

УДК 159.972.072:616.89-008(043.2)

**Альона ТЕРЛЕЦЬКА***Національний авіаційний університет, Київ***РОБОТА З ПСИХІЧНОЮ ТРАВМОЮ: ІНТЕГРАТИВНИЙ ПІДХІД**

Впродовж останніх років проблема психічної травми стала настільки актуальною, що її досліджують в усіх сферах життя: від медицини та психотерапії до соціальної та політичної діяльності. Ця тема вимагає удосконалення методів та підходів, щоб відповідати сучасним викликам. Саме тому інтегративний підхід стає все більш привабливим і перспективним у цій сфері.

У цій роботі маємо на меті розглянути основні принципи роботи з психічною травмою в інтегративному підході, звернути увагу на наукові дослідження та практичний досвід, що підтверджують ефективність цього методу, а також припустити можливості його подальшого розвитку та вдосконалення. Маємо надію, що ці тези сприятимуть поглибленню розуміння та практичного застосування інтегративного підходу в роботі з психічною травмою, що, в свою чергу, дозволить забезпечити більш ефективну та комплексну допомогу пацієнтам.

Сучасна наука визнає, що психічна травма може мати серйозний вплив на психічне здоров'я людини. За визначенням American Psychological Association, психічна травма – це емоційна реакція на жакливу подію, наприклад, нещасний випадок, звалтування чи стихійне лихо. Одразу після події типовими є шок та заперечення. Довгострокові реакції включають непередбачувані емоції, спогади, напружені стосунки і навіть фізичні симптоми, людина може відчувати головний біль або нудоту. Хоча ці почуття є нормальними, деяким людям важко продовжувати своє життя. Психологи можуть допомогти їм знайти конструктивні способи управління своїми емоціями [1].

Згідно з даними, опублікованими National Institute of Mental Health, психічна травма може призвести до різних форм психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривожність, фобії тощо [2].

Інтегративний підхід в психотерапії виник у 1980-их роках як спроба поєднати різні психотерапевтичні підходи для досягнення кращих результатів.

Починаючи з 80-х років минулого століття і до сьогодні спостерігається зростання інтересу до різних підходів інтегративної психотерапії, таких як схематерапія Д. Янга, контекстуальна

схематерапія Г. Редігера, Б. Стівенса, Р. Брокмана, функціональна аналітична психотерапія Г. Холмана, Д. Кантера, М. Цая, Р. Коленберга, системна сімейна психотерапія субособистостей Р. Шварца, терапія прийняття та відповідальності С. Гейза, інтеграція когнітивно-поведінкової терапії та терапії прийняття та відповідальності Д. Чарокі, Е. Бейлі, мультимодальна психотерапія А. Лазаруса.

У своїй праці «Investigating Psychology: an integrative approach» автори R. Capdevila, J. Dixon та G. Briggs зазначають, що інтегративний підхід дає можливість психотерапевтам використовувати різні методи та техніки для роботи з психічною травмою, що дозволяє індивідуалізувати терапію під конкретні потреби кожного пацієнта [3].

Як зазначає Л. Литвиненко, що «не так часто вдається строго слідувати в рамках того чи іншого психотерапевтичного підходу. Ми знаємо, що в кожному методі того напрямку, який ми представляємо, є певна обмеженість; теоретичне підґрунтя, на яке ми опираємося, насправді є еkleктичне. І саме це, час від часу, дозволяє вносити нам до свого психотерапевтичного репертуару техніки і специфічні методики роботи з інших підходів, щоб бути гнучкими в мисленні і в діях, а не орієнтуватися на ті чи інші суворі концепції, щоб відповідати тим вимогам, які висуває нам практика. У деяких випадках ці методи можуть поєднуватися з використанням психофармакологічних засобів» [4].

Серед сучасних концепцій, що вивчають психічну травму, особливої уваги заслуговує підхід, розроблений вченим Пітером Левіном, який враховує не лише психологічні та психотерапевтичні аспекти, але й інтегрує знання з біології, психофізіології та нейропсихології. Поняття травми розглядається як прорив захисного бар'єру, що супроводжується вельми сильним відчуттям безпорадності. Звичайно, психологічна травма виникає через відсутність індивідуальних ресурсів, необхідних для подолання травмуючої події. Вчений також зазначає, що велике значення має власна значущість травмуючої події для особи, її рівень психологічного захисту та здатність до саморегуляції [5].

Б. Дем'яненко наголошує, що окрім використання традиційних психологічних технік трансперсональні психотерапевти застосовують методи, запозичені з духовних практик, такі як медитація, розвиток емоційної мудрості, домінанта чеснот та моральних цінностей, формування здорової мотивації та безкорисливого служіння [6].

Сучасні психотерапевтичні техніки часто базуються на духовних практиках. Наприклад, медитація усвідомленої уваги "mindfulness", розвиток емоційної мудрості, виховання чесності і моральних цінностей, формування здорової мотивації. Варто зазначити, що у когнітивно-

поведінковій терапії третьої хвили та трансперсональній психотерапії спостерігач "Я" відіграє важливу роль як психотерапевтичний ресурс. Медитація усвідомленої уваги "mindfulness" може стати ключем до відкриття власного спостерігаючого "Я" [6].

В інтегративному підході робота з психічною травмою включає в себе різні методи та техніки, спрямовані на комплексне відновлення психологічного та емоційного стану пацієнта.

Згідно інформації Harvard Health Publishing, подихові техніки або зосереджене дихання може допомогти пацієнтам знизити рівень стресу та зосередитися на своїх емоціях [7]. Водночас Mayo Clinic підкреслює, що застосування різних методів релаксації м'язів може допомогти клієнтам знизити напругу та стрес [8], а Stanford Medicine Hadley Leggett зазначає, що контроль над власним тілом та диханням допомагає зберегти спокій у стресовій ситуації [9]. У німецькому медичному журналі Deutsches Ärzteblatt представлено визначення ЕМДР (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Це метод, що включає в себе рухи очей та зосередження на травматичних спогадах, допомагаючи їх переробити та знайти зцілення [10].

В той же час, Michigan Psychodrama Center описує метод психодрами – це гра в ролі, де пацієнт може відтворювати та перевіряти свої травматичні спогади, допомагаючи їм розібратися та переробити їх [11].

Відтак, ми розглянули основні принципи роботи з психічною травмою в інтегративному підході, що дають змогу психотерапевтам розробляти і впроваджувати ефективні та індивідуалізовані програми терапії для пацієнтів, що пережили травму, та надавати їм необхідну підтримку і допомогу.

### Список літератури

1. American Psychological Association. Trauma. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/trauma>
2. National Institute of Mental Health. Post-Traumatic Stress Disorder. Retrieved from <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd>
3. Investigating Psychology: an integrative approach. R Capdevila, J Dixon, G Briggs. Retrieved from [https://scholar.google.co.uk/scholar?as\\_sauthors=R+Capdevila&as\\_occt=title&as\\_q=Investigating+Psychology%3A+an+integrative+approach](https://scholar.google.co.uk/scholar?as_sauthors=R+Capdevila&as_occt=title&as_q=Investigating+Psychology%3A+an+integrative+approach)
4. Литвиненко, Л. І. (2018). Інтегративна модель у роботі з проявами ПТСР у ветеранів та військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології Т III: Зб.наук. п. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 14, 77–98.

5. Luxenberg, T. & Levin, P. (2004). The Role of the Rorschach in the Assessment and Treatment of Trauma. In J. Wilson and T. Keane (Eds.) *Assessing Psychological Trauma and PTSD*, Second Edition. NY: Guilford Press. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/235952741\\_Luxenberg\\_T\\_Levin\\_P\\_2004\\_The\\_Role\\_of\\_the\\_Rorschach\\_in\\_the\\_Assessment\\_and\\_Treatment\\_of\\_Trauma\\_In\\_J\\_Wilson\\_and\\_T\\_Keane\\_Eds\\_Assessing\\_Psychological\\_Trauma\\_and\\_PTSD\\_Second\\_Edition\\_NY\\_Guilford\\_Press](https://www.researchgate.net/publication/235952741_Luxenberg_T_Levin_P_2004_The_Role_of_the_Rorschach_in_the_Assessment_and_Treatment_of_Trauma_In_J_Wilson_and_T_Keane_Eds_Assessing_Psychological_Trauma_and_PTSD_Second_Edition_NY_Guilford_Press)

6. Дем'яненко, Б. Т. (2022). Сучасні напрямлення інтегральної психотерапії: методичні основи, механізми психотерапії, техніки. Науковий часопис. Випуск 43. Спеціальна психологія, 95–105. Взято з [https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/39052/Demianenko\\_95-105.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/39052/Demianenko_95-105.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

7. Relaxation techniques: Breath control helps quell errant stress response. Retrieved from <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response>

8. Relaxation techniques: Try these steps to lower stress. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/indepth/relaxation-technique/art-20045368>

9. ‘Cyclic sighing’ can help breathe away anxiety. Retrieved from <https://scopeblog.stanford.edu/2023/02/09/cyclic-sighing-can-help-breathe-away-anxiety/>

10. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Eine ungewöhnliche Form der Psychotherapie. Hase, Michael; Leutner, Susanne; Tuman, Visal; Hofmann, Arne. Retrieved from [https://www.aerzteblatt.de/archiv/148764/Eye-Movement-Desensitization-and-Reprocessing-\(EMDR\)-Eine-ungewoehnliche-Form-der-Psychotherapie](https://www.aerzteblatt.de/archiv/148764/Eye-Movement-Desensitization-and-Reprocessing-(EMDR)-Eine-ungewoehnliche-Form-der-Psychotherapie)

11. Moreno's Role Theory and Psychodrama. Retrieved from <https://www.michiganpsychodramacenter.com/morenos-role-theory-and-psychodrama/>

*Науковий керівник: Тамара МИХЕСВА,  
PhD (Педагогіка), ст. викладач*