Науково-методичний семінар

24 листопада 2023 р. на кафедрі наук про здоров'я відбувся науково-методичний семінар на тему: **«Індивідуальна та колективна травматизації: рівні індивідуального психосоматичного та громадського здоров'я».**

Мета семінару полягала в обговоренні шляхів подолання індивідуальної та колективної травматизації в змісті професійної діяльності спеціалістів із громадського здоров'я та клінічної психології.

Тематика повідомлень:

1. Клініко-психологічні наслідки дистресу війни в Україні.
Доповідач – Олена ЯЦИНА, професорка кафедри

2. Травматична ідентичність: ризики та ресурси.
Доповідач – Ольга КОЧУБЕЙНИК, професорка кафедри

3. Загострення психосоматичних розладів під час війни.
Доповідач – Олена КОРОЛЬЧУК, доцентка кафедри

4.Психологічна саморегуляція при психосоматичних розладах
Доповідач – Тетяна ПАЛЬКО, доцентка кафедри

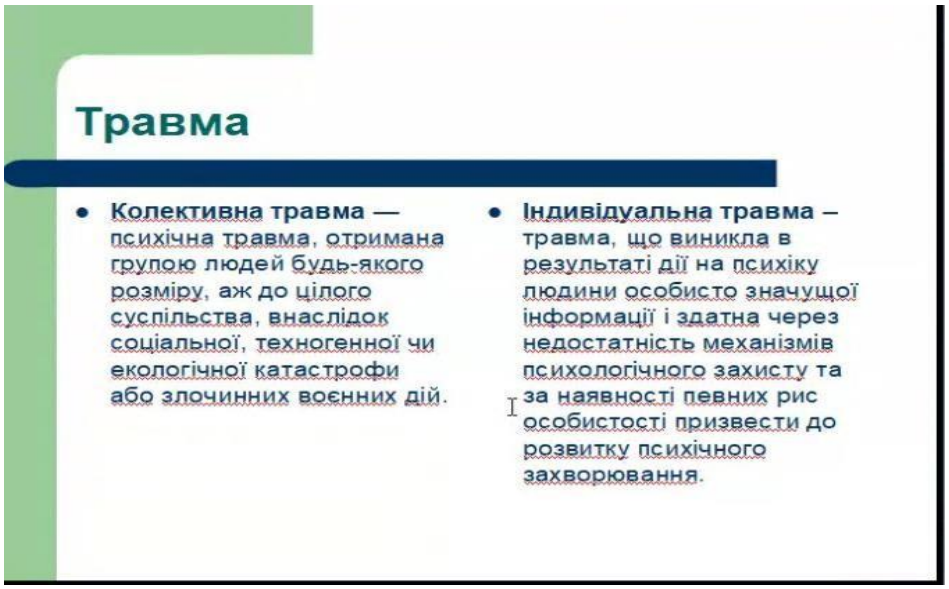
5. Мультидисциплінарний підхід в наданні психологічної допомоги населенню щодо переживання індивідуальної травми.
Доповідач – Діана СІДУН-СОВИЧ, асистентка кафедри

6. Питання адаптації компетентностей фахівців громадського здоров'я до наявної ситуації в країні
Доповідачі – Валерія БРИЧ, професорка кафедри; Мар'яна ДУБ, доцентка кафедри

РЕЗОЛЮЦІЯ

В сучасній повномасштабній російській воєнній агресії є базові образи: обличчя солдата, що захищає, та обличчя мирного цивільного населення України, яке потерпає. Дослідниками відмічається паралельне формування як індивідуальної, так і колективної травматизації, що, відповідно, негативно позначається на рівні як індивідуального психосоматичного, так і громадського здоров'я. Відтак, перед медиками та психологами постає завдання комплексного відновлення психосоматичного та психосоціального здоров'я тих, хто зазнав психічної травматизації. Система психологічної допомоги кожній людині, що

постраждала від військових дій у країні, зумовлюється розумінням механізму такої жахливої травматизації, із якою більшість українців не стикалася протягом свого життя, але стала її об'єктом сьогодні. Тому саме феномен колективної та індивідуальної травми нині є актуальним як для вивчення, так і для дослідження.



Як заначила у своїй презентації Ольга КОЧУБЕЙНИК, теорія індивідуальної травми не завжди може бути інформативною в розумінні того, як емоційно, когнітивно і морально опосередковуються всі події, які стосуються колективної травми. Адже війна створює нові – травмівні ідентичності. Ці ідентичності, щоб мати ресурс для свого відновлення у поствоєнний період, повинні віднайти своє місце в соціальній структурі суспільства, тому що саме «вмонтованість» в соціальну структуру є інструментом, який дозволить уникнути відчуття закинутості, забутості, зайвості. І щоб цього не відбулося, суспільство повинно надати їм ресурс захищеності. Як ідеальної, символічної, так і матеріальної. Однак у тому разі, якщо цей процес залишиться спонтанним, то він буде малоефективним, і колективні травми будуть досить повільно загоюватися.

Поряд з аналізом особливостей та результатів травматизації, на думку Олени ЯЦИНИ, актуальним є питання про емоційне та психологічне відновлення та систему ресурсів, що забезпечує психологічну стійкість особистості та способи взаємодії людей із колективними травмами, викликаними подіями війни, пошук внутрішніх ресурсів та їх використання для подолання травматичного досвіду. Відомо, що люди з високою вразливістю демонструють значні симптоми дистресу та посттравматичного стресового розладу, що є «ідеальним інкубатором зростання тягаря для громадського здоров'я через психічні розлади» (О.Чабан). Зазначене артикулює на необхідності зміцнення ресурсів, розподілених як на рівні громад, так і на індивідуальному рівні. Потенційні варіанти включають підтримку психічного здоров'я, діяльність із

позитивного подолання та формування стійкості (наприклад, фізичні вправи на свіжому повітрі), діяльність, засновану на мистецтві та життєвих навичках.

На прикладному аспекті проблеми наголосила Тетяна ПАЛЬКО, підкреслюючи роль саморегуляції як процесу впливу на власний фізіологічний і психологічний стан, що багато в чому залежить від бажання людини керувати власними емоціями, почуттями й переживаннями і, як наслідок, – поведінкою. Оскільки саморегуляція – це управління своїм психоемоційним станом, який може досягатися шляхом впливу людини на себе за допомогою слів та уявних образів, то психологічна саморегуляція при психосоматичних розладах особистості може здійснюватися за допомогою мобілізації психосоматичного ресурсу, адаптацію особистості до умов життя, в тому числі через оцінку власних можливостей, перетворення власної життєдіяльності в активну діяльність власного життя за певного рівня рефлексії. Такими способами психологічної саморегуляції можуть бути вправи: «Лимон», «Торбинка злості», «Візьміть себе в руки», «Врости в землю» і т.ін.

Олена КОРОЛЬЧУК зауважила, що тривалий характер травматизації через продовження війни позначається на психосоматизації населення. Адже не настає період опрацювання травми, а в неопрацьованих травмах є багато прихованих психосоматичних наслідків.

Окремо було наголошено на міжпоколінних дистресових наслідках війни: тривоги, труднощі у боротьбі зі стресом й іноді посттравматичними симптомами, зв'язок між гнівом, на який не відреагували, і ПТСР, що може бути причиною подальшого домашнього насильства, посилюючим бажанням помститися і таким чином підвищенням ймовірності конфліктів. Зазначене доводить необхідність тривалого родинного медико-психологічного супроводу та реабілітації постраждалих родин.

У зв'язку з цим, Діана СІДУН-СОВИЧ звернула увагу на порушення психічного здоров'я жінки як важливого прогностичного фактору розвитку проблемної поведінки у дітей, зокрема затримки психічного розвитку, порушень у поведінці та конструктивній комунікації з оточенням дитини, що чинитиме негативний вплив на її подальше життя.

Валерія БРИЧ та Мар'яна ДУБ акцентували увагу на підготовці фахівців за спеціальністю 229 «Громадське здоров'я» через призму наявної в країні ситуації. Зазначалося, що у змісті професійної діяльності фахівців із громадського здоров'я повинно передбачатися формування нової генерації професіоналів, спрямованого на вирішення проблем, пов'язаних із погіршенням медико-демографічної ситуації в країні загалом, зміцнення ресурсів, розподілених як на рівні громад, так і на індивідуальному рівні, рівність доступу до здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій та послуг, необхідністю розвитку міжгалузевої та міжсекторальної співпраці з охорони громадського

здоров’я в Україні. Водночас слід враховувати значний рівень травматизації населення під час формування компетентностей здобувачів вищої освіти і підготовки їх до ефективної та продуктивної діяльності в системі громадського здоров’я.

Підводячи підсумки науково-методичного семінару, Олена ЯЦИНА відмітила, що сьогодні кожен українець має досвід колективної та індивідуальної травми. За багаторічними дослідженнями колективної травми, яку вивчали американські вчені, доведено її вплив на психічне та фізичне здоров’я людей. Кожна з подій, що зумовлює виникнення колективної та індивідуальної травм, може мати різноманітні наслідки для психічного здоров’я осіб, які піддалися впливу, починаючи з короткочасної тривоги до тривалої депресії та посттравматичного стресового розладу. Тому перед професійними колами стоїть виклик – розроблення цілеспрямованих програм не лише для індивідуальної терапії, але для спільнот чи суспільства загалом.

В прикінцевому слові Мар’яна ДУБ підкреслила, що проблеми, із якими нині стикається суспільство в умовах війни, є доволі гострими та потребують дієвих кроків. Вона відмітила науковість, зацікавленість темою обговорення, готовність учасників семінару ділитися досвідом і напрацюваннями та шукати спільні підходи до вирішення порушених проблем.