

РОЛЬ ПСИХОРЕАБІЛІТАЦІЇ У ПРОЦЕСІ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Артюшенко О.В.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Психологічна реабілітація – це комплексний процес, спрямований на відновлення, утримання або покращення психічного здоров'я та функціонування людей, які постраждали внаслідок різних стресових чи травматичних ситуацій, таких як війна, терористичні акти, природні катастрофи тощо. Полягає в наступному: психологічна підтримка, психореабілітація надає постраждалим можливість висловити свої емоції, дослухатися до їх проблем і надати підтримку у подоланні стресу та травматичних досвідів; поверненні до нормального життя. Цей процес допомагає постраждалим відновити здатність до самообслуговування, соціальної взаємодії та виконання рольових функцій у суспільстві. Розвиток адаптаційних стратегій, психореабілітація сприяє вивченню та розвитку стратегій, що допомагають постраждалим адаптуватися до нових умов життя та подолати труднощі; покращити якість життя. Цей процес спрямований на збільшення самостійності, задоволення від життя, відчуття комфорту та загального благополуччя у постраждалих; зменшення ризику психічних розладів. Підтримка і психосоціальна реабілітація сприяють запобіганню розвитку психічних розладів або зменшенню їхнього впливу на постраждалих. Отже, психореабілітація відіграє ключову роль у процесі відновлення психічного здоров'я, допомагаючи постраждалим знову знайти гармонію та стабільність у своєму житті після травматичних подій [1]. Військова агресія значно впливає на психологічне та соціальне благополуччя постраждалих. Постраждалі від військової агресії можуть страждати від ПТСС, що виявляється відчуттям тривожності, страху, повторюваними спогадами про події та іншими симптомами. Військова агресія може призвести до розвитку депресії та тривожності у постраждалих через стресові ситуації, втрату близьких, втрату віри у безпеку тощо; порушення міжособистісних відносин (постраждалі можуть відчувати відчуженість, мати складнощі у встановленні або підтримці стосунків, втрату само ідентифікації, віри у себе, що може призвести до виключення постраждалих зі суспільства через фізичні, психічні або соціальні обмеження, які можуть виникнути внаслідок травми чи інвалідності [2].

Література:

1. Corrigan, P. W., Lickey, S. E., Campion, J., & Rashid, F. (2000). Psychiatric Rehabilitation Skills: Confirming Factor Structure and Measurement Invariance. *Rehabilitation Psychology*, 45(3), 265–277.
2. Pietrzak, R. H., Goldstein, M. B., Malley, J. C., Rivers, A. J., Johnson, D. C., & Southwick, S. M. (2010). Risk and Protective Factors Associated with Trajectories of PTSD Symptoms in Deployed U.S. Military Personnel. *The American Journal of Psychiatry*, 167(12), 1406–1413.