

Психіка на тлі війни

Психіка на тлі війни



У 40-50-х роках минулого століття у світ вийшла теорія про людську мотивацію американського психолога Абрахама Маслоу, яка і в наш час відома та популярна. Ієрархія потреб людини побудована у вигляді піраміди від базових до духовних з розподілом у міру зменшення важливості.

Основа Піраміди Маслоу - це фізіологічні потреби (спрага, голод та інші природні потреби). Другий ступінь - безпека, наступні: соціум та любов; визнання та повага; пізнання та вміння; естетика та гармонія. Апогей - самоактуалізація та самореалізація.

Ключовий момент формування залежності: не задовольнивши рівні нижче, неможливо перейти до вищих. Ланцюгова реакція стосується і руйнувань.

Війна... Це дисонанс усієї піраміди. Насамперед, це удар по безпеці, фундаментальній складовій, що спричиняє процеси розпаду всієї надбудови, у світі кажуть «руйнується життя». Війна - не лише лінія зіткнення протидіючих сторін, вона у всіх аспектах життя людей, у кожній людині окремо, виснажує матеріально, фізично та психологічно. Перебуваючи далеко від району бойових дій, не можна позбутися її пресингу, достатньо щоденного вию сирени повітряної тривоги, інформації про події на фронті та загибель мирних громадян від обстрілів. Психологічні травми отримують усі, навіть глибокі невинуваті циніки, їхня піраміда потреб не відрізняється.

Страх, паніка, розпач, перенапруга – сильне стрес- та емоційне навантаження. Психіці людини складно витримати цей тиск, її ресурси не безмежні, хоча вона здатна адаптуватися під складності, звикнути до нових реалій.

Психологічна резильєнтність

Це здатність долати стресові ситуації та кризи, процес адаптації та повернення до стану рівноваги після перенесених травм та трагедій. Частково це вроджена властивість особистості, при цьому пропонуються сучасні практики, що дають можливість тренувати її. Важливо розвивати резильєнтність, щоб бути стійким до складних випадків, навчитися отримувати з них уроки, знаходити шляхи вирішення, приймати неминуче спокійно та впевнено зі швидким відновленням стану. Це не означає стати байдужим або холоднокривим, в результаті тренувань проявляється певна життєстійкість.

Наприклад, є простий ефективний метод: у важкій ситуації подумати, що в цей момент є люди в набагато гіршому становищі, вони потребують невідкладної допомоги, перебувають на межі життя та смерті тощо; спробувати візуалізувати обставини, пропустити через емоції; сконцентруватися на варіантах дій та підтримки; в результаті зрозуміти, що все не так похмуро і безнадійно у вашому житті, і найгірше не сталося. Це допомагає навчитися приймати жахи, трагедії та втрати в теперішньому часі та надалі.

Посттравматичне зростання

Найкращий вихід зі складних життєвих обставин, формула якого: пройшов потрясіння та страждання, пережив і вижив, отримав досвід і став сильнішим! Це мета, якої треба прагнути, досягти її допоможуть фахівці психосфери.

Психіка на тлі війни

Війна впливає на всіх жителів України, без винятку, різниця полягає лише в індивідуальному внутрішньому ресурсі кожного. Існує думка, що українці, які виїхали за кордон, або переїхали в інші регіони країни з метою безпеки, менш схильні до психічних розладів. Це омана! Залишити рідний дім, улюблену справу або роботу зі стабільним і високим доходом, змінити спосіб життя - це «землетрус» для психіки. Деяких нестримно мучить почуття провини як «синдром того, хто вижив», інших - ностальгія, у багатьох - зниження самооцінки та погіршення

самовідчуття. Задоволений «щасливчик» - радше рідкісний виняток із загального правила.

На початку 2023 року було проведено опитування серед п'ятисот українців, яких війна надовго розлучила із близькими людьми. Результати показали, що більшість респондентів потребують поради психолога: 67 відсотків опитаних зазнають труднощів у спілкуванні на відстані, у 46 відсотків - погіршилися стосунки з оточенням.

Окрема категорія - ті, що повернулися з евакуації. Проживши значний час у відносних умовах захищеності та «спокою», вони потрапляють в обстановку дискомфорту: зруйновані будинки, відсутність комунальних послуг, іноді зв'язку та інтернету, безробіття, щоденне виття сирени повітряної тривоги... Деякі не можуть адаптуватися і повертаються назад.

За даними Міністерства охорони здоров'я України близько 15 мільйонів громадян на тлі війни матимуть зміни у психоемоційному стані та потребуватимуть психологічної підтримки. Це серйозний показник, це третина населення країни!

Кожен мешканець України має задуматися вже сьогодні про своєчасну психологічну консультацію/допомогу. Досить уявити, що психіка - це такий самий орган в організмі, як і всі інші, вона підвладна різним формам захворювань очевидним і прихованим, з явними симптомами та безсимптомним; гострим, млявим, хронічним. Нічого не турбує – не свідчить про абсолютне здоров'я після пережитих стресів та змін.

Психосоматика

Від давньогрецької «психо» – душа і «сома» – тіло, – дві субстанції, які залежні та взаємодіють. Негативні емоції та переживання впливають на фізичне здоров'я людини, й можуть викликати соматичні хвороби. Як правило, при тілесних недугах звертаються до вузькопрофільних лікарів, а провокація хвороби відбулася з іншої причини, яку треба локалізувати в першу чергу.

Безумовно, психіка - відносно нематеріальна, у руках, як частину тіла, її не потримаєш, але її можна і потрібно! усвідомити як даність, виявити турботу як про цінну складову. (Наприклад, інтернет. Це невід'ємна частина сучасної дійсності, його теж не можна побачити, почути, відчути, можна лише прийняти, що він є та функціонує.)

Психіка - це властивість, досить своєрідна і примхлива, далеко не кожен обиватель здатний розпізнати зміни, що ведуть до серйозних проблем. Цей напрямок ведуть чотири категорії фахівців:

Психіка на тлі війни



Психіатр - лікар, практикує лікування та профілактику захворювань, діагностує, прописує медпрепарати.

Психотерапевт - має медичну освіту, переважно працює «словом» із свідомістю і підсвідомістю, іноді призначає медикаменти у складі комплексної терапії.

Психоаналітик - це психотерапевт, основним принципом роботи якого є психоаналіз (метод Зигмунда Фрейда) - досліджує та спрямовує у потрібне русло несвідоме в розумі (глибоко приховані думки, почуття, бажання, спогади).

Психолог - не лікар, він аналізує життєві ситуації, з'ясовує причини труднощів, що виникли, дає поради та рекомендації щодо вирішення проблем без застосування ліків. Невчасність звернення до фахівця може спричинити непередбачувані ускладнення!

Важливо розуміти, що після закінчення війни люди можуть продовжувати страждати від наслідків конфлікту, таких як невроз, ПТСР, депресія та інші негативні явища. Не завжди і не у кожного виходить впадати в забуття.

Ейфорія Перемоги - чудова емоція, почуття, що все заповнює, яке здатне на якийсь період виступити в ролі антистресу. Але ейфорія не може тривати нескінченно довго, і на жаль, у людей з патологіями психостанів після потужного емоційного підйому спостерігається різкий спад настрою, погіршення самопочуття, загострення хронічних хвороб, рецидиви.

Невроз

Симптоми дуже різноманітні: від простих фізіологічних (прискорене серцебиття, посилене потовиділення, сухість у роті, біль у грудній клітці, утруднене дихання, безсоння, загальна слабкість) до психологічних (тривожність, неспокій, дратівливість, вразливість, смуток); не приносять радості хобі та розваги, знижується працездатність, виникають труднощі у спілкуванні, можуть розвиватися фобії. Найчастіше це повністю оборотне порушення, головне не запускати і вчасно почати їм займатися.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

З ним стикаються не лише військові, які побували в зоні бойових дій, або мирні жителі, які стали очевидцями жахливих подій. Загроза життя, смерть близької людини, втрата засобів існування та житла, інші сильні потрясіння (навіть зміна способу життя!) можуть стати провокацією виникнення ПТСР у кожного українця.

Характеризується постійною напругою та відчуттям небезпеки, задушливими нападами тривоги, небажаними нав'язливими спогадами про те, що сталося, проблемами зі сном та нічними кошмарами, негативним мисленням та іншими факторами. Людина живе як у тумані, вона відірвана від реальності, її поведінка та

Психіка на тлі війни

реакції бувають дивними та неадекватними. Часто спостерігається схильність до суїциду та саморуйнування (за допомогою вживання наркотичних засобів та зловживання алкоголем). Всі ці симптоми можуть з'явитися після травми та переслідувати роками після війни.

За перших ознак ПТСР необхідний курс лікування, оскільки можуть сформуватися незворотні наслідки, наздоганяти панічні атаки, неконтрольована агресивність та інше.

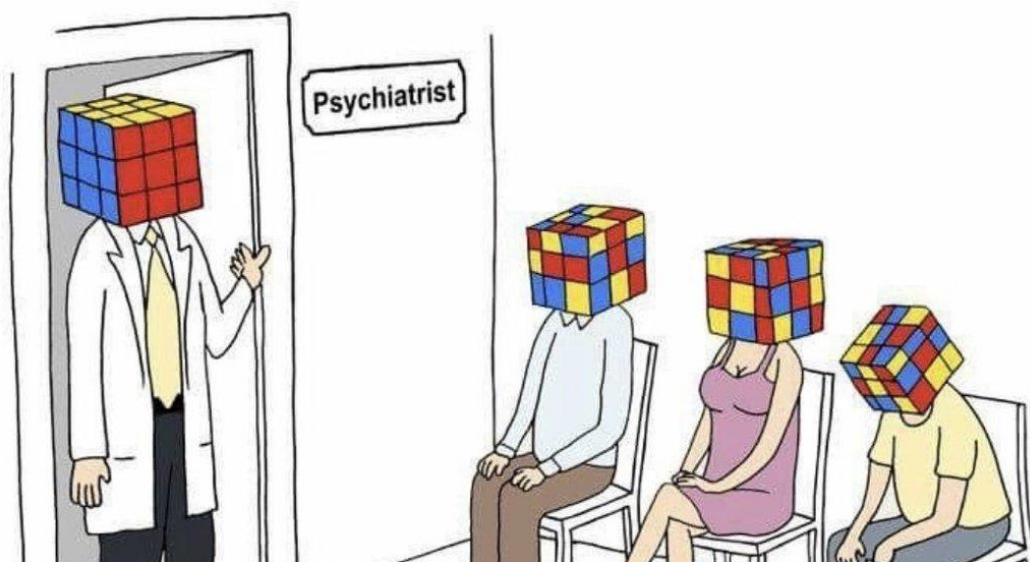
Депресія

Не простий і дуже підступний розлад, спричинений важкими та складними подіями та переживаннями. Може тривати від кількох місяців до кількох років, має градацію ступенів, форм та типів.

Захворювання супроводжують: пригнічений настрій, спустошеність, схильність до усамітнення, песимізм, апатія, втрата здатності радіти та отримувати задоволення, порушення сну та апетиту, уповільнення мислення та рухова загальмованість, підвищена втомлюваність, відсутність працездатності та інші неприємні симптоми аж до суїцидальних. Наявна втрата інтересу до життя в цілому.

Якщо не лікувати депресію, вона може мучити роками та десятиліттями, і призвести до формування шкідливих залежностей та важких фізичних недуг. Лікування – важкий та тривалий процес. Найефективніший спосіб на сьогоднішній день – комбінація психотерапії та антидепресантів, яких не треба боятися! Сучасні препарати безпечні, вони не викликають залежність, мінімізовано їх побічні ефекти.

Депресія - найбільш поширене з психічних захворювань у світі, яких існує кілька десятків за Міжнародним класифікатором хвороб. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), кожен п'ятий житель Землі має психічне або поведінкове порушення. Ментальні розлади становлять третину від не смертельних хвороб і 10 відсотків від загальної їх кількості. Це приголомшливо негативні показники здоров'я населення планети, навіть останні 25 років спостерігається тенденція їх активного зростання.



Настав час задуматися і переосмислити! Тема ментального здоров'я сьогодні актуальна як ніколи раніше, особливо для людей, які пережили жахи війни. Кожна людина, яка поважає себе і суспільство, має самостійно систематично вживати превентивних заходів профілактики захворювань, відвідуючи фахівців цього профілю. Будь-яку хворобу треба «рубати на корені», усувати на початковій стадії, якісно та за допомогою професійної медицини.

Не треба соромитись своїх проблем, їх треба вирішувати!

Будьте здорові!

Психіка на тлі війни