спалахами злості та ін. [5].

Вперше психологічні зміни у людей, які пережили ту чи іншу екстремальну ситуацію, описав американський лікар Джейкоб Мендес Да Коста. В 1861-1865 роках він виявив та описав прискорення серцебиття в учасників бойових дій. Пізніше цей симптом було названо симптомом «солдатського серця» або серцем Да Кости «Da Costa's heart» [4]. У 1941 р. А. Кардинер назвав це явище «хронічним військовим неврозом» і показав, що військовий невроз має як фізіологічну, так і психологічну природу. У 1980 р. М. Горовиць запропонував виділити його в якості самостійного синдрому, назвавши «посттравматичним стресовим розладом».

Тривалість перебування в зоні бойових дій значно збільшує ризик виникнення ПТСР. Симптоми гострої травми виявляють у 60–80% військовослужбовців, які стали свідками загибелі побратимів чи цивільного населення. Посттравматичний стресовий розлад – це непсихотична відкладена реакція на травматичний стрес, яка викликає ряд психічних та поведінкових порушень.

Основні симптоми ПТСР наведені на рисунку 1.



Рис. 1. Симптоми посттравматичного стресового розладу

До вторинних симптомів ПТСР відносять: депресію, тривогу, імпульсивну анти-соціальну поведінку, агресію, залежності (алкогольна, наркотична, ігрова), суїцидальні думки та спроби самогубства. У осіб з ПТСР часто виявляються соматичні та психосоматичні розлади у вигляді головного болю, хронічного м'язового напруження, підвищеної втомлюваності, виразки шлунку, коліту, болю в ділянці серця, респіраторних симптомів.

Усі військовослужбовці повинні мати можливість отримати комплексну допомогу з моменту першого контакту з медичними працівниками та бути забезпеченими реабілітаційними послугами, необхідними для того, щоб вести самостійний спосіб життя і бути активними учасниками соціуму. Фахівці з питань військових конфліктів акцентують увагу на психологічній реабілітації, якої потребують майже всі учасники бойових дій. Військові психологи вважають, що у випадку недостатньої психологічної реабілітації з часом посттравматичні синдроми не просто повертаються, а й посилюються [7].

Психологічна реабілітація – це частина загального реабілітаційного комплексу (разом із медичною, професійною, соціальною), яка спрямована на відновлення втрачених (порушених) психічних функцій, оптимальної працездатності, соціальної активності,

відновлення (корекцію) самооцінки й соціального статусу військовослужбовців із психічними розладами, бойовими травмами й каліцтвами. Її необхідно розпочинати ще за наявності передпатологічних психічних змін, які викликані екстремальним психогенним впливом. Проведення психологічної реабілітації має відбуватися на ранніх стадіях формування психопатології, а особливо активно – на завершальних етапах лікування та після нього [5].

Військові психологи інтерпретують психологічну допомогу як будь-яку цілеспрямовану активність людини, спрямовану на розширення психологічних можливостей іншої особи в її особистісному та соціальному функціонуванні. Масштаб психологічної допомоги включає в себе досить широкий спектр реабілітаційних засобів (рис. 2).

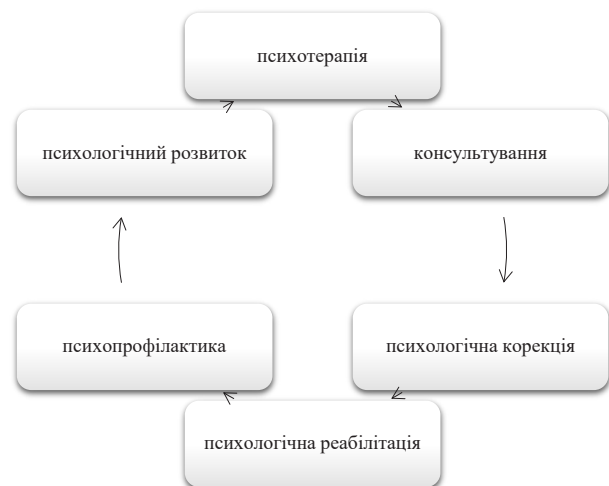


Рис. 2. Реабілітаційні засоби психологічної допомоги

Допомогу можна надавати до початку, власне під час та по закінченню участі в бойових діях. Психологічна реабілітація військовослужбовців, які певний час перебували в екстремальних умовах, безпосередньо пов'язана з адаптацією до соціуму. Це не тільки процес, але і властивість будь-якої живої саморегульовальної системи [2].

Обов'язковими принципами реабілітації є послідовність та поетапність. Завдання реабілітації, її засоби та методи змінюються в залежності від того, на якому етапі відбува-

ється її проведення. Науковці у своїх дослідженнях визначають широке коло завдань психологічної допомоги учасникам бойових дій, а саме:

- нормалізація психологічного стану;
- відновлення психічних функцій, які постраждали в результаті війни;
- примирення із власним «Я-образом», якщо йдеться про важку фізичну травму, наприклад, втрату кінцівки, зору;
- налагодження взаємозв'язку з оточенням;
- пошук нових цінностей та сенсів у житті;
- самоідентифікація – пошук відповідей на запитання «Хто Я?»;
- формування внутрішнього світу з урахуванням отриманого досвіду на війні;
- супровід у посттравматичному зростанні.

Психологічну реабілітацію для особового складу після прибуття до пунктів постійної дислокації проводять військові психологи, медичні працівники, офіцери-психологи та психологи. У разі потреби також можуть залучатись представники волонтерських, громадських і психологічних організацій та представники духівництва.

На відновному етапі реабілітації застосовують заходи:

- медичний огляд військовослужбовців та складання списку солдатів, за наявності відповідних показань для надання поглибленої медичної допомоги;
- психодіагностика поточних психофізіологічних станів військових з метою виявлення осіб, які потребують психологічної та/або психіатричної допомоги;
- надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям, які її потребують;
- проведення відповідних психо-корекційних та психотерапевтичних заходів; профілактика психологічної деформації особистості військовослужбовців;
- оцінювання рівня боєздатності військових частин; проведення індивідуального консультування військовослужбовців;
- психологічна допомога (консультування) при таких кризових станах, як тривожність, сором, провина, ворожість, переживання втрати, страх смерті, депресія, тощо;

– надання допомоги військовослужбовцям в отриманні нових навичок поведінки, нових стилів міжособистісних та внутрішньо-колективних відносин;

– адаптація до нової життєвої ситуації, розширення кругозору та світогляду, подолання екзистенціальних проблем;

– допомога в зміцненні/відновленні родинних і суспільно корисних зв'язків тощо [5].

Цілями першої психологічної допомоги є:

- запобігання погіршенню стану;
- зменшення рівня психологічного збудження;
- мобілізація підтримки найбільш постраждалих військовослужбовців;
- відновлення зв'язку з товаришами по службі, друзями, коханими і членами сім'ї;
- забезпечення інформування про ситуацію і стан потерпілого;
- інформування потерпілого про можливі ризики [8].

Американські науковці, які досліджували ПТСР у військовослужбовців, стверджують, що надаючи допомогу, потрібно також звертати увагу на можливість самогубства та насильства стосовно інших, особливо членів родини. У Сполучених Штатах було спостереження, що після війни у В'єтнамі більше військових померло від суїциду, аніж загинуло під час бойових дій. Дослідження показують, що існує зв'язок між почуттям провини та самогубством [8]. Потрібно зважати й на те, що більший ризик самогубства у військових, які травмовані фізично.

У людей із ПТСР зростає ризик ВІЛ-інфекцій, гепатитів, тютюнокуріння, формування залежності від психоактивних речовин. Тому у фокусі психотерапевтичної допомоги мають бути алкогольна та наркотична залежність. ПТСР у військовослужбовців може ускладнюватися також і травмою головного мозку. Проте не варто припиняти сеанси психотерапії, якщо надається медичне лікування симптомів стресу головного мозку. У військовослужбовців можуть бути проблеми сексуального характеру, які зазвичай, пов'язані зі стресовими розладами. У таких випадках психотерапію сексуальних розладів

потрібно включати до заходів комплексної допомоги при ПТСР [8]. На етапі психотерапевтичної допомоги показані групова та сімейна терапія, оскільки стресові симптоми стосуються всіх членів сім'ї.

Найбільш ефективними засобами лікування ПТСР є *когнітивно-поведінкова терапія, терапія когнітивної обробки, когнітивна терапія та терапія тривалого впливу*. Психофармакологічна допомога при лікуванні симптомів ПТСР спрямована на стабілізацію симптомів, наприклад, депресивного настрою за допомогою антидеприсантів. До засобів боротьби з посттравматичним розладом додають також терапевтичні вправи та ерготерапію, метою яких є покращення фізичного здоров'я та адаптація бійця до нормального життя, досягнення його максимальної самостійності і незалежності в побуті [3].

Література

1. Блінов О.А. Нормативні документи організації та проведення психологічної реабілітації військовослужбовців. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. К: КНУ імені Тараса Шевченка, 2017. С. 36–38.
2. Бриндіков Ю.Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Хмельницький національний університет МОН України, Хмельницький, 2018. 46 с.
3. Григус І.М., Нагорна О.Б. Основи фізичної терапії. Одеса: Олді+, 2022. 150 с.
4. Гунько Б.А. Посттравматичний стресовий розлад – в розрізі часу. *Вісник Вінницького національного медичного університету*, 2015. №1, Т. 19. С. 216–219.
5. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення. *Методичний посібник*. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
6. Крук І.М., Григус І.М. Фізична терапія військовослужбовців з наслідками вогнепальних поранень. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. 12, 44–51. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.6>
7. Москаленко М.М. Психологічна реабілітація ветеранів військових конфліктів. Тео-

Висновки. Аналіз літературних джерел показав, що актуальність психологічної реабілітації військовослужбовців, які перебували в умовах бойових дій, знаходиться на досить високому рівні і потребує подальших досліджень, удосконалень та комплексної стратегії. При її успішному та, головне, своєчасному проведенні, борець зможе швидко адаптуватись до звичайного життя, реінтегруватись у сім'ю та суспільство в цілому та уникнути багатьох проблем, які часто супроводжують тих, хто має досвід бойових дій.

Важливим етапом допомоги пацієнтам відповідного профілю є залучення мультидисциплінарної команди.

Необхідно розробляти навчальні програми, які допоможуть учасникам військових конфліктів безболісно здійснювати перехід до життя поза війною та повернутись в соціум.

References

1. Blinov O.A. (2017). Normatyvni dokumenty orhanizatsii ta provedennia psykhologichnoi reabilitatsii viiskovosluzhbovtziv [Normative documents on the organization and conduct of psychological rehabilitation of military personnel]. *Viiskova psykhologhiia u vymirakh viiny i myru: problemy, dosvid, perspektyvy: materialy II Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*. K: KNU imeni Tarasa Shevchenka. 36–38.
2. Bryndikov Yu.L. (2018). Teoriia ta praktyka reabilitatsii viiskovosluzhbovtziv uchasnykiv boiovykh dii v systemi sotsialnykh sluzhb [Theory and practice of rehabilitation of military personnel participating in hostilities in the system of social services]. *Kvalifikatsiina naukova pratsia na pravakh rukopysu*. Khmelnytskyi natsionalnyi universytet MON Ukrainy, Khmelnytskyi. 46.
3. Grygus I.M., Nahorna O.B. (2022). *Osnovy fizychnoi terapii* [Basics of physical therapy]. Odesa: Oldi+. 150.
4. Gunko B.A. (2015). *Posttravmatychnyi stresovyi rozlad – v rozrizi chasu* [Post-traumatic stress disorder – in time]. *Visnyk Vinnytskoho natsionalnoho medychnoho universytetu*. 1(19). 216–219.
5. Kokun O.M., Ahaiev N.A., Pishko I.O., Lozinska N.S., Ostapchuk V.V. (2017). *Psykhologichna robota z viiskovosluzhbovtziamy – uchasnykamy ATO na etapi vidnovlennia* [Psy-

ретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. Кропивницький, 2022. С. 134–137.

8. Пророк Н., Запорожець О., Креймеєр Дж. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 1. К., 2018. 208 с.

chological work with servicemen – participants of the anti-terrorist operation at the stage of recovery]. *Metodychnyi posibnyk*. K.: NDTs HP ZSU. 282.

6. Kruk I.M., Grygus I.M. (2022). Fizychna terapiia viiskovosluzhbovtiv z naslidkamy vohnepalnykh poranen [Physical therapy of military personnel with the consequences of gunshot wounds]. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. 44–51. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.6>

7. Moskalenko M.M. (2022). Psykholohichna rehabilitatsiia veteraniv viiskovykh konfliktiv [Psychological rehabilitation of veterans of military conflicts]. *Teoretyko-metodolohichni problemy praktychnoi psykholohii ta yii perspektyvy rozvytku: Zbirnyk dopovidei Vseukrainskoi studentskoi naukovo-praktychnoi konferentsii, prysviachenoї 125-richchiu z Dnia narodzhennia Hordona Olporta*. Kropyvnytskyi. 134–137.

8. Prorok N., Zaporozhets O., Kreimeier Dzh. (2018). *Osnovy rehabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy* [Basics of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis]. Tom 1. K. 208.