

## **«Медико-психологічна реабілітація учасників бойових дій та осіб, які постраждали внаслідок бойових дій»**

Війна в Україні підняла актуальність проблеми збереження психологічного здоров'я військовослужбовців на принципово новий рівень. Адже участь у бойових діях практично завжди супроводжується стресовою реакцією організму, яка без відповідної своєчасної кваліфікованої допомоги може призвести до несприятливих наслідків, як для самого військовослужбовця, так і для суспільства в цілому.

Військовослужбовці – учасники бойових дій часто вирізняються характерними особливостями, що виявляються у певних психічних станах, процесах, властивостях, поведінці. Це, насамперед, можуть бути підвищена дратівливість, схильність до поганого настрою, нетерплячість, підвищена реактивність, напруженість, ознаки депресії, підвищена стомлюваність, апатичність, тривожність, страх, фобічні реакції, почуття провини, синдром втрати, агресивність, гнів, образа, злість, гіперболізоване відчуття справедливості, а також фіксація на втратах, труднощі з засинанням, нічні кошмари, тремор, неможливість зняти напругу, в тому числі тілесну, постійне відчуття небезпеки тощо.

Все це часто призводить до виникнення відчуття вираженого стомлення й нестачі енергії, підозрілості, ослаблення пам'яті, труднощів концентрації, захопленості спогадами про війну, симптомів посттравматичних стресових розладів, несприятливих особистісних змін, соціально-психологічної дезадаптації, обмеження комунікацій, асоціальної поведінки, проблем побутового, медичного та сімейного характеру, зловживання психоактивними речовинами, міжособистісних конфліктів зі своїми чоловіком / дружиною, членами сім'ї, близькими друзями або колегами, невпевненості у майбутньому тощо. З усіма цими проблемами стикаються учасники бойових дій.

Комплексна реабілітація учасників бойових дій після закінчення бойових дій, тобто після припинення дії стресору, має особливе значення для

суспільства. Зменшення впливу наслідків травматичного стресу на соматичне здоров'я і профілактика психосоматичної патології у них – важливе завдання медицини та психології.

Герої, які мужньо захищають суверенітет України та її територіальну цілісність, демобілізуються, і держава зобов'язана створити належні умови для відновлення їх здоров'я, забезпечення медико-психологічної реабілітації та повернення їх до повноцінного життя. Медико-психологічна реабілітація – комплекс лікувально-профілактичних, реабілітаційних та оздоровчих заходів, спрямованих на відновлення психофізіологічних функцій, оптимальної працездатності, соціальної активності учасників бойових дій.

Європейська модель психологічної підготовки військових та їх реабілітації включає чіткі алгоритми, з психологічної підготовки військовослужбовців під час їх навчання на тренувальних базах, супроводу та роботи із військовими безпосередньо під час бойових дій, від цієї складової часто залежать не лише успішність військової операції, а й життя самих бійців; психологічну допомогу пораненим та членам їх сімей під час лікування та подальшої реабілітації, роботу із членами родин загиблих військовослужбовців.

У міжнародній реабілітології є термін «якість життя», який пов'язаний зі станом здоров'я. Його розглядають як інтегральну оцінку і ефективність реабілітації. ВООЗ пропонує оцінювати «якість життя» за такими параметрами:

- ✓ фізичні: енергійність, втома, фізичний дискомфорт, сон, відпочинок;
- ✓ психологічні: самооцінка, концентрація, позитивні емоції, негативні переживання, мислення;
- ✓ ступінь незалежності: повсякденна активність, працездатність, залежність від ліків і лікування;
- ✓ життя в суспільстві: повсякденна активність, соціальні зв'язки, дружні зв'язки, суспільна значимість, професіоналізм;

- ✓ довкілля: житло та побут, безпека, дозвілля, доступність інформації, екологія (клімат, забруднення, густозаселеність);
- ✓ духовність і особистісні переконання.

МПП учасників повинна спиратися на основні положення інтегративної копінг-концепції, згідно з якою подолання стресу – це процес, в якому індивід здійснює спроби: 1) змінити або ліквідувати проблему; 2) зменшити її інтенсивність, змінивши свою точку зору на неї; 3) полегшити її вплив, відволікаючись на що-небудь або використовуючи інші різноманітні способи подолання.

Необхідно розробляти навчальні програми, які допоможуть учасникам військових конфліктів безболісно здійснювати перехід до життя поза війною та повернутись в соціум.

Потреба у такій роботі разом із розробкою цілого комплексу успішних навичок, прийомів і стратегій для відновлення нормального функціонування психіки ще ніколи не були більш затребувані, ніж тепер. Ми зобов'язані спрямувати націю на викорінення розповсюджених стереотипів щодо проблем із психічним здоров'ям. Чоловіки і жінки-військовослужбовці, а також постраждалі по всій Україні мають зрозуміти, що звернутися по медичну, психологічну допомогу є так само прийнятним і доцільним, як у разі перелому звернутися до травматолога.

### Література

1. Safin OD. Osnovni pidkhody do funktsionuvannia systemy psykhologichnoi rehabilitatsii ta readaptatsii uchasnykiv antyterorystychnoi operatsii [Basic approaches to the functioning of the system of psychological rehabilitation.
2. Український журнал медицини, біології та спорту – 2022 – Том 7, № 6 (40).