

## ДОМЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В УМОВАХ ВІЙНИ

### DOMESTIC PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE IN WAR CONDITIONS

У статті розглянуто питання надання домедичної психологічної допомоги постраждалим під час війни. Саме в таких умовах воєнної агресії актуальною постає проблема формування комплексних заходів щодо надання психологічної допомоги, а також підтримки, збереження та відновлення психологічного здоров'я громадян. Військовий конфлікт створює для населення ситуацію травматичного стресу з інтенсивним переживанням страху смерті, відчуттям безпорадності, безвиході, емоційної та розумової дезорганізації. Зазначено, що розвиток стресової реакції провокують певні складові особистісного, емоційного та когнітивного характеру. Саме тому, безумовним є той факт, що люди, які опинилися в умовах війни, потребують домедичної психологічної допомоги та підтримки. Визначено, що домедична психологічна підтримка представляє собою систему прийомів та заходів, які дозволяють фахівцям, які володіють психологічною або медичною освітою, допомогти оточуючим подолати психологічні реакції, які виникають у зв'язку з кризовим явищем. В статті зазначено, що війна може спричиняти складні життєво-кризові наслідки, а саме: травмувальні; соціально-стресові; внутрішні конфліктні процеси. Визначено основні елементи першої психологічної допомоги та завдання щодо організації систематизованої домедичної психологічної допомоги постраждалим в умовах війни. Обґрунтовано інноваційні способи психологічної допомоги, серед яких можна відзначити мобільні додатки для медитацій; електронні безкоштовні книжки з психології; телеграм-канали з практичними вправами, що допомагають швидко заспокоїтись; аудіопрактики та медитації для зменшення рівня стресу.

**Ключові слова:** домедична психологічна допомога, стрес, перша психологічна допомога.

The article considers the issue of providing home psychological care to victims of war. It is in such conditions of military aggression that the problem of forming comprehensive measures to provide psychological assistance, as well as support, preserve and restore the psychological health of citizens becomes relevant. Military conflict creates a situation of traumatic stress for the population with intense fear of death, feelings of helplessness, hopelessness, emotional and mental disorganization. It is noted that the development of stress response is provoked by certain components of personal, emotional and cognitive nature. That is why it is an unconditional fact that people who find themselves in a war need domestic psychological help and support. Domestic psychological support is defined as a system of techniques and activities that allow professionals with psychological or medical education to help others overcome the psychological reactions that arise in connection with the crisis. The article states that the war can cause complex life-threatening consequences, namely: traumatic; social stress; internal conflict processes. The basic elements of the first psychological help and tasks concerning the organization of the systematized home medical psychological help to victims of conditions of war are defined. Innovative ways of psychological help are substantiated, among which it is possible to note mobile applications for meditations; free electronic books on psychology; telegram channels with practical exercises that help to calm down quickly; audio practice and meditation to reduce stress.

**Key words:** home psychological help, stress, first psychological help.

УДК 364.04

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.37.32>

**Олійник Ю.О.**

к.мед.н., доцент,  
доцент кафедри гігієни та екології № 1  
Харківський національний медичний  
університет

**Романів А.С.**

к.техн.н., доцент,  
доцент кафедри цивільної безпеки  
Національний університет  
«Львівська політехніка»

**Параняк Н.М.**

к.техн.н., доцент,  
доцент кафедри цивільної безпеки  
Національний університет  
«Львівська політехніка»

**Постановка проблеми.** Останніми десятиліттями в світі спостерігається негативна тенденція зростання кількості надзвичайних кризових ситуацій, зокрема, техногенних катастроф, природних руйнувань, пандемій, збройних конфліктів, які створюють реальну загрозу здоров'ю та життю людей, що викликає потребу в мінімізації втрат і завданої шкоди.

Військові дії створюють для людини ситуацію травматичного стресу з інтенсивним переживанням страху смерті, відчуттям безпорадності, безвиході, емоційної та розумової дезорганізації. У класичному розумінні психологічний стрес визначається як сильна несприятлива для організму психічна або фізична реакція, яка становить загрозу для життя людини [5, с. 192].

Не викликає сумніву, що люди, які опинилися в умовах війни, можуть потребувати домедичної психологічної допомоги та психологічної підтримки. Домедична психологічна підтримка – це система прийомів, що дозво-

ляє фахівцям, які володіють психологічною або медичною освітою, допомогти оточуючим подолати психологічні реакції, які виникають у зв'язку з кризовим явищем. Психологічна підтримка може бути спрямована на допомогу людині та врегулювання ситуації. З метою планування та надання домедичної психологічної допомоги та підготовки осіб, які можуть її надавати, розроблено низку інструкцій та стандартів на національному та міжнародному рівнях, а також у рамках міжнародних медичних товариств з надання першої допомоги постраждалим особам. Від якості та швидкості перших психосоціальних та медичних заходів залежить швидкість відновлення постраждалих, а також стабілізація їх психологічного стану.

В Україні теперішня соціальна реальність є значним стресом, який посилюється потужною травматизацією населення, пов'язаною з військовим конфліктом. Військові дії з боку держави агресора посилюють кризу в політичному та соціально-економічному житті грома-

дзян, що в результаті спричиняє втрату відчуття безпеки та стабільності. Натомість громадяни відчувають невпевненість у власному майбутньому, незахищеність, зменшення життєвої стійкості та психологічного добробуту, що в цілому негативно впливає на життєвий потенціал. В результаті в Україні кількість людей, які потребують домедичної психологічної допомоги, постійно зростає.

Саме тому суттєвої актуальності та значення набувають завдання, пов'язані з наданням спеціалізованої домедичної, психологічної та психотерапевтичної допомоги населенню. Такий підхід здатний забезпечити адекватні психофілактичні та психокорекційні заходи, спрямовані на зменшення важкості психологічних та психічних наслідків заздалегідь та під час ведення бойових дій, а також у найближчі та віддалені періоди після їх завершення.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Проблемним питанням організації та надання медико-психологічної допомоги під час кризових ситуацій, а також технологіям відновлення психічного здоров'я присвячено праці вітчизняних фахівців в галузі психології, зокрема, Ю. Гундертайло, О. Малхазової, К. Мирончак, В. Савінової, М. Чернявської та інших. Проте, враховуючи думки зазначених авторів, доводиться констатувати, що в Україні в сучасних умовах війни актуальними постають питання щодо надання домедичної психологічної допомоги громадянам, що й обумовлює актуальність теми та потребує подальшого дослідження й систематизації.

**Метою** статті є обґрунтування основних підходів домедичної психологічної допомоги в умовах війни.

**Виклад основного матеріалу.** Загальновідомо, що постраждале від військових конфліктів населення піддається впливу травматичних подій та пов'язаних з війною соціально-економічних стресових чинників, що підвищує ризик розвитку психічних розладів. Розповсюджені серед постраждалих від війни людей психічні розлади, такі як депресія, тривожність, здатні спричинити значні страждання та зменшувати здатність до повноцінного функціонування, що негативно впливає не тільки на самих постраждалих, але й на їх сім'ї. Відповідно існує необхідність в масштабних психосоціальних втручаннях та мобілізації суспільства з метою полегшення особистих страждань та створення умов для процесів розвитку та соціальної реконструкції. Дані, отримані в різних охоплених військовими конфліктами регіонах, свідчать про необхідність масштабного та всебічного підходу, який включав би заходи, що ґрунтуються на інформації про пережиті травмуючі події, та на основі яких можна було б сформувати систему домедичної психологічної допомоги, що враховує потреби людей під час війни.

Будь-які кризові події – стихійні лиха, нещасні випадки, аварії, катастрофи, військові конфлікти, – призводять до соціальних та психологічних наслідків, які порушують звичне життя людей. Коли перед людиною виникає загроза, її природньою реакцією на такі зміни в звичних для неї обставинах є стрес – стан фізичного та/або психологічного збудження.

Розвиток стресової реакції провокують певні складові особистісного, емоційного та когнітивного характеру. Особливості даних сфер сприяють розвитку різної за силою стресової реакції. Так, прийнято вважати, що чинник, що викликає стрес, це – будь-який вплив на людину з боку зовнішнього і внутрішнього середовища, що приводить його у стан крайнього емоційного напруження [5, с. 193].

Стрес має місце тоді, коли потреби перевищують ресурси для психологічної адаптації. Реакція людини залежить від особистісних чинників, таких як його характер, рівень стресу, який людина відчуває в даний момент, досвід травм, з якими вона зустрічалась в минулому.

Психологи зазначають, що війна може спричинити складні життєво-кризові наслідки, а саме:

1. Травмувальні – в результаті переживання екстремальних ситуацій, що супроводжують бойові дії.

2. Соціально-стресові – фонові переживання особистості призводять до накопичення напруження, тривожних станів, не дозволяють людині розслабитися, виснажують, провокують психічні розлади.

3. Внутрішні конфліктні процеси, які актуалізуються під впливом війни та утворюють «внутрішню складність» життєвого світу особистості.

Статтею 38 Кодексу цивільного захисту України передбачено заходи психологічного захисту населення, які спрямовані на зменшення та нейтралізацію негативних психічних станів і реакцій серед населення у разі загрози та виникнення надзвичайних ситуацій. Організація та здійснення цих заходів покладаються на центральний орган виконавчої влади, який забезпечує формування та реалізує державну політику в сфері цивільного захисту. Однак, в військових умовах, які охоплюють значні території, місцеві органи охорони здоров'я, як правило, дезорганізовані, в результаті чого виникає необхідність залучення медичних сил і засобів усієї країни [3, с. 140].

Поняття перша психологічна допомога вперше зустрічається в 1954 році в колективній праці Американської психіатричної асоціації, де було доведено, що люди зазнають стресового навантаження під час будь-яких катастроф, в тому числі й військових конфліктів. Саме тому надзвичайно важливим є ознайомлення працівників рятувальних служб із

загальними реакціями людей на емоційний стрес та принципами надання психологічної допомоги постраждалим людям. З 2005 року в світі було започатковано понад 30 інструкцій з надання домедичної психологічної допомоги, основними завданнями яких була: психологічна підтримка, відновлення психологічного здоров'я та добробуту суспільства.

На думку значної кількості фахівців-психологів, перша психологічна допомога представляє собою форму суспільної доступної підтримки, що надається в перші дні кризових надзвичайних ситуацій, вона є складовою готовності суспільства до надзвичайних ситуацій та включає заходи щодо захисту постраждалих.

Завдання щодо організації систематизованої домедичної психологічної допомоги населенню в умовах війни полягають у наступному:

- побудова системи просвітницької роботи, спрямованої на мінімізацію дезінформації, яка формує загальний тривожний емоційний фон;
- організація чіткої та прозорої системи інформування населення про чинники ризику, алгоритми дій в умовах війни;
- розробка доступної системи комунікації з фахівцями допоміжних професій, які створюють відчуття захищеності в умовах війни;
- формування каналів психологічного консультування, в тому числі, з використанням електронних пристроїв та додатків;
- впровадження системи профілактичних заходів, спрямованих на попередження ознак безпорадності;
- побудова програми психологічної допомоги працівникам охорони здоров'я, спрямованої на підтримку їх психологічного добробуту, а також створення психологічної стійкості до виникнення емоційного та професійного вигорання;
- організація курсів підвищення кваліфікації працівників психологічної служби, спрямованих на засвоєння короткострокових програм немедикаментозної терапії, технік експрес-допомоги постраждалих під час війни, формування психологічної підтримки шляхом служби «телефону довіри» тощо;
- розробка та впровадження програм психологічної реабілітації працівників охорони здоров'я, які знаходяться в осередках військових дій;
- побудова систематизованої просвітницької психологічної діяльності, орієнтованої на загальнолюдські цінності, спрямованої на формування та підтримку психологічного імунітету населення через проведення флешмобів, марафонів в режимі on-line [4, с. 72].

Провідними українськими фахівцями в галузі психічного здоров'я та психології були сформульовані основні засади надання домедичної психологічної допомоги. При цьому перша пси-

хологічна допомога розглядається як сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчувають страждання та потребу. Таку допомогу може надати не лише професійний психолог, а й інший фахівець, який ознайомлений з її правилами; допомога призначена для громадян, які перебувають в стані дистресу в результаті щойно кризової події. Перша психологічна допомога повинна формувати відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою і надії; сприяти доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки; зміцнювати віру в можливість допомогти собі та оточуючим; сформувати в людини розуміння того, що надзвичайна подія, свідком або учасником якої вона є, закінчиться та не становитиме більше загрози [1, с. 13].

Психологічна допомога, відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я – це гуманна, підтримуюча та практична допомога людям, які нещодавно постраждали від дії значних стресових чинників і охоплює певну низку елементів (рис. 1).

Важливим під час надання домедичної психологічної допомоги є спілкування з людиною, яка знаходиться в стані дистресу. Люди, які переживають кризове явище, можуть знаходитися в пригніченому стані, відчувати тривожність. Зберігаючи спокій та проявляючи розуміння, можна допомогти людям, які переживають стрес відчути себе в безпеці.

В кризових ситуаціях базова інформація про принципи надання психологічної допомоги може бути надзвичайно важливою. Як зазначено авторами буклету “Перша психологічна допомога при катастрофах, нещасних випадках та в кризових ситуаціях”, під час розвитку надзвичайної ситуації необхідно врахувати декілька важливих чинників (рис. 2).

Домедичну психологічну допомогу під час війни можна надавати в будь-якому безпечному місці, наприклад в медичних установах, притулках, таборах для біженців, школах або пунктах розподілу продуктів харчування чи інших видів допомоги.

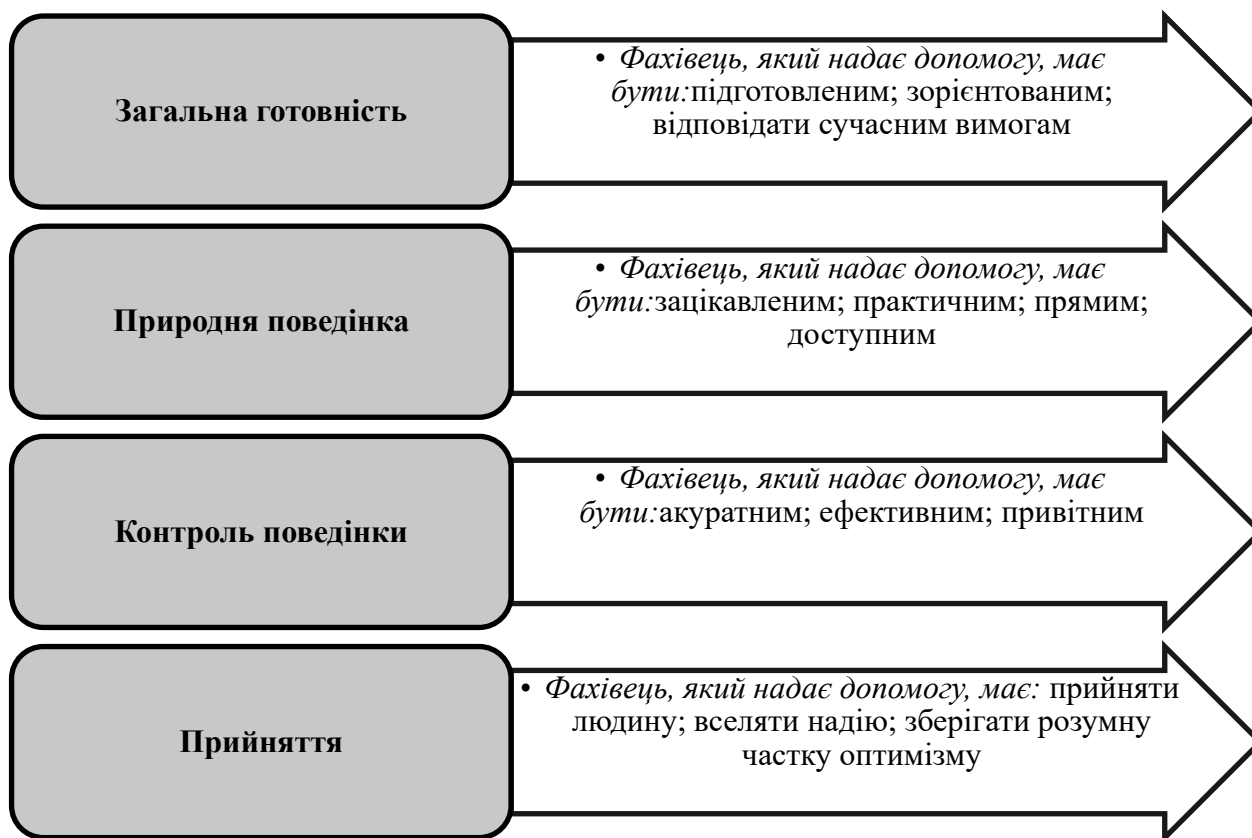
Як свідчить досвід психологів в умовах війни домедичну психологічну допомогу населенню доцільно надавати на основі наступних принципів:

1. Доступність. Домедична психологічна допомога має надаватись безкоштовно. Пункт надання спеціалізованої допомоги має знаходитись в доступній близькості до населення, а також в медичних та соціальних установах (поліклініках, центрах соціальної допомоги). Медико-психологічна допомога надається цілодобово – в нічний час лікарі-психіатри та психологи здійснюють амбулаторний прийом, надають допомогу за телефоном «гарячої лінії», а в складі виїзної бригади – спеціалізовану допомогу на дому.



**Рис. 1. Елементи першої психологічної допомоги**

Джерело: сформовано авторами за даними [6-7]



**Рис. 2. Чинники надання психологічної допомоги під час кризової ситуації**

Джерело: сформовано авторами за даними [7]



2. Відповідність видів допомоги, що надається етапам проявів клінічних порушень, обумовлених впливом війни.

3. При виборі тактики ведення пацієнтів в першу чергу доцільно враховувати: характер та ступінь вираженості наявних психопатологічних розладів, загальний стан організму людини [7].

Не менш важливою в наданні психологічної допомоги в умовах військового конфлікту є роль пересічних громадян. Існує численна кількість волонтерських та благодійних проєктів, в тому числі й з надання психологічної допомоги, в яких беруть участь небайдужі люди, готові прийти на допомогу тим, хто її потребує під час війни. Адже схемою дій, розробленій для того, щоб зняти первинний стрес, викликаний травматичними подіями може оволодіти кожен, хто має намір допомагати постраждалим людям.

Основними діями такої первинної психологічної допомоги є:

1. Контакт та залучення. Головним завданням на даному етапі є відповідь на контакт з боку постраждалого або самостійне його ініціювання, що дозволить встановити ефективні підтримуючі відносини та підвищити сприятливий фон для подальшої допомоги. В кожній бесіді з постраждалими від війни потрібно бути відвертим співрозмовником, прагнути вислухати та зрозуміти людину.

2. Безпека та комфорт. Важливо забезпечити безпосередню постійну безпеку та емоційний і фізичний комфорт, а також посприяти груповим взаємодіям.

3. Стабілізація. Якщо постраждалий дезорієнтований та емоційно перевантажений потрібно його заспокоїти за допомогою заходів, які застосовують для стабілізації людей в дистресі.

4. Збір інформації (поточні проблеми та потреби). Метою даного етапу є визначення невідкладних проблем та збір додаткової інформації.

5. Зв'язок із соціальною підтримкою. На цьому етапі важливо встановити контакти з центрами підтримки, членами родини, друзями та спільнотами. Адже соціальна підтримка пов'язана з емоційним комфортом.

В тимчасових прихистках для біженців, пересічні громадяни активно залучаються до такого виду психологічної допомоги як арт-терапія або терапія мистецтвом, що представляє собою унікальний терапевтичний простір мистецтва в поєднанні з психологією. Даний напрям психотерапії є засобом зцілення за допомогою творчого самовиразу людини; це може бути лікування за допомогою малювання, музики, шиття, співу, театрального мистецтва тощо. Ефектами від арт-терапії психологи відзначають нормалізацію психоемоційного стану

та лікування депресивного стану, що виникає під час війни.

Небайдужі громадяни також організують культурні програми та творчі майстер-класи для вимушено переміщених та постраждалих під час війни людей. Такі заходи є корисними та цікавими, оскільки допомагають зберегти психологічне здоров'я: відволіктися від переживань, приємно та з користю провести час.

З метою ефективного надання першої психологічної допомоги фахівцям на місцях важливо керуватися основними положеннями, а саме:

- готуватися – означає зібрати якнайбільше інформації про конкретну кризову подію, про доступні служби надання психосоціальних послуг та підтримки, особливості безпеки та охорони;

- дивитися – означає наглядати за безпекою, власною та інших людей, розпізнавати тих, хто потребує невідкладного піклування та задоволення базових потреб, і постраждалих з ознаками значних стресових реакцій;

- слухати – передбачає встановлення контакту з тими, хто може потребувати підтримки, прояснення їх потреб і тривоги, активне слухання та заспокоєння;

- поєднувати – означає допомагати постраждалим у задоволенні базових потреб та доступі до служб надання психосоціальних послуг, у подоланні їх проблем; інформувати й поєднувати з родичами та колом соціальної підтримки [6, с. 7].

Загальні рекомендації з психологічної допомоги включають нормалізацію ритму життя людини, включаючи достатній обсяг сну, відпочинку і позитивних вражень, надання можливостей зняття психоемоційного напруження через заняття спортом, танцями, правильне харчування, забезпечення достатнього тактильного контакту й емоційної стабільності. Рекомендується також обмежити перегляд на самоті телевізійних новин, які можуть містити негативну інформацію; на противагу треба створювати для людини атмосферу безпеки [2].

Активного застосування під час війни та кризових ситуації набули інноваційні способи психологічної допомоги, а саме:

- мобільні додатки для медитацій – це матеріали психологічної самопомоги, аудіо-вправи для зменшення рівня стресу, тривоги, майндфулнес-медитації тощо;

- електронні безкоштовні книжки, зокрема з психології;

- телеграм-канали з багатьма практичними вправами, що допомагають швидко заспокоїтись, вийти зі стану паніки та тривоги, позбутися відчуття виснаження і втоми;

- аудіопрактики та медитації – фахівці з медитації записують низку корисних аудіо-

опрактик тривалістю 1–18 хвилин для різних складних психологічних станів та ситуацій;

– мобільні додатки, в яких за допомогою інформаційних матеріалів, інтерактивних шкал, трекерів та вправ програми можна зменшувати рівень тривоги та стресу, визначати свої емоції та почуття, змінювати свої психічні стани, покращувати свій емоційний фон.

**Висновки.** Забезпечення психічного здоров'я населення в умовах війни складається з двох ключових елементів:

1) проведення профілактичної роботи до виникнення кризової ситуації, під час і після неї;

2) надання потребуючим медичної допомоги, включаючи спеціалізовану.

Головним завданням фахівців під час надання допомоги – є недопущення подальшого поглиблення стресового стану. Обсяг та тривалість психологічної допомоги залежать від ступеня стресу. При якісному та професійному сприянні людина здатна вийти навіть з найбільш кризової ситуації.

Головною метою психологічної допомоги на початковому етапі є експрес-корекція гострої симптоматики, що перешкоджає нормальному функціонуванню людини в напрямі відновлення та впорядкування оптимального рівня загальної активності, подолання гострих фобій, депресивних станів та тривоги.

Організація комплексних заходів щодо надання допомоги постраждалим внаслідок військового конфлікту повинна відбуватися за участю психологів та лікарів загальної практики, психотерапевтичної допомоги та медикаментозної терапії, а також реабілітаційних заходів з метою соціальної підтримки суспільства.

Спільна професійна діяльність лікарів та медичних психологів в кризових ситуаціях повинна бути спрямована на ефективне лікування хворобливих проявів внаслідок стресових подій, покращення емоційного та фізичного стану населення, профілактику розвитку посттравматичного стресового розладу та супутніх розладів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Волошин П. В., Марута Н. О., Шестопалова Л. Ф. Посттравматичні стресові розлади та розлади адаптації в постраждалих унаслідок військового конфлікту. К.: Агентство «Україна», 2015. 231 с.

2. Діти – жертви конфлікту на сході України: їх ризики, вразливість дітей, які є внутрішньо переміщеними особами: методичний посібник з проведення тренінгу. К.: Міністерство соціальної політики України, 2016.

3. Михальська С. А., Михальський А. В. Особливості організації та надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок екстремальних ситуацій. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка. Проблеми сучасної психології*. 2012. Випуск 15. С. 340-349.

4. Павленко І., Овсяннікова Є. Охорона психічного здоров'я в умовах війни. К.: Наш формат, 2017. 1068 с.

5. Панченко О. А., Кабанцева А. В., Сімоненко О. Б. Нові організаційні підходи до медико-психологічної допомоги дітям в умовах антитерористичної операції. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2017. Випуск 55. С. 192-202.

6. Пророк Н. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. К.: Organization for Security and Co-operation in Europe, 2018. 208 с.

7. Martin J. A. *The Gulf War and Mental Health: A Comprehensive Guide*. Westport: Greenwood, 1996. 132 p.