

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

Харківський національний університет внутрішніх справ

Навчально-науковий інститут № 3

Кафедра психології, соціології та педагогіки

**МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

з навчальної дисципліни
«ДОПОМОГА ПРИ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ТРАВМІ ТА ПТСР»
вибіркових компонент
освітньої програми другого (магістерського) рівня вищої освіти
053 «Психологія»
(практична психологія)

Вінниця 2024

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від № 14.08.2024 року № 8

СХВАЛЕНО

Вченою радою ННІ № 3
Протокол від 09.08.2024 року № 8

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол від 13.08.2024 року № 7

Розглянуто на засіданні кафедри психології, соціології та педагогіки
(протокол від 08.07.2024 року № 13)

Розробник:

Доцент кафедри психології, соціології та педагогіки ННІ № 3
ХНУВС, кандидат психологічних наук, доцент – Доценко В.В.

Рецензенти:

Старший викладач кафедри психології та педагогіки гуманітарного
факультету Національної академії Національної гвардії України, доктор
філософії з психології – Пашенко А.О.

Професор кафедри психології, соціології та педагогіки ННІ № 3
ХНУВС, доктор психологічних наук, професор – Мілорадова Н.Е.

**1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами
(денна форма навчання)**

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин, відведених на вивчення навчальної дисципліни						Вид контролю
	Всього	з них:					
		лекції	Семінарськ і заняття	Практичні заняття	Лабораторн і заняття	Самостійна робота	
Семестр № 3							
Тема 1. Теоретичні моделі психотравми та її наслідків: основні поняття та концепції	14	2	-	2	-	10	залік
Тема № 2. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)	14	2	-	2	-	10	
Тема № 3. Доказові методи терапії при роботі з клієнтами, які пережили травматичний досвід	14	2	-	2	-	10	
Тема № 4. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим від подій війн, які мають прояви ПТСР	22	4	-	4	-	14	
Тема № 5 Психотехнології мобілізації та зміцнення ресурсів, що сприяють психологічній стійкості ветеранів у подоланні проявів ПТСР	20	4	-	4	-	12	
Тема № 6 Психосоціальна підтримка членів родин працівників МВС у разі їх загибелі, зникнення безвісти, отримання поранень, перебування або визволення з полону	22	4	-	4	-	14	
Тема № 7 Профілактика і подолання проявів ПТСР (ВТСР у фахівців допоміжних професій, які працюють з постраждалими	14	2	-	2	-	10	
Всього:	120	20	-	20	-	80	залік

3. Методичні вказівки до практичних занять

Тема № 1: Теоретичні моделі психотравми та її наслідків: основні поняття та концепції.

Практичне заняття: Психотравми та її наслідків: основні поняття та концепції.

Навчальна мета заняття: визначити рівень засвоєння матеріалу з даної теми, сформувати вміння визначати психічний стан особистості та її психічні реакції на певні травматичні події; навчити застосовувати техніки стабілізації в стресовій, психотравматичній ситуації.

Кількість годин – 2 години

Місце проведення – навчальна аудиторія

Навчальні питання:

1. Поняття психологічна травма.
2. Управління психофізіологічними реакціями на стрес
3. Виконання практичних вправ на стабілізацію психічного стану.

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення заняття.

Основна:

1. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-практич. посіб. / за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. О.А. Моргунова ; [О.І. Федоренко та ін.] ; МВС України, Харків. нац. ун-т. внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с.

Допоміжна:

1. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
2. Практикум з підвищення стресостійкості та розширення адаптаційних можливостей організму / Під редакцією професора, доктора медичних наук О.С. Чабана.- К.: ТОВ «Доктор-Медіа-Груп, 2017р.- 150 с.
3. Цільмак О.М., Шмаленко Ю.І., Мілорадова Н.Е., Гарькавець С.О. та ін. Психологія емоцій та почуттів: підручник. / [О.М. Цільмак, Ю.І. Шмаленко, Н.Е. Мілорадова, С.О. Гарькавець та ін.] за загальною ред. О.М. Цільмак, Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. – 420 с. з іл. – (Серія «Психотехнології»).

Інформаційні ресурси в Інтернеті:

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. <http://www.nbuv.gov.ua/>.
2. Романчук О. І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk_PTSD.pdf
3. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/

План проведення заняття:

I. Порядок проведення вступу до заняття.

Рапорт здобувачів про готовність до заняття

Постановка мети і завдань заняття.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

До першого питання:

Здобувачі дають порівняльну характеристику поняттям: «психічна травма», «психотравма», «психологічна травма», «травма» «стрес», «криза».

Психічна травма: спостерігаються помітні порушення нормального функціонування психіки; події загрожують життю людини,

Психологічна травма: суттєво змінюються базові переконання і цінності людини; події є загрозливими для особистості (чи такі, що інтерпретуються як загрозливі): втрата дому, роботи, місця проживання, свободи (наприклад, у випадку ув'язнення); подружня зрада, приниження людської гідності (цькування в школі чи психологічне насильства в сім'ї) тощо. Такі події змінюють усталений спосіб життя та особистісну цілісність людини.

Результатом пережитого може бути дистрес (виснаження), криза або важкий емоційний стрес. За цих умов зміни психічного стану суттєво відрізняються від змін у випадку психічної травми.

Психологічна травма (психотравма) – це емоційно болючий стресовий досвід (може включати фізичну травму, а може бути і без неї), що іноді створює загрозу для життя і здоров'я (зокрема, коли особа є свідком подій); це унікальне індивідуальне переживання певної події чи тривалих обставин, за яких здатність особи інтегрувати емоційні переживання (досвід) виявляється недостатньою.

Стрессова подія – це будь-яка подія, яка вимагає від нас мобілізації ресурсів для якнайшвидшої адаптації.

Кризова подія. При кризовій події життя ламається, або як ще прийнято говорити, ламаються безперервності життя.

Травматична подія – подія, в якій була загроза життю та цілісності або подія, яка була суб'єктивно сприйнята як загрозливе життю та цілісності

Ч. Фіглі, визначаючи травму через подію, запропонував три основні критерії: подія повинна бути несподіваною, небезпечною і пригнічувати.

Згідно DSM-III, травма виникає, коли подія:

- 1) несподівана і знаходиться поза досвідом буденного життя людини;
- 2) регулярно переживається тим або іншим способом;
- 3) здатна викликати стійке уникнення стимулів, пов'язаних з травмою, або заціпеніння загальної чутливості;
- 4) здатна стимулювати стійкі симптоми підвищеного збудження, якого не було до травми.

До другого питання:

Шкала SUD – суб'єктивний рівень стресового навантаження (дискомфорту)

Шкала розроблена Волпе, де 0 відсутність стресового навантаження (нейтрально), а 10 – найгірший дискомфорт для людини.

Шкалу SUD можна використовувати для вимірювання будь-яких негативних емоцій чи станів.

Цей показник вимірюють перед початком терапії як відправну точку. При цьому у свідомості актуалізується образ спогаду, який планується відпрацювати, а також пов'язані з ним негативні переконання.

Фаза опрацювання триває доти, доки рівень SUD не зменшиться до 0 або іншого прийняттого в ситуації показника (зазвичай, 1, 2 бали)

Практичне завдання: освоїти дихальні психотехнології

1. «Дихання по квадрату» – це одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння.

За цією методикою потрібно пальцем однієї руки водити по долоні іншої, утворюючи квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрату треба робити вдих/видих, а на горизонтальних паузи.

Вдих – пауза – видих – пауза.

Вдих (4 сек.) – пауза (4 сек.) – видих (4 сек.) – пауза (4 сек.).

Так треба повторювати хвилин з п'ять або поки не заспокоїшся.

Таким чином людина починає контролювати своє дихання. Також це і тактильні відчуття – людина починає відчувати своє тіло.



Рис. 1 Дихання по квадрату

2. На рисунку 2 представлено ще один варіант дихальної психотехнології «Заспокійливе дихання».

Інструкція: Вдих – 5 секунд - пауза – 5 секунд - видих – 7 секунд.

Заспокійливе дихання

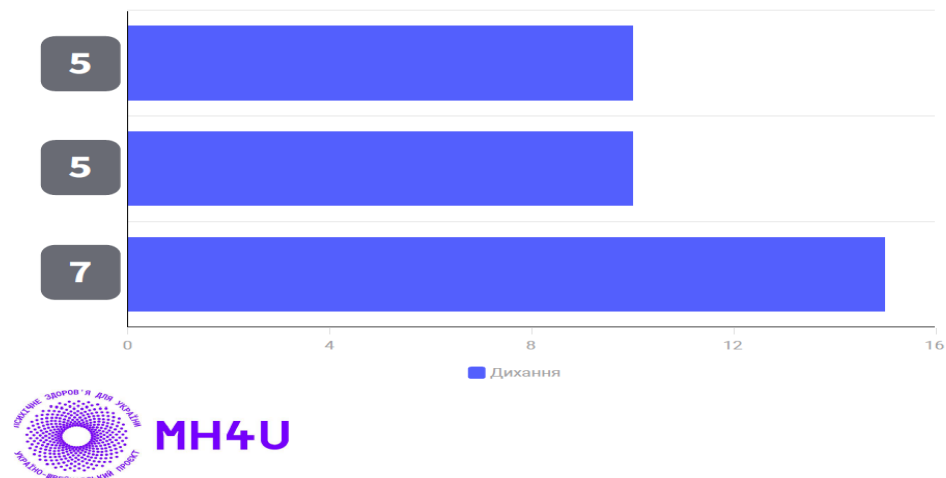


Рис. 2. Заспокійливе дихання

(Тренінг «Навички для психологічного відновлення» ГО «Підтримка психічного здоров'я – Асоціація фахівців в галузі психічного здоров'я»)

Вправа «Інтелектуальне заземлення».

1. Детально опишіть середовище навколо вас, використовуючи всі органи чуття («Стіни білі. П'ять рожевих стільців, біля стіни дерев'яна книжкова полиця...»).

2. Опишіть ваші буденні, щоденні заняття в деталях (наприклад, покрокове приготування страви...).

3. Скажіть твердження безпеки: «Мене звати... Я в безпеці, я тут і тепер, не в минулому».

4. Порахуйте до 10, 100, зворотний рахунок, можна співати або продекламувати вірш.

Вправа «4 елементи»

Легкий та швидкий спосіб зниження градуса стресу від ізраїльського психолога Ілана Шапіро.

Складається з 4 простих вправ і може займати за бажанням від однієї до 10 хвилин.

Техніка 4-х елементів

1. ПОВІТРЯ 🌬️👉

Декілька усвідомлених вдихів та видихів, спостерігаючи за перебігом повітря всередину та назовні.

Контрольоване дихання: видих довший, ніж вдих. Дихання по квадрату, але починаємо з видиху.

Принцип - уникнути інстинктивного дихання - бажання робити глибокий вдих.

2. ВОДА 💧🍋👄

Або виділяємо слину, представляючи соковиту скибочку лимона яка

лежить на язикау.

Або просто п'ємо воду маленькими ковтками, відчуваючи, як змочується ротова порожнина.

2. ВОДА

Або виділяємо слину, представляючи соковиту скибочку лимона яка лежить на язикау.

Або просто п'ємо воду маленькими ковтками, відчуваючи, як змочується ротова порожнина.

4. ВОГОНЬ

Мета – розширити поле зору, протидіючи тунельному зору.

Дивимосся на всі боки, фіксуючи погляд на великих предметах і називаємо їх (можна про себе) .

До третього питання:

Фізична стабілізація.

1. Пустіть прохолодну або теплу воду собі на руки.
2. Можна поплескати себе по зовнішній поверхні плечей і стегон, порухайте великими пальцями стоп,
3. потягніться, покрутіть головою, стисніть і розтисніть кулаки, випряміть пальці. Втисніть п'яти в підлогу і зверніть увагу, як вони напружились.
4. Зверніть увагу на своє тіло (вага тіла на стільці, як тисне крісло на тіло...).
5. Торкніться свого «заземлюючого» предмета, після реакції на тригер.

М'язова релаксація. Інколи тіло в стресовому стані завмирає, потрібно напружувати, а потім розслабляти м'язи. Напруження м'язів після розслаблення буде зменшуватися в порівнянні з тим, з якого починали.

Обійми метелика. Схрестіть руки на грудях так, щоб права кисть лягла на ліве плече, а ліва – на праве. Зчепіть великі пальці рук, утворивши «метелика». Потім почніть повільні почергові постукування: прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно постукуйте по ключиці. Через внутрішні вібрації Ви будете чути ці звуки як гучне серцебиття, і саме це заспокоюватиме Вас. Продовжуйте цю вправу, доки не відчуєте, що Ваше дихання вирівнялося. Дихайте повільно.

Стабілізаційна техніка «Місце сили».

Уявіть і змалюйте собі місце, де вам добре й безпечно, спробуйте відчути на дотик, де ви сидите, що бачите, який там запах, що приємного на смак ви відчуваєте, яка звучить музика.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Висновок:

Травматичний досвід – це унікальний особистісний досвід, що переповнює думки, емоції та тіло поза впливом обставин травми.

Досвід травми включає не тільки загрозу фактичної смерті, серйозних травм або сексуального насильства через безпосереднє переживання

травматичної події (подій), але й досвід особистого спостереження за травматичною подією (подіями), коли це стається з іншими.

Стилі опанування травматичного досвіду – це природні механізми нервової системи: «Бий (атакуй)», «Втікай» або «Завмири», що реалізуються від суто рефлексорних реакцій до дій, учинків чи поведінки, керованої емоційними станами та психологічними потребами;

Ключові симптоми та прояви дистресу, пов'язаного з травматичним досвідом, охоплюють емоційну дисрегуляцію, підвищену реактивність та збудливість, когнітивні спотворення та обмеження пізнавальної спроможності, схильність до поведінки уникнення та до соматизації неприємних відчуттів і емоцій.

Тема № 2. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

Практичне заняття: Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

Навчальна мета заняття: визначити рівень засвоєння матеріалу з даної теми, сформувані вміння встановлювати контакт в роботі з особами, які мають симптоми ПТСР; опанувати методи, які допоможуть упоратися з інтрузивними симптомами.

Кількість годин – 2 години

Місце проведення – навчальна аудиторія

Навчальні питання:

1. Встановлення безпеки в роботі з особами, які мають ПТСР
2. Створення хронології травми
3. Робота з травматичними спогадами.
4. Робота з травматичними снами.

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

Основна:

1. Горбунова В.В., Карачевський А.Б., Климчук В.О., Нетлюх Г.С., Романчук О.І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп : навчальний посібник. – Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. – 96 с.

2. Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу: практичний посібник / Я. М. Омельченко, З.Г. Кісарчук, Т.С. Гурлева, Г. П. Лазос [та ін.]; за ред. Я.М. Омельченко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 256 с.

3. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-практич. посіб. / за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. О.А. Моргунова ; [О.І. Федоренко та ін.] ; МВС України, Харків. нац. ун-т. внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с.

Допоміжна:

1. Джеремі Лелек ПТСР: як повернути надію/Джеремі Лелек; пер. з англ. К.: Єфетов О.В., 2023. 64 с.

2. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ.

Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова [та ін.]. Київ : Наш формат, 2017. 1068 с.

3. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогі в умовах тривалої травматизації: монографія. НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

4. Цільмак О.М., Шмаленко Ю.І., Мілорадова Н.Е., Гарькавець С.О. та ін. Психологія емоцій та почуттів: підручник. / [О.М. Цільмак, Ю.І. Шмаленко, Н.Е. Мілорадова, С.О. Гарькавець та ін.] за загальною ред. О.М. Цільмак, Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. – 420 с. з іл. – (Серія «Психотехнології»).

Інформаційні ресурси в Інтернеті:

1. З війни до миру: практичні поради з психологічної адаптації ветеранів. URL: <https://nashkiev.ua/life/z-viyni-do-mirou-praktichni-poradi-z-adaptatsii-veteraniv>

2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. <http://www.nbuv.gov.ua/>.

3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. / Загальна редакція: Н. Пророк. Київ : ОБСЄ, 2018. 208 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf>

4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. / Загальна редакція: Л. Царенко. Київ. : ОБСЄ, 2018. 240 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf>

5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. / Загальна редакція: Л. Гридковець. Київ : ОБСЄ, 2018. 236 с. URL: <https://www.osce.org/uk/project-coordinator-in-ukraine/430841>

План проведення заняття:

І. Порядок проведення вступу до заняття.

Рапорт здобувачів про готовність до заняття

Постановка мети і завдань заняття.

ІІ. Порядок проведення основної частини заняття.

До першого питання:

Встановлення безпеки є першочерговою метою терапії або самозахисту перед будь-якою роботою над спогадами чи емоційними проблемами, пов'язаними з травмою.

Які підказки ви маєте щодо того, що ви фізично, емоційно, психічно чи духовно в безпеці? Відповіді на наступні запитання допоможуть вам зрозуміти вашу психологічну потребу в безпеці.

Вправа: Моє почуття безпеки

Наскільки безпечним є ваше оточення?

Чи є безпечним ваш будинок?

Що змушує вас відчувати себе у фізичній безпеці, коли ви одні?

Що змушує вас відчувати себе у фізичній безпеці, коли ви з іншими?

Що змушує вас відчувати себе у фізичній безпеці у різних ситуаціях?

Чи безпечні ті, з ким ви живете чи спілкуєтесь?

Якщо вони є, що робить оточення та цих людей безпечними? Якщо ні, то що робить їх небезпечними?

Якщо ви не в безпеці у своєму домі, що ви можете з цим зробити?

Якщо ви не в безпеці з найближчими людьми або поблизу них, що зробить вашу ситуацію безпечнішою?

Як ви можете (і як ви) захищате себе?

Наскільки успішні ваші спроби самозахисту?

Коли ви найбільш у безпеці?

Коли ви відчуваєте найбільш у безпеці?

Як ви можете захистити себе, коли перебуваєте з незнайомими людьми?

Що ваші відповіді на ці питання говорять вам про вас та ваше почуття безпеки?

Якби ви оцінювали свою особисту безпеку щодо себе:

☐ Я в безпеці всередині себе

☐ Я дуже в небезпеці

Якщо у вас виникли проблеми з відповіддю на попереднє запитання або ви оцінили себе більше в сторону “Я дуже в небезпеці”, на додаток до професійної допомоги, ви можете зробити кілька дій, щоб допомогти собі:

- Запишіть три речі, які вам подобаються робити, а потім зробіть їх.
- Виберіть позитивне почуття, яке ви хочете відчути на початку свого дня, а потім попрацюйте зробити щось, щоб викликати це почуття.
- Складіть список своїх негативних, небезпечних думок, а потім напишіть три думки, щоб протистояти кожній з них.
- Зверніть увагу, коли ви починаєте відчувати себе небезпечно протягом дня, складіть графік тих моментів і те, що призвело до цих почуттів, а потім свідомо зробіть те, що приносить безпеку або самовтіху.
- Коли ви думаєте безпечними думками, дайте собі винагороду за діяльність чи предмет, які є здоровими.
- Зробіть щось духовно позитивне для вас.
- Знайдіть свою улюблену заспокійливу музику і послушайте її.
- Уникайте музики, що містить теми насильства або написана у мінорі.
- Використовуйте беруші, щоб заглушити зайвий шум.
- Уникайте перегляду телепередач або фільмів, які можуть викликати у вас занепокоєння.

Тепер, коли ви прочитали перелік поведінок в попередньому питанні, яку з них ви робите регулярно?

Які інші речі, що ви можете зробити, щоб почувати себе в безпеці?

Вправа «Оцінка дистресу»

Суб'єктивні одиниці шкали дистресу це один із способів повідомити собі чи іншим, скільки страждань ви відчуваєте. Шкала має 11 балів, від 0 до 10, від найменшого до найбільшого дистресу. Важливо, щоб ви призначили свої власні міри до цієї шкали. Іноді може здатися, що ваше страждання

перевищує 10. Ця шкала взята з роботи Сміта (Smyth, 1999).

0 = Я повністю розслаблений(а), без переживань. Можливо, я в глибокому сні.

1 = Я дуже розслаблений(а). Я можу прокинутися, але дрімаю.

2 = Я прокинувся(лась), але не відчуваю напруги.

3 = Я відчуваю невелику напругу; це утримує мою увагу від блукання.

4 = Я відчуваю легкий дискомфорт, побоювання, страх або тривогу, а також напругу тіла.

5 = Моє переживання дещо неприємне, але я все ще можу це терпіти. (Я дивлюся на павутину з величезним павуком, але вона знаходиться в декількох футах, і павук не може стрибнути на таку відстань.)

6 = Я відчуваю помірний дискомфорт і неприємні відчуття. У мене є якісь хвилювання і побоювання.

7 = Напруга в моєму тілі зараз значна і неприємна, хоча я все ще можу це терпіти і можу ясно мислити.

8 = Я відчуваю сильний стрес із високим рівнем страху, тривоги та занепокоєння. Я не можу довго терпіти цей рівень дистресу.

9 = Дистрес настільки сильний, що впливає на моє мислення. Я просто не можу думати прямо.

10 = Я в крайньому дистресі. Я повністю сповнений(а) паніки, і маю надзвичайну напругу в моєму тілі. Це найгірший страх і тривога, які я можу собі уявити. Вони настільки сильні, що я взагалі не можу думати.

Ви можете використовувати цю шкалу в будь-який момент під час терапії. Ви можете вирішити, який рівень СОШД означає, що вам слід відпочити від роботи та повернутися до вправ стабілізації, щоб заспокоїтись.

Який на даний момент ваш рівень СОШД?

Чому ви обрали саме цей рівень?

До другого питання:

Вправа «Створення хронології травми»

Одним із способів записати історію травм є креслення часової лінії травми. Це великий крок до здатності переказати історію травми.

Візьміть рулон білого паперу і, починаючи з кінця рулону, позначте на горизонтальній лінії місця для кожного з років вашого життя. Довжина цієї лінії може бути 30 см табільше.

Розмістіть будь-які значущі події, які відбувалися з вами протягом усього життя, вище горизонтальної лінії. Це можуть бути позитивні або нейтральні події (наприклад, початок школи, переїзд в новий будинок, перше побачення), а також травматичні події (наприклад, хвороба, травма, жорстоке поводження). Під лінією запишіть події, які сталися з іншими людьми (важливими для вас); це мають бути події, які вплинули на вас як на спостерігача чи свідка, але не відбулися безпосередньо з вами (смерті, народження тощо).

Ви можете використовувати фотографії, фото з журналів, особисті речі або малюнки себе та інших, розміщуючи їх над або під лінією, щоб символізувати події, людей і місця.

Ви можете виявити, що побудова часової лінії надто ретравмує, щоб робити її самостійно; зверніться за професійною допомогою, якщо вам потрібно. Також не поспішайте. Знайдіть час, щоб розслабитися, перегрупуватися та відпочити.

Що заповнення хронології травми розповіло вам про вас чи про те, що з вами сталося?

Тепер, коли ви визначили свій травматичний досвід, настав час почати працювати над будь-якими симптомами ПТСР, що у вас присутні.

До третього питання:

Вправа: Розвиток подвійного усвідомлення

Вправу взято з книги *The Body Remembers* Бабетти Ротшильд (Babette Rothschild 2000, С. 131).

Згадайте нещодавню злегка тривожну подію – щось, коли ви були трохи занепокоєні або збентежені. Що ви помічаєте у своєму тілі? Що відбувається у ваших м'язах? Що відбувається у вашому кишечнику? Як змінюється ваше дихання? Ваш пульс збільшується чи зменшується? Вам стає тепліше чи холодніше? Якщо є будь-яка зміна температури, чи є вона рівномірною чи змінною в ділянках вашого тіла?

Поверніть своє усвідомлення в кімнату, в якій ви зараз перебуваєте.

Зверніть увагу на колір стін і текстуру килима. Яка температура в цьому приміщенні? Чим тут пахне? Чи змінюється ваше дихання, коли змінюється фокус усвідомлення?

Тепер постарайтеся зберегти усвідомлення вашого теперішнього оточення, поки ви згадуєте ту трохи тривожну подію. Чи є можливим для вас зберегти усвідомлення того, де ви фізично перебуваєте, коли згадуєте ту подію?

Завершіть цю вправу, зосередившись на вашому теперішньому оточенні.

Обговорення: поясніть на що спрямована ця вправа, які її основні завдання.

Вправа «Стимування і травматичні спогади»

Стимування означає використання свого розуму, щоб зосередити увагу на чомусь іншому, крім травматичних спогадів, флешбеків чи думок.

Навчання методам стимування може допомогти терпіти ці почуття, не вживаючи негативних дій проти себе чи інших. Стимування базується на виборі, а не на автоматичному реагуванні; воно допомагає зберігати непереборні, небезпечні спогади, поки ви не будете готові їх обробити. Стимування не передбачає безперервного уникнення чи заперечення.

Наступні методи стимування були розроблені групою підтримки для людей з дисоціативними розладами ідентичності (раніше називалися розладами множинної особистості) у лікарні Домініон у Фоллс-Черч, Вірджинія. Група відзначила такі способи стимувати травматичні вторгнення (спогади, фрагменти спогадів або думки):

- заздалегідь плануйте потенційно стресові ситуації, коли ви маєте про них попередню інформацію.

- дозвольте собі поплакати, щоб виплеснути свої емоції.
- запишіть свої думки та почуття письмово або в аудіозаписі.
- виконайте монотонну роботу, щоб відволіктися: пограйте в пасьянс або розгадуйте головоломки.

- заземлюйте себе в теперішньому часі, нагадуючи собі, що ви перебуваєте тут і зараз (використовуйте подвійне усвідомлення);

- захопіть улюблений об'єкт і зосередьте увагу на своєму контакті з ним, щоб залишатися в контакті з реальністю; або тупайте ногами або штовхайте тіло в крісло, щоб нагадати собі, де ви фізично; або зосередьтесь на відчуттях власного тіла, плескаючи в долоні або торкаючись язиком верхівки рота.

Одягніть більш важке, інше взуття, наприклад, туристичні черевики або черевики зі сталевими носками, які з'єднують вас із землею.

Помістіть пам'ять у реальний або уявний контейнер поза собою, а потім закрийте коробку до більш відповідного часу.

Порахуйте, використовуючи годинник або пульс як спосіб підрахунку.

Візьміть участь у діяльності, яка передбачає певний тип руху (ходьба, фізичні вправи, набір тексту, відеоігри).

Використовуйте мистецтво, щоб виразити свої емоції або відобразити спогади.

Одягніть одяг певного кольору, який, на вашу думку, робить вас невидимим(ою) для інших або дозволяє вам непомітно зливатися.

Перейдіть на потенційно травматичну подію з камерою та зробіть фотографії, як спосіб сховатися за камерою та уникнути деяких тригерів.

До четвертого питання:

Ви можете бачити повторювані сни, які містять деякі аспекти травми. Можливо, ці сни вас не лякають, або це кошмари, які будять вас і змушують відчувати страх і паніку. Іноді сни про травматичні події можуть насправді дати вам інформацію про те, що з вами сталося.

Ви можете виконати наступну вправу як ритуал перед сном, щоб підготуватися до будь-яких кошмарів, що можуть виникнути. Ви також можете змінити формулювання, щоб допомогти собі отримати подвійне усвідомлення протягом ночі, якщо ви прокинетесь від кошмару. Ця вправа була адаптована з *The Body Remembers* Бабетти Ротшильд.

Вправа: Боротьба з кошмарами

Кажіть собі ці речі, бажано вголос, перед сном.

Я збираюся прокинутися вночі відчуваючи _ (вставте назву передбачуваної емоції, зазвичай страх), і в своєму тілі я буду відчувати _ (опишіть свої очікувані тілесні відчуття — назвіть принаймні три) бо я згадуватиму _ (ідентифікуйте травму лише за назвою — без деталей).

У той же час я огляну навколо, де я зараз у _ (фактичний поточний рік), тут _ (назвіть місце, де ви знаходитесь), і я побачу _ (опишіть деякі речі, які ви бачите зараз, у цьому місці), тож я знатиму, що _ (ідентифікуйте травму, знову ж таки, лише за назвою) зараз/більше не відбувається.

Якщо ви прокинулися від кошмару, обов'язково постарайтеся

заземлитися, перш ніж виконувати будь-яку роботу над тим, що вам снилося. Ви можете швидко заземлитися, схопивши улюблений предмет і зосередившись на контакті, використовуючи контакт свого тіла з ліжком, щоб нагадати собі про своє поточне місцезнаходження, або зосереджуючись на відчуттях, які виникають при плесканні в долоні або притисканні язика до піднебіння свого рота.

Вправа: Навчання з і переписування кошмарів

Опишіть свій кошмар, пов'язаний з травмою, у місці нижче (якщо вам потрібно більше місця, використовуйте свій щоденник). Опишіть його якомога детальніше, включаючи сцену, будь-які пов'язані з нею відчуття та стільки сенсорних вражень, скільки можете запам'ятати (запахи, відчуття на шкірі, звуки, видовища, смаки).

Ваш кошмар є точним відтворенням травматичної події? Так / Ні

Тепер подумайте про шляхи для зміни кінця кошмару:

Яку нову інформацію дає вам кошмар, яку ви можете використати, щоб збудувати розуміння, що з вами сталося?

Як кошмар допоміг вам або допоміг по-іншому відреагувати на вашу травму?

Вправа: Розуміння зв'язків між кошмарами та травмою

Зрозуміло, що вам дуже важливо подивитися і спробувати зрозуміти зміст ваших кошмарів. Якщо ви проходите терапію, це може допомогти вивчити значення кошмарів і може дати вам безпечне місце для звільнення пов'язаних емоцій.

Кошмари можуть бути корисними джерелами інформації і можуть мати як очевидні, так і приховані повідомлення [Daniels 2013]. Детальний розгляд ваших кошмарів може навіть допомогти вам зменшити гіперзбудження та гіперпильність, зменшуючи вашу чутливість до їх змісту та зводячи до мінімуму ваші спроби уникнення.

Які періодичні кошмари вам сняться? Чи здається, що вони мають зміст, подібний до травм, які трапились з вами? Травматичні спогади представлені прямо чи в прихованих формах або замасковані? Чи існують певні тригери, які виникають протягом дня, які, як здається, призводять до ваших кошмарів? (

Якщо ваші травматичні події пов'язані з війною або сексуальним насильством, наступні запитання можуть допомогти вам зрозуміти вплив цих подій на ваше спання і сни [Daniels and McGuire 1998]: Яким був ваш сон до військових подій або жорстокого поводження? Як змінився режим сну, коли ви були на службі або піддалися сексуальному насильству? Як часто вам сняться кошмари? Вам неодноразово сняться той самий кошмар? Чи зображують ці кошмари реальну подію, яка сталася у вашому військовому чи повсякденному житті? Ваш кошмар спотворює реальну подію? Як і яким чином? Коли вам вперше приснився кошмар? Коли останній раз ви мали його? Як він змінився? Які думки виникають у вас, коли ви вперше прокидаєтеся після кошмару? Які у вас емоції, коли ви прокидаєтеся після кошмару?

Якщо ви звернете увагу на свої кошмари, ви зменшите принаймні частину свого дистресу. У вас також є можливість написати новий кінець цього кошмару, який надасть вам принаймні певну силу та контроль, використовуючи прийоми, запропоновані в попередній вправі «Навчання з і переписування кошмарів».

ІІІ. Порядок проведення заключної частини заняття.

Висновок:

Репереживання або нав'язливі реакції є одними з чотирьох основних типів реакцій посттравматичного стресового розладу. Ми познайомились з методами, які допоможуть упоратися з інтрузивними симптомами, коли виникають такі випадки: повторювані, мимовільні та неприємні спогади чи думки про травму раптово спливають у свідомості; сняться сни про травму знову і знову; нові аспекти травми приходять через кошмари чи думки.

Тема № 3. Доказові методи терапії при роботі з клієнтами, які пережили травматичний досвід

Практичне заняття. Доказові методи терапії при роботі з клієнтами, які пережили травматичний досвід

Навчальна мета заняття: визначити рівень засвоєння матеріалу з даної теми, сформувати вміння застосовувати когнітивний принцип КПТ в роботі з посттравматичним стресовим синдромом; навчити техніці усвідомлення власних думок та дослідження їх впливу на самопочуття, стосунки з іншими та якість життя загалом.

Кількість годин – 2 години

Місце проведення – навчальна аудиторія

Навчальні питання:

1. Особливості роботи з ПТСР у різні періоди після травми.
2. Когнітивний принцип КПТ в роботі з ПТСР.
3. Відпрацювання технік КПТ.

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

Основна:

1. Горбунова В.В., Карачевський А.Б., Климчук В.О., Нетлюх Г.С., Романчук О.І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп : навчальний посібник. – Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. – 96 с.

2. Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу: практичний посібник / Я. М. Омельченко, З.Г. Кісарчук, Т.С. Гурлева, Г. П. Лазос [та ін.]; за ред. Я.М. Омельченко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 256 с.

Допоміжна:

1. Джеремі Лелек ПТСР: як повернути надію/Джеремі Лелек; пер. з англ. К.: Єфетов О.В., 2023. 64 с.

2. EMDR. Подолання наслідків психотравми. Практичний посібник

/ за ред. Арне Гофмана. Львів : ТзОВ Видавництво «Свічадо», 2017. 259 с.

3. Практикум з підвищення стресостійкості та розширення адаптаційних можливостей організму / Під редакцією професора, доктора медичних наук О.С. Чабана.- К.: ТОВ «Доктор-Медіа-Груп, 2017р.- 150 с.

4. Цільмак О.М., Шмаленко Ю.І., Мілорадова Н.Е., Гарькавець С.О. та ін. Психологія емоцій та почуттів: підручник. / [О.М. Цільмак, Ю.І. Шмаленко, Н.Е. Мілорадова, С.О. Гарькавець та ін.] за загальною ред. О.М. Цільмак, Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. – 420 с. з іл. – (Серія «Психотехнології»).

Інформаційні ресурси в Інтернеті:

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського.
<http://www.nbuv.gov.ua/>.

2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. / Загальна редакція: Л. Гридковець. Київ : ОБСЄ, 2018. 236 с. URL: <https://www.osce.org/uk/project-coordinator-in-ukraine/430841>

3. Протокол з діагностики та терапії ПТСР Національного інституту клінічної майстерності Великобританії (NICE). Онлайн-видання Issued: March NICE clinical guideline [guidance.nice.org.uk/cg26](https://www.nice.org.uk/cg26)

4. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с. URL: <https://www.academia.edu/40028931/>

План проведення заняття:

I. Порядок проведення вступу до заняття.

Постановка мети та завдань заняття

II. Порядок проведення основної частини заняття.

До першого питання:

При розробці та погодженні плану лікування постраждалих із ПТСР, фахівці сфери охорони здоров'я повинні забезпечити надання постраждалим інформації про поширені реакції на травмуючі події, в тому числі симптоми ПТСР, його перебіг та лікування.

Ранні втручання: Багато постраждалих із ПТСР можуть одужати за допомогою мінімальних втручань або без жодної терапії.

Особливості роботи з ПТСР, якщо симптоми проявляються протягом 3 місяців після травми. Короткі психологічні втручання (5 сесій) можуть бути ефективними, якщо терапія розпочалася протягом першого місяця після травматичної події. Після закінчення першого місяця тривалість терапії подібна на терапію хронічного ПТСР.

Травмофокусовану когнітивно-поведінкову терапію треба запропонувати особам із важкими посттравматичними симптомами або з важкою формою ПТСР у перший місяць після травматичної події.

Травмофокусовану когнітивно-поведінкову терапію треба

запропонувати людям, у яких спостерігається ПТСР протягом трьох місяців після травматичної події.

Тривалість травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії, як правило, становить 8-12 сесій, однак якщо терапія починається в перший місяць після події, може бути достатньо меншої кількості сесій (близько 5). Якщо травматичну подію обговорюють під час сесії, то, зазвичай, необхідні тривалі сесії (наприклад, 90 хвилин). Терапія має бути регулярною і безперервною (як правило, принаймні один раз на тиждень), і її повинна проводити одна і та ж особа.

Доцільність застосування медикаментозного лікування варто розглядати у гострій фазі ПТСР для подолання порушення сну. У цьому разі може бути застосована короткотермінова терапія снодійними медикаментами. Але, якщо необхідне застосування медикаментів у довготерміновій перспективі, то варто розглянути можливість застосування відповідних антидепресантів на ранній стадії з метою зниження подальшого ризику залежності.

Не-травмофокусовані втручання, такі як релаксація або недирективна терапія, які не націлені на травматичні спогади, не слід регулярно застосовувати в терапії з людьми, які страждають від симптомів ПТСР під час перших трьох місяців після травматичної події.

Особливості роботи з ПТСР, якщо симптоми проявляються довше ніж 3 місяці після травми

Усім постраждалим із ПТСР необхідно рекомендувати курс травмофокусованої психологічної терапії (травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія або десенсибілізація та репроцесуалізація за допомогою руху очей).

Травмофокусовану психологічну терапію треба пропонувати всім постраждалим із ПТСР незалежно від часу, що минув після травми.

Деяким особам із ПТСР спочатку може бути дуже важко розповідати деталі травматичних подій. У таких випадках працівники сфери охорони здоров'я повинні присвятити кілька сесій встановленню довірливих терапевтичних стосунків та емоційній стабілізації перед тим, як працювати безпосередньо з травмою.

Не травмофокусовані втручання, такі як релаксація або недирективна терапія, які не націлені на травматичні спогади, не треба регулярно застосовувати в терапії з людьми, що страждають від хронічного ПТСР.

Якщо особи з ПТСР не відчувають жодного полегшення симптомів після застосування конкретного травмофокусованого психологічного втручання чи відчувають незначне послаблення симптомів, то працівники сфери охорони здоров'я повинні розглянути такі можливості: застосування альтернативної форми травмофокусованого психологічного втручання; поєднання травмофокусованого психологічного втручання з курсом медикаментозного лікування.

Якщо постраждалі з ПТСР просять надати їм інші форми психологічних втручань (наприклад, підтримуючу терапію/недирективну

терапію, гіпнотерапію, психодинамічну терапію або системну психотерапію), то постраждалих треба проінформувати про те, що поки що немає жодних переконливих доказів клінічно значущого ефекту цих методів терапії ПТСР.

До другого питання:

«Ми реагуємо не на речі самі по собі, але на те, яке значення ми їм надаємо» Епіктет. Тому, важливо пам'ятати про когнітивний принцип: наші інтерпретації подій є вирішальними у визначенні нашої емоційної реакції на подію. Думки про себе, ситуації, які відбулися чи відбуваються у нашому житті мають вплив на нашу поведінку, емоції та фізіологічні відчуття.

Ситуація: ви прокинулося вночі і чуєте, що під вашим вікном щось шарудить.

Якщо ви подумаєте: «О, це знову сусідський кіт пішов на полювання!» Які емоції та поведінку викличе у вас ця думка?

Або ж «А-а...Це можуть бути злодії?» – якими тоді будуть емоції та поведінка.

Отже, можемо зробити висновок, що не ситуація визначає нашу емоційну та поведінкову реакцію, а те, що ми думаємо про неї.

Думки можуть бути у формі слів, речень, також, це можуть бути певні картинки, образи і вони як хмаринки пролітають у наших головах.

Зазвичай, ми не можемо змінити того, що відбулося, але ми можемо змінити фокус/змістове навантаження наших думок, що, в свою чергу, змінить емоційне навантаження, допоможе почуватися більш оптимістично/обнадійливо та відчувати менший стрес.

Мета техніки КПТ: навчитись помічати свої негативні думки, тестувати їх та змінювати на більш корисні.

Фокус на корисному мисленні, а не на румінації («переживуванні») негативних думок, допоможе учасникам покращити свій емоційний стан та розвинути стресостійкість (більш ефективні стратегії подолання стресу)

Після травматичної події часто люди сприймають світ як небезпечний, непередбачуваний, можуть виникнути проблеми із довірою до інших людей або ж втрата віри у добре життя (безнадія). Як правило, після такої події зміст мислення стає більш негативним, діаметральним (немає спектру). Ми можемо думати, наприклад, про себе як «точно не зможу дати ради», «точно роблять на зло/всі проти», «світ ніколи не буде кращим». І якщо ми так думаємо, то відчуваємося пригніченими, тривожними, злими (нагадуємо когнітивний принцип та демонструємо підтримуючі кола).

Як ви думаєте, такий спосіб мислення (рух по колу) впливає на вас, ваші стосунки з близьким?

Ми називаємо ці думки «негативні автоматичні думки (НАДи) або ж «некорисні думки». Ми не маємо часу зупинитися дослідити, проаналізувати ці думки. Вони просто «застрибують» нам в голову, ми їх просто автоматично думаємо роблячи наше життя ще більш безнадійним.

Думка: «моя дружина мене зовсім не розуміє»

Запитайте в учасників: «чи корисно реагувати саме так?»

Якщо спробувати замінити НАД на більш корисну думку, наприклад,

«Мабуть, потрібно краще пояснити ситуацію, бо мені здається, що моя дружина мене не розуміє...»

Перш, ніж ми перейдемо до ідентифікації наших некорисних думок, то варто звернути увагу, що вони можуть мати різну тематику: про поведінку «я повинен зробити це»; відчуття безпорадності та втрати контролю «я більше ніколи не зможу зробити це»; безпеки «потрібно постійно бути наготові, тоді вбережешся від небезпеки»; відчуття провини «я мав запобігти цьому».

Техніка «Корисне мислення: ідентифікація та тестування надів»

Крок I. Менеджмент тригерів

Просимо учасників згадати та коротко описати ситуації, коли найчастіше приходять некорисні думки /НАДи або коли ваш настрій погіршується

Крок II. Ідентифікація некорисних думок (НАДів)

Використовуйте таблицю, скажіть наступне: НАДи (негативні автоматичні думки) є основою некорисного мислення. Це думки, які виринають у нашій свідомості і мають вплив на наш настрій, поведінку, самопочуття, як правило, негативний. Вони є правдоподібними, ситуативними, швидкоплинними. Вони можуть мати різний контекст: оцінка чи очікування щодо поведінки, відчуття безпорадності, провини, бажання контролювати, осудження та злість.

Некорисна думка	Емоційна реакція	Альтернативна думка	Емоційна реакція
«Я повинен справлятися краще»	Страх Безпорадність Безнадія Некомпетентність	«більшість людей можуть мати труднощі після того як стається подібна подія» «те, що я ходжу на групу допоможе мені трохи краще давати раду з труднощами»	Більш обнадійливо Менше страху Менш безпорадним Відкритим до співпраці та підтримки

Коли ви згадуєте якусь неприємну подію, що думаєте? Яка думка «просковзує» у вас в голові? Дуже часто формулювання думки може бути в такій конструкції» ЯКІЩО....., ТО, наприклад, «ЯКІЩО знову повториться подібна ситуація, ТО я не дам собі ради».

Іноді, учасникам буває важко ідентифікувати думку, то ми просимо спочатку визначити емоції, почуття щодо події і тоді запитуємо: «Коли ви згадуєте про певну подію, які види реакцій у вас є? Добре. Спробуйте відчути ці реакції. Коли ви зосереджені на них, які думки у вас з'являються? Запишіть ситуації, які є дистресові для вас, ваші думки та емоційні реакції.

Крок III. Пошук альтернативних/більш корисних думок

Коли учасники знайшли свою некорисну думку не варто очікувати, що одразу зможуть знайти більш корисну альтернативну думку. Знову поверніться до роздаткового матеріалу (таблиця корисного мислення) та

розгляньте наступні 3 та 4 колонки. Проаналізуйте разом із учасниками як думка про ситуацію може вплинути на емоції, самосприйняття, поведінку особи.

Запропонуйте учасникам за допомогою питань у бланку «Корисне мислення» сформулювати свої альтернативні корисні думки. Попросіть проаналізувати, як такий (альтернативний) спосіб мислення впливає на їхній емоційний стан, самосприйняття, бачення свого майбутнього.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Висновок:

На цьому занятті ми розглянули як можна допомогти травмованій особі опанувати власне життя через усвідомлення власних думок та дослідження їх впливу на самопочуття, стосунки з іншими та якість життя загалом. Ми простежили, як між собою пов'язані думки, емоції, фізіологічний стан та поведінка. З'ясували, що те, що ми думаємо не завжди є правдою, а лише є правдоподібним фактом. Тому важливо перевіряти НАДи та шукати більш правдиві та корисні думки.

Тема № 4. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим від подій війни, які мають прояви ПТСР

Практичне заняття. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим від подій війни, які мають прояви ПТСР.

Навчальна мета заняття: визначити рівень засвоєння матеріалу з даної теми, сформувати вміння бачити зв'язки між думками та своїм емоційним станом, вимірювати та називати власні емоції, впливати на емоційний стан за допомогою роботи з думками та технік майндфулнес; здобути теоретичні знання та практичні навички у виставленні пріоритетів та вирішенні проблем.

Кількість годин – 4 години

Місце проведення – навчальна аудиторія

Навчальні питання:

Частина 1

1. Емоційна регуляція: використання технік КПТ
2. Виконання технік регуляції емоцій

Частина 2

3. Поведінковий принцип КПТ.
4. Техніка вирішення проблем.
5. Майндфулнес проблем.

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

Основна:

1. Горбунова В.В., Карачевський А.Б., Климчук В.О., Нетлюх Г.С., Романчук О.І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп : навчальний посібник. – Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. – 96 с.

Допоміжна:

1. Цільмак О.М., Шмаленко Ю.І., Мілорадова Н.Е., Гарькавець С.О. та

ін. Психологія емоцій та почуттів: підручник. / [О.М. Цільмак, Ю.І. Шмаленко, Н.Е. Мілорадова, С.О. Гарькавець та ін.] за загальною ред. О.М. Цільмак, Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. – 420 с. з іл. – (Серія «Психотехнології»).

План проведення заняття:

Частина 1

I. Порядок проведення вступу до заняття.

Постановка мети і завдань заняття

II. Порядок проведення основної частини заняття.

Наша поведінка залежить не лише від думок, але й від емоцій/почуттів та фізіологічних процесів.

Ми вже попрацювали над думками минулого заняття, а сьогодні – більше уваги приділимо емоціям та фізіологічному стану, та тому, як на них впливають думки.

Вправа «Називання та вимірювання емоцій».

Запишіть емоції/почуття, які ви знаєте, які ви колись переживали. Потім назвіть по черзі, записуючи в стовпчик. При цьому, будьте уважні, та відстежуйте, чи справді називають емоції/почуття, чи думки або інші стани. Наприклад, хтось може сказати: «несправедливість». Тоді відкоригуйте учасника, сказавши, що це радше думка, а емоція – це те, що ми переживаємо, зустрівшись із несправедливістю – це може бути гнів, страх, сором, сум тощо.

Після цього називайте кожну емоцію/почуття, та запитуйте в учасників, що означає їх переживати? Які є фізіологічні компоненти? Які думки можуть привести до таких емоцій? Яку поведінку в кого провокує та чи інша емоція?

Запропонуйте учасникам робити записи за вами в «Емоційній таблиці»:

Емоція/почуття	Приклад думки, яка викликає емоцію/почуття	Фізіологічні ознаки емоції	Поведінка, спровокована емоцією/почуттям

Наступний крок – запропонуйте учасникам ідею про те, що знати, які емоції переживаєш є дуже важливим. Запитайте, як вони гадають, чому? Основна думка – це те, що знаючи, яку переживаєш емоцію, можна передбачити, що ти робитимеш.

Скажіть потім, що однак, цього знання може бути мало, через те, що одна й та ж емоція може мати силу. І чи завжди злість провокує напад? Чи завжди сум провокує сльози та ізоляцію? Чи завжди радість – це те, від чого стрибаєш до стелі?

Ви можете сказати далі учасникам таке: «Опанувати своє життя можна, якщо не лише знаєш свої думки, емоції та почуття, але й можеш їх виміряти. Тоді ти в повній мірі знатимеш, коли вже час негайно щось робити, а коли

емоцію не є небезпечною. Можна навчитися вимірювати, як далеко до червоної мітки ти зайшов у своїх емоціях, і це вміння, яке також можна здобути».

Запитайте, які вимірювальні прилади вони знають? Якими з них їм буде зручно користуватися для вимірювання? Це може бути термометр, спідометр тощо. Головне, щоб у ньому були максимальна і мінімальна позначки.

Оберіть для прикладу один з приладів, та одну із емоцій, яка є у списку. Оберіть якусь яскраву емоцію, зі зручним спектром: злість, страх, радість.

Приміром, це може бути термометр, і емоція страху. І тоді запитайте, що означає «боятися на 0 градусів», що означає «боятися на +100 градусів» (почніть із крайніх показників). Після цього – позначте середину шкали, і запитайте, що означає для них «боятися на + 50 градусів».

Зверніться до особистого досвіду, і запропонуйте поділитися, чи боявся хтось колись на 100, на 50, на 0 градусів (балів)?

Скажіть, що цю ідею можна також перенести на будь яку емоцію, і що більший бал, то сильніша емоція, і тим сильніше вона на нас впливає, і не завжди це є на краще. Запитайте: «Чи були у вас випадки, коли надмірні емоції призвели до не дуже приємних наслідків?» Дозвольте учасникам поділитися досвідом.

Оберіть для кожного учасника кілька (1-4) емоції, які він буде протягом наступного тижня вимірювати щодня, відмічати їх максимумами та мінімумами.

Вправа «Техніки регуляції емоцій»

Скажіть учасникам: «Називання та вимірювання емоцій – вже є тим, що працює на їхнє опанування. Зараз ми навчимося кільком дуже простим технікам, які допоможуть у критичний момент справитися із надмірними емоціями. І коли ця емоційна хвиля зменшиться, ви вже зможете застосувати корисне мислення, з яким вже знайомі».

Техніка 1. Озвучення емоції, її сили та наслідків.

Коли емоція називається, в цей момент активізується кора головного мозку, яка і відповідає на прийняття рішень, аналіз та синтез інформації, за вольові зусилля. І називання емоції може стати тим тумблером, який її вмикає знову – тому що часто емоційний блок мозку відмикає наш когнітивний блок.

Запропонуйте учасникам формулу: «Я почуваю /вказіть силу та емоцію/, і тому...» і наведіть кілька прикладів: «Я почуваю легкий страх, і відчуваю тремтіння в ногах», «Я почуваю дуже сильний гнів, і тому прошу зараз зупинити цю розмову і продовжити, коли я заспокоюсь».

Попрактикуйтеся із учасниками, взявши за основу перелік емоцій, озвучувати собі та іншим різні емоції та їхню силу і наслідки. Поясніть, що наші нейронні мережі тільки тоді активуються і починають працювати по-новому, коли ми щось реально пробуємо і практикуємо. І тому – ця праця є важливим кроком.

Техніка 2. Майндфулнес.

Техніки майндфулнес інтегрують у собі когнітивний, емоційний та

фізіологічний компоненти, і тому при регулярному практикуванні (наголосіть на цьому) є дуже ефективними при регуляції емоцій.

Пояснення: «Наш мозок продукує величезну кількість думок, та, як наслідок, емоцій. І один спосіб, який ви вже вчили – це пряма конфронтація з думками, їхнє зважування тощо, а також називання емоцій. А інший спосіб – це зміна ставлення до думок та емоцій. Ми звикли, що думки та емоції – це те, що автоматично веде до поведінки. Але цей цикл можна розірвати, якщо змінити СТАВЛЕННЯ до думок та емоцій. Сутність цього ставлення – у прихильному та доброзичливому дозволі думкам та емоціям бути, і при цьому – лише бути, і нічого не робити у відповідь на їхні спонукання. Цьому можна навчитися завдяки практиці майндфулнес».

Попросіть учасників сісти зручно, але не надміру розслаблено, щоб спина була рівною і трохи в тонусі. Попросіть, якщо це можливо, щоб учасники заплющили очі. Якщо для когось це важко – скажіть, що вони можуть дивитися у простір перед собою чи на підлогу розфокусованим поглядом.

Дайте таку інструкцію: «Сфокусуйте усю свою увагу на диханні. Не робіть із ним нічого, просто дихайте вільно, і стежте за тим, як це відбувається...

Зверніть увагу на те, як ви робите вдих, і як ви робите видих...

Зверніть увагу на температуру повітря, яке вдихаєте...

Зверніть увагу на температуру повітря, яке видихаєте...

Що відчують ваші ніздрі, коли повітря вдихається та видихається...

Як напружується грудна клітина, живіт, при вдихах та видихах...

Всю свою увагу фокусуйте на диханні...»

Дайте учасникам 1-2 хвилин на самостійне фокусування, і тоді продовжуйте так:

«В якийсь момент ви могли помітити, як ваша увага вже не на диханні, а перенеслася на думки про когось або про щось, образи минулого чи майбутнього... Це думки, і ви кажете їм про-себе: «Це просто думки», і м'яко фокусуєте свою увагу на диханні...

І коли знову ви помічаєте, що відволіклися, тоді знову дуже доброзичливо повертайте увагу до дихання зі словами «Це просто думки, лише думки, на які відволіклася моя увага», і знову фокусуєтесь на диханні...»

Дайте знову учасникам 3-5 хвилин на самостійну роботу, і тоді повертайте їх до дійсності:

«Зараз наша вправа буде завершуватися. Зробіть 3 вдихи і видихи, і повільно розплющуйте очі. Роздивіться все навколо, пригадайте, де ми знаходимося. Можете потягнутися або встати й трішки порухатися...»

Запропонуйте поділитися своїм досвідом, як у кого виходило, які були складнощі тощо. Типовим може бути відгук про те, що думки весь час були в голові, і не вдавалося їх позбавитися. Скажіть про те, що це нормально, і що нашою метою не є, щоб у голові не було думок – наша мета навчитися ставитися до них по-іншому, і свідомо від них відволікатися. Таке

ставлення – воно наче м'яз, який треба тренувати, і саме момент, коли думка помічається, і ми докладаємо зусиль, щоб від неї відволіктися на дихання, є критично важливим моментом такого тренування.

Скажіть також, що крім дихання можна фокусуватися на звуках, на смаках, на запахах, на зображеннях. Але незалежно від фокусу уваги, необхідно практикувати це регулярно.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Висновок:

На цьому занятті ми нагадали, як між собою пов'язані думки, емоції, фізіологічний стан та поведінка. З'ясували, які є загалом емоції, і як їх можна виміряти, а також чому це важливо. Також ми попрактикували дві ефективні техніки регулювання емоцій – їх називання та вимірювання, та майндфулнес. Наступного заняття ми підемо далі, і будемо на основі всього, що вже знаєте та умієте, вивчати техніку вирішення проблем (вправи взято з Горбунова В.В., Карачевський А.Б., Климчук В.О., Нетлюх Г.С., Романчук О.І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп : навчальний посібник. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 96 с.)

План проведення заняття:

Частина 2

I. Порядок проведення вступу до заняття.

Постановка мети і завдань заняття

II. Порядок проведення основної частини заняття.

Поведінковий принцип КПТ говорить, що через зміну поведінки ми можемо досягати поставлених цілей, впливаючи на думки, емоції, стосунки.

Наша поведінка може:

- змінювати наше бачення ситуації, змінювати наші думки (приклад, не привітався знайомий – різні дії у відповідь);
- веде до певних наслідків – гірших чи кращих, в залежності від наших дій (напр., конфлікт у подружньому стосунку – шукати шляхів порозуміння або не шукати, не мати друзів – пробувати бути другом іншим чи ж ізолюватися).

Коли в житті виникають проблеми, то може бути два варіанти розвитку подій. Перший, зайти у цикл «невирішення проблем»: Проблеми – Песимістична оцінка щодо можливості їх вирішення - Пасивність та песимізм - Песимізм щодо досягнення життєвих цілей, брак самоскерованості і самоорганізації – Накопичення проблем – Проблеми.

(Які наслідки?)

Другий, за допомогою техніки вирішення проблем почати їх вирішувати.

Для того, щоб «розірвати» наведене коло ми сьогодні вивчимо техніку вирішення проблем та труднощів. За допомогою цих кроків ви можете пробувати вирішувати проблеми.

Техніка вирішення проблем

Крок 1: Визначте проблему

Важливо, чітко визначити проблему з якою ви хочете працювати. Якщо

проблема здається дуже великою та складною, то варто розбити її на частинки.

Наприклад, у вашій сім'ї не дуже дружня атмосфера. Можемо це розбити на частинки. Наприклад, одна із частин труднощів, що в сім'ї часто сперечаються про недостатність коштів на сімейний відпочинок чи хто вранці перший йде в душ. Зосереджуйтеся на вирішенні частини великої проблеми

Запишіть проблему з якою хочете працювати.

Крок 2: Визначте ціль щодо її рішення

Дуже часто крок 1 визначення проблеми не викликає труднощів. Проте, у формуванні цілі, визначені, що б мало змінитися чи відбутися, є складність.

Можна запропонувати починати формулювання цілі із слів: «я хочу...», «мені потрібно».

Крок 3: «Мозковий штурм»

Які є можливі варіанти рішення даної проблеми?

Подумайте, застосувавши “мозковий штурм” і запишіть їх (записувати усе, що спадає на думку як можливе вирішення проблеми)

Крок 4: Можливі наслідки

Які наслідки кожного варіанту рішень? – коротко- і довготермінові.

Крок 5: Рейтинг рішень

Зваживши усі «за і проти» кожного варіанту, зробіть рейтинг найкращих рішень.

Крок 6: Запланувати кроки вирішення проблеми

Виберіть найкращий варіант – розробіть план і реалізуйте рішення.

Крок 7: Моніторинг та модифікація плану

Оцініть результат.

При потребі - модифікуйте рішення/план, виберіть інший варіант і т.д.

Майндфулнес проблем

Проте, в житті бувають ситуації, коли проблему неможливо вирішити в даний час чи взагалі. Що ж тоді робити? Пропонуємо майндфулнес проблеми:

«Назвати проблему, усвідомити, які є відчуття, емоції, що хочеться зробити, коли думаємо про проблему. Дозволити бути тому стану. Промовити до себе «я знаю, що я добра людина, я маю досвід вирішувати проблеми, але я лише людина і в моєму житті можуть бути моменти, коли проблему вирішити складно. Я приймаю це, ці відчуття думки, емоції. Побудьте з тим. Потім можна промовити щось добре про себе і до себе «я бажаю собі добра», чи «я знаю, що Бог любить мене».

Також, можна промовити молитву за душевний спокій: «Боже, дай мені сил, щоб прийняти те, чого я не можу змінити; мужності, щоб змінити те, що можу; мудрості, щоб відрізнити одне від другого».

Вправа «Розгляд негативних переконань»

Наступний спосіб дослідити негативні переконання був розроблений Мері Бет. Вона використовувала його з клієнтами, які стали жертвами на ранньому етапі в житті, і несуть із собою переконання, пов'язані з соромом,

приниженням і негативною самоусвідомленою нікчемністю та звинуваченням. Приклад включено і наведено. Після кожного кроку вправи залишається місце для наведення власного прикладу.

Крок 1. Яка подія призвела до цього переконання?

Приклад: *Мене зневажають колеги, які вважають, що я виконую роботу дуже погано, і яким доручили створити мій особистий план відновлення.*

Моя подія:

Крок 2. Які у мене згубні переконання (про мій брак влади та негативну відповідальність за те, що сталося)?

Приклади:

Мене зневажають, з мене сміються і принижують.

Я сердитий(а) через те, що мені довелося виконувати цей план після того, як я став(ла) вчителем-ветераном.

Я поганий(а).

Я не маю цінності.

Мені тут не місце.

У мене немає влади.

Мене ганьблять.

Мої переконання:

Крок 3. Які є докази того, що це/ці переконання є істинними?

Приклади:

Я був(ла) підданий(а) подібним нападам з дитинства.

Я включив(ла) ці негативні переконання в структуру свого характеру.

Я чую в голові, що казали люди в моєму минулому.

Особистими доказами моїх негативних переконань є

Крок 4. Який захист я можу запропонувати, щоб протистояти переконання(ям)?

Приклади:

Я знімав(ла) себе на роботі і дивився(лась) ці відео. Я також мав(ла) довірених колег, які переглянули їх. Відео показують, що я добре вмію робити.

Я все життя був(ла) мішенню для інших. Схоже, що у мене на спині є яблучко, яке привертає увагу кривдників.

Мене виділили за те, що я відстою правду та етичну поведінку.

Мені пора самоствердитися.

Раніше я ніколи не мав(ла) негативної оцінки роботи.

Мої друзі заступаються за мене.

Який захист я можу запропонувати: твердження чи переконання?

Крок 5. Що я можу зробити тепер, коли я зрозумів(ла), що негативна самокритика та переконання не відповідають дійсності?

Приклади:

Я можу діяти наполегливо.

Я можу розробити план, який розкриває мої сильні сторони.

Я можу звернутися за юридичною консультацією та подати позов

щодо ворожого робочого середовища.

Я можу вирішити, що настав час рухатися далі та здобути вищий ступінь освіти або шукати більш оплачувану посаду, на якій поважатимуть мої таланти.

А як щодо моєї нової поведінки?

Крок 6. Створіть альтернативне менш звинувачувальне переконання, щоб пояснити, що сталося, і напишіть його тут.

Перевірка та перегляд своїх переконань щодо вини, розгляд доказів на користь чи проти них, а також розпитування інших, що вони думають або відчують про ці переконання — являють собою інші способи допомогти створити альтернативне, менш звинувачуюче переконання [Burns 1989].

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Висновок:

На цьому занятті ми навчилися дуже важливої техніки. Для того, щоб техніка працювала важливо пам'ятати про послідовність всіх кроків та про дуже чітке й конкретне їхнє формулювання.

Тема № 5. Психотехнології мобілізації та зміцнення ресурсів, що сприяють психологічній стійкості ветеранів у подоланні проявів ПТСР.

Практичне заняття. Психотехнології мобілізації та зміцнення ресурсів, що сприяють психологічній стійкості ветеранів у подоланні проявів ПТСР.

Навчальна мета заняття: визначити рівень засвоєння матеріалу з даної теми, сформувати вміння організовувати і надавати психологічну допомогу людям (індивідуальну та групову), які перебувають в кризових, екстремальних ситуаціях або мають досвід психотравмивної події

Кількість годин – 4 години

Місце проведення – навчальна аудиторія

Навчальні питання:

Частина 1

1. Навички для психологічного відновлення
2. Психологічні методи зняття стресового напруження

Частина 2

1. Психологічні ресурси особистості: модель BASIC Ph
2. Психодіагностика ресурсів особистості

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

Основна:

1. Горбунова В.В., Карачевський А.Б., Климчук В.О., Нетлюх Г.С., Романчук О.І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп : навчальний посібник. – Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. – 96 с.

2. Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу: практичний посібник / Я. М. Омельченко, З.Г. Кісарчук, Т.С. Гурлева, Г. П. Лазос [та ін.]; за ред. Я.М. Омельченко. Київ : Інститут психології імені Г.С.

Костюка НАПН України, 2023. 256 с.

Допоміжна:

1. Доценко В.В. Стратегії підтримки сімей учасників бойових дій та ліквідації наслідків війни // Problems of Emergency Situations: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Харків (19 травня 2023 року) : Національний університет цивільного захисту України, 2023. С. 229-231.

2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

3. Цільмак О.М., Шмаленко Ю.І., Мілорадова Н.Е., Гарькавець С.О. та ін. Психологія емоцій та почуттів: підручник. / [О.М. Цільмак, Ю.І. Шмаленко, Н.Е. Мілорадова, С.О. Гарькавець та ін.] за загальною ред. О.М. Цільмак, Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. – 420 с. з іл. – (Серія «Психотехнології»).

Інформаційні ресурси в Інтернеті:

1. З війни до миру: практичні поради з психологічної адаптації ветеранів. URL: <https://nashkiev.ua/life/z-viyni-do-mirou-praktichni-poradi-z-adaptatsii-veteraniv>

2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. <http://www.nbuv.gov.ua/>.

3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. / Загальна редакція: Н. Пророк. Київ : ОБСЄ, 2018. 208 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf>

4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. / Загальна редакція: Л. Царенко. Київ. : ОБСЄ, 2018. 240 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf>

5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. / Загальна редакція: Л. Гридковець. Київ : ОБСЄ, 2018. 236 с. URL: <https://www.osce.org/uk/project-coordinator-in-ukraine/430841>

6. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/

План проведення заняття:

Частина 1

I. Порядок проведення вступу до заняття.

Постановка мети і завдань заняття

II. Порядок проведення основної частини заняття.

1. Навички для психологічного відновлення

Вправа: «Створення карти соціальних зв'язків» (ГО «Підтримка психічного здоров'я - Асоціація фахівців в галузі психічного здоров'я»)

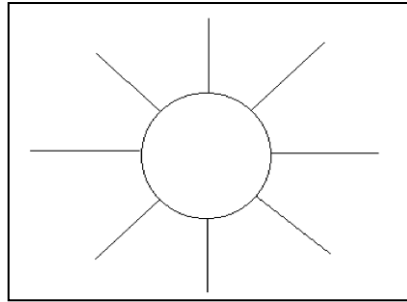
Наявність здорових зв'язків з сім'єю, друзями та іншими людьми дуже допомагає тим, хто відновлюється після травмуючої події. І все ж люди часто переживають неприємні емоційні та фізичні реакції, які можуть вплинути на їх взаємини з сім'єю, друзями та іншими близькими людьми. Травмуюча

подія може фізично розділити вас один з одним, порушити ваше спілкування і створити безліч проблем, які вимагають вашого часу і енергії.

Ви можете зробити прості, конкретні кроки для того, щоб відновити свої соціальні зв'язки і налагодити контакт з тими людьми у вашому житті, від яких ви навіть не очікували підтримки.

Інструкція:

1) Напишіть своє ім'я в центрі кола, поруч напишіть імена людей, домашніх улюбленців, фахівців або організацій, які входять до вашої соціальної системи. Додайте стільки ліній, скільки необхідно.



2). Огляд карти соціальних зв'язків

Частина А:

Різні люди і стосунки надають різні типи підтримки. Подивіться на свою карту соціальних зв'язків і дайте відповідь на наступні питання.

Хто із зазначених соціальних зв'язків для вас зараз є найбільш важливим?

З ким ви можете розділити свої переживання і почуття?

Від кого ви можете отримати пораду і допомогу в своєму відновленні?

З ким ви хотіли б провести час/спілкуватися в найближчі пару тижнів?

Хто міг би допомогти вам з практичними завданнями (паперова робота, вирішення задач)?

Хто може потребувати вашої допомоги або підтримки прямо зараз?

Частина Б:

Напишіть, кого або чого зараз бракує, або що потрібно змінити в вашій системі зв'язків. Щоб допомогти собі визначитися, запитайте себе:

Чи є якісь типи підтримки, яких тут не вистачає?

Чи є близькі люди або друзі, з якими ви хотіли б відновити спілкування?

З ким ви хотіли б проводити більше або менше часу?

Чи є якісь стосунки, які вам хотілося б поліпшити?

Може, ви хотіли б допомагати іншим, але не знаєте, як до цього підступитися? Ви хотіли б бути більш соціально активними?

Ви хотіли б робити більше для інших, беручи участь в суспільній групі?

3). Створення плану соціальної підтримки

2. Психологічні методи зняття стресового напруження

Вправи, рекомендовані для виведення надлишків адреналіну з

організму та зняття м'язової напруги при стресових станах

Дихання «Піраміда» (Віддоусон Р.)

Зручно влаштуйтесь. Можна заплющити очі.

Уявіть собі, що ваше дихання рухається спочатку знизу вгору, потім згори вниз — керуйте інтенсивністю дихання (вдих та видих) від ледь відчутного до максимально інтенсивного, і, навпаки, від максимально інтенсивного до ледь відчутного. Вправа виконується однократно.

Вправа «Дерево» (Чистякова М. І.)

Ця вправа по можливості виконується босоніж, можна заплющити очі.

Уявіть дерево і спробуйте зобразити його, прийнявши відповідне положення тіла — станьте прямо, ноги разом, тіло розслаблене.

Зверніть увагу на ноги — уявіть собі, що це стовбур дерева, з якого проростає міцне коріння; відчуйте підшвами ніг, як вони контактують з землею, уявіть, що ви пов'язані з землею міцним корінням, по якому рухаються живильні сили.

Тепер перемістіть увагу на тіло — уявіть, що це продовження стовбуру, по якому далі рухається живильна сила землі. Підніміть руки до гори — уявіть, що це гілки дерева, які також наповнюються живильною силою. Вітер хитає віття, і воно погойдується зліва – направо, вперед - назад. Виконайте ці рухи декілька разів.

Сонце зігріває листочки і вони легенько тріпочуть — виконайте легкі коливання долонями.

Імагінативні вправи, методи візуалізації

Текст направленої візуалізації **«Мій дім, мій простір»** (за Оклендер В.)

Через деякий час я попрошу вас закрити очі і ми відправимось в уявну подорож. Коли ми закінчимо, ви відкриєте очі і намалюєте щось з того, що відбудеться у подорожі.

Сядьте якомога зручніше і закрийте, будь ласка, очі. Коли ви закриваєте очі, навколо виникає простір, в якому ви себе знаходите. Це те, що я називаю **вашим простором**. Ви володієте таким простором в цій кімнаті або в іншому місці, де перебуваєте, але зазвичай не помічаєте цього.

Із закритими очима ви можете відчути цей простір — в ньому знаходиться ваше тіло і повітря навколо вас.

Це приємне місце, тому що це ваш простір.

Звертайте увагу на те, що буде відбуватися з вашим тілом. Якщо виникне напруження в якійсь частині тіла, не намагайтесь розслабитися. Просто відзначте це. Слідкуйте за всім тілом від голови до кінчиків пальців.

Зробіть кілька глибоких вдихів і шумних видихів: «Хаааааах». Дихайте рівно і спокійно. Чудово.

Зараз я розкажу вам маленьку історію і запрошу вас здійснити уявну подорож. Уявляйте, що ми йдемо разом. Подумки уявляйте те, про що я вам буду говорити, і відзначайте, як ви будете почуватися, поки будете це робити. Зверніть увагу на те, чи буде вам приємно здійснювати цю маленьку подорож, чи ні.

Якщо деяка частина подорожі вам не сподобається, не треба її

продовжувати. Просто слухайте мій голос, слідуйте за мною, якщо хочете, і слідкуйте за тим, що відбувається. Очей не відкривайте.

Я хочу, щоб ви уявили собі, що йдете по лісом. Навколо вас дерева, співають пташки. Сонячні промені проходять крізь листя. Дуже приємно йти таким лісом. Навколо з усіх боків багато квітів і різних рослин. Ви йдете по стежці. Обабіч неї — скали, і час від часу ви бачите, як пробігає маленьке звірятко, можливо, зайчик чи білочка. Ви йдете далі і скоро помічаєте, що стежка веде нагору. Тепер ви розумієте, що піднімаєтесь на гору. Коли ви дістаєтесь вершини гори, ви присідаєте на великий камінь, щоб відпочити. Ви розглядаєтесь довкола себе. Світить сонце, літають і співають пташки. Прямо, через долину видніється інша гора. Ви можете розгледіти в ній печеру, і вам хочеться потрапити на ту гору. Ви бачите, що пташки легко перелітають туди, і вам хочеться стати пташкою. Раптово, позаяк це ваші фантазії, і тут все можливо, ви розумієте, що можете перетворитись на пташку. Уявіть собі, що ви перетворюєтесь на пташку. Попробуйте свої крила і переконайтесь, що вмієте літати... Визлітаєте і легко перелітаєте на інший бік. *(Пауза для польоту)*

На іншому боці ви приземляєтесь на скалу і одразу ж знову стаєте людиною. Ви продираєтесь горою, відшукуючи вхід у печеру, і бачите маленькі дверцята. Ви наближаєтесь до них і потрапляєте в печеру. Коли ви потрапляєте всередину печери, ви, походжаючи і розглядаючи стіни, раптом помічаєте прохід-коридор.

Ви йдете коридором і бачите багато дверей, на яких написані імена людей. Ви підходите до дверей з *власним іменем*. Стоїте біля своїх дверей.

Ви знаєте, що скоро відкриєте їх і опинитесь по інший бік. Ви знаєте, що це буде *ваше місце*, *ваш дім*. Це може бути місце, яке ви згадаєте, місце, яке ви побачите вперше, місце, про яке ви мрієте, місце, яке подобається вам чи не подобається, місце, яке ви ніколи не бачили, місце всередині печери чи назовні. Ви не дізнаєтесь про це до тих пір, допоки не відкриєте дверей. Але яким би воно не було, це буде *ваше місце*.

Ви повертаєте ручку дверей і переступаєте поріг. Огляньтесь у своєму місці. Ви здивовані? Добре роздивіться. Якщо ви нічого не бачите, уявіть його прямо зараз. Подивіться, що знаходиться навколо. *Хто тут знаходиться? Чи є тут люди, яких ви знаєте чи незнайомі вам? Чи є тут тварини? Чи тут нікого нема? Як ви почуваетесь у цьому місці? Почуваетесь добре чи не дуже добре?*

Роздивіться довкола, походіть. *(Пауза)*

Коли ви роздивитесь, ви відкриєте очі і знову опинитесь в нашій кімнаті. Візьміть, будь ласка, папір, олівці, фарби і намалуйте те місце, де ви були, *ваше місце*. Не розмовляйте, будь ласка, під час малювання. Якщо вам чогось не вистачає, підійдіть тихенько і візьміть.

Намалуйте місце, яке ви уявили, якомога найкраще. Якщо вам захочеться, ви можете відобразити свої почуття по відношенню до цього місця, використовуючи колір, різні форми і лінії. Визначте, де вам краще зобразити себе в цьому місці, де і яким чином — за допомогою форми,

кольору і символів. Я можу нічого не дізнатися про ваше місце, дивлячись на малюнок, але ви маєте бути готові пояснити мені. Покладіться на те, що ви побачили, коли відкрили двері, навіть, якщо вам це не сподобалось. У вас є 10 хвилин. Коли відчуєте, що готові, починайте.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Висновок:

Сьогодні ми доповнили «психологічну валізу» вправами, техніками і методиками для релаксації, каталізації та опрацювання травматичних, стресових переживань різних вікових груп постраждалих.

План проведення заняття:

Частина 2

I. Порядок проведення вступу до заняття.

Постановка мети і завдань заняття

II. Порядок проведення основної частини заняття.

1. Психологічні ресурси особистості: модель BASIC Ph

Ізраїльський психолог-травматерапевт Mooli Lahad тривалий час досліджував способи поведінки людей у стресових ситуаціях. Він встановив, що у кожної людини є своя власна унікальна комбінація ресурсів боротьби з несприятливими обставинами. Такі висновки стали основою **BASIC Ph Model**. Ця модель ґрунтується на визнанні здатності особистості протистояти катастрофам, зберігати своє психічне здоров'я у будь-яких екстремальних ситуаціях.

Модель містить шість основних параметрів, що складають ядро індивідуального стилю поведінки під час перебування у несприятливих обставинах (кожна літера в назві моделі **BASIC Ph** означає якийсь ресурс).

1. **Belief** (віра): філософія життя, вірування та моральні цінності.

Цей спосіб подолання кризи базується на вірі (в Бога, в людей, в диво чи в самого/саму себе, у свою місію). Це система переконань, цінностей та смислів, потреба в самореалізації та самовираженні. Вірування можуть бути не тільки релігійні, але й політичні тощо. Важливий сам факт наявності віри.

2. **Affect** (афект): почуття, емоції.

Афективна стратегія проявляється через емоції: плач, сміх, розмову з кимось про свої переживання. Цей спосіб подолання кризи вимагає, насамперед, виявлення різних почуттів та їх ідентифікацію. Далі слідує спроба висловити розпізнані почуття прийнятними для людини способами: словесно, письмово (в оповіданні чи в листі); без слів – в танці, малюнку, в музиці, в драмі. Можна записувати в щоденник свої почуття чи малювати їх.

3. **Social** (соціум): приналежність, родина, друзі.

Даному способу подолання кризи властиве прагнення до спілкування. Можна звертатися за підтримкою до сім'ї, друзів чи психологів. Можна допомагати іншим постраждалим, занурюватися у волонтерську роботу. Тобто, важлива соціальна включеність: прагнення бути серед людей, почувати себе частиною системи, організації і т.п. Отримати від інших людей підтвердження, що ти живий/жива, чимось корисний/корисна, можеш на

щось впливати.

4. Imagination (уява): творчість, гра уяви, інтуїція.

Цей спосіб подолання кризи базується на творчих здібностях. Завдяки уяві можна мріяти, імпровізувати, уявляти собі майбутнє, розвивати інтуїцію, змінюватися, шукати розраду у світі гри та фантазії. Практикувати рукоділля, гончарство тощо. Фантазія допомагає відволіктися від жорстокої реальності, проявити почуття гумору; знайти креативне рішення актуальних проблем.

5. Cognition (когніція): знання, логіка, реальність, думки.

Спосіб подолання кризи через актуалізацію ментальних здібностей, вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та раціонально вирішувати їх. Когнітивна стратегія передбачає аналітичну роботу, складання списків чи планів.

6. Physiology (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність.

Спосіб подолання кризи через концентрацію на фізичній діяльності тіла. Цей спосіб пов'язаний зі здатністю відчувати себе завдяки органам чуття. Передбачає фізичну активність: спорт, фізична праця, медитація, прогулянки на природі, походи в гори і т.д. Також, отримання задоволення (релаксу) через їжу.

Застосування моделі

- Визначити канали і зрозуміти, що раніше допомагало людині справлятися з кризовими ситуаціями.

- Потрібно дослухатися до того, як людина розповідає свою історію, і визначити домінуючі канали.

- Долучитися до цих каналів.

- Підключити решту каналів, що розширить здатність людини справлятися зі стресом.

- Основний аспект даної моделі – поставити людину в активну позицію.

Використання власних ресурсів у травмафокус-терапії

Є п'ять сенсорних ресурсів, таких як зір, слух, нюх, смак та дотик/відчуття. Розвиток власних сенсорних ресурсів та їх доступність, якщо вони необхідні в терапевтичному процесі.

Вправа на п'ять сенсорних ресурсів

а) Зір: дозвольте собі візуалізувати щось гарне, куди буквально притягує Ваші очі, розкрийте на це Ваш погляд, чи це спогад про незабутній відпочинок чи місце миру і спокою. Дайте собі час. Якщо Ви це знайшли, закрийте очі і збережіть це візуальне враження всередині себе.

б) Слух: дозвольте собі уявити щось гарне, куди буквально притягує Ваш слух, Ваші вуха починають прислухатися, чи це приємний шум чи гарний звук. Дайте собі час. Якщо Ви це знайшли, закрийте очі і збережіть це акустичне враження всередині себе.

в) Запах: дозвольте собі уявити щось гарне, де Вам в ніс тече чудовий аромат, який би Ви найохочіше хотіли вдихнути. Дайте собі час. Якщо Ви це знайшли, закрийте очі і збережіть цей запах всередині себе.

г) Смак: дозвольте собі уявити щось гарне, коли улюблений смак

потрапляє Вам на язык або розчиняється, де всередині з'являється «ням». Дайте собі час. Якщо Ви це знайшли, закрийте очі і збережіть цей улюблений смак всередині себе.

д) Дотик та відчуття: дозвольте собі уявити щось гарне, що пальцями відчувається м'яким і приємним, що Вам найбільше хотілося б притиснути до Ваших щік – чи природній елемент, такий як вітер чи воду, який Ви відчуваєте приємно на шкірі. Дайте собі час. Якщо Ви це знайшли, закрийте очі і збережіть це враження всередині себе.

Тепер Ви можете в ігровій формі використовувати ці сенсорні ресурси, викликаючи їх один за одним і знаходити відповідну позицію очей в просторі для кожного окремого сенсорного ресурсу. Зазвичай, позиції очей дуже схожі. У професійній практиці, як правило, викристалізуються один-два таких ресурсів, які можна викликати на декілька секунд для регенерації під час і між сеансами терапії. Це також ефективна терапія проти непрямой травматизації клієнтами.

2. Психодіагностика психологічних ресурсів особистості

Методика «**BASIC Ph**» (Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. / Загальна редакція: Л. Царенко. Київ. : ОБСЄ, 2018. 240 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf>)

Інструкція. Подумайте про себе, коли Ви знаходитесь в кризі, переживаєте сильний стрес. Що найчастіше Ви робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожне твердження і поставте хрестик («+») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

- 0 – ніколи не користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 1 – я рідко користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 4 – я часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 6 – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

№	Твердження	1	2	3	4	5	6
1	Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми						
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано; наприклад, плачу, коли думаю про себе						
3	Я шукаю підтримки інших людей						
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві, наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці						
5	Я збираю інформацію, щоб бути певним (-ною) у тому, що обираю найкращий варіант вирішення проблеми						
6	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай						
7	Я вірю у свої власні сили і свою здатність долати перешкоди						

8	Я висловлюю почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт						
9	Я бесідную з друзями по телефону						
10	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки як спосіб пошуку вирішення проблеми						
11	Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення						
12	Я постійно займаюсь фізичною працею, наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака						
13	Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»						
14	Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині						
15	Я намагаюся знайти підтримку в друга або членів моєї сім'ї						
16	Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві						
17	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком						
18	Я використовую вправи для розслаблення						
19	Я прошу допомоги у Бога в молитві						
20	Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію						
21	Я глибоко занурююсь у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу						
22	Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще						
23	Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається						
24	Я розслабляюсь, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем						
25	Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію						
26	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії						
27	Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись						
28	Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб						
29	Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них						
30	Я намагаюся постійно займатись якоюсь фізичною діяльністю						
31	Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»						
32	Я даю вихід своїм емоціям						
33	Я пишу листи та е-мейли до друзів, сподіваючись, що вони дадуть відповідь						

34	Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх						
35	Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них						
36	Я виходжу з дому або намагаюся бути активним (-ною) для того, щоб позбутися надлишку енергії						

Опрацювання результатів

Підраховується сума балів у кожному стовпчику.

B	A	S	I	C	Ph
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Висновок:

Комбінація шести параметрів моделі BASIC Ph становить індивідуальний стиль боротьби з несприятливими обставинами. Потенційно кожна людина володіє кожною зі згаданих вище стратегій з раннього дитинства і впродовж усього свого життя.

Модель BASIC Ph допомагає швидко оцінити існуючі стратегії подолання кризи та поточний емоційний стан клієнта. Допомагає визначити, чи досить кризового втручання, чи необхідна короткострокова терапія.

Модель BASIC Ph дає можливість зрозуміти, що стрес можна долати різними способами.

Тема № 6. Психосоціальна підтримка членів родин працівників МВС у разі їх загибелі, зникнення безвісти, отримання поранень, перебування або визволення з полону.

Практичне заняття. Психосоціальна підтримка членів родин працівників МВС у разі їх загибелі.

Навчальна мета заняття: визначити рівень засвоєння матеріалу з даної теми, сформулювати вміння надавати психологічну допомогу людям, які переживають горе і втрату; вміння спілкуватися з дітьми які переживають втрату.

Кількість годин – 4 години

Місце проведення – навчальна аудиторія

Навчальні питання:

Частина 1

1. Принципи роботи психолога з людьми, які переживають втрату
2. Технологій психологічної допомоги в ситуації горя

Частина 2

1. Методи самопомоги в ситуації горя

2. Допомога дітям, які пережили втрату

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

Основна:

1. Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу: практичний посібник / Я. М. Омельченко, З.Г. Кісарчук, Т.С. Гурлева, Г. П. Лазос [та ін.]; за ред. Я.М. Омельченко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 256 с.

Допоміжна:

1. Доценко В.В. Стратегії підтримки сімей учасників бойових дій та ліквідації наслідків війни // Problems of Emergency Situations: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Харків (19 травня 2023 року) : Національний університет цивільного захисту України, 2023. С. 229-231.

2. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / К. Возніцина, Л. Литвиненко. — Київ, 2020. 192 с.

3. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семігіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова [та ін.]. Київ : Наш формат, 2017. 1068 с.

4. Супровід родичів осіб, зниклих безвісти (практичний посібник). Міжнародний Комітет Червоного Хреста. Делегація МКЧХ (головний офіс) Україна, м. Київ, 2019, 175 с.

5. Цільмак О.М., Шмаленко Ю.І., Мілорадова Н.Е., Гарькавець С.О. та ін. Психологія емоцій та почуттів: підручник. / [О.М. Цільмак, Ю.І. Шмаленко, Н.Е. Мілорадова, С.О. Гарькавець та ін.] за загальною ред. О.М. Цільмак, Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. – 420 с. з іл. – (Серія «Психотехнології»).

Інформаційні ресурси в Інтернеті:

1. З війни до миру: практичні поради з психологічної адаптації ветеранів. URL: <https://nashkiev.ua/life/z-viyni-do-mirou-praktichni-poradi-z-adaptatsii-veteraniv>

2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. <http://www.nbuv.gov.ua/>.

3. Офіційний сайт Міністерства внутрішніх справ України <https://mvs.gov.ua/>

4. Офіційний сайт Національної поліції України <https://www.npu.gov.ua/>

5. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с. URL: <https://www.academia.edu/40028931/>

План проведення заняття:

Частина 1

I. Порядок проведення вступу до заняття.

Постановка мети і завдань заняття

II. Порядок проведення основної частини заняття.

1. Принципи роботи психолога з людьми, які переживають втрату

Обговорення принципів роботи психолога з людьми, які переживають втрату

1) Прочитайте наступний вислів:

Не йди попереду мене – я не побачу шлях

Не йди позаду мене – я не знаю шлях

Йди поряд зі мною – і ми разом пройдемо цей шлях

Поясніть принципи роботи психолога з клієнтом який переживає втрату.

2) *Принцип присідання та ведення:*

- Зоровий контакт

- Мова

- Підвищена увага протягом всієї зустрічі

- Створення довірчої атмосфери

- Пряма комунікація

Цей процес створює згоду на рівнях свідомості та підсвідомості. Його мета – не засуджувати, зрозуміти.

Вправа «Кліше в роботі з людьми, які переживають втрату»

Зарубіжні психологічні (кризові) служби виділили деякі кліше, яких *рекомендується уникати* в роботі з людьми, які переживають горе. Наприклад,

- «На все воля Божа». Не настільки всевидюща людина, щоб визначати Божу волю, до того ж це не надто втішно.

- «Мені знайомі ваші почуття». Кожна людина унікальна, і кожне взаємовідношення єдине в світі. Ми не можемо знати, що відчуває інша людина, зіткнувшись зі смертю, оскільки ніколи не зможемо пережити його почуття.

- «Вже минуло три тижні з його смерті. Ви ще не заспокоїлися?» Не існує ліміту часу, відпущеного страждання. Прийнято вважати, що переживання горя може тривати від шести місяців до двох років, хоча не виключені відхилення і в ту, і в інший бік.

Завдання:

Додайте до кожної з цих утішливих фраз речення «так що перестань засмучуватися».

Вона була з тобою принаймні якийсь час (так що перестань засмучуватися)

Він помер займаючись улюбленою справою (так що перестань засмучуватися)

Ти можеш народити іншу дитину (так що перестань засмучуватися)

Що Ви чуєте? Що Ви відчуваєте?

Так чують люди які горюють. Вони відчувають осудження за своє

горювання.

Обговорення: При спілкуванні з людиною яка переживає втрату

Важливо:

- Приймати горе і співчувати
- Говорити без суджень і оцінки
- Виявляти терпіння і довіру до людини
- Говорити «Ми» (Ми допомагаємо, Ми можемо бути корисні)
- Важливо вислуховувати і бути поруч
- На запитання «Чому?», «Навіщо?», «Якби?» Не шукаємо відповідей
- Відповідь: Я чую Ваш біль, злість, печаль ...
- Бути емпатійним, чутливим, м'яким

Не припустимо:

- Висувати судження і гіпотези щодо події загибелі
- Уникати виявлення негативних почуттів
- Заспокоювати, зупиняти сльози
- Узагальнювати (багато людей це переживають, всі там будемо)
- Вживати некоректні висловлювання: «Ваші почуття мені так зрозумілі»; «Ви повинні б вже впоратися з цим»; «У Вас є діти, робота, ... для чого жити»; «Будь сильним, тобі потрібно триматися». Казати, що смерті можна було запобігти. Лякатися інтенсивних емоцій і йти з ситуації.

Також важливо розібрати деякі міфи про горювання, які часто присутні (іноді несвідомо) у скорботних.

1. Міф: біль пройде швидше, якщо ви будете ігнорувати його.

Факт: спроба ігнорувати ваш біль або утримати його від виходу на поверхню тільки погіршить його в довгостроковій перспективі.

2. Міф: важливо бути сильним перед обличчям втрати.

Факт: почуття смутку, страху або самотності – це нормальна реакція на втрату. Плач не означає, що ви слабкі. Вам не потрібно «захищати» свою сім'ю або друзів, надягаючи маску «мужньої і сильної» людини. Показ ваших справжніх почуттів може допомогти їм і вам.

3. Міф: Якщо ви не плачете, це означає, що ви не жалкуєте про втрату.

Факт: плач – це звична реакція на печаль, але не єдина. Ті, хто не плаче, можуть відчувати біль так само глибоко, як і інші. Вони можуть просто по-іншому висловлювати свою скорботу.

4. Міф: скорбота повинна тривати близько року, максимум два.

Факт: немає ніяких конкретних часових рамок для скорботи. Кожне горе індивідуальне і проживання втрати відрізняється від людини до людини.

5. Міф: жити далі – означає забути про свою втрату.

Факт: рух вперед означає, що ви прийняли свою втрату, але це не те ж саме, що забути людину яка померла. Ви можете продовжувати своє життя і зберігати пам'ять про когось або про щось, що ви втратили, як важливу частину себе.

2. Технологій психологічної допомоги в ситуації горя

Метод роботи з горем, запропонований *Джоном Джеймсом* і *Раселом Фрідманом* (матеріал взято зі статті Баканової А.А. «Психотерапія горя:

історія становлення та поточна практика в зарубіжних дослідженнях».)

Метод заснований на тому, що горе складається з суперечливих емоцій, які природним чином виникають у відповідь на будь-які втрати або зміни звичних моделей поведінки.

Джеймс і Фрідман стверджували, що неопрацьоване горе майже завжди включає в себе почуття, що не були виражені. За допомогою цього методу скорботні люди вчаться висловлювати свої почуття і завершувати емоційні стосунки з померлим. Перевагою цього методу є також і те, що він може бути використаний в індивідуальній, в груповій роботі, а також в якості самодопомоги.

Робота за цим методом складається з декількох етапів:

1. На першому етапі клієнт будує графік відносин, наочно відображає всі значущі (і позитивні, і негативні) аспекти відносин з померлим чоловіком.

2. На другому етапі клієнтові пропонується заповнити таблицю, яка включає в себе 3 стовпці:

- у графі «*вибачення*» клієнту необхідно перерахувати те, за що хочеться вибачитися перед померлим чоловіком;
- в графі «*прощення*» - те, за що клієнт готовий його пробачити;
- всі невиражені емоційні висловлювання, які суб'єктивно не потрапляють в перераховані вище категорії, знаходяться в графі «*значимі емоційні висловлювання*».

3. На третьому етапі клієнтові пропонується написати лист тому, за ким він сумує. У листі клієнту пропонується висловити свої емоції, вибачитися і пробачити людину, якій адресовано лист. Потім клієнтові пропонується прочитати цього листа вголос, що допомагає йому вербалізувати свої почуття, а також бути почутим іншою людиною (психологом або групою).

Автори цього методу припускають, що прочитання листа є важливим етапом відпускання втрати, що в цьому контексті означає не забуття, а, скоріше, відпускання болю, викликаного горем, тому лист покликаний завершити процес зцілення.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Висновок:

1. Чого слід уникати в роботі з людьми, які переживають втрату:

- прислів'я, кліше (він був не там не в той час, ви повинні продовжувати жити, час лікує, потрібно бути сильними);
- не казати що ви знаєте та розумієте що відчують близькі загиблого;
- не розповідайте особисті історії;
- не применшуйте трагедію;
- не критикуйте та не засуджуйте реакції близьких.

Будьте терплячі.

2. Завдання переживання втрати:

- визнати реальність втрати;
- оплакати втрату і примиритися з нею;
- відвести втраченим нове місце в пам'яті і в житті;
- переосмислити власну ідентичність;

- реорганізувати своє життя і навчитися жити без втраченого, адаптуватися до змін.

План проведення заняття:

Частина 2

I. Порядок проведення вступу до заняття.

Постановка мети і завдань заняття

II. Порядок проведення основної частини заняття.

1. Методи самодопомоги в ситуації горя

Починати використовувати засоби самодопомоги можна через певний час після трагічної події.

Методи спрямовані на примирення та прийняття втрати:

Надійне та безпечне місце. За допомогою картинки в голові створити стан внутрішнього спокою, думаючи про місце, де тобі спокійно і безпечно.

Цікава діяльність. Згадати завдання, які колись допомагали добре почуватися.

Час для занепокоєння. Кожного разу, коли вас охоплює занепокоєння, сказати собі: я подумаю про це щ 19 годині вечора. І після цього – відпустити думки. Робити це треба не пізніше, ніж за дві години до сну.

Релаксація. Зосередитися на своїх почуттях та на диханні. Сісти або лягти зручно, добре відчувати поверхню, на якій перебуваєш. Багато хто помічає, що страхи зменшуються, коли відчуваєш важкість в тілі контакт з поверхнею. Можна спробувати прогулянки на повітрі, медитацію.

Методи спрямовані на зміни у повсякденному житті:

Відволікання. При тривожних думках та почуттях – зайнятися тим, що допомагає краще тримати під контролем нав'язливі спогади та думки. Наприклад, випрати одяг, піти погуляти, зайнятися перебудуванням веранди.

Накопичення енергії. Записати все, що дає вам енергію , і що її забирає. Що дає енергію – робити більше, що забирає – менше.

Зупинка думок. Поміняйте фокус, усвідомте, що навколо вас, сконцентруйтеся на зовнішньому. Техніка «Екран».

2. Допомога дітям, які пережили втрату

Вправа «Як спілкуватися з дітьми про смерть і допомогти дітям у подоланні відчуття смутку під час війни»

(у вправі використано матеріал з брошури Кун Севенантс (Koen Sevenants), Лінн Джонс (Lynne Jones), Ashley Nemiro)

Чи відчувають смуток діти?

Так, але їхня реакція на смерть буде сильно відрізнятися залежно від віку, попереднього життєвого досвіду, їх особистості та способу розуміння життя і смерті в їхній культурі.

Розділити на 4 підгрупи, роздати матеріал і дати 5-7 хв. На підготовку презентації «Особистості розуміння життя і смерті дітьми різного віку».

1 підгрупа «Вік до 2 років»

Будь-яка тривала розлука з коханою людиною болюча для немовляти, тому дитина може плакати, замикатися у собі чи злитися. Вони не можуть усвідомити, що смерть остаточна, і що чим триваліша розлука, то більше

буде відчуватися смуток. Вони, ймовірно, будуть більш вимогливими та скрупульозними по відношенню до інших опікунів.

2 підгрупа «Вік 3-5 років»

Маленькі діти ще не розуміють, що смерть –це назавжди, неодноразово запитуючи, чи повернеться людина, яку вони люблять. Вони розуміють лише прості пояснення, наприклад: *мама більше не може дихати, говорити чи рухатися*. Вони можуть мати «магічні уявлення» щодо цього. Тобто вони вважають, що щось, що вони зробили, спричинило смерть, наприклад: *татко не повернеться, бо я був неслухняним*. Вони починають поводитися як діти молодшого віку і, відмовляючись розлучатися з опікунами, яким вдалося вижити, навмисно забруднюються калом і мочаться під себе. З іншого боку, деякі діти можуть продовжувати поводити себе, ніби нічого не сталося, і робити вигляд, що їм байдуже.

3 підгрупа «Вік 6-11 років»

Діти починають розуміти, що смерть –це назавжди, що близька людина не може повернутися, і що смерть може трапитися з кожним, тому вони можуть переживати, що інші близькі члени сім'ї та друзі теж помруть. Діти молодшого віку все ще можуть мати «магічні уявлення» щодо смерті, але вони починають все більше цікавитися причинами та наслідками, задають конкретні запитання, наприклад, *що відбувається з тілом бабусі?* Вони хочуть розуміти, що сталося, і можуть проявляти турботу про інших. Типовою поведінкою є фізичні страждання та біль, такі як гнів. Такі емоції можуть бути спрямовані на близьку людину, яка померла, та (або) на себе. Вони можуть виражатися в цілому як складна поведінка. У деяких культурах хлопчики вже можуть вчитися приховувати свої почуття.

4 підгрупа «12 років-підлітковий вік»

Підлітки розуміють, що смерть необоротна і трапляється зі всіма, у тому числі і з ними самими. Вони зацікавлені в розумінні того, чому щось відбувається, у них зростає інтерес до абстрактних ідей, таких як справедливість і несправедливість, і стають чутливими до невідповідностей будь-якої наданої інформації. У цьому віці в їх свідомості виникає конфлікт між тим, щоб стати незалежною людиною, яка зав'язує тісні дружні стосунки зі своїми однолітками, а також бажанням залишатися поруч із членами сім'ї, яких вони люблять. Дружба з однолітками дуже важлива, тому розлука з друзями та втрата друзів також негативно впливатимуть на їх емоційний стан. Їхня реакція сильно відрізняється: від «показової байдужості» до гніву або крайньої печалі, поганої концентрації уваги та втрати інтересу до повсякденних справ. Вони теж можуть почуватися винними, їм може здаватися, що вони зробили недостатньо. Деякі підлітки будуть відчувати себе дуже відповідальними і захочуть взяти на себе роль дорослого в сім'ї після смерті одного з батьків.

Обговорення:

Чи слід розповідати своїм дітям, якщо помер хтось, кого вони люблять?

Так. Не приховуйте правду і не зволікайте говорити правду.

Бажання захистити дітей від лиха є цілком природним, але навіть дуже

маленькі діти будуть усвідомлювати, що відбувається щось незвичайне, сім'я стурбована і засмучена, звичайний розпорядок дня змінився, а люди поведуться інакше. Родичі та друзі могли загинути під час нападу, їм не дозволяли прийти або вони не могли прийти. Люди могли зникнути та не повернутися.

Нерозуміння того, що відбувається під час війни, викликає додаткові страждання. Уявне може бути гіршим за реальність, і діти можуть звинувачувати себе в подіях, які вони не можуть контролювати.

Крім того, якщо дітям говорять неправду, щоб захистити їх, а потім вони дізнаються правду від когось іншого, вони починають недовіряти тим, хто казав неправду.

Усі діти, у тому числі з фізичними та розумовими вадами, потребують чітких, відвертих, послідовних пояснень, які відповідають їхньому віку та здатності розуміти, аби вони могли прийняти реальність втрати.

Якщо говорити дітям правду, їхня довіра до вас зростатиме і це допоможе краще впоратися з втратою.

Як найкраще розповісти дітям?

Намагайтеся знайти безпечне і тихе місце, де б ви не знаходилися. Якщо ви перебуваєте в житловому приміщенні разом з багатьма іншими людьми, запитайте, чи можуть вони надати вам трохи місця та тиші, щоб ви могли поговорити зі своїми дітьми.

Влаштуйтеся зручніше і обміркуйте, що ви збираєтесь сказати. Цілком ймовірно, що діти будуть задавати важкі питання і що і вони, і ви будете засмучуватися. Це природно. Якщо у вас є дуже маленькі та діти старшого віку, вам слід поговорити з ними окремо, якщо це можливо. У дітей старшого віку буде більше питань, а діти молодшого віку можуть відволікатися. Попросіть інших дорослих членів сім'ї або друзів подбати про дітей молодшого віку, поки ви розмовляєте зі старшими дітьми.

Попросіть дітей сісти поруч із вами. Якщо це маленька дитина і в неї є улюблений предмет, іграшка або ковдра, яку вона полюбить носити з собою, дайте їй цю річ. Говоріть повільно і робіть часті паузи, щоб дати дітям час зрозуміти, а собі дати час упоратися зі своїми почуттями.

Почніть з того, що запитайте дітей, що вони вже знають або що, на їхню думку, сталося.

Потім поясніть, що насправді сталося словами, які ваша дитина буде здатна зрозуміти відповідно до її віку. Використовуйте слово, яке ваша сім'я використовує для позначення смерті, і не використовуйте такі фрази, як *дідусь знаходиться в іншій країні*, або *пішов далеко*, або *пішов спати*, або *знаходиться на небесах*, оскільки це введе в оману дітей молодшого віку, які можуть подумати, що людина ще може повернутися.

Дітям молодшого віку вам потрібно буде конкретно пояснити, що означає смерть, наприклад: *Мені дуже шкода, але тіло і розум тата повністю перестали працювати. Він більше не може рухатися, він не може дихати, він не може нічого думати чи відчувати, він не може говорити, їсти чи грати з вами, і він не зможе цього робити в майбутньому.*

Вам потрібно буде дати дітям час, щоб вони засвоїли цю інформацію. Реакція малих дітей може характеризуватися тим, що вони будуть робити вигляд, що вони не слухають і продовжують гратися. Наберіться терпіння і дочекайтеся, коли вони звернуть увагу. Також будьте готові до того, що діти молодшого віку будуть задавати одні й ті ж питання знову і знову, як у цей момент, так і протягом наступних днів і тижнів.

Допитливих дітей може цікавити конкретна інформація, наприклад, *де зараз тіло і що з ним буде?*

Діти старшого віку можуть захотіти дізнатися більше подробиць і задавати абстрактні питання, наприклад, *чому це сталося з нами?*

Надавайте чесні відповіді, а якщо не знаєте відповіді, то так і кажіть.

Деякі діти можуть бути в стані шоку і будуть відмовлятися вам вірити. Вони можуть розсердитися і накричати на вас. Зберігайте спокій. Поясніть, що ви їх розумієте, і що ви самі не хочете в це вірити. Але, на жаль, це правда.

Перевірте, чи є у дітей ознаки наявності «уявлень магічного характеру». Деякі діти можуть переживати, що вони сказали або зробили щось, що спричинило смерть. Діти різного віку можуть відчувати себе винними, навіть якщо розуміють, що війна почалася не з їх вини. Однак деякі діти молодшого віку можуть вважати, що «відбувається щось погане» через те, що вони зробили.

Тому перевірте, чи відчувають вони себе відповідальними за це. Ви можете запитати: *Ви переживаєте, що тато не повернеться через те, що ви сказали чи зробили?* Поясніть простими словами, що сталося, і запевніть їх, що вони не винні. *Ви нічого поганого не зробили. З цим ніхто не міг нічого вдіяти.*

Діти можуть турбуватися про те, що ви та інші люди, про яких вони дбають, помруть. Поясніть дітям, що усе, що ви робите всією сім'єю, робиться заради безпеки усіх: залишатися в безпечному місці, триматися разом, піклуватися про наше здоров'я. Не варто обіцяти, що ніхто не помре. Зрештою помирають усі. Ви можете запевнити їх, що завжди знайдеться хтось, хто про них подбає.

Запитайте дітей безпосередньо, чи є у них інші запитання, чи є щось інше, що їх хвилює чи лякає. Поясніть, що розділяючи почуття, страхи та занепокоєння, це може допомогти, і що ви тут, щоб вислухати їх, відповісти на будь-які запитання та втішити їх у будь-який час.

Як війна може вплинути на звичайний процес жалоби?

Може виникнути ряд проблем, які ускладнюють звичайний процес жалоби:

- Смерть вашої близької людини могла бути раптовою внаслідок нападу або бойових дій, і, можливо, у вас і ваших дітей не було можливості побачитися з нею до того, як вона померла, щоб попрощатися.

- Під час війни тіло могло бути недоступне для поховання із застосуванням звичайного похоронного ритуалу.

- Поводження з тілом після смерті за звичаями, наприклад, обмивання

тіла, поховання в землю протягом певного часу, може бути неможливим під час війни.

- Деякі тіла можуть залишатися поза увагою протягом тривалого часу або можуть бути поховані в братських могилах.

- Ваші друзі та родичі можуть бути стурбовані своїми втратами та умовами життя і можуть бути не в змозі підтримати вас ні емоційно, ні практично у зв'язку з вашою втратою. Ви можете відчувати, що не бажаєте жодним чином обтяжувати інших. Аналогічно, поряд може не бути однолітків ваших дітей, які могли б їх підтримати.

- Можливо, ви були переміщені та відірвані від вашої звичайної системи підтримки. Окрім смутку, вам і вашим дітям потрібно пристосуватися до нової та невизначеної реальності.

- Звичайний розпорядок дня чи заняття в школі та на відпочинку, які можуть відволікати чи заспокоїти ваших дітей і трохи підняти їм настрій, недоступні.

- Вашій втраті не надається значущості, якої вона заслуговує, оскільки вона є однією з багатьох, які відбуваються в суспільстві одночасно. Для інших людей це просто «цифра», тоді як для вас і вашої сім'ї це людина з особистістю та історією, хтось, кого ви любили і хто мав для вас значення.

Що важливо зробити, аби покращити самопочуття дитини та зберегти її психічне здоров'я?

Найважливіше, що потрібно зробити, це переконатися, що:

- Дитина отримує любов та постійну турботу від вас, батьків, родича чи опікуна, якому вона довіряє і якого добре знає.

- Захист немовлят та маленьких дітей забезпечується через любовний фізичний контакт, спів, обійми та заколисування.

- Під час війни неможливий нормальний розпорядок життя. Тим не менш, можуть бути створені певні ритуали для організації нового тимчасового розпорядку, такі як прибирання житлового приміщення, спільна молитва, спів пісень перед сном або спільне проведення часу.

- До зухвалої та (або) регресивної поведінки слід відноситися з розумінням і реакція не повинна носити каральний характер.

- Інших дітей в житті дитини, у школі або в колі друзів слід проінформувати (через своїх вчителів або батьків) про те, що сталося, щоб вони могли підтримати дитину.

- Дітям надається можливість допомогти вам, але їх не змушують брати на себе зобов'язання та обов'язки дорослих, що перевищують їхні можливості.

- Ви самі повинні дбати про своє фізичне та психічне благополуччя. Ви також можете горювати. Може бути важко підтримувати своїх дітей, намагаючись впоратися з власними почуттями, особливо в замкнутому просторі.

Тому дуже важливо приділяти час собі та піклуватися про себе. Ви не здатні допомогти своїм дітям, якщо вам погано. Дуже важливо, щоб ви висипалися, правильно харчувалися, а також щоб був хтось, до кого ви могли

звернутися за емоційною підтримкою. Намагайтеся уникати шкідливих звичок, таких як підвищене споживання алкоголю чи тютюнових виробів.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Висновок:

1. Горе – це глибоке почуття суму і болю, спричинене важливою втратою, змінами, кризою чи невдачею, як реальними, так і абстрактними.
2. Втрата – означає розрив зв'язку, якій ви сформували з важливою для вас людиною, місцем, річчю або ідеєю (включаючи вірування).
3. Скорбота – це процес визнання втрати, переживання горя і прийняття рішення зробити втрату частиною свого життя.

Тема № 7. Профілактика та подолання проявів ПТСР (ВТСР) у фахівців допоміжних професій, які працюють з постраждалими.

Практичне заняття. Профілактика та подолання професійного вигорання у психологів

Навчальна мета заняття: визначити рівень засвоєння матеріалу з даної теми, сформувати вміння попереджати розвиток втоми від співчуття і професійного вигорання у психологів

Кількість годин – 2 години

Місце проведення – навчальна аудиторія

Навчальні питання:

1. Профілактика професійного вигорання
2. Турбота про себе і колег: антистресові вправи

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.

Основна:

1. Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу: практичний посібник / Я. М. Омельченко, З.Г. Кісарчук, Т.С. Гурлева, Г. П. Лазос [та ін.]; за ред. Я.М. Омельченко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 256 с.

Допоміжна:

1. Доценко В.В. Психічні стани психологів, які працюють з постраждалими в умовах війни // Проблеми психології діяльності в особливих умовах: Матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф., м. Черкаси, 18 квітня 2023 р. – Черкаси: видавець Третьяков О. М., 2023. С. 179-181.
2. Практикум з підвищення стресостійкості та розширення адаптаційних можливостей організму / Під редакцією професора, доктора медичних наук О.С. Чабана.- К.: ТОВ «Доктор-Медіа-Груп, 2017р.- 150 с.
3. Цільмак О.М., Шмаленко Ю.І., Мілорадова Н.Е., Гарькавець С.О. та ін. Психологія емоцій та почуттів: підручник. / [О.М. Цільмак, Ю.І. Шмаленко, Н.Е. Мілорадова, С.О. Гарькавець та ін.] за загальною ред. О.М. Цільмак, Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. – 420 с. з іл. – (Серія «Психотехнології»).

Інформаційні ресурси в Інтернеті:

1. З війни до миру: практичні поради з психологічної адаптації ветеранів. URL: <https://nashkiev.ua/life/z-viyni-do-mirou-praktichni-poradi-z-adaptatsii-veteraniv>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. <http://www.nbuv.gov.ua/>.
3. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с. URL: <https://www.academia.edu/40028931/>

План проведення заняття:

I. Порядок проведення вступу до заняття.

Постановка мети і завдань заняття

II. Порядок проведення основної частини заняття.

1. Профілактика професійного вигорання

Фахівці Israel Trauma Coalataon описують 12 стадій вигорання і пропонують можливі варіанти профілактики та корекції.

Завдання: запропонувати власні варіанти профілактики 12 стадій вигорання.

1. Захопленість ідеєю Ви безуспішно намагаєтеся щось собі довести, і це виснажує ваші сили.

Що робити:

2. Працюючі маніяки - Ви готові працювати на зношування і вибираєте підхід «зроби або помри».

Що робити:

3. Ігнорування власних потреб. Досить небезпечна стадія, коли людина готова зазнавати фізичного болю і не звертає уваги на сигнали виснаженого організму.

Що робити:

4. Стан апатії Все валиться з рук, і ви шукаєте винуватця ситуації, що склалася.

Що робити:

5. Смерть цінностей. Ви щохвилини присвячуєте роботі, і вона поглинає все ваше життя.

Що робити:

6. Фрустрація, агресія та цинізм. З'являється неконтрольована дратівливість та вічне невдоволення оточуючими.

Що робити:

7. Емоційне виснаження та небажання виконувати свої зобов'язання У такому стані ви навмисно ізолюєте себе від усіх та починаєте прогулювати роботу.

Що робити:

8. «На кого я перетворююся?» Навколишні люди намагаються

достукатися до вас, але ви не здатні сприймати їхню турботу і не визнаєте своєї провини за ситуацію, в якій опинилися.

Що робити:

9. «Дайте мені спокій!» Цю стадію називають деперсоналізацією, коли людина втрачає віру в себе і вважає, що не може змінити свого життя.

Що робити:

10. Внутрішня спустошеність На цьому етапі людина відмовляється від своїх надій та своєї мрії, все, що вона колись любила, стає непотрібною та нецікавою.

Що робити:

11. Кому яка справа Стадія депресії, що супроводжується фізичним та психічним виснаженням.

Що робити:

12. Фізичний та ментальний колапс. Ця стадія загрожує суїцидальними нахилами.

Що робити:

2. Турбота про себе і колег: антистресові вправи

Навички підтримки здоров'я та благополуччя (Перша психологічна допомога : посіб. для тренера / уклад. : Чернобровкіна В. А., Гірник А. М. — Київ : Унів. вид!во ПУЛЬСАРИ, 2017. 96 с. : іл., табл.)

Рекомендації щодо управління стресом:

✓ Застосовуйте засоби, які в минулому допомагали вам зменшувати стрес, наприклад, прослуховування музики, спів, медитація або ін.

✓ Виділяйте час на відпочинок, прийняття їжі, розслаблення.

✓ Дотримуйтеся розумного робочого графіку, аби не перевтомлюватися.

✓ Пам'ятайте, що вирішення всіх проблем постраждалих не є вашим обов'язком; робіть те, що можете.

✓ Скоротіть вживання алкоголю, кофеїну, тютюну, не захоплюйтеся прийомом безрецептурних ліків.

Цікавтесь тим, як почуваються ваші колеги, які надають ППД. Подумайте про те, як ви можете підтримувати один одного; у складних випадках працюйте в парі з іншим помічником.

✓ Спілкуйтеся з друзями, близькими, яким довіряєте, аби отримати їхню підтримку.

Відпочинок та осмислення пережитого:

✓ Поговоріть про пережите під час надання допомоги з керівником, колегою або з будь-ким, кому довіряєте.

✓ Цінують те, що ви зробили для інших людей, навіть якщо це була незначна допомога.

✓ Навчіться осмислювати пережите і розуміти, що вам вдалося зробити добре, а що можна було б зробити краще, а також тверезо оцінювати межі ваших можливостей в обставинах, що склалися.

✓ По можливості, знайдіть час, щоб відпочити і розслабитися, перш ніж знову братися за роботу.

Вправа «Заземлення»

Інструкція для учасників

Учасники стають в коло (для цього краще стояти без взуття на карематі). Ноги — на ширині плечей, спину тримати рівно. Тренер говорить: «Ми всі маємо контакт з поверхнею землі, яка «тримає» нас в буквальному сенсі, притягує до себе. Зараз зосередьтеся на усвідомленні та відчутті цього контакту, на власному заземленні. Відчуйте, як ваші ноги дають на землю, і земля тримає ваше тіло на поверхні. Притисніть праву ногу сильніше і потримайте 30 секунд. Притисніть ліву ногу сильніше. ...Ви можете похитатись, утримуючи відчуття притягнутості до поверхні землі.

Можна рухатись, ходити, утримуючи це відчуття».

Рекомендації та пояснення для фасилітатора

Заземлення — це відчуття, усвідомлення якого сприяє поверненню людини в реальність, у контакт з актуальною ситуацією.

Метафора заземлення — відчуття здатності «триматись», «стояти на власних ногах» і «вистоювати», почуття «землі під ногами», почуття опори («земля» — опора, яка завжди є, за яку завжди можна триматись).

Запропонуйте учасникам коротко обговорити відчуття після того, як вони притиснули праву ногу, порівняти самопочуття до та після. Те саме зробіть після притиснення лівої ноги. Просіть учасників говорити саме про відчуття, а не про думки або їхні інтерпретації цієї вправи.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Висновок:

Вторинна травма, або ж вторинний травматичний синдром — це непрямий вплив травматичної події через розповідь з перших вуст або очевидців.

Психологи, волонтери, рятувальники, поліцейські, лікарі можуть опинитися під загрозою вторинної травми. Будь-яка людина, яка спілкується з тим, хто пережив психологічно стресову ситуацію, також може зазнати вторинної травми.

4. Рекомендована література

Основна:

1. Горбунова В.В., Карачевський А.Б., Климчук В.О., Нетлюх Г.С., Романчук О.І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп : навчальний посібник. — Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. — 96 с.

2. Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу: практичний посібник / Я. М. Омельченко, З.Г. Кісарчук, Т.С. Гурлева, Г. П. Лазос [та ін.]; за ред. Я.М. Омельченко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 256 с.

3. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-практич. посіб. / за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. О.А. Моргунова ; [О.І. Федоренко та ін.] ; МВС України, Харків. нац. ун-т. внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с.

Допоміжна:

4. Бессел ван дер Колк Тіло веде лік. Яку роль психологічна травма грає в житті людини та які техніки допомагають її подолати. Харків : Vivat, 2022. 624 с.
5. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
6. Джеремі Лелек ПТСР: як повернути надію/Джеремі Лелек; пер. з англ. К.: Єфетов О.В., 2023. 64 с.
7. Доценко В.В. Стратегії підтримки сімей учасників бойових дій та ліквідації наслідків війни // Problems of Emergency Situations: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Харків (19 травня 2023 року) : Національний університет цивільного захисту України, 2023. С. 229-231.
8. Доценко В.В. Психічні стани психологів, які працюють з постраждалими в умовах війни // Проблеми психології діяльності в особливих умовах: Матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф., м. Черкаси, 18 квітня 2023 р. – Черкаси: видавець Третьяков О. М., 2023. С. 179-181.
9. EMDR. Подолання наслідків психотравми. Практичний посібник / за ред. Арне Гофмана. Львів : ТзОВ Видавництво «Свічадо», 2017. 259 с.
10. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
11. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 301 с.
12. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / К. Возніцина, Л. Литвиненко. — Київ, 2020. 192 с.
13. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: Методичний посібник / За загальною редакцією З. Г.Кісарчук. Київ : Логос, 2015. 207 с.
14. Практикум з підвищення стресостійкості та розширення адаптаційних можливостей організму / Під редакцією професора, доктора медичних наук О.С. Чабана.- К.: ТОВ «Доктор-Медіа-Груп, 2017р.- 150 с.
15. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова [та ін.]. Київ : Наш формат, 2017. 1068 с.
16. Супровід родичів осіб, зниклих безвісти (практичний посібник). Міжнародний Комітет Червоного Хреста. Делегація МКЧХ (головний офіс) Україна, м. Київ, 2019, 175 с.
17. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогти в умовах тривалої травматизації: монографія. НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
18. Цільмак О.М., Шмаленко Ю.І., Мілорадова Н.Е., Гарькавець С.О.

та ін. Психологія емоцій та почуттів: підручник. / [О.М. Цільмак, Ю.І. Шмаленко, Н.Е. Мілорадова, С.О. Гарькавець та ін.] за загальною ред. О.М. Цільмак, Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. – 420 с. з іл. – (Серія «Психотехнології»).

Нормативно-правові акти:

1. Наказ МОЗ України від 19 липня 2024 року Київ № 1265 «Про затвердження Уніфікованого клінічного протоколу первинної та спеціалізованої медичної допомоги «Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації».

Інформаційні ресурси в Інтернеті:

1. З війни до миру: практичні поради з психологічної адаптації ветеранів. URL: <https://nashkiev.ua/life/z-viyni-do-mirou-praktichni-poradi-z-adaptatsii-veteraniv>

2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. <http://www.nbuv.gov.ua/>.

3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. / Загальна редакція: Н. Пророк. Київ : ОБСЄ, 2018. 208 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf>

4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. / Загальна редакція: Л. Царенко. Київ. : ОБСЄ, 2018. 240 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf>

5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. / Загальна редакція: Л. Гридковець. Київ : ОБСЄ, 2018. 236 с. URL: <https://www.osce.org/uk/project-coordinator-in-ukraine/430841>

6. Офіційний сайт Міністерства внутрішніх справ України <https://mvs.gov.ua/>

7. Офіційний сайт Національної поліції України <https://www.npu.gov.ua/>

8. Протокол з діагностики та терапії ПТСР Національного інституту клінічної майстерності Великобританії (NICE). Онлайн-видання Issued: March NICE clinical guideline [guidance.nice.org.uk/cg26](https://www.nice.org.uk/cg26)

9. Романчук О. І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk_PTSD.pdf

10. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/

11. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с. URL: <https://www.academia.edu/40028931/>