

Ушакова І. М.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національного університету цивільного захисту України***ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ВИНИКНЕННЯ ГОСТРИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ
У ПРАЦІВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ****PSYCHOPROPHYLAXIS OF THE OCCURRENCE OF ACUTE STRESS DISORDERS
AMONG EMPLOYEES OF THE SES OF UKRAINE DURING THE WAR**

Стаття присвячена розгляду проявів стресових порушень, що виникають у рятувальників Державної служби з надзвичайних ситуацій України під час виконання ними своїх професійних обов'язків під час війни. В роботі показано, що постійні обстріли або їх тривожне очікування, невизначеність як найближчого, так і віддаленого майбутнього і в соціальному, і в особистісному планах, збільшення вірогідності втрат та пов'язані з цим страх, перманентна тривога, фрустрація тощо призводять до значного збільшення показників психологічного стресу, гострих стресових реакцій, що пов'язано з підвищенням тривожності та униканням соціальних контактів, агресивності, активності та емоційності, станами дезадаптації і психічного дискомфорту, а також відчуттям безнадійності та розпачу. Найбільш вираженими у рятувальників, які працюють в прифронтовому місті, є симптоми дистресу та дезадаптації, а також повторного переживання травми.

Такі дані свідчать про необхідність психологічної підготовки та психопрофілактичної роботи з рятувальниками.

В статті показано, що профілактична психологічна допомога є найбільш ефективним засобом запобігання негативному впливу тяжкої психічної травми на психологічне здоров'я людини, в тому числі працівників ДСНС.

В роботі описано також основні принципи профілактики виникнення стресових розладів, шляхи, якими може бути досягнутий оздоровчий психічний ефект та складові психопрофілактичної роботи стосовно протистояння перманентному стресу у рятувальників ДСНС України.

Розроблена нами тренінгова програма психопрофілактики спрямована на запобігання виникнення стресових розладів за рахунок підвищення стресостійкості та формування навичок самопомоги та взаємодопомоги в стресових ситуаціях.

Ключові слова: стрес, дистрес, дезадаптація, стресові розлади, рятувальники ДСНС, психопрофілактика, психологічне здоров'я.

The article is devoted to the examination of the manifestations of stress disorders that occur among the rescuers of the State Emergency Service of Ukraine during the performance of their professional duties during the war. The work shows that constant shelling or anxious anticipation of it, uncertainty of both the near and distant future both in social and personal terms, an increase in the probability of losses and the associated fear, permanent anxiety, frustration, etc. lead to a significant increase in indicators of psychological stress and acute stress reactions, which is associated with increased anxiety and avoidance of social contacts, aggressiveness, activity and emotionality, with states of maladaptation and mental discomfort, as well as with feelings of hopelessness and despair. Symptoms of distress and maladaptation, as well as re-experiencing trauma, are the most pronounced among rescuers working in a front-line city.

Such data indicate the need for psychological training and psycho-prophylactic work with rescuers.

The article shows that preventive psychological help is the most effective means of preventing the negative impact of severe mental trauma on the psychological health of a person, including the SES employees.

The work also describes the basic principles of stress disorders prevention, the ways in which a health-improving mental effect can be achieved, and the components of psycho-prophylactic work related to resistance to permanent stress among the SES of Ukraine rescuers.

The psychoprophylaxis training program developed by us is aimed at preventing the occurrence of stress disorders by increasing stress resistance and forming self-help and mutual help skills in stressful situations.

Key words: stress, distress, maladaptation, stress disorders, SES rescuers, psychoprophylaxis, psychological health.

Вступ. В останній час через військову ситуацію, що склалася в країні, зазнали змін і обов'язки особового складу ДСНС України. Екстремальні умови діяльності, з якими стикаються рятувальники, з психологічної точки зору, характеризуються сильними психотравмуючими факторами. На сьогодні спостерігається примноження екстремальності, оскільки до повсякденних специфічних умов професійної діяльності, які проявляються в складності оперативної обстановки, різких змінах умов, що пов'язано з невизначеністю чи швидкою зміною ситуації, психофізичних перевантаженнях, підвищеній відповідальності за свої дії, відсутності повноцінного відпо-

чинку тощо додаються екстремальні умови бойової обстановки (постійні обстріли або їх тривожне очікування, невизначеність як найближчого, так і віддаленого майбутнього і в соціальному, і в особистісному планах, збільшення вірогідності втрат та пов'язані з цим страх, перманентна тривога, фрустрація тощо). Всі перераховані фактори очікувано призводять до значних змін в психічних станах та особистісних особливостях працівників ДСНС України, в тому числі і до виникнення стресових розладів.

Симптомокомплекс порушень, що розвивається після психологічної травми, в психології називається гострими стресовими реакціями (ГСР) та посттрав-

матичним стресовим розладом (ПТСР). Вірогідність їх розвитку збільшується під впливом багатьох факторів, в тому числі і під впливом несприятливих умов професійної діяльності рятувальників, праця яких пов'язана з небезпечними обставинами і супроводжується наявністю стресогенних факторів, помножених на умови війни.

Вимоги до рівня професійної придатності рятувальників досить високі, зокрема, і до їх психологічних якостей, тому що ефективність роботи в екстремальних умовах значною мірою залежить від психологічної стійкості до стресових ситуацій. Працівники ДСНС України мають бути психологічно підготовлені до ситуації, з якою вони стикнуться під час виконання професійних обов'язків та отримувати належну допомогу після повернення з місця несення служби. Тому на перший план тут виходить питання психологічної підготовки та психопрофілактики, особливо під час війни, яку ми сьогодні маємо на теренах України.

Відомо, що профілактична психологічна допомога є найбільш ефективним засобом запобігання негативному впливу тяжкої психічної травми на психічне здоров'я людини, в тому числі працівників ризиконебезпечних професій, до яких відносяться і рятувальники. Однією з причин зростання кількості пацієнтів із психічною патологією, у тому числі і тих, у яких діагностуються посттравматичні стресові розлади (ПТСР) й інші психічні порушення, що обумовлені впливом життєвонебезпечних ситуацій, є практично повна відсутність програм профілактичної спрямованості.

Оскільки програми превентивної психологічної допомоги є найбільш ефективним втручанням з метою запобігання негативному впливу екстремальних подій на психіку професіонала, то розробка комплексу заходів із первинної та вторинної профілактики стресових розладів є однією з актуальних проблем сучасної екстремальної та кризової психології.

Під психопрофілактикою ми розуміємо сукупність заходів, що забезпечують психологічне здоров'я, включаючи профілактику особистісних і професійних криз, попередження виникнення і поширення нервово-психічних захворювань. Первинну, вторинну та третинну психопрофілактику необхідно проводити в ДСНС, починаючи з професійного відбору і закінчуючи посттравматичними психотерапевтичними втручаннями, враховуючи те, що професійна діяльність рятувальників, особливо зараз, пов'язана з високою відповідальністю кожного фахівця при відносній автономності дій і рішень по рятуванню життя людей і матеріальних цінностей. Як відмічають вітчизняні представники екстремальної та кризової психології (С. Миронець, Л. Перелігіна, В. Садковий, Н. Оніщенко, О. Тімченко та інші), робота рятувальників - це постійні екстремальні умови, які характеризуються травмуючим впливом ситуацій, подій та обставин на психіку співробітника. Їхня праця відноситься до тих видів діяльності, відмінною рисою яких є постійне зіткнення зі стресом та небезпекою, тому важливо

передбачити надзвичайні обставини, щоб вміти до них підготуватися і уникнути руйнівного впливу стрес-факторів на психіку [5, С.6; 7, С. 134-136].

Питання психопрофілактики висвітлено в роботах П. Волошина, О. Друзя, О. Кравченко, В. Рожнова, І. Черненко, А. Щербакової та багатьох інших авторів. Особливо важливими в сенсі нашого дослідження є роботи вітчизняних психологів та психіатрів Ю. Бучка, О. Друзя, Ю. Корольчука, О. Кравченко, І. Черненко, Л. Шестопалової, які стосуються питань психопрофілактики стресових розладів у професіоналів силового блоку, а також роботи В. Садкового та О. Тімченка, в яких розкриваються питання профілактики згубних впливів стресу саме на працівників ДСНС [1 - 7].

У той же час, не дивлячись на значну актуальність даної проблеми у вітчизняній і зарубіжній психології, результати дослідження проблеми психопрофілактики стресових порушень через свою складність і багатоаспектність здаються нам недостатньо вивченими, особливо в екстремальній та кризовій психології, а також в сенсі професійної діяльності працівників ДСНС України в надскладних умовах воєнного стану та бойових дій в Україні.

Тому метою даної роботи є аналіз динаміки показників стресового стану у рятувальників ДСНС за час воєнних дій в Україні та визначення основних напрямків попередження їх виникнення.

Виклад основного матеріалу. Істотний внесок в дослідження протікання посттравматичного стресового розладу та гострих стресових реакцій внесли такі психологи як О. Ілашук, М. Корольчук, М. Крайнюк, Д. Романовська і багато інших, роботи яких свідчать про наявність у працівників, що мають досвід діяльності в екстремальних умовах (в тому числі і у фахівців ДСНС), ознак психосоматичних захворювань і межових нервово-психічних розладів [3; 6].

У наших попередніх дослідженнях був застосований комплекс методик, які дозволили дослідити рівень стресу, показники травматичності стресових впливів, ступінь вираженості посттравматичних стресових реакцій та рівні вираженості безнадійності як індикатора депресивних станів та суїцидального ризику у рятувальників. Було виявлено, що і в мирні часи працівники ДСНС мали доволі виражені постстресові симптоми. Найбільш вираженими є симптоми дистресу та дезадаптації, а також повторного переживання травми. Інші симптоми (подія травми та гіперактивність) також проявляються на достатньо високому рівні. Більшість досліджуваних продемонстрували виражені показники ГСР, що пов'язано з підвищенням тривожності та униканням соціальних контактів, агресивності, активності та емоційності тощо. Показники оцінки невротичних станів досліджуваних свідчать про хворобливий характер виявлених розладів за шкалами вегетативних розладів, істеричного типу реагування та тривоги. Це свідчить про негативний психоемоційний фон у цих досліджуваних та високу вірогідність появи у них розладів, якщо не проводити з ними психопрофілактичні та реабілітаційні заходи [8, с. 435-436].

На сьогодні, коли вся країна знаходиться в стані напруження, а працівники ДСНС поряд з ЗСУ знаходяться на передовій нашої боротьби з загарбником та наслідками його дій, це питання стає ще більш актуальним.

Проведене нами дослідження показало значне збільшення показників негативних психічних станів (зокрема, ГСР) за місяці війни.

Так, значно зменшилась кількість рятувальників, які мають низький рівень психологічного стресу (якщо до початку війни таких було близько чверті, то після її початку – лише близько 12 %) і, відповідно, збільшилась кількість осіб з високим рівнем стресу (з 28 % до 40 %). Такі дані свідчать про негативний вплив екстремальних факторів діяльності на психічний стан рятувальників і ще раз підкреслюють, що сила та частота стресових впливів мають першочергове значення у розвитку стресових розладів.

Дослідження динаміки реакцій рятувальників на постійно діючий стрес та надзвичайні ситуації показало, що клінічно виражених показників ПТСР у наших досліджуваних немає. А от прояви гострих стресових реакцій (ГСР) у досліджуваних на достатньо високому рівні, що ми пов'язуємо саме з негативними факторами професійної діяльності, що посилюються у військовий час. У більшості досліджуваних виявлено зростання показників гострих стресових реакцій, що пов'язано з підвищенням тривожності та униканням соціальних контактів, агресивності, активності та емоційності тощо.

Підвищились показники симптомів дистресу та дезадаптації, а також повторного переживання травми. Високими залишаються і інші симптоми (подія травми та гіперактивність). Виявлені також і рятувальники з симптомами уникнення та депресії. Підвищення всіх показників ми пов'язуємо зі збільшенням травматичного досвіду під час війни, що приводить до думки про необхідність проведення цілеспрямованої психологічної роботи з попередження виникнення таких реакцій.

Оцінка посттравматичних реакцій працівників ДСНС України показала, що майже у половині досліджуваних виявлено вищі за середній бал показники. Саме для них стрес виявився травматичним і може призвести до порушень в психічній сфері. Виявлено і суттєві відмінності в показниках посттравматичних реакцій рятувальників до та під час війни, що може означати, що травматичний досвід прямо пов'язаний зі стресовими порушеннями. Такі результати ще раз підкреслюють необхідність цілеспрямованої роботи з попередження виникнення таких порушень.

Дослідження безнадійності як побічного показника депресії та суїцидального ризику дозволило виявити близько третини досліджуваних з помірною та важкою безнадійністю. Саме з цими досліджуваними необхідно працювати з метою недопущення депресивних проявів та суїциду. При цьому значно більше осіб з важкою безнадійністю серед працівників ДСНС з'явилось саме зараз, на етапі повномасштабної війни. Це ще раз підтверджує прямий зв'язок

між стресовим навантаженням та виникненням стресових розладів і доводить необхідність організації профілактичних заходів з метою збереження психологічного здоров'я особового складу підрозділів, які ліквідують наслідки ворожих обстрілів.

Слід зазначити, що в системі ДСНС України здійснюється певна робота з профілактики виникнення стресових порушень. Однак, як показало наше дослідження, цієї роботи явно недостатньо, оскільки доволі багато досліджуваних продемонстрували ознаки постстресових емоційних порушень. Важливе значення для профілактики стресових розладів, відповідно, має навчання рятувальників методам самопомоги та взаємодопомоги в стресових ситуаціях. Крім того, добре було б, щоб вони мали певний практичний досвід застосування отриманих знань, у тому числі за допомогою тренінгових технологій. Тому нами було розроблено такий тренінг, який, на жаль, поки що ми не мали можливості апробувати через критичну нехватку часу у рятувальників на такі заняття.

Але основні його методологічні засади спробуємо описати. Профілактика виникнення стресових розладів, як відомо, базується на наступних принципах:

1. Підвищення стійкості до стресу. Потрібно готувати людей до різних ситуацій, вчити керувати своїми емоціями.
2. Позбавлення від психічної напруги, оптимальна реакція на негативні емоції.
3. Автопсихокорекція. При гострих короточасних стресах вона викликає:
 - а) комплекс рухів, особливо ритмічних і досить важких, за яких катехоламіни використовуються, руйнуються;
 - б) релаксація;
 - в) самонавіювання;
 - г) використання зовнішніх розслаблюючих факторів (музика, запахи, природні фактори).

При хронічних стресах, що є результатом сучасних умов життя та професійної діяльності, людині потрібно позбавитись стрес-продукуючих моментів і стереотипів, змінити стиль життя, поведінку, а головне – думки і почуття на більш позитивні. Але оскільки це неможливо зараз, необхідно спиратись на описані вище прийоми психофізіологічної регуляції своїх станів та активна робота психологів з рятувальниками в проміжках між змінами.

Оздоровчий психічний ефект, як ми вважаємо, спираючись на роботи Т. Яценко, досягається трьома шляхами.

1. Дія безпосередньо на психіку. Це використання нейролінгвістичного програмування (НЛП), гештальт-терапії, психоаналізу, психосинтезу тощо. У більшості цих методик використовуються легкі трансівні стани. Особливо популярним є НЛП. Воно є досить ефективною й швидкою формою досягнення результату, оскільки спирається на невизнання діагнозу психічної хвороби (є лише людина та її проблема), активну позицію пацієнта у процесі оздоровлення, конструктивну допомогу в перебудові його особистості.

2. Дихальна психотехніка. До дихальних психовправ, які є досить популярними, належать насамперед холотропне дихання за С. Грофом та вільне дихання. Суть методик зводиться до репродукції трансового стану шляхом зміни глибини, частоти та динаміки дихання. Послаблення контролю свідомості дозволяє проявитись підсвідомості в активній формі. Підсвідомість у неспецифічній формі (мускульна або секреторна, тобто сльози) виводить негативний психічний матеріал, який у подальшому перестає хвилювати людину. При цьому в силу психосоматичних зв'язків у м'язах зникають напружені ділянки. Психіка змінюється, людина оздоровлюється психічно та тілом. Сеанси проводять із використанням музики або активної, такої, що проведе людину крізь ситуацію боротьби (холотропне дихання), або медитацію, яка допомагає піднятися над проблемами та зрозуміти їх.

Дихальна психотехніка ефективна при невротичних станах, психоемоційних стресах, депресіях як шлях самопізнання та активної роботи з психікою. Крім того, важливо навчити таким технікам рятувальників для того, щоб вони могли використовувати їх в стресових ситуаціях.

3. Тілесно орієнтована психотерапія. Вона бере початок із робіт В. Райха і має багато форм. Серед них спеціальний масаж, вібраційні коливання, гойдання, зміна положень тіла, танцювальна терапія. При цьому формується легкий транс, а емоційна реакція завершується, як говорив Арістотель, очищенням душі і гармонізацією психічного стану [9].

Психопрофілактична робота, як ми вважаємо, має включати в себе:

- індивідуальну профілактичну роботу з рятувальником, яка зазвичай складається з 4 - 6 корекційних бесід, після яких емоційні переживання знижують свою інтенсивність;
- індивідуальні та групові психокорекційні заняття з підвищення самооцінки, розвитку адекватного ставлення до своєї особистості, уміння ставити цілі та досягати їх;
- аутогенне тренування, що дозволяє переключити організм працівника ДСНС з напруженого емоційного стану в стан емоційного спокою;
- психогігієнічний комплекс та прогресивну релаксацію, які впливають на поліпшення емоційних станів;
- психотерапевтичні вправи, які допомагають активно сприяти реалізації індивідуальної мети, зменшувати внутрішнє напруження;

- психофізичні вправи і фітотерапію, які поліпшують емоційний стан рятувальників.

Профілактичні заходи обов'язково повинні включати в себе як індивідуальний підхід до кожного працівника (індивідуальна бесіда), так і групову форму роботи. На сьогоднішній день загальноновизнано, що одним з найбільш прогресивних методів групової роботи щодо організації профілактичних заходів є соціально-психологічний тренінг, який розуміється, як комплекс спеціальних вправ, у процесі яких формуються, проявляються й одержують подальший розвиток певні властивості особистості.

Висновки. Таким чином, проведене нами дослідження показало суттєве зростання у працівників ДСНС показників психологічного стресу, що свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту, а також необхідність застосування широкого спектра засобів і методів для зниження їх нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення і життя.

Більшість досліджуваних продемонстрували високі показники гострих стресових реакцій, що пов'язано з підвищенням тривожності та униканням соціальних контактів, агресивності, активності та емоційності тощо. Найбільш вираженими є симптоми дистресу та дезадаптації, а також повторного переживання травми.

Метою розробленої нами тренінгової програми була психопрофілактика запобігання виникнення стресових розладів за рахунок підвищення стресостійкості та формування навичок самопомогі та взаємодопомогі в стресових ситуаціях.

Напрямами психопрофілактичної роботи (первинної профілактики стресових розладів) має бути формування особистісних (психологічних) ресурсів, які сприяють стресостійкості: формування смислотитетивних орієнтацій та інтернального локусу особистісного контролю, навчання навичкам саморегуляції психологічних реакцій в повсякденних життєвих ситуаціях, моделям асертивної поведінки, адаптивним копінг-стратегіям, комунікативним умінням та навичкам.

Розроблена нами програма дозволить розвинути у працівників ДСНС теоретичні уявлення про психоемоційний стан та стресостійкість як важливі складові особистості, підвищити рівень стресостійкості та зменшення рівня психоемоційної напруги учасників тренінгу, навчання учасників тренінгу різним способам релаксації, зняття емоційного та м'язового напруження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах (Методичні рекомендації). За ред. П.В. Волошина, Н.О. Марути, Л.Ф. Шестопаолової та ін. Харків: ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України», 2014. 67 с.
2. Друзь О.В., Черненко І.О. Напрямки медико-психологічної профілактики пост стресових психічних розладів у учасників локальних бойових дій. *Український вісник психоневрології*. 2017. Том 25, випуск 1 (90). С. 45-48
3. Корольчук В.М., Крайнюк М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Ніка-Центр, 2009. 580 с.
4. Кравченко О.В. Основні стратегії регуляції професійного стресу, корекція стресових станів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип.7. С. 227-238.
5. Основи психологічного забезпечення діяльності МНС: Підручник. За заг. ред. В.П. Садкового. Х.: УЦЗУ, 2009. 244 с.
6. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник. Упор. Д.Д. Романовська, О.В. Ілашук. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.

7. Тімченко О.В. Основні психічні стани, що знижують ефективність діяльності особового складу підрозділів особливого ризику. *Вісник Харків. державного ун-ту. Х.*, 2000. № 472. С. 134–136.
8. Ушакова І. М. Проблема психологічного захисту працівників ДСНС. Матеріали 19-тої Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасний стан цивільного захисту України та перспективи розвитку» (10-11 жовтня 2017) Київ: ІДУЦЗ, 2017. С. 435-437.
9. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: Навч. посібник. К.: Либідь, 1996. 264 с.