

**ВИЩИЙ ПРИВАТНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЛЬВІВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**



**МАТЕРІАЛИ
18 ЗАГАЛЬНОУНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ
СТУДЕНТСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
29 КВІТНЯ 2025 РОКУ**

**«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ НАУКИ,
ОСВІТИ ТА ПРАКТИКИ»**



Львів–2025

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА ПІДТРИМКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ПТСР: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА ВИКЛИКИ

Стеблій Максим (МП(6)11)

Кафедра дисциплін загальної підготовки

Завідувач кафедри: доктор філософії зі спеціальності

«Освітні, педагогічні науки» Гальчун Н.П.

Науковий керівник: к.філос.н., доц. Гудзенко О.Г.

Актуальність теми

Після бойових дій військовослужбовці часто стикаються з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), що проявляється у вигляді тривожності, депресивних станів, агресії, соціальної ізоляції, порушень сну, а іноді — суїцидальних думок. В умовах повномасштабної війни в Україні проблема ПТСР набула масового характеру, що вимагає термінових рішень як на рівні охорони здоров'я, так і державної політики.

Важливою є також проблема вторинної травматизації: члени сімей військових, медики, волонтери часто також демонструють ознаки ПТСР або емоційного вигорання. Ігнорування цих симптомів може призвести до соціальної напруги, втрати працездатності та погіршення якості життя тисяч громадян.

Мета дослідження

Метою даного дослідження є аналіз сучасних психотерапевтичних підходів до лікування ПТСР у військовослужбовців, а також виявлення основних бар'єрів до реалізації таких програм в умовах України. Дослідження має на меті вивчення найефективніших технік терапії залежно від типу та глибини травматичного досвіду, а також ролі суспільної підтримки у процесі одужання.

Методи дослідження

- Огляд актуальних міжнародних досліджень та клінічних практик;
- Аналіз досвіду застосування психотерапевтичних підходів в Україні;
- Порівняльний аналіз методик КПТ, EMDR, експозиційної та групової терапії;
- Систематизація факторів, які впливають на успішність терапії.

Результати дослідження

Найефективнішими підходами до терапії посттравматичного стресового розладу (ПТСР) є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), десенсибілізація і репроцесінг за допомогою рухів очей (EMDR), експозиційна терапія, а також групова терапія. Кожен з цих методів має свою специфіку та переваги, які дозволяють значно покращити психологічний стан пацієнтів.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є однією з найбільш досліджених і ефективних форм терапії ПТСР. Цей підхід дозволяє пацієнтам виявити й змінити деструктивні переконання, які виникли в результаті травматичних подій. Зокрема, дуже корисною є техніка ведення щоденника думок, де пацієнт фіксує автоматичні негативні думки і активно працює з ними під керівництвом терапевта. Це дозволяє змінити спотворене сприйняття подій і зменшити емоційне навантаження.

Метод десенсибілізації і репроцесінгу за допомогою рухів очей (EMDR) також довів свою ефективність, особливо при гострому ПТСР. Цей підхід базується на активації природних механізмів самовідновлення мозку, за допомогою ритмічних рухів очей. Вони сприяють інтеграції травматичних спогадів, що дозволяє пацієнтам зменшити інтенсивність переживань і страхів, пов'язаних з травмою. Зазначається, що цей метод може бути ефективним навіть після однієї-двох сесій.

Експозиційна терапія передбачає поступове відтворення травматичних ситуацій в безпечному середовищі, що допомагає пацієнтам знизити рівень тривожності та зменшити уникання. Через контрольовану експозицію пацієнти навчаються справлятися з емоціями, що виникають у відповідь на травматичні спогади, що сприяє поступовому зниженню їх інтенсивності.

Групова терапія, особливо в форматі “ветеран до ветерана”, має важливу роль у зниженні соціальної ізоляції і створенні атмосфери підтримки та довіри. Така форма терапії дозволяє учасникам відчувати, що вони не самотні в своїх переживаннях, що значно покращує їх психоемоційний стан та стимулює процес одужання.

Окремо варто зазначити значення **психоедукації** в процесі лікування ПТСР. Вона допомагає військовим зрозуміти механізми виникнення ПТСР, знижує стигму щодо психічних розладів і підвищує мотивацію до лікування. Психоедукація створює основу для саморегуляції і самопідтримки, що є важливим елементом в реабілітації військових.

Загалом, комплексний підхід до лікування ПТСР, який включає ці методи, значно підвищує ефективність психотерапевтичної допомоги та допомагає пацієнтам повернутися до нормального життя.

Висновки

Психотерапевтична підтримка військовослужбовців із ПТСР є стратегічною умовою збереження ментального здоров'я нації. Її ефективність залежить від багатьох факторів: доступності, довіри, кваліфікації фахівців, а також політичної волі держави підтримувати ветеранів не лише матеріально, а й емоційно. Комплексний, міждисциплінарний підхід з культурною чутливістю дозволить сформувати ефективну модель допомоги, адаптовану до українських реалій.

Список використаних джерел:

1. Ковальчук Т.О. *Науковий*. - 2023 . -Психічне здоров'я українців у період війни: соціально-психологічний зріз // *Науковий вісник*. - 2023. - №1. - С. 100-112.
2. Данилюк І.С. Психологічна допомога в умовах війни: методичні рекомендації. - Харків: Право— 98 с. Психологічна допомога за умов війни: методичні рекомендації. - Харків: Право, 2023. - 98 с.
3. Горова І.Є. ЕмоЕмоційне вигорання у кризових умовах: діагностика та допомога. – Львів: Світ, 2023. – 168 с.
4. Адамчук Л.І. Психологічні аспекти стресостійкості в умовах надзвичайних ситуацій. - Київ: Академпрес,— 152 с .Психологічні аспекти стресостійкості в умовах надзвичайних ситуацій. - Київ: Академпрес, 2020. - 152 с.
5. Бондарь О.М. Психологічний стан військовослужбовців з ПТСР : клініВісник психології .-Психологічний стан військовослужбовців з ПТСР: клінічний аналіз та рекомендації // *Вісник психології* . - 2022. - №2. - С. 23–29.