

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

Війна ні для кого не проходить безслідно. Її відчують всі, навіть ті, хто там не був, але бачив, чув та переживав разом з усіма через те, що показували по телебаченню чи інших ЗМІ. Вона змінює кожного, зокрема військових, які захищали та продовжують захищати свою країну. Вони отримали не тільки фізичні, а й психологічні травми різних ступенів. Ветерани, а у більшості це молоді чоловіки, переживають ряд симптомів, що ускладнюють їм повернення до мирного життя. Війна позначається на свідомості кожного члена родини, кожного члена нашого суспільства.

Аналіз ситуації показує, що багато людей перебуває у стані тяжкої психологічної кризи. Особливо гострими і складними є такі стани у військовослужбовців. Військовослужбовці, що виконують чи виконували свій обов'язок, переносять такі внутрішні навантаження, які можуть призвести до небезпечних наслідків: складних змін в емоційній сфері, самопочутті, діяльності, людських стосунках; можуть проявлятися різні посттравматичні стресові реакції та розлади. Військовослужбовці та демобілізовані намагаються знайти вихід, але афективна дезорганізація мислення ускладнює планування діяльності, спрямованої на подолання несприятливої ситуації. Внаслідок високого ступеня психотравматизації військовослужбовців та демобілізованих гостро постала проблема надання їм емоційної підтримки та психологічної допомоги.

Створення системи медико-психологічної допомоги та реабілітації тільки розпочалося. Психологи, психотерапевти, лікарі намагаються усвідомити досвід, який отримали.

Для учасників бойових дій та осіб, які постраждали внаслідок бойових дій пропонується застосовувати наступний комплексний підхід до реабілітації.

До психологічної складової комплексного підходу входять: навчання (психоедукація), кризове консультування, індивідуальна психотерапія (до 8 сесій), групова психотерапія (до 5 сесій, в одній групі може бути присутніми не більше 10 осіб, тривалість групової роботи – 1,5-2 години), релаксаційні методи із засвоєнням елементів аутогенного тренування, метод ТОМАТІС (нейросенсорна стимуляція).

До медичної складової входять: фізіотерапія (бальнеотерапія, рефлексотерапія, масаж, кисневий коктейль, магнітолазер, електропроцедури, пресотерапія, ударно-хвильова терапія, озокерит) та фармакотерапія (лікування психоневрологічних порушень – седативні препарати, антидепресанти, снодійні тощо), лікування супутньої соматичної патології (судинні, вітамінні, гастроентерологічні, нейротрофічні тощо). Психофармакологічна терапія спрямована на зниження рівня ажитації, імпульсивності, агресивності, депресії та на нормалізацію сну.

Задля реалізації такої багатокомпонентної моделі лікувально-реабілітаційних заходів необхідні злагоджені зусилля команди фахівців різного профілю. Тому у реабілітаційних центрах повинні працювати лікарі, психотерапевти, клінічні психологи, медичні сестри тощо. У центрах з метою встановлення доброзичливих та підтримуючих стосунків, вироблення командної злагодженості повинні проходити групові заняття для персоналу.

Заключний етап (2-3 доби). Інтеграція досвіду, медико-психологічний супровід, підготовка до психосоціальної адаптації. На цьому етапі проводиться завершальна індивідуальна сесія, а також завершення всіх інших лікувальних заходів.

Методи і техніки. Використовуються методи і техніки таких підходів у психотерапії: КПТ, біосугестії, гештальт-терапії, терапії мистецтвом і творчим самовираженням, психодрами, арт-терапії, символдрами,

тілесно-орієнтованої психотерапії, травма-сфокусованої терапії, схема-терапії, остеопатії, EMDR та інші методики.

На нашу думку, розробка програм медико-психологічної реабілітації має перетворитися на першочергове завдання державної політики у галузі медицини і психології. Установи, що вже мають досвід такої роботи, повинні консолідувати зусилля з метою створення програм медико-психологічної реабілітації на основі проведення багатоаспектних досліджень.

Всі ми повинні більше знати про травму, посттравматичний стресовий розлад і шляхи зцілення, бо, на жаль, травма є частиною життя. Наразі існує потужний волонтерський рух, наповнений вірою, надією і любов'ю. Всі разом ми відкриваємо шляхи зцілення і для окремих людей, і для нашого зраненого суспільства.