

ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНІКИ ТА ПІДХОДИ ДОПОМОГИ ЖЕРТВАМ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА У ВІДНОВЛЕННІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО БАЛАНСУ

Назарук Н. В., Сілін Д. В.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

(м. Івано-Франківськ)

natalia.nazaruk@pnu.edu.ua, dianacilin@gmail.com

Сексуальне насильство одна з найтравматичніших подій, які можуть статися з людиною. Воно залишає глибокі фізичні та психоемоційні рани, які впливають на життя постраждалої особи протягом всього її буття. Актуальність цієї теми обумовлена кількома ключовими факторами: по-перше, сексуальне насильство є досить поширеним явищем у багатьох країнах світу. У 2015 році, за оцінкою «Ла Страда», до правоохоронних органів надійшли повідомлення лише про 4,5% із загальної кількості випадків насильства в сім'ї. І хоча домашнє насильство є лише частиною ширшої картини гендерно зумовленого насильства, за інформацією ПРООН, менше ніж 30% жінок-потерпілих в Україні звертаються до відповідних органів із повідомленнями про насильство, якого вони зазнали. На даний момент, ці цифри однозначно зросли, у зв'язку з війною в Україні. Сексуальне насильство використовується як зброя у війні і це беззаперечний факт. По-друге, потерпілі від сексуального насильства часто стикаються з серйозними психологічними проблемами, такими як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність, низька самооцінка та проблеми з довірою і це якщо не згадувати фізичні наслідки. Це впливає на якість життя та здатність функціонувати в суспільстві. По-третє, жертви сексуального насильства часто стикаються з соціальною стигматизацією та осудом, що ускладнює процес відновлення. Стигматизація потерпілих це наслідок негативних соціальних ставлень, настанов та переконань. Соціальна психологія пояснює факт звинувачення потерпілих когнітивним упередженням – «вірю в справедливий світ». Тобто, якщо з людиною сталася трагедія, вона сама у цьому винна.

На останок, це необхідність спеціалізованої допомоги. Відновлення психоемоційного балансу після сексуального насильства вимагає спеціалізованих психологічних технік та підходів. Психотерапія, консультування та підтримка з боку фахівців можуть значно покращити стан потерпілих і допомогти їм повернутися до нормального життя.

Сексуальне насильство (за ВООЗ) – це будь-який статевий акт, спроба домогтися статевого акту або інша дія, спрямована проти статевої свободи особи із застосуванням примусу, вчинена будь-якою особою, незалежно від її стосунків з жертвою, за будь-яких обставин.

Воно включає звалтування, яке визначається як фізичне примусове проникнення у вульву або анальний отвір за допомогою пеніса, іншої частини тіла або предмета.

Сексуальне насилля – це травматична подія, вона не включена у звичні стратегії адаптації до життя, може загрожувати фізичній цілісності, чи має близький контакт з насильством чи смертю. Найпомітніший симптом травматичної події це відчуття жаху та безпорадності. Травматична реакція виникає тоді, коли від дій нема результату, тобто потерпіла не може ні чинити спротиву, ні втекти, у такому випадку захисні механізми «виходять з ладу та дезорієнтуються».

Пріоритетне завдання психологів, допомогти потерпілій особі відновити відчуття безпеки та контролю над своїм життям. Оскільки це важливо для зменшення тривожності, посттравматичного стресу та емоційної нестабільності, що сприяє загальному процесу зцілення та повернення до нормального функціонування в суспільстві. Без відчуття безпеки та контролю потерпілі можуть відчувати постійний страх і безпорадність, що ускладнює їхнє одужання.

Часто ті хто пережили сексуальне насильство вважають свої реакції ганебними, неправильними, сороміцькими, тому дуже важливо пояснити їм, що те що вони відчувають це нормальна реакція на ненормальну ситуацію. Через звинувачення з боку суспільства потерпілі думають, що вони винні у тому що трапилося, ба більше вони можуть думати, що заслуговують на це, в такі моменти важливо їм нагадувати, що у гвалтівника був вибір. Тут немає їхньої провини. Часом ті хто пережили насильство не можуть розповісти про це, адже такий досвід ще називають невимовним. У такому випадку потрібно запевнити, що говорити про звалтування, сексуальне насильство чи залякування нормально. Вони можуть розповісти коли будуть до цього готовими. Потерпілі часто ненавидять себе після акту насилля, їх життя буквально ділиться на до і після.

Для того щоб впоратися з цим усім можна запропонувати потерпілим вести щоденник, де вони б записували свої думки та ситуації коли траплявся тригер для подальшого аналізу, але не потрібно робити це одразу, варто почати з більш позитивних технік до прикладу «Щоденник позитивних речей». Суть у тому, щоб перед сном записувати три позитивні речі, які трапилися за день. Коли потерпілій особі стане важко та сумно, вона може переглядати цей щоденник для покращення емоційного стану.

Для приборкання самозвинувачення можна використати наступну техніку: Не звинувачуйте себе. Якщо, ловите себе на думці: «Чому я не...», «Це була моя провина, що...», то запитайте себе:

Які є докази?

Якби хтось розповів мені ту саму історію, кого б я вважав(-ла) винним?

Які позитивні і негативні сторони такого мислення?

Яких логічних помилок я припускаюся?

Якби ваш друг чи ваша подруга або хтось із членів сім'ї сказав (-ла) вам, що це сталося з ним або з нею, чи звинувачували б ви його або її? Чи думали б ви, що він чи вона мали реагувати по-іншому? Чи думали б ви про нього чи неї по-іншому?

Намагайтеся не допускати, щоб минуле дозволяло вам жорстоко поводитися з собою. Ви вижили і зараз загоюєте душевну рану.

Можна застосувати наступні методи боротьби з емоційними реакціями:

1. Визначати та називати кожен емоцію.

2. Спрямування почуттів на ззовні за допомогою малювання, говоріння, письма і т.д.

3. Прийняття почуттів, дозвіл відчувати, розуміння, що всі емоції це окей. Кожна з них має причину і є причина чому ви їх відчуваєте.

4. З'ясування, яка думка стоїть за емоцією.

5. Слухайте близькі й далекі звуки. Закрийте очі та назвіть найдалший звук, який ви здатні чути. Через 30 секунд назвіть найближчий звук, який ви здатні почути. Повторювати техніку слід двічі.

6. Під час процесу терапії чи консультування нагадуйте клієнту, що ви не даєте оцінок його особистості, ви тут для того, щоб підтримати.

Це лише декілька технік, які допоможуть працювати з постраждалими. Психологи повинні бути емпатичними, але не потрібен ставитися до клієнтів так ніби вони помирають, смертельно хворі чи так ніби вони ніколи не зціляться. Вони уже пережили цю подію, вони прийшли до вас вони достатньо сильні, щоб впоратися. Наші клієнти – наші вчителі, оскільки психологи знають, щось про травму, проте ті хто пережили травматичну подію знають набагато більше.

Отже, робота з постраждалими від сексуального насильства потребує комплексного підходу для відновлення їхнього психоемоційного балансу. Психологи, застосовуючи спеціалізовані техніку та підходи, допомагають постраждалим повернути контроль над своїм життям і знизити рівень тривожності та посттравматичного стресу. Такі методи, як ведення «щоденника позитивних речей», аналіз власних емоцій та прийняття почуттів, допомагають подолати самозвинувачення та підтримують поступове відновлення. Важливо

підкреслити, що постраждалі потребують емпатії та підтримки, а також створення безпечного простору для висловлення своїх переживань без осуду чи стигматизації. Цей підхід сприяє поверненню до повноцінного функціонування та інтеграції в суспільство, забезпечуючи відновлення після травми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Джун Г. Психологічна травма та шлях до видужання / пер. з англ. О. Лизак, О. Шлапак, О. Наконечна. Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. 424 с.
2. ООН Жінки. Подолання насильства щодо жінок та дівчат. OUN WOMEN. URL: https://search.app?link=https://ukraine.unwomen.org/uk/shcho-my-robymo/podolannya-nasylstva-shchodo-zhinok-ta-divchat&utm_campaign=aga&utm_source=agsadl1,sh/x/g/m2/4
3. Посібник із самопомоги для тих, хто пережив зґвалтування та зазнав сексуального насильства. URL: https://www.sarsas.org.uk/wp-content/uploads/2022/06/RCEW-Self-Help-Guide_A5_Ukrainian_10075-002.pdf
4. Перрі Б. Д., Вінфрі О. Що з тобою сталося? Про травму, психологічну стійкість і зцілення. К.: Vivat, 2023. 320 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ

Олешко І. А.

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

Переживання втрати – це складний емоційний процес, який переслідує кожну людину у різні періоди її життя. Почуття втрати – це глибоке та сильне страждання, викликане різноманітними стресоутворюючими факторами [1, с. 79]. Втрата може бути фізичною (смерть близької людини, розрив стосунків чи втрата здоров'я), емоційною (шок, розчарування, невдача) або соціальною (втрата роботи або зміна соціального статусу). Усі ці ситуації потребують внутрішніх ресурсів, які допоможуть людям адаптуватися та оговтатися від шоку. Як люди реагують на втрату, чому ці процеси є болючими і як їх можна подолати – це питання, які вивчаються в психології вже багато років. Під втратою розуміємо поєднання емоційного болю, гніву та смутку, безпорадності, провини і відчаю.

Переживання втрати супроводжується не лише емоційним, а й досить часто фізичними змінами. Наприклад: порушення сну, втрата апетиту, підвищена тривожність і головний біль. Фізичний біль також може відчуватися, але він є відображенням внутрішнього болю.

Серед психологічних реакцій варто виділити такі як: почуття провини – внутрішнє переживання, яке виникає через усвідомлення того, що людина порушила певні морально-етичні стандарти,