

Психика на фоне войны

Психика на фоне войны



В 40-50-х годах прошлого столетия в свет вышла теория о человеческой мотивации американского психолога Абрахама Маслоу, которая и в наше время известна и популярна. Иерархия потребностей человека выстроена в виде пирамиды от базовых к духовным с распределением по мере убывания важности. Основание Пирамиды Маслоу - это физиологические потребности (жажда, голод и прочие естественные нужды). Вторая ступень - безопасность, следующие: социум и любовь; признание и уважение; познание и умение; эстетика и гармония. Апогей - самоактуализация и самореализация. Ключевой момент формирования зависимости: не удовлетворив нижележащие уровни, невозможно перейти к более высоким. Цепная реакция касается и разрушений.

Война... Это диссонанс всей пирамиды. В первую очередь, это удар по безопасности, фундаментальной составляющей, что влечет за собой процессы распада всей надстройки, в миру говорят «рухнет жизнь».

Война - не только линия столкновения противодействующих сторон, она во всех аспектах жизни людей, в каждом человеке, истощает материально, физически и психологически. Находясь далеко от района боевых действий, нельзя избавиться от ее прессинга, достаточно информации о событиях на фронте и гибели мирных граждан от обстрелов. Психологические травмы получают все, даже глубокие неисправимые циники, их пирамида потребностей не отличается.

Страх, паника, отчаяние, перенапряжение - сильная стрессо- и эмоциональная нагрузка. Психике человека сложно выдержать этот натиск, ее ресурсы не безграничны, хотя она способна адаптироваться под сложности, привыкнуть к новым реалиям.

Психологическая резилентность

Это способность преодолевать стрессовые ситуации и кризис, процесс адаптации и возвращения к состоянию равновесия после перенесенных травм и трагедий. Частично это врожденное свойство личности, при этом предлагаются современные практики, дающие возможность его тренировать. Важно развивать резильентность, чтобы быть устойчивым к сложным случаям, научиться извлекать из них уроки, находить пути решения, принимать неизбежное спокойно и уверенно с быстрым восстановлением состояния. Это не значит стать безразличным или хладнокровным, в результате тренировок проявляется некая жизнестойкость.

Например, есть простой эффективный метод: в тяжелой ситуации подумать, что в этот момент есть люди в гораздо худшем положении, они нуждаются в безотлагательной помощи, находятся на грани жизни и смерти и т.д.; попытаться визуализировать обстоятельства, пропустить через эмоции; сконцентрироваться на вариантах действий и поддержки; в итоге осознать, что все не так мрачно и безнадежно в вашей жизни, и наихудшее не случилось. Это помогает научиться принимать ужасы, трагедии и потери в настоящем времени и в дальнейшем.

Посттравматический рост

Психика на фоне войны

Лучший выход из сложных жизненных обстоятельств, формула которого: прошел потрясения и страдания, пережил и выжил, получил опыт и стал сильнее! Это цель, к которой надо стремиться, достичь ее помогут специалисты психо- сферы.

Война влияет на всех жителей Украины, без исключения, разница заключается лишь в индивидуальном внутреннем ресурсе каждого. Существует мнение, что украинцы, выехавшие за рубеж, или переехавшие в другие регионы страны в целях безопасности, менее склонны к психическим расстройствам. Это заблуждение! Покинуть родной кров, оставить любимое дело или работу со стабильным и высоким доходом, изменить образ жизни - это «землетрясение» для психики. Некоторых безудержно мучает чувство вины как «синдром выжившего», других - ностальгия, многим присуще снижение самооценки и ухудшение самочувствия.

Удовлетворенный «счастливчик» - скорее редкое исключение из общего правила...

В начале 2023 года был проведен опрос среди пятисот украинцев, которых война надолго разлучила с близкими людьми. Результаты показали, что большинство респондентов нуждаются в совете психолога: 67 процентов опрошенных испытывают трудности в общении на расстоянии, у 46 процентов - ухудшились отношения с окружением.

Отдельная категория - вернувшиеся из эвакуации. Прожив значительное время в относительных условиях защищенности и «покоя», они попадают в обстановку дискомфорта: разрушенные дома, отсутствие коммунальных услуг, иногда связи и интернета, безработица, ежедневный вой сирены воздушной тревоги... Некоторые не могут адаптироваться, и возвращаются обратно.

По данным Министерства здравоохранения Украины около 15 миллионов граждан на фоне войны будут иметь изменения в психоэмоциональном состоянии и нуждаться в психологической поддержке. Это серьезный показатель, это третья часть населения страны! Каждый житель Украины должен задуматься уже сегодня о своевременной психологической консультации/помощи. Достаточно представить, что психика - это такой же орган в организме, как и все остальные, она подвластна различным формам заболеваний очевидным и скрытым, с явными симптомами и бессимптомным; острым, вялотекущим, хроническим. Ничего не беспокоит - не свидетельствует об абсолютном здоровье после пережитых стрессов и перемен.

Психосоматика

От древне греческого «психо» - душа и «сома» - тело, - две субстанции, которые зависимы и взаимодействуют. Отрицательные эмоции и переживания влияют на физическое здоровье человека, и могут вызывать соматические болезни. Как правило, при телесных недугах обращаются к узкопрофильным докторам, а провокация хвори произошла по совершенно другой причине, которую надо локализовать в первую очередь.

Безусловно, психика - относительно не материальна, в руках как часть тела ее не поддержишь, но ее можно и нужно! осознать как данность, проявить заботу как о ценной составляющей. (Например, интернет. Это неотъемлемая часть современной действительности, его тоже нельзя увидеть, услышать, ощутить, можно только принять, что он есть и функционирует.)

Психика - это свойство, достаточно своеобразное и капризное, далеко не каждый обыватель способен распознать изменения, ведущие к серьезным проблемам.

Это направление ведут четыре категории специалистов:

Психика на фоне войны



Психиатр - врач, практикует лечение и профилактику заболеваний, диагностирует, прописывает медикаменты.

Психотерапевт - имеет медицинское образование, преимущественно работает «словом» с сознанием и подсознанием, иногда назначает медикаменты в составе комплексной терапии.

Психоаналитик - это психотерапевт, основным принципом работы которого является психоанализ (метод Зигмунда Фрейда) - исследование и направление в нужное русло бессознательного в разуме (глубоко скрытые мысли, чувства, желания, воспоминания).

Психолог - не врач, не лечит, он анализирует жизненные ситуации, выясняет причины возникших трудностей, дает советы и рекомендации по решению проблем без применения лекарств.

Несвоевременность обращения к специалисту может повлечь непредсказуемые осложнения!

Важно понимать, после окончания войны, люди могут продолжать страдать от последствий конфликта, таких как невроз, ПТСР, депрессия и других негативных явлений. Не всегда и не каждому получается впасть в забвение.

Эйфория Победы - замечательная эмоция, все заполняющее чувство, способное на какой-то период выступить в роли антистресса. Но эйфория не может длиться бесконечно долго, и, к сожалению, у людей с патологиями психо- состояний после мощного эмоционального подъема наблюдаются резкий спад настроения, ухудшение самочувствия, обострение хронических болезней, рецидивы.

Невроз

Симптомы очень разнообразны: от простых физиологических (учащенное сердцебиение, усиленное потоотделение, сухость во рту, боль в грудной клетке, затрудненное дыхание, бессонница, общая слабость) до психологических (тревожность, беспокойство, раздражительность, ранимость, печаль); не приносят радость хобби и развлечения, снижается работоспособность, появляются трудности в общении, могут развиваться фобии. В большинстве случаев, это полностью обратимое нарушение, главное не запускать и вовремя начать им заниматься.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

С ним сталкиваются не только военные, побывавшие в зоне боевых действий, или мирные жители, ставшие очевидцами жутких событий. Угроза жизни, смерть близкого человека, утрата средств существования и жилья, другие сильные потрясения (даже

Психика на фоне войны

изменение образа жизни!) могут стать провокацией возникновения ПТСР у каждого украинца.

Характеризуется постоянным напряжением и ощущением опасности, удушающими приступами тревоги, нежелательными навязчивыми воспоминаниями о произошедшем, проблемами со сном и ночными кошмарами, негативным мышлением и другими факторами. Человек живет как в тумане, он оторван от реальности, его поведение и реакции бывают странными и неадекватными. Часто наблюдается склонность к суициду и саморазрушению (посредством употребления наркотических средств и злоупотребления алкоголем). Все эти симптомы могут появиться после травмы и преследовать годами после войны.

При первых признаках ПТСР необходим курс лечения, так как могут сформироваться необратимые последствия, наступать панические атаки, неконтролируемая агрессивность и другие.

Депрессия

Непростое и очень коварное расстройство, вызванное тяжелыми и сложными событиями и переживаниями. Может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет, имеет градацию степеней, форм и типов.

Заболевание сопровождают: подавленное, угнетенное настроение, опустошенность, склонность к уединению, пессимизм, апатия, утрата способности радоваться и получать удовольствие, нарушения сна и аппетита, замедление мышления и двигательная заторможенность, повышенная утомляемость, снижение трудоспособности и другие неприятные симптомы вплоть до суицидальных. Имеет место утрата интереса к жизни в целом.

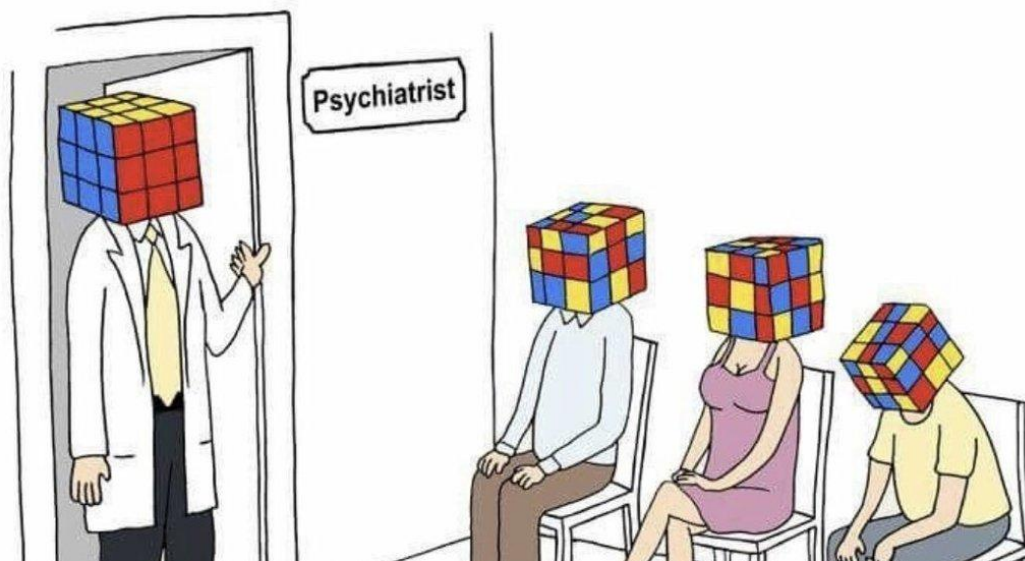
Если не лечить депрессию, она может мучать годами и десятилетиями, и привести к формированию вредных зависимостей и тяжелым физическим недугам. Лечение - непростой и длительный процесс. Самый эффективный способ на сегодняшний день - комбинация психотерапии и антидепрессантов, которых не нужно бояться!

Современные препараты безопасны, они не вызывают зависимость, минимизированы их побочные эффекты.

Депрессия - наиболее распространенное из психических заболеваний в мире, которых существует несколько десятков по Международному классификатору болезней. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) каждый пятый житель Земли имеет психическое или поведенческое нарушение. Ментальные расстройства составляют третью часть от несмертельных болезней, и 10 процентов от общего их количества. Это ошеломляюще негативные показатели здоровья населения планеты, более того последние 25

Психика на фоне войны

лет наблюдается тенденция их активного роста.



Пора задуматься и переосмыслить! Тема ментального здоровья сегодня актуальна как никогда ранее, особенно для людей, переживших ужасы войны. Каждый человек, уважающий себя и общество, должен самостоятельно систематически принимать превентивные меры профилактики заболеваний, посещая специалистов данного профиля. Любую болезнь надо «рубить на корню», устранять на начальной стадии, качественно и с помощью профессионалов.

Не надо стыдиться своих проблем, их надо решать!

Будьте здоровы!