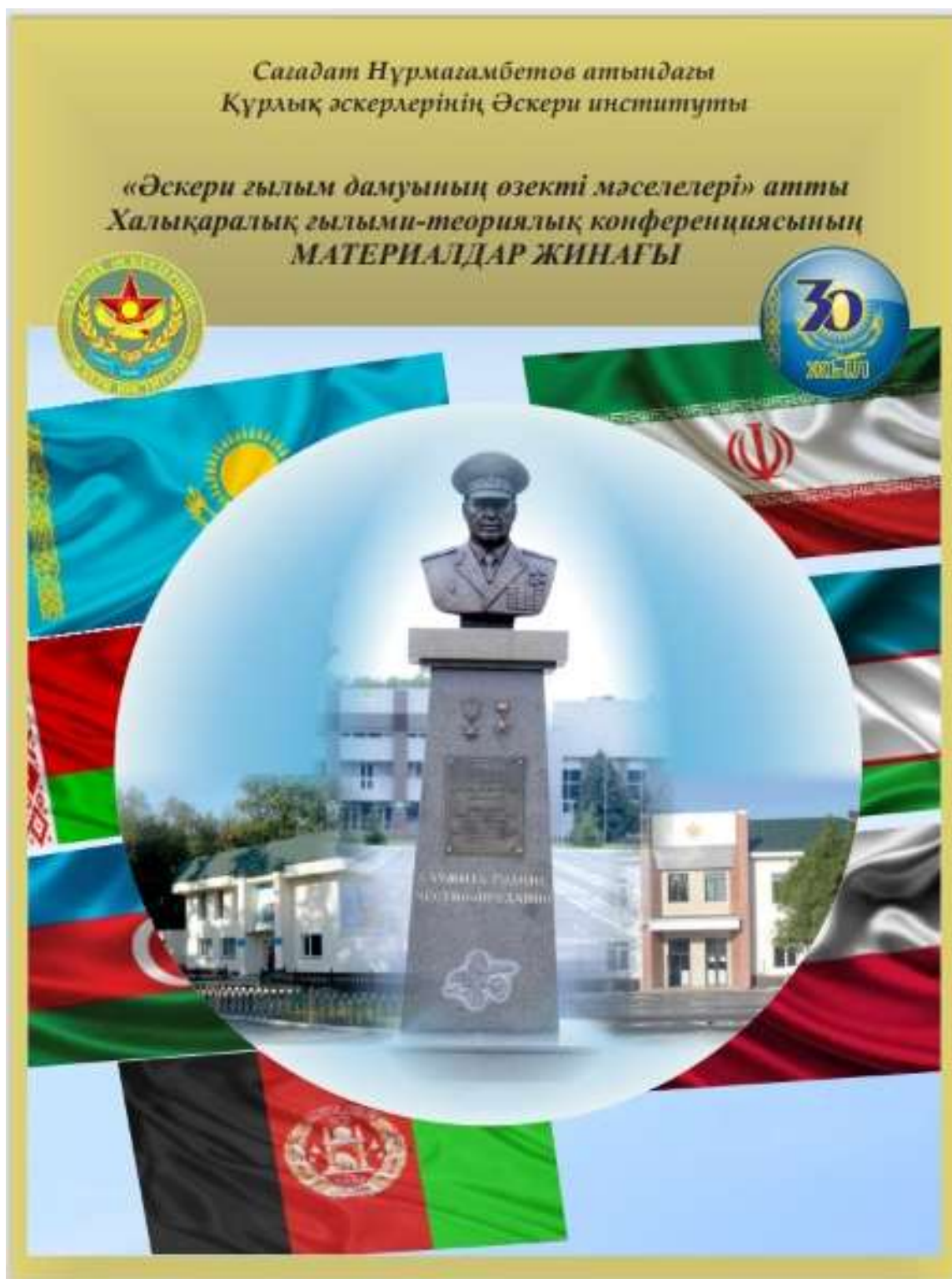


Яфаров Р. **Психологические особенности и подходы работы с посттравматическими стрессовыми расстройствами человека** / Международная научно-теоретическая конференция на тему. «Актуальные вопросы развития военной науки». Военный институт Сухопутных войск имени Сагадата Нурмагамбетова 27 апреля 2022 года (с. 162-166).



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҚОРҒАНЫС МИНИСТРЛІГІ
САҒАДАТА НҰРМАҒАМБЕТОВ АТЫНДАҒЫ
ҚҰРЛЫҚ ӘСКЕРЛЕРІНІҢ ӘСКЕРИ ИНСТИТУТЫ



«ӘСКЕРИ ҒЫЛЫМ ДАМУЫНЫҢ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ»
Халықаралық ғылыми-теориялық конференциясының
материалдар жинағы

«MILITARY SCIENCE DEVELOPMENT TOPICAL ISSUES»
International scientific and theoretical conference materials collection

сборник материалов
Международной научно-теоретической конференции
«АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ВОЕННОЙ НАУКИ»

Алматы, 2022

УДК 355 / 359 (069)
ББК 68.4
А43

Редактор: полковник Ибатуллин Б.Ш.
Сағадат Нұрмағамбетов атындағы Құрлық әскерлері Әскери институтының бастығы

Редакция аяқасы: философия ғылымдарының кандидаты
Нұрмухамбетова К.Ш.,
педагогика ғылымдарының магистрі
подполковник Рудик В.А.,
әскери ісі мен қауіпсіздік магистрі
подполковник Адылханов Х.С.,
педагогика ғылымдарының магистрі
майор Зарубин И.В.,
педагогика ғылымдарының магистрі
лейтенант Кольб Е.А.,
экономика ғылымдарының магистрі
сержант Мырзабекова М.М.

А 43 Әскери ғылым дамуының өзекті мәселелері: атты Халықаралық ғылыми-теориялық конференциясының материалдар жинағы – «Military science development topical issues» International scientific and theoretical conference materials collection – Сборник материалов Международной научно-теоретической конференции: «Актуальные вопросы развития военной науки». - Алматы: Сағадат Нұрмағамбетов атындағы Құрлық әскерлерінің Әскери институты, 2022ж. 307 бет. Қазақша, орысша, ағылшынша.

ISBN 978 – 601 – 211 – 372 – 3

Осы Халықаралық ғылыми-теориялық конференциясының материалдар жинағында мемлекеттік интеграция контекстіндегі жаһандық сын-қатерлер мен ұлттық қауіпсіздікке төнетін қатерлер, Қарулы Күштердің заманауи сын-қатерлері және оларды шешу жолдары, қазіргі таңдағы жогары әскери білім дамуының перспективалары мәселелері бойынша ғылыми еңбектер жарияланған.

ООЖ 355 / 359 (069)
ББК 68.4

Құрлық әскерлері Әскери институты Ғылыми кеңесінің 2022 жылғы 14 сәуіріндегі №14 хаттамасы негізімен бекітілді және баспаға ұсынылды.

ISBN 978 – 601 – 211 – 372 – 3

© Құрлық әскерлерінің
Әскери институты, 2022

СЕКЦИЯ 2	
Әскери теория мен тәжірибе:	
Қарулы Қуштарға ықпалы сын-кәсіпкерлігі және оларды шешу жолдары	
Военная теория и практика: современные вызовы Вооруженных Сил и пути их решения	
Military theory and practice: modern challenges of the Armed Forces and ways of solution	
А.М. БОЛТАЕВА Қазақстан Қарулы Қуштары қатарына әскери қызметкерлерді дайындаудың психологиялық аспектілері	90
И.С. АБЕРИН Анализ обстановка транспортного обеспечения армий иностранных государств	95
А.М. ТАЛЫБОВ, В.А. ГУЛІЙЕВ Determination of the optimal location of the logistics center in the troops	99
М.К. УМАРОВ Развитие Вооруженных Сил Республики Казахстан на современном этапе	107
Н.Э. ОСПАНОВ пути повышения организации управления коалиционной группировкой войск при подготовке и ведении совместных боевых действий	112
Н.А. АЛТАЕВ Применение подразделений Сухопутных Войск в войне в Сирии	117
С.К. ТЫНЬБАЕВ Барражирующие боеприпасы: виды и перспективы применения	124
З.М. САДВАКАСОВА, С.К. КУДАЙБЕРГЕНОВА, Д.С. САРИЕВ, А.О. СУХОВ Природа негативных эмоций и ее профилактика в психологическом сопровождении человека	129
Р.Х. МЕНЕЕВ, А.В. БОЙКО, А.Б. МУКАШЕВ Обзор применения барражирующих боеприпасов в современных военных конфликтах	138
Н.О. МУСАБЕКОВ, Б.Ж. АЛНЕТ Становление и развитие научно-исследовательского института вооружения и военной техники Национального университета обороны имени Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы	145
Г.Т. ЫСҚАҚ Сарбазлардың жауынгерлік белсенділігіне әсер ететін факторлар	151
А.А. МУКАШЕВ Әскери прокурорлар – заңшылық күзетшілері	158
Р.Р. ЯФАРОВ Психологические особенности и подходы работы с посттравматическими стрессовыми расстройствами человека	162
М.М. ДАБЫЛТАЕВА Тұрғындардың құқық қорғау органдарына сенім (ақпарат оқиалары кейінінде)	166
Б.Р. АРЫСБАЕВ, Д.О. ЖҮСПІБЕК Некоторые вопросы развития системы управления и связи бригад ПВО	169



Психологические особенности и подходы работы с посттравматическими стрессовыми расстройствами человека

*Яфаров Р.Р. – студент 3 курса Казахского Национального института имени Аль-Фараби, специальность «Психология».
г. Алматы, Республика Казахстан
e-mail: rasulyafarov_01@mail.ru*

Научный руководитель – к.п.н., доцент Садвакасова З.М.

Аннотация

В статье представлен теоретический анализ феномена ПТСР, описаны симптомы синдрома, некоторые особенности, а также обобщение основных психологических направлений психотерапии в лечении посттравматического стрессового расстройства.

Ключевые слова: посттравматическое стрессовое расстройства, симптомы, особенности, направления психотерапии.

Введение

Наш спокойный, гармоничный внутренний и внешний мир могут нарушить непредвиденные обстоятельства, неожиданный стресс, к которым были не готовы или не предполагали, что так случиться. События, которые произошли в г. Алматы, ситуация ЧП в стране с 5 по 19 января 2022 г.,

показали актуальность и востребованность специалистов психологов, и практической психологической помощи населению, в том числе пострадавшим лицам и их родным, свидетелям и очевидцам событий, врачам, сотрудникам правоохранительных органов, силовых и военных структур. Все люди сталкиваются в процессе жизни со стрессом, но не каждый знает, как себя вести в таких случаях и сохранить психическое здоровье. А тем более как восстановить свое психическое равновесие после стресса.

«Стресс» означает ощущение, что жизнь переполнена проблемами и угрозами. Любой стресс нарушает деятельность человека, его поведение, приводит к разнообразным психоэмоциональным нарушениям (тревожность, депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница, повышенная утомляемость и др.).

Основная часть

Наша жизнь состоит из различных элементов, эти элементы соприкасаются с нашим миром, как пример, в виде случаев, ситуаций, обстановок, в роли кармических уроков и не всегда человек может назвать присутствие этих элементов «доброжелательными», и кое – какие, имеют свойство травмировать и порождать для человека стресс. В индивидуальном порядке под натиском стресса, у каждого человека возникает своя брешь в защите. Может пострадать когнитивная или эмоциональная сфера, а могут пострадать поведенческие аспекты. [1]

Не убирая из головы одну истину, что каждый имеет свой собственный уровень устойчивости к стрессу. Но любой стресс может стать травматическим и такое может произойти из-за воздействия какого-то стрессора, вызывающего специфические нарушения в психической сфере человека. Травмирующим событиям, например, являются - боевые действия, увиденные несчастные случаи, физическое насилие. Пережитое нарушает чувство безопасности человека и факта переживания стресса не исключает возникновение в будущем посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Данная тема достаточна актуальна и имеет обширный потенциал получаемых и полученных знаний. Если обратиться к истории, то маятником вспоминается последствия вьетнамской войны - самоубийства, акты насилия, проблем в семейной и общественной жизни бывших участников войны. В отечественным эквиваленте война в Афганистане и необходимость оказания психологической и психотерапевтической помощи военным. Необходимость оказывать помощь выжившим в катастрофах и людям, подвергнутым к сексуальному насилию. [2]

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) — это естественная реакция на переживание чего-то травмирующего, что глубоко затронуло психику, попутно принося сильные страдания. [3]

Такие страдания могут «взрастить» отголоски некоторых особенных проявлений, наблюдаемые при ПТСР:

- возникновение суицидальных мыслей
- ощущение бессмысленности и бесполезности своего существования
- стремление решать проблемы силовыми методами
- снижение способности к выражению эмоциональных проявлений,
- отрицательным отношением к жизни. [4]

Какие бывают негативные реакции, если человек не обучен специальным навыкам стрессоустойчивости и какие чаще всего может вызывать реакции?

Возможными реакциями на негативное событие бывает чувство страха и ужаса, кроме того, выделяют ряд симптомов ПТСР: повышенная тревожность, прокручивание в голове эпизоды психотравмы и переживание их повторно, как реальные, ночные кошмары, бессонница, нежелательные воспоминания. Также имеют место депрессии, эмоциональная притупленность, агрессия и раздражительность. [5]

Достаточно интересными с точки зрения психологии также можно выделить следующую группу симптомов.

1) «Повторные переживания»

Любой человек по-разному переживает обстоятельства, люди с ПТСР снятся тяжелые сны, непосредственно связанные с негативной ситуацией, на этом фоне возникает тревожные воспоминания о травме, что оставляет назойливую мысль о возможности повтора травмирующего события. Например, молодой человек в возрасте 24 лет, вернулся домой после двухгодичных боевых действий. За это время он подвергся различными травмирующими факторами. После приезда он делится с семьей историей, в которой рассказывается о самом ужасно событие. Во время задания, взвод в котором служил молодой человек, подвергся обстрелу, результатом которого, была смерть товарища. Молодой человек, «держал» товарища на руках последние минуты его жизни. По возвращению домой, у вернувшегося возникли проблемы со сном из-за кошмаров, он стал остро реагировать на громкие звуки или проходящих у него за спиной людей. Смотря телевизор и случайно наткнувшись на информационный канал, в котором рассказывалось об автомобильной аварии. У молодого человека возникло переживание. Яркое воспоминание о том, как он держал на руках раненого друга. После этого началась истерика, родные добавляли, что молодой человек напрочь забыл, то что он находится дома, а не в районе боевых действий.

2) Избегание.

Любое событие, приносящие неприятное ощущение, за исключением редких случаев – будет избегаться. Например, человеку не хочется говорить или думать о травме или он начинает избегать определённых людей, мест, которые могут напомнить о событии. Кроме того, у людей снижается интерес к жизни, когда они чувствуют, что утратили связь с окружающими. Становятся настоящими «эмоциональными калеками», люди с птср считают положительных моментов.

3) Постоянное чувство тревоги или ощущение.

Люди с ПТСР подвержены чувством тревоги, беспокойства из – за этого их мыслительные процессы настроены на постоянный анализ местности, людей, факторов, которые как-либо могут навредить. Например, мужчина, возвращался с остановки по дороге на работу и был ограблен группой лиц, при себе имели огнестрельное оружие. Во время ограбления мужчина получил травмы различных степеней тяжести. Несмотря на то, что мужчина был физически крепок и тело достаточно быстро восстанавливалось под наблюдениями врачей, психологическое состояние ухудшилось. У него возникли трудности, стало трудно ездить на работу. Он старался добираться на автобусе, но заметил, что постоянно анализирует лица людей, беспокоясь, что кто – то из пассажиров хочет навредить. Начав нервничать, естественно выходил из транспорта и пересаживался на такси. Мужчина, начинает вести себя агрессивно, по отношению к людям, смотрящим на него подозрительно. [3]

На практике в работе с ПТСР применяют различные подходы. В настоящее время психотерапия является одним из самых эффективных способов лечения людей с ПТСР. Выделяют следующие направления:

1. С помощью рациональной психотерапии объясняются механизмы и причины возникновения ПТСР.

2. С помощью методов психической саморегуляции происходит устранение симптомов тревожности и напряжения. В состав методов психической саморегуляции входят: аутотренинги, активная визуализация позитивных образов мышления.

3. С помощью когнитивной психотерапии происходит переосмысление неадаптивных мыслей.

4. С помощью метода - анализа стресса. Достигается снижение или прекращение душевных страданий солдата. Смысл методики - обсуждение стресса, который испытывают солдаты, при этом происходит совместная деятельность, в процессе беседы решают общую задачу.

5. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движения глаз является успешным методом и применяется у жертв катастроф, стихийных бедствий и насилия.

6. С помощью гештальт-терапии снижаются внутренние зажимы, за счет чего происходит стимуляция процесса развития, помогающий восстановить и оптимизировать процессы самостоятельной регуляции.

Военные психологи выделяют основные способы психологической поддержки, которую можно разделить на три группы: коммуникативные, организационные и аутогенные.

1. К коммуникативным методам относятся: зрительный контакт; одобрительная пантомима и другие; тактильные - прикосновение, рукопожатие, похлопывание по плечу; эмоциональные - помощь подчиненному в трудную для него минуту, сопереживание; активность - личный пример в активных и решительных действиях.

2. Организационными методами являются: вывод военнослужащих, во время боевых действий, в безопасное место; устранение источников травм;

устранение возможных контактов между военнослужащими и лицами, которые подверглись моральному разложению.

3. Аутогенные методы психологической поддержки (самопомощь): это самые известные, одни из самых доступных и очень эффективных средств регулирования умственной деятельности. Это как простейшие методы саморегуляции, так и сложные психорегулирующие комплексы (аутогенная тренировка, самогипноз, медитация) [6]

Заключение

Таким образом, своевременное психологическое сопровождение человека, сформированный когнитивный багаж, культура стрессоустойчивости и правильный выбор варианта конструктивного поведения способствует более быстрому устранению стрессогенных факторов, снижению уровня тревожности, улучшению психического и физического здоровья, восстановлению работоспособности. При совладании со стрессом появляется уверенность в себе, собственных ресурсах, повышается самооценка и восстанавливается внутренняя гармония человека, это приводит к удовлетворенности жизнью и развитию личности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Наенко Н.И. Психическая напряжённость - М.: Наука, 1976. -235 с.
2. Цейликман В.Э., Цейликман О.Б., Фекличева И.В. и др. Психологические, нейробиологические и нейро-эндокринологические особенности синдрома посттравматических стрессовых расстройств. // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2018. – Т. 11, № 4. – С. 73–86.
3. Шила Раджа Преодоление травмы и ПТСР. Использование терапии принятия и ответственности, диалектической поведенческой и когнитивно-поведенческой терапий / пер. с англ. Т.И. Роулингс. — Киев.: Диалектика, 2021.— 192 с.
4. Волошин В.М. Клиническая типология посттравматических стрессовых расстройств и вопросы дифференцированной психофармакотерапии. // Психиатрия и психофармакология - 2001.- Т. 3- № 4. С. 125–129.
5. Кадыров Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): учебное пособие. – Изд. Речь, 2012. – 125 с.
6. Авдиенко Г.Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий. – М.: ООО «Издательство Юрайт», 2018.- 119 с.

Annotation

The article presents a theoretical analysis of the PTSD phenomenon, describes the symptoms and features of the syndrome, as well as a generalization of the main psychological directions of psychotherapy in the treatment of post-traumatic stress disorder.

Key words: post-traumatic stress disorder, symptoms, features, directions of psychotherapy.