

УДК. 159.98:612.6

ОСОБЛИВОСТІ ТЕРАПІЇ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

*Гринюк О.П., Львівський державний університет безпеки
життєдіяльності, Гуманітарний факультет, напрям підготовки
«Практична психологія»*

*Цюприк А. Я. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри практичної
психології і педагогіки Львівського державного університету безпеки
життєдіяльності*

Сьогодні у всьому світі спостерігається ріст кількості різних катастроф, конфліктів у суспільстві. Перебіг цих подій чинять безпосередній вплив на психіку людини. Розлади, які виникають у подальшому ускладнюють соціально-психологічну адаптацію постраждалих відповідно знижують їхню трудову активність. Даному питанню в останні роки присвячується все більше наукових досліджень.

Найбільш частою формою розладів у жертв екстремальних подій, які важко піддаються лікуванню та корекції й проявляються психологічними, соціальними і соматичними змінами є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [1, с. 5].

Посттравматичний стресовий розлад припускає наявність травми в структурі психіки, відбувається за допомогою спеціально підбраного комплексу психологічних методик, самий же суб'єкт, як правило, не усвідомлює зв'язку симптомів свого стану з травматичним впливом. При цьому вплив психічної травми відбувається двома основними шляхами: або це постійні нав'язливі думки і переживання про подію, що травмувала, або старанне їх уникання. Тому, дуже часто у жертв тих чи інших екстремальних ситуацій проявляються різноманітні ознаки ПТСР. Вони потребують комплексної психотерапевтичної допомоги.

Найбільш розповсюдженими методами психотерапії посттравматичного стресового розладу є біхевіоральна, когнітивна (або їх сполучення) і психодинамічна. За формою проведення психотерапевтичні впливи підрозділяють на індивідуальні, групові або їх поєднання.

Основними принципами проведення психотерапії Посттравматичного стресового розладу є: 1) обов'язковість психотерапевтичного втручання; 2) максимально ранній початок після психотравми з метою запобігання розвитку і хронізації ПТСР; 3) комплексне тривале лікування в поєднанні з фармакотерапією [3].

Основна мета роботи з пацієнтами полягає в тому, щоб повернути їх на попередній рівень функціонування. Це не означає, що пацієнт стане

таким, яким він був до травми. Травма зруйнувала його цілісну картину світу, тому йому потрібні деякі додаткові ресурси Я або більш гнучкі поведінкові і когнітивні реакції, щоб краще протистояти стресу при зіткненні з травматичними переживаннями. Тільки в цьому випадку можна сподіватися на те, що пацієнт зможе справлятися з майбутніми стресами. Тобто завдання полягає в тому, щоб допомогти індивіду стати на шлях адаптивного дозволу травмуючих ситуацій.

До основних стратегій терапії посттравматичних стресових розладів належать: підтримка адаптивних навичок Я, формування позитивного ставлення до симптомів, зниження уникнення, зміна атрибуції сенсу.

Особи, страждаючі посттравматичними стресовими розладами, пережили подію, що виходить за рамки нормального людського досвіду. Вони переживають реакції, які їм незрозумілі. Існує безліч терапевтичних систем, які допомагають пацієнтам визнати, що їх реакції, враховуючи екстремальні обставини [2]. Терапевтичні втручання, зосереджені на формуванні позитивного ставлення до симптомів, як правило, використовують як аспекти Я-підтримуючих втручань, так і аспекти терапевтичних втручань для зміни атрибуції сенсу.

Тенденція до уникнення зіткнення з травмою і всім, що з нею пов'язано, повинна бути нейтралізована з двох причин: по-перше, пацієнти не можуть переробити травматичний досвід самі, у зв'язку з тим, що вони уникають все, пов'язане з ним, і тому цей досвід продовжує залишатися хворобливим. По-друге, уникнення саме по собі стає проблемою, яка в подальшому загострює ситуацію. Наприклад, уникнення може стати більш генералізованим, воно може призвести до порушення спілкування з членами сім'ї і т. д. [3].

Для деяких моделей (тренінг стійкості до стресу, сімейна терапія, гіпноз, психодинамічна терапія) існують прямі терапевтичні втручання, які сприяють зміні сенсу, який пацієнт надає травматичному переживанню. Деякі з цих втручань включають в себе інтерпретацію, створення подібної ситуації, розвиток теорії зцілення, когнітивне переструктурування, переміщення уваги з минулого на майбутнє [6].

При відсутності вчасного діагностування посттравматичного стресового розладу, та проведення комплексу реабілітаційної програми даний розлад може перейти в хронічну форму. Тому таким важливим є факт надання допомоги жертвам екстремальних ситуацій, застосування різноманітних технік і методик для подолання психічної травми, безпосередньо пов'язаної з ПТСР.

ЛІТЕРАТУРА

1. Александровский Ю.А. Посттравматическое стрессовое расстройство и общие вопросы развития психогенных заболеваний / Ю.А.Александровский // Российский психиатрический журнал. – 2005. – №1. – С. 4-12.
2. Волошин В.М. Типология хронического посттравматического стрессового расстройства. М., – 2001. – С. 53-69.
3. Ениколопов С. В. Посттравматическое стрессовое расстройство: некоторые проблемы. – М., – 1998. – С 98-112.
4. Смулевич А.Б. Психосоматические расстройства (клинические аспекты). – М., – 1997. – С 65-90.

УДК 159.954:82-053.67

**КРЕАТИВНІСТЬ ЯК ВИЗНАЧАЛЬНА СКЛАДОВА
САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ**

*Данилюк О.О., Львівський державний університет безпеки
життєдіяльності, Гуманітарний факультет, напрям підготовки
«Практична психологія»*

*Кривошишина О.А., доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри
практичної психології та педагогіки Львівського державного університету
безпеки життєдіяльності*

Студентські роки відіграють важливу роль в житті людини. Саме в цей період особистість стверджується в обраній професії, набуває професійних навичок та завершує професійну підготовку. Успішність оволодіння професією залежить від здібностей людини, а для студентів-художників визначними є творчі здібності.

Творчі здібності традиційно вивчаються в рамках креативності, тобто здатності створювати і знаходити нові оригінальні ідеї, абстрагуючись від загальноприйнятих схем мислення успішно вирішувати поставлені завдання нестандартно. Іншими словами, це бачення проблем під іншим кутом зору та їх вирішення унікальним способом.

Творчу самоактуалізацію можна приблизно визначити як схильність підходити творчо до будь-якого вияву життя. В цьому руслі майже будь-яка діяльність або заняття можуть виступати як творчими, так і не творчими. Як вірно зауважив А.Маслоу, – «у першокласно приготованому супі більше «творчості» ніж у посередньо намальованій картині» [2, с.173].

Для творчої самоактуалізації найбільш важливими є такі психологічні умови, як свобода від стереотипів та «навішування ярликів», тобто здатність сприймати навколишній світ без апріорних установок на те,