

УДК 340.12 (477)

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2023.1.4>

Петреченко С. А.

кандидат юридичних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи
Хмельницький інститут соціальних технологій

Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»

e-mail: svet-petre@meta.ua

ORCID ID: 0000-0002-7329-0219

Researcher ID: AGE-0003-2022

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СИНДРОМ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ПРИЧИНИ, СИМПТОМИ ТА МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ

У статті проаналізовано потребу надання українському суспільству якісної психотерапевтичної допомоги особам, які стали жертвами тривалої воєнної агресії на Сході України. Ця потреба особливо актуальна для військовослужбовців і ветеранів ЗСУ, членів їхніх сімей, вимушено переміщених осіб та волонтерів, які після переживання надзвичайно травматичних подій стикаються з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Проаналізовано низку специфічних факторів, які сприяють розвитку ПТС у військовослужбовців, а також розглянуто ефективні методи лікування з урахуванням особливостей психоемоційного стану військових. Наголошується на важливості вчасної діагностики та комплексного підходу до лікування, який включає психотерапію, фармакотерапію та соціальну підтримку. Висновки статті підкреслюють необхідність ретельного моніторингу психічного стану військових та розробки програм психологічної підтримки для запобігання ПТС. Показано, що розуміння причин та ефективні методи лікування ПТС у військовослужбовців є важливим складником забезпечення їхнього фізичного та психічного здоров'я після завершення служби.

Ключові слова: військовослужбовці, посттравматичний синдром, стрес, травма, психічне здоров'я, психотерапія, реабілітація.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві посттравматичний синдром (ПТС) у військовослужбовців є серйозною та актуальною проблемою. Після повернення з бойових дій багато військових стикаються зі складними та травматичними враженнями, які можуть призвести до розвитку ПТС. Цей психічний розлад може виявитися довготривалим та вплинути на якість життя військовослужбовців, їхню соціальну адаптацію та професійну діяльність.

Проблемою є не лише сам факт існування ПТС серед військовослужбовців, але й відсутність ефективних методів попередження, діагностики та лікування цього розладу. Дослідження проблеми ПТС у військовослужбовців має велике значення для розробки ефективних підходів до попередження, діагностики та лікування, тому що дозволить поліпшити якість життя військових після повернення з бойових дій та сприяти успішній реабілітації та соціальній інтеграції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Руйнівні наслідки ПТС у військовослужбовців згадуються в працях А. Кардінера та О. Кокуна [4, с. 182]. Н. Агаєва та

Н. Лозінська досліджували травматичні характеристики та негативний психологічний стан військовослужбовців [3, с. 93]. А. Неурова, А. Романишин вивчали психологію індивідуальної роботи з військовослужбовцями [6, с. 239]. Оздоровлення учасників бойових дій відображено в працях науковців С. Василенко та А. Поліщука [2].

Мета статті – дослідити посттравматичний синдром у військовослужбовців, розглянути його причини, симптоми та методи лікування.

Результати дослідження. Посттравматичний стресовий розлад – відповідна реакція на надмірні емоційні подразники, на фактичну стресову ситуацію, що відбулася і виходить за межі звичайного людського досвіду. Зазвичай виникає у військовослужбовців після травмуючих подій або стресових ситуацій, пов'язаних із бойовими діями чи іншими небезпечними обставинами.

Війна в Україні актуалізувала проблему посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Результати міжнародних досліджень у країнах, де відбувалася війна, показують, що поширеність ПТСР серед осіб, які перебували в зоні бойових дій (як військових, так і мирних жителів), зростає вдвічі і сягає 15–20% [10]. При цьому, як свідчать дослідження, більшість осіб, які пережили психотравмуючу подію, не матимуть жодних проблем із психічним здоров'ям; значна кількість людей із ПТСР одужає спонтанно. Тож важливо не перебільшувати проблему, але водночас і не мінімізувати її. Важливо також усвідомлювати і те, що у значної частини осіб, які пережили психотравмуючу подію, проблеми у сфері психічного здоров'я виникатимуть не одразу, а можуть з'явитися через якийсь проміжок часу [7, с. 56].

У значної частини військовослужбовців Збройних сил України, які постраждали в результаті участі в збройному конфлікті, спостерігаються психогенні розлади. Це вимагає оперативної оцінки їхнього стану, прогнозу розвитку розладів, проведення всіх можливих лікувальних і реабілітаційних заходів.

Розглянемо основні причини виникнення посттравматичного синдрому у військових у таблиці 1.

Таблиця 1

Причини виникнення посттравматичного синдрому у військовослужбовців

№ п/п	Подія	Причини ПТС у військових
1.	Бойові дії	Участь у реальних бойових діях, бойових операціях і конфліктах є надзвичайно стресовою ситуацією. Постійна загроза фізичному та психічному здоров'ю призводить до серйозного стресу.
2.	Втрати і поранення	Втрати товаришів по службі або поранення членів військового батальйону можуть мати негативний вплив на психічний стан військовослужбовців і часто викликають посттравматичний стресовий розлад.
3.	Надмірний стрес	Військові часто опиняються в небезпечних ситуаціях, що можуть призвести до виснаження нервової системи та розвитку ПТС.
4.	Нестача підтримки	Відсутність необхідної психологічної підтримки та невизначеність у планах на майбутнє можуть викликати відчуття безпорадності та втрати контролю.
5.	Труднощі реінтеграції	Після повернення до цивільного життя військовослужбовці можуть зіткнутися зі складнощами у взаємодії із суспільством та адаптацією до нових умов.

Причини розвитку ПТС у військовослужбовців можуть бути різноманітні, включаючи у себе військові бойові дії, травмуючі події, втрату товаришів по збройних силах, страх за власне життя та інші стресові ситуації. Посттравматичний синдром також може розвиватися через довготривалий стрес, пов'язаний зі службою, та навіть після повернення додому.

Генетика також може зробити деяких військових більш схильними до розвитку ПТСР, ніж інших. Дослідження вчених 2017 року показало значний зв'язок між генетичними варіаціями та посттравматичним стресовим розладом серед американських і європейських жінок. (Однак дослідники не помітили такого ж зв'язку у чоловіків) [8]. Вони виявили, що ті люди, які мали інші психіатричні діагнози, мали вищий ризик розвитку посттравматичного стресового розладу після впливу війни.

Симптоми посттравматичного стресового розладу можуть виявитися дуже важкими та руйнівними для осіб, які стикаються з цим станом, зокрема для військовослужбовців. Повторні спогади про травмуючі події можуть виникати як вдень, так і вночі у формі нав'язливих відображень, які переривають звичний хід думок. Кошмари можуть спричиняти тривожний сон і порушення сну, що призводить до втоми та відчуття виснаження протягом дня.

Основні симптоми посттравматичного синдрому:

- безсоння;
- почуття загальної небезпеки;
- нічні жахи, часто пов'язані із травмуючою ситуацією;
- порушення пам'яті;
- втрата інтересу до звичної діяльності;
- спогади про травматичні події;
- напади тривоги або паніки;
- підвищена нервозність або дратівливість;
- депресія;
- недовіра до інших людей.

Ці симптоми можуть впливати на якість життя військовослужбовців та їхню здатність до нормального функціонування у суспільстві. Психічні стани можуть бути дуже серйозними і можуть суттєво погіршувати якість життя військових та їхніх родин. Крім того, вони можуть впливати на військову ефективність, оскільки військовослужбовці, які страждають від психічних розладів, можуть бути менш здатні до виконання своїх обов'язків та приймати менш ефективні рішення [5, с. 8].

Панічні атаки можуть здаватися раптовими та непередбачуваними, супроводжуючись сильним страхом, поколюючим відчуттям у грудях, задишкою, покачуванням та нудотою. Постраждалі можуть відчувати подразненість та нервозність, їм важко зосереджуватися на повсякденних завданнях, і ледве помітні реакції на зовнішні подразники.

Відчуття відчуженості від навколишнього світу можуть виникати через відчуття відокремленості від інших людей, включаючи близьких родичів та друзів. Це може призвести до унікаючої поведінки та відчуття соціальної ізоляції. Велика тривога та депресія можуть супроводжувати всі інші симптоми, поглиблюючи страждання та важкість життя осіб, які стикаються з ПТСР. Ці симптоми можуть важко впливати на їхню якість життя та здатність до нормального функціонування у суспільстві, особливо в контексті військової служби та повсякденних справжніх викликів, з якими вони стикаються.

Лікування посттравматичного синдрому у військовослужбовців повинно бути комплексним та індивідуалізованим. Один із ключових методів лікування – психотерапія, яка може включати у себе когнітивно-поведінкову терапію, експозиційну терапію та інші методи, спрямовані на зниження симптомів та поліпшення копінг-стратегій [9]. Медикаментозна терапія також може бути використана для лікування супутніх симптомів, таких як тривога та депресія.

Додаткові методи лікування можуть включати у себе релаксаційні техніки, медитацію, спорт, мистецтвотерапію та інші види альтернативної терапії. Важливо враховувати індивідуальні потреби кожного військовослужбовця та забезпечити підтримку як з боку спеціалістів, так і з боку родини та близьких.

Когнітивна терапія – цей тип розмовної терапії допомагає розпізнати способи мислення (когнітивні моделі), які тримають людину у глухому куті – наприклад, негативні переконання щодо себе та ризик повторення травматичних подій.

Експозиційна терапія – ця поведінкова терапія допомагає безпечно протистояти ситуаціям і спогадам, які лякають людину та вчить ефективно з ними справлятися.

Усі ці підходи можуть допомогти контролювати тривалий страх після травматичної події. Спеціаліст із психічного здоров'я можете обговорити, який тип терапії чи комбінація терапій може найкраще задовольнити потреби військового.

Фармакотерапія – деякі ліки, зокрема антидепресанти та анксиолітики, можуть бути призначені для полегшення симптомів ПТСР. Антидепресанти – ці ліки можуть допомогти усунути симптоми депресії та тривоги. Також вони можуть допомогти покращити проблеми зі сном і концентрацією уваги.

Соціальна підтримка – підтримка від родини, друзів та груп підтримки є важливою частиною процесу відновлення. Цей вид підтримки може бути ключовим фактором у полегшенні та поліпшенні психічного стану військового.

Для підтримки психічного здоров'я військових необхідно забезпечувати їм належні умови, які зменшують ризики стресу та важких психічних станів. Це можуть бути такі заходи, як підвищення рівня безпеки, зменшення тривоги та підвищення мотивації. Крім того, важливо забезпечувати доступ до професійної психологічної підтримки та лікування, щоб допомогти військовим подолати будь-які психічні проблеми, які вони можуть зазнати в період військових дій.

Концепція реабілітації, розроблена експертами ВООЗ, є системою заходів, спрямованих на швидке і максимально повне відновлення фізичного, психоло-

гічного та соціального статусу пацієнта з метою активної інтеграції пацієнта у суспільство з досягненням для нього можливої соціальної та економічної незалежності [1]. Одним з першочергових завдань Європейського плану дій з охорони психічного здоров'я є впровадження комплексних, інтегрованих, ефективних систем охорони психічного здоров'я, в яких обов'язковими повинні бути такі елементи, як зміцнення здоров'я, профілактика, лікування та реабілітація, догляд і відновлення здоров'я.

Серед військовослужбовців симптоми ПТСР найбільш виражено проявляються після повернення до цивільного життя. Тому дуже важливо своєчасно виявляти та лікувати проблеми. Найчастіше допомогу в цій сфері надають так звані дистрестабори та ветеранські центри. Крім того, нині існує багато громадських об'єднань, які працюють з людьми, які отримали психологічні травми під час війни.

Для успішної реабілітації військовослужбовців необхідним є супровід фахівців різних напрямів, які забезпечують психологічну допомогу, медичну реабілітацію, правову підтримку, соціальний захист та сприяння в працевлаштуванні. Такий комплексний підхід, небайдужість та підтримка сприятимуть успішній адаптації військовослужбовців, які повернулися із зони бойових дій.

Найважливішим здобутком держави, що має стратегічне значення та відображає тенденції економічного, політичного, соціального, правового розвитку і благополуччя країни, є здоров'я її громадян.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Результати дослідження посттравматичного синдрому у військовослужбовців вказують на важливість та актуальність цієї проблеми у сучасному військовому контексті. На основі аналізу літератури та власних досліджень було встановлено, що посттравматичний синдром є серйозним психічним розладом, який може виникнути після військових подій та стресових ситуацій. Посттравматичний синдром у військовослужбовців – серйозна проблема, яка потребує уваги та компетентного лікування. Наявність підтримки спеціалістів, розуміння близьких та доступ до ефективних методів лікування можуть допомогти військовослужбовцям подолати цей виклик та повернутися до нормального життя після травмуючих подій, які вони пережили. У перспективі подальших досліджень слід провести ретельний моніторинг психічного стану військових та розробку програм психологічної підтримки для запобігання ПТС.

Список використаних джерел і літератури

1. Буряк О.О., Гіневський М.І., Катеруша Г.Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. Харків. 2015. 141 с.
2. Василенко С. Психологічна реабілітація у системі психологічного забезпечення підготовки та застосування військ (сил) Збройних сил України у сучасних умовах. *Вісник Національного університету оборони України*, 2019. № 1 (51). С. 5–10.
3. Коқун О.М., Агаев Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник. Київ. 2017. 282 с.

4. Кокун О.М. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
5. Лозінська Н.С. Особливості психологічної травматизації військовослужбовців – учасників АТО : автореф. дис. канд. психол. наук. Харків, 2019. 28 с.
6. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / ред. К. Явна ; пер. Д. Бусько. Львів : Вид-во Укр. катол. ун-ту Свічадо, 2014. 120 с.
7. Неурова А.Б., Романишин А.М. Психологія індивідуальної роботи з військовослужбовцями : навчально-методичний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 336 с.
8. Ткаченко О.І. Психологічна підготовка військовослужбовців: теоретичні та практичні аспекти. *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В.О. Сухомлинського*, 2018.
9. Український психологічний центр. Методичний матеріал. Психологія військового часу. 2023. 9 с.
10. Що слід знати про психоемоційні стани під час війни. URL: <http://surl.li/lqisw>.

References

1. Buriak, O.O., Hinevskyi, M.I., Katerusha, H.L. (2015). Shliakhy ta metody reabilitatsii osib z «viiskovym syndromom» ta posttravmatychnym stresovym rozladom [Ways and methods of rehabilitation of people with “military syndrome” and post-traumatic stress disorder]. Kharkiv University of Air Force [in Ukrainian].
2. Vasylenko, S. (2019). Psykholohichna reabilitatsiia u systemi psykholohichnoho zabezpechennia pidhotovky ta zastosuvannia viisk (syl) Zbroinykh syl Ukrainy u suchasnykh umovakh [Psychological rehabilitation in the system of psychological support for training and use of troops (forces) of the Armed Forces of Ukraine in modern conditions]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of the National Defense University of Ukraine*. No. 1 (51). Pp. 5–10 [in Ukrainian].
3. Kokun, O.M., Ahaiev, N.A., Pishko, I.O., Lozinska N.S., Ostapchuk, V.V. (2017). Psykholohichna robota z viiskovosluzhbovtsiamy – uchasnykamy ATO na etapi vidnovlennia [Psychological work with servicemen – ATO participants at the stage of recovery]: methodological manual. Kyiv [in Ukrainian].
4. Kokun, O.M. (2017). Psykholohichna robota z viiskovosluzhbovtsiamy – uchasnykamy ATO na etapi vidnovlennia [Psychological work with servicemen – ATO participants at the stage of recovery]: methodological manual. Kyiv [in Ukrainian].
5. Lozinska, N.S. (2019). Osoblyvosti psykholohichnoi travmatyzatsii viiskovosluzhbovtziv – uchasnykiv ATO [Peculiarities of psychological traumatization of servicemen – ATO participants]. PhD thesis. Kharkiv [in Ukrainian].
6. Miuller, M. (2014). Yakshcho vy Perezhyly psykotravmuiuchu podiiu [If you have experienced a psychotraumatic event]. Lviv: Publishing house of the Ukrainian Catholic University Svichado [in Ukrainian].
7. Neurova, A.B. & Romanishin, A.M. (2023). Psykholohiia indyvidualnoi roboty z viiskovosluzhbovtsiamy [Psychology of individual work with servicemen]: methodological manual. Kyiv: Center for Educational Literature [in Ukrainian].
8. Tkachenko, O.I. (2018). Psykholohichna pidhotovka viiskovosluzhbovtziv: teoretychni ta praktychni aspekty [Psychological training of military personnel: Theoretical and practical aspects]. *Scientific Bulletin of Mykolaiv State University named after V.O. Sukhomlynskyi – Naukovyi visnyk Mykolaivskoho derzhavnoho universytetu imeni V.O. Sukhomlynskoho* [in Ukrainian].
9. *Ukrainian Psychological Center*. (2023). *Methodical material*. Psychology of wartime [in Ukrainian].
10. Shcho slid znaty pro psykhoemotsiini stany pid chas viiny [What you should know about psycho-emotional states during the war]. Retrieved from: <http://surl.li/lqisw> [in Ukrainian].

Petrechenko S. A.

Candidate of Law,

Associate Professor at the Department of Psychology and Social Work

Khmelnyskyi Institute of Social Technologies of the Open International University of Human Development “Ukraine”

POST-TRAUMATIC SYNDROME IN MILITARY PERSONNEL: CAUSES, SYMPTOMS AND TREATMENT METHODS

The article analyzes the need for Ukrainian society to provide quality psychotherapeutic assistance to people who have been victims of the ongoing military aggression in Eastern Ukraine. This need is especially relevant for military personnel and veterans of the Armed Forces of Ukraine, their families, internally displaced persons and volunteers who, after experiencing extremely traumatic events, face post-traumatic stress disorder (PTSD). The author analyzes a number of specific factors that contribute to the development of PTS in military personnel, and effective methods of treatment are considered, taking into account the peculiarities of the psycho-emotional state of the military. The importance of timely diagnosis and a comprehensive approach to treatment, including psychotherapy, pharmacotherapy and social support, is emphasized. The conclusions of the article emphasize the need for careful monitoring of the mental state of the military and the development of psychological support programs to prevent PTS. It is shown that understanding the causes and effective methods of treatment of PTS in military personnel is an important component of ensuring their physical and mental health after completion of service.

Key words: military personnel, post-traumatic stress disorder, stress, trauma, mental health, psychotherapy, rehabilitation.