

## **ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ, ДОСВІД РОБОТИ КЛІНІЧНОГО ПСИХОЛОГА ВІДДІЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ МЕДИЦИНИ**

**Новосьолова С. Ю.**

***Комунальне некомерційне підприємство «Міська клінічна лікарня №13»  
Харківської міської ради, м. Харків***

Втомленість, виснаженість, безсилля, постійне відчуття страху та тривоги відчувають мешканці міста під час війни. Важливу роль у відновленні ментального та фізичного здоров'я має своєчасна турбота про своє ментальне здоров'я.

В умовах воєнного стану та активних військових дій, головне - це адаптація до стресових подій, навчитися розуміти свої почуття та реакції, а також розібратися, що таке стрес і як його подолати. Соціальна трансформація, що змінює поведінкові моделі та формує нові навички, необхідні українцям у новій реальності. Як підтримати людину після обстрілів, як знайти новий сенс життя, якщо твій дім зруйновано і життя розділилося на «до» та «після», як заспокоїти дитину в бомбосховищі...

Необхідно знайти опори та пробуджувати внутрішні ресурси, які допомагають знайти стійкість і силу, що дають можливість рухатися далі, незважаючи на обставини. Кожен з нас потребує підтримки і допомоги, адже піклування про ментальне здоров'я та створення ефективних механізмів підтримки це наша стресостійкість, яка допомагає нам подолати стрес. У сфері ментальної підтримки, зокрема в кризових ситуаціях та травматичних подіях, важливе відновлення та збереження ментального здоров'я населення та подолання бар'єрів, які заважають повноцінному життю. Лікарі фізичної та реабілітаційної медицини, клінічні психологи, фізичні терапевти, терапевти мови та мовлення, ерготерапевти проводять комплекси реабілітаційних заходів спрямованих на відновлення ментального та фізичного здоров'я: відновлення психоемоційного стану, зміцнення та нормалізацію роботи всіх систем організму, що допомагає пацієнту повернутись до звичайної життєдіяльності. За допомогою індивідуальних реабілітаційних програм відбувається відновлення функцій або компенсація втрачених функцій, нові копінг-стратегії під час війни. Копінг стратегії – це способи психологічної діяльності та поведінки, що виробляються свідомо, і спрямовані на подолання стресових та важких побутових ситуацій. Головне завдання копінгу – забезпечення й підтримка благополуччя людини, її фізичного стану, психічного здоров'я та соціальних відносин.

### **Література:**

1. Герасименко Л. О. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посібник / Л. О. Герасименко, А. М. Скрипніков, Р. І. Ісаков.- Київ: ВСВ Медицина, 2023.- 120 с.- ISBN 978-617-505-921-0

2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посібник. Том 1. / Заг. ред. Н. Пророк– Київ, 2018. – 208 с. 3. Техніки арттерапії в роботі кризового психолога з цивільним населенням в умовах війни: навч.-метод. посібник / Г. Красіної, К. Гавриловської.- Харків: ФОП Захарченко В. В., 2023.- 106 с.- ISBN 978-966-8614-20-0