



**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ**

# **Основи психореабілітації**

*(в схемах та таблицях)*

*Частина I*

За загальною редакцією професора О.В. Тімченка

**Харків 2023**

**УДК 159.9**

**ББК 88**

**075**

Друкується за рішенням Вченої ради  
*Національного університету цивільного захисту України*  
(протокол № 10 від 17.05.2023 р.)

***Рецензенти:***

*Перелигіна Л.А.* професор кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України, доктор біологічних наук, професор;

*Широбоков Ю.М.* начальник науково-дослідної лабораторії (морально-психологічного забезпечення) Наукового центру Повітряних Сил Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, доктор психологічних наук, доцент.

**В.В. Кердивар, М.І. Краснокутський, Я.О. Овсяннікова, В.М. Платонов, Д.С. Похілько, О.В. Тімченко**  
**Основи психореабілітації (в схемах та таблицях):** Навчальний посібник / *За заг. ред. проф. О.В. Тімченка.* – Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2023. – 358 с.

Для психологів сектору безпеки та оборони України, співробітників центрів реабілітації військових і членів їхніх сімей, центрів допомоги внутрішньо переміщеним особам, волонтерських організацій, міждисциплінарних реабілітаційних команд, професорсько-викладацького складу, магістрів, курсантів, студентів та слухачів вищих закладів освіти зі специфічними умовами навчання, а також всіх тих, хто бажає поглибити знання з питань психологічної допомоги, підтримки та реабілітації.

**ISBN 978-617-8113-43-8**

© О.В. Тімченко, 2023

© НУЦЗУ, 2023

## ЗМІСТ

<b>ЗМІСТ</b> .....	<b>3</b>
<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	<b>16</b>
<b>РОЗДІЛ I. РЕАБІЛІТАЦІЯ ЯК ГАЛУЗЬ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я</b> .....	<b>19</b>
Походження слова «реабілітація».....	20
Історичні аспекти реабілітації.....	22
Якість життя, як ключове поняття реабілітації.....	24
Стадії реабілітаційної технології.....	25
Реабілітаційний потенціал.....	26
Реабілітаційний прогноз.....	27
Фази реабілітаційного процесу.....	28
Етапи визначення реабілітаційної програми.....	29
При плануванні реабілітаційних заходів, необхідно враховувати.....	30
Види реабілітаційних програм та умови їх проведення.....	31
Мета, специфіка та завдання основних напрямків реабілітації.....	32
Соціально-психологічна реадптація учасників російсько-української війни.....	33
Типи травматичних ситуацій з можливими наслідками їх впливу на психіку (за Н. Тарабріною).....	36
Профілактика вторинної травматизації.....	37
<b>РОЗДІЛ II. МЕДИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ</b> .....	<b>39</b>
Медична реабілітація (визначення термінів).....	40
Загальні показання до медичної реабілітації.....	41
Основні напрями медичної реабілітації.....	42
Етапи медичної реабілітації.....	43
Етапність медичної реабілітації.....	44
Система медичної реабілітації хворих і людей з обмеженими можливостями.....	45

Відновна терапія в системі медичної реабілітації.....	46
Оперативне відновне лікування в системі медичної реабілітації.....	47
Вироби медичного призначення для здійснення медичної реабілітації.....	48
Протезно-ортопедична допомога як спеціалізований вид медико-технічної допомоги.....	49
Фази медичної реабілітації <i>(на основі класифікації ВООЗ)</i> .....	50
Варіанти медичної реабілітації.....	51
Види гострого болю.....	52
Основні категорії чутливості до болю.....	53
Деякі фактори, що впливають на сприйняття, відчуття та оцінку болю.....	54
Патогенний вплив болю на організм.....	55
Етіологія професійного болю.....	56
<b>РОЗДІЛ III. СОЦІАЛЬНА РЕАБІЛІТАЦІЯ.....</b>	<b>57</b>
Соціальна реабілітація <i>(визначення термінів)</i> .....	58
Соціальні чинники, що впливають на ефективність реабілітаційного процесу .....	59
Задачі соціальної реабілітації .....	60
Соціальна реабілітація (абілітація) людей з обмеженими можливостями та дітей з інвалідністю.....	61
Хто проводить соціальну реабілітацію людей з інвалідністю.....	62
<b>РОЗДІЛ IV. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ.....</b>	<b>63</b>
Фізична реабілітація людей з обмеженими можливостями .....	64
Механізми позитивної дії фізичних навантажень .....	65
Деякі методологічні аспекти вживання фізичних навантажень .....	66
<b>РОЗДІЛ V. ПРОФЕСІЙНА РЕАБІЛІТАЦІЯ.....</b>	<b>67</b>
Професійна реабілітація хворих та людей з обмеженими можливостями <i>(визначення термінів)</i> .....	68
Медико-соціальна експертиза в системі професійної реабілітації людей з обмеженими можливостями.....	70
Вимоги по підбору професій для людей з обмеженими можливостями.....	71

Варіанти професійної реабілітації.....	72
Критерії для визначення можливості працевлаштування людей з обмеженими можливостями.....	73
Основні сторони лікувальної дії праці.....	74
Види трудової терапії.....	75
Задачі професійної реабілітації.....	75
Професійна реабілітація людей з обмеженими можливостями.....	76
Заходи і послуги програми професійної реабілітації.....	77
Складові професійної (трудової) реабілітації.....	78
Етапи раціонального працевлаштування людей з обмеженими можливостями.....	79
Абсолютні і відносні медичні і технічні протипоказання до продовження роботи для людей з обмеженими можливостями.....	80
Загальні характеристики показаних умов праці для працевлаштування людей з обмеженими можливостями.....	81
<b>РОЗДІЛ VI. ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ.....</b>	<b>83</b>
Реабілітаційна психологія як окрема психологічна дисципліна.....	84
Психологічна реабілітація .....	85
Система психологічної реабілітації.....	87
Основні етапи психологічної реабілітації.....	88
Психологічна реабілітація передбачає надання таких послуг.....	89
Основні компоненти динаміки психологічної реабілітації .....	90
Модель психологічної реабілітації .....	91
Принципи психологічної реабілітації .....	92
Функції моделі психологічної реабілітації.....	93
Принципи психологічної реабілітації (за визначенням психологів, які безпосередньо працювали в зоні бойових дій).....	94

Завдання психологічної реабілітації .....	95
Специфічні завдання психологічної реабілітації, що проводяться в зоні бойових дій .....	96
Основні завдання психологічної реабілітації професійних контингентів сектору безпеки та оборони України після виконання ними складних завдань за призначенням.....	97
Основні показання до проведення психологічної реабілітації професійних контингентів сектору безпеки та оборони України після виконання ними складних завдань за призначенням .....	98
Основні протипоказання до проведення психологічної реабілітації професійних контингентів сектору безпеки та оборони України після виконання ними складних завдань за призначенням .....	100
Основні етапи та комплекс заходів психологічної реабілітації професійних контингентів сектору безпеки та оборони України після виконання ними складних завдань за призначенням .....	101
Технології, які доцільно використовувати на підготовчому етапі психореабілітації .....	104
Підготовчий етап психореабілітації: технологія подолання недостатньої мотивації .....	105
Підготовчий етап психореабілітації: технологія пошуку нових мотиваторів .....	106
Підготовчий етап психореабілітації: технологія активізації сліпих зон уваги .....	107
Технології, які доцільно використовувати на базисному етапі психореабілітації .....	108
Базисний етап психореабілітації: технології проектування майбутнього за допомогою життєвих виборів....	109
Базисний етап психореабілітації: технологія апробацій проектів майбутнього за допомогою життєвих завдань.....	110
Базисний етап психореабілітації: технологія реалізації завдань за допомогою оптимізації практикування...	111
Технології, які доцільно використовувати на завершальному (підтримувальному) етапі психореабілітації...	112
Завершальний (підтримувальний) етап психореабілітації: технологія інтеграції травматичного досвіду .....	113
Завершальний (підтримувальний) етап психореабілітації: технологія вироблення нового ставлення до травми як до ресурсу.....	114
Завершальний (підтримувальний) етап психореабілітації: технологія покращення середовища життєдіяльності.....	115

Організаційні умови психологічної реабілітації .....	116
Психологічний інструментарій, який використовується при психологічній реабілітації .....	117
Задачі психологічної реабілітації людей з інвалідністю .....	118
Основні психологічні чинники, що визначають психічний стан хворих ( <i>людей з інвалідністю</i> ) .....	119
Модель психологічної реабілітації воїнів «перехід» ( <i>за О.А. Бліновим</i> ) .....	120
Програма психологічної реабілітації комбатантів Національної гвардії України ( <i>розробка науково-дослідного центру службово-бойової діяльності Національної гвардії України Національної академії Національної гвардії України</i> ).....	126
Структура програми психологічної реабілітації комбатантів ( <i>розробка науково-дослідного центру службово-бойової діяльності Національної гвардії України Національної академії Національної гвардії України</i> ).....	129
<b>РОЗДІЛ VII. ТЕХНІКИ, МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....</b>	<b>133</b>
Техніки та методи психологічної реабілітації .....	134
Психологічне консультування в системі психологічної реабілітації професійних контингентів сектору безпеки та оборони України .....	136
Аутогенне тренування й техніка його проведення ( <i>за І.Г. Шульцем</i> ) .....	137
Складові частини аутогенного тренування .....	138
Вимоги до місця проведення аутогенного тренування ( <i>за М. Петровим</i> ) .....	139
Методика виходу з аутогенного стану ( <i>за М. Петровим</i> ) .....	140
Види арт-терапевтичних практик .....	142
Психотерапевтична робота з учасниками бойових дій, які переживають відчуження.....	143
Фундаментальна можливість «знаходити в собі внутрішню силу бути» та техніка її розблокування ( <i>за М.О. Чернявською</i> ) .....	144
Фундаментальна можливість «переживати цінність життя і радіти йому» та техніка її розблокування ( <i>за М.О. Чернявською</i> ) .....	145



Фундаментальна можливість «бути собою, захищати себе, вибудувати власні межі» та техніка її розблокування (за М.О. Чернявською) .....	146
Фундаментальна можливість «ставити цілі, реалізовувати смисли, вписуватися в актуальний контекст» та техніка її розблокування (за М.О. Чернявською) .....	148
Практики активізації посттравматичного зростання .....	150
Десенсибілізація та репроцесуалізація за допомогою руху очей (EMDR) .....	152
Техніки технології відновлення ресурсів життєздатності особистості.....	154
Техніка реконструкції базових реабілітаційних ресурсів людини .....	155
Техніка реконструкції безпекових навичок особистості .....	157
Техніка підтримання необхідного рівня володіння навичками безпечного існування в екстремальних ситуаціях .....	158
Модель пошуку ресурсу для відновлення самоефективності після переживання втрати (за К.В. Мирончак)...	159
Практики підтримання військовими оптимального рівня самоефективності в несприятливих, небезпечних для життя умовах, коли необхідність бути ефективним зростає в рази? (за К.В. Мирончак) .....	161
Екзистенційний аналіз як феноменолого-особистісна психотерапія подолання відчуження в учасників бойових дій (за А. Ленгле).....	164
Екзистенційно-аналітичні практики реалізації потенційної можливості бути (відчувати цінність власного життя).....	165
Екзистенційно-аналітичні практики реалізації потенційної можливості переживати цінність життя і радіти йому.....	166
Екзистенційно-аналітичні практики реалізації потенційної можливості бути собою, захищати себе, вибудувати власні межі .....	167
Екзистенційно-аналітичні практики реалізації потенційної можливості ставити цілі, реалізовувати смисли, вписуватися в актуальний контекст .....	168

Методи екстреної допомоги при різноманітних ускладненнях, що можуть виникнути в процесі психореабілітаційної роботи .....	169
<b>РОЗДІЛ VIII. ГРУПОВІ ФОРМИ РОБОТИ В СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....</b>	<b>173</b>
Основні фактори, які забезпечують ефективність групової психотерапії.....	174
Арсенал психотехнологій та групових форм роботи, що використовується при психотерапевтичній та/або психологічній допомозі особам, які постраждали внаслідок надзвичайної ситуації воєнного характеру.....	175
Показники для проведення групових форм роботи з психотравмою в осіб, які постраждали внаслідок надзвичайної ситуації техногенного, природного, соціального або воєнного характеру .....	177
Програма роботи з психотравмою в осіб, які постраждали внаслідок надзвичайної ситуації техногенного, природного, соціального або воєнного характеру.....	178
Протипоказання до використання під час психореабілітації методів і технік психотерапії .....	179
Основні методи групової психотерапії .....	180
Групова дискусія, як основний метод групової психотерапії .....	182
Психодрама як метод групової психотерапії .....	183
Психогімнастика як метод групової психотерапії .....	184
Проективний малюнок як метод групової психотерапії .....	185
Музикотерапія як метод групової психотерапії .....	186
Фази проходження психотерапії в роботі з психотравмою (за Л.І. Литвиненко) .....	188
Травма-фокусована когнітивно-поведінкова терапія в системі психологічної реабілітації професійних контингентів сектору безпеки та оборони України.....	191
Когнітивна терапія ПТСР, як вид травма-фокусованої когнітивно-поведінкової терапії (за А. Ехлерс і Д. Кларк) .....	192
ПТСР-фокусована інтерперсональна психотерапія (ПТСР- ППТ) .....	194
Фази ПТСР-фокусованої інтерперсональної психотерапії (за А.К. Rafaeli та J.C. Markowitz) .....	195
«RAP»-групи .....	196

Основні рівні «RAP» - груп, їх мета та завдання .....	197
Дебрифінг стресу критичних інцидентів .....	198
Основні складові дебрифінгу, як методу групової психокорекції посттравматичних стресових розладів та його переваги .....	201
Плейбек-театр, як технологія відновлення особистості, що переживає наслідки травматизації (за <i>В.В. Савіновим</i> ) .....	202
Рекомендації команді плейбек-театру щодо виступів перед травмованою аудиторією (за <i>В.В. Савіновим</i> ) ....	203
Послідовність історій при виступі плейбек-театру перед травмованою аудиторією (за <i>В.В. Савіновим</i> ) .....	206
Відновлювальні ефекти плейбек-театру під час роботи з важкою історією (за <i>В.В. Савіновим</i> ) .....	207
Модифікації плейбек-ритуалу (за <i>В.В. Савіновим</i> ) .....	208
Що рекомендується та не рекомендується робити під час виступу плейбек-театру. ....	209
Психологічний тренінг відновлення психологічної безпеки особистості у комбатантів (розробка науково-дослідного центру службово-бойової діяльності Національної гвардії України Національної академії Національної гвардії України).....	210
Структура психологічного тренінгу відновлення психологічної безпеки особистості у комбатантів (розробка науково-дослідного центру службово-бойової діяльності Національної гвардії України Національної академії Національної гвардії України).....	212
<b>РОЗДІЛ ІХ. АНІМАЛОТЕРАПІЯ В СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....</b>	<b>217</b>
Анімалотерапія в системі психологічної допомоги, підтримки та реабілітації професійних контингентів сектору безпеки та оборони України.....	218
Міжнародна класифікація способів взаємовідносин між людиною та тваринами (Human Animal Interaction - HAI) .....	219
Спрямована анімалотерапія .....	220
Каністерапія .....	221
Каністерапевт .....	222

Собака, як активний учасник каністерапії .....	223
Параметри, які є важливими при відборі собаки для каністерапії .....	224
Організація та проведення каністерапії .....	225
Психологічні чинники, що впливають на ефективність реабілітації за допомогою методу каністерапії .....	227
Фізіологічні та емоційні чинники, що впливають на ефективність реабілітації за допомогою методу каністерапії .....	228
Іпотерапія .....	230
Класифікація іпотерапії .....	231
Форми іпотерапії .....	232
Підготовчі етапи безпосередньої реабілітації методом іпотерапії .....	234
Біомеханічний вплив лікувальної верхової їзди на організм людини .....	235
Психогенний та емоційний вплив лікувальної верхової їзди на організм людини .....	236
Дельфінотерапія .....	237
Дельфінотерапія як командна робота кваліфікованих спеціалістів .....	239
<b>РОЗДІЛ X. ПСИХОРЕАБІЛІТОЛОГ .....</b>	<b>241</b>
Структура готовності практичного психолога до надання психологічної реабілітації професійним контингентам сектору безпеки та оборони України та членам їх сімей.....	242
Соціально-психологічні проблеми готовності практичних психологів до надання психологічної реабілітації професійним контингентам сектору безпеки та оборони України та членам їх сімей .....	243
Професійна етика в діяльності психореабілітолога .....	244
Особистісні якості психореабілітолога .....	247
Етичні правила поведінки психореабілітолога з клієнтами, які пережили психологічну травму.....	248
Систематизація зовнішніх ознак реакції постраждалих на перебування в надзвичайній ситуації .....	249
Підготовка до реабілітаційної роботи: фаза знайомства .....	250
Підготовка до реабілітаційної роботи: фаза поглиблення довірчих стосунків .....	251

Підготовка до реабілітаційної роботи: фаза первинної діагностики .....	252
Підготовка до реабілітаційної роботи: фаза забезпечення групи підтримки для реабілітанта .....	253
Деякі поради для встановлення ефективної комунікації з учасниками бойових дій і переселенцями.....	254
Особливості психологічних технологій реабілітації особистості.....	256
Що треба врахувати психореабілітологу перед початком проведення психореабілітаційних заходів.....	257
Що треба враховувати при плануванні психореабілітаційної програми .....	258
Що треба враховувати психологу, щоб реабілітаційні послуги були якісні .....	259
Від чого залежить продуктивність спільної роботи психореабілітолога та реабілітанта/групи .....	261
Основні правила надання послуг учасникам бойових дій та переселенцям.....	262
Основні правила для психореабілітолога, який працює з реабілітантом, хворим на ПТСР .....	265
Індивідуальна бесіда в системі психореабілітації професійних контингентів сектору безпеки та оборони України .....	266
Тактика психореабілітолога під час бесіди з реабілітантом .....	268
Приблизний план розпитування реабілітанта під час проведення індивідуальної бесіди .....	269
Сигнальна інформація для психореабілітолога .....	271
Дії реабілітологів при негативних проявах поведінки реабілітанта.....	272
Негативні прояви поведінки «агресія».....	273
Негативні прояви поведінки «істеричні прояви».....	274
Негативні прояви поведінки «апатія».....	275
Негативні прояви поведінки «ступор».....	276
Негативні прояви поведінки «рухові порушення».....	277
Негативні прояви поведінки «марення й галюцинації».....	278
Психологічні компетенції лікаря у роботі з пацієнтами, що перебувають в стані психічного розладу, спричиненого бойовою психічною травмою (за О.І. Костюк та С.О. Ангеловою) .....	279

Що потрібно та недоцільно робити та говорити під час першої психологічної допомоги постраждалим від надзвичайної ситуації.....	280
<b>РОЗДІЛ XI. РЕАБІЛІТАНТ.....</b>	<b>281</b>
Сучасні вимоги до фахівця сектору безпеки та оборони України.....	282
Від чого страждають люди в екстремальній ситуації .....	283
Психологічні особливості надзвичайної ситуації .....	284
Типажі реабілітантів.....	285
Психотипи реабілітантів.....	286
Депресивні розлади та їх вплив на якість життя професійних контингентів сектору безпеки та оборони України.....	291
Що з історії попереднього життя впливатиме на переживання реабілітантом травматичної події .....	292
Які особистісні особливості впливатимуть на переживання реабілітантом травматичної події .....	293
«Синдром воїна АТО» (за А.М. Львовичкіною).....	294
Потреби, що актуалізуються при поверненні учасника бойових дій в мирну обстановку та які необхідно враховувати психореабілітологу, щоб уникнути складних психологічних і соціальних наслідків (за В.В. Мідляр) .....	295
«Мішені» маніпуляцій інформаційно-психологічного впливу медіа на свідомість особистості (за Г.Г. Грачовим).....	296
Наслідки впливу медіа на свідомість особистості (за П.Д. Фроловим) .....	297
Диференціація професійного контингенту сектору безпеки та оборони України для проведення психологічної допомоги та реабілітації після виконання ними складних завдань за призначенням.....	299
Функціонально-описова модель посттравматичного зростання особистості (за Р. Тедескі та Л. Калхоуна)...	300
Короткі рекомендації для фахівців, які працюють із людьми, що постраждали від травми, але у яких спостерігаються здатності психіки адаптуватися, справлятися з негараздами і перетворювати їх на потенціал для змін (посттравматичне зростання).....	301

Індивідуальні особливості людини, які мають відчутний вплив на її посттравматичне зростання .....	302
Критерії відновлення психологічного здоров'я особистості .....	303
Основні вектори роботи над собою для підвищення самоприйняття .....	304
Основні вектори роботи над собою для підвищення комунікативної компетентності .....	305
Основні вектори роботи над собою для підвищення самореалізації .....	306
Основні вектори роботи над собою для підвищення особистісної цілісності .....	307
Психологічні можливості самореабілітації .....	308
Опанування ситуації, як індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією.....	309
Форми прояву відчуження в учасників бойових дій .....	310
Причини виникнення відчуження в учасників бойових дій.....	311
<b>РОЗДІЛ XII. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В УМОВАХ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ.....</b>	<b>313</b>
Класифікація причин помилкових дій професійних контингентів сектору безпеки та оборони України на основі індивідуальних особливостей.....	314
Психологічні фактори, які впливають на якість дій професійних контингентів сектору безпеки та оборони України.....	315
Індивідуальні реакції професійних контингентів сектору безпеки та оборони України на комплекс психогенних факторів .....	316
Позитивні психологічні реакції в екстремальних ситуаціях .....	317
Негативні психологічні реакції в екстремальних ситуаціях .....	318
Залежність професійних дій і поведінки професійних контингентів сектору безпеки та оборони України від інтенсивності випробовуваного психічного напруження .....	319
Принципи надання психологічної допомоги в екстремальних умовах .....	320
Трьохшелонна система надання психологічної допомоги в бойовій обстановці (за О.А. Бліновим) .....	321
Обсяг першої психологічної допомоги на полі бою в залежності від вираженої психічної реакції .....	325

Основні підходи щодо надання психологічної допомоги людині після отримання нею психотравми .....	326
Основні фактори, які впливають на процес надання психологічної допомоги .....	327
Що потрібно знати практичному психологу у разі надання психологічної допомоги професійним контингентам сектору безпеки та оборони України, які були поранені.....	328
Принципи надання психологічної допомоги професійним контингентам сектору безпеки та оборони України з PTSD.....	329
Принципи надання термінової психологічної допомоги.....	330
<b>РОЗДІЛ XIII. ПСИХОЛОГІЧНА ДЕКОМПРЕСІЯ.....</b>	<b>331</b>
Особливості психологічного відновлення професійних контингентів сектору безпеки та оборони України після їх прибуття до пунктів постійної дислокації .....	332
Заходи медико-психологічної реабілітації на етапі відновлення професійних контингентів сектору безпеки та оборони України після їх прибуття до пунктів постійної дислокації .....	333
Критерії та показники загального виснаження комбатанта та шкали психодіагностичних методик, що фокусуються на вимірі останніх .....	336
Напрями психологічної декомпресії військовослужбовців Збройних Сил та Національної гвардії України....	337
Засоби психологічної декомпресії військовослужбовців Збройних Сил та Національної гвардії України .....	338
Алгоритм роботи з відновлення особистісних копінг-ресурсів комбатантів на етапі психологічної декомпресії (за А.О. Беспалько, О.Д. Сафіним) .....	339
<b>ЛІТЕРАТУРА.....</b>	<b>340</b>



## ПЕРЕДМОВА

Про істинні масштаби негативних наслідків російсько-української війни на сьогодні ми можемо мати лише приблизне уявлення. Одне, що можна стверджувати абсолютно точно, – жодне з відомих людству природних лих або техногенних катастроф є незрівнянними з війною за ступенем екстремальності та своїми психологічними наслідками.

Діяльність професійних контингентів сектору безпеки та оборони України<sup>1</sup> в період війни носить особливий характер. Адже ця діяльність протікає в умовах хронічної небезпеки (іншими словами, постійної небезпеки втратити здоров'я або життя), а з іншої сторони, в умовах не тільки безкарного знищення собі подібних, але й у прямій необхідності та в заохочувальному бажанні робити це якраз в ім'я кінцевих цілей задля загального благополуччя як для українського народу, так і з метою власного самозбереження.

Комплекс набутих у зоні бойових дій адаптивних реакцій стане дезадаптивним після нашої Перемоги. Саме тому, повернення непідготовленого до мирних умов життєдіяльності учасника бойових дій із закріпленими у психіці слідами війни може призвести до вторинної психотравматизації. Психічна травма, викликана непідготовленим зіткненням з мирним суспільством, яке вмить може стати незрозумілим і чужим, виявиться більш сильною, ніж бойова психічна травма.

Наші захисники та захисниці повертатимуться додому з величезним багажем психологічних переживань, зміною стилю поведінки, іншим ставленням до тих процесів, що зараз відбуваються у державі. Це вноситиме значні зміни у

---

<sup>1</sup> До сектору безпеки та оборони України належать Збройні Сили (Сухопутні війська, Повітряні сили, Військово-морські сили, Десантно-штурмові війська, Сили спеціальних операцій) та інші силові та спеціальні структури: Служба безпеки (центр спеціальних операцій із боротьби з тероризмом, захисту учасників кримінального судочинства та працівників правоохоронних органів – спецпідрозділ «Альфа»), Міністерство внутрішніх справ (Національна гвардія України, у т.ч. загін спеціального призначення «Омега», загін спеціального призначення «Ягуар»; Національна поліція України, у т.ч. корпус оперативно-раптової дії; Державна служба України з надзвичайних ситуацій, у т.ч. оперативно-рятувальна служба цивільного захисту України; Державна прикордонна служба України, у т.ч. Морська охорона України).

світогляд і звички людини, які можуть проявлятися у підвищеній агресивності та нездатності самотійно, без допомоги професіоналів, акліматизуватись у мирному житті. Майже кожен із них, повернувшись додому, буде стикатися з непорозуміннями у сім'ї, з родичами, з колегами по роботі та в соціумі.

Нажаль, більшість з наших захисників та захисниць самотійно не зможуть (або не схочуть) оцінити серйозність свого стану і ігноруватимуть можливості отримання психологічної допомоги, психологічної підтримки та/або психологічної реабілітації з боку держави. Насамперед, це пов'язане зі страхом бути осудженим в суспільстві, так, ніби в цьому є якийсь сором.

Суттєвою, у недалекому майбутньому, стане робота з руйнації усталеного у свідомості багатьох учасників бойових дій стереотипу про те, що «сильним допомога не потрібна», тим паче, психологічна. І тут окремою проблемою виявиться нестача професійно підготовлених кадрів – психореабілітологів, здатних ефективно проводити роботу з учасниками бойових дій, ветеранами та інвалідами війни, членами їх сімей. А виходячи зі складності даної проблеми, з очевидністю впливатиме ще й необхідність розробки наукового підґрунтя та спеціальних програм відновлювального періоду професійних контингентів, які перебували у психотравмуючих умовах професійної діяльності.

Ми щиро радіємо за те, що колектив навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології зміг, у цей непростий час, представити вітчизняному науковому товариству наукове видання, яке допоможе психологам сектору безпеки та оборони України якісно надати психологічну допомогу та психологічну підтримку або провести психологічну реабілітацію професійних контингентів після виконання ними складних завдань за призначенням і сподіваємося, що наша робота буде прийнята і вивчена.

«Мозаїчне» ж використання схем та таблиць, представлених у науковому виданні, стане в нагоді і буде цілком коректним лише тоді, якщо психологи зможуть дотримуватися відпрацьованої робочої гіпотези щодо корекції існуючої

проблеми у людини, враховуючи її індивідуально-психологічні особливості.

Впевнені, що психологи сектору безпеки та оборони України, співробітники центрів реабілітації військових і членів їхніх сімей, центрів допомоги внутрішньо переміщеним особам, а також волонтерських організацій та міждисциплінарних реабілітаційних команд зможуть з успіхом використати запропоновані в альбомі схем численні поради з відновлення ресурсів особистості ветеранів бойових дій, членів їх сімей а також пересічних громадян, які волею долі опинилися в умовах надзвичайної ситуації воєнного характеру.



РОЗДІЛ І

РЕАБІЛІТАЦІЯ ЯК ГАЛУЗЬ ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я

**ПОХОДЖЕННЯ СЛОВА «РЕАБІЛІТАЦІЯ»**

**DISABILITY** – нездатність, функціональне обмеження

**ABILITY** – здатність, вміння

**HABILITATION** – розвиток умінь, навичок у людей з інвалідністю

**REHABILITATION** – повторний розвиток умінь, навичок.

**Реабілітація**, згідно ВООЗ, як галузь охорони здоров'я, належить до третьої категорії стратегій охорони здоров'я, серед яких:

- (1) профілактика (prevention),
- (2) лікування (curative care),
- (3) реабілітація (rehabilitation)
- (4) підтримувальна допомога (supportive care).

**Реабілітація** – це система медичних, психологічних, педагогічних та соціально-економічних заходів, спрямованих на усунення та можливу компенсацію обмежень життєдіяльності, викликаних порушеннями здоров'я зі стійкими розладами функцій організму.

Фактично, зусилля, спрямовані на те, щоб запобігти перетворенню хвороби або **недостатності** на стійке порушення особистих, соціальних і професійних умов життя або, якщо це неможливо, звести ці наслідки до мінімуму і є реабілітацією.

**ПОХОДЖЕННЯ СЛОВА «РЕАБІЛІТАЦІЯ» (продовження)**

Під **недостатністю** розуміється наявність відносно важкого, тривалого, але такого, що принципово піддається реабілітації порушення - соматичного, розумового, психічного або такого, що зачіпає органи чуття, - яке суб'єктивно або об'єктивно ускладнює життя і може мати наслідком поведінкові відхилення.

**Недостатність характеризується** не тільки самим порушенням, але і його наслідками, його переробкою самим індивідом, реакцією соціального оточення.

**Реабілітація** в особистісному контексті є активізація функцій конструктивно-позитивного пристосування людини до соціуму після подолання складної життєвої ситуації. Це відновлення людини на більш високому якісному рівні, коли особа стає спроможною конструктивніше долати труднощі, ніж до початку психолого-реабілітаційних впливів.

**Однією з цілей реабілітації** є соціальна інтеграція професійних контингентів сектору безпеки та оборони України після виконання ними складних завдань за призначенням в умовах надзвичайної ситуації природного, техногенного, соціального та/або воєнного характеру, за можливості їхня більш активна участь в житті суспільства. Причому розуміти соціальну інтеграцію треба не як одностороннє пристосування таких людей до суспільства, але і як відповідне формування навколишнього середовища, спрямоване на полегшення їхнього життя. Соціальну інтеграцію зазвичай слід вважати величиною відносною, оскільки у деяких випадках можна досягти лише часткової участі представників професійних контингентів сектору безпеки та оборони України в житті суспільства (наприклад, після отримання працівником (військовослужбовцем) тяжкого поранення або каліцтва при виконанні складного завдання за призначенням).

**Реабілітаційний період** – це часовий інтервал, протягом якого здійснюється комплекс психологічних та психотерапевтичних заходів, спрямованих на відновлення психічних та екзистенційних сил, гармонізацію смислових структур екскомбатантів.

## ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ

*Давньоєгипетські лікарі* використовували деякі прийоми трудової терапії для більш швидкого відновлення своїх пацієнтів.

*Лікарі Стародавньої Греції, і Риму* також використовували в лікувальних комплексах фізичну активацію пацієнтів і трудову терапію. В цих же країнах широко застосовували масаж як гігієнічний і лікувальний засіб і з метою підвищення працездатності. Основоположнику медицини Гіппократу належить наступний вислів: «*Лікар повинен бути досвідчений в багатьох речах і, між іншим, в масажі*».

*З XIII століття на території нинішньої Бельгії* існувало і зараз існує невелике селище Гіль. За легендою, тікаючи від батька-тирана, донька ірландського короля царівна Дімфна, знайшла тут свою смерть. А оскільки батько оголосив її божевільною, то і церква, побудована в пам'ять Дімфни, стала притулком для психічно хворих з усієї Європи. Незабаром вся місцевість Гіль, включно по XX сторіччя, стала соціально-реабілітаційною колонією для таких хворих. Подібні колонії створювались в Німеччині, Франції, Італії, Іспанії.

*З XVIII століття* медична реабілітація в Європі все більш поєднується з елементами психологічної підтримки пацієнтів. Тоді ж іспанські лікарі помітили, що ті хворі, які в процесі свого лікування доглядали за іншими пацієнтами, одужували швидше, ніж ті, хто був у своєму лікуванні пасивний.

За наказом Петра I *на Кам'яному острові в Санкт-Петербурзі* були створені відділення для матросів, які одужували, де активно застосовувалася працетерапія.

*У 1887 році в Петербурзі* виник перший у царській росії центр відновного лікування поранених на російсько-турецькій війні.

Особливим стимулом для розвитку різних видів реабілітації послужила *Перша світова війна*. У цей період у Великобританії були створені ортопедичні госпіталі для лікування інвалідів війни. Більшість таких центрів виникли в порядку добровільності. Тисячі і й тисячі покалічених, поранених воїнів отримували відновне лікування і реконструктивну допомогу. В цих госпіталях широко застосовувалася працетерапія, що проводилася під керівництвом кваліфікованих фахівців.

## ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ (продовження)

У 1917 р. в США була вперше організована *Асоціація відновної терапії*. Це, у свою чергу, сприяло зростанню числа фахівців-реабілітологів, розширенню мережі їхньої підготовки як в галузі фізичної, так і психологічної реабілітації.

У тридцяті роки ХХ сторіччя в СРСР Г.Ф. Лангом були розроблені *принципи відновного лікування хворих із серцево-судинними захворюваннями*, відкриті тисячі санаторіїв та курортів – важливих етапів реабілітації. У подальшому реабілітаційні комплекси в умовах санаторіїв почали розробляти для хворих, які перенесли гостре порушення мозкового кровообігу, оперативне втручання на органах шлунково-кишкового тракту, хворих з патологією нирок, шкіри.

*Друга світова війна* також значно стимулювала розвиток медичної, психологічної, соціальної, у тому числі, професійної реабілітації. Засновуються відділ реабілітації при Організації Об'єднаних Націй, міжнародне товариство реабілітації та товариства в окремих країнах, науково-дослідні інститути в СРСР, Англії, США. Так, в США в 1945 р. було 26 спеціальних учбових закладів дня підготовки фахівців-реабілітологів, почала зростати кількість установ, які використовували різні види фізичної активізації пацієнтів для вирішення їхніх психологічних проблем.

У 1946 р. у Вашингтоні був проведений конгрес з реабілітації хворих на туберкульоз, де до них було вперше офіційно застосовано саме поняття *«реабілітація»*.

У 1967 році в Празі міністри охорони здоров'я і соціального забезпечення низки східноєвропейських країн прийняли резолюцію, що дала *розширене визначення реабілітації* як динамічної системи взаємозв'язаних компонентів (державних, соціально-економічних, медичних, професійних, психологічних, педагогічних і інших), направленої на попередження розвитку патологічних процесів, що призводять до тимчасової або стійкої втрати працездатності, на ефективне і раннє повернення хворих і інвалідів в суспільство, і до суспільно корисної праці.



## ЯКІСТЬ ЖИТТЯ, ЯК КЛЮЧОВЕ ПОНЯТТЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Орієнтація на якість життя клієнта визначає зміст та інтенсивність реабілітаційних впливів. За визначенням ВООЗ: «Якість життя – це сприйняття людиною своєї позиції у житті, у тому числі - фізичного, психічного та соціального благополуччя, залежно від якості середовища, в якому вона живе, а також ступеня задоволення конкретним рівнем життя та іншими складовими психологічного комфорту».

### Складові здоров'я, які впливають на якість життя

- екологія (20%);
  - спадковість (20%);
  - спосіб життя людини (50%);
  - медицина (їй відводиться лише 10%);
- + мотивація на здоров'я, розуміння здоров'я та оптимізм.

### Компоненти якості життя

- біологічні (фізичне і психологічне здоров'я);
- фізіологічні (задоволення основних біологічних потреб);
- емоційні (гедонія, духовна гармонія, любов, самоповага, самореалізація) + фінансове благополуччя.

