

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ

Атаманчук Н. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
nina.atamanchuk@gmail.com*

Українці сьогодні переживають кризовий період, який найбільше пов'язаний з війною. Люди змушені покинути свої домівки та переїхати в безпечніші місця. Переселені особи мають адаптуватися до нових умов життя, що є складним етапом їхнього життя.

Проблема надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам (ВПО) є новою для вітчизняних науковців. На сьогодні в офіційних документах, мові фахівців зустрічаються різні визначення цієї категорії осіб: тимчасово переселені особи, внутрішньо переміщені особи, переселенці, вимушені мігранти, внутрішні біженці тощо. Ми застосовуємо термін «внутрішньо переміщені особи» (ВПО).

Погоджуємось з думкою правозахисників, що термін «внутрішньо переміщені особи» (ВПО) максимально відповідає міжнародній правовій практиці і має бути поширений в Україні щодо громадян, які були вимушені тимчасово виїхати із своїх домівок у інші області країни. Внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру (Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» № 1706-VII від 20 жовтня 2014 року. Стаття 1. Поняття внутрішньо переміщеної особи).

Досвід роботи з ВПО дає можливість виділити головні функції психолога, який здійснює психологічну допомогу внутрішньо переміщеним особам, а саме: адаптація психологічна (опрацювання стресових станів, сприйняття життєвих змін, створення нових життєвих перспектив) та соціальна (нове середовище).

Нами визначено досить часті прояви психічних станів ВПО, зокрема:

– відчуття безпорадності; загострення внутрішньоособистісних конфліктів та криз; образ; замкненості, яка пов'язана з ідеєю про те, що їх ніхто не може зрозуміти; неспокій; страхи;

– погіршення пам'яті; концентрації уваги; неуважність; нав'язливі спогади; жахливі сни; постійні нагадування про травматичні ситуації;

– непередбачуваність, непослідовність у вчинках; надлишкова пильність; агресивність тощо.

Викладачі кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка у межах Грантового проекту «Створення комунікаційного майданчику для інтеграції внутрішньо переміщених осіб «POLTAVA GREEN OPEN GARDEN» (грантова угода №M4EG-UI-LVGA-2023-03, що реалізувалась за підтримки Спільної ініціативи Європейського Союзу та Програми розвитку ООН «Мери за економічне зростання») надавали психологічну допомогу ВПО, зокрема: тренінги: Психологічний пікнік «Пізнай себе»; психологічний коворкінг «Гармонізація психоемоційного стану особистості у складних життєвих ситуаціях» (рис. 1); інтерактивне заняття «Стресостійкість особистості у мінливому світі»; тренінгова вправа «Ментальне здоров'я особистості»; заняття в зеленій аудиторії «Екотерапія та соціально-психологічне благополуччя особистості» (рис. 2); індивідуальні консультації з психологічної підтримки (наприклад, відповіді на запити ВПО з наданням рекомендацій щодо їх психологічного здоров'я) – рис. 3; навчальні семінари спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану тощо.



Рис. 1. Психологічний коворкінг «Гармонізація психоемоційного стану особистості у складних життєвих ситуаціях» (грудень 2023 року)



Рис. 2. Еко-арттерапевтичний тренінг «Гармонізація психоемоційного стану особистості: ресурси екопрактик» (лютий 2024 року)



Рис. 3. Консультації ВПО з психологічної підтримки

Досвід роботи з ВПО дає підстави стверджувати, що їх адаптаційний процес часто супроводжується високим рівнем стресу, який може негативно позначитися на фізіологічному та поведінковому рівнях. Це проявляється у порушеннях сну, підвищеній дратівливості, зниженні імунітету, погіршенні пам'яті, емоційному напруженні, труднощах у спілкуванні тощо. У поєднанні з внутрішніми змінами такі фактори можуть спричинити розвиток неврозів, депресії та інших

психологічних розладів. Тому оперативна професійна психологічна допомога є необхідною для швидкої інтеграції переселенців у нове середовище та стабілізації їхнього життя.

Сьогодні професії, пов'язані з психологічною підтримкою, є досить актуальними. Серед них особливе місце займає кризовий психолог, фахівець, який допомагає людям керувати емоційними та психологічними стресами, виникаючими під час кризових ситуацій. Підготовка фахівців з кризової психології є надзвичайно важливою, оскільки вони відіграють ключову роль у наданні психологічної допомоги та підтримці людей, які переживають кризові ситуації [1, с. 52].

І таких фахівців готують у Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка на освітніх програмах «Кризова психологія» та «Кризова психологія. Соціально-психологічна реабілітація», що є надважливим в умовах воєнного та повоєнного часу. Наразі потрібні висококваліфіковані фахівці, які зможуть надавати таку потрібну допомогу військовим, їх рідним, цивільним людям. Дуже важливо не залишати людину сам на сам зі своєю проблемою, а надати їй фахову психологічну допомогу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Навчальна дисципліна «Кризова психологія» у системі професійної підготовки фахівців з кризової психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. Вип. 4, 2023. С.51–55. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.10>

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД У ЛЮДЕЙ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ

Бражник М. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
maksimum8999@gmail.com*

В останні роки в Україні відбулася значна актуалізація питання посттравматичних стресових розладів (ПТСР). Це обумовлено не лише зростанням ризику техногенних та природоγενних катастроф, які безпосередньо призводять до виникнення ПТСР, продовженням всесвітньої пандемії коронавірусної хвороби COVID-19, але й наявністю військової агресії РФ проти України, а також вимушеним переселенням значних верств населення.

Окрім зростання захворюваності та розповсюдженості ПТСР, загострення проблеми полягає у величезних труднощах, пов'язаних з лікуванням цього контингенту хворих, а саме – відсутністю