

ВДОВІЧЕНКО ОКСАНА ВОЛОДИМИРІВНА

доктор психологічних наук, професор, декан соціально-гуманітарного факультету, професор кафедри теорії та методики практичної психології, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»; *e-mail: werta_2i@ukr.net*

СОКОЛОВА ІРИНА МИХАЙЛІВНА

доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри практичної психології, Українська інженерно-педагогічна Академія; *e-mail: Sokolovairina2903@gmail.com*

ПЕДЧЕНКО ОЛЕКСАНДРА ВІТАЛІЇВНА

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, глибинної, корекції та реабілітації, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, *e-mail: pedcenkooleksandravitaliivna@gmail.com*

СТЕПАНОВА СНИЖАНА СЕРГІЇВНА

викладач кафедри психології Горлівського інституту іноземних мов, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; *e-mail: stepanovasnezana81@gmail.com*

ФРОЛОВА ОЛЬГА ВАСИЛІВНА

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Бердянський державний педагогічний університет; *e-mail: art_divosvit@ukr.net*

s. 107-118

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ І СУПРОВІД ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ: ДОСВІД ІЗРАЇЛЮ

АНОТАЦІЯ

Стаття присвячена проблемі вивчення досвіду Ізраїлю щодо психологічної реабілітації і супроводу ветеранів війни, які пережили бойовий стрес. В ній розкриваються основні методологічні принципи («VISED») надання підтримки ізраїльськими військовими психологами військовослужбовцям, ветеранам війни. Основний акцент робиться на значенні дотримання принципів «VISED» для підтримки військовослужбовців у ситуаціях стресу та психологічної травми.

В статті висвітлює зацікавленість України в ознайомленні, адаптації та застосуванні ізраїльського досвіду в галузі медичної та психологічної реабілітації ветеранів, їх родин та сімей загиблих військовослужбовців. Підкреслюється необхідність залучення експертів та впровадження інноваційних підходів для створення аналогічної системи в Україні, з врахуванням специфіки регіону, яка сприятиме комплексній реабілітації та допомогі постраждалим особам внаслідок російської агресії. Впровадження ізраїльських практик та методів роботи допоможе покращити якість життя постраждалих осіб та сприятиме їхній соціальній адаптації.

КЛЮЧОВІ СЛОВА

посттравматичний стресовий розлад, військовослужбовці, бойовий досвід, психологічна реабілітація, ветерани війни, військова психологія, ізраїльський досвід.

Посттравматичні стресові розлади (ПТСР) та інші психологічні проблеми, пов'язані з переживаннями військовослужбовцями бойового стресу, стають все більш актуальними на сьогодні. Україна переживає складну ситуацію, пов'язану з повномасштабною війною, яку розв'язала Російська Федерація, і вже стикається, а в майбутньому, ймовірно, ще більше буде стикатися з проблемами, пов'язаними з психологічними наслідками війни не лише для пересічних українців, а й учасників бойових дій, військовослужбовців, ветеранів війни, їх родин. Психологічна

реабілітація і супровід є критично важливою не лише для психофізичного та емоційного відновлення ветеранів війни, а й успішного втілення їхніх життєвих проектів після повернення з зони бойових дій. Дані світової статистики такі: кожен третій учасник бойових дій, страждає на нервово-психічні розлади та потребує комплексної медичної та психологічної реабілітації (Лесков В.О., Грязнов І.О., 2006).

На жаль, Україна не навчала військових психологів-реабілітологів для виконання цих функцій. Тобто є звичайні психологи, які фактично самостійно перекваліфікуються чи, швидше, підлаштовуються під військову тематику та працюють в управліннях МВС, СБУ і т.д. Однак вони не мають практики роботи з бійцями, які брали участь у бойових діях.

Ізраїль має багаторічний досвід у вирішенні цієї проблеми. Саме в цій країні чи не найкраща в світі організація психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам, і членам їхніх родин. Ще під час війни з Ліваном у 1982 році військові психологи застосовували певні принципи надання допомоги постраждалим (VISED). Для цього були створені так звані підрозділи відновлення боєздатності (Combat Fitness Retraining Unit), до складу яких входили психіатри, соціальні працівники, клінічні психологи, інструктори зі спорту та бойової підготовки. Важливою умовою було те, що лікарі і психологи, які надавали допомогу, мали бойовий досвід, що давало змогу встановити більш довірливі стосунки у процесі проведення терапії.

Методологія «VISED» включала наступні принципи:

Валідація (Validation). Цей принцип передбачає визнання та прийняття емоцій і досвіду постраждалих. Психолог створює безпечне середовище, де постраждалі можуть відкрито висловлювати свої почуття та переживання.

Інформування (Information). Цей принцип включає надання постраждалим чіткої та об'єктивної інформації про те, що сталося, причини подій та наслідки. Це допомагає розуміти контекст події та зменшує почуття невизначеності.

Підтримка (Support) – передбачає надання емоційної та практичної підтримки постраждалим. Психолог створює сприятливу атмосферу, де постраждалі можуть відчувати повне прийняття, отримувати допомогу та спілкуватися з іншими, які пережили подібні досвіди.

Експресія (Expression). Цей принцип сприяє вираженню емоцій та переживань. Постраждалі можуть вільно висловлювати свої почуття, які можуть включати страх, гнів, сум, горювання та інші. Психолог стимулює цю експресію, допомагає постраждалим знайти адекватні шляхи вираження своїх емоцій.

Розробка (Development). Цей принцип спрямований на саморозвиток постраждалих та допомогу їм знайти нові ресурси і стратегії для подолання травматичного досвіду. Психолог сприяє їхньому відновленню, забезпечує підтримку в розвитку нових навичок та ресурсів.

Порівняння підрозділів, в яких дотримувалися таких принципів (VISED), показало, що близько 60% військових змогли повернутися до виконання професійних обов'язків, на противагу 22% там, де цих принципів не дотримувалися. Крім

того, частка розвитку ПТСР у військослужбовців, які переживали бойовий стрес, виявилася нижче на 30% (Hall D., 1996).

Сьогодні в Ізраїлі налічується понад 2500 фахових військових психологів. Але під час активізації військових дій на службу призиваються ще й резервісти. Тоді відповідність фахових спеціалістів із психологічного забезпечення стає приблизно такою: один фахівець на 70-90 військовослужбовців. Цікавим фактом є те, що військових психологів в Ізраїлі визначають як «офіцерів зі здоров'я душі», що значно знижує можливість спекуляції щодо психічної повноцінності військовослужбовців (Фельдман А. О., 2015).

Ізраїльські військові психологи займаються і посткризовим тестуванням, яке проходять всі учасники бойових дій, і діагностикою бойової психічної травми та ПТСР. Підрозділ психологічної підтримки військовослужбовців займається поточною психологічною допомогою, яка спрямована і на розвиток стресостійкості особового складу, на формування його психологічної готовності до виконання службових і бойових завдань, і на надання психологічної допомоги військовослужбовцям та членам їхніх сімей, що зазнали впливу екстремальних чинників службової діяльності.

На особливу увагу заслуговує ізраїльська реабілітаційна програма військовослужбовців після демобілізації, спрямована на те, щоб жоден боєць не залишився наодинці навіть із незначною проблемою. Ця програма передбачає підготовку близьких і рідних демобілізованого до його повернення додому. Діяльність підрозділу з реабілітації та роботи з демобілізованими спрямована на розроблення реабілітаційних програм, створення та/або підтримку спеціальних центрів анонімної допомоги, супровід військовослужбовців з інвалідністю, супровід бійців із бойовою психічною травмою, надання соціальної допомоги.

Ізраїль як країна, що знаходиться у постійному стані конфлікту та воєнних дій, має широкий спектр програм та послуг, спрямованих на підтримку та реабілітацію своїх ветеранів. Визначено, що ізраїльська система складається з п'яти великих підрозділів: підрозділу діагностики, профілізації та профорієнтації; служби психологічної підтримки військовослужбовців; підрозділу з реабілітації та роботи з демобілізованими; служби підтримки цивільного населення за кризових ситуацій; служби роботи із сім'ями постраждалих.

Ізраїльські фахівці-психологи, психотерапевти, реабілітологи розробили ефективні методики, спрямовані на покращення як фізичного, так і психологічного стану ветеранів, допомогу у подоланні посттравматичного стресового розладу та інших психологічних проблем, що виникають після переживання бойового стресу.

Вивчення досвіду Ізраїлю щодо цього питання може допомогти Україні у розробці і вдосконаленні своєї системи надання допомоги військовослужбовцям, ветеранам та їх родинам.

Мета статті – вивчити і проаналізувати досвід Ізраїлю щодо психологічної реабілітації і супроводу ветеранів війни та визначити його цінність і можливості застосування в Україні.

В Ізраїлі існує загальне усвідомлення важливості психологічної підтримки ветеранів. Це проявляється у сприянні держави, суспільства та військових структур у розробці та реалізації програм, спрямованих на забезпечення добробуту та психологічного здоров'я ветеранів, що є дуже важливим. В країні розроблено різноманітні програми та послуги, спрямовані на надання підтримки та поліпшення якості життя ветеранів, які стикаються з психологічними проблемами, пов'язаними з бойовим стресом. Основна сутність цих програм полягає у комплексному та індивідуалізованому підході до реабілітації та супроводу ветеранів, з орієнтацією на їх потреби та унікальні ситуації особистого досвіду.

Однак, як і військовослужбовці ЗС України, ізраїльські військові не поспішають звертатися за спеціалізованою психолого-психіатричною допомогою. Що стоїть на заваді? По-перше – завищена самооцінка. Більшість військовослужбовців сприймають себе як захисників Вітчизни, сильних людей, які априорі не можуть пережити жодних проблем. По-друге – ряд військовослужбовців остерігаються подальших наслідків. Кожне звернення заноситься в особову справу. Це на їхню думку, може перешкодити подальшому просуванню по службі, або стати причиною демобілізації.

Військовослужбовців більше хвилюють питання соціального і юридичного змісту. Тому важливою є діяльність адвокатів-волонтерів, які паралельно повинні виявляти тих осіб, яким потрібна спеціалізована допомога. В основному така діяльність спрямована на військовослужбовців, які не отримували поранення. Однак всі військовослужбовці, які отримали навіть незначні поранення, обов'язково проходять психологічну реабілітацію під контролем клінічних психологів (Осьодло В.І., Хміляр О.Ф., 2016).

Як відомо з літератури (Алещенко В.І., 2005), посттравматичний стресовий розлад накладає істотний відбиток на психіку військовослужбовця, що призводить до вкорочення життєвої перспективи, зумовлює постійну активізацію бойового стресу. Тому ПТСР є не лише особистою проблемою військовослужбовця, а й суспільною проблемою.

Одним із ключових аспектів психологічної допомоги є визнання та усунення післявоєнних стресових розладів (ПТСР). У Ізраїлі створено центри, що спеціалізуються на діагностиці та лікуванні ПТСР. Там ветеранам і учасникам бойових дій пропонують індивідуальні консультації, психотерапію, групові сесії та інші терапевтичні заходи для відновлення психологічного здоров'я та самопочуття.

Організацією психологічної допомоги в армії Ізраїлю займається Міністерство охорони здоров'я, Міністерство оборони і Міністерство внутрішніх справ, які часто створюють єдиний координаційний штаб для координації в кризових ситуаціях, включаючи воєнні операції, терористичні акти

Крім того, в Ізраїлі існують організації, що займаються соціальною та психологічною підтримкою ветеранів. Наприклад, «Zahal Disabled Veterans Organization», «Lahava», «Magen», «Sheerut HaNayal» надають підтримку та допомогу ветеранам Ізраїльських оборонних сил (ЦАХАЛ) з питань психологічної реабілітації, розвитку та реінтеграції у цивільне життя. Вони пропонують психотерапію, групові сесії, тренінги та інші програми.

«Shinui», «Achim L'Chaim», «Namut» – центри психологічної підтримки ветеранів, що спеціалізуються на посттравматичних стресових розладах та вирішенні інших психологічних проблем. Вони пропонують індивідуальні консультації, групові терапевтичні сесії та програми самопомоги.

Помітним кроком у розвитку психологічної допомоги в Ізраїлі було створення програми «Magen Avot», що означає «Батьківський щит». Ця програма надає підтримку батькам ветеранів, які загинули або отримали важкі травми під час служби. В рамках цієї програми проводяться консультації, терапія та підтримка батькам у процесі їх зцілення та адаптації до нової реальності.

«Lev LaChaya» – ще один центр, який надає підтримку не лише ветеранам Ізраїльських оборонних сил, а й їхнім сім'ям. Вони пропонують психологічний супровід, соціальні послуги, програми з професійного навчання та кар'єрного розвитку, а також фінансову допомогу.

«Red-Or» – організація, що надає комплексну підтримку ветеранам, які постраждали під час служби в Ізраїльських оборонних силах або від воєнних поранень. Вони пропонують реабілітаційні програми, психотерапію, вирішення юридичних питань та допомогу в професійній перекваліфікації.

Досить продуктивною є діяльність «The Association for the Wellbeing of Israel's Veterans». Ця організація надає широкий спектр послуг і підтримки ветеранам Ізраїльських оборонних сил. Вони забезпечують медичну, психологічну, соціальну та фінансову допомогу, а також розвивають проекти з професійного навчання та соціальної реінтеграції.

Ці та інші організації прагнуть забезпечити ветеранам необхідну допомогу та підтримку для відновлення їхнього фізичного, психологічного та соціального благополуччя, а також опікуються їх родинами.

Психореабілітація – це процес, спрямований на відновлення психологічного благополуччя та підвищення якості життя осіб, які постраждали від воєнних травм або стресових ситуацій. Вона проводиться в декілька етапів:

1. Психореабілітаційний процес починається з оцінки психологічного стану та потреб особистості. Здійснюється діагностика посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або інших психологічних проблем, що виникли внаслідок воєнних дій.
2. На основі отриманих даних та потреб клієнта складається індивідуальний план його психореабілітації. При цьому враховуються особисті цілі, потреби та можливості кожної людини.
3. Психотерапевтична підтримка є одним із ключових елементів реабілітації. Це може бути індивідуальна, групова або сімейна терапія, спрямована на розуміння та перетворення негативних думок, емоцій та поведінки, пов'язаних з травматичними досвідами.
4. Основна мета психореабілітації полягає в тому, щоб допомогти особистості набути навичок та стратегій для кращого управління стресом і викликами, що виникають у повсякденному житті. Це потребує розвитку стресостійкості та може включати аутогенне тренування, релаксацію, дихальні вправи, навчання навичкам саморегуляції тощо.
5. Важливою складовою психореабілітації є створення сприятливого соціального

середовища та підтримки соціальної реінтеграції ветеранів. Вона включає допомогу у працевлаштуванні, навчанні або розвитку професійних навичок.

6. Післяопікування (післядогляд) та довготривала підтримка є також досить важливим аспектом надання психологічної допомоги ветеранам та їх родинам. Психореабілітація – це тривалий процес, і після завершення основних етапів важливо забезпечити довготривалу підтримку. Це може включати регулярні консультації, групи взаємопідтримки, програми самопомоги та доступ до ресурсів у разі потреби. Післяопікування відіграє важливу роль у забезпеченні тривалої та стійкої підтримки ветеранів, допомагаючи їм зберегти досягнуті позитивні зрушення та ефективно впоратися зі стресом чи випробуваннями, з якими вони можуть зіткнутися у подальшому житті.

Однак, зауважимо, що конкретні етапи та методи психореабілітації можуть варіюватися в залежності від потреб і можливостей кожної особистості, а також від конкретної організації або програми, в рамках якої надається психологічна допомога і супровід.

В роботі з ветеранами використовуються різноманітні методи і методики психологічної реабілітації і супроводу, спрямовані на поліпшення їх психологічного стану та забезпечення благополуччя. Зупинимося на деяких із них.

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – психотерапевтичний підхід, який націлений на зміну негативних мисленнєвих шаблонів та поведінки. КПТ допомагає ветеранам впоратися зі стресом, тривогою, депресією та симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР), шляхом ідентифікації та зміни непродуктивних думок, переконань, поведінкових патернів. Ця техніка фокусується на ідентифікації й зміні негативних думок та поведінкових зразків, які підтримують стресову реакцію. Наприклад, ветеран може мати переконання про наявність постійної небезпеки, а оточуючий світ для нього сприймається як постійна загроза життю. Завдяки КПТ ветерани можуть навчитися розпізнавати та викривати такі дисторсії мислення, замінювати їх на більш реалістичні і оптимістичні. Ось декілька прикладів вправ, які можуть використовуватися в рамках КПТ:

- Розпізнавання і аналіз дисторсійних думок. Клієнт і психолог спільно визначають типові дисторсії мислення, зокрема, «чорно-білий» спосіб мислення (схильність сприймати ситуації виключно як абсолютно негативні, або абсолютно позитивні). Таке мислення призводить до заниження самооцінки, перебільшення небезпеки. Використання цієї вправи допомагає ветерану усвідомити і дослідити свої негативні думки.
- Запис думок, намірів і переконань. Ветеран записує свої негативні або дисторсійні думки на папері. Потім він разом з психологом аналізує ці записи, шукає аргументи, що підтверджують або спростовують його переконання, і розвиває більш оптимістичні альтернативи.
- Заміна дисторсійних думок і переконань. Психолог допомагає ветерану замінити дисторсійні або негативні думки більш позитивними та корисними. Наприклад, ветеран може перетворити негативне переконання «Я ніколи не зможу пристосуватися до цивільного життя» на більш оптимістичне: «Я можу знайти ресурси та підтримку, щоб успішно адаптуватися».
- Експериментальні вправи. Ветеран може провести експеримент, щоб перевірити достовірність своїх негативних думок. Наприклад, якщо він

відчуває тривогу щодо ситуації, психолог може запропонувати провести самоспостереження та записати фактичні дані про те, що відбувається, щоб ветеран міг отримати більш об'єктивну інформацію про власні переживання.

2. Емоційно-фокусована терапія (ЕФТ) є психотерапевтичним підходом, спрямованим на розуміння та регулювання емоційного досвіду ветеранів.

Основна мета ЕФТ полягає у підтримці ветеранів у вираженні та розумінні їхніх емоцій, сприянні зв'язку зі своїми потребами для покращення психологічного благополуччя. Наведемо кілька прикладів використання ЕФТ з ветеранами:

- Робота над розширенням усвідомленості емоцій і переживань. Терапевт допомагає ветеранам розпізнати, виразити та назвати їхні емоції. Цей процес може включати використання емоційних шкал та бланків для ідентифікації і опису емоційних станів.
- Регулювання емоцій. Терапевт навчає ветеранів стратегіям регуляції емоцій, таким як глибоке дихання, медитація або м'яка фізична активність. Ці методи допомагають знижувати тривогу, стрес, а значить, покращувати самопочуття.
- Усвідомлення емоційної безпеки. Терапевт працює з ветеранами над створенням емоційно безпечного середовища, де вони можуть відчуватися комфортно, виражати свої емоції та ділитися думками без страху та осуду.
- Емоційне вираження. Терапевт використовує ЕФТ для розуміння та допомоги ветеранам виражати свої емоції, особливо ті, які можуть бути пов'язані з травматичними подіями чи воєнним досвідом. Це може включати розробку розуміння емоцій, їхніх причин і наслідків.
- Діалог з емоціями. Терапевт спонукає ветерана до взаємодії зі своїми емоціями, діалогізуючи з ними. Це може включати задавання питань емоціям, розуміння їхнього походження та значення.
- Робота з травматичними спогадами: ЕФТ може використовуватися для допомоги ветеранам у переробці травматичних спогадів та зменшенні їх емоційної сили. Це може включати техніки прийняття, регулювання та переосмислення значущості травматичних подій тощо.

3. Експозиційна терапія є одним із методів психотерапії, який широко використовується для лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших тривожних розладів. Цей підхід базується на принципі систематичного та контрольованого введення пацієнта в контакт з травматичними спогадами, ситуаціями або предметами, що викликають стрес та страх (Цокота В. Р., 2016).

Процедура експозиційної терапії вимагає пацієнта згадувати, описувати або переживати травматичний досвід у безпечному та контрольованому середовищі. Це може включати розповідь про події, написання докладного опису травматичного досвіду, перегляд фотографій або відеозаписів, пов'язаних з травмою тощо. Пацієнт повторює експозицію до травматичного матеріалу доти, поки страх і стрес, пов'язані з цими спогадами, зменшуються.

Експозиційна терапія ґрунтується на теорії, що повторна конфронтація з травматичними спогадами допомагає пацієнтові розібратися зі страхом і тривогою, пов'язаними з тими подіями. Поступово, через систематичну експозицію, пацієнт може навчитися реагувати на травматичні подразники з меншим стресом і знизити психологічний вплив травматичного досвіду на своє життя.

Прикладом експозиційної терапії може бути використання уявних експозицій у лікуванні ПТСР. Ветеран, що страждає від ПТСР після військових дій, може працювати з терапевтом над уявними сценаріями, пов'язаними з його травматичними спогадами, наприклад, змагання по виживанню, вибух тощо. Під час цих сеансів ветеран активно залучається до процесу відтворення подій у своїй уяві з метою поступового зниження реакцій тривоги та стресу.

Важливо підкреслити, що експозиційна терапія повинна проводитися під наглядом досвідченого психотерапевта, який надасть необхідну підтримку та допомогу пацієнту під час процесу експозиції до травматичних спогадів, забезпечуючи безпечну та контрольовану обстановку для розробки копінг-стратегій і подолання страху.

4. Групова терапія є ефективним психотерапевтичним підходом, який можна широко використовувати в роботі з ветеранами, що страждають від ПТСР та інших психологічних розладів. Цей метод передбачає проведення терапевтичних сесій в груповому форматі, де ветерани мають можливість обмінюватися своїми історіями, досвідом, емоціями та надавати підтримку один одному. Групова терапія має особливі переваги, оскільки вона створює атмосферу взаєморозуміння і співпереживання. В якості прикладу слід звернутися до роботи «Групи підтримки для ветеранів з ПТСР». У цій групі ветерани з ПТСР, які мають досвід участі у військових операціях, збираються під керівництвом досвідченого терапевта для того, щоб поділитися своїми історіями, емоціями та взаємодіяти з іншими побратимами, які розуміють їхні переживання. Під час групових сесій ветерани можуть навчатися стратегіям копіngu зі стресом, розвивати навички соціальної підтримки, виявляти позитивні аспекти свого досвіду та навчатися взаємодіяти з іншими в конструктивний спосіб. Ветерани також можуть відчувати підтримку та емоційну близькість з тими, хто переживав подібні травматичні події, що сприяє зціленню та покращенню якості життя.

Таким чином, групова терапія надає можливість ветеранам відчувати, що вони не самотні у своїх переживаннях. Це допомагає їм знайти ресурси та укріпити надію на одужання і ефективну соціалізацію.

5. Техніки релаксації та медитації. Використання таких технік, як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація та медитація, може допомогти ветеранам знизити рівень стресу, тривоги та покращити своє психологічне самопочуття. Наприклад: техніка «глибоке дихання», яка заснована на свідомому та глибокому контролі дихання, сприяє заспокоєнню нервової системи та зниженню рівня стресу. Ветеранам рекомендується зосередитися на своєму диханні, починаючи з повільного та глибокого вдиху, затримати деякий час подих, а потім повільно видихнути. Цю техніку можна повторювати протягом кількох хвилин або довше, зосереджуючись на ритмі та глибині дихання.

Ще одна корисна техніка – «прогресивна м'язова релаксація». Ця техніка включає поетапне розслаблення різних м'язових груп тіла, починаючи з верхньої частини тіла і поступово переходячи до нижньої. Ветеранам рекомендується зосередитися на конкретних групах м'язів, напружувати їх на кілька секунд, а потім повільно розслабляти. Це дозволяє відчувати фізичне та психологічне розслаблення, знизити напругу та стрес у тілі.

Досить корисною для ветеранів також може бути медитація. Це практика, яка включає зосередження уваги на присутності моменту та свідомого сприйняття думок, емоцій та тілесних відчуттів. Ветерани можуть використовувати різні техніки медитації, такі як уважність (mindfulness) або трансцендентальна медитація, для заспокоєння розуму, концентрації та зниження тривоги. Це дозволяє ветеранам зосередитися на моменті та відпустити негативні думки і емоції.

Використання цих та інших технік допомагає ветеранам знизити стрес, тривогу та покращити загальний стан психологічного благополуччя. Вони можуть бути використані як самостійні практики або в поєднанні з іншими методами психотерапії та підтримки.

6. Техніки саморегуляції. Ветерани навчаються методам саморегуляції, таким як техніки дихання, позитивне мислення, використання підтримуючих фраз або афірмацій, які допомагають їм зберегти емоційну стабільність і покращити загальний стан. Ми вже описували вище особливості використання дихальних вправ. Інша техніка саморегуляції – позитивне мислення. Ветерани навчаються переключати свою увагу на позитивні аспекти життя, можуть активно шукати та фокусуватися на приємних спогадах, досягненнях або моментах радості.

Також ветерани можуть використовувати підтримуючі фрази або афірмації, які позитивно впливають на їхній стан і самопочуття. Наприклад, ветеран може повторювати фразу «Я впевнений у собі, я – сильний і здатний подолати будь-які труднощі», щоб зміцнити свою внутрішню віру та впевненість.

Ці техніки саморегуляції дозволяють ветеранам зберегти емоційну стабільність, зменшити тривогу та стрес, а також покращити загальний стан самопочуття. Вони можуть бути використані у будь-який момент, коли ветеран почувається напруженим або потребує підтримки.

Ефективними в роботі військового психолога з ветеранами є і такі терапевтичні прийоми як:

- EMDR (емоційно-розтинова терапія) – терапевтичний підхід, що базується на руховій стимуляції (наприклад, швидкі рухи очима), що сприяє зменшенню негативних емоцій, пов'язаних з травматичними спогадами і подіями.
- Використання музики та музичних інструментів для вираження емоцій, покращення настрою та зменшення стресу. Музикотерапія може включати слухання музики, спів, гру на інструментах або творчість з використанням звукових матеріалів.
- Творча терапія передбачає використання художніх матеріалів, таких як фарби, олівці, глина або колаж, для виразу емоцій, стимуляції творчості та самовираження. Творча терапія допомагає ветеранам виявити та обробити свої почуття та досвід.
- Терапія гіпнозом використовується для роботи з підсвідомими ресурсами та зміни негативних переконань і паттернів мислення. Ця техніка може допомогти ветеранам розслабитися, зменшити тривогу та працювати з психологічними перешкодами.
- Групова терапія за методом «Я – воїн» (I Am A Warrior) є специфічною програмою психологічної підтримки та реабілітації для ветеранів, яка була розроблена з метою допомогти їм впоратися з емоційними та психологічними проблемами,

пов'язаними з військовою службою і досвідом бойових дій. Основна сутність цієї терапії полягає в створенні безпечного та підтримуючого середовища, де ветерани можуть поділитися своїм досвідом, емоціями та взаємодіяти з іншими, які пережили подібні випробування. Програма зазвичай включає набір структурованих активностей та вправ, які спрямовані на розвиток різних аспектів психологічного благополуччя.

Процедура виконання групової терапії за методом «Я – воїн» може варіюватись залежно від конкретної програми та фасилітатора. Зазвичай група складається з невеликої кількості ветеранів і проводиться під керівництвом кваліфікованого психолога або терапевта. В рамках групових занять ветерани мають можливість обговорювати свій досвід, висловлювати свої почуття, вчитися сприймати та розуміти свої емоції, а також навчатися ефективним стратегіям управління стресом та відновлення психологічного благополуччя. Ця терапія може включати групові дискусії, рольові ігри, творчі вправи, взаємну підтримку та спільну роботу над поставленими цілями. Головна мета полягає у відновленні самоідентифікації особистості як «воїна» та розвитку здорових стратегій переживання та адаптації після воєнного досвіду.

- Терапія природою (екологічна терапія) передбачає проведення сеансів у природному середовищі, зайняття садівництвом, прогулянки в лісі або біля води. Взаємодія з природою має розслаблюючий та тонізуючий вплив, сприяє відновленню психічного стану, зниженню тривоги та стресу. Ці та інші методи і методики психологічної реабілітації ветеранів використовуються в різних комбінаціях та залежать від потреб та вподобань ветеранів, а також від специфічних програм і організацій, які надають підтримку.

Висновок. Україна виявляє зацікавленість у використанні та адаптації ізраїльського досвіду в галузі медичної та психологічної системи реабілітації і супроводу ветеранам, їх родинам, сім'ям загиблих військовослужбовців та іншим постраждалим особам внаслідок війни. Психореабілітаційні та психотерапевтичні методи, які застосовуються в Ізраїлі, виявляються ефективними у збільшенні стійкості до психологічних стресових впливів, корекції взаємовідносин особистості, зменшенні соматичних та вегетативних розладів, а також у формуванні активної позиції постраждалих щодо подолання негативних наслідків. Україні важливо використовувати інноваційні підходи та залучати експертів з Ізраїлю для створення системи, яка сприятиме комплексній реабілітації та допомозі ветеранам, які пережили бойовий стрес. Це допоможе покращити їх якість життя та соціальну адаптацію, забезпечити фізичне та психічне благополуччя. Співпраця з ізраїльськими експертами також сприятиме обміну досвідом і знаннями між країнами, що є важливим фактором у подальшому розвитку психологічної підтримки ветеранів, їх родин, сімей загиблих військовослужбовців в Україні. Інтеграція успішних практик та методів з ізраїльського досвіду в українську систему дозволить підвищити ефективність та результативність роботи з постраждалими через російсько-українську війну.

Таким чином, українська система реабілітації та допомоги має потенціал збагатитись інноваційними підходами та методами, що ґрунтуються на ізраїльському досвіді, для забезпечення якісної та цілеспрямованої підтримки для ветеранів та їхніх сімей.

ЛІТЕРАТУРА

- [1] Алещенко В.І. Психологічна реабілітація військовослужбовців з постстресовими психічними розладами. Харків. ХУПС, 2005. 84 с.
- [2] Лебедева С.Ю., Овсяннікова Я.О., Похілько Д.С. Психологічна допомога та реабілітація учасників збройних конфліктів та фахівців ризиконебезпечних професій: світовий досвід. Габітус. 2023. Вип. 45. 139-145 www.doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.23.
- [3] Лесков В.О., Грязнов І. . Сутність і причини виникнення нервово-психічних розладів у військовослужбовців після проходження служби в умовах бойових дій. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ. 2006. Т. VIII. Вип. 3. 91-97.
- [4] Осьодло В.І., Хміляр О.Ф. Психологічна допомога військовослужбовцям: досвід армії Ізраїлю. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Київ. 2016. С. 80-83.
- [5] Радецька Л.В. Особливості проявів бойових стресових розладів у поранених військовослужбовців Збройних Сил України – учасників бойових дій. Медсестринство. 2020. № 4. С. 23-26.
- [6] Фельдман А.О. Інтерв'ю // НейроNEWS: психоневрологія та нейропсихіатрія. 2015. № 9 (73). www.surl.li/hhmrn
- [7] Цокота В.Р. Перспективи експозиційної терапії у віртуальній реальності для лікування післятравматичних стресових розладів. Проблеми екстремальної та кризової психології. 36-к наук. праць. Х.: НУЦЗУ, 2016. Вип. 20. С. 296-305.
- [8] Hall D. Stress, Suicide, and Military Service during operation Uphold Democracy. Military Medicine. 1996. №3. 159-162.

PSYCHOLOGICAL REHABILITATION AND SUPPORT OF WAR VETERANS: THE EXPERIENCE OF ISRAEL

ABSTRACT

The article is devoted to the problem of studying Israel's experience in psychological rehabilitation and support of war veterans who have experienced combat stress. It reveals the main methodological principles („VISED”) of providing support by Israeli military psychologists to servicemen and war veterans. The main emphasis is on the importance of following the principles of „VISED” to support military personnel in situations of stress and psychological trauma.

The article highlights Ukraine's interest in familiarization, adaptation and application of Israeli experience in the field of medical and psychological rehabilitation of veterans, their families and families of fallen servicemen. The need to involve experts and implement innovative approaches to create a similar system in Ukraine, taking into account the specifics of the region, which will contribute to comprehensive rehabilitation and assistance to victims of Russian aggression, is emphasized. Implementation of Israeli practices and work methods will help to improve the quality of life of the affected persons and contribute to their social adaptation.

KEYWORDS

post-traumatic stress disorder, military personnel, combat experience, psychological rehabilitation, war veterans, military psychology, Israeli experience.

REHABILITACJA PSYCHOLOGICZNA I WSPIERANIE WETERANÓW WOJENNYCH: DOŚWIADCZENIE IZRAELA

STRESZCZENIE

Artykuł poświęcony jest problemowi badania doświadczenia Izraela w zakresie rehabilitacji psychologicznej i wsparcia weteranów wojennych, którzy doświadczyli stresu bojowego. Ujawnia główne zasady metodologiczne („VISED”), którymi posługują się izraelscy psychologowie wojskowi, udzielając wsparcia żołnierzom i weteranom wojennym. Główny nacisk kładziony jest na znaczenie przestrzegania zasad „VISED” w wsparciu personelu wojskowego, w sytuacjach stresu i traumy psychologicznej.

Artykuł podkreśla zainteresowanie Ukrainy z zapoznaniem się, adaptacją i zastosowaniem izraelskiego doświadczenia w dziedzinie medycznej i psychologicznej rehabilitacji weteranów, ich rodzin oraz rodzin poległych żołnierzy. Zwraca się uwagę na konieczność zaangażowania ekspertów i wprowadzenia innowacyjnych podejść, w celu stworzenia podobnego systemu na Ukrainie, uwzględniając specyfikę regionu, co przyczyni się do kompleksowej rehabilitacji i pomocy osobom dotkniętym rosyjską agresją. Wdrożenie izraelskich praktyk i metod pracy przyczyni się do poprawy jakości życia poszkodowanych osób i ich adaptacji społecznej.

SŁOWA KLUCZOWE

zespół stresu pourazowego, personel wojskowy, doświadczenie bojowe, rehabilitacja psychologiczna, weterani wojenni, psychologia wojskowa, izraelskie doświadczenie.



Artykuł udostępniony na licencjach Creative Commons/ Article distributed under the terms of Creative Commons licenses: Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0). License available: www.creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/