

Дарина Горбач,

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
Державний торговельно-економічний університет*

Наталія Крохмаль,

*кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри філософії, політології та соціології
Державний торговельно-економічний університет*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ СЕРЕД УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ

У контексті трансформаційних змін в українському суспільстві, війни, а також соціально-економічної і політичної нестабільності країни, виникає нагальна потреба у соціально-психологічному захисті та наданні психологічної підтримки особам, які перебувають у кризових станах. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є одним із найпоширеніших і найсерйозніших наслідків пережитих травматичних подій, особливо серед учасників бойових дій. В умовах війни в Україні ця проблема набуває особливої актуальності через великий потік ветеранів і цивільних, які пережили травматичні ситуації. Вивчення психології кризових станів і розробка ефективних методів подолання ПТСР мають велике соціальне значення для підтримки психічного здоров'я і реінтеграції постраждалих у суспільство. Саме тому робота з кризовими станами особистості стала важливим і загальноприйнятим напрямом у сфері соціальної роботи.

«Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це хронічне порушення психічного стану, що може розвинутиися після

травматичної події. Близько 8% чоловіків та 20% жінок, що пережили травматичні події, мають ПТСР. Якщо нічого не робити, це може закінчитися руйнацією стосунків, роботи, здоров'я чи навіть життя. ПТСР можна подолати чи навчитися ним керувати» [2].

З погляду соціології особистості, ПТСР – це не лише індивідуальна реакція на психотравматичні події, а й соціально зумовлений стан. Він формується під впливом соціального оточення, рівня соціальної підтримки, наявності чи відсутності стигматизації та включеності в соціальні мережі.

Що сприяє розвитку ПТСР:

- втрата соціальних ролей: після демобілізації військові втрачають роль «захисника», що була вагомою в ідентичності. Відсутність альтернативної ролі породжує екзистенційну кризу;
- соціальна ізоляція: повернення до мирного життя супроводжується нерозумінням з боку «цивільного» населення, що веде до самотигматизації та відчуження;
- недовіра до інституцій: ветерани часто не отримують належної допомоги від держави, що підриває довіру до соціальних інституцій;
- суспільна байдужість: втрата сенсу служіння, коли суспільство ігнорує проблеми ветеранів, посилює симптоми ПТСР [3].

Сучасні методи лікування ПТСР включають:

- психотерапія: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є найбільш ефективною, спрямованою на зміну негативних думок і поведінки; експозиційна терапія допомагає поступово зменшувати страхи через безпечне повторне проживання травматичних подій; арт-терапія та інші творчі методи допомагають виразити емоції;

- медикаментозне лікування: застосування антидепресантів і стабілізаторів настрою може допомогти зменшити симптоми тривожності і депресії;
- групова терапія: підтримка однолітків, обмін досвідом та відчуття спільності є важливими факторами подолання ізоляції;
- соціальна підтримка: реабілітаційні програми, допомога у працевлаштуванні, робота з сім'ями – усе це важливі елементи комплексної підтримки [4].

Важливим аспектом соціологічного підходу до подолання ПТСР є увага до процесів ресоціалізації ветеранів – їхньої інтеграції у мирне суспільство через відновлення соціальних зв'язків, формування нових соціальних ролей і подолання стигми. Ефективна соціальна підтримка, яку надають як державні, так і громадські організації, відіграє ключову роль у цьому процесі [1]. Підтримка включає не лише психологічну допомогу, а й соціальні програми реабілітації, допомогу у працевлаштуванні, роботу із сім'ями та групову взаємодію.

Отже, підтримка учасників бойових дій, які страждають на посттравматичний стресовий розлад, є необхідною умовою для їхнього повноцінного соціального життя і соціальної адаптації. Важливо розвивати системний підхід до діагностики, лікування і реабілітації, поєднуючи психотерапію, медикаментозну допомогу і соціальну підтримку. Подальше вдосконалення державних і громадських програм допоможе підвищити якість життя ветеранів та забезпечить стійкість суспільства в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Інтеграція та соціалізація ветеранів АТО/ООС: проблеми, практика та досвід надання допомоги [Електронний ресурс] / HealthRight

International. 02.03.2021. URL: <https://www.healthright.org.ua/news-by-hr/integraciya-ta-socializaciya-veteraniv-atoos-problemi-praktika-ta-dosvid-nadannya-dopomogi-yak-cyu-problemu-virishuyut-v-ukrajini/>.

2. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад [Електронний ресурс] / Міністерство охорони здоров'я України: офіційний вебсайт. URL: <https://moz.gov.ua/uk/scho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad>.

3. *Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – що це таке?* [Електронний ресурс] / Розмова. Ментальне здоров'я починається тут. URL: <https://www.rozmova.me/blog/ptsr>.

4. Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) [Електронний ресурс] / Royal College of Psychiatrists. URL: <https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/translations/ukrainian/post-traumatic-stress-disorder-PTSD#:~:text=Що%20таке%20ПТСР%3F,людей%20з%20часом%20почуватимуться%20краще>.