

Реабілітаційні технології відновлення здоров'я в умовах тривалої травматизації: фази та етапи роботи

Предко Вікторія Володимирівна

Доктор філософії в галузі психології,
старший науковий співробітник
Українського науково-методичного центру
практичної психології і соціальної роботи

Соціально-психологічні технології реабілітації особистості

Це сукупність технік, інтервенцій, процедур, які застосовуються для підтримання і відновлення психічного здоров'я особистості.

Мають ступінчастий характер, починаючись з екстреної допомоги людині, що перебуває у гострому стані, і закінчуючись повною інтеграцією у нормальне життя.

Роль фахівця психологічної служби полягає у:

- ✓ демістифікації труднощів, які переживає травмована людина
- ✓ посиленні віри у себе
- ✓ визначенні пріоритетних потреб
- ✓ підвищенні рівня резильєнтності особистості.

Основні фази реабілітаційного процесу:

1. Гостра фаза (екстрена або кризова допомога)

Мета: забезпечити безпеку, стабілізувати фізичний та емоційний стан.

Методи: кризове консультування, надання базової медичної допомоги, психологічна первинна допомога.

2. Пост-гостра фаза (стабілізаційна)

Мета: стабілізувати фізіологічні та психологічні функції, зменшити прояви ПТСР, депресії, тривоги, стресу

Методи: психологічне консультування, психоосвіта, психотерапія.

3. Відновлювальна фаза

Мета: робота з наслідками травми, адаптація до життя, відновлення соціального функціонування.

Методи: психотерапія.

4. Фаза реінтеграції (соціалізаційна)

Мета: повернення особи до активного соціального, професійного та особистого життя.

Методи: трудова терапія, участь у громадських ініціативах, тренінги життєвих навичок.

Етапи роботи в межах кожної фази:

Діагностично-оцінювальний етап

Збір анамнезу, виявлення симптоматики

Оцінка фізичного та психоемоційного стану

Планування інтервенцій

Визначення пріоритетних напрямів роботи

Розробка індивідуального плану

Застосування психологічних методів

Регулярний моніторинг стану

Навчання навичкам самодопомоги

Формування опори на власні ресурси та соціальні зв'язки

- Згідно З. Фрейду, травматичні переживання досить складно подолати, оскільки вони перебувають в несвідомому, й, в той же час, постійно актуалізуються у свідомості.
- Люди, які страждають від психічної травми, перебувають у полоні болісного досвіду свого минулого.

Травма є результатом сильного шоку від емоційно насиченої стресової події, яка супроводжується страхом, безпорадністю та жахом.

Травматичні події – це страшні, небезпечні або шокуючі переживання, які впливають на нас фізично, емоційно, психічно, духовно та соціально.

- Травма впливає на нас по-різному. У короткостроковій перспективі вона може викликати емоційні реакції, такі як жах, сплутаність свідомості, шок, ізоляцію, тоді як у довгостроковій перспективі вона може впливати на нашу поведінку, психічний стан та здатність функціонувати.
- Травма також може призвести до стресового стану організму та спричинити фізичні симптоми, такі як прискорене серцебиття, головний біль, нудота, проблеми з травленням, позбавити сну.

Невирішена травма найчастіше виникає, коли замість того, щоб опрацювати травматичну подію, людина намагається забути її та придушити. Іноді цей процес є свідомим, а іноді — несвідомим.

Однак, невирішена травма призводить до того, що людина продовжує переживати руйнівні фізичні та емоційні реакції, оскільки її тіло та розум продовжують «захищатися» від загрози.

Травматична подія супроводжується сильним стресом.

Залежно від особливостей виникнення, травматичну стресову подію можна класифікувати наступним чином:

Хронічний стрес

– це тип стресу, який виникає регулярно

Тривале та постійне відчуття стресу. Стрессова реакція спрацьовує хронічно, організм не повертається до розслабленого стану тривалий час.

Хронічний стрес може призвести до цілої низки проблем зі здоров'ям:

- серцево-судинних захворювань,
- проблем зі шлунково-кишковим трактом,
- тривоги
- депресії та ін.

!!!! Хронічний стрес впливає на імунну систему, тому відтепер, коли ми говоримо про стрес, ми маємо на увазі його хронічну форму, а не гостру.

Гострий стрес

– це психічний стан, спричинений переживанням сильної травматичної події.

Приблизно від 14% до 33% людей, які пережили тяжку травматичну подію мають гострий стресовий розлад.

Після переживання травматичної події може виникнути багато симптомів. Якщо ці симптоми тривають довше одного місяця, це можна класифікувати як посттравматичний стресовий розлад.

Що викликає гострий стресовий розлад?

Гострий стресовий розлад виникає у зв'язку з переживанням травматичної події.

- ☐ Свідок стрілянини
- ☐ Автомобільна аварія
- ☐ Війна
- ☐ Фізичне або сексуальне насильство
- ☐ Раптова смерть близької людини або насильницька смерть незнайомця
- ☐ Переживання клінічної смерті
- ☐ Переживання стихійного лиха

Комплексний стрес

виникає подібно до гострого стресу, триває протягом тривалого проміжку часу, містить симптоматику хронічного стресу

Три стадії стресової реакції

❖ Стадія тривоги

Організм реагує на джерело стресу. Активується нервова система, запускаючи каскад фізичних реакцій.

❖ Стадія опору

Робота тіла, спрямована на повернення до нормального стану після стресової реакції. Людина поступово заспокоюється, пульс і артеріальний тиск повертається до норми.

❖ Стадія виснаження

Організм продовжує переживати перші дві стадії без полегшення.

Коли організм зазнає стресових факторів з сильною частотою або інтенсивністю, вегетативна нервова система не має достатньої можливості для регулярної активації реакції релаксації. Це означає, що організм постійно перебуває в стані фізіологічного збудження.

Вегетативна нервова система

ВІКНО ТОЛЕРАНТНОСТІ

- Коли ми перебуваємо в межах вікна толерантності, ми здатні обробляти та регулювати емоції, чітко мислити та розмірковувати, а також ефективно діяти та спілкуватися.
- Вікно толерантності кожної людини унікальне. Вікно толерантності має верхню та нижню межу, які характеризуються станами гіперзбудження (надмірне фізіологічне збудження) та гіпозбудження (занадто низьке фізіологічне збудження).
- Коли наше вікно толерантності широке, ми можемо терпіти різноманітні емоційні переживання й легше зберігати відчуття безпеки; однак, коли наше вікно толерантності вузьке, наш повсякденний досвід може призвести до некерованих станів.

- Коли ви стикаєтеся з чимось загрозливим ви виходите за межі свого вікна толерантності, ваша здатність функціонувати погіршується

Ви можете відчувати дисрегульований стан гіперзбудження СНС й гіпозбудження ПСН:

У станах гіперзбудження симпатична нервова система надмірно активується. Це може спричинити підвищену пильність, інтенсивні та перевантажені емоційні реакції (які часто включають страх і гнів), тривогу, перебільшені реакції переляку, дезорганізовані процеси мислення, нав'язливі думки та образи, флешбеки, порушення сну.

У станах гіпозбудження парасимпатична нервова система іммобілізується для збереження енергії. Це може призвести до оніміння, шоку, відсутності відчуттів та емоцій, тяжкої депресії, порушення когнітивної обробки, відірваності від інших та дисоціації. Деякі люди навіть переживають повний психічний та фізичний колапс, що призводить до їхнього відключення.

БЛУКАЮЧИЙ НЕРВ

- Блукаючий нерв відіграє ключову роль у перемиканні організму між реакціями «бийся або біжи» та «розслаблення».
- Коли блукаючий нерв функціонує ефективно, він допомагає підтримувати емоційну рівновагу.
- Після сильних переживань важко заспокоїтися. Тіло застрягає в стані гіперзбудження, що робить тривогу постійною та непереборною.

Як активізувати блукаючий нерв?

Глибоке дихання: Глибоке дихання може допомогти уповільнити серцевий ритм і частоту серцевих скорочень - зменшити тривожність. Коли частота серцевих скорочень сповільнюється, тіло може розслабитися та знизити рівень стресу.

Фізичні вправи: Фізичні вправи – це чудовий спосіб зменшити стрес і покращити загальний стан здоров'я. Вони також можуть допомогти активізувати блукаючий нерв.

Стрес також сильно впливає на м'язову систему, змушуючи м'язи напружуватися. Шия та плечі є одними з найпоширеніших зон, де м'язи напружуються через стрес.

Медитація: Медитація може допомогти зосередитися та заспокоїти розум, що, у свою чергу, може допомогти знизити рівень стресу.

Методи релаксації: допомагають зменшити стрес й сприяють розслабленню.

Керована візуалізація

– це зручна та проста техніка релаксації, яка може допомогти швидко та легко впоратися зі стресом і зменшити напругу в тілі.

У дослідженнях було підтверджено, що візуалізація може посилити альфа-хвилі мозку, які пов'язані з розслабленим та гарним настроєм.

Під час стресу альфа-хвилі мають тенденцію до зменшення, що пов'язано з високим рівнем пильності та тривоги. Збільшуючи альфа-хвилі, візуалізація може допомогти швидко викликати відчуття розслаблення, навіть у стресових ситуаціях.

Техніки візуалізації також зменшують біль, тривогу та безсоння. Дослідження показало, що орієнтовані на природу образи є досить ефективними в зменшенні рівня тривоги. Проте, все ж таки необхідно обирати власні образи, які є особисто для вас розслаблюючими.

Образи можуть забезпечити розслаблення. Вони можуть допомогти одночасно зняти фізичну напругу та психологічний стрес, налаштувати на позитив.

Дослідження показують, що керована візуалізація може посилити зв'язок між розумом і тілом, а також:

- Підвищити загальне самопочуття

- Зменшити стрес

- Зменшити тривожність

- Зміцнити імунну систему

- Зменшення болю

Практикуйте усвідомленість

Зробіть кілька глибоких вдихів для початку, а потім почніть звертати свою увагу на деталі простору, в якому ви знаходитесь.

Виберіть колір і спробуйте визначити все цього кольору.

Звертайте увагу на запахи у вашому оточенні.

Це допоможе вам зосередитися на теперішньому моменті та зменшити напруження.

Заземлення

Ця техніка самозаспокоєння особливо ефективна в той момент, коли ви відчуваєте, що стрес і тривога зростають або загострюються. Ось кілька способів фізично заземлитися:

- Візьміть предмет і проведіть за ним спостереження. Наскільки він важкий чи легкий? Він м'який чи твердий, гладкий чи шорсткий? Яка в нього текстура? Чи має він краї? Чи має він запах?
- Зосередьтеся на відчутті всього, що торкається вашого тіла. Якщо ви стоїте, як відчувається підлога під вашими пальцями ніг і ступнями? Якщо ви сидите на стільці, він м'який чи твердий? Який на дотик одяг, який ви носите?
- Помістіть руки під проточну воду. Зверніть увагу, як відчувається рідина, коли вона рухається по долонях і між пальцями. Вона тепла чи холодна?
- Вдихніть улюблений аромат. Можливо, це свічка, предмет одягу, свіжа квітка або парфуми.

Відволіктися

Було виявлено, що відволікання від емоційного болю за допомогою емоційно здорових альтернатив, таких як фільм, що піднімає настрій, прогулянки з друзями може зменшити емоційний біль і допомогти почуватися краще.

ПЛАЧ І СМІХ

Плач

Дослідження показують, що плач може допомогти знизити рівень стресу, активно виводячи кортизол.

- Дослідження показують, що емоційний плач, особливо інтенсивний, може спровокувати вивільнення опіоїдів в організмі. Хоча опіоїди найбільш відомі своєю здатністю заспокоювати фізичний біль, вони також служать емоційними регуляторами, полегшуючи емоційний біль.
- Як і решта вашого тіла, ваш мозок може перегріватися, і дослідження показують, що навіть невелике підвищення температури мозку може негативно впливати на настрій. Тим часом плач, особливо інтенсивне ридання, стимулює кровотік до мозку. Цей кровотік також посилений потік повітря від дихання допомагають знизити температуру мозку, що, у свою чергу, може покращити настрій і створити відчуття полегшення.
- Покращення сну: Коли ви плачете, активується парасимпатична нервова система. ПНС відповідає за повернення вашого тіла до гомеостазу після стресової події. Цей процес переходу від стану стресу до стану гомеостазу викликає відчуття полегшення, спокою та готовності до відпочинку — все це може полегшити засинання.
- Більше того, інтенсивний плач забирає багато енергії, тому після тривалого плачу ви відчуваєте втому. У деяких випадках ви можете відчувати настільки сильну втому, що швидко заснете.

СМІХ

- Моменти гучного сміху також знімають напругу в наших м'язах.
- Покращує здоров'я серця, збільшуючи частоту серцевих скорочень і знижуючи кров'яний тиск — подібно до того, як наш організм реагує на фізичні вправи.
- Дослідження показало, що люди, які рідко або ніколи не сміялися, мали більший ризик розвитку серцевих захворювань, ніж ті, хто сміявся щодня.
- Зменшує фізичний біль
- Сміх покращує больовий поріг, через опіатний ефект, опосередкований ендорфінами.

ПОСМІШКА

- Посмішка викликає розслаблення м'язів і зниження артеріального тиску після початкового збільшення частоти серцевих скорочень, дихання та значного споживання кисню.
- Посмішка також може покращити психічне здоров'я й зміцнити імунну систему. Було доведено, коли людина посміхається, її імунна система зміцнюється, оскільки вона стає більш розслабленою (завдяки активації парасимпатичної нервової системи, яка регулює виділення антитіл, що, своєю чергою, зменшують запалення та опосередковують імунну відповідь).
- Крім того, усмішка зменшує біль, зокрема дослідження показали, що посмішка вивільняє в нашому організмі природні знеболюючі, відомі як ендорфіни, а також серотонін.
- Фізичний акт посмішки активує нейронні шляхи у нашому мозку, які впливають на емоційний стан. Тобто, зробивши щасливий вираз обличчя, ми можемо, навіть “обманом”, змусити свій розум увійти в стан щастя. Цей вплив діє незалежно від того, чи істинна Ваша посмішка чи ні. Проста посмішка може викликати вивільнення нейропептидів таких як пролактин, вазопресин і окситоцин, які покращують нейронний зв'язок. Це також викликає вивільнення нейромедіаторів, таких як дофамін і серотонін, які можуть зменшити тривожність й підвищити настрій. Відповідно, посмішка є природним антидепресантом!

Достатня кількість сну

Відпочинок, який ви отримуєте щоночі, може суттєво вплинути на в психічне благополуччя.

Наш сон має певну структуру:

1. Легкий сон: перехід від неспання до сну.

Мозкова активність сповільнюється, але ще реагує на зовнішні подразники.

Під час цієї фази сну відбувається легке відновлення та закріплення деяких форм пам'яті.

2. Глибокий сон: повне фізичне відновлення.

Дуже повільна активність мозку.

М'язи повністю розслаблені, серцебиття і дихання сповільнені.

Під час цієї фази сну відбувається повне фізичне відновлення.

Вона надзвичайно важлива для гарного самопочуття.

3. Швидкий сон (REM — Rapid Eye Movement): фаза сну, яка пов'язана з сновидіннями та активністю мозку.

Мозок дуже активний (майже як при неспанні).

Під час цієї фази сну відбувається обробка емоцій та інтеграція пам'яті.

КОГНІТИВНІ ТЕХНІКИ

Спробуйте «Ти» замість «Я»

Дослідження показують, що використання слова «ти» або навіть власного імені у вашій позитивній розмові з собою може допомогти максимізувати позитивний ефект. Тож замість того, щоб думати: «Я можу це зробити», спробуйте: «Ти можеш це зробити».

Зупиніть думки

Коли ви помічаєте, що промовляєте щось негативне подумки, ви можете зупинити свою думку на півдорозі, сказавши собі: «Стоп». Промовляння цього вголос матиме більший ефект. Крім того, необхідність промовляти це вголос допоможе вам краще усвідомити, скільки разів ви зупиняєте негативні думки.

Позитивні твердження

Позитивні афірмації – це короткі, потужні твердження, які допомагають вам кинути виклик вашим негативним думкам. Афірмації підвищують нашу впевненість у собі та допомагають нам зосередитися на позитиві, а не зациклюватися на негативі.

- ❖ Я зосереджуюся на теперішньому моменті
- ❖ Я вартий кохання
- ❖ Все добре
- ❖ Я спокійний
- ❖ Я дозволяю собі зробити перерву
- ❖ Я відпускаю токсичні та негативні думки

Повільно повторіть свою афірмацію п'ять-десять разів, дозволяючи собі по-справжньому відчувати та засвоїти послання.

Вправа: Банка для турбот

Надмірне занепокоєння є симптомом тривоги. Заплющте очі та уявіть:

- Напишіть свої тривоги на аркуші паперу
- Зігніть папір кілька разів
- Покладіть складений папір у банку для турбот.
- Закрийте банку кришкою та приберіть її.

Цю вправу можна провести за допомогою керованої уяви або з ручкою, папером та банкою. Фізичне відкладання закритої банки з турботами вбік символізує контроль над вашою реакцією на них та їх відпускання.

Вправа допомагає позбутися занепокоєння.

контроль

Візьміть аркуш паперу та проведіть лінію посередині, створивши два стовпці.

Позначте лівий стовпець «Речі, які я можу контролювати»: У цьому стовпці запишіть усі стресові речі у вашому житті, які ви можете контролювати. У правій колонці напишіть це як «Речі, які я не можу контролювати». У цій колонці ви можете записати речі, які знаходяться поза вашим контролем.

Чи лікує час ?

- З плином часу люди ставали більш схильними прощати, що свідчить про те, що час відіграє певну роль у загоєнні болю.
- Однак дослідження також показали, що час не гоїть усі рани. Було виявлено, що люди, які втратили близьких, мали високий рівень тривалого горя протягом багатьох років після втрати.
- Те, як людина зцілюється з часом, зрештою залежить від того, як вона вирішить використати цю можливість.

Що може перешкодити загоєнню?

- Залишатися зацикленим на події
- Відмова відпустити ситуацію, сильна образа
- Заперечення того, що щось сталося (механізми захисту)
- Не пробачити собі або людині, яка пов'язана з травмою
- Відсутність надійної системи підтримки чи емоційного виходу для вираження емоцій
- Звернення до нездорових механізмів подолання труднощів та/або відволікання уваги
- Покладання на алкоголь або вживання наркотиків для заглушення болю, пов'язаного з подією

Три основні когнітивні схеми

- Когніції є одним із найважливіших факторів того, як люди справляються з травматичними подіями свого життя.
- Янов-Булман зазначала, що людина народжується з позитивними внутрішніми когнітивними схемами (уявленнями про себе, інших людей і світ довкола), які впливають на її емоційний стан і поведінку.

Когнітивні схеми — ментальні структури, через які людина інтерпретує навколишній світ. Стійкі уявлення про світ, які допомагають їй передбачати події, визначають її сприйняття та прийняття рішень.

1. благосклонність світу (BW, benevolence of world);
2. доброта людей (BP, benevolence of people);
3. справедливість світу (J, justice);
4. контрольованість світу (C, control);
5. випадковість як принцип реакції на подій, що відбуваються (R, randomness);
6. цінність власного “Я” (SW, self-worth);
7. ступінь самоконтролю (контролю над подіями, які відбуваються) (SC, self-control);
8. ступінь успіху чи везіння (L, luckiness).

- На основі них формується **три базові переконання**, які становлять ядро нашого суб'єктивного світосприйняття:

доброчливість світу
значущість світу
власна гідність.

Однак, базові переконання особистості зазнають серйозних змін під впливом перенесених психологічних травм, внаслідок яких знаною мірою руйнуються звичні життєві уявлення та схеми поведінки.

Індивід стикається з жахливою подією, а також з власною вразливістю та безпорадністю; раніше існуюче відчуття власної безпеки та невразливості виявляється ілюзією, що приводить особистість у стан дезінтеграції.

Досить важливим є змінити ці негативні схеми, щоб людина змогла знову сприймати себе, інших людей і світ більш позитивно та адаптивно.

Однак це не просто повернення до минулих уявлень — вони стають якісно іншими, порівняно з тими, якими вони були до травми.

Тобто, відновлення відбувається не повністю, а лише до певного рівня, що, своєю чергою, звільняє людину від ілюзії власної невразливості.

ТРАВМА

- Травма значною мірою порушує врегульовану та збалансовану картину світу людини.
- Травма — це нездатність особистості бути повністю живою у теперішньому моменті. На психологічному рівні травма розриває афілійований зв'язок особистості із самим собою та іншими людьми, натомість свідченням зцілення від травми є здатність людини перебувати в оптимальному психічному стані й відчувати афективні відчуття та емоції.

Як впливає психотерапевтичний процес
на особистість

ДЕРЕФЛЕКСІЯ



- Перефокусування від своїх проблем до проблем зовнішнього оточення, родини, знайомих та близьких.
- Основне завдання дерефлексії – подолання нав'язливого стану та контролю.
- Якщо цей стан не підкріплювати – він зникає. Більш того, зміщення фокусу від внутрішнього напруження та проблем до безкорисливих цілей – робить життя більш насиченим та цілісним.