УДК 159.9

**ДО ПИТАННЯ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ ОСОБИСТОСТІ ТА ШЛЯХІВ ЇЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ**

Кирилова Ю. – магістерка соціально-психологічного факультету, НУЦЗУ

НК – Ільїна Ю.Ю., к. б. н., доцент, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах, НУЦЗУ

Умови сьогодення вимагають поглибленого вивчення та глибокої обізнаності в питанні психологічної травми, особливостей вікової реакції на неї та шляхів реабілітації особистості під час військової агресії. Розробка проблематики психологічної травми у теперішній час є однією з найважливіших задля збереження психічного здоров’я людини.

Дослідження травми бере початок із психоаналітичних розвідок (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Юнг, Р.Д. Лейнг, Ф. Рупперт, Х. Хартман, Б.-Д. Фурст та ін.). Нині як зарубіжними, так і вітчизняними вченими травма досліджується як джерело травматичних неврозів та посттравматичного стресового розладу (А. Аллен, С. Блум, К. Флейк-Хопсон, В. Фруе, К. Хорні, М. Магомед-Емінов, О. Лазебна, Л. Бурбо, О. Кернберг, О. Ранк, М. Решетніков, Н. Тарабріна, Н. Осухова, Т. Яценко, В. Романовський та багато інших).

Психологічна травма - травма, що виникла в результаті дії на психіку людини особисто значущої інформації; емоційна дія, яка спричинила психічний розлад; шкода, нанесена психічному здоров'ю людини в результаті інтенсивного впливу несприятливих факторів середовища або гостро емоційних, стресових впливів інших людей на її психіку [1].

 На думку Г.К. Ушакова, Б.А. Воскресенського, згідно однієї з класифікацій, - психічні травми за інтенсивністю поділяються на:

1) масивні (катастрофічні), раптові, гострі, несподівані, приголомшливі;

2) ситуаційні гострі (підгострі), несподівані, (пов'язані з втратою соціального престижу, зі шкодою для самоствердження);

3) пролонговані ситуаційні, що призводять до усвідомленої необхідності стійкого психічного перенапруження (виснажують).

Якщо брати до уваги вікові особливості, то психотравма в кожному віці має свої особливі реакції. Але незалежно від віку всім властиві такі травми війни, як відокремленість від членів сімʼї, численні смерті членів родини і друзів та смерть домашніх тварин. Найбільше травми війни вплинули на систему цінностей та переконань підлітків та молоді, однак після травматична симптоматика має загострені прояви у людей старше 50 років, у яких спостерігається нестача внутрішніх і зовнішніх ресурсів (соціальної підтримки) [2].

Психологічні травми воєнної агресії мають глибокі наслідки. Вони можуть викликати посттравматичний стресовий синдром (ПТСС), депресію, тривожні розлади та інші проблеми. Реабілітація включає терапію, підтримку з боку близьких, групову терапію з ветеранами та методи самодопомоги, такі як медитація та спорт. Важливо отримувати професійну допомогу для ефективного відновлення після таких травм.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: ДП «Вид. дім Персонал», 2017. 160 с.

2. Гоцуляк Н.Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки. 2015. № 1(74). С. 378–390.