

переживання та страхи, але з ними простіше впоратись, коли немає невідомості. З дітьми дуже важливо розмовляти, відповідати на їхні запитання чесно, але враховуючи вікові особливості, говорити про переживання та страхи. Тому батьки мають в першу чергу підтримувати свій емоційний стан та шукати ресурс для того, щоб згодом потурбуватись про дитину та надати свою підтримку.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Киркитадзе Е. Е., Халфина Р. Р. История происхождения ПТСР. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-proishozhdeniya-ptsr>
2. Коупленд Н. Психология и солдат / Пер. с англ. А. Т. Сапронова и Ю. М. Каторинича. 2-е изд. М.: Воениздат, 1991
3. Краснов П. Душа армии. Очерки по военной психологии. Берлин: Медный всадник, 1927. 164 с.
4. Психология войны в XX веке: исторический опыт России. М.: «Российская политическая энциклопедия» (РОССПЭН), 1999. 383 с.
5. Съедин С. И., Абдурахманов Р. А. Психологические последствия воздействия боевой обстановки. Учебное пособие. М., 1992.
6. Файзулин А.К. Профилактика стрессовых и кризисных ситуаций у военнослужащих, проходящих службу по призыву: выпускная квалификационная работа / науч. рук. О.В. Чернышова 2010. 103 с.
7. Хаханьян Г. Основы военной психологии. М.-Л., 1929.

*Оксана Стельмах*

## EMDR ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПІДХІД ДО РОБОТИ З ТРАВМОЮ

В історії людства військові конфлікти завжди несли з собою травматичні переживання, наслідки яких стали помітними як «неврози війни», наприклад, після Першої світової війни. Але навіть сьогодні більшість травматичних розладів, спричинених воєнними подіями, у всьому світі залишаються невиліковними, хоча нині існують ефективні методи терапії, які можна використовувати.

Війна внесла свої корективи і в життя всіх українців. Зокрема, особливий вплив відображається на психічному здоров'ї людей. Існують дуже різні видимі симптоми, які супроводжуються гострою реакцією стресу, виникненням емоційних травм, що спочатку може призвести до депресії, а пізніше також до посттравматичного стресового розладу.

Психічна травма – це травма, спричинена зовнішньою подією, такою як стихійні лиха, акти насильства, війни тощо. Це перевантажує психічні захисні механізми постраждалих і призводить до свого роду блокування в мозку, що може призвести до таких симптомів, як нав'язливі спогади, труднощі з концентрацією уваги, дратівливість, симптоми депресії та порушення сну, а також нерідко до посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [3].

У більшості випадків людський мозок, все ще здатний впоратися з такими емоційними травмами без терапевтичної допомоги. Це самолікування зазвичай відбувається в перші кілька тижнів або місяців після стресового досвіду.

Проте, приблизно для 1/3 постраждалих, ця обробка більше не є успішною, і вони мають скарги (або їх частини). Наслідки можуть бути різними, так, при розладах концентрації це може призвести до припинення навчання чи роботи, а при дратівливості – до розпаду сімей.

Такі люди вкрай потребують допомоги, інакше з часом їх стан погіршиться.

EMDR є одним із методів лікування, рекомендованих ВООЗ для лікування посттравматичного стресового розладу. Він також зарекомендував себе в багатьох культурах, частково тому, що постраждалим не потрібно описувати всі деталі досвіду.

EMDR – спеціальна травматерапія, яка є методом психотерапії, що об'єднує багато успішних елементів цілого ряду терапевтичних підходів та комбінує їх з рухами очей або іншими формами двосторонньої стимуляції таким чином, щоб стимулювати механізм обробки травматичної інформації мозком [2].

Метод EMDR був створений в 1987 році др. Френсін Шапіро (психологиня, старша наукова співробітниця Науково-дослідного інституту Психічних досліджень в Пало-Альто, США). Це інноваційне клінічне лікування, яке успішно допомогло більше як одному мільйону людей, що зазнали психологічних труднощів, які виникають з якогось травматичного досвіду, такими, як сексуальне насильство, занедбання в дитинстві, дорожньо-транспортні пригоди та насильство. EMDR також є дієвим в лікуванні інших скарг, таких як продуктивна тривога, проблем пов'язаних з почуттям власної гідності, фобії та інші, пов'язані з травмою тривожні розлади [1].

Історія EMDR почалася, коли Ф. Шапіро відкрила вплив рухів очей на спогади, що викликають занепокоєння. Виходячи з цього, вона розробила протокол терапії, який назвала «Десенсибілізація рухом очей»

(EMD). Оскільки спочатку Ф. Шапіро дотримувалася біхевіористських поглядів, то вирішила, що ефект від рухів очей схожий на систематичну десенсибілізацію, і зазначила, що в основі його лежить природна реакція розслаблення організму. Вона також припустила, що процес EMD пов'язаний з таким феноменом, як фаза швидкого сну (REM) та її впливом на людину.

Перші проведені Ф. Шапіро дослідження являли собою рандомні клінічні дослідження та показали перспективні результати при лікуванні жертв сексуального насильства та ветеранів війни.

Психотерапевтка продовжила розробку та вдосконалення процедур EMD, вийшовши за рамки поведінкової парадигми, і в 1991 змінила назву терапії на EMDR. Рішення додати слово «переробка» було пов'язане з розумінням того, що десенсибілізація є лише одним з результатів терапії, яка насправді має більш глибокий вплив, який можна краще зрозуміти, виходячи з теорії переробки інформації [3].

На сьогоднішній день EMDR допоміг мільйонам людей різного віку зняти багато видів психологічного стресу. У терапії EMDR патологія та психологічні, а також емоційні труднощі розглядаються як засновані на необроблених спогадах, які зберігаються так само, як вони були пережиті. Ірраціональні переконання або негативна поведінка розглядаються як реакція на минулі події, вони не є причиною проблеми, а скоріше її симптомом. Використовуючи детальні протоколи та процедури, які навчаються на сертифікованих тренінгах з терапії EMDR, клініцисти дізнаються, як допомогти клієнтам активізувати свою природну здатність переробляти цей досвід і конструктивно долати травму.

EMDR може допомогти прийняти досвід, який негативно вплинув на життя, і рухатися вперед з позитивною та надією, підвищуючи відчуття особистої сили, здатність рішуче вирішувати труднощі та бути готовими брати участь у житті та бути вільними від вибору.

Широко прийнято вважати, що сильний емоційний біль вимагає тривалого часу для загоєння. Терапія EMDR показує, що розум насправді може зцілюватися від психологічної травми так само, як тіло відновлюється після фізичної травми. Враховуючи всевітнє визнання як ефективного лікування травми, терапія EMDR ефективна в лікуванні «повсякденних» спогадів, які є причиною низької самооцінки, почуття безсилля та всіх численних проблем, які притягують їх до терапії.

Усі дослідники прагнуть отримати більше уявлень про ефективність EMDR у лікуванні багатьох різноманітних психічних розладів, а не

лише ПТСР, використовуючи передові підходи до досліджень, щоб максимізувати результати та досягти найвищого рівня наукових доказів.

Перспективою нашого дослідження є вивчення ефективності застосування методів EMDR з постраждалими під час війни в Україні.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Орен У., Соломон Р. EMDR-ТЕРАПІЯ: обзор развития и механизмы действия. URL : <http://www.emdr.ru/news/2018/emdr-terapiya-obzor-razvitiya-i-mekhanizmy-deystviya>
2. Kolk M.D. A Randomized Clinical Trial of Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), Fluoxetine, and Pill Placebo in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder: Treatment Effects and Long-Term Maintenance / Bessel A. van der Kolk, M.D.; Joseph Spinazzola, Ph.D.; Margaret E. Blaustein, Ph.D.; James W. Hopper, Ph.D.; Elizabeth K. Hopper, Ph.D.; Deborah L. Korn, Psy.D.; and William B. Simpson, Ph.D. Journal of Clinical Psychiatry 68. 2007. P. 37–46.
3. Shapiro F. EMDR, Adaptive Information Processing, and Case Conceptualization. Journal of EMDR Practice and Research. 2007. Vol. 1. N. 2. P.68-87.

*Юлія Шевелєва*

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Психічне здоров'я, як і духовне та фізичне, одне зі складових здоров'я індивіда, яке відповідає за здатність психіки до саморегуляції своєї поведінки та відновлення власних адаптаційних ресурсів. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я «як стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороб і фізичних дефектів», а психічне здоров'я розглядається не лише як відсутність психічного розладу, а як «стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися з життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти» [8].

У словнику практичного психолога С.Ю.Головіна психічне здоров'я розглядається як «стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки та діяльності» [10, С.175].