

УДК 616.89-008.444.4:159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-1>

РОЛЬ ПСИХОТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНИХ ОБСТАВИН

Абрамян Наталія Дмитрівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та соціальних технологій
Приватного вищого навчального закладу «Європейський університет»
ORCID ID: 0000-0001-6956-8954

Блінов Олег Анатолійович,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології та соціальних технологій
Приватного вищого навчального закладу «Європейський університет»
ORCID ID: 0000-0002-9523-0233

Стаття присвячена вивченню ролі психотерапії в реабілітації після травматичних обставин. У статті окреслено сутність поняття психотерапії. Звернуто увагу на його багатогранність і збірний характер, що суттєво ускладнює трактування досліджуваної дефініції. Наголошено на тому, що психотерапія не є альтернативою медикаментозному втручання чи іншим видам реабілітації, а, навпаки, гармонійно вплітається в загальний реабілітаційний процес. Перелічено ситуації, у яких психотерапія використовується як самостійний метод лікування (стрес, тривожність, труднощі в стосунках, низька самооцінка чи особистісний розвиток тощо). Наведено випадки використання психотерапії як одного з методів лікування в рамках реабілітаційного процесу, а саме: психічні розлади, стрес і кризи, особистісні проблеми, міжособистісні конфлікти, адикції, хронічні захворювання, психосоматичні розлади, травми й наслідки насильства тощо. Наголошено на ефективності використання психотерапії після травматичних подій. Подано визначення травматичної події як такої, за якої людина вважає, що була явна загроза для її життя/здоров'я чи для життя/здоров'я близької людини, або людина впевнена чи думала, що це явна загроза. Схематично зображено виникнення психологічних станів після травматичних обставин (у часовому вимірі): від гострої стресової реакції до хронічного посттравматичного стресового розладу. Подано коротку характеристику психологічних станів, які можуть виникати після травматичних обставин (гостра стресова реакція, гострий стресовий розлад, гострий посттравматичний синдром і хронічний посттравматичний синдром), а також психотерапевтичні методи, які доцільно використовувати з метою їх подолання. Узагальнено функції, які виконує психотерапія в процесі реабілітації після травматичних обставин, а саме: емоційну стабілізацію, опрацювання травматичних спогадів, зменшення психосоматичних проявів, підтримку на етапі адаптації, роботу з довгостроковими наслідками травми, профілактику вторинних розладів тощо.

Ключові слова: психотерапія, реабілітація, травматичні обставини, гостра стресова реакція, гострий стресовий розлад, гострий посттравматичний синдром, хронічний посттравматичний синдром.

Abramyan Nataliya, Blinov Oleg. The role of psychotherapy in rehabilitation after traumatizing events

The article is devoted to the role of psychotherapy in rehabilitation after traumatic events. The essence of the concept of psychotherapy is outlined. Attention is drawn to its multifaceted and collective nature, which significantly complicates the interpretation of the definition under study. It is emphasized that psychotherapy is not an alternative to medical intervention or other types of rehabilitation, but, on the contrary, is harmoniously intertwined with the overall rehabilitation process. The situations in which psychotherapy is used as an independent method of treatment are listed (stress, anxiety, relationship difficulties, low self-esteem or personal development, etc.) The cases of using psychotherapy as one of the methods of treatment within the rehabilitation process are presented, namely: mental disorders, stress and crises, personality problems, interpersonal conflicts, addictions, chronic diseases, psychosomatic disorders, trauma and the consequences of violence, etc. The effectiveness of using psychotherapy after traumatic events is emphasized. The definition of a traumatic event is given as one in which a person believes that there was a clear threat to his/her life/health or to the life/health of a loved one, or a person was sure or thought that it was a clear threat. The article schematically depicts the emergence of psychological states after traumatic events (in time): from acute stress reaction to chronic post-traumatic stress disorder. A brief description of the

psychological states that can occur after traumatic circumstances (acute stress reaction, acute stress disorder, acute post-traumatic syndrome and chronic post-traumatic syndrome), as well as psychotherapeutic methods that should be used to overcome them, is given. The functions performed by psychotherapy in the process of rehabilitation after traumatic events are summarized, namely: emotional stabilization, processing of traumatic memories, reduction of psychosomatic manifestations, support at the stage of adaptation, work with long-term consequences of trauma, prevention of secondary disorders, etc.

Key words: *psychotherapy, rehabilitation, traumatic circumstances, acute stress reaction, acute stress disorder, acute posttraumatic syndrome, chronic posttraumatic syndrome.*

Вступ

Актуальність проблеми психотерапевтичної реабілітації в нашій державі є надзвичайно вагомою через масштабні наслідки, які війна завдала й завдає українському суспільству. Мільйони людей зазнали травматичного досвіду через утрату близьких, насильство, руйнування домівок, вимушене переселення, постійні обстріли тощо.

Психологічні наслідки війни проявляються у формі хронічного стресу, емоційної нестабільності, психосоматичних розладів, зниження працездатності й проблем у соціальних і сімейних взаєминах тощо. Відсутність належної підтримки може спричинити довготривалі зміни, що впливають на всі аспекти життя людини.

У цьому контексті психотерапія стає ключовим інструментом, який допомагає подолати травматичний досвід, стабілізувати емоційний стан і повернутися до повноцінного життя. Тому й не втрачають актуальності наукові розвідки, присвячені дослідженню ролі психотерапії в реабілітації після травматичних обставин, розробленню й упровадженню інноваційних підходів, які з доведеною ефективністю будуть сприяти мінімізації наслідків травматичного досвіду, побудові міцного та стійкого українського суспільства.

Методи та дослідження

Дослідження травматичних обставин, їх впливу на людину, методи лікування після травматичних обставин є актуальною темою як для українських, так і зарубіжних учених. Серед вітчизняних науковців варто згадати О. Чабана, який досліджує питання психологічної реабілітації військових і цивільних осіб, котрі пережили травматичний стрес, з акцентом на використанні когнітивно-поведінкової терапії; Т. Губернієву, яка займається проблемами роботи з посттравматичним стресовим розладом (далі – ПТСР) у контексті сучасної української війни; І. Сушко, котра спеціалізується на психотерапевтичних підходах у роботі з ПТСР, використовуючи гуманістичні й екзистенційні підходи; О. Блінова, дослідження та практична діяльність якого спрямовані на застосування різних методів психологічної реабілітації, таких як когнітивно-поведінкова терапія, клієнт-центрована терапія, мандала-терапія, музикотерапія, а також техніки релаксації та медитації.

Що стосується зарубіжних науковців, то варто виділити напрацювання Б. ван дер Колка (досліджує роль тілесно-орієнтованих методів і травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії в лікуванні ПТСР), Е.С. Катлер (вивчає вплив EMDR у роботі з травматичними спогадами), Ю. Герман (одна з провідних фахівців у вивченні травми та психотерапії, зокрема зосереджується на етапах лікування ПТСР), У. Шейдеггера (швейцарський дослідник у галузі логотерапії та її ролі в реабілітації травмованих осіб) та інших.

Зазначені вище науковці вивчають окремі напрями психотерапії та їх ефективність у разі травмування, але мало хто фокусується саме на ролі психотерапії в реабілітації після травматичних обставин.

Відповідно до вказаного, метою статті є окреслення ролі психотерапії в реабілітації після травматичних обставин.

Результати

Психотерапія є потужним інструментом для підтримки й відновлення психічного здоров'я особливо в процесі реабілітації після травматичних обставин. Вона не лише забезпечує подолання гострих емоційних реакцій, а й допомагає людині переосмислити досвід, віднайти внутрішній ресурс і повернутися до активного життя. Завдяки різноманітності методів та індивідуальному підходу, психотерапія стає невід'ємним складником реабілітаційних програм, гармонійно доповнюючи медичну, фізичну й соціальну допомогу. Її значущість особливо проявляється в складних контекстах, таких як війна чи наслідки катастроф, де адаптація та психоемоційна стабільність стають ключовими для подальшого благополуччя.

У психологічній науці психотерапію досить часто трактують як систему лікувального впливу на психіку й через психіку на організм людини [2]. Важко не погодитися з таким визначенням, хоча воно позбавлене науковості, глибини та не враховує всієї різноманітності психотерапевтичних підходів і методів. Так, на сучасному етапі розвитку науки та практики під психотерапією розуміють таке:

- науку (медичну та психологічну);
- медичну та психологічну практику лікування;
- систему лікувального впливу;
- діяльність, спрямовану на позбавлення людини від проблем різного характеру;
- метод лікування тощо [1, с. 36].

Очевидно, що єдиного підходу до трактування психотерапії немає. Їй одна з причин цього полягає в тому, що психотерапія є більш складним і багатогранним процесом, що включає не тільки лікування психічних розладів, а й особистісне зростання, підтримку в складних життєвих ситуаціях, пошук сенсу та адаптацію до змін. Вона не обмежується лише впливом на психіку, а активно включає емоційні, когнітивні й тілесні аспекти, що сприяють загальному відновленню особистості [6, с. 5]. Більше того, психотерапія не лише лікує, а й підтримує та допомагає краще розуміти себе, свої емоції, стосунки з іншими людьми, а також надає інструменти для подолання стресу, труднощів у комунікації, страхів та інших внутрішніх перешкод.

Ще однією причиною відсутності єдиного бачення досліджуваного поняття є те, що психотерапія – це збірне поняття, яке включає різноманітні методи й підходи, які між собою суттєво різняться, хоча при цьому всі вони мають на меті одне – поліпшення психічного й фізичного стану людини.

Важливо відмітити, що психотерапія не є альтернативою медикаментозному втручання чи іншим видам реабілітації (фізіотерапії, фізичній, соціальній чи професійній реабілітації, нейрореабілітації тощо). Навпаки, вона досить гармонійно вплітається в загальний реабілітаційний процес, але й може використовуватися як самостійний метод лікування. Так, коли проблеми людини пов'язані з легкими або помірними психологічними труднощами, такими як стрес, тривожність, труднощі в стосунках, низька самооцінка чи особистісний розвиток тощо, то в таких випадках психотерапія допомагає людині змінити свої мислення, поведінку й емоційні реакції без медикаментозного чи фармакологічного лікування.

Загалом психотерапія як один із методів лікування в рамках реабілітаційного процесу після травматичних обставин використовується в таких випадках:

- психічні розлади (тривожні стани, депресія, обсесивно-компульсивний розлад (ОКР), посттравматичний стресовий розлад, фобії та панічні атаки);
- стрес і кризи (психотерапія допомагає впоратися з наслідками важких життєвих подій, таких як утрата близьких, розлучення, зміна роботи, серйозні хвороби або переїзд тощо);
- особистісні проблеми (у разі низької самооцінки, емоційних труднощів, складнощів із прийняттям себе або внутрішніх конфліктів);
- міжособистісні конфлікти (для покращення стосунків у сім'ї, з партнерами чи колегами, вирішення конфліктів і покращення комунікативних навичок);

- адикції (допомагає в комплексному лікуванні алкоголізму, наркоманії, ігроманії, переїдання чи інших форм залежностей);
- підтримка при хронічних захворюваннях (для емоційної адаптації до важких діагнозів, зменшення психосоматичних проявів і покращення якості життя);
- травми та наслідки насильства (для відновлення після психологічних, фізичних або сексуальних травм);
- психосоматичні розлади (якщо психологічний стан впливає на фізичне здоров'я, наприклад, при хронічному болю, порушеннях сну чи розладах харчування);
- розвиток стресостійкості (для навчання управління емоціями та підвищення адаптивності в умовах змін чи навантажень);
- особистісний розвиток (може сприяти самопізнанню, розвитку емоційного інтелекту, зміцненню впевненості в собі й досягненню життєвих цілей тощо) [3].

Отже, психотерапевтичні втручання можуть використовуватися за різних життєвих обставин, у тому числі після травматичних подій, тобто подій, за яких людина вважає, що була явна загроза для її життя/здоров'я чи для життя/здоров'я близької людини, або людина впевнена чи думала, що це явна загроза [4, с. 9]. При цьому важливо зазначити, що в більшості випадків психотерапевтичні інтервенції не потрібні, адже психіка людини здатна самостійно відновлюватися та стабілізуватися. Однак у частини людей (як правило, науковці говорять про 20% тих, хто пережив травматичні події) симптоми зберігаються/ускладнюються та свідчать про перехід до більш тяжких станів, у тому числі може розвинути ПТСР.

На рис. 1 схематично зображено наслідки впливу травматичної події та їх розвиток у часі.

Варто відзначити, що для того чи іншого психологічного стану варто використовувати відмінні психотерапевтичні підходи. Більше того, у момент травматичної події чи в стані гострої стресової реакції психотерапія в класичному вигляді не використовується. Тут доцільним є кризове втручання або психологічне консультування.

У таблиці 1 наведено психологічні стани, відповідні їм симптоми та психотерапевтичні методи, які доцільно використовувати з метою їх подолання.

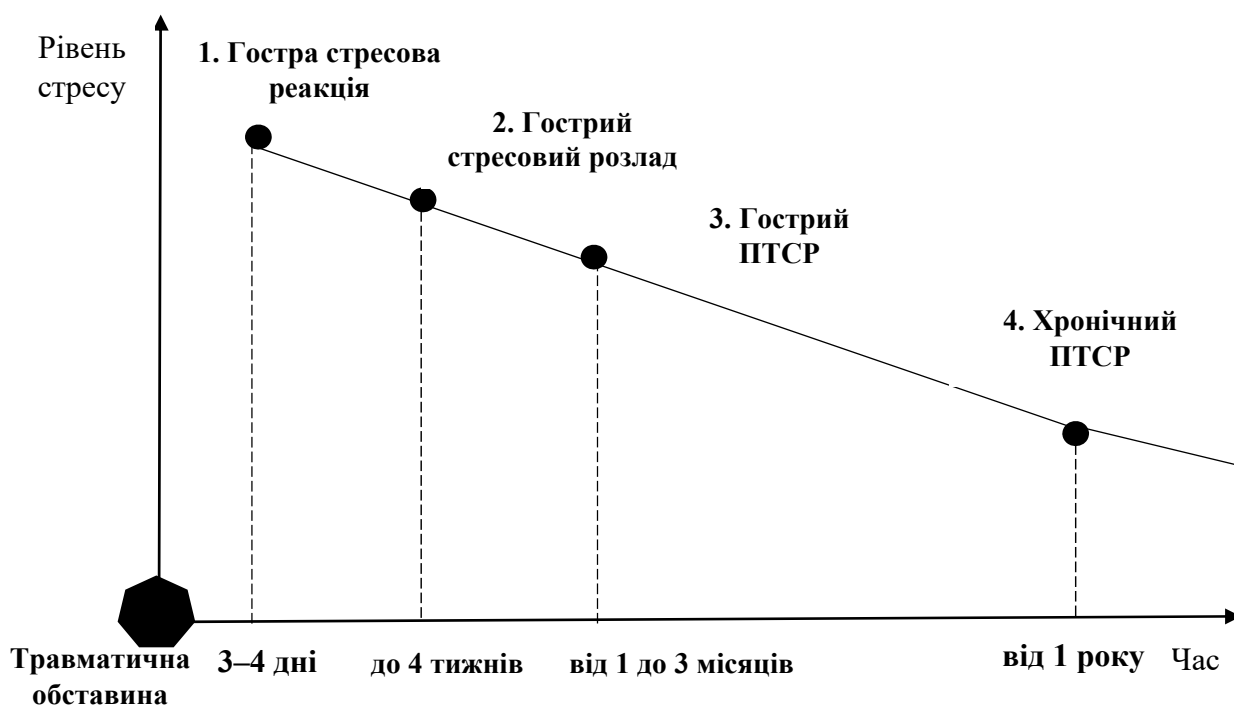


Рис. 1. Виникнення психологічних станів після травматичних обставин (у часовому вимірі)

Таблиця 1

Психотерапевтичні методи, які доцільно використовувати при психологічних станах після травматичних обставин

Психологічні стани	Час виникнення	Симптоми	Психотерапевтичні методи й техніки
Гостра стресова реакція	Перші хвилини та 3–4 дні після травматичної події	Нервові тремтіння, ступор, гіперзбудження, істерика, плач, роздратування, уникнення розповідей і спогадів про подію, розповідь про подію, наче вона ще триває	Доцільні методи, спрямовані на нормалізацію стану, наприклад, підтримувальна терапія, тілесно-орієнтовані методи або релаксаційні техніки
Гострий стресовий розлад	До 4 тижнів після травматичної події	Агресія, апатія, сум, плаксивість, дисоціація (нечуттєвість щодо свого тіла й емоцій), повторне переживання – «флешбеки» (відчуття, ніби подія знову відбувається в реальному часі), нічні жахи, порушення сну, втрата або посилення апетиту, різкі зміни настрою	Методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ)
Гострий ПТСР	Від 1 до 3 місяців після травматичної події	Спогади, відчуття й реакції такі самі сильні, як і під час події, флешбеки, нічні кошмари, емоційне оніміння або уникнення, загострення хронічних хвороб, ангедонія (зниження або втрата здатності отримувати задоволення), деструктивна поведінка – уживання психоактивних речовин	Когнітивно-поведінкова терапія, орієнтована на травму (TF-CBT), десенсибілізація та репроцесинг за допомогою рухів очей (EMDR)
Хронічний ПТСР	Від 1 року після травматичної події	Симптоми такі самі, як при гострому ПТСР, амнезія, порушення пам'яті, спогади, що травмують, суїцидальна поведінка, асоціальна поведінка, галюцинації	Десенсибілізація та репроцесинг за допомогою рухів очей (EMDR), схемотерапія, логотерапія

Попри доцільність того чи іншого методу, на всіх етапах важливо враховувати стан пацієнта й адаптовувати психотерапевтичні методи відповідно до його потреб. Тому неможливо стверджувати, що певний метод універсально дієвий на будь-якому етапі, оскільки індивідуальна реакція на терапію може суттєво варіюватися. Проте це не означає, що психотерапія загалом неефективна. Здатність психотерапії адаптуватися до потреб кожного є ключовою перевагою, що робить її важливим компонентом у комплексному підході до реабілітації після травматичних обставин.

Це підкреслює важливість індивідуалізації психотерапевтичних підходів, оскільки кожен пацієнт має унікальний досвід і потреби, які можуть впливати на його реакцію на терапію. Наприклад, на ранніх етапах після травматичної події може бути важливим використання методів, що допомагають стабілізувати емоційний стан, таких як когнітивно-поведінкова терапія або експозиційна терапія. Водночас на пізніших етапах, коли травма вже зафіксована у свідомості, можуть бути доцільні методи, що допомагають у глибшій інтеграції досвіду, наприклад, психоаналітичні або гуманістичні підходи.

Загалом психотерапія в процесі реабілітації виконує такі важливі функції:

1. Емоційна стабілізація. Психотерапія допомагає знизити рівень тривоги, страху та стресу, які виникають унаслідок травматичних подій. Завдяки цьому людина здатна поступово відновити контроль над своїм емоційним станом.

2. Опрацювання травматичних спогадів. Методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія чи десенсибілізація та репроцесинг за допомогою рухів очей, дають змогу людині безпечно повертатися до болісних спогадів і знижувати їх вплив.

3. Зменшення психосоматичних проявів. Психотерапія працює з проявами травми, які впливають на фізичний стан, такими як порушення сну, хронічне напруження чи больові синдроми.

4. Підтримка на етапі адаптації. Люди, які пережили травматичний досвід, часто мають труднощі з адаптацією до нових умов. Психотерапія допомагає їм знайти нові сенси, знову інтегруватися в суспільство й відновити соціальні зв'язки.

5. Робота з довгостроковими наслідками травми. У разі хронічного ПТСР психотерапія спрямована на зменшення впливу симптомів, таких як емоційна відстороненість, нав'язливі думки чи уникнення.

6. Профілактика вторинних розладів. Без належної реабілітації травма може призводити до депресії, залежностей чи суїцидальних думок. Психотерапія допомагає запобігти розвитку таких станів.

Висновки

Отже, психотерапія є невід'ємним складником реабілітації осіб, які пережили травматичні обставини. Вона виконує комплексну роль, сприяючи емоційній стабілізації, опрацюванню травматичних спогадів, покращенню адаптації до нових умов життя, зменшенню психосоматичних проявів і профілактиці вторинних розладів.

Подальші дослідження доцільно зосередити на розробленні інтегративних моделей реабілітації, які поєднують психотерапевтичні методи з фізичною, соціальною та професійною реабілітацією, а також вивченні ефективності різних психотерапевтичних методів у роботі з гострими та хронічними формами ПТСР, впливу культури й соціального контексту на успішність психотерапевтичних втручань, розробленні інноваційних технік, зокрема з використанням цифрових технологій і віртуальної реальності, довгостроковому моніторингу результатів психотерапії для визначення її стабільності та тривалого впливу тощо.

Література:

1. Калмиков Г.В. Психотерапія: минуле, сьогодення та психолінгвістично центрована перспектива. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2020. Том 31 (70). № 4. С. 34-Кошова І.В., Литовченко Н.Ф. Психотерапія : навчально-методичний посібник. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 113 с.
2. Мушкевич М.І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навчальний посібник. 3-тє вид. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
3. Травматичні події: психологічна підтримка та самодопомога. Київ : Рада Європи, 2022. 92 с.
4. Donahue J.J., Santanello A., Marsiglio M.C., Van Male L. Acceptance and commitment therapy for anger dysregulation with military veterans: A pilot study. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 2017. № 47 (4). P. 233–241.
5. The role of psychotherapy in rehabilitation and exit work. Luxembourg : Publications Office of the European Union, 2021. 18 p.