

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ІМЕНІ П. Л. ШУПИКА

Фармацевтичний та медико-профілактичний факультет
Кафедра педагогіки, психології, медичного та фармацевтичного права

На правах рукопису

Єленчук Артем Вікторович

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 «Психологія»

**на тему: «Вплив воєнних конфліктів на психічне здоров'я
військовослужбовців: психологічні стратегії реабілітації та підтримки»**

Керівник:

Краснов Володимир Володимирович,
завідувач кафедри педагогіки, психології, медичного та фармацевтичного права
НУОЗ України імені П.Л. Шупика,
доктор медичних наук, професор

Рецензент:

Робота містить результати власного дослідження автора. Використані здобутки інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ А. В. Єленчук
(підпис)

Робота допущена до захисту 02 грудня 2024 року.

Завідувач випускової кафедри
_____ професор В.В. Краснов
(підпис)

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ВПЛИВ ВОЄННИХ КОНФЛІКТІВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я	
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	6
1.1. Психологічні травми, пов'язані з бойовими діями.....	6
1.2. Фактори ризику розвитку психічних розладів.....	12
1.3. Наслідки для особистого та соціального життя.....	28
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ	
ТА ПІДТРИМКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	37
2.1. Індивідуальна психотерапія.....	37
2.2. Групові програми.....	45
2.3. Фармакотерапія.....	53
РОЗДІЛ 3. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ	
РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ПІДТРИМКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	60
3.1. Методи оцінки ефективності.....	60
3.2. Фактори, що впливають на ефективність реабілітації.....	64
3.3. Перспективи розвитку психологічної допомоги	
військовослужбовцям.....	71
ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	85
ДОДАТКИ.....	91

ВСТУП

Актуальність теми. Військові конфлікти мають значний вплив на психічне здоров'я військовослужбовців, спричиняючи розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних розладів та інших психічних порушень. Психічні травми, що виникають внаслідок участі у бойових діях, можуть мати тривалий ефект на психічне та емоційне здоров'я осіб. Для зменшення наслідків психотравматизації та сприяння адаптації військових до цивільного життя необхідно розробити ефективні психологічні стратегії реабілітації та підтримки.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є одним з основних наслідків воєнних конфліктів. Симптоми ПТСР включають нав'язливі спогади про травматичні події, кошмари, постійний стан настороженості та уникання ситуацій, що нагадують про травму. Причини ПТСР пов'язані з безпосередньою участю у бойових діях, спостереженням за насильством і втратами товаришів.

Депресія є ще одним поширеним наслідком. Її симптоми можуть включати поганий настрій, втрату інтересу до звичних діяльностей, відчуття безнадійності, проблеми з апетитом і сном. Відчуття безсилля, низька самооцінка та ізоляція від соціального середовища є основними причинами депресії у військових.

Тривожні розлади також є поширеними. Симптоми включають постійне відчуття тривоги, панічні атаки і напругу в тілі. Хронічний стрес, постійна загроза життя та проблеми з адаптацією до мирного життя можуть спричинити ці розлади.

Для ефективної реабілітації та підтримки військовослужбовців розроблено кілька стратегій. Психотерапія, зокрема когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), допомагає змінити негативні мислення і поведінкові патерни, пов'язані з ПТСР і депресією. Експозиційна терапія дозволяє поступово зменшити вплив травматичних спогадів, а терапія для розв'язання проблем допомагає справлятися з конкретними життєвими викликами, які виникають після повернення з зони конфлікту.

Групова терапія також є важливою частиною. Взаємопідтримка в групі дає можливість поділитися досвідом і відчуттями з іншими людьми, які пережили подібні травми. Також важливим є навчання соціальних навичок у груповому середовищі.

Медикаментозна терапія може включати антидепресанти для зменшення симптомів депресії і тривоги, а також анхіолітики для короточасного полегшення симптомів тривоги.

Психосоціальна підтримка включає адаптаційні програми, які допомагають у переході до цивільного життя, а також підтримку сім'ї, щоб родичі могли ефективно підтримувати своїх близьких. Фізичні вправи і релаксаційні техніки, такі як медитація, йога та дихальні вправи, також можуть зменшити симптоми стресу і тривоги. Залучення соціальних служб, таких як соціальні працівники, для отримання додаткової підтримки, наприклад, у питаннях житла чи фінансової допомоги, є ще однією важливою складовою реабілітації.

Комплексний підхід до реабілітації, що включає психотерапію, медичне лікування, соціальну підтримку та фізичну активність, є найефективнішим для відновлення психічного здоров'я військовослужбовців після участі у бойових конфліктах.

Отже, актуальність цієї теми обумовлена необхідністю систематичного підходу до розробки і впровадження ефективних методів психологічної реабілітації для військовослужбовців. Це допоможе зменшити психічні травми і полегшити їх адаптацію до цивільного життя, що є критично важливим для забезпечення їхнього благополуччя і соціальної інтеграції.

Мета роботи - дослідити вплив воєнних конфліктів на психічне здоров'я військовослужбовців та визначити ефективні психологічні стратегії реабілітації і підтримки для поліпшення їх психічного стану та соціальної адаптації.

Об'єкт дослідження: психічне здоров'я військовослужбовців, які брали участь у воєнних конфліктах.

Предмет дослідження: психологічні стратегії реабілітації та підтримки психічного здоров'я військовослужбовців після участі у воєнних конфліктах.

Гіпотеза. Використання спеціалізованих психологічних стратегій реабілітації та підтримки значно знижує рівень ПТСР, депресії та тривожних розладів серед військовослужбовців, сприяючи їхній успішній адаптації до мирного життя.

Завдання:

1. Проаналізувати вплив воєнних конфліктів на психічне здоров'я військовослужбовців.
2. Визначити основні психологічні порушення, що виникають у військових після участі у бойових діях.
3. Оцінити ефективність психологічних стратегій реабілітації та підтримки для військовослужбовців.
4. Вивчити вплив соціальної підтримки на процес психологічної реабілітації військовослужбовців.

Методи дослідження:

- Теоретичний аналіз літератури та існуючих досліджень.
- Психодіагностичні методи (опитувальники, шкали оцінки стресу).
- Емпіричні методи (анкетування, інтерв'ю, спостереження).
- Кореляційний та факторний аналіз для оцінки ефективності реабілітаційних програм.

Наукова значущість. Дослідження розширює наукові знання про вплив воєнних конфліктів на психічне здоров'я військовослужбовців та пропонує ефективні психологічні стратегії для їх реабілітації, що можуть бути використані у розробці нових програм підтримки.

Практичне значення: Результати роботи можуть бути впроваджені у практику психологічної реабілітації військовослужбовців, сприяючи поліпшенню їх психічного здоров'я та успішній соціальній адаптації після участі у бойових діях.

Структура роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Кількість сторінок у роботі - 94.

РОЗДІЛ 1. ВПЛИВ ВОЄННИХ КОНФЛІКТІВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Психологічні травми, пов'язані з бойовими діями

Військові конфлікти мають глибокий і довготривалий вплив на психічне здоров'я військовослужбовців, спричиняючи розвиток різних психологічних травм. Участь у бойових діях, постійне відчуття небезпеки, втрати товаришів, поранення та інші екстремальні ситуації стають значними стресорами для психіки людини. Однією з найпоширеніших та найбільш серйозних форм психічної травматизації, викликаних участю у бойових діях, є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

ПТСР характеризується рядом симптомів, таких як повторні нав'язливі спогади про травматичні події, кошмари, підвищена тривожність, роздратованість, емоційне відсторонення та труднощі з концентрацією уваги. У військовослужбовців, які пережили сильний стрес, ці симптоми можуть проявлятися через місяці або навіть роки після завершення бойових дій. За відсутності належної терапії ПТСР може призвести до погіршення якості життя, порушення стосунків з родиною, друзями, а також сприяти розвитку алкоголізму або наркоманії [48, с.80-84].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є складним психічним станом, що виникає внаслідок пережитого сильного стресу, пов'язаного з життєво небезпечними подіями, зокрема бойовими діями. Він проявляється через комплекс симптомів, які можуть значно впливати на життя людини та її оточення.(Рис.1.1.)



Рис.1.1. Комплекс симптомів, що впливають на життя людини та її оточення [48, с.80-84]

Військовослужбовці часто переживають травматичні події знову і знову, ніби вони відбуваються в реальному часі. Ці спогади можуть бути викликані певними тригерами, такими як звуки вибухів, запахи або навіть побутові ситуації. В результаті, людина може втратити відчуття часу і місця, занурюючись в минулі події, що призводить до сильних емоційних реакцій, таких як страх або паніка.

ПТСР часто супроводжується жахливими сновидіннями, які можуть бути відображенням реальних бойових подій або символізувати страхи, пов'язані з пережитим. Це призводить до хронічної втоми через порушений сон, що, у свою чергу, посилює інші симптоми розладу, такі як дратівливість і труднощі з концентрацією.

Люди з ПТСР часто відчувають постійну тривогу та перебувають у стані готовності до небезпеки, навіть у безпечному середовищі. Це називається гіпернастороженістю. Військовослужбовці можуть постійно очікувати нападу,

що змушує їх бути надмірно пильними, схильними до різких реакцій на звичайні подразники (наприклад, гучні звуки або несподівані рухи).

Через постійний стрес і тривогу, військові, які страждають на ПТСР, можуть бути схильними до спалахів гніву та агресії. Вони можуть реагувати надмірно агресивно на ситуації, які здаються незначними для інших, що ускладнює їхні стосунки з близькими та друзями. Така дратівливість часто є результатом неспроможності контролювати емоції через психічне напруження.

ПТСР може викликати стан емоційного оніміння, коли людина почувається віддаленою від своїх емоцій та навколишнього світу. Військові можуть втрачати здатність переживати позитивні емоції, такі як радість або любов, і стають відстороненими від своєї родини та друзів. Це емоційне відчуження часто ускладнює встановлення та підтримку стосунків, що призводить до самотності [38, с.239].

Люди з ПТСР часто відчувають проблеми з концентрацією уваги та пам'яттю. Вони можуть відчувати труднощі з виконанням повсякденних завдань, навчанням або роботою через постійне занурення в травматичні спогади чи відволікання на стресові думки.

За відсутності належної терапії, ПТСР може стати хронічним і призвести до погіршення якості життя, включаючи соціальну ізоляцію, проблеми в родині та на роботі. У військовослужбовців, які страждають на ПТСР, підвищується ризик розвитку залежностей від алкоголю або наркотиків, оскільки вони можуть шукати способи полегшити свої симптоми за допомогою шкідливих звичок. Це також підвищує ризик суїцидальних думок та дій, що робить своєчасне втручання надзвичайно важливим.

Тому, своєчасна діагностика і комплексний підхід до лікування є ключовими для успішної реабілітації військовослужбовців, що повернулися з війни.

Інші поширені психічні порушення серед військових, пов'язані з бойовими діями, включають депресію та тривожні розлади. Депресивний стан може проявлятися в почутті безнадійності, втраті інтересу до життя, почутті провини

за вчинені або невчинені дії на війні, а також у зниженні фізичної енергії та бажання щось робити. Тривожні розлади, у свою чергу, супроводжуються постійним почуттям тривоги, панічними атаками, гіперреактивністю на зовнішні подразники та фізичним напруженням. (Таблиця 1.1. та 1.2.)

Таблиця 1.1.

Депресія у військових [32, с.59-67]

Симптом	Опис
Почуття безнадійності	Втрата віри в краще майбутнє, відчуття безвиході.
Втрата інтересу до життя	Зниження зацікавленості до повсякденних справ, хобі, соціальних взаємодій.
Почуття провини	Відчуття вини за виживання, нездатність допомогти іншим.
Фізична виснаженість	Постійна втома, зниження рівня енергії.
Втрата мотивації	Апатія, відсутність бажання щось робити.

Таблиця 1.2.

Тривожні розлади у військових [32, с.59-67]

Симптом	Опис
Постійне почуття тривоги	Безперервне відчуття небезпеки, занепокоєння.
Панічні атаки	Раптові напади інтенсивного страху з фізичними симптомами.
Гіперреактивність	Підвищена чутливість до зовнішніх подразників.
Фізичне напруження	Біль у м'язах, головні болі, порушення сну.

Серед військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, депресія та тривожні розлади є одними з найпоширеніших психічних порушень. Їх

виникнення пов'язане з постійним перебуванням у стресових ситуаціях, небезпекою для життя, фізичними та емоційними втратами, а також моральними дилемами, з якими військові стикаються під час бойових дій.

Депресія у військових часто розвивається поступово і проявляється через низку симптомів, таких як почуття безнадійності, втрата інтересу до життя, почуття провини за дії або бездіяльність на війні, а також зниження фізичної енергії. Військовослужбовці можуть відчувати себе загнаними в кут або втратити віру в краще майбутнє через те, що пережили під час бойових дій. Втрата інтересу до звичних занять і соціальної взаємодії також є ознакою депресії. Почуття провини, особливо за те, що вони вижили, коли їхні товариші загинули, стає додатковим емоційним навантаженням, яке часто призводить до ізоляції та внутрішньої боротьби. Цей стан також супроводжується фізичним виснаженням, коли військові відчувають постійну втому навіть без фізичних навантажень. Зниження мотивації і втрата бажання щось робити, будь то виконання повсякденних обов'язків чи планування майбутнього, можуть значно ускладнити адаптацію до цивільного життя [31].

Тривожні розлади є ще однією розповсюдженою проблемою серед військових, що брали участь у бойових діях. Ці порушення можуть проявлятися як через постійну загальну тривогу, так і у вигляді панічних атак або гіперреактивності на зовнішні подразники. Постійне почуття тривоги викликає відчуття небезпеки навіть у безпечних умовах, що може призводити до хронічного нервового напруження. Військовослужбовці можуть відчувати безпідставну тривогу, яка супроводжується фізичними симптомами, такими як прискорене серцебиття, пітливість і дихальні труднощі. Особливо небезпечними є панічні атаки, що виникають раптово і супроводжуються інтенсивним страхом. Військові можуть переживати їх у відповідь на спогади або зовнішні тригери, що нагадують про бойові дії. Гіперреактивність на звуки, такі як вибухи чи гучні салюти, також є типовою ознакою тривожних розладів, коли організм залишається у постійній бойовій готовності. Окрім психологічних проявів,

тривожні розлади можуть супроводжуватися фізичним напруженням, що спричиняє біль у м'язах, порушення сну та загальне виснаження [23, с.51].

Ці психічні порушення не лише впливають на фізичне та емоційне здоров'я військовослужбовців, але й значно ускладнюють їх повернення до цивільного життя після завершення бойових дій. Своєчасна психологічна підтримка та реабілітація є критично важливими для того, щоб мінімізувати наслідки депресії та тривожних розладів, забезпечивши військовим можливість адаптуватися і повернутися до нормального життя.

Слід також зазначити, що вплив війни на психіку військовослужбовців є надзвичайно комплексним і багатофакторним, оскільки він залежить від ряду обставин. Тривалість участі у бойових діях є одним з ключових факторів, який впливає на ступінь психічного навантаження. Чим довше військовослужбовці перебувають у стані підвищеного стресу та небезпеки, тим вищою є ймовірність розвитку посттравматичних стресових розладів, депресії або тривожних розладів. Постійне перебування в умовах бойових операцій, де кожна хвилина може бути питанням життя і смерті, значно впливає на стійкість психіки і посилює її вразливість до травматизації [19].

Інтенсивність бойових операцій також суттєво визначає рівень психологічного навантаження на військових. Часті атаки, високий ризик поранень або загибелі, безпосередня участь у бойових зіткненнях можуть викликати серйозні психологічні наслідки. Військовослужбовці, які пережили інтенсивні бої або стали свідками загибелі товаришів, зазнають значного емоційного виснаження, що може мати довготривалі наслідки для їх психічного здоров'я.

Важливу роль також відіграють особистісні характеристики військових, такі як їх психологічна стійкість, здатність до адаптації та наявність ефективних механізмів подолання стресу. Деякі військовослужбовці мають вищу резистентність до стресових ситуацій і краще справляються з наслідками психотравм, в той час як інші є більш вразливими і потребують додаткової психологічної підтримки. Інтровертні або схильні до самоізоляції люди можуть

переживати більший стрес і важче адаптуватися після бойових дій, у порівнянні з тими, хто активно шукає підтримку у своєму оточенні [12, с.76-84].

Нарешті, рівень соціальної підтримки після повернення до цивільного життя є надзвичайно важливим аспектом для реабілітації військовослужбовців. Ті, хто отримує підтримку від родини, друзів, військових спільнот або професійних психологів, мають значно більше шансів успішно подолати наслідки психічних травм. У той же час, відсутність такої підтримки, соціальна ізоляція або складні сімейні обставини можуть значно ускладнити реабілітацію і призвести до поглиблення психологічних проблем.

Таким чином, комплексний вплив війни на психічне здоров'я військовослужбовців є результатом взаємодії цих факторів, і успішне відновлення залежить від поєднання індивідуальних характеристик, зовнішніх обставин та ефективних реабілітаційних заходів..

З огляду на ці виклики, розробка системної психологічної допомоги для військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій, є важливим кроком на шляху до забезпечення їхнього психічного здоров'я.

1.2. Фактори ризику розвитку психічних розладів

Розвиток психічних розладів у військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, обумовлюється сукупністю факторів ризику, які можуть значно впливати на їх психічний стан. Важливо розуміти, що ці фактори можуть діяти як окремо, так і взаємодіяти, посилюючи або зменшуючи ризик виникнення психічних порушень.

Тривалість перебування у зоні бойових дій є одним з найбільш критичних факторів, що впливають на розвиток психічних розладів серед військовослужбовців. Коли військові перебувають в умовах бойових операцій протягом тривалого часу, їхній психічний стан підлягає суттєвому навантаженню, що може мати тривалі наслідки. (Таблиця 1.3.).

Таблиця 1.3.

Вплив тривалості перебування у зоні бойових дій на психічне здоров'я
військовослужбовців [50, с.97]

Фактор	Вплив на психічне здоров'я
Емоційне виснаження	Зниження емоційної стійкості, апатія, втрата задоволення від життя.
Хронічний стрес	Розвиток ПТСР, тривожних розладів.
Втрата адаптивних ресурсів	Нездатність ефективно справлятися зі стресом, накопичення негативних емоцій.
Соціальна ізоляція	Погіршення психологічного стану через відсутність соціальної підтримки.
Зменшення можливостей для реабілітації	Затримка процесу відновлення психічного здоров'я.
Акумуляція стресових подій	Ускладнення адаптації, підвищення ризику розвитку психічних розладів.

Довготривале перебування у зоні бойових дій призводить до емоційного виснаження, яке викликане постійним стресом і загрозою для життя. Військовослужбовці, які не мають можливості регулярно відновлювати свої емоційні ресурси, можуть відчувати глибоке психологічне виснаження. Це може проявлятися в зниженні емоційної стійкості, апатії та втраченій здатності насолоджуватися життям, що збільшує ризик розвитку депресії та тривожних розладів [50, с.97].

Під час тривалого перебування у зоні бойових дій військовослужбовці піддаються постійному впливу стресових ситуацій. Хронічний стрес, що включає в себе часті загрози для життя, необхідність приймати швидкі рішення в умовах високого ризику, а також стискання у відсутності регулярного відпочинку, може призвести до розвитку ПТСР.

У ситуаціях тривалого стресу військовослужбовці можуть вичерпати свої адаптивні ресурси. Втрата можливості адекватно впоратися зі стресом веде до

накопичення негативних емоцій і переживань, що, в свою чергу, може посилити симптоми психічних розладів.

Тривале перебування у бойових умовах часто супроводжується ізоляцією від родини і друзів. Відсутність соціальної підтримки та контактів з близькими людьми погіршує психологічний стан військовослужбовців, оскільки вони не мають можливості отримати емоційну підтримку та зрозуміти свої почуття.

Тривалий період служби у зоні бойових дій може обмежити можливості для відновлення психічного здоров'я. Відсутність періодів спокою та відпочинку, а також відсутність доступу до психологічної допомоги можуть затримати процес реабілітації та посилити тривалість і інтенсивність психічних розладів.

Кожен новий стресор, який військовослужбовець переживає під час тривалого перебування у зоні бойових дій, додається до попередніх, що може призвести до накопичення травматичних переживань. Це може ускладнити адаптацію та підвищити ризик розвитку психічних розладів, таких як ПТСР або тривожні розлади [3, с.3-13].

Таким чином, тривалість перебування у бойових умовах є критично важливим чинником, який суттєво впливає на психічне здоров'я військовослужбовців. Порушення в адаптації, емоційне виснаження і постійний стрес, зумовлені довготривалою участю у бойових діях, можуть суттєво підвищити ризик розвитку серйозних психічних розладів.

Інтенсивність та характер бойових дій є важливими факторами, що впливають на розвиток психічних розладів серед військовослужбовців. Військові, які беруть участь у масштабних та інтенсивних бойових операціях, часто стикаються з особливо серйозними психологічними травмами. (Рис.1.2.)

Основні аспекти, що впливають на психічне здоров'я					
Постійний ризик загибелі та поранення	Свідчення насильства та жорстокості	Наявність бойових контактів	Довготривале перебування в умовах бойових дій	Відсутність перерв і можливостей для реабілітації	Травматичні події та їх частота

Рис.1.2. Аспекти, що впливають на психічне здоров'я [47, с.520-533]

У ситуаціях, де військовослужбовці перебувають під постійною загрозою загибелі або серйозних поранень, їхній психічний стан підлягає надзвичайному стресу. Постійний страх за власне життя та життя товаришів може викликати хронічний тривожний стан, підвищену настороженість і симптоми ПТСР. Цей постійний стрес може викликати сильні емоційні переживання, які важко подолати без належної підтримки.

Військовослужбовці, які стають свідками насильства і жорстокості, можуть зазнати глибоких психологічних травм. Видовище страждань цивільних осіб, убивства, катування або інші акти насильства можуть залишити сильний емоційний слід, що веде до розвитку психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади або ПТСР. Ці переживання часто супроводжуються почуттям безпорадності, провини або страху, що може ускладнити психологічне відновлення.

Військовослужбовці, які безпосередньо беруть участь у бойових зіткненнях, де їм доводиться приймати участь у вогневих контактах, мають високий ризик розвитку психічних розладів. Неперервні бойові дії, включаючи обстріли і рукопашні бої, створюють середовище високого стресу, яке може

вплинути на психічне здоров'я. Часті епізоди бойових контактів можуть призвести до накопичення стресових ситуацій, що веде до розвитку тривожних розладів та ПТСР [37].

Інтенсивність бойових операцій, поєднана з тривалим перебуванням у таких умовах, може ще більше посилити вплив на психіку. Військовослужбовці, які постійно стикаються з агресивними діями і великим обсягом небезпечних ситуацій, часто зазнають психологічного виснаження і велику ймовірність розвитку психічних розладів через відсутність можливості для регулярного відновлення.

В умовах інтенсивних бойових дій військовослужбовці часто не мають можливості для відновлення і реабілітації. Відсутність періодів спокою, недостатній доступ до психологічної підтримки і відсутність можливостей для релаксації можуть затримати процес відновлення і збільшити ризик розвитку довготривалих психічних розладів. Частота травматичних подій у бойових умовах також грає важливу роль. Регулярне переживання тяжких стресових ситуацій може викликати інтенсивний емоційний стрес і підвищити ймовірність розвитку психічних порушень.

Таким чином, інтенсивність та характер бойових дій мають значний вплив на психічне здоров'я військовослужбовців. Постійний стрес, свідчення насильства та жорстокості, а також високий рівень небезпеки сприяють розвитку серйозних психічних розладів і потребують особливої уваги у процесі психологічної підтримки та реабілітації.

Індивідуальні особистісні характеристики військовослужбовців грають важливу роль у тому, як вони справляються зі стресом під час бойових дій. Ці характеристики можуть як підтримувати, так і ускладнювати процес адаптації та подолання психологічного навантаження.

Стресостійкість.

Люди з високим рівнем стресостійкості володіють важливими психологічними якостями, що дозволяють ефективно витримувати інтенсивні

стресові навантаження без суттєвого негативного впливу на їхнє психічне здоров'я. Стресостійкість включає кілька ключових компонентів [5, с.204].

Перш за все, це адаптивність – здатність швидко підлаштовуватися під нові або складні умови. Військовослужбовці з розвиненою адаптивністю можуть оперативно змінювати свій підхід до виконання завдань і зберігати продуктивність навіть в умовах невизначеності чи постійного стресу.

Наступний важливий аспект – здатність до швидкого відновлення після стресових подій. Люди з високим рівнем стресостійкості мають розвинену емоційну стійкість, яка допомагає їм швидко відновлювати свої психологічні ресурси. Для військових це означає, що після важких психологічних навантажень вони можуть повернутися до виконання обов'язків без тривалих негативних наслідків[5, с.204].

Позитивне мислення – ще одна важлива риса стресостійких людей. Вони сприймають труднощі як можливості для саморозвитку, а не як загрози. У військових це допомагає уникати емоційного вигорання та зменшує ризик розвитку психічних розладів, таких як депресія або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Крім того, ці люди мають добре розвинену здатність до контролю над емоціями, що дозволяє їм не піддаватися надмірному впливу стресових емоцій на прийняття рішень. Військові, які вміють контролювати свої емоції, можуть діяти більш раціонально в критичних ситуаціях, що підвищує ефективність їхньої роботи.

Важливу роль також відіграє соціальна підтримка. Стресостійкі люди зазвичай мають сильну мережу соціальних зв'язків, яка надає їм додаткові ресурси для подолання труднощів. Для військовослужбовців це може означати підтримку як з боку колег, так і родини, що допомагає їм легше адаптуватися до екстремальних умов.

Останній компонент – це розвинені копінг-стратегії, або здатність до конструктивного управління стресовими ситуаціями за допомогою спеціальних психологічних технік, таких як релаксація чи дихальні вправи. Використання

таких стратегій дозволяє зберегти психічне здоров'я навіть у тривалих стресових умовах.

Отже, стресостійкість забезпечує військовослужбовцям можливість ефективно функціонувати в екстремальних умовах і значно знижує ризик розвитку психічних розладів, допомагаючи підтримувати стабільний психоемоційний стан.

Механізми подолання стресу.

Наявність ефективних механізмів подолання стресу є ключовим фактором у підтримці психічного здоров'я військовослужбовців, особливо в умовах бойових дій. Одним із найважливіших елементів є техніки релаксації, які допомагають знижувати рівень фізіологічного напруження та тривожності. Ці техніки можуть включати дихальні вправи, медитацію або прогресивну м'язову релаксацію, що дозволяє військовим відновлювати внутрішній баланс після стресових ситуацій [36, с.336].

Здорове управління часом також відіграє важливу роль у зменшенні стресу. Військовослужбовці, які вміють раціонально розподіляти свій час і зусилля, можуть уникати перевантаження, що допомагає їм бути ефективнішими в виконанні завдань і одночасно зменшувати рівень напруги. Такий підхід дозволяє краще організувати роботу, зберігати енергію для важливих моментів і підтримувати здоровий баланс між виконанням службових обов'язків та відпочинком.

Соціальна підтримка є ще одним важливим механізмом для подолання стресу. Підтримка з боку колег, командирів та родини надає військовослужбовцям відчуття безпеки та взаємодопомоги, що зменшує почуття ізоляції і сприяє полегшенню психологічного навантаження. Відчуття приналежності до колективу і наявність надійних контактів дозволяє військовим легше переживати стресові ситуації та знижувати ризик розвитку психічних розладів [36, с.336].

Окрім цього, важливу роль відіграє використання позитивних стратегій мислення. Люди, які орієнтуються на вирішення проблем, а не на фіксацію на їх

негативних аспектах, мають більше шансів ефективно подолати труднощі, що виникають у процесі служби. Такі військовослужбовці не лише краще справляються з бойовими стресорами, але й підтримують оптимістичний погляд на майбутнє, що допомагає їм зберігати внутрішню стійкість і зменшує ризик депресії чи інших психічних розладів.

Отже, розвиток цих навичок і стратегій подолання стресу дозволяє військовослужбовцям краще управляти своїм психічним станом під час екстремальних ситуацій. Це не лише сприяє поліпшенню їхнього загального психічного здоров'я, але й підвищує ефективність виконання службових обов'язків у стресових умовах, знижуючи ризик виникнення психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад або депресія.

Емоційна стабільність.

Військовослужбовці з високим рівнем емоційної стабільності мають здатність ефективніше контролювати свої емоції навіть у найбільш стресових та небезпечних ситуаціях. Вони краще управляють своїми почуттями, що дозволяє уникати різких змін настрою або імпульсивних реакцій. Завдяки цьому, такі військовослужбовці не схильні до надмірної емоційної вразливості, що допомагає їм зберігати внутрішню рівновагу навіть тоді, коли навколо розгортаються кризові події [49, с.221-233].

Емоційно стабільні люди зазвичай мають розвинені ресурси для управління своїми переживаннями. Вони здатні осмислювати свої емоції, не піддаючись паніці, і можуть більш спокійно реагувати на виклики, що виникають під час бойових дій або інших стресових обставин. Це дозволяє їм краще адаптуватися до змін, зберігаючи при цьому ясність мислення і впевненість у своїх діях.

Крім того, емоційна стабільність сприяє прийняттю раціональних рішень навіть під тиском. У стресових ситуаціях, коли швидке і правильне рішення є критичним, емоційно стабільні військові не піддаються емоційним поривам, а мислять логічно і зважено. Це значно підвищує їхню здатність ефективно

виконувати бойові завдання і вирішувати проблеми, не піддаючись страху або хвилюванням.

Окрім цього, емоційна стабільність знижує ризик виникнення тривожних і депресивних розладів. Люди, які можуть регулювати свої емоції і не схильні до частих перепадів настрою, мають меншу ймовірність розвитку психологічних розладів у відповідь на стресові фактори. Вони більш стійкі до тривожних станів і не дозволяють емоційним переживанням домінувати над їхньою психічною діяльністю [49, с.221-233].

Таким чином, емоційна стабільність у військовослужбовців є важливою якістю, яка забезпечує їхню здатність до ефективного управління стресом та сприяє їхній загальній психічній стійкості. Це допомагає зберігати психологічну витривалість у складних обставинах і підтримувати високий рівень готовності до виконання бойових завдань.

Попередні психологічні проблеми.

Військовослужбовці, які мали попередній досвід психічних проблем, таких як депресія, тривожні розлади або інші психічні захворювання, часто є більш вразливими до стресу в умовах бойових дій або військових завдань. Ці люди зазнають більшого ризику через те, що попередні психологічні труднощі можуть погіршувати їхню здатність справлятися з новими стресовими ситуаціями. Наявність попередніх епізодів депресії або тривоги часто пов'язана зі зниженим рівнем стресостійкості, що призводить до вищої ймовірності емоційного виснаження і втрати психологічної стійкості [29].

Психічні захворювання, такі як депресія або генералізований тривожний розлад, впливають на когнітивні та емоційні функції, знижуючи здатність людини адекватно реагувати на стресові фактори. Військовослужбовці з подібними проблемами можуть швидше досягати стану емоційного вигорання, відчувати перевантаження тривогою або занурюватися в стан безнадійності, що посилює їхнє відчуття вразливості. Це створює ґрунт для загострення вже існуючих психічних розладів або розвитку нових психічних проблем, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Додатково, наявність попередніх психологічних проблем може обмежувати здатність військових формувати здорові механізми подолання стресу. Наприклад, вони можуть частіше використовувати деструктивні стратегії, такі як самоізоляція, вживання алкоголю або уникнення стресових ситуацій, що, у свою чергу, погіршує їхній психічний стан. Без належної підтримки, таких як психотерапія або фармакологічне лікування, ці військовослужбовці можуть швидше втрачати контроль над своїм емоційним станом

Зрештою, військовослужбовці з історією психічних розладів можуть потребувати більш індивідуалізованого підходу у процесі психологічної реабілітації. Це включає інтенсивнішу психотерапевтичну підтримку, триваліше спостереження після повернення з зони бойових дій та додаткові стратегії профілактики повторних епізодів психічних захворювань. Такий комплексний підхід дозволить зменшити ризики загострення психічних розладів і підвищити ефективність реабілітації для цієї вразливої категорії військовослужбовців.

Персональні цінності та мотивація.

Індивідуальні цінності та мотивація відіграють ключову роль у тому, як військовослужбовці реагують на стресові ситуації під час служби. Військові, які мають сильне почуття місії та чітко усвідомлюють значущість своєї діяльності, зазвичай краще адаптуються до складних умов, оскільки їхні внутрішні переконання допомагають їм зберігати стійкість. Такий рівень мотивації сприяє формуванню позитивного мислення і дозволяє їм бачити труднощі не як перешкоди, а як частину процесу досягнення важливих цілей [1, с.145].

Військові, чия мотивація базується на почутті служіння своїй країні, захисту товаришів або відданості певним цінностям, можуть сприймати стресові ситуації більш конструктивно. Їхня моральна відповідальність і усвідомлення важливості своїх дій надають емоційної сили і зміцнюють впевненість у своїх можливостях. Завдяки цьому вони здатні витримувати психологічне навантаження та підтримувати високий рівень концентрації на виконанні завдань, навіть за екстремальних умов.

Мотивація також сприяє більш ефективному розвитку адаптивних механізмів подолання стресу. Військовослужбовці з високою мотивацією активно шукають способи для самовдосконалення, навчаються новим технікам управління стресом та прагнуть підтримувати фізичне і психічне здоров'я, що допомагає їм залишатися в ресурсному стані навіть після тривалого емоційного навантаження [1, с.145].

Крім того, цінності, такі як відданість команді, повага до дисципліни, гордість за свою службу або відповідальність перед близькими, допомагають військовослужбовцям краще адаптуватися до умов війни. Такі цінності стають джерелом емоційної стабільності і підтримують їх моральний дух у кризових ситуаціях. Це допомагає знизити вплив стресу і зменшити ймовірність розвитку психічних розладів, таких як депресія або тривожні стани.

У результаті, військові, які мають високу внутрішню мотивацію та чітку систему цінностей, є більш стійкими до стресу. Вони здатні не тільки протистояти зовнішнім труднощам, але й зберігати внутрішню рівновагу, що позитивно впливає на їхню здатність приймати раціональні рішення в стресових ситуаціях та на загальний рівень психологічного здоров'я.

Сімейні та соціальні зв'язки.

Сильні сімейні та соціальні зв'язки відіграють важливу роль у зниженні впливу стресу на військовослужбовців, оскільки вони надають емоційну підтримку та відчуття соціальної приналежності. Наявність родини та близьких людей, які готові вислухати, підтримати та допомогти в складних ситуаціях, сприяє створенню психологічної безпеки для військових, що дозволяє їм швидше відновлюватися після стресових подій [45, с.526-534].

Коли військовослужбовець знає, що його оточення є стабільним і надійним, він має більше ресурсів для подолання емоційного навантаження. Сімейна підтримка може включати не лише емоційне підкріплення, але й практичну допомогу в повсякденних питаннях, що знижує загальне навантаження на військовослужбовця. Довіра до родичів та відчуття, що вони готові допомогти в

будь-який момент, додає впевненості, зменшує тривожність та стрес під час виконання бойових завдань.

Соціальні зв'язки з друзями і колегами також сприяють ефективному подоланню стресу. Підтримка від колег по службі, які переживають схожі ситуації, може мати особливе значення, оскільки вона базується на спільному досвіді і розумінні труднощів. Групова взаємодія та взаємопідтримка серед військових дозволяють створювати позитивну динаміку в колективі, що полегшує адаптацію до стресових умов і зменшує почуття ізоляції. Спільне обговорення проблем, спільні переживання та можливість обміну досвідом створюють міцний емоційний зв'язок, що зміцнює стійкість до стресу [45, с.526-534].

Також важливу роль відіграють соціальні мережі за межами безпосереднього оточення. Військовослужбовці, які мають широку соціальну підтримку з боку суспільства, громадських організацій або колишніх колег, відчують, що їхня діяльність цінується та має значення, що сприяє зниженню емоційного напруження. Відчуття приналежності до спільноти створює міцний фундамент для збереження психологічного здоров'я, оскільки військові отримують позитивні емоції від взаємодії з іншими та відчують свою значущість у суспільстві.

Сильні соціальні та сімейні зв'язки забезпечують військовослужбовцям емоційний ресурс для протистояння стресовим умовам, знижуючи ризик розвитку психічних розладів і підвищуючи здатність ефективно справлятися з психологічними труднощами.

Таким чином, індивідуальні особистісні характеристики військовослужбовців, такі як стресостійкість, механізми подолання стресу, емоційна стабільність і попередні психологічні проблеми, значно впливають на їхню здатність справлятися зі стресом. Розуміння цих характеристик дозволяє краще підтримувати військових під час бойових дій і сприяє розробці більш ефективних програм реабілітації та психологічної підтримки.

Попередні психічні розлади є значним ризиковим чинником для розвитку або загострення психічних проблем у військовослужбовців під час бойових дій. Цей фактор відіграє критичну роль у тому, як військові реагують на стресові умови війни

Якщо військовослужбовець уже мав досвід депресії, тривожних розладів або інших психічних труднощів до початку служби, участь у бойових діях може призвести до загострення цих проблем. Наприклад, депресивні стани можуть посилитися під впливом стресу та психічного навантаження війни, а тривожні розлади можуть стати більш вираженими через постійний страх і напругу. Війна може спровокувати рецидив або погіршення симптомів, навіть якщо розлади були раніше частково або повністю контрольовані [29].

Бойові дії можуть виступати як тригер для вже існуючих психічних труднощів. Військові, які мають історію психічних розладів, можуть бути більш чутливими до стресових ситуацій, що виникають під час війни. Стрес, травматичні події та інтенсивні бойові умови можуть акцентувати і підсилити старі психологічні проблеми, які можуть проявитися у формі нових симптомів або загострення вже існуючих.

Військовослужбовці, які мали попередні психічні розлади, можуть мати невирішені проблеми або залишкові симптоми, які роблять їх більш вразливими до додаткових стресових впливів. Це може включати труднощі в управлінні емоціями, знижену стресостійкість або слабкі механізми подолання стресу. Наявність таких невирішених проблем може збільшити ймовірність того, що нові стресори, такі як бойові дії, викличуть значні негативні ефекти на психічне здоров'я [45, с.526-534].

Навіть за умови успішної терапії попередніх психічних розладів, бойові умови можуть стати потужним тригером для рецидиву старих симптомів або спричинити виникнення нових проблем. Стресові фактори, характерні для військової служби, такі як постійна загроза життю, участь у бойових діях, травматичні події та втрати побратимів, можуть знову активувати симптоми, які раніше вдалося зменшити або взяти під контроль.

Терапія, навіть коли вона є успішною, часто не усуває всіх проявів психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Хоча вона допомагає людині навчитися керувати своїм станом і зменшити інтенсивність симптомів, це не гарантує повного одужання. Психотерапевтичні та медикаментозні методи можуть допомогти стабілізувати стан, але внутрішня вразливість залишається, особливо у надзвичайно стресових умовах, таких як війна.

Бойові умови створюють високоінтенсивне психологічне навантаження, яке може не тільки відновити раніше контрольовані симптоми, а й викликати нові, більш інтенсивні прояви психічних проблем. Наприклад, людина, яка раніше страждала на депресію і змогла подолати основні симптоми завдяки терапії, може знову відчувати депресивні епізоди під час служби в бойових умовах через перенавантаження нервової системи. Подібно, ті, хто мав тривожні розлади, можуть знову відчувати підвищену тривогу або панічні атаки внаслідок тривалого перебування у загрозованих обставинах [10, с.149-153].

Фізичні та психологічні травми, отримані під час бойових дій, часто поглиблюють загострення попередніх розладів. Постійний страх, перебування в умовах підвищеної небезпеки та емоційна напруга можуть спровокувати сильні стресові реакції, які проявляються у вигляді безсоння, нічних кошмарів, флешбеків та проблем з концентрацією. Такі симптоми є типовими для ПТСР, але вони можуть посилюватися у людей з історією інших психічних захворювань.

Крім того, варто зазначити, що не всі військовослужбовці звертаються за допомогою під час служби або після повернення до мирного життя. Це може призвести до затримки діагностики та лікування, а також до хроніфікації симптомів. У тих випадках, коли людина не отримує своєчасної підтримки, симптоми можуть розвиватися і погіршуватися, ускладнюючи процес реабілітації та повернення до нормального життя після бойових дій.

Таким чином, навіть успішне лікування психічних розладів у минулому не завжди може запобігти їх рецидиву в умовах бойових дій. Це підкреслює необхідність постійної психологічної підтримки та моніторингу стану

військовослужбовців, особливо тих, хто має історію психічних проблем, щоб вчасно виявляти і лікувати нові або загострені симптоми.

Військові, які мають історію психічних розладів, можуть бути більш емоційно вразливими до нових стресових ситуацій. Вони можуть мати менше ресурсів для ефективного управління новими стресорами, що робить їх більш схильними до розвитку або загострення психічних проблем під час бойових дій.

Люди з попередніми психічними розладами можуть мати знижену здатність адаптуватися до нових стресових ситуацій, таких як бойові дії. Ця знижена адаптивність може проявлятися у вигляді труднощів у швидкому пристосуванні до змінюваних умов, що може погіршити їхнє психічне здоров'я.

Таким чином, попередні психічні розлади є значним ризиковим чинником для розвитку або загострення психічних проблем під час війни. Вони можуть посилити вплив стресових ситуацій, підвищити ймовірність рецидиву симптомів і ускладнити процес адаптації. Важливо враховувати цей фактор при розробці стратегій психологічної підтримки та реабілітації військовослужбовців, щоб забезпечити належну допомогу і підтримку для тих, хто має історію психічних розладів.

Рівень соціальної підтримки є критичним фактором у процесі подолання психічних травм, і його вплив на реабілітацію військовослужбовців важко переоцінити. Соціальна підтримка включає емоційну, психологічну та практичну допомогу від близьких людей, друзів, військових спільнот та інших соціальних структур.

Військовослужбовці, які отримують емоційну підтримку від сім'ї, друзів або колег, мають більше шансів на успішне відновлення. Емоційна підтримка включає слухання, розуміння, співчуття і заохочення. Вона допомагає зменшити почуття самотності, підвищити самоповагу і забезпечити відчуття приналежності, що є важливими для процесу відновлення [10, с.149-153]

Психологічна підтримка, яка може включати консультації та терапевтичну допомогу, допомагає військовослужбовцям впоратися з травматичними переживаннями і стресом. Наявність доступу до психотерапевтичних послуг,

таких як індивідуальні або групові сеанси, може значно покращити здатність військових управляти симптомами ПТСР, депресії та тривожних розладів.

Практична підтримка, така як допомога у вирішенні щоденних питань, фінансові консультації або допомога з адміністративними справами, також важлива для реабілітації. Військовослужбовці, які отримують практичну допомогу, можуть зосередитися на відновленні, не відволікаючись на побутові проблеми, що полегшує їхнє відновлення.

Військовослужбовці, які мають активну соціальну мережу і відчують себе частиною спільноти, мають більше можливостей для успішної реабілітації. Соціальна інтеграція включає участь у соціальних заходах, взаємодію з іншими людьми і відчуття приналежності до групи. Це може зменшити почуття ізоляції і покращити загальний психічний стан.

Спільноти ветеранів і військових організацій можуть надавати специфічну підтримку, орієнтуючись на унікальні потреби військових. Ці спільноти можуть пропонувати групи підтримки, програми реабілітації, інформацію про ресурси та можливості для соціальної взаємодії. Взаєморозуміння і спільний досвід можуть бути дуже корисними для тих, хто проходить через подібні випробування.

Відсутність соціальної підтримки може мати негативний вплив на психічний стан військовослужбовців. Соціальна ізоляція, відчуття відчуження і сімейні конфлікти можуть погіршити стан, збільшити відчуття безнадійності та тривоги, а також уповільнити процес відновлення. Відсутність підтримки може призвести до збільшення симптомів депресії і тривоги, а також до проблем з адаптацією до цивільного життя.

Наявність конфліктів у сім'ї може створювати додатковий стрес і ускладнювати реабілітацію. Труднощі в стосунках з близькими людьми можуть знижувати емоційний ресурс і створювати додаткові психологічні навантаження, що ускладнює процес відновлення.

Рівень соціальної підтримки є важливим чинником у процесі подолання психічних травм у військовослужбовців. Емоційна, психологічна та практична

підтримка сприяє успішній реабілітації, тоді як відсутність підтримки або наявність конфліктів може погіршити психічний стан і ускладнити відновлення.

Також варто враховувати вплив попередніх травматичних подій. Якщо військовий зазнав серйозних емоційних травм до служби, це може підвищити його вразливість до нових стресових ситуацій, зокрема на війні.

Таким чином, розуміння цих факторів є важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки, спрямованих на запобігання і лікування психічних розладів серед військовослужбовців.

1.3. Наслідки для особистого та соціального життя

Наслідки для особистого та соціального життя військовослужбовців після повернення з бойових дій можуть бути глибокими і різноманітними. Психічні травми, викликані війною, мають далекосяжний вплив на їхнє особисте життя, стосунки з близькими і соціальну інтеграцію.

Емоційна нестабільність є однією з найбільш серйозних проблем, з якими стикаються військовослужбовці після повернення з бойових дій. Ця нестабільність може проявлятися у частих змінах настрою, де військові відчують коливання між радістю і гнівом, страхом і спокоєм, або навіть безтурботністю і відчаєм. Такі коливання можуть ускладнювати взаємодію з близькими та колегами, адже непередбачувані емоційні реакції можуть призводити до конфліктів або непорозумінь. (Таблиця 1.4.)

Таблиця 1.4.

Емоційна нестабільність у військовослужбовців після бойових дій [10, с.149-153]

Проблема	Опис	Наслідки
Часті зміни настрою	Коливання між радістю і гнівом, страхом і спокоєм.	Ускладнення взаємодії з оточенням, конфлікти.

Почуття безнадійності	Відчуття, що ситуація не покращиться.	Зниження мотивації, уникнення проблем.
Зниження самооцінки	Почуття вини, невпевненості у собі.	Соціальна ізоляція, уникнення соціальних ситуацій.
Проблеми зі сном	Безсоння, нічні кошмари.	Хронічна втома, зниження концентрації, погіршення загального стану.

Почуття безнадійності часто супроводжує емоційну нестабільність. Військовослужбовці можуть відчувати, що їхня ситуація ніколи не покращиться, що призводить до відчуття безвиході. Це почуття може знижувати мотивацію до дій і впливати на їхнє бажання вирішувати проблеми, що виникають у повсякденному житті.

Зниження самооцінки є одним із найбільш поширених та важких наслідків психічних травм, особливо у військових, які пережили бойові дії або мали справу з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Такі люди можуть відчувати глибокий внутрішній конфлікт, пов'язаний з відчуттям провини за ті події, на які вони часто не могли вплинути.

Військовослужбовці нерідко відчувають провину за втрачених товаришів, особливо якщо вони були безпосередніми свідками їхньої смерті або не змогли врятувати їх у критичний момент. Це явище відоме як «провина вижившого», коли людина, яка залишилася живою, відчувається винною перед тими, хто загинув. Військові можуть думати, що вони не зробили достатньо або могли вчинити інакше, щоб запобігти втратам, навіть якщо такі думки не мають об'єктивних підстав. Це призводить до самозвинувачення, що підриває їхню впевненість у власних силах та здібностях [34, с.133-141].

Психічний стрес, який вони переживають, також може стати джерелом зниження самооцінки. Багато військових вважають, що вони мають бути емоційно невразливими, сильними і здатними подолати будь-які труднощі без видимої вразливості. Коли ж вони стикаються з емоційним виснаженням,

страхом, тривогою або інтенсивними спогадами про бойові дії, це може здаватися ознакою слабкості або неспроможності впоратися зі стресом. Така невідповідність між їхніми очікуваннями від себе та реальними емоційними переживаннями сприяє розвитку почуття недостатності та невпевненості.

У результаті зниження самооцінки може призвести до соціальної ізоляції, коли військовослужбовці уникають контактів з іншими людьми, зокрема з колегами або близькими. Вони можуть почуватися нездатними спілкуватися на рівних, соромитися своїх психологічних проблем або боятися, що їх не зрозуміють чи засудять. Така ізоляція посилює відчуття самотності, що може ще більше поглиблювати травматичні переживання.

Крім того, соціальне уникнення може створювати порочне коло: чим більше людина ізолюється, тим важче їй знайти емоційну підтримку та ресурси для подолання стресу. Відсутність соціальних зв'язків може перешкоджати процесу емоційного відновлення, оскільки людина втрачає можливість отримати підтримку від друзів, сім'ї або фахівців. Це також може призвести до розвитку депресії, оскільки ізоляція та зниження самооцінки нерідко супроводжуються відчуттям безнадійності та безсилля.

Військові, які борються зі зниженням самооцінки, потребують професійної психологічної допомоги, щоб впоратися з почуттям провини, навчитися правильно оцінювати свої дії та відновлювати довіру до власних можливостей. Соціальна підтримка також є ключовою у відновленні їхньої самооцінки та поверненні до нормального життя після травматичних переживань [34, с.133-141].

Проблеми зі сном, такі як безсоння і нічні кошмари, часто є прямим наслідком стресових переживань. Безсоння може призводити до хронічної втоми, зниження енергії і здатності до концентрації, що ускладнює виконання повсякденних завдань. Нічні кошмари можуть викликати страх перед сном, змушуючи військових уникати його або відчувати тривогу навіть вночі, що ще більше погіршує якість їхнього сну.

Усі ці емоційні труднощі і проблеми зі сном разом створюють порочне коло, де психічний стан впливає на фізичне здоров'я, а погане фізичне самопочуття, у свою чергу, посилює емоційні проблеми. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до реабілітації військовослужбовців, який включав би як психотерапію, так і підтримку з боку родини і спільноти.

Зниження мотивації є поширеною проблемою серед військовослужбовців, які повернулися з бойових дій, і воно може проявлятися в багатьох аспектах їхнього життя. Втрата інтересу до колишніх активностей, хобі або навіть щоденних обов'язків може бути наслідком емоційного виснаження, депресії або тривожних розладів. Це може стати причиною того, що військові перестають займатися фізичною активністю, відмовляються від спілкування з друзями і родиною, а також уникають участі в соціальних заходах [44, с.745].

Соціальна ізоляція є серйозним наслідком зниження мотивації. Військовослужбовці, які раніше мали активне соціальне життя, можуть почати відчувати себе відчуженими і самотніми, що підсилює їхні психічні проблеми. Відсутність підтримки та взаємодії з іншими людьми може призвести до почуття безнадійності і безпорадності, що ще більше погіршує їхній емоційний стан.

Важкі психічні стани також можуть суттєво вплинути на здатність до самообслуговування. Це може проявлятися у зниженні уваги до особистої гігієни, нездатності слідкувати за власним здоров'ям, або ж у нехтуванні важливими щоденними справами. Наприклад, військовослужбовець може почати пропускати прийоми їжі, відмовлятися від регулярних фізичних вправ або не звертати уваги на потреби свого тіла. Це може призвести до фізичних проблем, таких як втрата енергії, порушення сну і, зрештою, до серйозних захворювань.

Загалом, зниження мотивації та пов'язані з цим проблеми можуть створити цикл, який важко розірвати. Військовослужбовці можуть відчувати, що не здатні змінити свою ситуацію, що призводить до ще більшої апатії і зниження якості життя. Це підкреслює важливість своєчасної психологічної підтримки та реабілітаційних програм, які можуть допомогти військовим відновити інтерес до життя і покращити їхню соціальну інтеграцію.

На соціальному рівні, сімейні конфлікти можуть стати серйозною проблемою для військовослужбовців, які повертаються з бойових дій. Психічні травми, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія або тривожні розлади, можуть істотно впливати на емоційний стан і поведінку військових, що, у свою чергу, веде до напруження у стосунках з родиною та близькими.

Військовослужбовці можуть переживати труднощі з відкриттям своїх емоцій і переживань, що ускладнює спілкування з рідними. Це може призвести до відчуття ізоляції та нерозуміння з боку близьких, адже члени сім'ї не завжди можуть зрозуміти, через що проходить військовий. Часті зміни настрою, агресивні реакції або емоційне відсторонення можуть стати причинами конфліктів у родині, адже рідні можуть не знати, як реагувати на ці зміни [32, с.59-67].

Напруга в стосунках може також виникати через нерозуміння того, що військовослужбовець пережив під час служби. Рідні можуть відчувати безсилля в спробах підтримати військового, що може призводити до непорозумінь і навіть звинувачень. У свою чергу, військові можуть відчувати, що їхні близькі не розуміють їхніх переживань, що посилює почуття самотності та відчуження.

Ці конфлікти можуть мати серйозні наслідки для загального клімату в родині. Погіршення стосунків може призвести до емоційного дистанціювання, зменшення підтримки і співпраці між членами сім'ї. Відсутність гармонії і довіри може негативно вплинути на розвиток дітей, якщо вони є частиною цієї родини, адже конфлікти можуть стати прикладом для наслідування.

Загалом, сімейні конфлікти, викликані психічними травмами військовослужбовців, можуть знизити якість стосунків у родині та загальний рівень добробуту. Важливо вчасно виявляти і вирішувати ці проблеми, забезпечуючи військовим та їхнім родинам доступ до психологічної підтримки і ресурсів, що допоможуть покращити комунікацію і зміцнити сімейні зв'язки.

Адаптація до цивільного життя після служби в армії може бути складним і тривалим процесом для військовослужбовців, особливо через труднощі в

інтеграції у нові соціальні ролі. Після повернення з бойових дій військові можуть відчувати значні зміни у своїй ідентичності. Військова служба часто пов'язана з чіткими структурами, дисципліною і командним духом, тоді як цивільне життя вимагає більшої гнучкості та автономії. Це може викликати відчуття втрати, невпевненості і навіть стресу, адже колишні військові намагаються знайти своє місце в новому соціальному контексті [30, с.5-8].

Важливим аспектом адаптації є відновлення нормального соціального життя. Військовослужбовці можуть відчувати труднощі в підтримці старих зв'язків з друзями та родиною, адже пережитий досвід може створити бар'єри для спілкування. Крім того, соціальні мережі можуть здаватися незнайомими і навіть тривожними, що може призводити до ізоляції та самотності.

Проблеми на роботі також можуть значно ускладнити професійну реабілітацію. Зниження продуктивності може бути наслідком стресу, емоційного виснаження або труднощів у концентрації. Військові можуть відчувати тиск і невпевненість у нових завданнях, які вимагають іншого стилю роботи, ніж той, до якого вони звикли.

Додатково, труднощі у спілкуванні з колегами можуть виникати через відмінності в життєвому досвіді. Військовослужбовці можуть відчувати, що їхні переживання і відчуття не зрозумілі або не сприймаються іншими. Це може призвести до конфліктів, непорозумінь або навіть до відчуття відчуження в колективі, що ще більше ускладнює їхню адаптацію.

Усі ці фактори підкреслюють важливість підтримки і ресурсів для військовослужбовців, які повертаються до цивільного життя. Психологічна допомога, програми реабілітації, а також соціальні ініціативи можуть значно полегшити цей процес, допомагаючи їм адаптуватися до нових обставин і відновити своє місце в суспільстві.

Залежності, такі як алкоголь чи наркотики, часто стають способом самотерапії для військовослужбовців, які намагаються впоратися з симптомами психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія чи тривожні розлади. Відчуття безнадійності, емоційного виснаження і

постійного стресу можуть підштовхувати до використання речовин, які забезпечують короткочасне полегшення, дозволяючи забути про тяжкі переживання. Однак, хоча такі засоби можуть здаватися ефективними в короткостроковій перспективі, вони лише посилюють проблеми в довгостроковій перспективі [28, с.26].

Розвиток залежності може призвести до серйозних наслідків для особистого і соціального життя. По-перше, фізична і психічна залежність від алкоголю чи наркотиків може значно знизити якість життя, спричиняючи проблеми зі здоров'ям, зниження продуктивності на роботі та порушення соціальних зв'язків. Військовослужбовці, які стикаються з такими труднощами, можуть виявитися неспроможними виконувати свої професійні обов'язки, що може призвести до втрати роботи і фінансових проблем.

Соціальна ізоляція стає ще однією серйозною проблемою. Військові, які страждають від залежностей, часто відчують відчуження від суспільства і навіть від своїх близьких. Це може бути наслідком стигматизації, коли люди уникають спілкування з тими, хто має проблеми з алкоголем чи наркотиками. Таке відчуження лише погіршує їхній психічний стан, оскільки без підтримки рідних і друзів стає складніше впоратися з емоційними труднощами.

Відчуття самотності та безпорадності може призвести до ще більшого заглиблення в залежність, створюючи замкнене коло, яке важко розірвати. Це ускладнює процес адаптації до цивільного життя, оскільки залежність заважає військовим відновити нормальне соціальне життя, знайти нові зв'язки і, врешті-решт, повернутися до стабільного існування [26, с.56-89].

Важливою є роль підтримки з боку професіоналів, які можуть допомогти військовослужбовцям розпізнати і подолати залежності, забезпечуючи їх необхідними ресурсами для відновлення. Психологічні програми реабілітації, групи підтримки та освітні ініціативи можуть значно полегшити цей процес, дозволяючи військовим знайти здорові способи впоратися зі своїми переживаннями і відновити зв'язки з суспільством.

Військовослужбовці, які повертаються з бойових дій, часто стикаються з проблемами довіри, які можуть значно ускладнити їхні стосунки з друзями, колегами та новими знайомими. Пережитий досвід на війні, включаючи стресові ситуації, травми та втрати, може призвести до розвитку недовіри до оточуючих. Вони можуть почуватися вразливими і підозрілими щодо намірів інших, адже попередній досвід навчав їх бути обережними у взаємодії з людьми [20].

Ця недовіра може проявлятися в різних формах. Наприклад, військовослужбовці можуть уникати відкриття своїх емоцій і переживань, побоюючись, що їх не зрозуміють або засудять. Вони можуть відчувати, що не можуть ділитися своїми проблемами з близькими, оскільки бояться, що це створить додатковий тягар або призведе до непорозумінь. Це, у свою чергу, може призводити до почуття самотності та ізоляції.

Довірливі стосунки з колегами можуть також постраждати, адже військові можуть відчувати труднощі в спілкуванні та налагодженні нових контактів. Їм може бути важко адаптуватися до соціальних норм, які існують у цивільному житті, і це може створити бар'єри у взаємодії з новими знайомими. Військовослужбовці можуть також відчувати, що інші не можуть зрозуміти їхнього досвіду, що ще більше посилює відчуття ізоляції.

Ця недовіра може мати негативні наслідки не лише для особистого життя, але й для професійної діяльності. Погіршення стосунків з колегами може призвести до проблем у командній роботі, зниження продуктивності та відчуття невдоволення на роботі. В результаті, це може стати джерелом додаткового стресу, що ще більше ускладнює процес адаптації до цивільного життя.

Важливими є підтримка і ресурси, які можуть допомогти військовослужбовцям подолати проблеми довіри. Психологічна терапія, групи підтримки та інші програми реабілітації можуть забезпечити безпечне середовище для відкриття своїх переживань і навчання новим способам взаємодії з оточуючими. Це може значно поліпшити їхні соціальні зв'язки і допомогти відновити довіру до інших, що є важливим кроком у процесі адаптації до нового життя.

Отже, наслідки війни для особистого і соціального життя військовослужбовців є складними і багатограними. Психічні травми впливають на емоційну стабільність, мотивацію, соціальні стосунки і адаптацію до цивільного життя. Важливо враховувати ці наслідки при розробці стратегій підтримки і реабілітації для забезпечення комплексної допомоги військовослужбовцям і їхнім родинам.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ПІДТРИМКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Індивідуальна психотерапія

Індивідуальна психотерапія є однією з найефективніших стратегій для реабілітації військовослужбовців, які пережили бойові дії і мають психічні травми. Цей метод надає можливість особистісного розвитку, емоційної підтримки та глибокого розуміння внутрішніх переживань.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є однією з найпоширеніших і ефективних форм індивідуальної психотерапії для військовослужбовців, які пережили травматичний досвід. Цей підхід базується на принципі, що негативні думки і переконання впливають на емоційний стан і поведінку людини. У процесі КПТ терапевти працюють над виявленням і модифікацією цих дисфункціональних переконань. (Таблиця 2.1.)

Таблиця 2.1.

Ключові аспекти когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для
військовослужбовців [21]

Аспект КПТ	Опис	Мета
Виявлення та модифікація дисфункціональних переконань	Ідентифікація негативних і нереалістичних думок, що викликають негативні емоції.	Зміна негативних шаблонів мислення на більш адаптивні.
Навчання розпізнаванню автоматичних думок	Свідоме спостереження за своїми думками у відповідь на різні ситуації.	Розуміння зв'язку між думками, емоціями і поведінкою.

Формулювання альтернативних думок	Заміна негативних думок на більш реалістичні і позитивні.	Зменшення тривоги і страху, підвищення самооцінки.
Навчання стратегіям управління стресом	Освоєння технік релаксації, дихальних вправ, медитації.	Зниження фізичних і емоційних реакцій на стрес.
Поведінкові зміни	Поступове збільшення участі у соціальних активностях, фізичних вправах.	Підвищення самооцінки, відчуття контролю над життям.

Один з ключових аспектів КПТ полягає в навчанні військових розпізнавати автоматичні думки — спонтанні, часто негативні міркування, які виникають у відповідь на певні ситуації. Наприклад, після травматичного досвіду, військовослужбовець може думати: «Я завжди буду в небезпеці» або «Я не здатний справлятися з цим». Терапевт допомагає пацієнту усвідомити ці думки і оцінити їх реалістичність.

Далі в рамках КПТ пацієнт навчиться формулювати альтернативні, більш позитивні думки. Наприклад, замість "Я не впораюся" він може вчитися говорити "Я можу знайти способи впоратися з труднощами". Цей процес зміни думок допомагає зменшити рівень тривоги та страху.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) включає широкий спектр технік, які допомагають військовослужбовцям ефективніше справлятися зі стресом і контролювати емоційні реакції в складних ситуаціях. Однією з основних цілей КПТ є навчання навичкам саморегуляції, що допомагають людині не лише зрозуміти свої емоційні та поведінкові реакції на стрес, але й керувати ними, щоб знизити негативні наслідки [51].

Методи релаксації

Релаксаційні техніки, такі як прогресивна м'язова релаксація, допомагають зменшити фізичне напруження, яке часто виникає під час стресових ситуацій. Цей метод полягає в поступовому напруженні та розслабленні різних груп м'язів, що дозволяє людині краще усвідомити свої тілесні реакції на стрес та зменшити напруженість. Регулярна практика цих технік може суттєво знизити рівень тривоги та покращити здатність справлятися з емоційними навантаженнями.

Дихальні вправи

Глибоке дихання та інші дихальні техніки допомагають контролювати фізіологічні реакції на стрес, такі як прискорене серцебиття та напруження. Наприклад, діафрагмальне дихання полягає в повільному та глибокому вдиху, що сприяє активації парасимпатичної нервової системи, яка відповідає за стан спокою та відновлення. Цей метод використовується для швидкого зниження рівня тривожності та стабілізації емоційного стану під час критичних ситуацій, таких як бойові дії або екстремальний стрес [16, с.72-76].

Техніки усвідомленості

Усвідомленість є ключовим компонентом багатьох програм КПТ і включає в себе медитацію на диханні, спостереження за своїми думками та емоціями без суджень. Ця техніка допомагає військовослужбовцям зосереджуватися на теперішньому моменті, замість того щоб зациклюватися на минулих травматичних подіях або тривогах про майбутнє. Медитація сприяє зниженню рівня стресу та покращенню загального самопочуття шляхом посилення внутрішнього контролю над емоціями та думками.

Медитація

Медитація може використовуватися для розвитку емоційної стійкості та покращення здатності справлятися з викликами. Практика медитації допомагає людям бути більш стійкими до емоційних потрясінь, оскільки вона вчить фокусуватися на диханні, знижуючи рівень тривожності, покращуючи концентрацію уваги та заспокоюючи нервову систему. Це особливо важливо для військовослужбовців, які постійно знаходяться в умовах підвищеної готовності.

Поведінкові техніки

Окрім технік релаксації та медитації, військові навчаються також поведінковим стратегіям для управління стресовими ситуаціями, такими як планування дій та позитивна візуалізація. Візуалізація позитивного результату подій допомагає знизити тривожність перед складними завданнями, а також надає відчуття контролю та впевненості.

Поєднання цих технік дозволяє військовослужбовцям покращити адаптацію до стресових умов, ефективніше справлятися з емоційними навантаженнями та підтримувати психічне здоров'я під час важких обставин, таких як бойові дії або тривала служба в умовах підвищеного ризику. [16, с.72-76].

Крім того, КПТ фокусується на поведінкових змінах, які також можуть покращити психічний стан. Це може включати поступове збільшення участі у соціальних активностях, фізичних вправах або інших заняттях, які колись приносили задоволення. Важливо, щоб військовослужбовці навчилися ставити перед собою досяжні цілі і поступово їх реалізовувати, що сприятиме підвищенню самооцінки та відчуття контролю над своїм життям.

Завдяки своїй структурованості та фокусуванню на практичних навичках, когнітивно-поведінкова терапія допомагає військовослужбовцям розвивати адаптивні механізми подолання, знижувати симптоми психічних розладів і, врешті-решт, покращувати якість їхнього життя.

Іншою важливою формою терапії є експозиційна терапія, яка зосереджується на поступовому зіштовхуванні пацієнта з травматичними спогадами в контрольованому середовищі. Це дозволяє зменшити інтенсивність симптомів ПТСР, оскільки військовослужбовець вчиться безпечно та конструктивно взаємодіяти з емоційними переживаннями, пов'язаними з травмою.

Експозиційна терапія - це ефективний метод лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який передбачає поступове зіткнення з травматичними спогадами або ситуаціями в безпечному середовищі. Цей метод

допомагає пацієнтам зменшити інтенсивність негативних емоцій, пов'язаних з травмою, і відновити контроль над своїм життям [17, с.6-7]. (Таблиця 2.2.)

Таблиця 2.2.

Схема роботи експозиційної терапії [17, с.6-7]

Етап	Опис	Мета
Підготовка	Створення довірливих відносин між терапевтом і пацієнтом, обговорення травматичної події, визначення цілей терапії.	Створення безпечного середовища для пацієнта.
Поступове зіткнення	Пацієнт поступово стикається зі спогадами або ситуаціями, що пов'язані з травмою, у безпечних умовах.	Зменшення інтенсивності емоційної реакції на травму.
Навчання управління стресом	Пацієнт опановує техніки релаксації, дихальні вправи, усвідомленість.	Зменшення фізичних і емоційних проявів тривоги.

Експозиційна терапія є важливою формою психотерапії, що спеціально розроблена для роботи з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Цей підхід полягає в поступовому та контрольованому зіштовханні пацієнта з травматичними спогадами або ситуаціями, які викликають сильний страх і тривогу. Основна мета терапії — зменшити інтенсивність негативних емоцій, пов'язаних з травмою, і допомогти військовослужбовцям навчитися керувати своїми реакціями.

Процес експозиційної терапії зазвичай починається з підготовки пацієнта до роботи з його травматичними спогадами. Терапевт створює безпечне і підтримуюче середовище, в якому військовослужбовець може вільно висловлювати свої почуття та думки. На першому етапі пацієнт може

обговорювати травматичний досвід, описуючи, що сталося, які емоції він відчував і як це вплинуло на його життя [17, с.6-7].

Наступним етапом є поступове зіштовхування з травматичними спогадами. Це може відбуватися через усне оповідання, візуалізацію або навіть використання записаних матеріалів, що відображають травматичні події. Важливо, що пацієнт завжди залишається в контрольованому середовищі, що дозволяє йому відчувати безпеку під час експозиції.

Поступово зіштовхуючи себе з травмою, військовослужбовець вчиться знижувати свою тривожність. У процесі терапії він починає усвідомлювати, що травматичні спогади не є небезпечними, а їх повторне переживання не призводить до повторних травм. Це дозволяє пацієнту зменшити силу страху та негативних емоцій, пов'язаних із травмою.

Експозиційна терапія також може включати навчання технік релаксації і управління стресом, що допомагає пацієнтові підтримувати емоційний баланс під час терапії. Військовослужбовці можуть освоювати методи дихальної гімнастики або усвідомленості, що дозволяє зменшити фізичні симптоми тривоги в момент зіштовхування з травмою.

Загалом, експозиційна терапія є потужним інструментом у процесі реабілітації військовослужбовців, сприяючи зменшенню симптомів ПТСР, покращенню здатності до адаптації та відновленню емоційного благополуччя.

Психодинамічна терапія є ще однією ефективною формою психотерапії для військовослужбовців, яка зосереджується на вивченні глибинних причин емоційних проблем. Цей підхід ґрунтується на розумінні того, що багато з наших емоційних труднощів і поведінкових патернів можуть бути результатом підсвідомих конфліктів, сформованих у минулому [23, с.51].

У рамках психодинамічної терапії військовослужбовці мають можливість досліджувати свої внутрішні переживання та минулі події, які могли вплинути на їхній емоційний стан. Терапевт допомагає пацієнту відкрити та зрозуміти ці підсвідомі конфлікти, що може включати розмови про дитинство, стосунки з

батьками, а також про значущі події, які формували їхній світогляд і емоційний фон.

Одним із ключових аспектів психодинамічної терапії є акцент на перенесення — процес, під час якого пацієнт проєктує свої емоції і переживання на терапевта. Це дозволяє дослідити, як старі стосунки та емоції впливають на теперішнє сприйняття і взаємодію з іншими людьми. Військовослужбовці можуть виявити, що їхні труднощі в стосунках з близькими або колегами часто кореняться у нерозв'язаних емоціях, пов'язаних з минулим.

Цей підхід також допомагає військовим зрозуміти механізми захисту, які вони використовують для уникнення болючих переживань. Виявлення і аналіз цих механізмів дозволяє їм краще усвідомлювати свої реакції на стресові ситуації і знаходити більш конструктивні способи їх подолання.

Крім того, психодинамічна терапія сприяє емоційному зціленню через усвідомлення і прийняття власних почуттів. Військовослужбовці можуть вчитися приймати свої емоції, а не уникати їх, що стає важливим кроком у процесі одужання.

Завдяки своїй орієнтації на глибинні причини емоційних проблем, психодинамічна терапія може бути дуже корисною для військовослужбовців, які прагнуть до розуміння своїх переживань і бажають знайти способи покращення свого психічного здоров'я.

Створення безпечного і підтримуючого простору є критично важливим аспектом індивідуальної психотерапії для військовослужбовців, оскільки це дозволяє їм вільно висловлювати свої почуття і переживання без страху осуду чи неприйняття. У цьому контексті важливо, щоб терапевти проявляли чуйність, розуміння та підтримку, що суттєво сприяє процесу одужання [15, с.21-40].

Безпечне середовище починається з установлення довірчих відносин між терапевтом і пацієнтом. Військовослужбовці, які пережили травму або стрес, часто мають труднощі з відкриттям своїх почуттів, тому терапевт повинен бути терплячим і уважним, готовим вислухати та підтримати. Важливо, щоб пацієнти

відчували, що їхні переживання є валідними і зрозумілими, незалежно від того, наскільки складними або незручними вони можуть здаватися.

Терапевти можуть використовувати активне слухання, що включає в себе повторення або резюмування сказаного пацієнтом, а також запитання, що спонукають до глибшого аналізу почуттів. Це допомагає військовослужбовцям відчувати, що їх дійсно чують і розуміють, а також сприяє глибшому усвідомленню їхніх емоцій і переживань.

Також важливо створити атмосферу безпеки і конфіденційності, де військовослужбовці можуть вільно обговорювати свої страхи, переживання і сумніви. Цей простір повинен бути вільним від осуду, що дозволяє пацієнтам відкрито висловлювати свої думки та почуття. Зосередженість на позитивній підтримці, а не на критиці, може допомогти військовим зменшити емоційний тягар і знайти способи адаптації до їхніх переживань.

Крім того, терапевти можуть впроваджувати техніки, що сприяють емоційному зціленню, такі як техніки усвідомленості, релаксації або дихальні вправи. Це не лише допомагає зняти напругу, але й створює додатковий рівень підтримки, за рахунок якого пацієнти можуть відчувати себе більш упевненими у процесі терапії.

Таким чином, створення безпечного і підтримуючого простору є основою ефективної індивідуальної психотерапії, що сприяє емоційному зціленню та відновленню психічного здоров'я військовослужбовців.

Індивідуальна терапія може бути значно посилена використанням додаткових технік, таких як медитація, релаксаційні вправи та методи усвідомленості. Ці підходи допомагають військовослужбовцям зменшити рівень стресу і покращити загальне психічне здоров'я, надаючи їм інструменти для саморегуляції та емоційної підтримки.

Медитація є одним із ефективних способів зниження стресу. Вона допомагає пацієнтам зосередитися на теперішньому моменті, що знижує тривожність і Perezbudzhennya. Військовослужбовці можуть практикувати різні види медитації, такі як медитація усвідомленості або медитація на дихання, що

дозволяє їм відчути спокій і розслаблення. Регулярна практика медитації може допомогти змінити спосіб, яким люди реагують на стресові ситуації, дозволяючи їм зберігати ясність думки і емоційний баланс у складних обставинах [13, с.109-120].

Релаксаційні вправи також є важливим компонентом. Техніки, такі як прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи або йога, можуть знизити фізичну напругу і тривожність. Військовослужбовці можуть навчитися розслабляти свої м'язи поетапно, що допомагає зменшити напруження і покращити загальне самопочуття. Ці методи також сприяють покращенню якості сну, що є важливим фактором для психічного здоров'я.

Методи усвідомленості, які включають зосередження на своїх почуттях, думках і фізичних відчуттях у теперішньому моменті, є ще одним важливим інструментом. Усвідомленість допомагає військовослужбовцям розпізнавати і приймати свої емоції без критики, що дозволяє їм краще справлятися з травматичними спогадами і стресовими ситуаціями. Практика усвідомленості також може полегшити симптоми тривоги та депресії, допомагаючи пацієнтам бути більш присутніми і активними у своєму житті.

Таким чином, інтеграція медитації, релаксаційних вправ та методів усвідомленості в індивідуальну терапію може значно підвищити її ефективність, надаючи військовослужбовцям корисні інструменти для подолання стресу, покращення психічного здоров'я та досягнення емоційного зцілення.

В цілому, індивідуальна психотерапія є важливим елементом програми реабілітації військовослужбовців, сприяючи їхньому відновленню, покращенню якості життя та адаптації до цивільного життя.

2.2. Групові програми

Групові програми реабілітації є важливим елементом підтримки військовослужбовців, які пережили травматичні події. Вони пропонують

можливість спілкування з іншими, хто пережив подібний досвід, і створюють атмосферу підтримки, що сприяє емоційному зціленню.

Групова терапія є важливим компонентом реабілітації військовослужбовців, оскільки вона створює унікальне середовище для обміну переживаннями та емоціями. У цьому форматі учасники можуть ділитися своїми думками та почуттями, усвідомлюючи, що їхні переживання не є поодинокими. Це значно зменшує почуття ізоляції та відчуження, які часто супроводжують психічні розлади.

В рамках групової терапії використовуються різні методи, такі як обговорення, рольові ігри та творчі активності. (Таблиця 2.2.)

Таблиця 2.2.

Методи, що використовуються в груповій терапії для військовослужбовців [10, с.149-153]

Метод	Опис	Мета
Обговорення	Спільне обговорення пережитого досвіду, почуттів і думок	Глибоке дослідження емоцій, отримання нових перспектив
Рольові ігри	Моделювання реальних ситуацій для відпрацювання нових навичок	Розвиток соціальних навичок, подолання страхів
Творчі активності	Використання мистецтва, музики, драматизації для вираження емоцій	Зменшення напруги, самовираження

Обговорення в груповій терапії дозволяє учасникам відкрито висловити свої думки та почуття щодо пережитого досвіду, створюючи атмосферу довіри і підтримки. Фасилітатор, який веде групу, допомагає глибше досліджувати емоції учасників, ставлячи запитання, що спонукають до саморефлексії, і заохочуючи їх ділитися власними переживаннями. Це сприяє не тільки усвідомленню власних

емоцій, але й взаємному обміну досвідом, що може бути дуже корисним для учасників [10, с.149-153].

Творчі активності, зокрема арт-терапія, забезпечують учасникам унікальну можливість висловлювати свої емоції через мистецтво. Цей підхід може бути менш загрозливим порівняно з традиційними усними методами, оскільки дозволяє людям відкриватися та комунікувати через творчий процес. Під час арт-терапії учасники мають змогу створювати малюнки, колажі або використовувати інші художні засоби, щоб передати свої почуття.

Цей вид терапії допомагає людям зрозуміти та прийняти власні емоції, адже створення мистецтва часто є процесом самоусвідомлення. Коли людина працює над творчим проектом, вона може зосередитися на своїх внутрішніх переживаннях, що сприяє емоційному очищенню та зниженню стресу. Творчість також слугує своєрідним виходом для накопичених емоцій, дозволяючи звільнити внутрішнє напруження і переживання.

Раняття мистецтвом можуть позитивно впливати на психічне здоров'я, сприяючи підвищенню настрою, зниженню тривожності та депресії. Таким чином, арт-терапія може стати важливим інструментом у психологічній реабілітації, допомагаючи людям знайти внутрішній спокій і відновити емоційний баланс.

Таким чином, групова терапія, зокрема через обговорення, рольові ігри та творчі активності, створює багатогранний підхід до реабілітації військовослужбовців. Це дозволяє не лише працювати над психічними травмами, але й розвивати нові навички, що сприяють емоційному зціленню і соціальній інтеграції. Групова терапія надає безліч переваг. (Таблиця 2.3.)

Таблиця 2.3.

Переваги групової терапії для військовослужбовців [9, с.34-77]

Перевага	Пояснення
----------	-----------

Соціальна підтримка	Створення мережі людей, які розуміють і підтримують
Взаємне навчання	Обмін досвідом і стратегіями подолання
Покращення комунікаційних навичок	Розвиток навичок вираження своїх почуттів і думок
Зменшення відчуття ізоляції	Усвідомлення, що не один стикається з подібними проблемами
Збільшення самооцінки	Досягнення успіхів у групі, отримання позитивної зворотного зв'язку
Розвиток нових навичок копіngu	Навчання новим способам подолання стресу і труднощів
Створення безпечного простору	Можливість відкрито висловлювати свої почуття і думки без осуду

Учасники групової терапії створюють мережу соціальної підтримки, що є критично важливим для тих, хто відчуває ізоляцію і самотність. Спілкування з іншими, хто пережив аналогічні труднощі, допомагає знизити рівень стресу і тривоги, адже вони можуть усвідомити, що не самі в своїх переживаннях. Це відчуття спільності надає сил і дозволяє військовослужбовцям відчути, що їхні почуття є нормальними і зрозумілими.

Групи створюють можливість для взаємного навчання, де учасники діляться власним досвідом та ефективними стратегіями подолання труднощів. Коли один з учасників ділиться успішним способом справлятися з тривогою або страхом, це може надихнути інших спробувати подібні методи. Це взаємне навчання сприяє розвитку нових навичок, які учасники можуть використовувати у своїй повсякденності. Наприклад, обговорення конкретних ситуацій може привести до відкриття нових підходів до вирішення проблем.

Участь у групових сесіях також допомагає покращити комунікаційні навички, що є важливим для інтеграції в суспільство. Військовослужбовці вчаться висловлювати свої думки та почуття, що може бути особливо корисним

при взаємодії з друзями, родиною або новими знайомими. Цей процес також сприяє розвитку емпатії, оскільки учасники вчаться слухати і розуміти переживання інших, що допомагає їм будувати глибші і змістовніші стосунки.

Групова терапія не тільки забезпечує емоційну підтримку, але й активно сприяє розвитку соціальних навичок, необхідних для успішної адаптації в цивільному житті.

Отже, групова терапія є ефективним інструментом для військовослужбовців, оскільки вона дозволяє працювати над психічними травмами в безпечному і підтримуючому середовищі, сприяючи емоційному зціленню та соціальній реінтеграції.

Психосоціальні програми в груповому форматі відіграють критично важливу роль у підтримці військовослужбовців, оскільки вони сприяють розвитку навичок, які є необхідними для успішної адаптації до цивільного життя після служби. У таких програмах учасники мають можливість взаємодіяти з однодумцями, що створює безпечне середовище для обміну досвідом та переживаннями.

Заняття, спрямовані на розвиток соціальної взаємодії, допомагають військовослужбовцям покращити свої комунікаційні навички, що є важливим аспектом для налагодження стосунків у нових умовах. Учасники навчаються ефективно висловлювати свої думки та почуття, що сприяє відкритому спілкуванню і зменшує ризик непорозумінь. Крім того, програми заохочують активне слухання, що допомагає учасникам краще розуміти один одного та надавати підтримку.

Групова динаміка дозволяє створити відчуття спільності та приналежності, що є особливо важливим для людей, які можуть відчувати ізоляцію після повернення з військової служби. Спільні заняття допомагають зменшити відчуття самотності та створюють можливості для соціальної інтеграції. Учасники можуть ділитися своїми переживаннями, знаходити розуміння та підтримку, що позитивно впливає на їхнє психічне здоров'я [43, с.85-92].

Крім того, у рамках таких програм часто включаються тренінги з розвитку стресостійкості та управління емоціями, що дозволяє військовослужбовцям навчитися справлятися з труднощами та викликами, з якими вони можуть зіткнутися в цивільному житті. Усе це в сукупності створює потужний ресурс для відновлення і зростання, сприяючи успішній реінтеграції військових у суспільство.

Крім того, програми включають тренінги на стресостійкість, які навчають військових способам управління стресом у складних ситуаціях. Ці заняття можуть містити техніки релаксації, методи дихальної гімнастики і усвідомленість, що дозволяє учасникам краще справлятися з емоційним навантаженням.

Управління емоціями є ще однією важливою складовою таких програм. Військовослужбовці вчаться розпізнавати свої емоції, зрозуміти їх причини та знаходити конструктивні способи їх вираження. Це допомагає зменшити ризик агресивних реакцій і поліпшує стосунки з оточуючими.

Навчання методам самодопомоги також є критично важливим аспектом. Учасники вивчають різноманітні стратегії, які можуть допомогти їм самостійно справлятися з труднощами, що виникають у повсякденному житті. Це може включати ведення щоденника, практику вдячності або встановлення особистих цілей, що підтримує позитивний настрій та саморозвиток [43, с.85-92].

Завдяки формуванню позитивних зв'язків з іншими учасниками, такі програми також сприяють створенню відчуття спільноти та підтримки. Взаємодія в безпечному і підтримуючому середовищі дозволяє військовослужбовцям налагоджувати нові стосунки, що, у свою чергу, допомагає знизити рівень ізоляції та покращити загальне психічне здоров'я. Таким чином, психосоціальні програми відіграють важливу роль у реабілітації та адаптації військовослужбовців до нового життя.

Групи підтримки відіграють важливу роль у процесі реабілітації військовослужбовців, надаючи їм можливість зустрічатися з однодумцями, які пережили схожі випробування. Ці групи створюють безпечний простір, де

учасники можуть вільно ділитися своїми переживаннями, висловлювати почуття і отримувати емоційну підтримку. Важливо, що в такій атмосфері військові можуть відкрито говорити про свої труднощі без страху бути засудженими чи непорозумілими.

Обмін досвідом у групі підтримки дозволяє учасникам зрозуміти, що вони не самотні у своїх проблемах. Це може стати першим кроком до усвідомлення того, що їхні переживання є нормальними реакціями на аномальні обставини. Військовослужбовці можуть дізнатися про ефективні стратегії подолання стресу та адаптації, які використовують інші. Це може включати техніки управління емоціями, методи релаксації, або навіть прості повсякденні практики, які допомагають покращити якість життя.

Групи підтримки також сприяють розвитку соціальних зв'язків, що є критично важливим для адаптації до цивільного життя. Спілкування з людьми, які розуміють специфіку військового досвіду, допомагає формувати нові, здорові стосунки, знижуючи ризик ізоляції. Учасники можуть не лише ділитися своїми труднощами, але й знаходити нових друзів, що може стати важливим елементом підтримки в їхньому житті [17, с.6-7].

Крім того, групи підтримки можуть організовувати різноманітні заходи та активності, такі як семінари, тренінги або навіть спільні виїзди на природу, що сприяють зміцненню стосунків і покращенню психічного стану. Завдяки цим заходам учасники мають можливість відволіктися від щоденних турбот, займатися фізичною активністю та взаємодіяти з іншими в невимушеній обстановці.

Загалом, групи підтримки є важливим елементом психосоціальної реабілітації військовослужбовців, оскільки вони сприяють емоційному зціленню, поліпшенню соціальних зв'язків і розвитку навичок, необхідних для адаптації до нового життя.

Творчі арт-програми, такі як музична терапія, живопис і театральна діяльність, надають військовослужбовцям унікальну можливість виразити свої емоції та переживання через творчість. Цей підхід може бути менш загрозливим

у порівнянні з традиційними методами, оскільки дозволяє учасникам взаємодіяти з травматичними спогадами у невимушеній і підтримуючій атмосфері.

Музична терапія, наприклад, дає можливість використовувати музику як засіб для вираження почуттів, зменшуючи тривогу та стрес. Учасники можуть виконувати пісні, грати на музичних інструментах або навіть складати власні композиції, що допомагає зняти емоційне напруження і підвищити настрій. Заняття музикою також можуть сприяти розвитку слуху і ритму, що важливо для емоційної регуляції [11, с.239].

Живопис і інші візуальні мистецтва дозволяють учасникам передати свої переживання через кольори і форми. Це може стати потужним інструментом для самовираження, оскільки іноді важко висловити свої почуття словами. Арт-терапія може допомогти учасникам візуалізувати свої внутрішні переживання, що може сприяти їхній обробці та усвідомленню.

Театральна діяльність, в свою чергу, пропонує можливість досліджувати різні ролі і ситуації, що може допомогти військовослужбовцям краще зрозуміти свої емоції та реакції на стресові ситуації. Участь у виставах або імпровізаційних сценах може підвищити впевненість у собі і покращити комунікаційні навички, що є важливим для інтеграції в суспільство.

Такі програми також сприяють формуванню нових соціальних зв'язків. Спільна діяльність в рамках творчих проектів може зміцнити взаємини між учасниками, створюючи підтримуюче середовище, де вони можуть обмінюватися думками і досвідом. Це допомагає зменшити почуття ізоляції та сприяє розвитку спільноти серед військовослужбовців.

Таким чином, творчі арт-програми є важливим компонентом групових програм реабілітації, оскільки вони не лише допомагають учасникам виразити свої емоції, але й сприяють розвитку соціальних зв'язків і покращенню загального психічного здоров'я.

Участь у групових програмах також може підвищити рівень самосвідомості військовослужбовців, допомагаючи їм краще розуміти свої емоції і реакції, що, в свою чергу, сприяє їхньому емоційному зціленню. Таким

чином, групові програми відіграють важливу роль у процесі реабілітації, надаючи військовим важливу підтримку і навички для успішного подолання травм.

2.3. Фармакотерапія

Фармакотерапія є важливою складовою комплексного підходу до лікування психічних розладів у військовослужбовців, які пережили бойові дії. Вона полягає у використанні медикаментів для полегшення симптомів, пов'язаних з такими розладами, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та тривожні розлади. (Таблиця 2.4.)

Таблиця 2.4.

Фармакотерапія в лікуванні психічних розладів у військовослужбовців [4, с.17-19]

Клас препаратів	Основна дія	Застосування при	Побічні ефекти (можливі)
Антидепресанти (селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну (СІЗЗС), трициклічні антидепресанти)	Покращують настрої, знижують тривогу, збільшують енергію	Депресія, тривожні розлади, ПТСР	Нудота, головний біль, безсоння, зміни апетиту, сексуальні дисфункції
Анксиолітики (бензодіазепіни, небензодіазепінові анксиолітики)	Зменшують тривогу, напругу, безсоння	Панічні атаки, генералізоване тривожне розлад	Сонливість, запаморочення, залежність

Стабілізатори настрою (літій, вальпроєва кислота)	Стабілізують настрої, запобігають маніакальним і депресивним епізодам	Біполярний афективний розлад	Тремор, збільшення ваги, ниркова недостатність
Антипсихотики (типові та атипові)	Зменшують галюцинації, марення, агресивність	Шизофренія, гострі психотичні стани	Сонливість, збільшення ваги, екстрапірамідні симптоми
Сонні препарати (бензодіазепіни, небензодіазепінові снодійні)	Покращують якість сну	Безсоння, пов'язане з тривожними розладами або депресією	Сонливість, запаморочення, залежність

Антидепресанти, особливо інгібітори повторного захоплення серотоніну (ІРЗС), є однією з основних форм фармакотерапії для лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Вони працюють, підвищуючи рівень серотоніну в мозку, нейромедіатора, який відповідає за регуляцію настрою, емоцій, тривоги та інших психічних процесів.

Основна мета ІРЗС полягає в блокуванні повторного захоплення серотоніну в синапсах, що дозволяє йому залишатися активним довше і, відповідно, знижувати симптоми депресії та тривоги. До популярних ІРЗС належать флуоксетин, сертралін, пароксетин та циталопрам [51].

Хоча ефективність інгібіторів повторного захоплення серотоніну (ІРЗС) у лікуванні посттравматичного стресового розладу (ПТСР) підтверджена численними дослідженнями, терапевтичний ефект цих препаратів може проявлятися не відразу. Військовослужбовці, які пережили травматичний досвід, часто очікують швидкого полегшення своїх симптомів, і коли цього не

відбувається, це може призвести до почуття розчарування, невдоволення або навіть втрати віри в ефективність лікування.

Зазвичай пацієнтам рекомендується приймати ІРЗС протягом декількох тижнів або навіть місяців, перш ніж вони почнуть помічати значні покращення в своєму психічному стані. Цей період очікування може бути важким для військовослужбовців, які стикаються з тривожністю, депресією та іншими симптомами, що значно погіршують їхнє повсякденне життя. Відсутність миттєвих результатів може викликати у них відчуття безсилля, особливо якщо вони звикли до швидкого реагування в бойових умовах.

Також важливо зазначити, що у деяких випадках військовослужбовці можуть відчувати побічні ефекти від прийому цих препаратів, що може ще більше посилити їхню тривогу та незадоволеність. Це підкреслює необхідність належної інформаційної підтримки з боку медичних працівників. Лікарі повинні чітко пояснити, як працюють ІРЗС, які терміни їхнього впливу, а також які переваги можна очікувати в довгостроковій перспективі. Важливо, щоб пацієнти усвідомлювали, що лікування психічних розладів є процесом, що вимагає часу, терпіння та підтримки.

В умовах такого стресового очікування важливо також забезпечити військовослужбовцям доступ до додаткових форм терапії, таких як психотерапія, групові програми підтримки або інші методи, які можуть допомогти зменшити симптоми та покращити якість життя під час періоду адаптації до лікування. Таким чином, комплексний підхід до реабілітації, що поєднує медикаментозну терапію з психосоціальною підтримкою, може стати більш ефективним у подоланні труднощів, пов'язаних з лікуванням ПТСР. [36, с.336].

Крім того, як і всі лікарські засоби, ІРЗС можуть викликати побічні ефекти, такі як нудота, головний біль, зміни ваги, сексуальна дисфункція, а також підвищена тривожність на початку лікування. Тому важливо, щоб лікування проводилося під наглядом лікаря, який зможе адаптувати дозування або змінити препарат залежно від реакції пацієнта.

Важливо зазначити, що комбінування антидепресантів з психотерапевтичними методами, такими як когнітивно-поведінкова терапія або експозиційна терапія, може забезпечити ще більшу ефективність лікування. Це дозволяє пацієнтам не лише зменшити симптоми, але й набути навичок управління емоціями та стресом, що є критично важливим для їхнього процесу реабілітації та адаптації до цивільного життя.

Анксиолітики, або препарати для зменшення тривоги, є ще однією важливою групою медикаментів, що використовуються для лікування симптомів, пов'язаних із тривогою, стресом і панічними атаками. Вони можуть швидко знижувати рівень тривожності, що робить їх корисними для короткострокового полегшення гострих симптомів, таких як напади паніки, сильна тривога або безсоння.

Однією з найбільш відомих підгруп анксиолітиків є бензодіазепіни, такі як гідазепам, лоразепам і алпразолам. Ці препарати працюють, посилюючи дію нейромедіатора гамма-аміномасляної кислоти (ГАМК) в мозку, що призводить до швидкого заспокійливого ефекту. Бензодіазепіни зазвичай застосовуються для зменшення тривожності на короткий термін, оскільки вони можуть бути ефективними в ситуаціях, коли пацієнт стикається з сильним стресом або екстремальними переживаннями [51].

Однак важливо зазначити, що тривале використання анксиолітиків може призвести до розвитку фізичної і психологічної залежності. Це ризик, що потребує особливої уваги, оскільки залежність може призвести до необхідності підвищення дозування для досягнення того ж ефекту, а також до труднощів при спробах припинення прийому. З огляду на ці ризики, лікарі зазвичай призначають анксиолітики на обмежений час і лише в поєднанні з іншими формами терапії, такими як психотерапія.

Також варто зазначити, що анксиолітики не вирішують основні проблеми, пов'язані з психічними розладами, і не є довгостроковим рішенням. Вони можуть зменшити симптоми, але не усувають корінь проблеми. Тому важливо, щоб пацієнти отримували комплексний підхід до лікування, що включає

психотерапію, підтримку соціальних мереж та інші методи, які допоможуть їм впоратися з тривожністю і поліпшити загальний стан.

Стабілізатори настрою є важливою категорією лікарських засобів, які використовуються для лікування емоційних розладів, зокрема у військовослужбовців, які стикаються з наслідками травматичного досвіду. Ці препарати допомагають зменшити емоційну нестабільність, коливання настрою та імпульсивність, що часто супроводжують посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і депресивні стани [51].

Одним із найбільш вживаних стабілізаторів настрою є літій, який допомагає врівноважити настрій і зменшити ризик маніакальних епізодів. Літій працює, впливаючи на нейротрансмітери в мозку, що дозволяє знизити емоційні коливання та стабілізувати загальний емоційний фон.

Інші препарати, такі як вальпроєва кислота та карбамазепін, також можуть бути призначені для лікування емоційної нестабільності. Вони особливо корисні для пацієнтів, у яких спостерігаються симптоми, схожі на біполярний розлад або агресію, що може виникати після травматичних подій.

Важливо зазначити, що стабілізатори настрою зазвичай призначаються в поєднанні з іншими формами лікування, такими як психотерапія. Це допомагає забезпечити комплексний підхід до лікування, який включає як медикаментозну підтримку, так і терапію, спрямовану на обробку травматичного досвіду і покращення психічного здоров'я.

При призначенні стабілізаторів настрою лікарі враховують індивідуальні потреби пацієнта, їхню медичну історію та можливі побічні ефекти. Моніторинг стану пацієнта є важливим етапом у процесі лікування, щоб забезпечити максимальну ефективність терапії і мінімізувати ризики.

Вибір конкретного препарату для фармакотерапії у військовослужбовців, які пережили травматичні події, є складним і відповідальним процесом, що вимагає уважного аналізу кількох факторів.

По-перше, важливо враховувати індивідуальні особливості пацієнта, такі як його вік, стать, загальний стан здоров'я та наявність супутніх захворювань.

Наприклад, деякі антидепресанти можуть бути менш ефективними або мати підвищений ризик побічних ефектів у певних групах людей.

По-друге, історія хвороби пацієнта грає ключову роль у виборі терапії. Якщо військовослужбовець уже мав досвід лікування психічних розладів, важливо врахувати, які препарати раніше використовувалися, їх ефективність і можливі побічні реакції. Це дозволяє уникнути повторних проблем і вибрати найбільш підходящий підхід до лікування.

Симптоматика також є критично важливою. Наприклад, для пацієнтів із вираженими симптомами тривоги можуть бути рекомендовані анксиолітики, тоді як для тих, хто більше страждає від депресії, можуть бути призначені антидепресанти. У деяких випадках комбіноване лікування може бути найбільш ефективним.

Не менш важливими є потенційні побічні ефекти та взаємодія з іншими ліками, які пацієнт може приймати. Деякі препарати можуть викликати серйозні побічні ефекти, тому лікарі уважно оцінюють ризики перед початком терапії. Це особливо важливо для військовослужбовців, які можуть приймати інші ліки, пов'язані з лікуванням травм або фізичних захворювань.

Важливо, щоб медикаментозне лікування здійснювалося під наглядом кваліфікованого спеціаліста, оскільки це дозволяє своєчасно коригувати терапію в залежності від реакції пацієнта на лікування. Регулярні консультації з лікарем допомагають моніторити ефективність терапії, виявляти можливі побічні ефекти і в разі необхідності вносити зміни до лікувального плану. Це забезпечує більш безпечний і ефективний підхід до відновлення психічного здоров'я військовослужбовців, сприяючи їхньому успішному поверненню до цивільного життя [47, с.520-533].

Фармакотерапія є важливим, але не єдиним методом лікування психічних розладів у військовослужбовців, які пережили травматичні події. У поєднанні з психотерапією та груповими програмами, вона може значно покращити психічний стан пацієнтів, зменшуючи прояви таких симптомів, як тривога, депресія та стрес.

Синергія між медикаментозним лікуванням та психотерапевтичними підходами забезпечує комплексний план реабілітації. Наприклад, антидепресанти можуть допомогти стабілізувати настрій і зменшити симптоми, що у свою чергу підвищує ефективність психотерапії, де пацієнти можуть більш відкрито обговорювати свої переживання та навчатися адаптивним стратегіям подолання стресу [14, с.95-106].

Групові програми підтримки, які також інтегруються у загальний план лікування, створюють платформу для соціальної взаємодії та обміну досвідом. Військовослужбовці отримують можливість спілкуватися з іншими, хто пережив схожі труднощі, що зменшує почуття ізоляції та сприяє емоційному зціленню.

Правильне поєднання медикаментозного лікування та психотерапевтичних підходів може бути індивідуально налаштоване під потреби кожного пацієнта, враховуючи його особистісні особливості та специфіку травматичного досвіду. Такий комплексний підхід не лише полегшує симптоми, але й активізує механізми відновлення, сприяючи поступовому поверненню військовослужбовців до нормального життя.

Таким чином, інтеграція фармакотерапії, психотерапії та групової підтримки створює міцний фундамент для реабілітації, забезпечуючи всебічну підтримку, яка враховує як біологічні, так і психологічні аспекти відновлення. Це дозволяє військовослужбовцям не лише впоратися з наслідками травм, але й адаптуватися до нових умов життя, покращуючи їхнє загальне психічне здоров'я та якість життя.

РОЗДІЛ 3. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ПІДТРИМКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Методи оцінки ефективності

Оцінка ефективності психологічної реабілітації та підтримки військовослужбовців є критично важливим аспектом для розуміння успішності різних терапевтичних підходів. Вона дозволяє не лише виміряти результати лікування, а й виявити слабкі місця в програмах реабілітації, що може призвести до їх вдосконалення.

Існує кілька методів, які використовуються для оцінки ефективності психологічних втручань. Клінічні інструменти оцінки, такі як Beck Depression Inventory (BDI), Generalized Anxiety Disorder 7-item scale (GAD-7) або PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5), дозволяють визначити рівень депресії, тривоги та симптомів посттравматичного стресового розладу до і після терапії. (Таблиця 3.1.).

Таблиця 3.1.

Методи оцінки ефективності психологічної реабілітації військовослужбовців

[7, с.86]

Метод оцінки	Опис	Переваги	Обмеження
Клінічні інструменти	Використання стандартних шкал і анкет для оцінки симптомів (депресія, тривога, ПТСР)	Об'єктивна оцінка динаміки симптомів, можливість порівняння з нормативними даними	Може не враховувати суб'єктивні відчуття пацієнта
Суб'єктивні оцінки	Опитування, інтерв'ю для збору	Оцінка задоволеності	Може бути суб'єктивним,

	інформації про враження пацієнта від терапії	пацієнта, виявлення сильних і слабких сторін терапії	залежить від здатності пацієнта адекватно оцінити свій стан
Спостереження	Спостереження за поведінкою пацієнта під час сеансів	Оцінка динаміки поведінки, взаємодії в групі	Може бути суб'єктивним, залежить від досвіду спостерігача
Довгострокові спостереження	Повторні оцінки через певний час після завершення терапії	Оцінка стійкості результатів, тривалості ефекту	Вимагає значних часових і ресурсних витрат
Аналіз соціальної адаптації	Оцінка впливу терапії на соціальні стосунки, професійну діяльність	Оцінка реального життя пацієнта	Може бути складним для об'єктивної оцінки
Самооцінка	Використання методів самооцінки для оцінки прогресу	Залучення пацієнта до процесу оцінки, підвищення мотивації	Може бути суб'єктивним, залежить від самосвідомості пацієнта

Клінічні інструменти є одним із основних методів оцінки ефективності психологічної реабілітації. Вони включають використання стандартних шкал і анкет для оцінки симптомів, таких як депресія, тривога і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Ці інструменти забезпечують об'єктивну оцінку динаміки симптомів, що дозволяє порівнювати результати лікування з

нормативними даними. Водночас, одним з обмежень цього методу є те, що він може не враховувати суб'єктивні відчуття пацієнта, які також є важливими для повного розуміння його стану [22. С.18-21].

Суб'єктивні оцінки отримують через опитування та інтерв'ю, де пацієнти можуть поділитися своїми враженнями від терапії. Цей метод дозволяє оцінити задоволеність пацієнтів, а також виявити сильні та слабкі сторони терапевтичного процесу. Проте варто враховувати, що такі оцінки можуть бути суб'єктивними, оскільки вони залежать від здатності пацієнта адекватно оцінити свій стан і вплив терапії на його життя. Суб'єктивні оцінки пацієнтів відіграють важливу роль. Проведення опитувань та інтерв'ю, де військовослужбовці можуть поділитися своїми враженнями про терапію та її вплив на їхнє життя, надає цінну інформацію про їхні відчуття і задоволення від проведеної терапії.

Спостереження за поведінкою пацієнтів під час терапевтичних сеансів також є важливим методом. Це дозволяє оцінити динаміку поведінки пацієнтів, їхню взаємодію в групі та загальний прогрес у лікуванні. Однак спостереження може бути суб'єктивним і залежати від досвіду та компетентності спостерігача, що може впливати на точність оцінок. Крім того, спостереження терапевтів за поведінкою пацієнтів під час сеансів дозволяє оцінити активність учасників, їхню взаємодію з іншими та загальну динаміку групи. Довгострокові спостереження, що проводяться через кілька місяців після завершення програми, допомагають визначити, чи зберігаються позитивні зміни в психічному здоров'ї [4, с.7-19].

Довгострокові спостереження є важливим аспектом оцінки ефективності терапії, оскільки вони дозволяють дослідникам та клініцистам оцінити, наскільки стійкими є результати лікування пацієнтів з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та чи зберігаються позитивні зміни в їхньому психічному стані протягом часу. Повторні оцінки пацієнтів через кілька місяців або навіть років після завершення терапії допомагають з'ясувати, чи були досягнуті позитивні результати тривалими, чи виникають рецидиви симптомів.

Цей метод спостереження надає можливість виявити фактори, які можуть впливати на тривалість ефекту лікування, такі як соціальна підтримка, стресові події, індивідуальні особливості пацієнтів та їх готовність до змін. Наприклад, військовослужбовці, які мають сильну соціальну мережу або використовують стратегії управління стресом, можуть демонструвати кращі результати в довгостроковій перспективі.

Проте реалізація довгострокових спостережень може бути викликом, особливо в умовах обмежених ресурсів, які часто є характерними для військових або медичних установ. Необхідність у тривалих оцінках вимагатиме значних часових та фінансових витрат, включаючи організацію повторних зустрічей з пацієнтами, збір даних та аналіз отриманих результатів. Це може бути особливо складно в контексті ресурсних обмежень або змін у доступності лікування.

Крім того, підтримка контакту з пацієнтами протягом тривалого періоду може бути ускладнена через їхню можливу мобільність, зміни в життєвих обставинах або навіть відсутність готовності до повторних оцінок. Тому важливо розробляти стратегії, які можуть забезпечити максимальну участь пацієнтів, такі як використання цифрових технологій для збору даних або спрощення процедури оцінки, що може зробити процес більш зручним для учасників.

Загалом, хоча довгострокові спостереження є важливим інструментом для оцінки стійкості терапевтичних результатів, їх реалізація потребує ретельного планування, ресурсів та інноваційних підходів для подолання можливих перешкод. Аналіз соціальної адаптації є ще одним важливим методом оцінки, що включає оцінку впливу терапії на соціальні стосунки, професійну діяльність та загальну якість життя пацієнтів. Цей метод дозволяє отримати реальну картину впливу терапії на життя військовослужбовців. Проте об'єктивна оцінка може бути складною, оскільки соціальна адаптація залежить від багатьох зовнішніх факторів. Аналіз соціальної адаптації також є важливим. Оцінка того, як зміни в психічному здоров'ї впливають на соціальну інтеграцію військовослужбовців, може включати оцінку їхніх стосунків з родиною, друзями та колегами, а також успішність у професійній діяльності.

Нарешті, самооцінка є важливим методом, що передбачає використання методів самооцінки для оцінки прогресу пацієнтів. Це залучає військовослужбовців до процесу оцінки їхнього стану, що може підвищити їхню мотивацію до лікування. Однак, як і в інших методах, самооцінка може бути суб'єктивною і залежати від самосвідомості пацієнта, що може вплинути на точність отриманих результатів. Методи самооцінки дозволяють військовослужбовцям оцінити свій прогрес у навичках управління емоціями, стресом та соціальною взаємодією. Це допомагає зрозуміти, які аспекти програми реабілітації виявилися найбільш корисними.

Отже, комбінація цих методів дозволяє створити комплексний підхід до оцінки ефективності психологічної реабілітації, забезпечуючи об'єктивні та суб'єктивні дані, які сприяють подальшому розвитку та вдосконаленню програм підтримки для військовослужбовців.

3.2. Фактори, що впливають на ефективність реабілітації

Ефективність психологічної реабілітації військовослужбовців визначається численними факторами, які можуть як сприяти, так і перешкоджати успішному лікуванню.

- Індивідуальні особливості пацієнта.

Особистісні характеристики, такі як вік, стать, попередній досвід, рівень стресостійкості та готовність до змін, значно впливають на ефективність терапії. Наприклад, військовослужбовці з високим рівнем мотивації і відкритості до нових підходів зазвичай досягають кращих результатів [46, с.304].

- Тяжкість симптомів.

Рівень і тривалість психічних розладів, з якими стикається пацієнт, також грають важливу роль. Військовослужбовці з гострими або хронічними формами розладів можуть вимагати більш інтенсивних і тривалих програм реабілітації [32, с.59-67].

- Підтримка з боку близьких.

Соціальна підтримка з боку сім'ї та друзів має велике значення для успішної реабілітації. Позитивне середовище, в якому пацієнт відчуває прийняття та розуміння, може суттєво підвищити його мотивацію та бажання працювати над своїм одужанням.

- Кваліфікація фахівців.

Професійність і досвід терапевтів, які проводять лікування, впливають на якість реабілітації. Кваліфіковані спеціалісти можуть використовувати ефективні методи і техніки, що покращують результати терапії.

- Тип терапії.

Вибір конкретного підходу до лікування (індивідуальна чи групова терапія, медикаментозне лікування тощо) також може впливати на результати реабілітації. Деякі пацієнти можуть краще реагувати на певні методи, залежно від їхніх індивідуальних потреб.

- Середовище лікування.

Умови, в яких проходить реабілітація, також мають значення. Спокійне, безпечне і підтримуюче середовище може сприяти більш ефективному лікуванню, тоді як стресові умови можуть негативно вплинути на результати.

- Залучення пацієнта.

Активна участь пацієнта в процесі лікування, включаючи його залучення до прийняття рішень щодо терапії, може підвищити ефективність. Коли пацієнт відчуває, що його думка важлива, це може покращити його мотивацію.

- Психічна та фізична підготовленість.

Загальний стан здоров'я, як психічного, так і фізичного, може впливати на можливість проходження реабілітації. Погане фізичне здоров'я може ускладнити психічне лікування.

- Тривалість та інтенсивність програми.

Тривалість реабілітації та частота сеансів терапії можуть бути критичними для досягнення успішних результатів. Надто короткі програми можуть не дати

бажаних результатів, тоді як тривалі програми можуть забезпечити глибше втручання.

Узагальнюючи, ефективність реабілітації військовослужбовців є результатом складної взаємодії різних факторів. Успішне лікування вимагає комплексного підходу, що враховує як індивідуальні потреби пацієнта, так і зовнішні умови, в яких проходить реабілітація.

Було проведено анкетування 20 військовослужбовців. Метою опитування було дослідити фактори, що впливають на ефективність реабілітації після участі в бойових діях.(Таблиця 3.2.-3.6 та рис.3.1.-3.4)

Таблиця 3.2.

Демографічні дані		
Характеристика	Кількість	Відсоток
Вік 18-25	4	20%
Вік 26-35	10	50%
Вік 36-45	5	25%
Вік 46+	1	5%
Чоловіки	17	85%
Жінки	3	15%
Одружені/Заміжні	11	55%
Неодружені/Незаміжні	7	35%
Розлучені/Розлучені	2	10%
Вдівці/Вдови	0	0%

Таблиця 3.3.

Досвід участі в реабілітації та початковий стан

Характеристика	Кількість	Відсоток
Участь у попередніх програмах: Так	8	40%
Участь у попередніх програмах: Ні	12	60%

Психоемоційний стан до реабілітації: Дуже поганий	6	30%
Психоемоційний стан до реабілітації: Поганий	8	40%

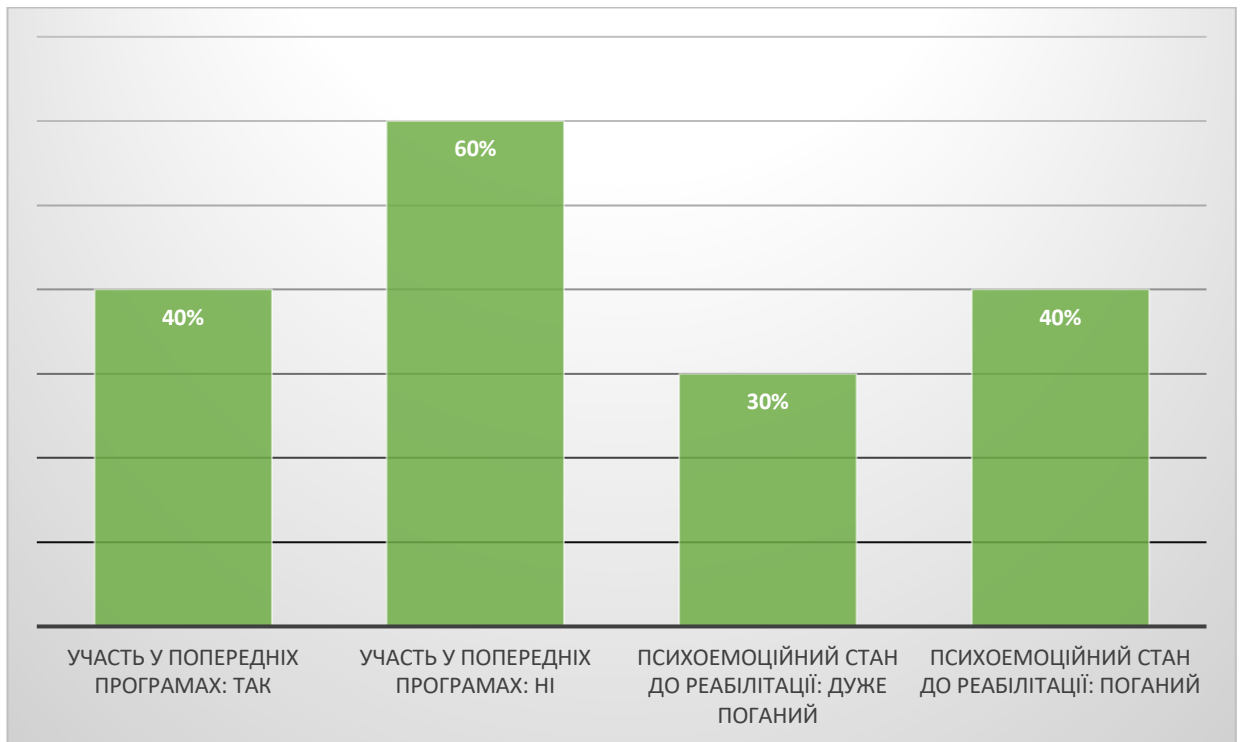


Рис.3.1. Досвід участі в реабілітації та початковий стан

Таблиця 3.4.

Основні симптоми

Характеристика	Кількість	Відсоток
Основні симптоми: Тривожність	14	70%
Основні симптоми: Депресія	9	45%

Таблиця 3.5.

Ефективні форми реабілітації

Ефективні форми: Індивідуальна психотерапія	11	55%
Ефективні форми: Групова психотерапія	8	40%

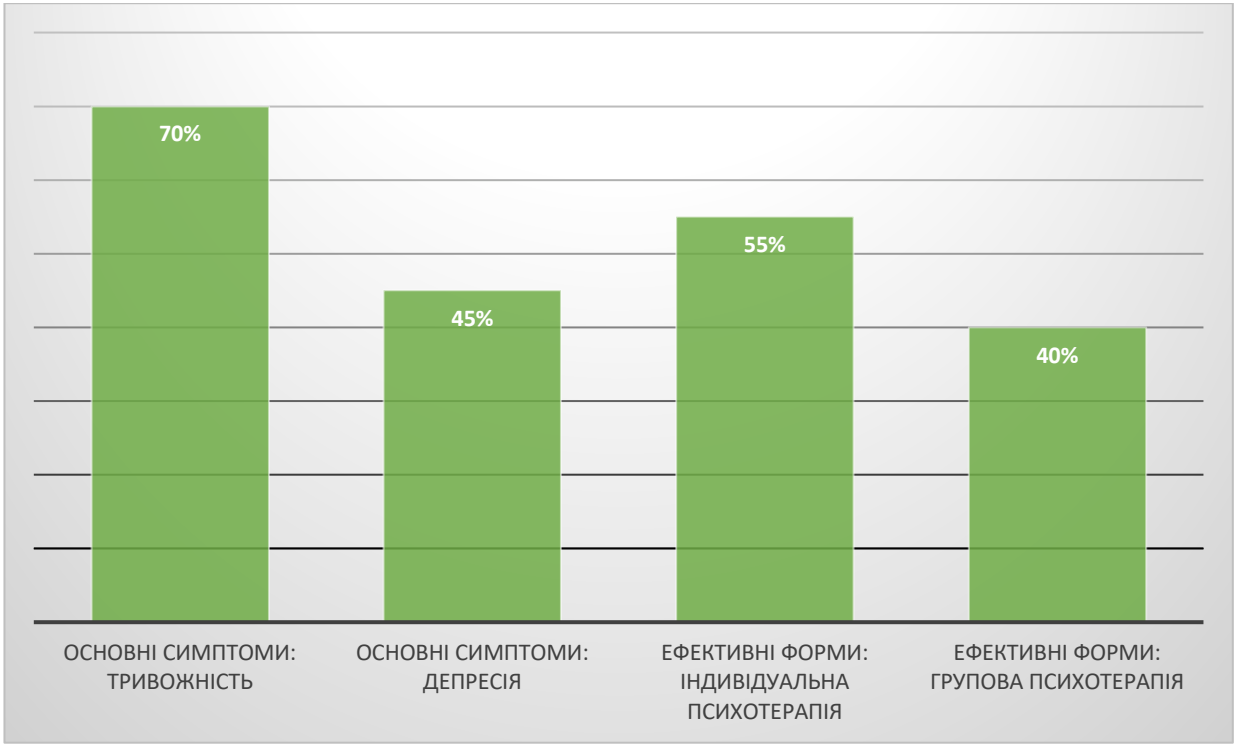


Рис.3.2. Основні симптоми та ефективні форми реабілітації

Таблиця 3.5.

Підтримка, оцінка реабілітації та перешкоди

Характеристика	Кількість	Відсоток
Підтримка родини: Завжди	9	45%
Підтримка родини: Іноді	6	30%
Оцінка ефективності: Дуже ефективна	7	35%
Оцінка ефективності: Ефективна	8	40%
Перешкоди: Відсутність мотивації	7	35%
Перешкоди: Брак підтримки близьких	4	20%

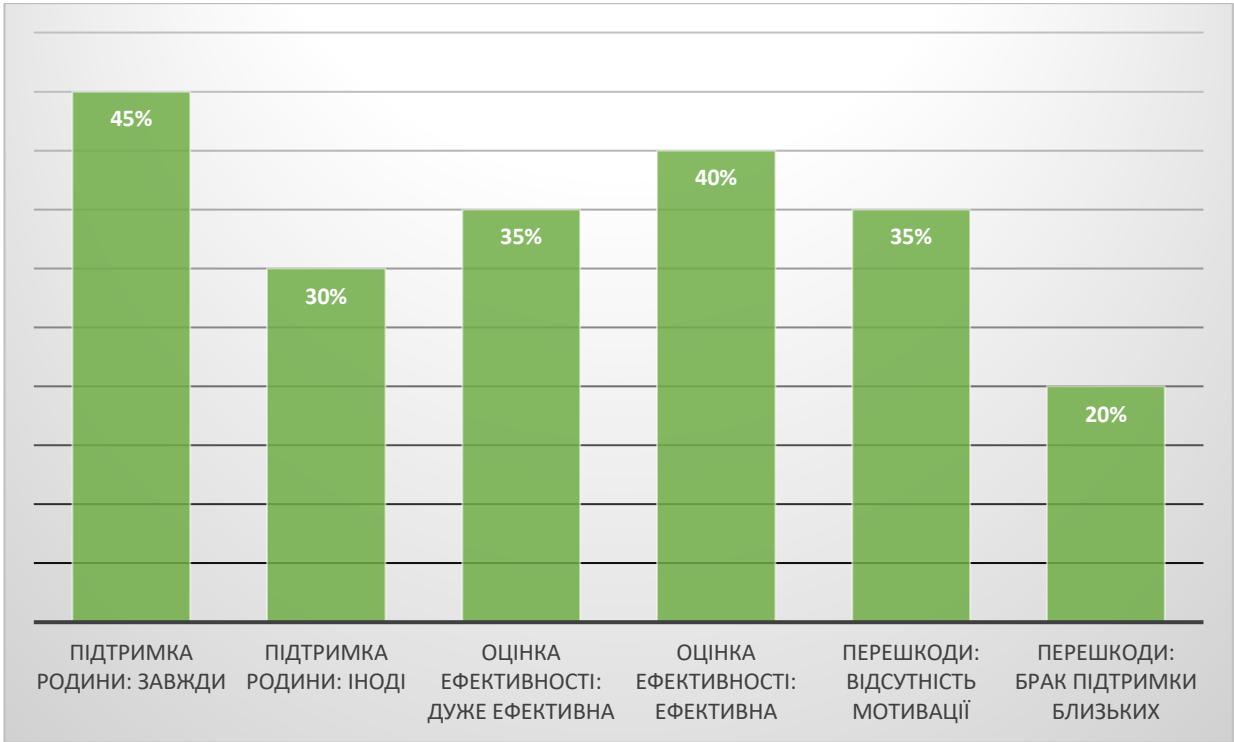


Рис.3.3. Підтримка, оцінка реабілітації та перешкоди

Таблиця 3.6.

Оцінка важливості факторів реабілітації (середній бал)

Фактор	Середній бал
Підтримка родини	4.5
Професійна підтримка лікарів та психологів	4.8

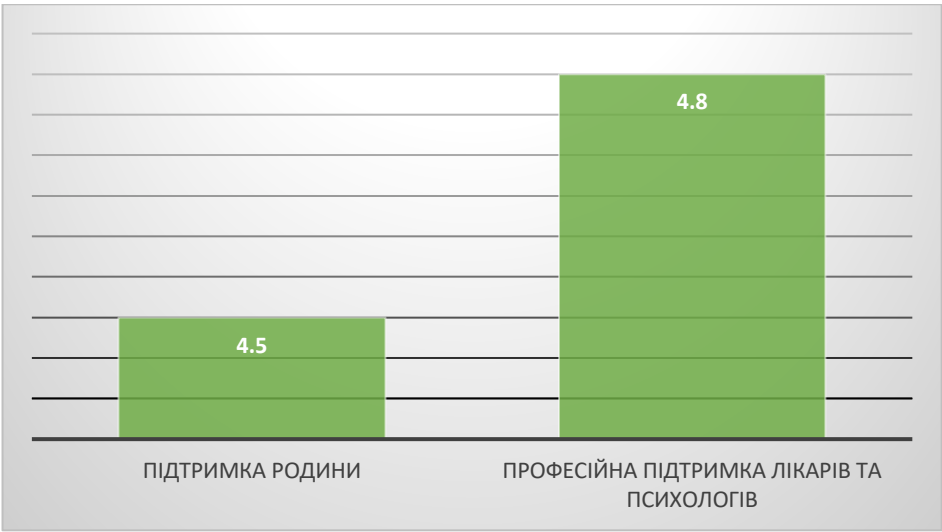


Рис.3.4. Оцінка важливості факторів реабілітації

Аналіз демографічних даних показав, що серед учасників опитування більшість становили військові у віковій категорії 26-35 років, що свідчить про те, що реабілітаційні програми найчастіше залучають людей цієї вікової групи. Серед опитаних переважно більшість становили чоловіки, проте кілька жінок також взяли участь у дослідженні, що відображає характер військової служби. Щодо сімейного стану, велика частина респондентів були одружені, що може вказувати на важливу роль сімейної підтримки в їхньому житті.

Аналіз досвіду участі в попередніх реабілітаційних програмах показав, що більшість опитаних не мали такого досвіду. Це може свідчити про обмежену доступність або брак попередньої участі в програмах реабілітації, що є важливим аспектом для майбутніх ініціатив у цій сфері. Водночас, значна частина респондентів вказала на незадовільний психоемоційний стан до початку поточної реабілітації. Це вказує на високу потребу в психологічній підтримці серед учасників, які переживають складні психоемоційні стани, такі як тривожність і депресія.

Основними симптомами, які спостерігалися серед респондентів, були тривожність та депресія. Це свідчить про те, що військові, які беруть участь у реабілітаційних програмах, часто стикаються з психологічними викликами, що підкреслює необхідність комплексної психотерапевтичної підтримки. Індивідуальна психотерапія була визначена більшістю учасників як найбільш ефективна форма реабілітації, що свідчить про важливість персоналізованого підходу до лікування. Також значна частина учасників зазначила позитивний вплив групової психотерапії, що підкреслює важливість соціальної підтримки та взаємодії з іншими ветеранами у процесі відновлення.

Щодо підтримки з боку родини, більшість респондентів відзначили її як важливий фактор, проте не всі відчували її постійно. Це свідчить про необхідність посилення сімейної залученості до процесу реабілітації. Важливим є також те, що частина учасників зазначила відсутність мотивації як основну перешкоду в реабілітації, що вказує на необхідність додаткової психологічної допомоги для зміцнення мотиваційних ресурсів.

Відзначено також високу оцінку професійної підтримки з боку лікарів та психологів, що підкреслює значимість кваліфікованих спеціалістів у процесі реабілітації.

Крім анкетування, нами було проведене дослідження оцінки рівня реактивної тривожності Спілберга-Ханіна – до та після реабілітації.

Таблиця 3.7.

Результати діагностики військовослужбовців за шкалою оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна - до реабілітації

Рівень тривожності	Кількість військовослужбовців	У %
Низький (до 30 балів)	-	0,0
Помірний (31-40 балів)	7	35,0
Високий (41-60 балів)	13	65,0

Результати діагностики військовослужбовців до реабілітації за шкалою оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна свідчать про високий рівень емоційної напруги у респондентів. Жоден із військовослужбовців не продемонстрував низький рівень тривожності, що вказує на повну відсутність стану емоційного спокою або психологічної стабільності на момент дослідження.

Більшість респондентів (65%) мають високий рівень тривожності. Це свідчить про суттєву емоційну напругу, яка може бути зумовлена тривалим впливом бойових дій, фізичними та психологічними перевантаженнями, а також недостатньою можливістю для відновлення. Висока тривожність може призводити до складнощів у прийнятті рішень, підвищеної дратівливості, проблем зі сном та іншими негативними наслідками для психоемоційного стану.

Помірний рівень тривожності спостерігається у 35% військовослужбовців. Цей показник свідчить про адаптацію до стресових умов, хоча рівень напруги залишається достатньо високим, щоб впливати на загальний стан і

працездатність. У цій групі респондентів тривожність може виконувати адаптивну функцію, сприяючи підвищенню уваги та мобілізації ресурсів у стресових ситуаціях. Однак тривалий вплив навіть помірної тривожності без належної підтримки може призвести до емоційного виснаження.

Відсутність респондентів із низьким рівнем тривожності свідчить про високу інтенсивність стресових факторів у досліджуваній групі. Це може бути наслідком як бойового досвіду, так і психологічного впливу тривалих військових дій.

Загальний розподіл рівнів тривожності підтверджує на необхідність реабілітаційних заходів, спрямованих на зниження емоційної напруги, розвиток навичок управління тривогою та відновлення психологічного ресурсу. Особливу увагу слід приділити респондентам із високим рівнем тривожності, оскільки саме вони найбільше потребують негайної допомоги для стабілізації психоемоційного стану.

Таблиця 3.8.

Результати діагностики військовослужбовців за шкалою оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна - після реабілітації

Рівень тривожності	Кількість військовослужбовців	У %
Низький (до 30 балів)	11	0,0
Помірний (31-40 балів)	9	35,0
Високий (41-60 балів)	-	65,0

У результатах діагностики військовослужбовців за шкалою оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна після реабілітації спостерігається значне покращення психоемоційного стану респондентів. Основні зміни включають:

1. Поява респондентів із низьким рівнем тривожності. Після реабілітації 11% військовослужбовців досягли низького рівня тривожності, що свідчить про

їхній емоційний спокій і відновлення. Це суттєвий прогрес, враховуючи, що до реабілітації жоден респондент не демонстрував такого рівня. Даний показник свідчить про ефективність реабілітаційних заходів, спрямованих на зниження тривожності та покращення емоційного стану.

2. Збільшення частки з помірним рівнем тривожності. Помірний рівень тривожності спостерігається у 35% респондентів. Це стабільний показник, який вказує на адаптацію до стресових умов після реабілітації. Цей рівень тривожності є нормальним для військовослужбовців, які готуються до виконання бойових завдань, адже він допомагає зберігати увагу і готовність до дії.
3. Зниження частки з високим рівнем тривожності. Після реабілітації не залишилося військовослужбовців із високим рівнем тривожності. Це найбільш показовий результат, який вказує на те, що реабілітаційна програма успішно допомогла респондентам знизити рівень емоційної напруги, пов'язаної зі стресовими подіями, та стабілізувати їхній психоемоційний стан.

Результати діагностики після реабілітації демонструють позитивний вплив реабілітаційних заходів на психоемоційний стан військовослужбовців. Відсутність респондентів із високим рівнем тривожності, збільшення частки з низьким рівнем тривожності та збереження адаптивного помірного рівня у значної частини військових свідчать про ефективність заходів, спрямованих на відновлення. Ці результати підкреслюють важливість реабілітації для зниження психологічного навантаження, підвищення стресостійкості та підтримки психічного здоров'я військовослужбовців у складних умовах.

3.3. Перспективи розвитку психологічної допомоги військовослужбовцям

Психологічна допомога військовослужбовцям стає все більш важливою в умовах сучасних військових конфліктів і посттравматичного стресового розладу. У зв'язку з цим існує ряд перспектив для розвитку цієї сфери, які можуть суттєво покращити якість наданих послуг.

- Інтеграція технологій.

Використання цифрових технологій, таких як телемедицина, онлайн-консультації та мобільні додатки для психічного здоров'я, відкриває нові можливості для доступу до психологічної допомоги. Це особливо актуально для військовослужбовців, які перебувають у віддалених місцях або мають обмежений доступ до традиційних служб [6].

- Підвищення кваліфікації спеціалістів.

Систематичне навчання та підвищення кваліфікації психологів і терапевтів, які працюють з військовослужбовцями, є необхідним для забезпечення ефективності допомоги. Це включає освоєння нових методів лікування, психотерапевтичних технік і навичок міжособистісного спілкування [6].

- Розробка індивідуальних програм.

Персоналізовані підходи до лікування, що враховують специфічні потреби та особливості кожного військовослужбовця, можуть значно підвищити ефективність психологічної допомоги. Включення в програму не лише психотерапії, а й соціальних, фізичних та духовних аспектів може забезпечити комплексний підхід до реабілітації [51].

- Фокус на превентивні заходи.

Акцент на профілактику психічних розладів шляхом організації семінарів, тренінгів і програм з розвитку стресостійкості та емоційного інтелекту може допомогти зменшити ризики розвитку психічних проблем у військовослужбовців.

- Залучення спільноти.

Активна участь родичів, друзів і членів спільноти в процесі реабілітації може підвищити ефективність лікування. Програми підтримки для близьких можуть допомогти їм краще зрозуміти переживання військовослужбовців і стати надійною опорою.

- Міждисциплінарний підхід.

Співпраця між психологами, медиками, соціальними працівниками та іншими фахівцями може сприяти більш всебічному підходу до лікування та реабілітації. Це дозволить створити комплексні програми, які враховують різні аспекти здоров'я.

- Наукові дослідження.

Підтримка та проведення досліджень у сфері психологічної допомоги військовослужбовцям допоможуть розробити нові методи лікування та покращити наявні. Це може включати вивчення ефективності різних терапевтичних підходів та їх адаптацію до специфічних умов [42, с. 67-101].

- Суспільна свідомість.

Підвищення усвідомлення проблем психічного здоров'я у суспільстві та усунення стигми, пов'язаної з пошуком психологічної допомоги, можуть сприяти більшому зверненню військовослужбовців за підтримкою.

- Глобальні ініціативи.

Співпраця з міжнародними організаціями та обмін досвідом з іншими країнами, які мають подібні виклики, може допомогти в адаптації ефективних моделей психологічної допомоги до національних умов.

Таким чином, перспективи розвитку психологічної допомоги військовослужбовцям є багатограними та обіцяють підвищити якість життя військових, сприяючи їх успішній реабілітації та інтеграції в цивільне життя.

У контексті постійних військових конфліктів і їх впливу на психічне здоров'я військовослужбовців, розробка та реалізація ефективних стратегій психологічної допомоги стає все більш актуальною. З урахуванням сучасних викликів та потреб, важливо розглянути основні напрямки розвитку цієї сфери.

Воєнні конфлікти можуть викликати серйозні психологічні травми, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію та тривожні розлади. Постійний стрес, свідчення насильства та загроза для життя вимагають ефективних заходів для реабілітації.

Важливо впроваджувати регулярні психіатричні огляди та створювати умови, в яких військові можуть відкрито обговорювати свої проблеми. Психологи та психіатри повинні бути доступні на базах та в госпіталях, з акцентом на індивідуальну та групову психотерапію. Створення клубів за інтересами та програм професійної реабілітації допоможе відновити соціальні зв'язки.

Таблиця 3.7.

Основні напрямки розвитку психологічної допомоги [1, с.145]

Напрямок розвитку	Короткий опис	Очікувані результати
Інноваційні методи терапії	Впровадження арт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії та інших нових підходів	Збільшення ефективності лікування, розширення спектру доступних терапевтичних методів
Навчання спеціалістів	Проведення тренінгів для психологів, медиків і командирів	Підвищення рівня кваліфікації спеціалістів, поліпшення якості наданої допомоги
Використання технологій	Запровадження телемедицини та онлайн-платформ	Збільшення доступності психологічної допомоги, особливо для військовослужбовців у віддалених районах
Партнерство з громадськими організаціями	Співпраця з НДО та волонтерами	Забезпечення додаткової підтримки та ресурсів для

		військовослужбовців і їхніх сімей
Дослідження та моніторинг	Проведення регулярних досліджень для оцінки ефективності програм реабілітації	Визначення нових потреб, вдосконалення програм реабілітації, обґрунтування необхідних ресурсів

Розвиток психологічної допомоги військовослужбовцям є ключовим завданням, яке вимагає комплексного підходу та інтеграції різних аспектів – від ранньої діагностики до соціальної підтримки. Це потребує зусиль не лише держави, а й суспільства загалом. Інвестування в психічне здоров'я військових – це інвестиція в здорове майбутнє країни, що підкреслює важливість постійного вдосконалення програм реабілітації та підтримки.

Створення детальної програми реабілітації для військовослужбовців – це складний процес, який вимагає комплексного та індивідуального підходу до кожного випадку.

Ключові компоненти програми:

1. Оцінка та діагностика:

1.1. Початкова оцінка:

- Виконати детальний психологічний огляд для визначення типу та ступеню травматичних переживань, наявності супутніх психічних розладів і рівня соціальної адаптації.
- Застосувати стандартизовані інструменти для оцінки стану психічного здоров'я.

1.2. Регулярний моніторинг

Періодичні оцінки для відстеження динаміки стану та коригування терапевтичних заходів, включаючи анкети та інтерв'ю.

2. Психотерапевтичні втручання:

2.1. Індивідуальна психотерапія:

- Зосереджена на обробці травматичних спогадів, розвитку навичок копіngu та зміні дезадаптивних моделей поведінки.
- Включення таких методів, як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та EMDR (десенсибілізація і повторна обробка травматичних спогадів).

2.2. Групова психотерапія:

- Створення безпечного середовища для обміну досвідом та підтримки один одного.
- Залучення до групових сесій з використанням арт-терапії та тренінгів на командну взаємодію.

3. Медикаментозне лікування:

- Застосування медикаментів у випадках тяжких депресій, тривожних розладів та психотичних станів під контролем психіатра.
- Проведення моніторингу за побічними ефектами та ефективністю лікування.

4. Соціальна реабілітація:

4.1. Професійна орієнтація.

Допомога у визначенні нових професійних цілей, що відповідають інтересам і здібностям військовослужбовців.

4.2. Трудова адаптація.

Сприяння працевлаштуванню через програми стажування та навчання новим професіям.

4.3. Соціальна підтримка

Створення мережі підтримки, залучення до громадських організацій, клубів за інтересами та волонтерських проектів.

5. Робота з сім'єю:

- Допомога сім'ям у адаптації до нової ситуації, відновленні сімейних відносин через групові заняття та консультації.
- Надання інформації про ПТСР та інші психічні розлади, способи підтримки близьких.

6. Реабілітація у природних умовах:

- Проведення сесій на свіжому повітрі, використання природних елементів для зниження стресу та підвищення ефективності терапії.
- Організація спортивних заходів, походів та інших активностей для поліпшення фізичного та психічного здоров'я.

Таблиця 3.8.

Структура програми реабілітації військовослужбовців з розширеним описом заходів

Етап	Тривалість	Заходи	Детальний опис заходів
Діагностика	1-2 тижні	Початкова оцінка, інтерв'ю, тестування	- Психологічне обстеження для визначення типу та ступеня психологічної травми, наявності супутніх розладів. - Індивідуальне інтерв'ю для збору анамнезу та встановлення довірчих відносин. - Психологічні тести для оцінки когнітивних функцій, емоційного стану та рівня стресостійкості.
Інтенсивна фаза	2-4 тижні	Індивідуальна та групова психотерапія, медикаментозне	- Індивідуальна психотерапія: EMDR, КПТ, гештальт-терапія, спрямовані на обробку травматичних спогадів,

		лікування (за необхідності)	розвиток навичок копінгу. - Групова психотерапія: створення безпечного простору для обміну досвідом, взаємопідтримки та розвитку соціальних навичок. - Медикаментозне лікування: призначення психотропних препаратів за показаннями для стабілізації емоційного стану.
Реабілітаційна фаза	3-6 місяців	Продовження психотерапії, соціальна реабілітація, робота з сім'єю	- Продовження психотерапії: фокус на розробці стратегій адаптації до повсякденного життя, зміцненні ресурсів. - Соціальна реабілітація: професійна орієнтація, тренінги з комунікації, відновлення соціальних зв'язків. - Робота з сім'єю: сімейна терапія, консультації для родичів.

Підтримуюча фаза	тривалий період	Регулярні консультації, групи самодопомоги, моніторинг стану	- Регулярні консультації: контроль динаміки стану, корекція терапевтичних заходів за необхідності. - Групи самодопомоги: підтримка між учасниками, обмін досвідом. - Моніторинг стану: регулярні оцінки для виявлення можливих рецидивів або нових проблем.
---------------------	--------------------	---	---

Стратегія реабілітації військовослужбовців повинна бути гнучкою та адаптивною, враховуючи постійно змінювані умови і виклики. Важливо, щоб усі зацікавлені сторони працювали разом над її реалізацією, забезпечуючи комплексний підхід до психічного здоров'я військових. Інвестування в ці програми — це інвестиція у здорове та продуктивне майбутнє не тільки для окремих військовослужбовців, але й для суспільства загалом.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання роботи було здійснено комплексне дослідження психологічної реабілітації та підтримки військовослужбовців, зосереджуючи увагу на різноманітних підходах та методах, які можуть сприяти покращенню їх психічного здоров'я. Основною метою дослідження було вивчення ефективності психологічної допомоги для військовослужбовців, що пережили травматичний досвід, а також аналіз факторів, які впливають на успішність реабілітаційних програм.

Було проведено детальне дослідження різних психотерапевтичних підходів, таких як когнітивно-поведінкова терапія, експозиційна терапія та психодинамічна терапія. Було вивчено їхні механізми дії, переваги та обмеження, що дозволило зрозуміти, які стратегії є найбільш ефективними для зменшення симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Проаналізовано різноманітні формати групової терапії, а також психосоціальні програми, які сприяють розвитку соціальних навичок, стресостійкості та комунікації. Це дало змогу виявити, як групова підтримка може допомогти знизити почуття ізоляції та полегшити адаптацію до цивільного життя.

Було досліджено, як медикаментозне лікування, включаючи антидепресанти та анксиолітики, може бути використане у поєднанні з психологічними методами для поліпшення психічного стану військовослужбовців. Було підкреслено, що фармакотерапія не є єдиним методом лікування, але в комбінації з психотерапевтичними підходами може значно покращити результати.

Ідентифіковано ключові фактори, такі як індивідуальні особливості пацієнтів, рівень соціальної підтримки та доступ до ресурсів, які впливають на успіх реабілітаційних програм. Це дозволило виявити, що комплексний підхід, який враховує ці аспекти, є критично важливим для досягнення позитивних результатів.

Проведено ідентифікацію майбутніх напрямків розвитку психологічної допомоги, включаючи інтеграцію сучасних технологій, підвищення кваліфікації спеціалістів та розробку індивідуальних програм. Це відкриває нові можливості для поліпшення якості надання психологічних послуг.

Аналіз даних анкетування, проведеного серед військовослужбовців, доповнює висновки дослідження, надаючи емпіричні докази ефективності різних методів психологічної реабілітації. Учасники анкетування відзначили, що найбільш поширеними симптомами, з якими вони стикалися, були тривожність і депресія. Це підтверджує актуальність використання таких підходів, як когнітивно-поведінкова терапія та індивідуальна психотерапія, які виявилися найбільш ефективними за відгуками респондентів. Індивідуальна терапія дозволила військовослужбовцям краще усвідомлювати свої емоційні стани, а також сприяла зниженню рівня тривожності та покращенню загального самопочуття.

Окремо слід зазначити роль групової психотерапії, яка допомогла значній частині опитаних зменшити відчуття ізоляції та поліпшити соціальну інтеграцію. Це свідчить про важливість соціальної взаємодії у процесі реабілітації, що вказує на необхідність продовження та розширення програм групової терапії.

Також важливим фактором, що впливає на ефективність реабілітації, виявилася підтримка з боку родини. Військовослужбовці, які відчували постійну підтримку рідних, досягли кращих результатів у відновленні. Це підкреслює необхідність залучення сімей до реабілітаційних процесів, щоб забезпечити більш стійкий і тривалий ефект.

Що стосується перешкод на шляху до успішної реабілітації, було виявлено, що відсутність мотивації та брак підтримки з боку близьких значно ускладнюють процес одужання. Це вказує на необхідність додаткової роботи з мотивуванням пацієнтів та посилення соціальної підтримки.

Загалом, результати анкетування узгоджуються з гіпотезою дослідження про важливість комплексного підходу до реабілітації, який включає індивідуальні та групові терапевтичні методи, медикаментозну підтримку, а

також соціальну та сімейну допомогу. Анкетування дозволило краще зрозуміти потреби військовослужбовців і допомогло виявити конкретні аспекти, на яких слід зосередитися для подальшого вдосконалення програм психологічної підтримки.

Дослідження підтвердило гіпотезу, що правильно обрана комбінація психотерапевтичних методів та медикаментозної підтримки може значно покращити психічний стан військовослужбовців і полегшити їх адаптацію до цивільного життя. Це означає, що терапія, що враховує як психологічні, так і медичні аспекти, має потенціал для більш ефективного вирішення проблем, пов'язаних з психічним здоров'ям.

Отже, виконання поставлених завдань та досягнення мети дослідження свідчать про важливість системного підходу до психологічної допомоги військовослужбовцям. Результати дослідження можуть стати основою для подальшого розвитку програм психологічної реабілітації, які сприятимуть поліпшенню якості життя військових і їх успішній інтеграції в суспільство. Підтвердження гіпотези відкриває нові горизонти для досліджень у цій сфері, демонструючи, що комплексний підхід є ключем до ефективної реабілітації та підтримки військовослужбовців у процесі відновлення після травм.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішкот І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В., Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016, с.145.
2. Ананьїн В. О., Горлинський В. В., Пучков О. О., Уваркіна О. В., Ананьїн, В. О. (ред.).. Психологія і педагогіка військових колективів: навчальний посібник. Київ: ІСЗЗІ КПІ ім. Ігоря Сікорського, Вид-во «Політехніка», 2021, с.204.
3. Антонова В., Підбуцька Н. Психічні наслідки бойової травми учасників військових конфліктів //Теорія і практика управління соціальними системами. – 2024. – №. 1. – С. 3-13.
4. Арістов М.А., Шиліна А.А. Особливості надання першої психологічної допомоги в умовах воєнного часу. Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психол. форуму. м. Харків, 15 квіт. 2022 р. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Нац. поліція України та ін. Харків : ХНУВС, 2022. С.17-19.
5. Бардин Н.М., Жидецький Ю.Ц., Кіржецький Ю.І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я.М.Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
6. Беспаленко А. А., Щеглюк О. І., Кіх А. Ю., Бур'янов О. А., Волянський О. М., Корченко В. В., Михайловська М. М. Алгоритм реабілітації військовослужбовців з ампутацією кінцівок на основі мультипрофесійного та індивідуального підходу. Український журнал військової медицини. №1. Т. 1. 2020. DOI:10.46847/UJMM.2020.1(1)-064
7. Блінов О. А. Бойова психічна травма: монографія. Київ: Талком, 2019, с.86.
8. Блінов О., Сластьоненко О. Нормативно-правове забезпечення та удосконалення фінансування психологічної реабілітації комбатантів.

- Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2021. № 5. С. 39-43.
9. Бондарев Г. В., Круть П. П. Основи військової психології: навч. посіб. Харків: Харків. нац. ун-т внутр. Справ, 2020, с.34-87
 10. Бриндіков Ю. Л. Методологічні принципи реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій. Педагогічні науки: зб. наук. праць, 77(2), 2017, с.149-153.
 11. Войтків К.С. Застосування методу музикотерапії з військовослужбовцями. С. 52 – 54. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи» Київ: КНУ імені Тараса Шевченка 2019. 239 с.
 12. Вольнова Л.М. Попередження психологічної дезадаптації поранених у системі соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців. Актуальні проблеми психології, 11(15), 201. 76–84.
 13. Ворона П. В. Шляхи соціальної реабілітації учасників українськоросійської війни на сході України: зарубіжний досвід. Вісник НУЦЗ України. Серія: Державне управління, 2018, с.109-120.
 14. Вус В. І. Терапевтичний потенціал малих груп у збереженні психічного здоров'я учасників бойових дій на сході України: аксіологічний підхід. Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. статей, 43(46), 2019, с.95-106.
 15. Грибок А. О. Психічне здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України як головний фактор успішного виконання бойових завдань в складних та екстремальних умовах. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Том. XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 18. С. 21–40.
 16. Дубровинський Г.Р. Особливості емоційного інтелекту в системі взаємовідносин військовослужбовців. С. 72 – 76. Військова психологія у

- вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи» Київ: КНУ імені Тараса Шевченка 2019. 239 с.
17. Ільницька Т. Реабілітація військовослужбовців. *НейроNEWS* (психоневрологія та нейропсихіатрія), 1(75), 2016, с. 6-7.
 18. Кальниш В. В., Пишов Г. Ю., Варивончик Д. В. Актуальні проблеми психофізіологічного стану учасників бойових дій. *Україна. Здоров'я нації*. 2016. № 4 (1). С. 37–43. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uzn_2016_4%281%29
 19. Карачинський О. А. Ефективні методи психологічної реабілітації ветеранів війни: навчальні приклади та кращі практики // *Соціальні науки: перспективи та інновації*. – 2023. – №. 1.
 20. Карачинський О. А. Аналіз інноваційних методів роботи з військовослужбовцями Збройних Сил України: психологічна реабілітація та соціальна // *Соціальні науки: перспективи та інновації*. – 2024. – №. 2.
 21. Клочков В.В. Поняття та структура психологічної стійкості військовослужбовців до виконання бойових завдань. *Вісник Національного університету оборони України* № 4 (68) /2022
 22. Кокоша А. В., Заєць С. С. Особливості соціально-психологічної роботи з учасниками АТО в Черкаському регіоні. *Наука. Освіта. Молодь, Частина 2*, 2016, с.18-21.
 23. 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. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017, с.51.
 24. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. Методичний посібник. Київ: ФОП Маслаков, 2019, с.67

- 25.Коkun О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Діагностика схильності військовослужбовців до ігрової залежності : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2022. – 144 с.
- 26.Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців: монографія. Харків: Бровін О. В. 2018, с.56-89
- 27.Колесніченко О. С., та ін.; Приходько, І. І. (заг. ред.). Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. Харків: НАНГУ, 2020, с.34-54
- 28.Комар З. Психологічна стійкість воїна. Київ: Управління та розвиток людських ресурсів, 2017, с.26.
- 29.Краснокутський М. І. Актуальні аспекти психологічних та фізичних наслідків воєнної агресії: інтегрований підхід до реабілітації : дис. – Національна академія внутрішніх справ, 2024.
- 30.Левицька, Л. В. Засоби саморегуляції психоемоційної напруженості у військовослужбовців. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2023 (4), 5-8. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.4.1>
- 31.Люта О. Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців – учасників бойових дій. URL: <https://narkosumy.lic.org.ua/statti/59posttravmatychnyj-stresovyj-rozladu-vijskovosluzhbovtsiv-uchasnykivbojovyh-dij/>
- 32.Мацевко Т.М., Березницька У.О., Солошенко Н.В. Психічні стани військовослужбовців після повернення із зони ведення бойових дій. Вісник Національного університету оборони України, 2020. № 2(55). С. 59–67
- 33.Методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців Збройних сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки. Київ : Головне управління моральнопсихологічного забезпечення Збройних Сил України. 2020. 62 с.

- 34.Мирончак К. В. Вплив переживання втрати на самоефективність військових [Електронний ресурс]. Проблеми політичної психології, 6, 2017 133-141. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pppr_2017_6_13
35. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України Підручник: у 2 ч. (В. В. Стасюк, Ред.). Київ: НУОУ, 2020, с. 29-65
- 36.Неурова А. Б, Романишин А. М. Психологія індивідуальної роботи з військовослужбовцями: навчально- методичний посібник. Київ: «Центр учбової літератури», 2023. 336 с.
- 37.Оверчук В., Лапшова Н. Сучасні стратегії психосоціальної підтримки військових та їхніх родин в подоланні тривалого стресу //Перспективи та інновації науки. – 2024. – №. 6 (40).
- 38.Опальчук Б.В., Овод В.Д. Особливості психоемоційного стану військовослужбовців під час виконання бойових завдань. 168-171 С. 39 Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи» Київ: КНУ імені Тараса Шевченка 2019. 239 с.
- 39.Островський О. О., Волинець Н. В. Заходи психологічної реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2017. № 14. С. 236–241.
- 40.Попелюшко Р. П. Дослідження психологічної готовності комбатантів до участі в бойових діях. Лабіринти реальності, 2017, с.159-161.
- 41.Попелюшко Р. П., Главацька Н. Д. Аналіз особливостей діяльності комбатантів при дії на них стресогенних впливів. The world of science and innovation. Abstracts of the 6th International scientific and practical conference. London, United Kingdom: Cognum Publishing House, 2021, с.904-910.
- 42.Синишина, В. М. (2016). Рекомендації військовослужбовцям та щодо подолання наслідків бойового стресу. Ужгород. С.67-101

- 43.Слюсаревський М.М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді Вісник НАПН України, 2022, 4(1) С.85-92.
- 44.Стасюк В.В., Агаєв Н.А., Дикун В.Г., Чорний В.С. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України : підручник : у 2 ч. Ч. 1. вид. 2-е, перероб. зі змін. та допов. / Н.А. Агаєв, В.Г. Дикун, В.С. Чорний та ін. ; за заг. ред. В.В. Стасюка. Київ : ТОВ “7БЦ”, 2020. 755 с
- 45.Терещук А. Д. Психоемоційний стан і поведінка військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. Актуальні проблеми психології. 2017. № 11(15). С. 526–534.
- 46.Ульянов К. Броньований розум. Бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій. Київ : ПП «КП» УкрСІЧ», 2020. 304 с.
- 47.Ушакова І.М. Прояви гострих стресових реакцій та посттравматичних розладів у працівників ДСНС, які виконували свої професійні обов’язки на сході України. Посттравматичний стресовий розлад: дорослі діти та родини в ситуації війни.— Том II – Варшава-Київ: ПАН-Гнозис, 2018. С. 520-533.
- 48.Чабан О. С.Симптоми посттравматичного стресу, тривоги та депресії серед учасників бойових дій в зоні антитерористичної операції. Укр. вісн. психоневрології. – 2017. Вип. 2. С. 80–84.
- 49.Шинкарук О. и др. Стрес-асоційовані стани у військовослужбовців та обґрунтування шляхів їх подолання засобами кіберспорту //Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. – 2024. – №. 1. – С. 221-233.
- 50.Яременко В.В. Особливості емоційних станів військовослужбовців в умовах війни. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня магістра спеціальності «Психологія». – Національний авіаційний університет. Київ, 2022. 97 с.
- 51.https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/107163/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%9D%D0%9F%D0%A1_16.pdf

ДОДАТКИ

Анкета для оцінки факторів, що впливають на ефективність реабілітації військовослужбовців

Мета анкети: дослідження факторів, які впливають на ефективність реабілітаційного процесу військовослужбовців після участі у військових конфліктах.

1. Вік:

- ☐ 18-25 років
- ☐ 26-35 років
- ☐ 36-45 років
- ☐ 46 і старше

2. Стать:

- ☐ Чоловіча
- ☐ Жіноча

3. Сімейний стан:

- ☐ Одружений/Заміжня
- ☐ Неодружений/Незаміжня
- ☐ Розлучений/Розлучена
- ☐ Вдівець/Вдова

4. Чи брали Ви участь у попередніх реабілітаційних програмах?

- ☐ Так
- ☐ Ні

5. Як би Ви оцінили свій психоемоційний стан до початку реабілітації?

- ☐ Дуже поганий
- ☐ Поганий

- ☐ Задовільний
- ☐ Добрий
- ☐ Відмінний

6. Які основні симптоми Ви відчуваєте на момент початку реабілітації?
(можна вибрати декілька варіантів)

- ☐ Тривожність
- ☐ Депресія
- ☐ ПТСР (посттравматичний стресовий розлад)
- ☐ Фізична біль
- ☐ Відчуженість від суспільства
- ☐ Проблеми зі сном
- ☐ Інше (вказіть): _____

7. Які форми реабілітації Ви вважаєте найбільш ефективними для себе?
(можна вибрати декілька варіантів)

- ☐ Індивідуальна психотерапія
- ☐ Групова психотерапія
- ☐ Медикаментозне лікування
- ☐ Соціальна реабілітація (професійна, трудова)
- ☐ Фізична активність
- ☐ Інші (вказіть): _____

8. Чи відчуваєте Ви підтримку з боку родини або близьких під час реабілітації?

- ☐ Так, завжди
- ☐ Так, іноді
- ☐ Ні, не відчуваю
- ☐ Важко сказати

9. Наскільки важливу роль відіграють наступні фактори у Вашому процесі реабілітації? (оцініть за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не важливо, 5 – дуже важливо)

Фактор	Оцінка (1-5)
Підтримка родини	
Професійна підтримка лікарів та психологів	
Підтримка від інших ветеранів	
Якість психотерапевтичних послуг	
Фізична активність	
Умови проживання під час реабілітації	
Доступність медикаментозного лікування	
Духовна підтримка	
Соціальна підтримка	

10. Як Ви оцінюєте ефективність реабілітаційної програми, у якій берете участь?

- ☐ Дуже ефективна
- ☐ Ефективна
- ☐ Середньо ефективна
- ☐ Неефективна

11. Які аспекти реабілітаційної програми Ви вважаєте найбільш корисними?

(опишіть): _____

12. Чи були Ви залучені до занять з фізичної або арт-терапії під час реабілітації?

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Частково

13. Які перешкоди Ви відчуваєте під час реабілітації? (можна вибрати декілька варіантів)

- ☐ Відсутність мотивації
- ☐ Брак підтримки з боку близьких
- ☐ Фінансові труднощі
- ☐ Недостатність професійної допомоги
- ☐ Соціальна ізоляція
- ☐ Інше (вказіть): _____

14. Що, на Вашу думку, могло б покращити реабілітаційний процес? _____

15. Чи відчуваєте Ви готовність повернутися до повсякденного життя після завершення реабілітації?

- ☐ Так, готовий/а
- ☐ Ні, ще не готовий/а
- ☐ Не знаю