

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА НАУК ПРО ЗДОРОВ'Я

ПРОТОКОЛ

проведення науково-методичного семінару

24 листопада 2023 р.

м. Ужгород

Присутні: дев'ять працівників кафедри

Тема семінару: 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.

Виконувачка обов'язків завідувача кафедри наук про здоров'я, доцентка **Мар'яна ДУБ** розпочала семінар та наголосила, що перед медиками та психологами постає завдання комплексного відновлення психосоматичного та психосоціального здоров'я тих, хто зазнав психічної травматизації внаслідок воєнних дій, що відбуваються в країні. Це вимагає змін у наданні допомоги населенню та підготовці відповідних фахівців.

Секретар семінару Ліана ТРУСЯК оголосила порядок денний.

ПОРЯДОК ДЕННИЙ:

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. Психологічна саморегуляція при психосоматичних розладах

Доповідач – Тетяна ПАЛЬКО, доцентка кафедри

4. Загострення психосоматичних розладів під час війни.

Доповідач – Олена КОРОЛЬЧУК, 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

ВИСТУПИЛИ:

1. Професорка кафедри Ольга КОЧУБЕЙНИК – зазначила, що 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.

2. Професорка кафедри Олени ЯЦИНА – наголосила, що поряд з аналізом особливостей та результатів травматизації 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.

3. Доцентка кафедри Тетяна ПАЛЬКО – наголосила у виступі на прикладному аспекті проблеми, 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.

4. Доцентка кафедри Олена КОРОЛЬЧУК – зауважила у своїй доповіді, 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.

5. Асистентка кафедри Діана СІДУН-СОВИЧ – звернула увагу у своєму виступі та презентації 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.

6. Доцентка кафедри Мар'яна ДУБ – акцентувала увагу на підготовці фахівців за спеціальністю 229 «Громадське здоров'я» через призму наявної в країні ситуації. Зазначала, 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.

Професорка кафедри Валерія БРИЧ – наголосила, що наявна ситуація в країні під час формування компетентностей здобувачів вищої освіти за спеціальністю 229 «Громадське здоров'я» і підготовки їх до ефективної та продуктивної діяльності в системі громадського здоров'я вимагає враховувати значний рівень як фізичної, так і психологічної травматизації населення.

ОБГОВОРЕННЯ

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.

В.о. завідувача кафедри

Секретар семінару



Мар'яна ДУБ

Ліана ТРУСЯК