

## **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ ТА МИРНИМ МЕШКАНЦЯМ**

*Дударь Н.І.*  
*завідувач лабораторії кафедри безпека життєдіяльності,*  
*Опара Н.М.*  
*к.с.-г.н., доцент кафедри безпека життєдіяльності*  
*Полтавська державна аграрна академія*  
*м. Полтава*

Станом на 4 січня 2016 року Державна служба з надзвичайних ситуацій зареєструвала 1014240 вимушених переселенців із зони проведення АТО і анексованого Росією Криму. З півострова виїхала 21701 людина, а з АТО – 992539.

Війна змусила людей покинути свої будинки і рятувати своє життя та життя своїх дітей і близьких на мирних територіях України. Опосередковано війна стосується багатьох з нас, навіть тих, хто її не бачив у реальності, тому що вона скрізь: по телебаченню, в інтернеті, у пресі. У багатьох людей у зв'язку з війною викриваються інші проблеми: ранні травми, тривожні розлади, людина починає погано спати, загострюються багато психосоматичних проблем. Звертатися до психологів у нашій країні не прийнято.

Сьогодні люди не розуміють різниці між психіатром, психотерапевтом, психологом та неврологом. А коли не має психокультури, люди бояться звернутися за допомогою. Але звертатися треба особливо в теперішній час, адже є прихована загроза. У країні, що знаходиться в стані війни, психологічна складова – друга за ступенем важливості. Спеціалісти – психологи з інших країн говорять про те, що шлейф війни «накриє» українців опісля декілька років.

У багатьох країнах, які пережили війну, кількість самогубств, психологічних розладів зростали в геометричній прогресії кожний рік вже після закінчення бойових дій. Коли активні бойові дії закінчаться і люди почнуть повертатися до мирного життя, тоді у них і стануть проявлятися самі

різноманітні посттравматичні розлади. Психологічні проблеми у людей, яких ми сьогодні бачимо, - це мала частина того, що буде років через п'ять.

Травма війни має у собі дві основні групи травм. Якщо у людини є якась втрата, то близькі повинні дати їй простір і час для горювання. Необхідно створити максимально затишну, довірчу, емоційну атмосферу підтримки, в якій людина змогла б попроситися зі своєю втраченою цінністю – будинком, друзями, всім тим, що для неї було важливим. Головна наша помилка у тому, що ми намагаємося відразу уявити ресурс мотивації, змушуючи людину до зайвої активності словами «кріпись», «живи і радій». Це відгороджує потерпілого від зовнішнього світу і він може на тривалий час застрягнути у минулому. Якщо ж травма пов'язана з якимсь насильством, була загроза життю або людина стала свідком вбивства, то навпаки, не давайте їй «заховатись в собі» - необхідно людину тормозити, намагатися заохочувати до якоїсь мінімальної активності, прохати про щось і при цьому постійно підтримувати, говорити, як вона вам необхідна і важлива. Тому, що сильне насильство паралізує, робить людину безпорадною та безконтрольною. І в першому, і в другому випадку краще проходити ці етапи під контролем спеціалістів. Ці спеціалісти працюють у Київському центрі психологічної підтримки, Маріупольському центрі психологічної підтримки, Донецькому центрі психологічної підтримки, Дніпропетровському відділенні. Якщо горювання людина може пережити у емоційно підтримуючому середовищі близьких, то у другому випадку необхідно обов'язково звернутися до професійних психологів. Краще зараз звернутися до психолога, ніж ковтати пігулки у психіатра через три роки.

Завжди важливо пам'ятати, що якщо щось не так з Вами або вашими близькими – не треба боятися звертатися за допомогою