

Дослідження посттравматичного стресового розладу (ПТСР) в контексті військової служби підкреслює його складність і різноманітність проявів, що відрізняються від психічних розладів, які виникають у мирний час. Учасники бойових дій стикаються з накопиченими переживаннями від жахів війни, що призводять до тривалих психологічних наслідків, зокрема до емоційної виснаженості, агресії та депресивних настроїв. Важливу роль у розвитку ПТСР відіграють не лише травматичний досвід, але й особистісні характеристики індивіда, такі як стійкість і схильність до тривоги, а також рівень соціальної підтримки.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Ткачук Н. Соціальна підтримка та її роль у подоланні ПТСР у ветеранів. *Соціальна психологія*. 2021. Вип. 2. С. 10–17.
2. Кучинська І. В. Психологічні наслідки участі в бойових діях. *Психологічний журнал*, 2018. Вип. 3. С. 45–58.
3. Кучеренко О. ПТСР у ветеранів АТО: характеристика та психологічна реабілітація. *Вісник психології*, 2019. Вип. 1(2). С. 23–30.
4. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців-учасників антитерористичної операції: монографія. Харків: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.
5. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Кількісний та якісний підхід до оцінювання посттравматичного зростання особистості. *Психолого-педагогічні особливості розвитку особистості в освітньому просторі*: тези доп. всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Мукачево, 17-18 травня 2017 р.). Мукачево: МДУ, 2017. С. 38–40.
6. Алещенко В. І. Посттравматичний стрес військовослужбовців-учасників бойових дій: психологічний аналіз. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Військово-спеціальні науки. Київ, 2015. Вип. 1(32). С. 5–10.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОГИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

**Назарук Н. В., Русенко О. А.**

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
(м. Івано-Франківськ)*

*natalia.nazaruk@pnu.edu.ua, oksana.rusenko.23@pnu.edu.ua*

Тривале перебування в умовах військового конфлікту призводить до значного погіршення психічного здоров'я населення. Згідно з соціологічними опитуваннями, проведеними Національним інститутом стратегічних досліджень, 71% українців відчувають стрес або сильну тривогу. Основними причинами цього є повномасштабна війна з росією (72%) та фінансові труднощі (44%). Серед воєнних

факторів, що викликають стрес, найчастіше згадується безпека близьких (63%) та втрата роботи або джерела доходу (42%) [1]. Експерти також прогнозують, що 40–50% населення потребуватимуть психологічної допомоги [1].

В таких умовах особливого значення набувають методи психологічної самопомоги, які дозволяють зберігати психологічну стійкість, здійснювати саморегуляцію та адаптуватись до кризових умов.

Саморегуляція – це процес контролю над своїм психоемоційним станом, який здійснюється через вплив на себе за допомогою мовних виразів, уявлень, а також керування м'язовим тонусом і диханням [3, с. 21]. Важливо відзначити, що саморегуляція охоплює управління фізіологічним і нервово-психічним станом, і значною мірою залежить від бажання людини контролювати свої емоції, думки, переживання та поведінку. Здатність до саморегуляції не є вродженою, а розвивається і вдосконалюється протягом життя.

Розглянемо психологічні техніки, які довели свою ефективність у складних життєвих обставинах.

*Глибоке діафрагмальне дихання.* Включає використання діафрагми для глибокого вдиху і видиху. Цей метод допомагає знизити фізіологічні прояви стресу, такі як прискорене серцебиття та напруження м'язів. Регулярне виконання цієї техніки знижує рівень кортизолу (гормону стресу) і нормалізує серцевий ритм, що сприяє покращенню загального самопочуття і зниженню стресу.

*Прогресивна м'язова релаксація.* Запропонована Едмундом Джекобсоном техніка полягає в поетапному напруженні і розслабленні м'язів, що дозволяє відчути різницю між станами напруги і розслабленості. Техніка є надзвичайно ефективною для людей, які відчувають постійну фізичну напругу через стрес. Крок за кроком, ви напружуєте певні групи м'язів, а потім їх розслабляєте, що дозволяє відчути значне полегшення від фізичної напруги і допомагає налаштувати тіло на стан розслабленості. За інерцією м'язи розслаблятимуться ще більше [3, с. 23]. Це також сприяє розвитку усвідомленості, що дозволяє людині краще контролювати своє тіло.

*Граундінг (заземлення).* Техніка заземлення дозволяє відновити контакт з теперішнім моментом і зменшити тривогу. Один з методів заземлення – «5-4-3-2-1», який включає визначення п'яти речей, які ви бачите, чотирьох, які можете відчути на дотик, трьох звуків, які чуєте, двох запахів і одного смаку. Ця практика допомагає заспокоїти розум, зняти напругу і повернути увагу на тут і зараз, що є особливо корисним для тих, хто переживає стрес або тривогу.

*Медитація усвідомленості.* Метод, що базується на фокусуванні на диханні та прийнятті своїх емоцій без суджень. Вона допомагає

розвивати здатність спостерігати за своїми внутрішніми процесами. Практика усвідомленості допомагає зменшити рівень тривоги та сприяє кращій адаптації до стресових умов. Медитація може знижувати рівень депресивних симптомів та покращувати загальне психоемоційне самопочуття.

*Когнітивна реструктуризація.* Цей метод базується на виявленні та зміні ірраціональних думок, які посилюють тривогу та стрес. Війна часто породжує катастрофічні думки («Все втрачено», «Майбутнє безнадійне»), тому когнітивна реструктуризація допомагає їх змінити на більш реалістичні («Я роблю все можливе для безпеки своєї родини», «Це важкі часи, але є люди, які мені допомагають»). Таким чином, когнітивна реструктуризація допомагає людям змінити погляд на ситуацію, роблячи її більш зрозумілою і менш загрозливою. Вона вчить знаходити можливості в складних умовах і знижувати катастрофічні очікування, що позитивно впливає на психологічне самопочуття та здатність справлятися з труднощами.

*Візуалізація.* Ця техніка включає уявлення про спокійні та позитивні образи, такі як природа, улюблені місця або особисті спогади, що сприяють розслабленню та зниженню рівня стресу. Візуалізація допомагає зняти напругу і налаштувати свідомість на позитивний лад.

*Миттєвий масаж тіла.* Зокрема, техніка обстукування, є ефективним методом для швидкого зняття фізичної і психоемоційної напруги [3, с. 103]. Цей метод допомагає розслабити м'язи, активізувати кровообіг і відновити внутрішній баланс. Він підходить як для самостійного виконання, так і за допомогою іншої особи, що дозволяє працювати з різними ділянками тіла, на яких накопичується стрес. Починаємо з обстукування рук, стискаючи кулаки і обстукуючи ліву руку правим кулаком від зап'ястка до плеча, потім праву руку лівим кулаком. Далі переходимо до ніг, обстукуючи одну ногу від ступні до стегна, після чого змінюємо ногу. Наступним етапом є обстукування плечей – м'якими рухами обстукуємо верхню частину плечей обома кулаками, щоб розслабити м'язи. Завершуємо обстукуванням голови, легкими ударами пальців від лоба до потилиці, що допомагає зняти напругу в області шиї та голови. Обстукування виконуємо в напрямку серця – знизу вгору, що сприяє покращенню кровообігу та лімфотоку. Важливо стежити, щоб не зціплювати зуби під час процедури, оскільки це може призвести до додаткового напруження. Завдяки цій техніці можна швидко розслабити м'язи, зняти фізичне і емоційне напруження, а також відновити відчуття енергії і легкості в тілі.

*Поліпшення настрою за 5 хвилин.* Ця техніка з poradника Малгожата Тарашкевича «Як допомогти собі у кризових ситуаціях» [2, с. 99]. Вона спрямована на швидке зниження зціплення зубів, яке

часто є наслідком стресу. Для того, щоб полегшити ці симптоми і поліпшити настрій, слід виконувати кілька простих вправ.

Спочатку розтуліть уста і обережно порушайте щелепою, щоб зняти напруження. Потім, натискаючи кінчиком язика на щоки, м'яко масажуйте болючі ділянки пальцями. Це допоможе зняти напругу і покращити циркуляцію в області обличчя. Якщо відчуєте бажання позіхнути, не стримуйтеся, оскільки позіхання не тільки розслабляє м'язи обличчя, але й покращує постачання кисню до мозку. Іншим ефективним методом є вправа з олівцем, який слід тримати між зубами. Це стимулює вироблення ендорфінів – гормонів радості, що допомагають покращити настрій. Крім того, проста практика усмішки також може бути корисною: утримання легкого усміху на обличчі активує м'язи, пов'язані з відчуттям щастя, і має позитивний вплив на психоемоційний стан.

Обійми метелика – це техніка, яка допомагає відновити внутрішній спокій через фізичний контакт з власним тілом, що може бути заспокійливим і зосередженим [3, с. 24]. Для виконання цієї техніки необхідно схрестити руки на грудях так, щоб права кисть була на лівому плечі, а ліва на правому. Далі необхідно повільно послідовно постукувати себе по плечах по черзі – лівою рукою праве плече, потім правою рукою ліве плече. Вправа відволікає та дозволяє сконцентруватися на її виконанні.

Особливо в умовах військового конфлікту, коли важливо зберігати здатність до прийняття рішень і підтримки функціонального стану, самодопомога стає ключовим ресурсом для підтримки психічного здоров'я. Навчившись застосовувати такі техніки самостійно, люди можуть значно зменшити емоційне та фізичне напруження, сприяючи підтримці стійкості та збереженню психічного благополуччя навіть у кризових ситуаціях.

Запровадження цих методів саморегуляції у психологічну практику допомагає зберегти психічне здоров'я населення, підвищити рівень адаптивності та знизити рівень тривоги.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я: «Ти як?». URL: <https://eu-ua.kmu.gov.ua/novyny/ty-yak-startuvala-vseukrayinskaprograma-mentalnogo-zdorovya>
2. Тарашкевич М. Як допомогти собі у кризових ситуаціях / пер. з польськ. Т. Різун. Львів: Свічадо, 2022. 120с.
3. Макієнко Н., Гершанов О. *Шлях до зцілення. Основні роботи з наслідками травматичних подій*. Israel Trauma Coalition, 2023. 72с.