Олександра БІЛОШИЦЬКА,
здобувач вищої освіти,
Державний Університет «Житомирська політехніка»

Олексій САБАДУХА
кандидат філософських наук
доцент кафедри психології та соціального забезпечення,
Державний університет «Житомирська політехніка»

МЕТОДИ ТА ФОРМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Сучасні підходи до реабілітації осіб з інвалідністю почали формуватися у Великій Британії та США під час Другої світової війни. Реабілітація розглядається як комплексний процес, спрямований на те, щоб допомогти постраждалим активно прийняти ситуацію, пов'язану зі станом їхнього здоров'я, відновити позитивне ставлення до життя, сім'ї та суспільства [6].

Психологічні методи, що застосовуються в реабілітаційній психокорекції, спрямовані на вирішення таких завдань: зниження рівня психоемоційної напруги, відновлення функціонального стану організму, нормалізація морально-етичних цінностей, розвиток адаптаційного потенціалу особистості, формування моделей поведінки, що сприяють ефективній професійній діяльності та гармонійному особистому життю, а також засвоєння основних методів психологічної саморегуляції. Основними формами психокорекції є: індивідуальна раціональна психотерапія, групова терапія, а також соціально-психологічні тренінги, що сприяють покращенню комунікативних навичок і міжособистісної взаємодії [1].

Одним із ключових напрямків медичної реабілітації є медико-психологічна реабілітація, що включає систему заходів медичного, психологічного, педагогічного та соціального характеру,

спрямованих на відновлення або корекцію порушених психічних функцій і станів, а також на поліпшення соціально-трудового статусу осіб, які перенесли важкі захворювання або травми, що призвели до психічних розладів. Основою медико-психологічної реабілітації є уявлення про хворобу як руйнівний процес, що не лише впливає на фізичне здоров'я, але й змінює особистісні характеристики, емоційний стан людини. Відновлення здоров'я в рамках цього підходу полягає не тільки в усуненні фізичних симптомів, а й у подоланні психологічних наслідків, таких як тривога, невпевненість у своїх силах, стрес, викликаний хворобою, а також втрачені соціальні та професійні навички. Реалізація медико-психологічної реабілітації вимагає створення відповідних психологічних умов, таких як організація дозвілля, підтримка комунікації, диспансеризація, що допомагають закріпити позитивний ефект лікування. Розвиток цієї галузі безпосередньо пов'язаний з питаннями психопрофілактики, психотерапії та клінічної психології [2].

Медико-психологічна реабілітація здійснюється в різних умовах, таких як стаціонар, амбулаторно-поліклінічні установи (включаючи денний стаціонар), а також у санаторіях та спеціалізованих реабілітаційних центрах. Особлива увага зараз приділяється вдосконаленню системи медико-психологічної реабілітації для військовослужбовців, які перебувають на лікуванні через бойові травми та захворювання, отримані під час виконання своїх обов'язків. Це обумовлено тим, що понад 70% військових, які проходять стаціонарне лікування, потребують не тільки симптоматичної терапії, а й спеціалізованих психотерапевтичних та психокорекційних процедур. Зокрема, у деяких військових госпіталях паралельно з традиційними

лікувальними заходами застосовуються психофізіологічні та психологічні методи для нормалізації психічного та психологічного стану військових [3].

У даний час особливою перспективністю та динамічності розвитку відрізняються методи медико-психологічної реабілітації, засновані на інформаційних (комп'ютерних) технологіях. Ці методи можна поділити на існуючі (апробовані) та перспективні. До перших відносяться засновані на взаємодії пацієнта з комп'ютером: комп'ютеризована психічна саморегуляція, комп'ютеризовані системи зворотного біологічного зв'язку.

Другу групу методів медико-психологічної реабілітації складають підходи, що передбачають занурення пацієнта в віртуальні середовища. Одним із таких напрямків є використання спеціально розроблених комп'ютерних ігор. Зокрема, вчені з Оклендського університету в Новій Зеландії створили інтерактивну тривимірну гру SPARX, в якій гравець проходить серію випробувань, аби відновити баланс у віртуальному світі, де домінують негативні автоматичні думки (GNAT). Дослідження показали, що застосування гри SPARX призвело до значного зниження рівня депресії серед пацієнтів віком від 12 до 19 років: 44% пацієнтів повністю позбулися депресії, порівняно з 26% у групі, яка отримувала традиційну терапію. Незважаючи на високий адиктивний потенціал звичайних комп'ютерних ігор і їх неповну педагогічну цінність, у даному випадку йдеться про ігри, які можуть бути корисними для підтримки психічного здоров'я [5].

Метод біологічного зворотного зв'язку, який отримав широке застосування в психіатрії та неврології, зарекомендував себе як ефективний підхід для психічної саморегуляції. Суть цього методу полягає в апаратно-опосередкованій психічній саморегуляції, де

пацієнту через зовнішній ланцюг зворотного зв'язку, організований за допомогою мікропроцесорної або комп'ютерної техніки, надається інформація про його фізіологічні процеси, такі як температура шкіри, опір шкіри, частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ), частота дихання (ЧД), м'язовий тонус, електроенцефалографія (ЕЕГ) тощо. Основу методу було закладено відкриттям J. Kamiya, який продемонстрував здатність досліджуваних змінювати параметри своєї електроенцефалографії за умов зворотного зв'язку (візуального чи слухового). За допомогою біологічного зворотного зв'язку людина спочатку навчається регулювати фізіологічні функції, а згодом переносить ці навички на рівень психічних процесів. У контексті медико-психологічної реабілітації військовослужбовців метод біологічного зворотного зв'язку є одним із пріоритетних і ефективних [4].

Віртуальна реальність, штучна реальність, електронна реальність, комп'ютерна модель реальності (англ. virtual reality, VR) – створений технічними засобами світ (об'єкти та суб'єкти), що передається людині через її відчуття: зір, слух, нюх, дотик та інші. В даний час віртуальні середовища використовуються в основному в ігрових цілях, проте вже проведено дослідження їхньої застосовності з метою професійного навчання.

Терапія за допомогою віртуальної реальності (VRT, VRIT, SFT), також відома як імітаційна або експозиційна терапія віртуальною реальністю (VRET), є одним із сучасних ефективних методів реабілітації пацієнтів з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Однією з перспективних технологій у цій галузі є застосування нейрокомп'ютерних інтерфейсів (BCI), які дозволяють здійснювати зчитування мозкових сигналів, пов'язаних з мисленнєвою діяльністю користувача. Прикладом

такого пристрою є розробка компанії Emotiv, що дозволяє зчитувати близько 30 різних емоційних та фізіологічних станів, зокрема захопленість, напруження, розчарування, фрустрацію, а також рухові команди (наприклад, «штовхати», «тягнути», «підняти» тощо). Всі ці дані передаються бездротовим зв'язком до комп'ютера, де вони використовуються для управління ігровим процесом або реабілітаційними тренуваннями. Цей напрямок викликає значний інтерес серед фахівців у галузі психічного здоров'я, оскільки він обіцяє нові можливості для наукових досліджень та клінічного застосування.

На заключному етапі медико-психологічної реабілітації для кожного військовослужбовця розробляються індивідуальні рекомендації, які включають характеристики, обсяги та інтенсивність психічних і фізичних навантажень, що найбільш підходять для конкретного пацієнта. Також визначаються оптимальні види професійної діяльності та реалістичні життєві цілі, що можуть бути досягнуті в його поточному стані. Ці рекомендації фіксуються в медичній документації, що забезпечує їх систематичне виконання та подальший контроль.

Отже, медико-психологічна реабілітація є важливим елементом відновлення здоров'я осіб після важких захворювань і травм, зокрема військовослужбовців. Сучасні методи, такі як біологічний зворотний зв'язок, віртуальна реальність та нейрокомп'ютерні інтерфейси, забезпечують нові можливості для психологічної підтримки та адаптації пацієнтів, сприяючи їх реінтеграції та відновленню психічного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гунько Б. А. Посттравматичний стресовий розлад – в розрізі часу. Вісник Вінницького національного медичного університету. 2015. №1, Т. 19. С. 216–219.

2. Єна А. І. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. Науковий журнал МОЗ України. 2014. № 1 (5). С. 5-16. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/njmoz_2014_1_4

3. 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. URL: http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/8319

4. Крук І. М., Григус І. М. Сучасний погляд на психологічну реабілітацію військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом. Rehabilitation and Recreation. 2023. № 15. С. 50–56. URL: https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/article/view/339

5. Москаленко М.М. Психологічна реабілітація ветеранів військових конфліктів. Тео-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.

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