

*Ляшин Я.Є.*, викладач кафедри психології Ужгородського національного університету

## **ЕТАПИ РОБОТИ З ПСИХІЧНОЮ ТРАВМОЮ ЗГІДНО З КОНЦЕПЦІЄЮ ДЖ. ГЕРМАН**

Збройний конфлікт на Сході України поставив перед вітчизняними психологами та психотерапевтами ряд складних завдань, зокрема з допомоги учасникам конфлікту у подоланні наслідків впливу потужних стрес-факторів війни (небезпека, поранення, участь у насильстві, загибель товаришів, біль і т.п.). Вплив цих факторів на людину може призводити до виникнення психічної травми, тобто патологічного стану центральної нервової системи, що обумовлює регуляцію поведінки постраждалого за допомогою патологічних механізмів [1, с. 6].

Одна з цілісних концепцій подолання психічної травми запропонована американським психотерапевтом Дж.Герман. Дана концепція застосовується не тільки для роботи з учасниками бойових дій, а взагалі для роботи з людьми, що пережили насильство, тобто може бути застосована при наданні психологічної допомоги різним категоріями постраждалих внаслідок бойових дій на Сході країни.

Робота з психічною травмою за концепцією Дж.Герман включає три етапи [2, с. 262]:

- 1) встановлення безпеки;
- 2) реконструкція травми;
- 3) відновлення зв'язку з повсякденним життям.

На першому етапі встановлюється довіра між психологом і клієнтом. Дуже важливою на цьому етапі також є психологічна просвіта. Травмована особа часто відчуває полегшення просто довідавшись справжню назву свого стану [2, с. 266]. Крім з'ясування діагнозу надзвичайно важливим є опис найпоширеніших симптомів посттравматичних стресових розладів і практичні рекомендації щодо подолання стресу.

На цьому ж етапі починається робота з відновлення контролю постраждалого над його життям. Для подолання розгубленості застосовуються когнітивні і поведінкові методики, для подолання соціального відчуження необхідним є 219

підключення до підтримки родини, коханих, друзів, можливим є також звернення до соціальних служб [2, с. 270].

На даному етапі роботи у постраждалого відновлюється відчуття певної передбачуваності власного життя, починає долатися ізоляція, відновлюється впевненість у власній здатності захищати себе [2, с. 294].

На другому етапі клієнт поступово розповідає історію травми. Реконструкція травматичної події здійснюється ґрунтовно і в подробицях. Така робота необхідна для того, щоб травматичний спогад був інтегрований у життєву історію постраждалого [2, с. 296].

Перехід до етапу реконструкції травматичної події повинен бути вибором клієнта. Але, в той же час, не повинен затягуватися етап встановлення безпеки, так як це призводить до стагнації процесу відновлення після травматичної події. Також надто ранній перехід до реконструкції може призвести до безплідного шкідливого переживання травми.

В цей період психолог повинен слідкувати за інтрузивними симптомами клієнта. При їх різкому посиленні необхідно сповільнити процес терапії [2, с.298].

Реконструкція починається перегляданням життя постраждалого до травми, після чого здійснюється вже безпосередньо реконструкція. Із фрагментарних спогадів, що залишаються у клієнта, потрібно скласти цілісну картину події, відтворити факти і емоції, що їх супроводжували. При цьому можуть використовуватись такі терапевтичні методики, як імплізія і формалізоване свідчення.

На цьому етапі постраждала особа також шукає відповідь на питання: чому це сталося зі мною? Він будує систему переконань, яка дозволить пояснити пережиті страждання [2, с. 301].

Реконструкція травми не може бути завершеною на сто відсотків, в житті постраждалого все одно виникатимуть ситуації, що витягуватимуть на світло різні аспекти травми. Але в результаті роботи на цьому етапі травматичний досвід починає належати минулому.

Завданням роботи на третьому етапі є побудова клієнтом свого майбутнього, створення нових стосунків, знаходження нових цінностей.

На цьому етапі постраждала особа вчиться боротися і відстоювати свої права, знімає з себе роль жертви, вчиться відмовлятися від гіпертрофованих реакцій на небезпеку, а також працює над тим, щоб стати таким, яким би він хотів стати.

Подолання травми не може бути повним і її вплив відчуватиметься постраждалим протягом всього життя, але можна виділити сім критеріїв того, що відбулося відновлення після травми [2, с. 359]:

- 1) фізіологічні симптоми посттравматичного стресового розладу переведено у контрольовані межі;
- 2) людина здатна витримувати почуття, пов'язані з травматичними спогадами;
- 3) людина може керувати своїми спогадами – вона може вибирати, чи згадувати про травму, чи відкласти спогади;
- 4) людина може послідовно і з почуттями розповісти про травматичні події;
- 5) відновлено почуття власної гідності;
- 6) відновлені важливі стосунки з іншими людьми;
- 7) відтворено послідовну систему знань і переконань, яка включає в себе і історію травми.

Отже, згідно з концепцією Дж. Герман, психотерапевтична робота з травмованою особистістю включає три основні етапи: встановлення безпеки, на якому клієнт починає вчитися контролювати своє життя, на другому з фрагментарних спогадів складається цілісна картина травми, а завданням третього етапу є побудова майбутнього постраждалої особистості.

#### **Список використаних джерел**

1. Караяни А.Г. Психологическая реабилитация участников боевых действий / А.Г. Караяни – М., 2003. – 80 с.
2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання / Дж.Герман; пер. з англ. О.Лизак, О.Наконечної, О.Шлапак. – Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. – 416 с