

## **Секція 2. Медико-психологічні основи збереження здоров'я й реабілітації учасників бойових дій та інших надзвичайних ситуацій**

### **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

*Яна АМУРОВА, д-р філософії (PhD),  
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах,  
Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля  
Національного університету цивільного захисту України*

У сучасному світі, де надзвичайні ситуації та воєнні дії, на жаль, стають складовою реальності, працівники Державної служби з надзвичайних ситуацій України стикаються з викликами, пов'язаними з особливостями їхньої професійної діяльності в умовах воєнного стану. На фахівців екстремального профілю діяльності покладається психологічне навантаження, що може призвести до стресу, виснаження та інших негативних наслідків. Тому виникає необхідність у ретельному вивченні та розробці ефективних стратегій соціально-психологічної реабілітації для працівників ДСНС України.

Працівники Державної служби України з надзвичайних ситуацій постійно стикаються з ризиком для життя та здоров'я, психоемоційними навантаженнями, стресом, травмами та екстремальними ситуаціями. Цей фактор робить їх особливо вразливими до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривоги, депресії, порушення сну та інших психологічних проблем.

Соціально-психологічна реабілітація є важливим компонентом комплексної допомоги рятувальникам, який сприяє відновленню їхнього психологічного та соціального статусу, покращенню якості життя та поверненню до повноцінної професійної діяльності. Воєнний стан накладає серйозний вплив на психічне здоров'я та емоційний стан працівників ДСНС України. Серед основних факторів, що спричиняють стрес та психологічне виснаження, можна виділити постійну загрозу життю та здоров'ю, високий рівень відповідальності, екстремальні умови діяльності, а також постійний контакт зі смертю та травматичними ситуаціями [3].

На сьогодні система соціально-психологічної реабілітації працівників ДСНС України має ряд проблем: недостатнє фінансування (обмежені ресурси не дозволяють організувати якісну та всебічну реабілітацію для всіх рятувальників, які її потребують); нестача кваліфікованих фахівців (не вистачає психологів та психотерапевтів, які мають спеціальну підготовку для роботи з людьми, які пережили травматичні події); відсутність єдиної комплексної програми (не існує чіткої та уніфікованої програми соціально-психологічної реабілітації, яка б враховувала специфіку роботи рятувальників та їхні індивідуальні потреби); низька мотивація до участі в реабілітації (деякі рятувальники не усвідомлюють важливості соціально-психологічної реабілітації або соромляться звертатися за психологічною допомогою [1]).

Для забезпечення психологічного благополуччя працівників ДСНС України в умовах воєнного стану необхідно розробляти та впроваджувати ефективні стратегії соціально-психологічної реабілітації. Серед них можна виділити: 1) психологічний супровід та консультування (психологічний супровід та консультування працівників, які пережили травматичні події); 2) групові психологічні сесії (організація групових

сесій, спрямованих на спільне обговорення та вирішення психологічних проблем та труднощів); 3) тренінги зі стресостійкості (проведення тренінгів з розвитку навичок саморегуляції та стресостійкості); 4) соціальна підтримка та спілкування (створення умов для підтримки та спілкування серед колег, що сприяє покращенню емоційного стану працівників).

Соціально-психологічна реабілітація працівників Державної служби з надзвичайних ситуацій України є важливою складовою їхнього професійного життя. Працівники цієї служби, завдяки своїй роботі, стикаються з надзвичайними ситуаціями, травматичними подіями та стресом, що може впливати на їхнє психічне та емоційне благополуччя. Соціально-психологічна реабілітація працівників ДСНС України має на меті надання їм підтримки, яка допоможе подолати стрес, травматичні наслідки та побудувати стійкі відносини з навколишнім оточенням. Реабілітація включає в себе ряд заходів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я та соціальної адаптації працівників [2].

Одним із ключових аспектів соціально-психологічної реабілітації є надання працівникам можливості отримати психологічну підтримку та консультування. Це може включати індивідуальні консультації з психологами, групові заняття зі стресостійкості та тренінги з саморегуляції емоцій. Також важливим аспектом реабілітації є створення сприятливого соціального середовища, в якому працівники ДСНС України можуть відчувати, що їх підтримають і зрозуміють. Це може передбачати проведення колективних заходів, спрямованих на підтримку командного духу та співпраці, а також створення можливостей для спілкування та взаємодії поза робочими ситуаціями.

Соціально-психологічна реабілітація стає ключовим елементом системи підтримки та підготовки працівників ДСНС України. Цільові програми психологічної підтримки та реабілітації дають змогу підтримувати та зміцнювати психологічну стійкість співробітників, що в свою чергу позитивно впливає на їх ефективність у вирішенні надзвичайних ситуацій.

Важливою складовою успішної соціально-психологічної реабілітації є постійне вдосконалення програм та методик, їх адаптація до конкретних умов та потреб працівників ДСНС України. Такий підхід дозволить забезпечити ефективну підтримку та захист психічного здоров'я працівників, що є запорукою їхньої високої професійної діяльності та готовності професійно реагувати на надзвичайні ситуації.

Крім того, важливою складовою реабілітації є навчання стратегій саморегуляції, які допоможуть працівникам ефективно керувати своїми емоціями та стресом у будь-яких умовах. Усі ці заходи спрямовані на підвищення загального рівня психологічної стійкості та благополуччя працівників ДСНС України, що, в свою чергу, може позитивно позначитися на їхній ефективності та відновленні після важких ситуацій, з якими вони стикаються у своїй роботі [1].

Отже, особливості соціально-психологічної реабілітації працівників ДСНС України в умовах воєнного стану вимагають комплексного підходу та систематичних заходів з покращення психологічного благополуччя. Ефективна реабілітація може бути досягнута лише шляхом співпраці між державними органами, медичними та психологічними службами, а також залученням експертів у галузі психології та психіатрії [3]. Реалізація таких заходів є критично важливою для збереження психічного здоров'я та емоційного благополуччя працівників ДСНС України, які безпосередньо стикаються з наслідками військових дій.

#### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

1. Коваль М. С. Дії підрозділів ДСНС України в умовах розвитку воєнного стану: навчальний посібник. Львів : ЛДУБЖД, 2023. 308 с.