

**Полтавський державний медичний університет
м. Полтава, Україна**



СУЧАСНІ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ РОЗЛАДІВ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

**к.мед.н., доцент кафедри нервових хвороб
Гринь Катерина Вікторівна**

**д.мед.н., професор кафедри психіатрії, наркології та
медичної психології
Герасименко Лариса Олександрівна**

Актуальність

В умовах воєнних дій проблема психологічного стресу постає актуальною в усіх сферах життя людини: фізичного та ментального здоров'я, родинних стосунків, міжособистісному спілкуванні, освітньому й особистісному просторі, професійному та економічному полі, духовній сфері.

З початком повномасштабного вторгнення російського агресора на територію України робота з пошуку ефективних методів лікування пацієнтів з розладами, пов'язаними зі стресом активізувалася, 13 грудня 2023 року затверджено Наказ Міністерства охорони здоров'я України № 2118 «Про організацію надання психосоціальної допомоги населенню», який розроблено з метою удосконалення організації та забезпечення потреб населення в отриманні психосоціальної допомоги, реабілітації для забезпечення психічного здоров'я, послуг з психічної діагностики, психотерапії, психологічного консультування та подальшої психологічної допомоги.



Аналіз ефективних психотерапевтичних стратегій при лікуванні та реабілітації пацієнтів з розладами адаптації під час війни.

Мета

Результати

Психотерапевтична допомога – першочерговий захід при розладах адаптації

- ✓ **Когнітивно-поведінкова терапія** – система інтервенцій, спрямованих на подолання проблем взаємодії на рівні почуттів, поведінкових реакцій та обмірковування психотравмуючих подій і факторів.
- ✓ **Когнітивно-процесингова терапія** – вид когнітивно-поведінкової терапії, ефективність по зменшенню симптомів стрес-асоційованих розладів, зокрема внаслідок бойових дій. Стимулювання адаптаційних процесів, досягнення максимально можливого відновлення функціонування постраждалого
- ✓ **Психоедукація** – надання інформації про симптоми та емоційні переживання, які є наслідком впливу психотравмуючої події, усвідомлення впливу на ставлення до себе, оточуючих, життя.
- ✓ **Мотиваційне інтерв'ю** – спрямоване на формування внутрішньої мотивації, необхідної для зміни моделі поведінки при розладах адаптації. Ефективність при наявності коморбідних проблем залежності від психоактивних речовин.
- ✓ **Терапія прийняття та прихильності** – підвищення резистентності до емоційних страждань у осіб зі стрес-асоційованими розладами.
- ✓ **Експозиційна терапія** – виявлення тригерів тривоги та подолання дистресу, навчання ауторелаксаційним методикам та їх використання в разі тривожного стану.
- ✓ **Травмо-фокусована терапія** – направлення когнітивно-поведінкової терапії, орієнтоване на психотравму.
- ✓ **Емоційно-орієнтована терапія** – сприяє формуванню внутрішньоособистісних та міжособистісних емпатійних зв'язків.
- ✓ **Арт-терапія** – досягнення внутрішньоособистісної гармонії, розвиток навички подолання психологічних труднощів.

Висновки

1

Комплексна терапія стрес-асоційованих розладів включає широкий спектр психотерапевтичних технік, методів, стратегій та інтервенцій, а також комунікативно-орієнтованих програм, спрямованих на профілактику та лікування розладів, пов'язаних зі стресовими станами.

2

Переваги психотерапевтичного лікування ширше, ніж попередження та тамування стресу, вони справляють позитивний вплив на фізичне, емоційне, ментальне здоров'я в цілому, покращують якість життя, сімейні стосунки.

3

Подальший пошук та розробка ефективних психотерапевтичних, психофармакологічних стратегій подолання стресу, лікування розладів, пов'язаних зі стресом є перспективним та актуальним напрямком психіатрії, психології, медицини в цілому.