

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Воєнні події 2022 року призвели до появи сотень тисяч внутрішніх переселенців, які зазнали серйозної психологічної травматизації внаслідок загибелі близьких, загрози власному життю та здоров'ю, раптовому зіткненню з жахами війни. Крім того, багато хто пережив втрату житла, майна, роботи – атрибутів фінансового та соціального добробуту, які було накопичено протягом життя. Разом з рідною домівкою не стало й території психологічної безпеки та багаточисленних матеріальних свідочств власного життєвого шляху: пам'ятних речей, фото, подарунків.

В. Климчук відзначає, що в умовах війни переселенці потребують перш за все першої психологічної допомоги, мета якої – якомога швидше зменшити дистрес та підтримати людину щодо формування стратегій її активної адаптації. Така допомога може бути надана в польових умовах людям різного віку та стану, в тому числі – у стані тяжкого дистресу. Вона включає захист від подальшої травматизації, вислуховування та заспокоєння, надання необхідної інформації тощо [2, с. 13–14].

На думку Ю. Гундertaйло, існує потреба в організації спеціального соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб, тобто системи заходів, спрямованих на відновлення і корекцію психологічних процесів, стимулювання особистісного зростання, а головне – відновлення особистісної автономності, тобто здатності самостійно організовувати свою життєдіяльність, бути суб'єктом власного життя. Специфікою клієнтів є те, що внутрішні переселенці пережили травматичні події, не отримують широкої підтримки, часто мають сімейні непорозуміння, відчують невпевненість у своїх можливостях, характеризуються низькою самооцінкою [1, с. 52–53].

Як зазначає Л. Мельник, при плануванні допомоги внутрішньо переміщеним особам важливо враховувати, що більшість з них часто не усвідомлюють, якої саме психологічної підтримки потребують. Тому психологічний супровід внутрішніх переселенців слід починати з індивідуального консультування (можливо з включенням діагностики), спрямованого на оцінку стану людини та її актуальних потреб. Психологу слід обережно та тактовно допомогти клієнту сформулювати власні потреби та запит на отримання тієї чи іншої допомоги. Також необхідно розділити з клієнтом відповідальність за вирішення проблем, мотивувати його до активності щодо налагодження власного життя. Після первинного інтерв'ю з внутрішніми переселенцями проводяться сеанси кризового та сімейного консультування, тренінги з розвитку життєвих навичок, психокорекційна робота, для них організовують групи взаємопідтримки [3, с. 24–26].

Як стверджують Л. Сердюк з колегами, найбільш ефективними щодо відновлення психоемоційного стану внутрішньопереміщених осіб є методи

гештальттерапії, позитивної та крос-культурної терапії. Осмислення власних переживань та активна взаємодія з іншими допомагають особистості активізувати пошук шляхів розв'язання проблемної ситуації. Транскультуральні аспекти психотерапії спрямовуються на усвідомлення особистістю власних кордонів та стосунків з іншими, що забезпечує збереження власної ідентичності без розчинення у міжособистісних контактах [4, с. 179–180].

Корисним є досвід психологів з інших країн, які плідно працюють з переселенцями. Національним центром ПТСР та Національною мережею дитячого травматичного стресу США розроблено програму «Навички для психологічного відновлення», яка розвиває у дітей навички вирішення проблем, підсилення позитивних активностей, менеджмент реакцій, підсилення корисного мислення, відновлення соціальних зв'язків. Для допомоги особам, які дістали посттравматичний стресовий розлад, ефективною є травма-фокусована когнітивно-поведінкова терапія, що включає роботу з когнітивними викривленнями та переконаннями, техніки стрес-менеджменту та експозицію як ключовий елемент, завдяки якому відбувається опрацювання травматичних спогадів. Також використовуються техніки десенсибілізації та репроцесуалізації за допомогою руху очей. Їх процедура полягає у одночасному фокусуванні на спонтанних образах, думках, емоціях та тілесних відчуттях, пов'язаних із травмою, а також білатеральній стимуляції, яка найчастіше виконується у формі повторюваних рухів очей [2, с. 14–15].

Отже, особливості психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам під час війни стосуються психоемоційного стану цих клієнтів та специфіки форм та методів діяльності з ними.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гундერთайло Ю. Д. Етичні проблеми соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб. *Породжені війною спільноти як соціальні донори і реципієнти*: матеріали міждисциплінарного наукового семінару, м. Київ, 25 березня 2021 р. [електронний документ] / ред. кол.: Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, М. С. Дворник. Київ: ІС НАН України; ІСПП НАПН України, 2021. С. 52–55.
2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
3. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л. А. та ін.; за ред. Л. С. Волинець. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
4. Сердюк Л. З., Баранаускіне І. І., Володарська Н. Д. Особливості надання психологічної допомоги внутрішньопереміщеним особам внаслідок конфлікту на сході України. *Український психологічний журнал: збірник наукових праць*. 2020. 1(13). С. 176–187.