

Кісарчук З.Г.

**Доповідь на Президії НАПН України  
«Про діяльність Інституту психології імені Г.С. Костюка щодо надання  
психотерапевтичної допомоги військовослужбовцям і цивільному  
населенню, які зазнали психологічних травм в зоні АТО»**

Шановний Василю Григоровичу, шановні члени Президії, шановні колеги!

Вашій увазі пропонується доповідь про діяльність Інституту психології імені Г.С. Костюка щодо надання психологічної (в тому числі психотерапевтичної) допомоги військовослужбовцям і цивільному населенню, які зазнали психологічних травм в зоні АТО.

Актуальність цієї діяльності пов'язана із тими соціальними потрясіннями, які переживає українське суспільство протягом останнього року, і тими невідкладними запитам, яке воно сформувало до психологічної науки і практики. Зокрема, з часів Майдану гостро постала потреба у соціально-психологічній підтримці і супроводі цілих соціальних груп, а також у психотерапевтичній допомозі значній кількості постраждалих людей — наразі це, в першу чергу, військовослужбовці, поранені бійці та їхні родини, а також вимушені переселенці.

Слід зазначити, що українські психологи зітнулись з вищеозначеною реальністю раптово, не маючи відповідної спеціалізованої підготовки. При цьому досвід зарубіжних психологів з питань переживання психотравмивних подій, який активно використовувався для розроблення шляхів психологічної допомоги постраждалим людям, не зміг вирішити усіх завдань, які постали перед українськими фахівцями. У ході практичної діяльності на Майдані, у місцях розселення вимушених переселенців, у зоні АТО, у шпиталях стало зрозумілим, що в Україні ми маємо особливу соціальну, ментальну, та психологічну специфіку, яку необхідно вирізняти та враховувати. Саме за таких умов, психологам-практикам та науковцям важливо було реагувати швидко, професійно та узгоджено.

Першою професійною відповіддю Інституту психології імені Г. С. Костюка на запит сучасності було створення березні 2014 року на базі лабораторії консультативної психології та психотерапії Кризового Центру медико-психологічної допомоги. Центр об'єднав зусилля близько двадцяти співробітників Інституту психології з різних його підрозділів, які працювали в ньому додатково до своїх основних наукових завдань і виключно на волонтерських засадах.

Мета діяльності Центру полягала з одного боку, у наданні безпосередньої психологічної допомоги постраждалим внаслідок психотравмивних подій, а з іншого - у проведенні психогігієнічної та навчально-методичної роботи, спрямованої на волонтерів. Ця мета реалізовувалась через широкий спектр завдань: забезпечення супроводу постраждалих під час громадянських протистоянь; робота з групами вимушених переселенців з Криму та східних регіонів України; проведення профілактичної та реабілітаційної роботи з військовослужбовцями; здійснення консультативно-

психологічної та психотерапевтичної роботи з пораненими бійцями та членами їх сімей; профілактика травматизації та емоційного вигорання психологів-волонтерів та представників інших помічних професій; розроблення програм, методичного інструментарію, методичних рекомендацій і посібників; психологічне просвітництво населення через ЗМІ.

Охарактеризуємо стисло, як реалізовувались ці завдання.

З самого початку роботи Кризового Центру було організовано відбір та навчання волонтерів для практичної роботи з постраждалими (30 осіб), та на телефоні довіри (44 особи). Одночасно було відкрито гарячу лінію «Телефон довіри» з цілодобовим чергуванням волонтерів (три лінії, легкі номери, основні мобільні оператори) та розпочато надання психологічної допомоги постраждалим.

За період з лютого 2014 по лютий 2015 року консультантами кризового центру було надано безпосередньо в самому Центрі 440 консультацій. Люди, які звертались за допомогою, були активними учасниками або свідками подій, які відбувались на Майдані в січні-лютому 2014 року, переселенці із зони АТО, мешканці Києва, військовослужбовці. Проблематика з якою працювали консультанти: тривога, страхи, депресивні стани, порушення сну, симптоматика гострої реакції на стрес, ознаки посттравматичного стресового розладу.

Службою «Телефон довіри» за рік було прийнято 2680 звернень. Одним із перших абонентів ТД у березні 2014 року стали моряки Чорноморського флоту, які були заблоковані в бухті Донузлав. У їх проблематиці переважали гострі переживання своєї непотрібності, втрати контакту зі світом, спустошеності, відчуття себе «залишенцями». Якщо ж говорити в цілому про проблематику абонентів ТД, то більшість звернень була пов'язана із такими проблемами, як труднощі адаптації до складних обставин, які переживає країна, конфлікти з батьками і друзями з приводу актуальних подій, тривожні та депресивні стани, переживання втрати, гострого горя.

Окрім роботи безпосередньо в самому Центрі, співробітники Інституту психології у складі мобільних груп брали також участь у соціально-психологічних заходах, які відбувались за його межами, але тематично були пов'язані з роботою Центру. Поступово виокремились три пріоритетних напрями практичної роботи Центру, які відбувались як у ньому самому, так і на інших майданчиках.

## **I. Психологічна кризова допомога переселенцям з Криму та сходу України.**

Така допомога надавалась як дорослим, так і дітям. Що стосується дорослих, то їх стани і проблематику з якими ми працювали можна характеризувати наступним чином: “емоційного отупіння”, стани ступору чипригніченості, роздратованість, безпорадність. Частими проявами були тривога та різноманітні страхи, аж до параноїдальних думок. На відміну від переселенців з Криму, переселенці з Донбасу мали виражену симптоматику гострої реакції на стрес (тривога, флешбеки, інтрузивні спогади, депресивні або агресивні прояви, кошмарні сни тощо). На початку роботи фіксувалась або амнезія щодо травматичних подій, або, навпаки, нав'язливі спогади, повтори. Часто переселенці розповідали про дуже яскраві (документальні), жахливі сни

або скаржились на безсоння, неможливість розслабитися, так звані “рвані сни”. Звертає на себе увагу виразна внутрішня конфліктність щодо цінностей та ідеалів, головних уявлень про себе, світ, інших людей. Характерною для переселенців була різка зміна життєвих засад: з оптимізму та безлічі планів на майбутнє до безнадії та відчаю.

Головні завдання психолога при таких станах і проблемах вбачалась у : 1) психологічній адаптації вимушених переселенців, тобто опрацювання важких стресових станів; допомозі у сприйнятті змін, асиміляції отриманого досвіду і створенні нових життєвих перспектив; а також у : 2) соціальній адаптації, тобто допомозі людям в адаптації до місця переїзду та нового середовища. Форми роботи: індивідуальне консультування, групова і сімейна психотерапія. Основні засоби роботи: методи тілесно-орієнтованої, когнітивно-поведінкової, кататимно-імагінативної психотерапії та арт-терапії.

Робота з переселенцями проходила в основному в приймальному пункті переселенців (вул. Комарова, 7), а також в санаторіях, де їх тимчасово розміщували (м.Бровари, санат.”Метро”, Пуща-Водиця, санат. “Супутник -1”, “Супутник – 2”, “Джерело”). Всього за чотири місяці роботи (березень – липень) була надана допомога 487 сім’ям та понад 200 особам.

Що стосується дітей переселенців, то їх стани і проблематику можна описати наступним чином: тривога, страхи, збіднення емоційних реакцій, порушення сну, нічні кошмари; симптоматичне витіснення травмівних подій (бурхлива, невмотивована радість, підвищена мовна активність); розпач, агресивна поведінка, порушення апетиту.

Основне завдання психолога в роботі з такими дітьми ми вбачали у подоланні наслідків перебування у стресовій ситуації та попередженні розвитку посттравматичних розладів. Для розв’язання цього завдання проводилась робота: з середовищем, в якому перебувають діти; з близьким оточенням дитини; з самою дитиною. Форми роботи: переважно групова, в деяких випадках індивідуальна. Засоби роботи: методи тілесно-орієнтованої, кататимно-імагінативної та ігрової психотерапії.

Робота проходила як в самому Кризовому центрі, так і на виїзді в Київській та Полтавській областях. Надано допомогу 175 дітям та 60 їхнім батькам.

## **II. Психологічна допомога військовослужбовцям Збройних сил України.**

Цей напрям роботи Центру був визнаний як пріоритетний у міру зростання військової агресії на сході України і рішень Вченої ради Інституту психології ( 27.03.2014 р., протоколи № 3 та 26.06.2014 р., протокол №6) про організацію науково-психологічної та практичної допомоги Збройним силам України.

На виконання цих рішень було:

- Сформовано волонтерську групу з надання науково-психологічної та практичної допомоги ЗСУ, в тому числі мобільні групи психологів – волонтерів Центру для виїзду у зону АТО та місця постійної дислокації військових частин;

- Організовано науково-практичну співпрацю із Державною прикордонною службою України та Науково-дослідним центром гуманітарних проблем Збройних сил України.

Якщо говорити про практичну психологічну допомогу ЗСУ, то вона здійснювалася в окремих випадках, безпосередньо в Центрі (психологічна допомога бійцям 41-ого батальйону територіальної оборони Міністерства оборони України), але здебільшого у зоні бойових дій та у місцях постійної дислокації у період відновлення особового складу.

Досвід роботи психологів Центру, що виїзджали у зону АТО, дозволив виокремити такі види діяльності психолога: 1) організаційна діяльність, пов'язана із координацією своєї роботи із завданнями по роботі з особовим складом, яке вирішує командування певного підрозділу; 2) психологічна просвіта – інформування офіцерського та рядового складу про етапи переживання травмивної події та чинники, що впливають на це переживання; про шляхи поліпшення фізичного та психічного здоров'я; особливості адаптації до екстремальної ситуації тощо; 3) формування навичок першої психологічної допомоги один одному та самопомоги; 4) власне психологічна допомога – індивідуальна та групова робота з актуальними проблемами військових.

Стосовно останнього пункту, то слід зазначити, що психічний стан військовослужбовців є неоднорідним: певна частина з них достатньо стресостійка, частина – достатньо добре адаптується до умов бойових дій, частина – страждає від розладів в адаптації та ПТСР. Проблематика різноманітна: насамперед невдоволення ситуацією в країні, командуванням (МО, штабами); сум за загиблими побратимами; виснаження; збудливість; порушення сну; дратівливість; проблеми в родині.

Форми роботи – індивідуальна, групова (у великих групах – просвіта, лекції з демонстрацією навичок надання першої психологічної допомоги; у малих групах – тренінги з формуванням навичок самопомоги (дихання, ключ Алієва, вправи на релаксацію), групова психотерапія – з'ясування проблематики, психологічна підтримка, обговорення копінгових стратегій. Охоплено понад 2000 військовослужбовців.

### **III. Психологічна допомога бійцям, що були поранені чи зазнали психологічних травм в зоні АТО.**

Цей напрям практичної роботи Центру почав формуватися з липня 2014 року. Спочатку волонтери Центру опікувалися пораненими бійцями в Головному військовому клінічному шпиталі МО України та у Ірпінському військовому шпиталі. За період з липня по жовтень 2014 року психологічна допомога у різних її формах була надана понад 600 пораненим бійцям.

29 жовтня 2014 року було укладено Договір про співпрацю між Інститутом психології імені Г.С.Костюка та Клінікою професійних захворювань ДУ “ Інститут медицини праці НАМН України”, де за спільною ініціативою медиків і психологів було відкрито реабілітаційне відділення для учасників АТО, які потребують подальшої реабілітації після шпиталю. Отже, наразі

психологи Центру працюють з бійцями переважно у межах програми медико-психологічної реабілітації на базі Клініки професійних захворювань.

Основними завданнями психологів у цій програмі є: проведення психологічної діагностики військовослужбовців з метою виявлення симптомів, пов'язаних із гострими реакціями на стрес (ГРС) та посттравматичними стресовими розладами (ПТСР), які зумовлені участю у бойових діях; психотерапевтична допомога, спрямована на полегшення симптомів після перенесеної гострої реакції на стрес та симптомів ПТСР. Форми роботи: індивідуальна, групова. Основні засоби роботи психологів: психодіагностичні методики (“Місісіпська шкала – військовий варіант”, “Питальник Спілберга” (тест на тривожність), “Шкала самооцінки рівня депресії Зунга”); методи тілесно-орієнтованої, когнітивно-поведінкової, кататимно-імагінативної психотерапії, арт-терапії, техніки ДПДГ тощо.

Психологічна допомога здійснюється в індивідуальній (8 - 10 сесій) та груповій (6 - 8 зустрічей) формах за період лікування.

З листопада 2014 по березень 2015 таку допомогу надано 80 бійцям, з якими проведено понад 1280 зустрічей в індивідуальному і груповому форматах.

Такою в загальних рисах була практична частина діяльності Кризового центру медико-психологічної допомоги. Інша важлива частина його діяльності, як наголошувалось на початку доповіді, була пов'язана з навчально-методичною роботою.

Даний напрям роботи Центру передбачав проведення навчальної та психогігієнічної роботи з волонтерами, а також розроблення методичного інструментарію, методичних рекомендацій і методичних посібників. Що стосується роботи з волонтерами, то перш за все слід сказати, що їх було декілька груп: психологи-психотерапевти, волонтери – представники інших помічних професій (соціальні працівники, педагоги, шкільні психологи), медичні працівники (лікарі, медичний персонал), волонтери з різних благодійних фондів та громадських організацій (наприклад, “Крим – SOS”).

Головними проблемами всіх груп волонтерів є вікарна (опосередкована) травматизація та емоційне вигорання. Психологи/психотерапевти відзначають у себе такі емоційні стани: страх зустрічі із важко постраждалими, “емоційне оніміння”, депресивні епізоди, відразу, спроби звинувачення постраждалого або намагання зайняти щодо нього позицію “спасителя”, знецінення себестою. Медичні працівники на фоні перевантаження та критичності ситуації у шпиталях (постійне збільшення кількості поранених, відсутність медичних препаратів, досвіду роботи з “бойовими травмами” солдат, міжвідомча неузгодженість тощо) так само відзначають сильні переживання, найчастіше злість, роздратування та розгубленість. Волонтери благодійних фондів та інших громадських організацій, активно долучаючись до різних видів допомоги, теж достатньо швидко виснажуються, починають дратуватися, знецінювати свою працю, що з часом призводить до апатії, почуття провини або відсторонення.

З метою профілактики та опрацювання таких станів у волонтерів у Центрі здійснюються наступні види роботи: 1) тематичні семінари та тренінги по роботі з травмою, ПТСР, принципам та методам кризового консультування. Заняття проводились як фахівцями Центру, так і тренерами з інших міст України та

зарубіжних країн (Німеччини, Угорщини, Бельгії тощо). Всього центром було проведено 63 заняття; 2) постійно діючі групи підтримки для волонтерів-психологів, представників інших “помічних” професій та консультантів телефону довіри. Такі зустрічі проходять один раз на тиждень ( проведено близько 40 занять);3) балінтовські та супервізійні групи для психологів-консультантів та психотерапевтів, що проходять 1 раз на 2 тижні(22 зустрічі – телефон довіри, 20 – психологи-консультанти та психотерапевти).

Психологи Центру проводять також навчальні семінари та тренінги для фахівців інших закладів і центрів по роботі з постраждалими. Зокрема, у місті Києві проведено 26 науково-практичних семінарів, в інших містах України (Миколаїв, Шостка, Бровари, Вінниця, Чернігів) – 7.

З вересня 2014 року проводяться семінарські заняття у Військовому інституті Київського національного університету імені Тараса Шевченка на курсах підвищення кваліфікації фахівців по роботі з особовим складом. На сьогодні проведено 4 цикли по 11 семінарських занять.

Консультанти Кризового центру та “Телефону довіри” беруть участь в роботі круглих столів, семінарів та науково-практичних конференціях, організованих іншими установами. Зокрема, в грудні 2014 року представники нашого центру були учасниками важливої Міжнародної конференції “ Криза в Україні – психотерапевтичні підходи”, що відбувалась в Австрії (Відень, 5-6.12.2014 р. EAP, Sigmund Freud University Vienna). Публікуються статті в наукових виданнях та газетах, виступи на радіо та ТБ (5 канал, Громадське телебачення, канал “Культура” 1+1, науковий канал.).

У процесі здійснення практичної діяльності науковцями Інституту психології виявлено певні тенденції стосовно відмінностей у переживанні психотравми різними групами переселенців (переселенці з Криму та сходу України; діти з різними обставинами травмування та переселення тощо) та військовослужбовців (бійці з різних видів військових підрозділів, з різним досвідом військової служби тощо); виокремлено індивідуальні відмінності, що зумовлюють ймовірність виникнення, особливості перебігу та можливості подолання різного роду адаптаційних розладів; визначено стратегії та засоби консультативної і психотерапевтичної допомоги, що показали свою ефективність у роботі з різними групами постраждалих.

Отримані на основі спостережень та результатів практичної роботи дані знайшли відображення у методичному посібнику «Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових, травматичних подій». У посібнику розгорнуто викладаються особливості надання психологічної допомоги різним категоріям постраждалих, описано роботу служби «Телефон довіри», викладено міркування щодо використання мас-медіа як простору психологічної допомоги населенню, а також подано методичний інструментарій. Результати роботи Центру оприлюднено також через публікації науково-практичних статей у періодичних виданнях та у засобах масової інформації.

Доповідь закінчено,

Дякую за увагу.