

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-312-5-6>

RESTORATION OF FUNDAMENTAL ASSUMPTIONS AGAINST THE BACKGROUND OF A TRAUMATIC SITUATION

ВІДНОВЛЕННЯ ФУНДАМЕНТАЛЬНИХ ПРИПУЩЕНЬ НА ФОНІ ТРАВМАТИЧНОЇ СИТУАЦІЇ

Chaika G. V.

*PhD. in Psychological Sciences,
Senior Researcher of the Laboratory of
Personality Psychology
G.S. Kostyuk Institute of Psychology,
National Academy of Educational
Sciences of Ukraine
Kyiv, Ukraine*

Чайка Г. В.

*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник
лабораторії психології особистості
Інститут психології
імені Г. С. Костюка Національної
академії педагогічних наук України
м. Київ, Україна*

Вже більше року як триває війна за незалежність України проти агресії Росії. Весь цей час можна розглядати як безперервну травматичну ситуацію для всіх жителів України. Сучасна війна безпосередньо торкається всіх, і солдат на передовій, і суто громадянське населення далеко за лінією фронту. Навіть міста і села, які вважаються мирними потерпають від постійних сигналів тривоги і періодичних нальотів, стає свідком смертей і руйнувань не десь на іншій половині земного шару, а поряд із собою. До цього додаються переживання за рідних і близьких і проблеми економічного плану, такі як вимушений переїзд, втрата роботи або зниження доходів на фоні інфляції, тощо. Немає жодної людини у країні, яка б не відчувала це стресове навантаження.

Мета цих тез: надати кілька порад, за допомогою яких людина зможе відновитися після травматичної події та відновити довіру до себе і світу.

Певна частина жителів, частіше бійці, або люди, які отримали травми або втратили рідних, хто був вимушений полишити свої домівки на лінії фронту, переживають травматичну ситуацію у гострій формі: інтенсивний страх, стан розпачу, гостре відчуття власної вразливості, сильні психосоматичні симптоми, такі як нудота, шлункові розлади тощо. Крім того, майже всі жителі країни переживають війну як хронічну травматичну ситуацію. Це виражається у частому

переживанню страху під час нальотів, постійним зниженням настрою через регулярні сигнали тривоги, відчуття безпорадності через часті відключення електрики, нав'язливе бажання звернутися до новин у надії віднайти в них щось позитивне, звуження горизонту планування, життя за принципом «аби день простояти та ніч протриматися». Нажаль перемога буде ще не завтра і описана ситуація триватиме ще досить довго, повільно, але неухильно погіршуючи психологічне здоров'я населення України.

Один з наслідків такого хронічного стану – втрата довіри: до інших людей (як таке сталося, що вони пішли війною на нас, вбивають нас і вважають це правильним?), до самої людини (за що мені таке?, від мене нічого не залежить), до світу у цілому (як взагалі можна жити посеред війни і сподіватися на щось краще?).

Згідно з теорією розбитих фундаментальних припущень [1] кожна людина живе із низкою фундаментальних припущень про те, що світ непогане місце для життя і люди, в цілому, добрі і чуйні; життя у світі має сенс, і людини здатна контролювати події свого життя; і сама людина – гідна поваги і щастя. Але екстремальні, травматичні події руйнують ці світогляди. Досвід травми змушує індивіда ставити під сумнів світогляд, який він раніше вважав само собою зрозумілим. Подолання досвіду, що травмує, можливе, якщо людина усвідомить, як конкретна подія формує її поточне життя, і віднайде нові підходи, які змінить негативні моделі мислення, що виникли внаслідок психологічної травмизації. Цей процес вимагає часу і відрізнятиметься від однієї людини до іншої.

Найбільш загально поради до психологічного виходу із травматичної ситуації виглядають так:

1. Переживання, спричинені психологічною травмою, деструктивні. З цієї причини до них нелегко повертатися, щоб перевести їх у досвід та відпустити. Тому перш за все необхідно визнати всі свої емоції та переживання та дати їм місце. Будь-яка емоція має бути визнана – вина, сором, страх, безсилля, слабкість, біль та злість. Її треба відчути в тілі та озвучити. Що б не сталося – не можна застигати, треба говорити про це, плакати, якимось іншим чином висловлювати свої емоції. Не можна ставити свій внутрішній світ паузу.

2. Далі, зібрати свої приємні спогади. Розібрати у своїй голові все те, що давало почуття щастя, кохання, спокою, впевненості. Присвоїти собі все те добре, що відбувалося у життя. Саме цей крок дає надію на майбутнє, звертає увагу людини на її властивості, якості та навички, а цього у нікого ніколи не забере у людини.

3. Присвоїти свої зміни, що виникли внаслідок травматичної події. Людина стає дещо іншою, бо досвід змінив її. За можливості треба знайти в цьому щось хороше, за що можна подякувати. У будь-якому тяжкому досвіді є позитивні зміни, тому що саме так психіка людини розширюється та розвивається. Необхідно відокремити погане від хорошого, зібрати свої почуття та привласнити свої зміни. Потрібно докладати свідомих зусиль, щоб дивитися і помічати щось позитивне. Будь-який досвід потрібно прожити до кінця – визнати, подякувати, відгоряти та проплакати. І головний принцип психологічної роботи – зібрати все добре, як частинки душі, і змінитись, вийти оновленим із пережитого.

4. Загалом, щоб мати змогу вільно дивитися у майбутнє, необхідно пережити відкинути важкі спогади та переживання. Натомість треба підкріплювати нові навички, якості, теплі спогади та віру в хороше.

З іншого боку є дії, які потрібно уникати, оскільки вони погіршують травматичний стан і ведуть до розвитку посттравматичних розладів.

1. Не винити себе
2. Не заглушати біль алкоголем.
3. Не рати зв'язки з іншими людьми.

Запропоновані методи не є всеохоплюючими, це тільки ти з них, до яких людина може звернутися сама. Проте, з огляду на великий масштаб населення, охопленого військовими діями, вони можуть допомогти багатьом на шляху переборення травматичних ситуацій та відновлення довіри до себе, людей та світу.

Література:

1. Janoff-Bulman, R. Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma. Free Press. 1992.