

Драгоманова Т.В., доктор PhD в сфері медичної психології (Київ)

## РЕАБИЛІТАЦІЯ – ВІДНОВЛЕННЯ ВТРАЧЕНОГО

Сучасне життя, насичене стресами, неприємностями, конфліктами, хворобами нерідко підпадає під вплив психотравмуючих подій. Люди часто відчують, що зазнали психологічного насильства, конфлікт спричинив негативний емоційний стан, душу наповнили розчарування, біль. В результаті дії конфліктогенних чинників все частіше і частіше виникає необхідність відновлення втрачених фізичних і психологічних функцій. У моїй особистій практиці, як медичного психолога і психотерапевта тільки за останній рік було кілька сотень звернень, які потребували комплексної реабілітації.

Реабілітація - це процес повного відновлення втрачених функцій на фізичному, соціальному, психо-емоційному рівні. Психологічна реабілітація розглядається як важливий етап врегулювання конфлікту, який дозволяє знизити інтенсивність негативних емоцій, подолати психотравмуючі наслідки.

Розглядають соціальний, медичний, психологічний аспекти реабілітації[1]. При цьому виділяють наступні цілі реабілітації:

- 1) Вплив на когніції (думки, уявлення, установки, мову) з метою реконструкції і заміни на більш адекватні, адаптивні, позитивні.
- 2) Корекція тривожної, депресивної, агресивної симптоматики, емоційних і поведінкових розладів.
- 3) Вплив на образ «Я» особистості для відтворення цілісного взаємозв'язку між її думками, емоціями, поведінкою, здібностями, цінностями, віруваннями, переконаннями.
- 4) Підтримка адаптивних сил «Я», пошук стратегій подолання психотравмуючих наслідків.
- 5) Формування нової моделі поведінки, розвиток навичок саморегуляції.

Найбільш сучасні реабілітаційні заходи [2]:

- 1) Психотерапія та психокорекція: травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія; емоційно-образна терапія; релаксація і аутотренінг; десенсибілізація і репроцесуалізація рухом очей; стрес менеджмент; НЛП; позитивна психотерапія; сімейна психотерапія; застосування метафоричних асоціативних карт; арт-терапія (з-терапія, мандалотерапія); тілесно-орієнтована терапія; музикотерапія; трансформаційні психологічні ігри.
- 2) Медикаментозна терапія;
- 3) Фізіотерапія;
- 4) Рефлексотерапія;
- 5) Масаж;
- 6) ЛФК.

Хотілося б підкреслити важливість саме психологічної реабілітації. Так як "неможливо лікувати тіло, не зцілиши душу" (Сократ). Методи, які лежать в основі повної психологічної реабілітації переживаючих психотравмуючий вплив [2]: психологічна просвіта; холістичне, цілісне ставлення до здоров'я, ЗСЖ; методи соціальної підтримки та інтеграції; психодіагностика; психотерапія.

Важливим етапом психологічної реабілітації є психодіагностика [3]. Вона проводиться для дослідження психологічних особливостей особистості, визначення мішеней психотерапії, аналізу стратегій подолання. При цьому застосовуються тестові методи: Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної

тривожності Спілбергера-Ханіна; Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R); Опитувальник якості життя - FS-36; Методика психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Нейм (в адаптації Л. І. Вассермана); Дослідження стратегій подолання (Basic Ph test). При наявності відповідних симптомів: Госпітальна шкала тривоги і депресії; Шкала депресії (тривоги) Бека; Шкала тривоги Гамільтона (HAM-A); Пітсбургський опитувальник якості сну.

Наступними, найбільш важливими етапами в психологічній реабілітації є: етап усвідомлення проблеми; етап постановки цілей реабілітації; етап визначення негативного досвіду минулого; аналіз біологічних факторів схильності; аналіз впливу тригерів; аналіз глибинних переконань; пошук ресурсів для відновлення; визначення нових правил життя.

В процесі практичної роботи у військовому госпіталі (м.Ірпінь) нами був використаний мультимодальний підхід, модель SEE FAR CBT. Це комплекс психотерапевтичних методів, розроблених ізраїльськими психологами Мулі Лаадом і Мікі Дороном (ізраїльський Центр подолання стресу у населення).

Дана модель заснована на поєднанні ефективних методів терапії ПТСР, яка фокусуються на: тілесної переробці травматичного досвіду (SE - somatic experience); роботі з уявою з використанням метафоричних карт (FR - fantastic reality); зміні негативних установок і придбанні позитивного досвіду в подоланні тривожних станів (CBT - cognitive behavioral therapy).

SEE FAR CBT пропонує чітку організацію процесу лікування: терапія складається з десяти кроків, але в нашій практичній роботі зазвичай укладалася в 3-5 сесій. Велика увага приділялася психологічній освіті і побудови конкретних і досяжних цілей терапії, що виражаються в ослабленні симптомів ПТСР та інших розладів і поліпшення якості життя.

На початку і в кінці терапії проводилася психологічна діагностика з використанням опитувальників, що зробило результати терапії вимірними і наочними, що допомогло як фахівцям, так і клієнту в переробці психотравми.

У практичній роботі з жовтня 2016-го по липень 2017-го років була надана психологічна допомога через індивідуальну та групову роботу 986 пацієнтам. Основними психологічними проблемами, які переживали клієнти були: розлади адаптації, посттравматичний стресовий розлад, психосоматичні розлади різного характеру. Застосовувана нами модель, яка дозволила працювати на тілесно рівні, рівні уяви і когніцій допомогла значно поліпшити психологічний стан клієнтів, підвищила адаптивність, допомогла розвинути навички саморегуляції стресу.

Таким чином, крок за кроком можливо змінити хворобливі переживання, неадекватні реакції, особистісні розлади. При компетентному підході можливі дивовижні позитивні перетворення. В практиці реальні випадки, коли завдяки сприянню лікарів і психологів фізично і психологічно відновлювалися люди з невиліковними хворобами, люди прикуті до інвалідного візка.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных состояниях. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.
2. Психология и педагогика. Военная психология / Под ред. А.Г. Маклакова. – Спб.: Питер, 2004. – 464 с.
3. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія / О. А. Блінов. – К. : Талком, 2016. – 246 с.