

НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБАМ, ЧЛЕНАМ РОДИН ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ЗБРОЙНОЇ АГРЕСІЇ (ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ)

PROVISION OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO FAMILY MEMBERS OF EMPLOYEES OF THE MIA OF UKRAINE WHO HAVE SUFFERED FROM ARMED AGGRESSION (PRACTICAL EXERCISES FOR PSYCHOSOCIAL SUPPORT)

У статті аналізуються особливості професійної діяльності працівників МВС України в умовах війни. Авторами описано вплив збройної агресії на ментальне здоров'я громадян та членів родин працівників МВС України. Описано чинники психічного травмування серед людей, що зазнали надзвичайних подій. Описано психосоціальну допомогу як напрям роботи соціальної підтримки людям, які перебувають у важкій життєвій ситуації, та надання негайної психологічної допомоги. Доведено необхідність надання своєчасної психологічної допомоги та психосоціальної підтримки особам, що перебувають у важких психологічних станах. Розглянуто основні завдання психосоціальної допомоги: вирішення виникаючих проблем шляхом пошуку особистісного ресурсу, вихід із кризового стану через особистісний потенціал.

Описано екстремальні умови протікання професійної діяльності працівників МВС України та екстремальні події, у яких вони опиняються за час несення служби в умовах війни; погіршення загального фізичного стану та психологічні зміни, які провокують настання специфічних емоційних станів: криза, конфлікт, стрес, фрустрація.

Обґрунтовано доцільність використання комплексного підходу до проживання негативного досвіду та відновлення смислів життя. Пропонується використання арттерапевтичних технік та методів, що набувають практичного значення у роботі з клієнтами з різними запитами, що дають змогу за допомогою творчої діяльності вирішувати їхні актуальні психологічні проблеми. Арттерапевтичні методи працюють із психікою безпечно та м'яко.

Робота з образами та символами сприяють проживанню неусвідомлених проблем чи заблокованих переживань. Робота з арттерапевтичним продуктом діє трансформаційно на негативний досвід та здатний віднайти в екологічний спосіб ресурс для самопідтримки.

Подано інструкції та опис процедури проведення апробованих методів арттерапевтичних технік для трансформації травмуючого досвіду та пошуку внутрішніх сил і ресурсу для адаптації до життя в умовах війни. У перспективі дослідження автори статті прагнуть продовжувати здійснювати пошук ефективних психологічних методів для подолання психологічних наслідків травмуючого досвіду внаслідок воєнних умов.

Ключові слова: психологічна допомога та підтримка, працівники МВС України, збройна агресія, арттерапевтичні методи, внутрішній ресурс, трансформація негативного досвіду.

The article analyzes the peculiarities of the professional activity of employees of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine in the conditions of war. The authors of the article describe the impact of armed aggression on the mental health of citizens and family members of employees of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. Factors of mental trauma among people who have experienced extraordinary events are described. Psychosocial assistance is also described as a direction of social support for people who are in a difficult life situation and providing immediate psychological assistance. The need to provide timely psychological help and psychosocial support to persons in difficult psychological conditions has been proven. The main tasks of psychosocial assistance are considered: solving emerging problems by finding a personal resource, getting out of a crisis state through personal potential.

The article also describes the extreme conditions of the professional activity of the employees of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine and the extreme events in which they find themselves during their service in wartime conditions; deterioration of the general physical condition and psychological changes that provoke the onset of specific emotional states: crisis, conflict, stress, frustration.

The expediency of using a comprehensive approach to living with negative experiences and restoring the meaning of life is substantiated. It is proposed to use art therapy techniques and methods, which acquire practical significance in working with clients with various requests, which allow solving their actual psychological problems with the help of creative activity. Art therapy methods work with the psyche safely and gently.

Working with images and symbols helps the client to experience unconscious problems or blocked experiences. Working with an art therapy product has a transformative effect on negative experiences and is able to find a resource for self-support in an ecological way. Instructions and a description of the procedure for carrying out proven methods of art therapy techniques for the transformation of traumatic experiences and the search for internal strength and resources for adaptation to life in war conditions are provided. In the perspective of the research, the authors of the article strive to continue the search for effective psychological methods to overcome the psychological consequences of traumatic experience as a result of wartime conditions.

Key words: psychological help and support, employees of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, armed aggression, arttherapeutic methods, internal resource, transformation of negative experience.

УДК 159

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.16>

Багрій В.В.

викладач кафедри практичної психології
Інституту управління, психології та безпеки
Львівський державний університет внутрішніх справ

Легка А.І.

викладач кафедри практичної психології
Інституту управління, психології та безпеки
Львівський державний університет внутрішніх справ

Ситуація, яку переживає Україна від повномасштабного вторгнення, виходить за межі звичайного людського досвіду, спричиняє значні порушення життєдіяльності людей, шкодить їхньому здоров'ю або взагалі забирає людські життя. Збройна агресія росії 24 лютого 2022 р. стала потужною психотравмуючою подією, яка завдає шкоди людському самопочуттю та психологічному стану.

За ініціативи міністра охорони здоров'я створена Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, яка спрямована на захист ментального здоров'я громадян, що належить до уразливих верств прифронтових територій чи будь-кого, хто потребує психологічної підтримки внаслідок загострення через постійне перебування в умовах війни [5].

Різна глибина та складність психічного травмування спостерігається у людей, котрі пережили надзвичайні події. Серед таких чинників можна виділити: віковий аспект постраждалого, роль причетності у надзвичайній події (свідок, учасник, постраждалий і т. д.), досвід життя та професії, уміння володіти та врегулювати свій емоційний стан, підтримка рідних або оточення з близького кола спілкування.

Я.П. Дубіна психосоціальну допомогу трактує як напрям роботи, основна мета якого – надання первинної психологічної допомоги, соціальної підтримки людям, які перебувають у важкій життєвій ситуації, та організація комплексу умов для продуктивної адаптації людини у змінених умовах життєдіяльності. Якщо ж розглядати психосоціальну роботу у вузькому сенсі, то це діяльність фахівця, спрямована на відновлення втраченої психосоціальної рівноваги, на пошук ресурсів особистості і ресурсів соціального середовища для подолання труднощів у життєвій ситуації.

Серед основних завдань психосоціальної допомоги виділяють: вирішення виникаючих проблем за допомогою розширення діапазону особистісних та соціальних ресурсів особистості, вихід із кризового стану за допомогою актуалізації творчих, інтелектуальних, особистісних, фізичних та духовних можливостей, стимуляцію самоповаги та впевненості у собі [1].

Хочемо приділити більшу увагу працівникам МВС України, які вирізняються характерними особливостями, що виявляються у певних психічних станах, процесах, властивостях, поведінці, адже люди даної професії майже щодня перебувають в екстремальних ситуаціях, у тому числі пов'язаних із загибеллю, пораненням та травмуванням людей, перенесенням інших психотравмуючих ситуацій, пов'язаних зі службовою діяльністю, обставинами життя. Дана проблема потребує уваги для того, аби розробити засоби та методи психологічної

допомоги для нейтралізації або ж пом'якшення негативних емоційних станів працівників МВС.

Професійна діяльність даної категорії людей часто проходить в екстремальних умовах: затримання злочинців, звільнення полонених, застосування вогнепальної зброї, забезпечення на масових заходах правопорядку, а також стихійні лиха та надзвичайні ситуації. Вище перераховані чинники вимагають від працівників МВС бути готовими до нервово-психічної напруги та самовіддачі. Такі травмуючі умови часто несуть за собою негативний вплив, травмують особистість поліцейського або порушують почуття його безпеки. Часто психотравмуючі події є нетривалими, але надзвичайно потужного впливу, наприклад подолання збройного опору. Своєю чергою, існують і довготривалі, але менш травмуючі, наприклад тривалі чергування в надзвичайних умовах. Загалом можна сказати, що екстремальні події – це події, які несуть шкоду здоров'ю та самому життю людини.

Екстремальні події можна поділити на повсякденні (ті, з якими ми стикаємося щодня) та службові (виникають під час виконання небезпечної професійної роботи).

Серед екстремальних подій у професійній діяльності працівників МВС можна виділити [6]:

- швидкоплинні (необхідність діяти оперативно та швидко з обмеженням у часі; несуть за собою значне психологічне навантаження);
- довготривалі (потребують постійної готовності в монотонних умовах праці до можливої небезпечної дії);
- перевірку неправдивої інформації;
- «невизначеність» (вибір поведінки та дій із варіантів, значимих для працівника);
- екстремальну подію, яка породжена самим працівником.

Розгубленість, зниження точності рухів та порушення координації, уповільнення реакцій, порушення логіки міркувань, зниження критичності мислення, розлади уваги та сприймання – усе це спостерігається в особистості поліцейського, коли потрібен пошук нестандартних варіантів виходу під час виконання професійних дій, який несе за собою високу відповідальність.

Також існує низка екстремальних професійно-психологічних чинників, які своїм впливом гальмують реалізацію відпрацьованих звичних раніше дій, котрі мали успіх у відносно спокійних робочих умовах праці, а саме: раптовість, незвичність або новизна, швидкоплинність подій або обмеження часу, інтенсивні та тривалі навантаження, ризик та невизначеність обставин.

Як наслідок, утрачаються творча здатність, адекватне розуміння того, що відбувається, недоцільність використання стереотипних дій, з'являються помилки у діях, труднощі у вико-

нанні відпрацьованих умінь та навичок, надмірна напруга, відмова від виконання ризикованих доручень та ін.

Якщо не зменшити або нейтралізувати дані чинники, напруга збільшується та переростає у перенапругу, яка несе за собою злам психічної діяльності, тобто втрату розуміння навколишнього та усвідомлення власної поведінки. Злам проявляється у гальмівній поведінці (ступор, заціпеніння, психологічний шок, повна пасивність, байдужість, подекуди втрата свідомості) або істеричній поведінці (хаотична або панічна поведінка). Як наслідок, специфічні емоційні стани: криза, конфлікт, стрес, фрустрація.

Вчасне втручання профілактичних комплексних заходів психологічного забезпечення дасть змогу забезпечити цілеспрямоване формування та розвиток професійних умінь, здібностей працівників, підвищувати їх професіоналізм, боекдатність, а також зберегти життя та психологічне здоров'я під час виконання службових завдань [5].

Психологи проводять групову роботу, ураховуючи індивідуальні потреби кожного та використовуючи у своїй діяльності дієві методи психологічної допомоги (психотерапевтичні методи і техніки, групова робота) для працівників та членів їхніх родин, які зазнали негативного впливу стрес-факторів. Як наслідок, реабілітаційний процес та реадaptaція ускладнюється, коли особистість повертається до мирних умов, у неї відбуваються ускладнення з багатьма проблемами соціально-психологічного характеру, за умов невчасного розв'язання яких руйнуються міжособистісні контакти (перш за все сім'я), посилюються деструктивні тенденції, такі як зловживання алкоголем або наркотичними засобами, прояви неконтрольованої агресії та насилля.

Слід пам'ятати про те, що до кожного працівника має бути підібране індивідуальне консультування, навіть за однакових ситуацій. Здаватися схожими проблеми можуть тільки ззовні, а насправді їх виникнення та розвиток є індивідуальними, отже, і вирішення їх має будуватися на індивідуальному підході. Тому процес психологічної допомоги зобов'язує психолога оперувати різними прийомами, техніками та методами, а також володіти глибокими знаннями та вміннями у роботі з працівниками МВС.

Психосоціальна підтримка членів родини працівників МВС України у разі їх загибелі, зникнення безвісти, після отримання поранень, перебування або визволення з полону, робота з жертвами сексуального насильства та потерпілими під час війни охоплює широкий спектр психологічних та фізичних проблем, які негативно впливають на повсякденне життя та адаптацію до життя [5].

Виходячи із цього, вважаємо, що надання психологічної допомоги та підтримки повинно включати комплексний підхід до проживання негативного досвіду, супровід під час горювання, усвідомлення потерпілими власних емоційних переживань (зокрема, почуття сорому, провини, страху, огиди, гніву, злості, тривоги тощо), відновлення смислів життя, подолання стресових травматичних подій, роботу з кризовими ситуаціями, психічною травмою, відновлення пізнавальної організації, підвищення рівня вольових якостей, розвиток емоційно-вольової саморегуляції, виявлення проблем у спілкуванні та порозумінні між членами родини, відновлення та встановлення теплих, близьких стосунків, роботу над відновленням життя спочатку, роботу з ресурсними станами, психосоматичними проблемами, роботу з проблемами та труднощами, пов'язаними з психічним здоров'ям, вирішенням родинних проблем та подружніх конфліктів тощо.

У зв'язку з низкою поведінкових та емоційних труднощів потерпілих від воєнної агресії пропонуємо деякі напрацювання (вправи та техніки) для соціально-психологічного відновлення, пошуку психологічного ресурсу, реконструкції негативного життєвого досвіду, що так важливий для відчуття повноцінності життя та активного функціонування й адаптації до умов повсякдення [1].

Психологічна допомога людям, постраждалим від війни, є вкрай важкою та психологічно виснажливою як для клієнтів, так і для психологів та психотерапевтів. Саме тому особливого значення у психотерапевтичній практиці набуває використання арттерапевтичних технік та методів, які дають змогу за допомогою творчої діяльності вирішувати актуальні психологічні проблеми.

Арттерапевтичні методи безпечні для психіки, екологічно та м'яко через символізм образів допомагають клієнтам відреагувати на неусвідомлені проблеми, заблоковані емоції та почуття, зрештою, сприяють кращому усвідомленню себе та власних потреб, трансформують негативний отриманий досвід у внутрішню силу та сприяють пошуку ресурсу для самопідтримки у подальшому.

Робота з арттерапевтичними методами зазвичай безпечна та викликає внутрішній інтерес до дії, потребує попередньої первинної діагностики та консультування. Важливо при цьому пам'ятати про добровільність самого клієнта та його згоду до роботи і припинити насильницьке змушування до створення творчого продукту. Створення творчої роботи у вигляді малюнку, колажу, тексту тощо сприяє кращому усвідомленню власних переживань та потреб.

Однією з таких технік є «Текст... Малюнок... Текст...» (авторка Л. Подкоритова) [4]. Її використання спрямоване на дослідження актуального психічного досвіду клієнта, його інтеграцію і трансформацію. Клієнту пропонують написати будь-який текст у стилі потоку свідомості про будь-що. Можна роздивитися довкола і написати текст про перше, що впадає в око. Час не обмежується, але з практичного досвіду ця частина роботи може тривати від 10 до 30 хв., у середньому – 15–20 хв.

Після завершення роботи можна запропонувати прочитати свій текст уголос (за бажанням). Зачитаний текст коротко обговорюється. Після зачитаного тексту клієнту пропонують дати відповіді на такі питання:

- Які почуття і відчуття виникали у вас під час творчого процесу?
- Які почуття і відчуття маєте зараз після прочитання тексту?
- Який фрагмент тексту викликає у вас найбільш позитивні почуття? Які саме?
- Який фрагмент тексту викликає у вас найбільш негативні почуття? Які саме?

Наступним етапом виконання техніки є етап «Відчуйте себе художником-ілюстратором/художницею-ілюстраторкою і намалюйте ілюстрацію до створеного вами тексту». Час також не обмежується, але середня тривалість другого етапу роботи – 20–30 хв.

Після створення малюнку пропонуємо показати іншим учасникам (якщо це групова робота/або обговорити малюнок із психологом за індивідуальної форми роботи) та коротко обговорити. Для роботи з малюнком клієнту пропонують дати відповіді на такі питання:

- Які почуття і відчуття виникали у вас під час творчого процесу?
- Які почуття і відчуття ви переживаєте, дивлячись на свій малюнок?
- Що ви намалювали і яке значення це для вас має?

На третьому етапі виконання техніки необхідно написати текст до створеної ілюстрації. Як і на попередніх етапах, час для творчості не обмежується, але зазвичай другий текст створюється швидше – за 10–15 хв. Пропонуємо порівняти створені тексти та обговорити як другий текст, так і роботу в цілому, поділитися загальними враженнями від вправи.

Запитання для обговорення:

- Які почуття і відчуття виникали у вас на кожному етапі роботи?
- Що було робити легше, а що – складніше?
- Як різняться ваші тексти?
- Чи хочете ви щось змінити у своєму тексті? Що саме?
- Чи є ваш текст завершеним? Якщо ні, то як хотіли би завершити його?
- Що саме це нагадує вам з вашого життя?

– Які почуття і відчуття у вас зараз?

Техніка «Текст – малюнок – текст» поєднує два види активної (творчої) арттерапії – бібліотерапію та образотворчу терапію. Спостереження щодо використання цієї вправи виявило таке: створення першого тексту є емоційно найскладнішим для клієнтів; можуть виникати важкі переживання, плач, які ведуть до полегшення, що свідчить про катарсичний ефект писання; етап ілюстрації викликає сильні позитивні емоції, грайливість, захват, інтерес, ентузіазм; створення другого тексту викликає у людей багато здивування, інтерес, дає багато енергії, водночас створює ефект заземлення та інтеграції.

Третій етап має трансформаційний вплив, допомагає усвідомити свій психічний досвід, який актуалізувався під час творчого процесу, інтегрувати та водночас змінити його з метою досягнення душевної цілісності. На нашу думку, вправу «Текст – малюнок – текст» можна використовувати з різними групами клієнтів як на початкових, так і на завершальних етапах арттерапевтичної роботи. Вона може бути використана як в очному, так і в онлайн-форматі. Припускаємо, що вправу можна застосовувати з особами, починаючи з підліткового віку і старшими. Особливості її впровадження серед клієнтів молодшого віку потребує спеціальних досліджень [4].

Для усвідомлення потерпілими від збройної агресії власних емоційних переживань актуальним є використання арттерапевтичної техніки у кризових ситуаціях та з психічною травмою «Прощання з...» (авторка Л. Лебедева). Ця техніка як психологічний інструмент сприяє корекції реагування негативних переживань, які виникають у кризових ситуаціях, трансформації негативних переживань у позитивні. Техніка може виконуватися індивідуально та у груповій формі [2].

Клієнту пропонують на аркуші А4 намалювати контур, заплущивши очі («правша» малює лівою рукою, а «шульга» – навпаки). Клієнту потрібно зім'яти цей аркуш та намочити, потім розгорнути аркуш і за допомогою фарб створити нові образи.

Далі всі учасники сідають у коло і демонструють створений малюнок. Також розглядають малюнки інших членів групи і записують асоціації, що викликають малюнки. Кожен учасник групи може почути асоціації з його малюнком і ранжувати їх від найприємніших до найнеприємніших. Для аналізу варто взяти три останні записи.

Під час індивідуальної роботи психолог (або психотерапевт/арттерапевт) пропонує клієнтові відповісти на такі питання: з якою емоцією чи почуттям ви працювали? якою зараз є ця емоція? як відгукується з вашими емоціями зміст малюнку? як він співвід-

носитись з емоціями, які ви переживаєте в житті?

У цій техніці варто звернути увагу на кольорову гаму, яку використовує клієнт під час створення образів малюнку, і порівняти її з емоцією, яку він переживає. Створені образи є характеристиками інтенсивності, сили та глибини емоційного переживання та впливу цієї емоції на сфери діяльності і поведінку особистості [2].

Робота з образами та формами малюнку сприяє відображенню персонального досвіду та життєвої історії клієнта. Спонтанність зображення – запорука чесності та звільнення психіки від багажу негативного досвіду.

Цікавою для пошуку внутрішнього ресурсу та ревізії життєвого досвіду клієнта є техніка «Генеральне прибирання» [3].

Для виконання техніки клієнтові необхідно взяти три аркуші А 4. Кожен із них буде символізувати певне «місце», куди потрібно переміщувати конкретні речі, переживання, події, осіб та інше з життя клієнта.

Перший аркуш символізує «Сміттевий бак», і на ньому клієнт повинен зобразити все, що йому непотрібно і чого він готовий позбутися в житті. Другий аркуш – «Горище» – відображає, що не дуже потрібно клієнту, але він не готовий прощатися із цим або втратити у цей момент. Третій аркуш – «Сейф» – «уміщає» те, що цінне і важливо для клієнта, що він неодмінно хоче зберегти.

Після виконання малюнків клієнту пропонується дати відповіді на питання:

- Які емоції викликає у вас малюнок «Сміттевий бак»?
- Які емоції викликає у вас малюнок «Горище»?
- Які емоції викликає у вас малюнок «Сейф»?
- На якому з малюнків найбільше елементів? Чому?
- Який малюнок ви намалювали першим?
- Який малюнок було найскладніше малювати?
- Чи готові ви викинути малюнок «Сміттевий бак» саме зараз у сміттеве відро?
- На якому з малюнків найбільше вільного місця? [2].

Для роботи з ресурсними станами психологу варто особливу вагу звернути на малюнок «Сейф» та опрацювати його з клієнтом. Проте важливо проаналізувати, які зображення потрапили на малюнки «Сміттевий бак» та «Горище». Також слід звернути увагу на розмір зображення та кольорову гаму зображень у малюнку кожної з категорій.

Варто звернути увагу на послідовність роботи з малюнками. Якщо клієнт першим малює зображення у сміттевому баці, це свідчить про наявність сил та енергетич-

ного запасу для конструктивних змін у житті та позбавлення себе від негативу. Бажання переміщати щось у сміттевий бак і зображати це є ознакою потреби змін і позбавлення себе деструктивних та негативних моментів, переживань та емоцій в актуальній життєвій ситуації.

У разі коли зображення на аркуші «Сміттевий бак» відсутнє, така позиція клієнта може вказувати на відсутність ресурсу та сил до життєвої ревізії або ж є показником впорядкування власного життя на даному етапі.

Зображення на малюнку «Горище» є демонстрацією витіснення певних моментів у житті, які клієнт не бажає вирішувати. Зазвичай «Горище» є сховищем «незавершених гештальтів» індивіда, до яких із часом усе одно доведеться повернутися.

Звичайно, «Сейф» є актуалізованим ресурсом клієнта і символізує ті аспекти життя, людей, емоції переживання, сфери, які є його силою і натхненням. Якщо ж сейф є пустим, тоді варто звернути увагу на роботу з його наповненням, пошуком цінностей та сенсів у житті. Необхідно та важливо проаналізувати, що зображено у такого клієнта на малюнках «Сміттевий бак» та «Горище» [3].

Отже, надання психологічної підтримки та допомоги особам, членам родин працівників МВС України за різних сценаріїв подій та інших категорії громадян набуває великої актуальності. Варто зауважити, що з людьми, потерпілими від війни, дуже безпечно й ефективно працюють методи арттерапії, оскільки вони сприяють проживанню, реконструкції, вивільненню страждального досвіду та збуджують творчий потенціал. Уважаємо перспективним здійснювати пошук ефективних психологічних методів для роботи щодо подолання підвищеної тривоги за рідних та близьких; повернення почуття безпеки та впевненості у майбутньому; вирішення кризових та травмуючих досвідів; пошук внутрішньої сили та ресурсів для адаптації до життя сьогодні; корекції стосунків між членами родини; знаходження шляхів для примирення, гармонізації стосунків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дубініна Я.П. Оволодіння технологіями психосоціальної допомоги як складова професійної підготовки фахівця з соціальної роботи. URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/10251/1/131-132.pdf>
2. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арттерапії : навчально-методичний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
3. Калька Н.М., Багрій В.В., Легка А.І. Використання техніки «Генеральне прибирання» для роботи з ресурсами. Як вижити у світі, де дорослі «з'їхали з глузду»? : збірник тез IV міжнародної науково-прак-

тичної конференції, 4–5 червня 2022 р. Львів ; Тернопіль, 2022. С. 95–97.

4. Подкоритова Л. Досвід застосування творчої бібліотерапії у психологічній корекції і педагогічній практиці. *Простір арттерапії*. 2021. Вип. 2(30). С. 44–69.

5. Александров Д.О., Левенець О.А. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників міліції. Частина 9. Психологічна допомога працівникам ОВС, які виконують службові обов'язки в екстремальних умовах діяльності : навчально-ме-

тодичний посібник. Київ : Національна академія внутрішніх справ, 2015. 121 с.

6. Тімченко О.В., Оніщенко Н.В. Основні проблеми організації надання екстреної психологічної допомоги постраждалим в умовах надзвичайної ситуації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип. 10. С. 63–70.

7. 4 млн українців потребуватимуть ліків через психічні розлади внаслідок війни. Ляшко. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2022/06/8/249013/>