

Мілорадова Н.Е. – кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри педагогіки та психології факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ

ДЕЯКІ ПРОБЛЕМИ ПРИ НАДАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРЕДСТАВНИКАМ СИЛОВИХ СТРУКТУР ПІСЛЯ УЧАСТІ У БОЙОВИХ ДІЯХ

Найчастіше особам після участі у бойових діях необхідно надавати екстрену психологічну допомогу або проводити кризисну інтервенцію для зниження ризику виникнення посттравматичних стресових розладів.

Психологічна допомога – система заходів, спрямованих на пом'якшення або подолання психологічних труднощів, вирішення психологічних проблем, що виникають у людини або групи людей, засобами практичної психології. Психологічна допомога може мати різні форми: консультування, психотерапія, психокорекція. Найбільш поширеною і доступною формою психологічної роботи з військовослужбовцями є психологічне консультування.

Психологічна допомога може надаватися індивідуально, в психотерапевтичній групі, в колективі, що складається з декількох невеликих груп, в родині. При цьому використовуються методи і техніки, розроблені в таких напрямках психотерапії, як психодинамічна, поведінкова, когнітивна, гіпноусуггестивна, гештальт-терапія, нейролінгвістичне програмування, клієнт-центрована, особистісно-орієнтована, процесуально-орієнтована, тілесно-орієнтована, трансмедітативна терапія, терапія мистецтвом і творчим самовираженням, логотерапія, трансактний аналіз, психосинтез, психодрама, ігротерапія, холотропна, біоенергетична, цигун-терапія, плацебо-терапія та ін.

Ми вважаємо, що при наданні психологічної допомоги представникам силових структур після участі у бойових діях, фахівці найчастіше можуть зіштовхуватися з такими проблемами:

1. Сприйняття учасниками бойових дій навколишнього середовища у позабойовий час через призму так званих «Правил війни», що утруднює можливість спілкування та надання психологічної допомоги. Це такий специфічний «військовий» спосіб мислення та поведінки, який стає автоматичним, внаслідок інтенсивного навчання, тренувань та практичного застосування отриманих навичок у бойовій обстановці. Психолог та консультант Корпусу миру Френк Пьюселік надає ґрунтовний перелік цих правил: безпека; питання довіри та визначення ворога; відданість цілі; прийняття рішень; тактика реагування; передбачуваність та контроль; контроль емоцій; про війну не розповідати; зупинка посеред хаосу; вірність перевіреним друзям; планування наперед; відсутність відчуттів; знай територію; дій у випадках загрози.

2. Дотримання цих правил забезпечило виживання людини на війні, але вони не працюють у позавійськовий час. Більш того, життя за такими правилами це небезпека як для самого учасника бойових дій, так і для оточуючих. Вдома зовсім не потрібні ті способи виживання, які врятували життя на війні. Тому психолог повинен спланувати свою роботу з урахуванням виникаючих проблем як на горизонтальному рівні (учасник бойових дій – члени сім'ї), так і по вертикалі (учасник бойових дій – оточення). Начальник Науково-дослідного центру гуманітарних проблем ВС України Назім Агаєв підкреслив, що однією з важливих напрямків є робота з сім'ями учасників бойових дій, бо зміни, що з ними трапились негативно впливають на внутрішньосімейні зв'язки, це призводить до розпаду сімей. Чоловіки втрачають можливість взагалі сприймати жінку як свого партнера по життю.

3. Відсутність підготовлених психологів, які можуть працювати як з учасниками бойових дій, так із їх сім'ями. Військова психологія – це не звичайна психологія, тому цивільний психолог може бути «загрозою», а не допомогою бо не має відповідних професійних компетенцій, що може сприяти виникненню небажаних та непрогнозованих реакцій у учасників бойових дій.

4. Більшість фахівців спрямовують зусилля на подолання психотравм та наслідків бойового стресу. На наш погляд, необхідно здійснювати роботу не тільки в цьому напрямку, а звернути увагу на психологічну підготовку представників силових структур до участі у бойових діях. Це потребує перегляду її змісту, структури та переорієнтацію на практичну спрямованість. Її метою повинно бути не тільки розвиток готовності до дій в умовах війни, але й орієнтування на виживання, перемогу, збереження здоров'я та можливість особистого майбутнього після бойового стресу.

5. Викликає питання і спрямованість психологічної допомоги. Фахівцям необхідно від занурення у травматичну подію з проживанням та переробкою всіх її аспектів переходити до пошуку можливості існування та повноцінного функціонування особистості у реальному житті після виходу з зони бойових дій. Пошук ресурсів для побудови особистісного майбутнього з урахуванням набутого досвіду – це, на наш погляд, має стати головною метою психологічної допомоги.

6. У першу чергу під пильну увагу фахівців повинні потрапити військовослужбовці з ознаками посттравматичних реакцій, які у них спостерігалися на початковому етапі реабілітації безпосередньо після закінчення бойових дій. Але це не означає, що всім необхідно надавати психотерапевтичну допомогу. Дотримання принципу: «Не нашкодити!» є запорукою позитивних результатів допомоги.

7. Останнім часом спостерігається тенденція, сутність якої полягає у відмові представників силових структур, які були учасниками бойових дій від надання їм психологічної допомоги. Це може бути наслідком того, що психологи при наданні допомоги здійснюють її декларативно, репресивно та теоретизовано, що знижує її ефективність та бажання звертатися за допомогою.

Психологічна допомога представникам силових структур після участі у бойових діях вкрай необхідна, але основна складова психосоціальної реабілітації військових, що перебували в зоні АТО – це висока оцінка їх внеску в нашу спільну справу у вигляді моральної і матеріальної підтримки.