

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З ВІЙСЬКОВИМИ, ЯКІ МАЮТЬ ФАНТОМНІ БОЛІ

Ольга Малікова

Національний авіаційний університет, Київ

Науковий керівник – Олена Сечейко, канд. психол. наук, доц.

Ключові слова: психокорекційна робота, фантомні болі, терапія, психологічна підтримка.

Актуальність проблеми. Психокорекційна робота з військовими, які мають фантомні болі, є надзвичайно актуальною та важливою зараз в Україні. За останні роки збільшилася кількість військових, які повертаються з бойових зон з ампутованими кінцівками або відсіченими органами. Це призводить до збільшення кількості людей, які можуть страждати від фантомних болю. Робота з цими патологіями важлива для якісної реабілітації військових, як до так і після війни. Психокорекційна робота є ключовим фактором для забезпечення військовим підтримки та покращення їхнього життя. Психологічна підтримка для військових, які страждають від фантомних болю, є важливим елементом повного реабілітаційного процесу. Ця робота має спрямовуватися на відновлення психоемоційного стану та якості життя військових, забезпечуючи їм ефективні стратегії копію та сприяючи формуванню позитивного самовідчуття та відновленню втрачених ролей у суспільстві.

Результати дослідження Фантомні болі — це відчуття болю чи дискомфорту у відсутність фізичної причини, яке виникає у місці ампутованої частини тіла або органу. Це одна з форм фантомних відчуттів, які можуть включати не лише біль, але й такі відчуття, як поколювання, пічка, свербіж, дотики тощо. Хоча фізичної частини тіла вже немає, нервові шляхи, які раніше були пов'язані з цією областю, все ще мають можливість відправляти сигнали до мозку. Коли ці нервові шляхи стимулюються або подразнюються, мозок може інтерпретувати ці сигнали як біль або інші відчуття, які відомі як фантомні болі. Фактори, які можуть впливати на розвиток фантомних болю, включають в себе фізіологічні, психологічні та соціокультурні аспекти.

Лікування фантомних болю може бути складним і включати різноманітні підходи серед яких надважливе місце займає психотерапія. Психоемоційний стан військових, які страждають від фантомних болю, має свої особливості, які варто враховувати при роботі з цією категорією ветеранів. Фантомні болі можуть бути спричинені не лише фізичною, а й психологічною травмою під час військових дій. Це може призвести до посилення стресу та

тривожності у ветеранів. Військові, які мають фантомні болі, часто стикаються з ПТСР, що може посилити відчуття болю та ускладнити психологічний стан.

Фантомні болі нагадують ветеранам про втрату частини тіла або їх функціональних можливостей, що може призводити до відчуття безпомічності та зниження самооцінки. Біль та психологічні проблеми можуть призводити до відчуття відчуженості та відмови від спілкування з іншими, що поглиблює психологічні труднощі. Втрата здоров'я та фізичних здібностей може спричинити ветеранам пошук відповідей на питання про сенс свого існування, що може викликати депресію та внутрішню конфліктність. Фантомні болі також можуть викликати специфічні спогади про події під час війни, що підсилюють емоційне напруження та психологічні переживання.

Ці особливості вимагають системного та індивідуалізованого підходу психолога при роботі з військовими, які мають фантомні болі. Особлива увага повинна бути приділена способам зниження стресу, копінг-стратегіям, підтримці відновлення самооцінки та створенню позитивного життєвого плану. Консультативна та психокорекційна робота з військовими, які страждають від фантомних болей, спрямована на покращення їх психоемоційного стану, зниження болю та покращення якості життя та включає ряд методологічних підходів, які довели свою ефективність. 1. *Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)*. Цей підхід спрямований на зміну негативних думок та переконань, пов'язаних з болем. Він може включати техніки релаксації, медитації, дихальних вправ, що сприяють зниженню болю та стресу. 2. *Емоційно-орієнтована терапія*. Цей підхід спрямований на розуміння та роботу з емоціями, які виникають внаслідок фантомних болей. Це може включати роботу з травмою, розвиток навичок саморегуляції емоцій та підтримку в процесі праці над переживаннями. 3. *Гіпнотерапія*. Гіпнотерапія може бути корисною для деяких військових з фантомними болями, сприяючи зниженню болю та відчуттю дискомфорту через роботу з підсвідомістю. 4. *Музикотерапія та різні види арттерапії*. Використання музики, малювання, розробка креативних проєктів може допомогти військовим виразити свої емоції та відвести увагу від болю. 5. *Техніки релаксації та медитації*. Вивчення та використання методів релаксації, таких як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, йога або медитація, сприяє зниженню стресу та болю. 6. *Групова терапія та підтримка*. Участь у групових сесіях з іншими військовими, які мають схожі досвіди, може бути корисною для підтримки та обміну корисними стратегіями копіngu. Комплексний індивідуально-орієнтований підхід, що поєднує фізичні, психологічні та соціальні аспекти, може бути найбільш ефективним для покращення якості життя та зменшення болю у військових з фантомними болями.

Висновок

Психологічна підтримка і робота з фантомними болями допомагають військовим впоратися зі своїми внутрішніми та зовнішніми бар'єрами для соціальної інтеграції. Це може сприяти поверненню до роботи, спільноти та нормальному життю після війни. Комплексна психокорекційна робота з фантомними болями відіграє важливу роль у цьому процесі та вимагає індивідуального підходу.

Список використаних джерел:

1. Титаренко Т.М. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник, Вид. КНТ, 2023р, 218 с.
2. What is phantom pain? What to know. Medically reviewed by William C Lloyd III, MD, FACS — By Zawn Villines on March 17, 2023 URL: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/what-is-phantom-pain> (дата звернення: 21.03.2024).