

**НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
О.О.БОГОМОЛЬЦЯ
Кафедра загальної і медичної психології**

**МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІД ЧАС ВІЙНИ
ТА У ПІСЛЯВОЄННИЙ ПЕРІОД»**

Освітній рівень	другий (магістерський) рівень
Галузь знань	22 «Охорона здоров'я»
Спеціальність	221 «Стоматологія»

Автори: кандидат психологічних наук, доцент Становських З.Л.

Затверджено на засіданні кафедри
загальної і медичної психології
Протокол № 2 від «12» вересня 2024 року

Завідувач кафедри
загальної і медичної психології,
професор



Матяш М.М.

Тема №1: Поняття психічної травми війни та її психологічні наслідки для населення.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: формування наукових уявлень про сутність та психофізіологію психічної травми війни, її віддалені наслідки, значення психопрофілактики психічної травми; поглиблення знань про особливості психічної травматизації населення в Україні під час військових дій, поняття колективної та вторинної травми; розвиток вміння розрізняти у себе та оточуючих прояви гострих реакцій на стрес; розуміти та виконувати професійну діяльність з урахуванням психотравматичних реакцій у пацієнтів, уникати їх вторинної травматизації.

План заняття:

1. Теорія стресу Г.Сельє. Стадії стресу.
2. Шкала стресу та поняття стресогенності життєвих подій.
3. Війна як криза. Психологічна криза в умовах війни.
4. Поняття психічної травми.
5. Нейрофізіологія психічної травматизації.
6. Чинники психічної травми.
7. Мультитравма під час війни.
8. Колективна травма як особливість травматизації населення в Україні.
9. Вторинна травматизація.
10. Поняття резиліентності до стресу.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Назвіть стадії стресу за Г. Сельє.
2. Різновиди гострих реакцій на стрес.
3. Які гострі реакції на стрес ви спостерігали? Опишіть їх прояви.
4. Що значить психічна мобілізація?
5. Які ознаки психічного виснаження?
6. Що називають психічною травмою.
7. Психофізіологія психічної травми.
8. Від чого залежить сила психічної травми?
9. Які бувають віддалені наслідки психічної травми?
10. Що таке мультитравма?
11. Що таке колективна травма?
12. Чи можна уникнути колективної психічної травми населення під час воєнних дій в Україні?
13. Що поглиблює колективну травму?
14. Що таке вторинна травматизація?
15. Як уникнути вторинної травматизації?
16. Що таке резиліентність?
17. Які чинники розвитку резиліентності?.

Практичні завдання:

1. **Психодіагностика за методикою «Оціночна шкала стресових подій Холмса-Рея, SRRS».**
2. **Саморефлексія** та характеристика власної стадії стресу від війни.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Специфіка психічної травми війни в Україні.
2. Профілактика вторинної травматизації.
3. Психодіагностика травматичних станів.
4. Особистісні чинники резилієнтності.

Тема №2: Перша психологічна допомога населенню з гострими реакціями на стрес під час воєнних дій.

(практичне заняття – 4 години)

Мета заняття: розкрити сутність першої психологічної допомоги населенню під час війни, її принципи, специфіку у порівнянні з тривалою психологічною допомогою; ознайомити з прийомами та сформуванню практичні навички надання першої психологічної допомоги населенню з проявами гострої реакції на стрес.

План заняття:

1. Поняття першої психологічної допомоги.
2. Міжнародні протоколи з надання першої психологічної допомоги населенню.
3. Принципи першої психологічної допомоги.
4. Критерії визначення потреби населення у першій психологічній допомозі.
5. Засоби першої психологічної допомоги.
6. Специфіка першої психологічної допомоги дітям.
7. Первинна та тривала психологічна допомога населенню під час та після війни.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Що означає поняття першої психологічної допомоги.
2. Хто може надавати першу психологічну допомогу в мирний час?
3. Хто надає психологічну допомогу в умовах війни?
4. Які вимоги до підготовки фахівців з першої психологічної допомоги?
5. Який є досвід та протоколи ППД в інших країнах?
6. Принципи першої психологічної допомоги.
7. За якими критеріями визначають необхідність надання ППД населенню?
8. Назвіть засоби першої психологічної допомоги.
9. Що означає поняття «заземлення»? Продемонструйте це на практиці.

10. Які є правила екологічного висловлювання психологічної підтримки людині з психотравмою?
11. Які табу є на висловлювання у ході ППД?
12. Що означає переадресація у ході ППД?
13. Які організації та фахівці залучаються до ППД в мирний час?
14. В чому особливість надання першої психологічної допомоги дітям раннього віку?

Практичні завдання:

1. **Відпрацювання практичних прийомів** надання ППД населенню у військовий час.
2. **Практичні вправи (рольові ігри)** по відпрацюванню комунікативних навичок надання психологічної підтримки в емпатичній та асертивній формі.
3. **Написання есе-саморефлексії:** «Мій досвід вдалої і невдалої психологічної підтримки в стресових станах».

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Динаміка психічних реакцій на надзвичайні події.
2. Досвід надання першої психологічної допомоги населенню в Ізраїлі.
3. Досвід та протоколи першої психологічної допомоги населенню в США.
4. Перша психологічна допомога в Україні: досвід та перспективи розвитку.
5. Особливість надання першої психологічної допомоги дітям раннього віку.

Теми №3: Психологічна допомога населенню в укриттях.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: сформувати уявлення про психологічну готовність людей до перебування в укриттях в період воєнних дій, особливості її формування; особливості психологічних реакцій у населення при перебуванні в укриттях під час воєнної загрози; сформувати практичні навички надання психологічної допомоги в укриттях різним категоріям населення.

План заняття:

1. Специфіка війни в Україні та потреба частого/тривалого перебування в укриттях.
2. Психологічна готовність людини до перебування в укриттях.
3. Особливості психологічних реакцій у населення при перебуванні в укриттях.
4. Психологічна допомога різним групам населення в укриттях (дорослі, діти, хворі люди, вагітні жінки)..

5. Особливості надання невідкладної медичної допомоги в укриттях: психологічний компонент.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Особливості перебування людини в укритті: когнітивні, емоційні, поведінкові аспекти.
2. Складові психологічної готовності людини до перебування в укриттях під час військових загроз.
3. Порушення психологічної готовності людини до перебування в укриттях під час військових загроз та її причини.
4. Стресові реакції у населення при перебуванні в укриттях.
5. Психологічна допомога різним групам в укриттях хворим людей з різним ступенем мобільності.
6. Специфіка психологічної допомоги в укриттях вагітним жінкам.
7. Наслідки дистресу у населення при тривалому перебуванні в укриттях.
8. Основні цілі психологічної та фізичної безпеки при перебуванні в укриттях при високих ризиках військових загроз.
9. Психологічна готовність лікаря до надання невідкладної медичної допомоги в укриттях.

Практичні завдання:

Психологічне есе: «Мій досвід перебування в укритті: психологічні труднощі та позитивні надбання».

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Наслідки дистресу у населення при тривалому перебуванні в укриттях.
2. Основні цілі психологічної та фізичної безпеки при перебуванні в укриттях при високих ризиках військових загроз.
3. Психологічна готовність лікаря до надання невідкладної медичної допомоги в укриттях.

Теми №4: Особливості психічної травми дітей під час війни та засоби психологічної допомоги дітям різного віку.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: актуалізувати знання про психологічні особливості розвитку дітей на різних вікових етапах та як вони впливають на реакції дітей на травмуючі чинники війни; сформувати практичні навички надання психологічної допомоги дітям різних вікових груп, вміння коректно обирати засоби психологічної допомоги для взаємодії з дитиною, в залежності від віку та емоційного стану.

План заняття:

1. Особливості психічних реакцій дітей раннього віку на стрес.
2. Особливості сприйняття воєнних загроз дітьми дошкільного віку.
3. Особливості сприйняття воєнних загроз дітьми молодшого шкільного віку.
4. Специфіка підліткового віку та особливості емоційних реакції підлітків на стрес війни.
5. Особливості емоційних реакцій старшокласників на травматичні воєнні події.
6. Психологічні особливості переживань та поведінки юнацтва призовного віку під час воєнних дій в країні.
7. Особливості надання психологічної допомоги дітям різних вікових груп під час воєнних дій.
8. Віддалені наслідки травматизації в дитячому віці та засоби їх профілактики.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Психологічні особливості дітей різних вікових груп.
2. Віковий регрес як наслідок психотравми у дітей під час війни.
3. Особливості психічних реакцій дітей раннього віку на стрес.
4. Особливості сприйняття воєнних загроз дітьми дошкільного віку.
5. Особливості сприйняття воєнних загроз дітьми молодшого шкільного віку.
6. Специфіка підліткового віку та особливості емоційних реакції підлітків на стрес війни.
7. Особливості емоційних реакцій старшокласників на травматичні воєнні події.
8. Психологічні особливості переживань та поведінки юнацтва призовного віку під час воєнних дій в країні.
9. Особливості надання психологічної допомоги дітям різних вікових груп під час воєнних дій.
10. Віддалені наслідки травматизації в дитячому віці та засоби їх профілактики.

Практичні завдання:

1. **Скласти порівняльну таблицю** вікових психологічних особливостей дітей різних вікових груп.
2. **Робота у групі та підгрупах з психологічними задачами** та випадками з особистого досвіду студентів щодо травматичних реакцій дітей різного віку на військові загрози та події.
3. **Відпрацювання практичних навичок комунікації з дітьми різного віку** в ситуації воєнних загроз (рольові ігри та їх груповий аналіз).

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Ранній травматичний досвід дитини та його можливі наслідки.
2. Психологічна безпека дитини дошкільного віку: соціально-психологічні складові.
3. Роль фантазії молодших школярів як особистісний ресурс подолання психічної травми війни.
4. Депресивні реакції у підлітків як реакція на воєнні загрози.
5. Підліткова агресія як спосіб та ресурс переживання травми війни.
6. Психологічні особливості переживань та поведінки юнацтва призовного віку під час воєнних дій в країні.
7. Особливості надання психологічної допомоги дітям різних вікових груп під час воєнних дій.

Тема № 5. Травма вимушеного переселення та принципи психологічної допомоги евакуйованим особам.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: сформувати вміння визначати поняття вимушено переміщеної особи через війну, орієнтуватись в психологічних особливостях переживань населення в ситуації внутрішньої та зовнішньої примусової міграції (евакуації); розрізняти та характеризувати характерні синдроми вимушено переміщених осіб, особливості їх соціально-психологічної адаптації.

План заняття:

1. Поняття вимушено переміщеної особи через воєнні дії в країні.
2. Переміщення осіб як форма примусової міграції.
3. Вимушене переміщення як фактор психічної травми.
4. Характеристика синдрому біженця.
5. Провина вцілілого.
6. Психологічна модель Е. Кюблер-Росс як основа розуміння етапів переживання психічної травми.
7. Психологічна допомога вимушено переміщеним особам.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Поняття вимушено переміщеної особи через воєнні дії в країні.
2. Переміщення осіб як форма внутрішньої та зовнішньої примусової міграції.
3. Вимушене переміщення як фактор психічної травми.
4. Характеристика синдрому біженця.
5. Психологічна модель Е. Кюблер-Росс як основа розуміння етапів переживання психічної травми.
6. Психологічна допомога вимушено переміщеним особам.
7. Робота соціальних служб та психологічна підтримка переміщених осіб.

Практичні завдання:

1. **Розробка міні-анкети** для діагностики ступеню адаптації та психологічного стану вимушено переселеної особи.

2. **Проведення міні-анкетування** вимушено переселених осіб щодо актуальних переживань під час воєнних дій в країні.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Досвід психологічних переживань вимушених переселенців з Донецької та Луганської областей України з 2014 р.
2. Труднощі адаптації вимушено переселених осіб.
3. Особливості психічної травми вимушеного переселенця.
4. Вимушена еміграція населення під час воєнних дій як ресурс особистісного зростання.
5. Порівняльний аналіз психологічних труднощів внутрішньо переміщених осіб та ВПО в закордонній евакуації.
6. Провина вцілілого як феномен переживання під час війни.

Тема № 6. Психологічні засоби підтримки ментального здоров'я під час тривалої травматизації через військові дії.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: поглиблення знань про психологічні механізми травми війни та її впливу на ментальне здоров'я населення; формувати уявлення про психоедукацію населення під час воєнних дій та у повоєнний час; розвиток практичних навичок застосування різних простих психологічних практик підтримки ментального здоров'я, психологічна готовність здійснювати психоедукацію населення на робочому місці під час та після війни з метою збереження ментального здоров'я.

План заняття:

1. Війна як тривала ситуація насильства.
2. Форми насильства на війні (фізичне, сексуальне, психологічне), його явні та приховані форми.
3. Порушення ментального здоров'я через травму тривалої війни.
4. Психологічні засоби підтримки ментального здоров'я в ситуації дистресу:
 - логотерапія,
 - тілесно-орієнтовані психотехніки,
 - засоби когнітивно-поведінкової терапії,
 - засоби гешталь-психології,
 - медитативні психотехніки,
 - арт-терапевтичні засоби психореабілітації,
 - пісочна терапія в роботі з дітьми і дорослими.
5. Масова психоедукація населення як фактор психологічної профілактики порушень ментального здоров'я та розвитку резилієнтності.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Дайте пояснення чому війна розглядається як тривала ситуація насильства.
2. Охарактеризуйте форми насильства на війні:
 - Фізичне,

- Сексуальне,
 - Психологічне.
3. Що означають явні та приховані форми насильства під час війни, наведіть приклади.
 4. Дайте визначення ментального здоров'я.
 5. Які можуть бути порушення ментального здоров'я через травму тривалої війни.
 6. Що означає підтримка ментального здоров'я у воєнний та післявоєнний час.
 7. Наведіть приклади психологічних засобів підтримки ментального здоров'я в ситуації травми війни:
 - логотерапія,
 - тілесно-орієнтовані психотехніки,
 - засоби когнітивно-поведінкової терапії,
 - засоби гешталь-психології,
 - медитативні психотехніки,
 - арт-терапевтичні засоби психореабілітації,
 - пісочна терапія в роботі з дітьми і дорослими.
 8. Що означає поняття психоедукація.
 9. Як лікар може здійснювати психоедукацію на робочому місці?
 10. Як психоедукація населення впливає на розвиток особистісної резилієнтності.

Практичні завдання:

1. **Практичне відпрацювання навичок** підтримки ментального здоров'я за допомогою різних психотехнік.
2. **Підготовка презентацій** на тему характеристики напрямків практичної психології: логотерапія, тілесно-орієнтована психотерапія, КПТ, гешталь-психологія, арт-терапія, пісочна терапія.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Поняття насильства та його наслідки.
2. Війна як тривала ситуація насильства.
3. Психологічна характеристика жертви насильства.
4. Психологічна характеристика аб'юзу у стосунках.
5. Приховані форми насильства під час війни.
6. Складові та чинники ментального здоров'я.

Тема № 7. Специфіка психічної травми військовослужбовців.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: сформувати наукові уявлення про поняття бойової травми, особливості психічної травматизації військовослужбовців під час та після воєнних дій; вміння розрізняти візуальні та поведінкові ознаки бойового стресу та психотравми у військових; сформувати практичні навички екологічної поведінки та спілкування на робочому місці та в побутовому житті при взаємодії з людиною, що має прояви наслідків психотравми; вміти помічати та розрізняти

прояви суїцидальних ризиків у поведінці людини з травмою та надання психологічно грамотної допомоги в таких випадках, розвиток практичних комунікативних навичок асертивної поведінки.

План заняття:

1. Поняття бойового стресу, його візуальні ознаки («погляд на дві тисячі ярдів», «бойова посмішка»).
2. Поняття бойової травми.
3. Види гострих психічних реакцій на стрес у військовослужбовців та особливості надання психологічної допомоги в бойових умовах.
4. Міжнародні та вітчизняні протоколи психологічної допомоги військовослужбовцям ЗСУ.
5. Синдром вижившого.
6. Діагностика ризиків та психопрофілактика суїцидальної (гомоцидальної) поведінки у військовослужбовців та учасників ТРО.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Що таке бойовий стрес?
2. В чому особливості бойового стресу?
3. Які ви знаєте ознаки бойового стресу?
4. Дайте визначення поняття бойової травми.
5. В чому особливості бойової травми?
6. Від яких факторів залежить глибина бойової травми?
7. Чому у різних військовослужбовців виникають різні реакції на участь в бойових діях?
8. Які ви знаєте види гострих психічних реакцій на стрес у військовослужбовців?
9. В чому особливість надання психологічної допомоги бійцям в бойових умовах?
10. Хто надає першу психологічну допомогу бійцям на передовій?
11. Який ви знаєте світовий досвід надання психологічної допомоги бійцям в бойових умовах?
12. В чому сенс розробки протоколів першої психологічної допомоги військовослужбовцям?
13. Назвіть міжнародні протоколи психологічної допомоги військовослужбовцям
14. Назвіть вітчизняні протоколи психологічної допомоги військовослужбовцям ЗСУ.
15. Що таке «синдром вижившого»?
16. Назвіть діагностичні критерії низького/середнього/високого рівня суїцидального ризику в поведінці людини?
17. Причини суїцидальної поведінки у людей з психотравмою?
18. Що таке гомоцидальна поведінка?
19. Які є прояви ризику здійснення гомоциду у військовослужбовців?
20. В чому психологічні особливості учасників територіальної оборони?

21. Особливості психічної травми в учасників територіальної оборони?

Практичні завдання:

Розробка презентації на тему: «Особливості бойової травми у військових ЗСУ».

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Бойовий стрес у військовослужбовців.
2. Міжнародні та вітчизняні протоколи психологічної допомоги військовослужбовцям.
3. Психологічні засоби профілактики суїцидальних ризиків серед військовослужбовців.

Тема № 8. Соціально-психологічні стратегії та засоби реабілітації населення в післявоєнний період.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: сформувати наукові уявлення про цілі, механізми та засоби соціальної та медико-психологічної реабілітації населення у післявоєнний час; ознайомити з різними особливостями і стратегіями надання психологічної допомоги групам населення з різними видами психічних травм; розвинути практичні навички використання простих у використанні психотехнік для підтримки ментального здоров'я.

План заняття:

1. Загальна специфіка реабілітації населення, яке масово постраждало від насильства у воєнний та післявоєнний період.
2. Етика та екологія реабілітації осіб із травмою сексуального насильства.
3. Адаптація та інтеграція мігрантів: етапи, чинники вразливості, ресурси.
4. Психологічні засоби підтримки ментального здоров'я в ситуації дистресу: логотерапія, тілесно-орієнтовані психотехніки, засоби когнітивно-поведінкової терапії, засоби гешталь-психології, медитативні психотехніки, арт-терапевтичні засоби психореабілітації, пісочна терапія в роботі з дітьми і дорослими, ін.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Якими є цілі соціальної та медико-психологічної реабілітації населення у післявоєнний час?
2. Хто в Україні здійснює заходи по соціальній та медико-психологічній реабілітації різних груп населення?
3. Якими є етичні принципи проведення реабілітаційних інтервенцій з постраждалими від війни?
4. Що таке екологія психокорекційних та реабілітаційних втручань?
5. Якою є система психореабілітації для жертв, що постраждали від сексуального насильства під час війни?

6. Якими є заходи з реабілітації та адаптації вимушено переміщених осіб через воєнні дії в країні?
7. В чому особливість реабілітації свідків насильства під час війни?
8. Назвіть та охарактеризуйте відомі вам засоби психореабілітації, що використовують з різними групами постраждалих від війни.

План заняття:

1. Загальна специфіка реабілітації населення, яке масово постраждало від насильства у воєнний та післявоєнний період.
2. Етика та екологія реабілітації осіб із травмою сексуального насильства.
3. Адаптація та інтеграція мігрантів: етапи, чинники вразливості, ресурси.
4. Психологічні засоби підтримки ментального здоров'я в ситуації дистресу: логотерапія, тілесно-орієнтовані психотехніки, засоби когнітивно-поведінкової терапії, засоби гешталь-психології, медитативні психотехніки, арт-терапевтичні засоби психореабілітації, пісочна терапія в роботі з дітьми і дорослими, ін.

Практичні завдання:

1. Розробка психологічних рекомендацій по спілкуванню з жертвою сексуального насильства.
2. Опрацювання практичних вправ для підтримки ментального здоров'я у ході та після війни.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Етика та екологія реабілітації осіб із травмою сексуального насильства.
2. Адаптація та інтеграція вимушених мігрантів: вітчизняний та зарубіжний досвід.

Тема № 9. Особливості та засоби соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: сформувати наукові уявлення про наслідки бойової психотравми та інших травматичних подій у військовослужбовців; знання про складові та засоби систему соціальної та медико-психологічної реабілітації військовослужбовців; розвинути навички орієнтації в психологічних наслідках травми війни та засобах психологічної допомоги, вміння їх використовувати в професійній комунікації з пацієнтами з ознаками психотравми.

План заняття:

1. Психічні наслідки психотравми у військовослужбовців у післявоєнний час.

2. ПТСР – симптоми та діагностичні критерії.
3. Поняття про систему соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців.
4. Етапи адаптації військовослужбовців до мирного життя.
5. Порушення адаптації військовослужбовців у післявоєнний період.
6. Особливості медико-психологічної реабілітації військовослужбовців з фізичними травмами та серйозними порушеннями здоров'я.
7. Суїцидальні ризики у військовослужбовців та заходи їх превенції.
8. Переосмислення військового досвіду, його вплив на ідентичність.
9. Психоедукація пацієнтів щодо особливостей стану та можливих рекомендацій для його стабілізації.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Якими є віддалені наслідки бойового стресу у військовослужбовців у післявоєнний час?
2. Що таке постратматичний стресовий розлад?
3. Чому не у всіх буває ПТСР?
4. Симптоми та діагностичні критерії ПТСР.
5. Засоби психологічної реабілітації військових з проявами ПТСР.
6. Зловживання психоактивними речовинами як спосіб психологічного знеболення у військовослужбовців з психотравмою.
7. Поняття про систему соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців.
8. Етапи адаптації військовослужбовців до мирного життя.
9. Які є труднощі адаптації військовослужбовців у післявоєнний період?
10. Психологічні особливості ставлення військових до зброї у післявоєнний час?
11. Якими є особливості дезадаптації військовослужбовців з різними вадами здоров'я через військові поранення?
12. Які цілі медико-психологічної реабілітації військовослужбовців з фізичними травмами (ампутаціями) та серйозними вадами здоров'я.
13. Якими є засоби превенції суїцидальних ризиків у військовослужбовців у повоєнний час?
14. Що таке інтеграція психотравматичного досвіду війни?
15. Які психологічні засоби приймають інтеграції психотравматичного досвіду?
16. Що таке психоедукація? Яким чином її використовують у реабілітації військовослужбовців?

Практичні завдання:

1. **Написати твір-рефлексію** «Моє переосмислення досвіду життя у війні» або «Мої поради як зберегти себе під час війни».
2. **Підготовка презентації на тему** «Порушення адаптації військовослужбовців у післявоєнний період та засоби психологічної реабілітації».

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Поняття постратматичного стресового розладу: причини, прояви та засоби реабілітації.

2. Система соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців.
3. Психологічна реабілітація бійців-ампутантів як робота з втратою.
4. Робота з родиною військовослужбовця як із системою його стосунків.
5. Робота з сім'ями в умовах війни.
6. Зміна фігур у сімейних стосунках на воєнному фоні.
7. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців у роботі з подружніми парами.

Тема № 10. Науково-практичні основи самореабілітації медичних працівників у воєнний та післявоєнний період.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: сформувати знання про специфіку професійної діяльності лікаря під час війни, його особисті та професійні ресурси і кордони; розвивати мотивацію до саморефлексії та саморегуляції; розвинути практичні навички з самодіагностики психологічних та соматичних станів та ресурсів, використання психологічних технік саморегуляції.

План заняття:

1. Особливості професійної місії лікаря під час війни.
2. Професійні психотравматичні ризики лікаря у воєнний та післявоєнний час.
3. Самопізнання та самодіагностика як основа особистісної саморегуляції медичного працівника в умовах війни та повоєнний час.
4. Критерії самодіагностики соматичних та психологічних ресурсів.
5. Психотехніки фізичної та психічної саморегуляції.
6. Складення програм відновлення особистісних ресурсів.
7. Психологічні засоби розвитку особистісної резиліентності.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Професійні психотравматичні ризики лікаря та їх психопрофілактика.
2. Самопізнання та самодіагностика як основа особистісної саморегуляції медичного працівника в умовах війни та повоєнний час.
3. Проблема та ознаки виснаження фізичних ресурсів у лікаря.
4. Проблема та ознаки психічної втоми у лікаря.
5. Проблема професійного вигорання у медичних працівників.
6. Психологічні захисти у медичних працівників – корисно чи небезпечно?
7. Професійна позиція лікаря та її значення для психологічного самозбереження.
8. Ознаки порушення психологічних кордонів у взаємодії лікар-пацієнт та стратегії подолання цієї проблеми.
9. Критерії самодіагностики соматичних та психологічних ресурсів.
10. Які ви знаєте психотехніки фізичного відновлення особистих ресурсів?
11. Які ви знаєте психотехніки емоційної самостабілізації?
12. Як можна розвинути свій рівень особистісної резиліентності?

Практичні завдання:

1. **Самодіагностика рівня резилієнтності** за методикою «Коротка шкала резилієнтності» (Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. International journal of behavioral medicine, 15(3), 194-200) <https://www.b17.ru/tests/190/>
2. **Написати психологічне есе** «Маркери моїх фізичних та емоційних станів».
3. **Практичне опрацювання психотехнік** саморегуляції фізичних та емоційних станів.
4. **Скласти програму саморозвитку особистісної резилієнтності** на найближчий рік.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Бойові медики на війні: хто вони?
2. Особливості професійної діяльності лікаря у воєнний час.
3. Професійні ризики травматизації у лікарів під час війни.
4. Особистісна саморегуляція лікаря.
5. Засоби відновлення особистих фізичних та психологічних ресурсів.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова:

1. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія Н.В. Оніщенко. – Х.: Право, 2014 року – 584 с.
2. Інструкція “Протоколи надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних Сил України в бойових (екстремальних) умовах” // Головне управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України. – К., 2021.
3. Методичні рекомендації “Медичні заходи з попередження пресуїцидальних форм поведінки військовослужбовців в умовах воєнного конфлікту та після його завершення”, розроблені Міністерством оборони України, Українською Військово-Медичною Академією, Центральним військово-медичним управлінням Збройних Сил України, Національним військово-медичним клінічним центром “Головний військовий клінічний госпіталь” схвалені Вченою радою Української військово-медичної академії: протокол № 185 від 26.10.2016.

4. Макаренко О.М. Гострі психологічні реакції людини на стресогенні події / О.М. Макаренко, І.В. Федосєєва // Наукові записки НаУКМА. – 2005. – Т. 47: Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. – С. 45-49.
5. Медико-психологічні аспекти реабілітації учасників АТО (методичні рекомендації). – Укладачі: М. Матяш, Л. Худенко, М. Матяш, А. Недашківська. – К., 2016. – 64 с.
6. Методичний посібник “Психологічна оцінка суїцидального ризику у військовослужбовців”, розроблений Міністерством оборони України, Науково-дослідним центром гуманітарних проблем Збройних Сил України, схвалений Науковою радою Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України : протокол № 1 від 31.01.2019.
7. Особливості діагностування психічного стану особистості в сучасних умовах М.Матяш, В. Сопов. – К.: Військова медицина України, 2016. – 16 с.
8. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях. – К.: УН-тське вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. – 66 с. електронний ресурс:
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786176150787-ukr.pdf?sequence=72>

Додаткова.

1. Колективна травма війни. Що ви можете відчувати зараз і чому /Лазаренко Ольга: електронний ресурс: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/psihologiya-gostriy-voyenniy-stres-viyna-v-ukrajini-50243546.html>
2. Перша психологічна допомога військовослужбовцям в бойових (екстремальних) умовах (методичні рекомендації) / Матяш М.М., Ільїн М.В., Сопов В.М., Становських З.Л. – К.: Вид-во Арттек, 2022. – 64 с.
3. Презентація Першого міжнародного науково-методологічного форуму «Психологічна травма війни» електронний ресурс:
https://www.youtube.com/watch?v=bmsGJ-tOByY&ab_channel=UkrinformTV
4. Психологічна травма та шлях до видужання. Наслідки насильства - від знущань у сім'ї до політичного терору / Джудіт Герман. – К.: 2015. - 416 с.
5. Как жить после психической травмы / Бенджамин Колодзин. – М.: Изд-во Шанс, 2014. – 96 с.
6. Стресс без дистресса : пер. с англ. / Г. Селье. - Москва : Прогресс, 1982. - 125 с. ... Ю. М. Саарм. - Москва : Прогресс, 1979. - 124 с.
7. Тіло веде лік: як лишити психотравми в минулому / Бессель ван дер Колк. – К.: Вид-во Vivat, 2022. – Перекл. Г. Цвіра. - 624 с.
8. Терапія травм насилля / О. Гусева. електронний ресурс:
<https://psychologyjournal.ru/public/terapiya-travm-nasiliya/>
9. Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back.

International journal of behavioral medicine, 15(3), 194-200)
<https://www.b17.ru/tests/190/>.