



ПРОГРАМА САМОУПРАВЛІННЯ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОГО

РОБОЧИЙ ЗОШИТ





УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ
СОЦІАЛЬНОЇ І СУДОВОЇ ПСИХІАТРІЇ ТА НАРКОЛОГІЇ МОЗ УКРАЇНИ

ПРОГРАМА САМОУПРАВЛІННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ (ПТСР) ДЛЯ ВІЙСЬКОВОГО

Робочий зошит

ВИДАНО ЗА СПРИЯННЯ ОЛЬГИ БОГОМОЛЕЦЬ

РОБОЧИЙ ЗОШИТ ДЛЯ ПРОГРАМИ САМОУПРАВЛІННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ (ПТСР) ДЛЯ ВІЙСЬКОВОГО

Розробка
Pucelik Consulting Group (PCG)
Проект Soldier Recovery, 2009

Френк П'юселік*
Оуен МакГоннел**

* Pucelik Consulting Group, Одеса, Україна
** LCSW

Матеріали було доопрацьовано.

Автори: Френк П'юселік, Ольга Богомолець, Ірина Пінчук, Аліса Ладик-Бризгалова,
Наталія Степанова, Сергій Болтоносів

Переклад та літературна редакція Алли Чайки

За фінансової підтримки Представництва «Лундбек Експорт А/С»

Фото: www.tsn.ua
www.navoine.info
www.help.tankionline.com
www.greatlady.net
www.andrey-kuzin.ru
www.best-greetings.ru

© SPSMP Provider`s Guide Round Rock, Texas 2009

© Pucelik Consulting Group, Одеса, Україна 2014

© Український науково-дослідний інститут соціальної і судової психіатрії та наркології МОЗ України, 2015

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АТО – Антитерористична операція

ДПДГ – Десенсибілізація і переробка емоційних травм рухами очей

ПЕТ – Пролонгована експозиційна терапія

ПТСР – Посттравматичний стресовий розлад

ПРОГРАМА САМОУПРАВЛІННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ (ПТСР) ДЛЯ ВІЙСЬКОВОГО

*«Військові повернули моє тіло додому
за декілька днів. Проте я витратив 12 років,
щоб повернути додому свою голову»
Френк П'юселік*

Ти тримаєш робочий зошит, який допоможе тобі повернутись «додому». Чи був ти в Афганістані чи Іраку або на Сході України – неважливо, твоє тіло і твій розум все ще повертає тебе назад. Якщо це для тебе дійсно так, то цей зошит саме для тебе.

Мета цього зошиту – показати тобі, що твої думки та поведінка, які не зрозумілі близьким та знайомим, є повністю закономірними та очікуваними. Твій новий світогляд, який сформувався на полі бою та є твоєю невід'ємною частиною тепер, є наслідком виконання виключно складної роботи, в умовах постійного ризику для життя. Виконання наказів не передбачає їх обмірковування, обговорення та висловлювання своїх думок, чи не так? Твої завдання виконувалися в складних умовах: небезпека, великі навантаження, невідомість, голод, спрага, холод або спека. Незважаючи на це, ти був здатний демонструвати вірність меті, честь, хоробрість, почуття товариськості і відповідальність за цивільних осіб. У таких умовах край важливо часом зупинитись і спостерігати за тим, що відбувається, придивлятися до себе, прислухатися до власного тіла, розпізнавати емоції, які охоплюють і приходити до повного розуміння того, що відбувається. Якщо не приділяти цьому час, то інтенсивний стрес буде

накопичуватись доти, поки не знайдеться час привести себе в норму. Це саме те, що ми робимо зараз. Якщо ж там була можливість провести власний «розбір польотів», то пережиті події перетворюються на спогади, і не виникатимуть у твоїх думках знову і знову.

Розуміння цього процесу дозволяє нам розібратися, звідки ж береться ПТСР – посттравматичний стресовий розлад. Ми можемо сказати, що поведінка, яку ми називаємо «посттравматичним стресовим розладом» – це спосіб тіла і розуму сказати нам наступне:

1. Ти «навчився» діяти швидко і жорстоко. Ти навчився заморожувати почуття. Ти навчився реагувати точно відповідно до обставин. Саме така поведінка повертається з тобою додому.

2. Ти перевантажений досвідом, який не встиг обміркувати та повністю зрозуміти. Під час бойових дій немає можливості приділити достатньо часу такому «розбору польотів».

Тепер, коли ти вдома, давай спробуємо усвідомити те, що відбувалося з тобою там.

Задача, яка стоїть перед тобою – відділити себе від тих подій, перетворивши досвід, який ти пережив, у спогади. А спогади мають стати частиною історії твого життя, що, дозволить тобі бути мудрішим, краще усвідомлювати свої сильні сторони, а також навчитися виважено взаємодіяти з іншими людьми.

Цей зошит пропонує «одужати» від ПТСР за 11 кроків. Ці кроки підібрані в суворому порядку, але займають стільки часу, скільки буде потрібно саме тобі. Коли ти закриєш зошит, то зрозумієш, що вже не «повертаєшся туди», а починаєш жити по-новому, вже більш зрілим та досвідченим, ніж раніше. Ти продовжуєш рухатися по життю.

Почни свій шлях додому тут і зараз.

ЩО ТАКЕ ПТСР ТА ЗВІДКИ ВІН БЕРЕТЬСЯ?

Частково ПТСР є результатом *інтенсивного навчання і практики навичок ведення бою*, що тягне за собою особливий *«військовий» спосіб мислення і поведінки*, які згодом стають *автоматичними і дуже сильними*. Ми називаємо це підготовкою. Твої розум і тіло були підготовлені для ведення бойових дій – щоб ти не просто виконав бойове завдання, а ще й вижив. Використовувати ці навички в зоні бойових дій – це вірний спосіб вижити і виконати завдання. Проте дома, серед цивільних, вони навпаки викликають непорозуміння та проблеми.

ПТСР може також виникати через «військове» мислення і поведінку, які можуть суперечити мисленню людей без військового досвіду. Солдат та людина без бойового досвіду по-різному сприймають що добре, а що ні; що правильно, а що неправильно. Згадай, що ти мав приблизно такі самі погляди до відрядження в зону бойових дій.

Таким чином, ПТСР – це *навички* та *переконання*, які ви-йшли з під твого контролю та запускають поведінку, яка не зрозуміла людям, що зараз тебе оточують. ПТСР виникає тоді, коли твій бойовий досвід починає суперечити з твоїм попереднім «мирним» досвідом. В цьому випадку те, що ти робив в зоні бойових дій не можливо поєднати в голові з тим, що було дозволено робити раніше та навпаки.

ПТСР – це ситуація, в якій твої «бойові» навички, що допомогли тобі вижити у бою, створюють значні проблеми в інших ситуаціях, в яких вони не потрібні. Але відмовитися від них дуже складно.

ПТСР:

- частково є результатом *психологічної підготовки та участі у бойових діях*
- в результаті яких сформувалося *мислення і спосіб дій в бою*,
- які почали діяти *автоматично і з великою силою*

- *в місцях і ситуаціях, для яких ця поведінка і мислення не були призначені*
- і частково є розладом, оскільки *турбує людину*

ЯК ВІДБУВАЄТЬСЯ ЛІКУВАННЯ?

«Одужання» – означає виключення режиму «Бій», усвідомлення того, що робити з набутим досвідом, та подальше включення режиму «Дім».

Звернувшись до сторінки «Карта терапії» наприкінці зошити, ти можеш дізнатися як взагалі відбувається лікування та одужання. Карта стане зрозумілою після того, як ти пройдеш всі кроки лікування, і деякий час над ними попрацюєш. На наступній сторінці ми почнемо пояснювати тобі кроки до одужання. Під час твого шляху іноді звертайся до Карти терапії. Ти маєш усвідомлювати, де саме ти знаходишся на своєму Шляху Додому.

КРОКИ ДО РОЗУМІННЯ ТА УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ОДУЖАННЯ ВІД ПТСР

Наступні декілька сторінок присвячені крокам, що допоможуть тобі зрозуміти, як знову включитись у мирне життя після того, що ти пережив. Вивчи запропоновані кроки терапії, і починай їх використовувати.

1. Визнач типи власної поведінки (думок, почуттів), які тебе турбують, відносно сім'ї, роботи, друзів або себе самого. Їх можна розподілити в наступні чотири категорії:

- підвищена збудливість – розпалювання емоцій до крайньої межі
- уникнення/оніміння – відсутність емоцій, самоізоляція
- спливаючі неконтрольовані картини та сцени бою, нічні кошмари
- переоцінка цінностей – невпевненість у власних переконаннях; в тому, що люди здатні тебе зрозуміти; почуття самотності; прикрість або гнів; відчуття, неначе тебе зрадили.

2. Виріши для себе, які з типів такої поведінки ти придбав у бойових діях. (У своїй військовій частині ви готувались до ведення бойових дій. У зоні бойових дій ти продовжував вчитися думати, діяти, відчувати або не відчувати, що згодом допомогло тобі вижити. Набувши цих навичок, тобі вже не треба було роздумувати перед тим, як почати діяти. У бою ця навичка є надзвичайно важливою. Але дома така твоя поведінка може стати проблемою. **Пам'ятай, що ти вчився виживати саме в зоні бойових дій.** Ці навички дуже відрізняються від тих, які ти маєш використовувати вдома). Які з вказаних тобою вище типів поведінки та реакцій (Крок 1) ти придбав в зоні бойових дій?

3. Назви проблеми, які ти вказав у Кроку 1 та 2, «навички Іраку», «навички Афганістану», «навички АТО в Україні». Ці проблеми – результат навичок, які тобі були потрібні для виживання у бою.

4. Коли перераховані тобою проблеми починають проявлятися – почни один з методів релаксації (заспокоєння тіла та розуму), які наведені у Додатку 4. Можливо, обговорити, які саме методи використовувати з твоїм консультантом (психологом, соціальним працівником та ін.).

5. Звернись до консультанта (наприклад, психолога), якщо відчуваєш, що втрачаєш контроль над власною поведінкою та думками. Разом із консультантом обери для себе вид допомоги (Додаток 3) та чітко дотримуйся плану терапії, щоб послідовно подолати кожну проблему.

Разом зі своїм консультантом визнач, на скільки турбує тебе існуюча ситуація. В процесі терапії це потрібно час від часу визначати знову.

6. Пам'ятай, що вдома тобі не будуть корисні ті способи виживання, які ти застосовував в зоні військових дій. Виріши для себе, якими навичками ти можеш їх замінити. Для цього можна згадати, як ти поведився в аналогічній ситуації до того, як потрапив в зону бойових дій. Тренуй власні навички «домашньої поведінки» кожного разу, коли трапляється така нагода. Спочатку використання «домашніх» способів поведінки в різних ситуаціях буде складним, але потім мозок знову «навчиться» автоматично вибирати їх, а не навички, отримані у бою. Пам'ятай, що ти колись відпрацював «бойові» навички за допомогою постійного тренування. Тепер зроби те ж саме з навичками «домашньої поведінки», застосовуй їх знову і знову, щоб вони зрештою стали частиною тебе самого – як до відрядження в зону бойових дій.

7. Продовжуй процес налаштування себе на звичайне життя без війни. Твоє тіло і розум повинні запам'ятати, що твоє нове місце життя – **це дім**. Описуй усе, що ти бачиш із додаванням слова «**дім**», щоб заново вчитись відчувати безпеку. Усе, що ти бачиш або чуєш, повинно знову і знову

нагадувати тобі про те, що ти вдома, і що ти поводишся «по-домашньому», так само, як і до відрядження.

8. Виріши, що ти думаєш про набутий досвід і про себе в цілому. Ти чув, бачив і відчував те, що раз у раз кидало виклик твоїм переконанням про себе самого, про інших людей і про навколишній світ. І зараз твоє збентеження стосовно основних життєвих понять абсолютно нормальне. **Ти можеш зберегти будь-які частини колишнього розуміння світу, якщо захочеш.** Зіткнення з новими уявленнями про щось, навіть в умовах нелюдської напруги, не означає, що варто забути колишні ідеї, думки, переконання. Тепер ідей і розуміння стало більше, а це означає, ти повинен вибрати ті, що підходять зараз для тебе і твоєї сім'ї.

9. В процесі адаптації не поспішай, дай собі можливість оплакати втрати, порадіти за перемоги, задуматися над важливими питаннями життя. До того часу, поки ти усвідомлюєш, що у ПТСР є початок та кінець, і що існує спосіб допомогти тобі, ти будеш здатний перемогти цю проблему. (Зробити своє життя керованим і усунути симптоми ПТСР – це зібрати весь свій досвід до купи, знайти йому всередині себе таке місце, щоб можна було користуватися ним, коли необхідно, і не користуватися, коли немає потреби). **Те, чому ти навчився, згодом буде лише частиною твоєї історії життя, і тобі вирішувати, застосовувати це або ні.**

10. Розглядай досвід, який ти отримав на війні, як дуже швидкий і хворобливий процес «дорослішання» та навчання мудрості. Ти ввібрав багаторічний життєвий досвід за короткий термін, без достатнього часу на роздуми. Ти зростав як особистість весь цей час.

11. «Змінюємося разом» з близькими тобі людьми, щоб поповнити те, що було загублено між вами упродовж довгих днів один без одного. Це виглядає приблизно так: «чи поруч я зі своєю половинкою або ж нарізно, я хочу знати, як вони

справляються із складними обставинами і чи є у них можливість впоратися з ними. Я хочу знати, чи зможуть вони пристосуватися до ситуації, якщо не будуть в змозі її вирішити. Мої заохочення і підтримка допоможуть їм, навіть якщо я в даний момент не поруч і не можу допомогти фізично. Це допоможе мені з часом розуміти, ким є близька мені людина, навіть сильніше, ніж якби я знав деталі того, що відбувається. Я хочу знати, які нові думки і ідеї з'явилися у моїх близьких. Ті нові думки і ідеї, які були їм не потрібні раніше, які нові почуття вони можуть переживати, які нові переконання могли розвинутися, які нові приводи для прикрості або радості могли з'явитися у них. Я хочу знати, яких результатів вони досягли, яких поразок зазнали. Я знатиму, що мої близькі зробили, щоб вижити або вирости, поки мене не було поруч. Якщо моя кохана людина знає про мене те ж саме, наприклад, як я справляюся з труднощами, сумний я або щасливий, чому я навчився, тоді ми обоє міняємося, навіть знаходячись на відстані».

«Змінюватися разом» означає, що ми говоримо про те, як **життя впливає на нас**, а не обговорюємо деталі того, **що вже сталося**. Сенс в тому, що якщо ми ділимо тягар навпіл емоційно, то ми ділимося тим, чим можемо поділитися. У такому стилі розмови з рідними треба домовитися про єдине правило: «про що б ми не говорили, не треба «лікувати» один одного. Усе, що треба – **поділитися досвідом** і розумінням **значущості** події».

КРОКИ ДО РОЗУМІННЯ ТА УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ОДУЖАННЯ ВІД ПТСР (КОРОТКА ВЕРСІЯ)

- 1.** Визнач і перерахуй симптоми ПТСР, які ти бажаєш змінити.
- 2.** Визнач, які з них є «бойовими навичками», необхідність в яких пройшла.
- 3.** Дай їм назву: «Ірак», «Афганістан», «АТО в Україні», або ін., відповідно до того, звідки вони у тебе.
- 4.** Почни заспокоєння власного тіла та розуму (Додаток 4) для того, щоб ти міг переключитись з «бойових навичок» на «домашні навички».
- 5.** Поговори зі своїм консультантом про те, які методи можуть допомогти покращити твої поведінкові реакції, пов'язані з ПТСР. Почни і продовжуй використовувати метод лікування, розроблений разом із твоїм консультантом. Періодично визначайте за шкалою той рівень складності, який для тебе викликає ця проблемна поведінка. Це допоможе фіксувати прогрес або недостатність прогресу лікування.
- 6.** Почни свідомий процес «переорієнтації на життя вдома» за допомогою перерахування «домашніх правил життя» («домашні» навички) і виріши, які «домашні» навички в яких ситуаціях застосовувати.
- 7.** Продовжуй «переорієнтовуватися на життя вдома», прикріплюючи до людей і речей навколо уявне слово «**дім**». Роби так стільки, скільки тобі треба для того, щоб знову «навчити мозок» видавати тобі «домашні реакції» автоматично, так само, як у бою ти використовував «бойові» реакції.
- 8.** Перевір свої переконання. На які переконання ти покладався до того, як вони були змінені війною? Які ідеї мирного часу для тебе досі є справедливими, а які треба переглянути?
- 9.** Під час терапевтичної сесії з консультантом, в групі, або вдома, в якості «домашнього завдання», «доведіть до завершення» спогади, почуття і думки так, як підказують вам розум і тіло. Роблячи це, давайте собі час відчути емоції, обміркувати

думки, пов'язані з тим, що було у бою, доки ви не «завершите» їх логічним для себе чином. Часто це важко робити. Ми детальніше обговоримо це пізніше.

10. Перенеси свої переживання і відчуття в майбутнє. Що вони означають для тебе? Що ти думаєш і відчуваєш про себе після пережитого? Які з твоїх спогадів пов'язані з втратами і пораненнями, а які – з честю, відданістю і порядністю?

11. Використовуй правило «Змінюємося разом», спілкуючись з близькими тобі людьми, щоб заповнити те, що було загублено між вами упродовж довгих днів один без одного.

Пам'ятай, що ми рухатимемося за цим списком зверху вниз, проте також можна розбирати ті або інші ситуації у міру їх появи. Це нормально – затримуватися на окремих кроках, а деякі переглядати швидше.

ЯК ПОЧАТИ «ПЕРЕОРІЄНТОВУВАТИСЯ НА ДІМ» (ПОЗНАЧАТИ РЕЧІ І ЛЮДЕЙ СЛОВОМ «ДІМ»)?

Тут ти можеш записати, що саме ти позначаєш словом «дім». З якими ситуаціями, що нагадують про небезпеку стикаєшся, і що робиш для забезпечення почуття безпеки? Що ти змусив себе зробити, щоб проїхати за кермом автомобіля повз купу сміття на узбіччі дороги, не смикнувши машину убік? Що ти говорив собі, щоб допомогти своєму тілу спокійно пройти повз відкриті двері, а не піддатися звичці різко заглянути всередину, щоб «обстежити обстановку».

У зоні бойових дій безпека твоїх друзів, твоя безпека і виконання завдання залежали від уміння реагувати на відкриті двері як на джерело потенційної небезпеки. Коли ти вдома, відкриті двері – це просто двері, які не були закриті. І все. Дорога – це лише спосіб потрапити з одного місця в інше. Ніяких ворогів навкруги. Деревя – це просто великі рослини з листям, а не місця для укриття; сміття – лише сміття; групи людей – це лише люди, що стоять разом тому, що їм приємна бесіда один з одним. Повторення цього процесу багато разів в день дає мозку шанс повернути назад «домашні» рефлексії і звички, які ти вмів використовувати до того, як поїхав у відрядження.

Таке самотренування перезавантажує твій мозок щоб відновити навички «домашньої поведінки». Це не означає, що з тобою «щось не так». Усе, що тобі треба – це «перевчити мозок» точно розпізнавати те місце, де ти зараз. Ти знаєш, як тут жити. Ти прекрасно справлявся з цим до того, як поїхав. Почни знову використовувати старі «домашні» правила життя. А для цього тобі знадобиться тренування.

пов'язуєш з боєм) запиши в список з номером під назвою «Поведінка, яку я долаю №__».

КРОК 2. Для кожної поведінки, що ти згадав вище, визнач, який саме стимул (місце, ситуація, слово, звук, вигляд якогось предмету або щось інше) запускає таку твою поведінку.

КРОК 3. Для кожного з видів поведінки підбери «Бойове Правило», яким ти користуєшся при цьому (дивись Додаток 1).

КРОК 4. Для кожного з видів поведінки обери найбільш дієвий для себе вид допомоги консультанта (дивись Додаток 3).

КРОК 5. Для кожного виду поведінки визнач «Домашнє Правило», яке буде відповідати на питання «Що б я зробив в цій ситуації, якщо б не був у зоні бойових дій?», «Як я раніше поведився у такій ситуації?».

Отже, під час виконання цих завдань, ти матимеш справу зі своєю поведінкою до відрядження та поведінкою на сьогодні.

КРОК 6. Переорієнтовуйся на мирне життя за допомогою називання усього, що оточує тебе, словом «Дім». Словом «Дім» ти можеш називати практично все навколо себе.

КРОК 7. Згадування минулого/трансформація минулого.

Це – останній крок. Впродовж цього кроку ти готуєшся перетворювати свій бойовий досвід із стану «я бачив хаос» на доказ того, що ти вижив, і можеш продовжити своє подальше життя і розвиток тут, удома.

Цей крок – центральний в процесі «повернення» додому. «Згадування минулого» означає «підведення підсумків» того, що сталося. Ти дозволяєш собі згадати, що ти бачив і чув тоді, згадати почуття і те, що відчувало твоє тіло, і зрозуміти, що це означало для тебе тоді. Коли ти дозволяєш собі «згадати минуле» саме таким чином, то ти робиш важливий крок до того, щоб спогади про події, які сталися в зоні військових дій, почали для тебе бути пов'язані з шанобою і визнанням заслуг. «Перетворення досвіду» означає, що ти вчишся тому, як використовувати своє минуле, як обернути його собі на допомогу і користь.

Доки твоє бойове минуле не буде тобою переглянуто і відчу-
те повністю, ти не зможеш знайти йому належне місце у своїй
пам'яті. А, якщо спогади не зберегти належним чином, вони
продовжуватимуть жити з тобою день за днем, і заважатимуть
тобі «повернутися додому». Доки ти не «згадаєш минуле» і не
почнеш «перетворювати досвід», твій розум і тіло продовжу-
ватимуть «нагадувати» тобі про те, що це необхідно зробити.
Думки, почуття і дії, що є результатом такого «необхідного,
проте хворобливого нагадування» також складають те, що ми
називаємо ПТСР. Твій розум і тіло вірять, що вони за допомо-
гою таких «симптомів» роблять те, що корисно тобі. Тепер ти
навчаєш розум і тіло правильному та менш болісному способу
використати минуле у твоєму житті зараз.

*Для глибшого розуміння процесу перетворення свого до-
свіду, прочитай посилання до тебе Френка П'юселіка, який
допоміг в розробці цієї методики. Френк служив у В'єтнамі
польовим воєнним лікарем військово-морського флоту, 3-й
взвод, рота Гольф, 2/9, 3-й дивізіон морської піхоти, а пізні-
ше – в Медичному батальйоні «А», Донг Ха, В'єтнам. Після
повернення додому в 1967 році, він провів роки у боротьбі з
самим собою і, за допомогою друзів розробив методiku кон-
сультування, описану в цьому посібнику. Учасники бойових
дій у наш час зможуть відмітити, що описані коментарі
актуальні і зараз для ветеранів будь-яких зіткнень і війн:*

*«Багато з подій, що сталися з нашими військами, спо-
чатку не мали нічого спільного з хоробрістю, відвагою,
тощо. Ми були налякані до смерті, падали в купу один на
одного, намагаючись поміститися в окопі, відчайдушно
вгрызаючись нігтями у бруд, намагаючись хоч на один дюйм
заягати нижче; чи, ховаючись за стіною. Якимось чином ми
примудрилися пережити ці події, тоді як багато з наших
друзів – ні. Ми не озиралися назад і не називали ці спогади
відвагою і хоробрістю. Ми часто робили те, що повинні були*

зробити, щоб пережити наступні декілька секунд. Те, що ми згадували, було, швидше, відданістю один одному, волею до виживання, постійним страхом смерті від невидимого снайпера або бомби, і неймовірним фізичним і розумовим навантаженням, яке ми витримували день за днем, просто щоб протриматися. Це те, що змусило нас змінитися, те, що нам було треба знову змінити, щоб по-новому навчитися цінувати «маленькі події». Нам треба було навчитися знову цінувати, наприклад, чізбургер, захід сонця, посмішку коханої людини, дотик руки, слова «привіт, тато» від дитини. Ці маленькі події стали приносити величезну радість, тому що ми пережили пекло. Переживши пекло, ми отримали здатність цінувати і радіти маленьким речам, які більшість людей сприймають, як належне. Якщо спогади перетворити правильно, то ці події стануть подарунком після повернення «з бою». Кожен солдат проходить це по-своєму, вивчає і запам'ятовує свій спосіб перетворення. У кожного солдата є можливість заповнити прогалини. Кожному солдатові треба вирішити з часом чи був він хоробрий, чи проявив мужність. Це виклик кожному».

Крок 7 «Згадування минулого/трансформація минулого» може в свою чергу бути поетапним, наприклад:

1. Прийняття того, що сталося. Готовність до почуттів, які виникають під час спогадів.

2. Готовність частково відчувати жах та страх від події, яка трапилась у минулому, оскільки тоді це не було можливо.

3. Готовність відчувати подію тепер навіть ще сильніше.

4. Прийняття того, що це сталося і було дійсно жахливе.

5. Пробачення і/або прийняття провин за те, що «не запобіг тому, що сталося», або тому, що «на місці цієї людини» міг би бути ти.

6. Робота зі злістю і ненавистю, яку ти відчуваєш до Всевишнього або до життя через те, що ця подія взагалі ста-

лася. На цей крок може піти деякий час і, можливо, декілька консультаційних сесій. Іноді біль і злість дуже сильні, і лють на «сили світу цього» має бути тобою виплеснута сповна. Під час цього кроку ти маєш бути під наглядом консультанта.

7. Ти приймаєш те, що це сталося і, розумієш, що тобі потрібно щось з цим зробити, інакше воно зробить щось з тобою. Ти постраждала жертва або ти солдат? Тут ти сам ведеш процес, визначаєш темп змін, а завдання консультанта – не квапити і не підганяти тебе. Зміни у собі ти повинен ініціювати сам.

8. На цьому етапі постає питання про можливу користь і цінність для тебе твоїх спогадів, і самого факту, що це було у твоєму минулому. Ти розумієш, що минуле не можна повернути назад або стерти. Ти повинен або використати досвід минулого, або страждати від нього усе своє життя.

9. Гарзд! Виріши, чи заслуговуєш ти страждати усе життя, чи цього хотіли б твої друзі, чи цього заслуговує твоя сім'я, і, нарешті, чи цього ти дійсно хочеш, чи це ти заслужив? Хіба твої діти і близькі зробили щось, щоб заслужити такі наслідки від твого перебування на війні? – Звичайно НІ!

10. Запитай у себе: «Що я робитиму з цими спогадами? Як вони можуть зробити мене краще? Чи можу я забути їх? – Звісно, НІ! Яку користь вони можуть принести мені у житті?». Тепер ти повинен чесно і відверто поглянути на своє минуле, і крок за кроком знайти в ньому користь.

11. Прийми те нове, що ти зрозумів, знайди спосіб усвідомити свої «знахідки», відчутти і використати у своєму «домашньому» житті.

12. Тепер ти готовий по-справжньому згадати минуле, і почати його перетворювати.

Кроки процесу не будуть однаковими для всіх; вони свої власні для кожного солдата, і залежать від того, наскільки багато він зможе зробити самостійно.

Наступні сторінки треба опрацювати таким чином: обирай по одному з видів своєї проблемної поведінки, записуй її назву з номером, та визнач для кожної Стимул, Правило Бою, Вид терапії, Домашнє Правило, Вправу для переорієнтації додому, Те, що допомогло згадати і перетворити минуле.

ПОВЕДІНКА, ЯКУ Я ДОЛАЮ № 1: _____

Стимул. Що я бачив, чув (місце, ситуація, слово, звук, вигляд якогось предмету або щось інше) або відчував усередині, що викликало мою Поведінку №1? Коли і де Поведінка №1 відбувається найчастіше?

Правило Бою. Чому саме я навчився у бойових умовах, що змушує мене поводитись так само і тепер? (дивись Додаток 1)

Терапія. Який серед запропонованих консультантом варіантів лікування підходить мені краще за все, щоб подолати Поведінку №1? (дивись Додаток 3)

Домашнє Правило. В той час, коли я поводжусь саме таким чином, яке «Домашнє правило» мені треба використати замість «Бойового правила»?

Переорієнтація на дім. Виконати вправу «переорієнтація на дім» (дивись «Переорієнтація на дім», стор. 14). Ця вправа допоможе мені почувати себе у безпеці тоді, коли Поведінка №1 запускається Стимулом. Записати вправу для Поведінки №1

Усвідомлення. Перетворення досвіду. Записати, що я зробив для того, щоб згадати і перетворити минуле. Що мені допомогло повернутися в сьогодення? Ця вправа навчає мій розум і тіло доречно та гармонійно використовувати моє минуле в моєму житті зараз

ПОВЕДІНКА, ЯКУ Я ДОЛАЮ № 2: _____

Стимул. Що я бачив, чув (місце, ситуація, слово, звук, вигляд якогось предмету або щось інше) або відчував усередині, що викликало мою Поведінку №2? Коли і де Поведінка №2 відбувається найчастіше?

Правило Бою. Чому саме я навчився у бойових умовах, що змушує мене поводитись так само і тепер? (дивись Додаток 1)

Терапія. Який серед запропонованих консультантом варіантів лікування підходить мені краще за все, щоб подолати Поведінку №2? (дивись Додаток 3)

Домашнє Правило. В той час, коли я поводжусь саме таким чином, яке «Домашнє правило» мені треба використати замість «Бойового правила»?

Переорієнтація на дім. Виконати вправу «переорієнтація на дім» (дивись «Переорієнтація на дім», стор. 14). Ця вправа допоможе мені почувати себе у безпеці тоді, коли Поведінка №2 запускається Стимулом. Записати вправу для Поведінки №2

Усвідомлення. Перетворення досвіду. Записати, що я зробив для того, щоб згадати і перетворити минуле. Що мені допомогло повернутися в сьогоднішня? Ця вправа навчає мій розум і тіло доречно та гармонійно використовувати моє минуле в моєму житті зараз

ПОВЕДІНКА, ЯКУ Я ДОЛАЮ № 3: _____

Стимул. Що я бачив, чув (місце, ситуація, слово, звук або щось інше) або відчував усередині, що викликало мою Поведінку №3? Коли і де Поведінка №3 відбувається найчастіше?

Правило Бою. Чому саме я навчився у бойових умовах, що змушує мене поводитись так само і тепер? (дивись Додаток 1)

Терапія. Який серед запропонованих консультантом варіантів лікування підходить мені краще за все, щоб подолати Поведінку №3? (дивись Додаток 3)

Домашнє Правило. В той час, коли я повоюю сам таким чином, яке «Домашнє правило» мені треба використати замість «Бойового правила»?

Переорієнтація на дім. Виконати вправу «переорієнтація на дім» (дивись «Переорієнтація на дім», стор. 14). Ця вправа допоможе мені почувати себе у безпеці тоді, коли Поведінка №3 запускається Стимулом. Записати вправу для Поведінки №3

Усвідомлення. Перетворення досвіду. Записати, що я зробив для того, щоб згадати і перетворити минуле. Що мені допомогло повернутися в сьогоднішня? Ця вправа навчає мій розум і тіло доречно та гармонійно використовувати моє минуле в моєму житті зараз

ПОВЕДІНКА, ЯКУ Я ДОЛАЮ № 4: _____

Стимул. Що я бачив, чув (місце, ситуація, слово, звук або щось інше) або відчував усередині, що викликало мою Поведінку №4? Коли і де Поведінка №4 відбувається найчастіше?

Правило Бою. Чому саме я навчився у бойових умовах, що змушує мене поводитись так само і тепер? (дивись Додаток 1)

Терапія. Який серед запропонованих консультантом варіантів лікування підходить мені краще за все, щоб подолати Поведінку №4? (дивись Додаток 3)

Домашнє Правило. В той час, коли я поводжусь саме таким чином, яке «Домашнє правило» мені треба використати замість «Бойового правила»?

Переорієнтація на дім. Виконати вправу «переорієнтація на дім» (дивись «Переорієнтація на дім», стор. 14). Ця вправа допоможе мені почувати себе у безпеці тоді, коли Поведінка №4 запускається Стимулом. Записати вправу для Поведінки №4

Усвідомлення. Перетворення досвіду. Записати, що я зробив для того, щоб згадати і перетворити минуле. Що мені допомогло повернутися в сьогоднішня? Ця вправа навчає мій розум і тіло доречно та гармонійно використовувати моє минуле в моєму житті зараз

ПОВЕДІНКА, ЯКУ Я ДОЛАЮ № 5: _____

Стимул. Що я бачив, чув (місце, ситуація, слово, звук або щось інше) або відчував усередині, що викликало мою Поведінку №5? Коли і де Поведінка №5 відбувається найчастіше?

Правило Бою. Чому саме я навчився у бойових умовах, що змушує мене поводитись так само і тепер? (дивись Додаток 1)

Терапія. Який серед запропонованих консультантом варіантів лікування підходить мені краще за все, щоб подолати Поведінку №5? (дивись Додаток 3)

Домашнє Правило. В той час, коли я повожусь саме таким чином, яке «Домашнє правило» мені треба використати замість «Бойового правила»?

Переорієнтація на дім. Виконати вправу «переорієнтація на дім» (дивись «Переорієнтація на дім», стор. 14). Ця вправа допоможе мені почувати себе у безпеці тоді, коли Поведінка №5 запускається Стимулом. Записати вправу для Поведінки №5

Усвідомлення. Перетворення досвіду. Записати, що я зробив для того, щоб згадати і перетворити минуле. Що мені допомогло повернутися в сьогоднішня? Ця вправа навчає мій розум і тіло доречно та гармонійно використовувати моє минуле в моєму житті зараз

ПОВЕДІНКА, ЯКУ Я ДОЛАЮ № 6: _____

Стимул. Що я бачив, чув (місце, ситуація, слово, звук або щось інше) або відчував усередині, що викликало мою Поведінку №6? Коли і де Поведінка №6 відбувається найчастіше?

Правило Бою. Чому саме я навчився у бойових умовах, що змушує мене поводитись так само і тепер? (дивись Додаток 1)

Терапія. Який серед запропонованих консультантом варіантів лікування підходить мені краще за все, щоб подолати Поведінку №6? (дивись Додаток 3)

Домашнє Правило. В той час, коли я поводжусь саме таким чином, яке «Домашнє правило» мені треба використати замість «Бойового правила»?

Переорієнтація на дім. Виконати вправу «переорієнтація на дім» (дивись «Переорієнтація на дім», стор. 14). Ця вправа допоможе мені почувати себе у безпеці тоді, коли Поведінка №6 запускається Стимулом. Записати вправу для Поведінки №6

Усвідомлення. Перетворення досвіду. Записати, що я зробив для того, щоб згадати і перетворити минуле. Що мені допомогло повернутися в сьогоднішня? Ця вправа навчає мій розум і тіло доречно та гармонійно використовувати моє минуле у моєму теперішньому житті

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ У БОЮ. ОПИС І ПОЯСНЕННЯ

У солдата, який воював, розвивається характерний образ мислення. Таке мислення виникає в зоні бойових дій, визначає поведінку солдата, його виживання і успіх на полі бою. Але потім він повинен повернутися додому.

Перші вісім правил – це думки або «Правила виживання у бою», адаптовані зі статті під назвою «8 навичок, необхідних у бою, які роблять цивільне життя складнішим», автора James Munroe, Ed.D., Boston VA Healthcare System.

1. Безпека. Військові в зоні бойових дій мають бути постійно наготові. Повсякденні події вдома, на зразок дорожніх заторів, можуть запустити почуття небезпеки і вразливості. Солдатам притаманна постійна пильність та контроль. Навпаки, люди, що звикли до стану безпеки, можуть не розуміти такої поведінки.

2. Питання Довіри і Визначення Ворога. Щоб вижити, військові повинні навчитися нікому не довіряти в зоні бойових дій. Краще вважати усіх ворогами доти, поки не переконаєшся в протилежному. Але вдома недовіра і підозрілість істотно шкодять стосункам, зокрема сімейним.

3. Відданість меті. Найважливіше завдання на війні – виконати бойове завдання, яке визначає командування. На цьому зосереджена вся увага та ресурси солдата. У цивільному світі люди самі проявляють ініціативу, виявляють нові завдання, визначають пріоритети і вирішують самі, як і куди їм рухатися.

4. Ухвалення рішень. У зоні бойових дій виконання наказів є вкрай важливим для особистої безпеки і успіху завдання. Військові, які за рангом можуть приймати рішення, віддають накази, що стосуються життя або смерті інших людей, навіть за відсутності усієї необхідної інформації. Вдома, особливо у сім'ї, прийняття рішень – спільна справа. Людям потрібен час для обговорення питань, шляхів їх вирішення, і вони часто просять про додаткову інформацію.

5. Тактики реагування. У зоні військових дій виживання залежить від автоматичної реакції на небезпеку. Критично важливо діяти першим, з максимальною вогневою потужністю, а розмірковувати вже потім. Не менш важливо зберігати в справному стані і готовності все обладнання, зокрема зброю. Удома неприбрані кімнати і брудні речі можуть викликати нерозуміння у людини, яка повернулася з війни, а її реакція може налякати або приголомшити оточення.

6. Передбачуваність і контроль. У зоні військових дій, якщо ворог може передбачити твоє пересування, розташування, плани або наміри – ти у небезпеці. Військові вчать бути непередбачуваними і приховувати інформацію. Роботодавці ж від працівників чекають дотримання розпорядку і правил, а дружинам та дітям це просто необхідно.

Френк П'юселік додає до цього: «передбачуваність – основа довіри. Якщо я можу передбачати поведінку іншої людини, мені з ним стає комфортно, я знаю, що я у безпеці. Якщо я у безпеці – я можу розслабитися. Якщо я можу розслабитися – я можу отримувати задоволення від товариства іншої людини. Якщо на війні моя непередбачуваність потрібна, тому що зберігає мені життя, то вдома вона може стати джерелом серйозних проблем».

7. Контроль емоцій. Бойові дії залучають людину до подій, за пов'язані страх, втрати і горе. При цьому робота солдата вимагає, щоб він діяв швидко, завжди перебував у готовності до бойової тривоги. Таким чином, єдині емоції, що дозволені – це гнів та дратівливість. Тимчасово «заглушити» емоції можна за допомогою алкоголю та наркотиків, і таке може відбуватися з солдатом навіть після повернення додому. Емоції, які є такими небезпечними у бою, виявляються неймовірно потрібними для стосунків вдома.

8. Труднощі з розмовами про війну. Вкрай непросто говорити про те, як війна змінює людей. Вона може змінити базові

переконання про людство і справедливість у світі. У бойових умовах шанс розмірковувати про ці поняття мізерний. Вдома важко пояснити цивільним – людям, що живуть у безпеці, – що траплялося у бою, які приймалися рішення, чому вони були потрібні. Розмови про війну можуть дати солдатові надлишок емоцій – печалі і жаху. Військові можуть боятися, що такі історії засмутять людей, яких вони люблять, або змусять їх відвернутися.

Інші правила поведінки, яку солдати засвоюють в ході бойових дій:

9. Зупинка посеред хаосу. Почувши несподівані гучні звуки або під час метушні навкруги, ти зупиняєшся. Зупиняєшся фізично, емоційно, затримуєш дихання, максимально напружуєш зір і слух, щоб знайти причину і негайно відреагувати. Тільки за умови, що ти відключив тимчасово непотрібні системи, ти знайдеш в собі ресурси для реакції.

Вдома ти можеш використати ту ж саму звичку. Будь-який незрозумілий шум або рух примушує «зупинитися», оцінити і реагувати. Проблема в тому, що швидше за все, ти відреагуєш з максимальною силою, як робив у бою. З цим можна впоратися (знизити зайве реагування), намагаючись передбачити ситуацію заздалегідь. Згадай, коли востаннє ти реагував надмірно бурхливо. Свідомо згадай, де ти зараз знаходишся, і пропрацюй декілька варіантів реакцій, одна з яких підійде до ситуації вдома найкраще. Повторюй це доти, поки не відчуєш упевненість в тому, що твій фокус уваги і рівень енергії знову оптимальний для дому.

10. Будь вірний своїм (перевіреним) друзям. У попередньому правилі про довіру ми говорили про те, що у бою солдати можуть довіряти **лише** перевіреним людям. «Я можу розраховувати на них, чекаючи певних дій: їх слова повністю відповідають діям, якщо це їм під силу. Належне виконання плану критично важливе. Чи чекаю я від своєї сім'ї вдома бо-

йового рівня покори, і чи перестаю їх цінувати, коли вони не підкоряються?».

11. Плануй наперед. «Орієнтованість на мету» відображає це правило. У бою солдати завжди планують наперед. «Що саме ми будемо робити?», «Що нам потрібно для того, щоб дістатися туди і повернутися назад?», «Чи є у мене все необхідне, чи у всіх учасників завдання є все необхідне?». Непідготовлений солдат створює загрозу безпеки. «Чи стану я чекати такої ж поведінки від своєї сім'ї вдома?». «Чи вистачить мені розумного об'єму підготовки, достатнього для цивільного життя вдома, або рівня підготовки, необхідного для ведення бою?».

12. «Ні» почуттям. Це правило свідчить: не відчувай емоцій, а також не відчувай своє тіло, якщо тебе це відволікає. Вдома тобі може знадобитися воз'єднання з тілесними відчуттями і з почуттями, щоб отримувати задоволення від того, що ти нарешті повернувся в те місце, яке захищав у бою.

13. Знай територію. У бою солдат повинен швидко і абсолютно точно знати, де можна сховатися, і він думає про це щомиті. Він повинен знати шляхи наступу і відходу, усі сильні та слабкі сторони свого розташування. Вдома доти, доки ці навички, відпрацьовані до автоматизму, не повернуться на «цивільний» рівень, ветеран приділятиме більше уваги своїй безпеці в навколишньому просторі, аніж людям навкруги, або тому, чим він займається. Адже хто може насолоджуватися смачною їжею, цікавим фільмом або спілкуванням з іншими людьми, якщо він щомиті перевіряє усе, що оточує на предмет небезпеки?

14. Дій у разі загрози. У бою солдати постійно знаходяться в очікуванні загрози. Вдома військові все ще чекатимуть небезпеки набагато частіше, ніж чогось приємного. До того, як це правило буде відкориговане для «дома», солдат діятиме без роздуму, так, як його цьому навчили у бойових умовах. У

цій програмі ми навчимося вловлювати такі схильності і замінювати їх належним роздумом перед тим, як діяти.

Будь ласка, будь уважний з інформацією про «правила». Кожне з них діяло для того, щоб досягти мети, виконувати завдання, і збільшити шанси на виживання. Ти викладався у виконання кожного правила. Якщо ти викладався менше, ніж повністю – ти був страхітливо невідготовлений. У зоні бойових дій ці правила, якщо ти їм слідував і викладався «на повну», дозволили тобі вижити.

ДОДАТОК 1. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ У БОЮ (БОЙОВІ ПРАВИЛА)

Правила поведінки солдата у бою для забезпечення своєї безпеки і виконання завдання.

Пам'ятай, що «правила» бойового часу в домашніх умовах найчастіше перетворюються на симптоми ПТСР.

Зістав «правила» на цій сторінці з симптоми ПТСР з Додатку 2.

- 1.** Потреба у безпеці.
- 2.** Довіра «своїм» і Визначення ворога.
- 3.** Виконання завдання – перш за все.
- 4.** Прийняття рішень самостійно та виконання наказів – є критично важливим.
- 5.** Ціна швидкості реакції і способу реагування – життя.
- 6.** Непередбачуваність та контроль інформації критичні: «говори тільки те, що іншим треба знати для виконання завдання».
- 7.** Контроль над власними емоціями істотно важливий для виживання.
- 8.** Про війну говорити важко.
- 9.** Зупинка посеред хаосу.
- 10.** Довіряй тільки «своїм».
- 11.** Плануй наперед.
- 12.** Не відчувай емоцій, вимкни за необхідності відчуття в тілі
- 13.** Знай територію навколо.
- 14.** Дій у разі загрози.

ДОДАТОК 2. СИМПТОМИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ (ПТСР)

Наведений перелік симптомів включає критерії Американської Асоціації Психіатрів для діагностики ПТСР і додатковий перелік типів поведінки, описаних в літературі Програми Консультування Ветеранів В'єтнаму під авторством Френка П'юселіка. Ці симптоми виникали у солдат в кожному озброєному конфлікті незалежно від назви конфлікту, і в тексті нижче вони виділені курсивом. Частина «Встановлення переконань» була розроблена авторами для використання в цій програмі.

Проживання бою

- (1) Виникаючі стресові переживання подій, що повторюються, включаючи образи, думки і сприйняття (*Флешбеки*)
- (2) Стресові сни, що повторюються, про минулі події
- (3) Дії або почуття, начебто травмуючий досвід повторюється (*Флешбеки*)
- (4) Інтенсивний рівень психологічного стресу, що відноситься до зовнішніх або внутрішніх тригерів (*стимулів, подій, що запускають певні реакції – прим. ред.*)
- (5) Фізіологічна чутливість до тригерів

Уникнення/Емоційне оніміння

- (1) Спроби уникнути думок, почуттів або розмов, пов'язаних з травмуючим досвідом
- (2) Спроби уникнути певних дій, місць або людей, що викликають травмуючі спогади
- (3) Нездатність згадати важливий аспект травмуючого досвіду
- (4) Значно знижений інтерес або участь у важливих видах діяльності
- (5) Почуття відстороненості або відчуженості від інших
- (6) Обмежений рівень емоцій
- (7) Відчуття швидкоплинності майбутнього

(8) Неготовність знаходитися серед великих скупчень людей

(9) Періодична глибока депресія/Цинічність

Підвищена збудливість/Підвищена пильність

(1) Складнощі з засипанням і тривалим сном

(2) Дратівливість або спалахи гніву (*запальний характер*)

(3) Складнощі з концентрацією уваги

(4) Гіперзбудливість

(5) Надмірне здригання як реакція на те, що відбувається навкруги

(6) Завжди говорить про війну/Ніколи не говорить про війну

(7) Надмірно підвищена потреба у безпеці

Встановлення переконань

(1) Чи змінило перебування на війні мої думки про себе і самовідчуття?

Чи могло щось змінити те, як і що інші думають про мене?

Чи могло щось змінити те, що я думаю про своє майбутнє?

(2) Чи змінило перебування на війні мої думки і відчуття по відношенню до інших?

(3) Чи змінило перебування на війні моє розуміння того, що є правильно, а що – неправильно?

(4) Чи змінило перебування на війні моє розуміння того, що є добре, а що – погано?

ДОДАТОК 3. СИМПТОМИ І МЕТОДИ ТЕРАПІЇ

Мета цієї сторінки – визначити спосіб терапії, відповідний до певних симптомів. Джерелами симптомів є декілька причин.

Терапія ПТСР не є терапією однієї причини, що веде за собою безліч видів поведінки. ПТСР – це збірка безлічі видів поведінки. Тебе навчали: 1) як думати; 2) відчувати або не відчувати; 3) діяти; 4) оцінювати себе і навколишній світ в тих визначеннях, які тобі близькі – яка ваша цінність як особи? цінність інших? як оцінювати хороше і погане, правильне або неправильне?

Деякі методи терапії спрямовані на те, як ти думаєш; інші – на те, що ти відчуваєш або на те, як працюють твоє тіло і мозок. Треба скласти такий план терапії, до якого б увійшли методи, що найбільш підходять тобі. Нижче ти знайдеш частковий список терапевтичних методів, що використовуються для усунення симптомів ПТСР:

До гіперзбудливості застосовуються наступні методи:

- біологічний зворотний зв'язок
- прогресивна техніка релаксації
- систематична десенсибілізація, використовуючи візуалізацію, гіпноз, терапевтичні метафори
- техніка під назвою Десенсибілізація (усунення підвищеної чутливості) і переробка емоційних травм рухами очей (ДПДГ)
- пролонгована експозиційна терапія (ПЕТ)
- фізичні вправи під медичним спостереженням. Коли люди займаються вправами при певному уявному настрої, вони можуть досягати таких результатів, які неможливі при розмовній терапії. Цей підхід базується на теорії, яка говорить що у стресовій ситуації тіло акумулює «м'язову пам'ять» про те, що відбувається. Якщо стрес накопичується тривалий час, без можливості витратити енергію безпечно, що якраз і трапляється у бойових умовах, вона зберігається і несподівано проявляється спалахами. Тіло і

розум у важливих ситуаціях об'єднуються. Уяви, що коли ти робиш вправи, ти «виплескуєш» цю накопичену енергію, дозволяєш м'язам «розповісти їх історію» події.

- знання правил поведінки у бою, яка сприяла розвитку здатності входити в стан надмірної напруженості. У бою такий стан є результатом зміщення меж енергії – як довго ти її використовуєш для того, щоб вижити і досягти успіху. Вдома має бути задана відповідна межа цієї енергії, залежно від обставин. Це можна зробити навмисно, коли солдат знає, що це його завдання.

Варто відзначити, що фахівці вибирають певну техніку для кожного з випадків. Єдиною «схваленою», методикою терапії для надмірної напруженості, згідно з даними Американської Психіатричної Асоціації є метод ПЕТ. Якісно виконана, ця методика може бути дуже корисною. Проте, не усі консультанти навчені цьому методу. Якщо така методика проведена погано, то результати будуть менш ефективними. Будь-яка техніка (і ПЕТ не виключення) може приносити позитивні результати, якщо робота проведена консультантом якісно, і техніка може бути не дуже корисною, якщо її використовують не за призначенням.

Ти маєш бути здатний переконатися в тому, що вибране лікування задовольняє твої потреби. Твій консультант повинен вибирати ті методи лікування, які відповідають твоїй симптоматиці. У тебе завжди є право знати, чому консультант просить тебе робити те, про що він просить. Якщо ти бачиш або відчуваєш позитивні результати – продовжуйте. Якщо ти їх не бачиш і не відчуваєш – скажи що-небудь, запереч, якщо потрібно, і за необхідності – зміни консультанта.

Тепер повернемося до симптомів і методів лікування.

З уникненням справляються такі методи

- Когнітивно-поведінкова терапія
- Когнітивна процесуальна терапія

- Техніка роботи зі страхом, зокрема Заякоріння/Колапс Якорів
- Терапія Дисоційованих Станів
- Систематична десенсибілізація для зниження тривожності

Методики роботи з онімінням

- Техніка гештальт-терапії
- Робота з горем і відчуттям провини
- Психодрама
- Терапія Дисоційованих Станів

Робота з Перепроживанням (флешбеки, нічні кошмари, раптове пробудження, здригання) ведеться з використанням наступної техніки:

- Терапія снів (включаючи інтерпретацію і аспекти роботи з «частинами»)
- Когнітивно-поведінкова терапія
- Когнітивна процесуальна терапія
- Систематична десенсибілізація (свідоме відтворення події з видаленням стимулу, (тригера), щоб виробити стійкість індивіда)

Симптоми ПТСР можна усунути за допомогою спланованої належним чином групової терапії. Медикаментозне лікування може бути корисним для зниження сили симптомів.

ДОДАТОК 4. ВПРАВИ НА РЕЛАКСАЦІЮ (АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ)

Використання прийомів релаксації – могутній засіб, що дозволяє цілком розслабитися і знайти душевну рівновагу. Однак, ця навичка вимагає завзятого тренування.

Наведені короткі форми релаксації ти швидко зможеш використовувати у ситуаціях, що можуть спровокувати тривогу.

Перш, ніж почати займатися, знайди спокійне місце з м'яким освітленням. Сядь в зручне крісло, звільнись від одягу, що стискає тебе, від пасків, що жмуть, краваток, важкого верхнього одягу, тісного взуття. Зніми годинник, окуляри чи контактні лінзи.

1. Насамперед переконайся, що ти зручно сидиш.

2. Зроби вдих, напруж свої кулаки або стопи та порахуй від п'яти до десяти.

3. Тоді зроби видих, скажи собі «розслаблення» та розслаб свої кулаки/стопи.

Зроби декілька циклів глибокого рівного дихання, напруж свої кулаки/стопи та промов до себе «розслаблення» на видиху. Зроби вдих та видих. Виконуючи це, уяви, як тримаєш свою тривожність у кулаці та відпусти всі тривоги, коли розслабиш долоні.

Повтори це декілька разів, а тоді уяви, що ти струшуєш останні краплі напруги, коли струшуєш руки. Потренуйся.

Контроль дихання

1. Зроби глибокий вдих. Поклади одну руку на свій живіт.

2. Роби вдих та видих. Зверни увагу на те, як рухаються твої м'язи під час кожного вдиху та видиху.

3. Тепер зроби глибокий вдих через ніс та повільно видихай, рахуючи «один» і кажучи собі «розслабся».

Розслаблення м'язів

Під час цього використовуємо техніку *контролю дихання*.

Будемо по черзі зосереджуватись на різних м'язах нашого тіла, спочатку напружуючи їх, а потім розслаблюючи.

1. Переконайся, що почувашся зручно.
2. Просто дихай спокійно та розмірено.
3. Спочатку – твої **долоні та руки**. Затисни обидві долоні в кулак. Дуже міцно стискай кулаки. Так сильно, як тільки можеш. Відчуй в них напругу. Відчуй напругу у своїх долонях та передпліччі. Тримай її (напруга в різних групах м'язів має тривати приблизно протягом п'яти повільних відліків).
4. Тепер розслабся. Відпусти. Відчуй, як напруга покидає твої руки.
5. Тримай руки ось таким чином: руки в сторони, долоні вгору, руки зігнуті в ліктях, начебто ти піднімаєш важку вагу. Дуже сильно напруж їх. Відчуй напругу у своїх м'язах. Відчуй, які вони тверді.
6. Тепер розслабся та відпусти. Відчуй, як напруга покидає твої руки.
7. Тримай руки прямо (руки зімкнені прямо перед собою). Сильно напруж свої м'язи. Відчуй напругу у своїх плечах. Тримай її. Відчувай напругу.
8. Тепер розслабся та відпусти. Відчуй, як напруга покидає твої руки. Добре.
9. Тепер – твоя **шия та плечі**. Порухай плечима у напрямку вух. Відчуй напругу навколо шиї та плечей. Тримай її, відчувай напруження.
10. Розслабся. Відчуй, як напруга покидає твою шию та плечі.
11. Тепер опусти голову таким чином, щоб підборіддя торкалось грудей. Обертай голову по колу та у сторони. Повільно повертай вперед та назад. Та в іншу сторону. Знову опусти голову до грудей. Добре.
12. Підними голову.
13. Далі – твій **живіт**. Дуже сильно напруж живіт. Тримай напругу. Відчуй напругу.
14. Розслабся. Відчуй, як напруга покидає твій живіт.

15. Далі – твої **ноги**. Тримай ноги перед собою (ноги прямо, зімкнені в коліні), і напруж їх із усієї сили. Тримай їх напруженими. Відчуй, як вони тверднуть. Тримай напругу.
16. І розслабся. Відпусти. Відчуй, як напруга покидає твої ноги.
17. Нарешті – твої **стопи**. Ноги перед тобою, відведи носочки стоп у різні боки. Сильно натисни на них. Відчуй напругу в м'язах ніг та у литках. Тримай напругу.
18. І розслабся. Відчуй, як напруга покидає твої стопи.
19. Тепер твоє тіло розслаблене. Рівне дихання... Із кожним видихом ти відчуваєшся все більш розслаблено. Напруга покидає тіло. Твоє тіло важке, розслаблене, спокійне та тепле. Тільки рівне дихання. Добре. Подумай про свої руки.. і напруга покидає їх. І твоя шия розслаблена. Відчуй свій живіт, і як напруга покидає живіт. Ноги... відчуй які вони важкі та розслаблені. І стопи... також розслаблені.
20. Ти відчуваєшся спокійно... нерухомо... та розслаблено. Просто залишайся в цьому стані декілька хвилин. Із кожним видихом промовляй про себе слово «розслаблення».
21. Відчувай спокій та розслаблення. Просто сядь. Прислухайся до своїх відчуттів. Ти розслаблений.

Після того, як ти запам'ятаєш послідовність дій, вправу бажано проводити із заплученими очима.

Глибоке дихання із затримкою на видиху

1. Сядь рівно або встань досить стійко.
2. Зроби повільний глибокий вдих на три рахунки. (Вдих повинен починатися з живота, куди заходить перша порція повітря, а живіт трохи випинається вперед. Потім розширюється і піднімається грудна клітка. Таким чином, виходить хвилеподібний рух знизу вгору).
3. Зроби повільний видих на п'ять рахунків. (Видих проводиться в зворотньому порядку – спочатку втягується живіт, а потім опускається грудна клітка).

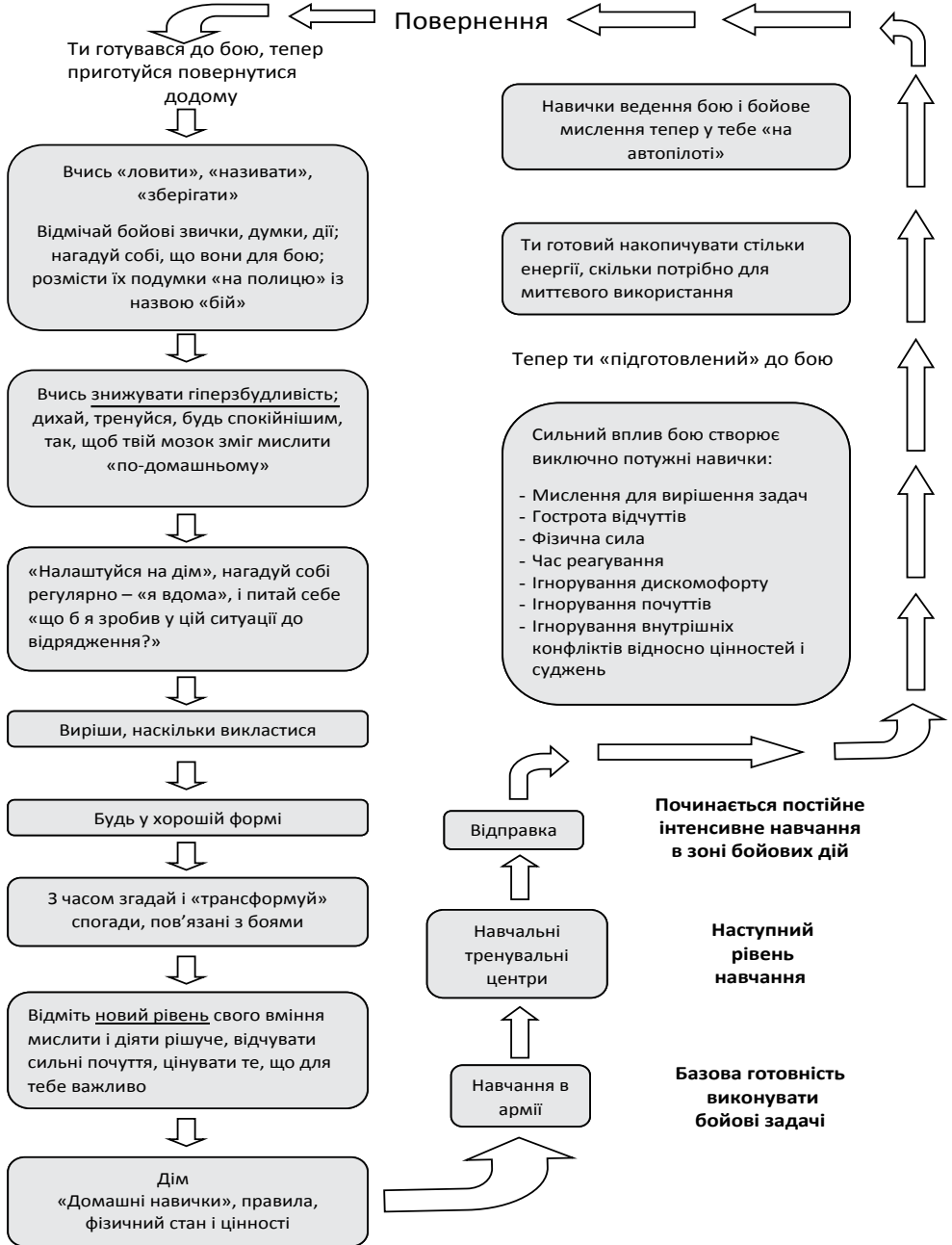
4. Пауза на видиху – 2-4 рахунки, залежно від твоїх можливостей.

Таким чином, схема дихання при виконанні цієї вправи буде виглядати так:

Вдих (2-3 сек.) – Видих (5 сек.) – Пауза (5-7 сек.)

Повторюємо так 5-10 разів. Якщо голова паморочиться – збільшують паузи після видиху.

КАРТА РЕАБІЛІТАЦІЇ «ІЗ ДОМУ У БІЙ ТА НАЗАД ДОДОМУ»



З МАТЕРІАЛАМИ МОЖНА ОЗНАЙОМИТИСЬ НА САЙТАХ:

www.bogomolets.com

www.lpl.com.ua

www.undisppn.org.ua

«Люди допомагають людям» – це сайт допомоги
родинам загиблих на Майдані та в зоні АТО



люди допомагають людям

г р о м а д с ь к а п л а т ф о р м а

www.lpl.com.ua