

**CORRECTION OF BEHAVIOR WHEN WORKING WITH PSYCHOTRAUMA
IN WAR CONDITIONS**

Oleksii Sheviakov¹, Liudmyla Golovkova², Ihor Ostapenko³

¹ *Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Department of "Finance, Accounting and Psychology", Ukrainian State University of Science and Technology, 49010, Dnipro, Ukraine, phone (066)254-53-92, e-mail shevyakovy0@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8348-1935>*

² *Doctor of Economic Sciences, Professor of the Department of "Finance, Accounting and Psychology", Ukrainian State University of Science and Technology, 49010, Dnipro, Ukraine, phone (056)373-15-69 e-mail g.liudmila22@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5473-6644>*

³ *Head of the Department of Military Training of Specialists of the State Special Transport Service, 49010, Dnipro, Ukraine, tel. (063)721-71-37 email: kvpdit@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2232-71381>*

ABSTRACT. The Russian invasion of Ukraine has led to massive destruction of the economy and the amount of losses is estimated at more than 700 billion dollars. Increased demand in the construction and building structures market due to the restoration of Ukraine requires an increase in the production of sandwich panels. TPK-Center LLC specializes in the production of products for industrial and commercial construction, such as sandwich panels and metal products. Changes in the external environment of the company's operations, the structure of demand for sandwich panels with different insulation materials require changes in its marketing strategy in terms of product mix. Based on the analysis of the business portfolio, such strategic decisions as "BUILD", "HOLD", harvesting and elimination strategies are proposed. A study of the company's customers was The purpose of the article was to find out the specifics of the work of psychologists and psychotherapists with psychotraumas at the behavioral level during the war. **Methods.** Original psychological methods are proposed and methods of psychological assistance for psychological injuries during the war are described in detail. A complex of scientific and educational cycles of psycho-educational materials is presented, which change the military cadre into a resource one, which is actively introduced into the educational process and implemented in applied professional activities in various fields of psychological science and practice. A set of practical exercises, methods of neurolinguistic programming, individual practices of working with yourself are presented. **The results.** Key errors of behavior in war conditions, ways of transition from a state of decline to a state of elevation are analyzed. **Scientific novelty.** The study revealed the peculiarities of social functioning when working with psychotrauma in the conditions of war. **The practical significance.** Eriksonian hypnosis is offered in the treatment of post-traumatic stress disorder - a

complex mental condition that occurs as a result of trauma. The experience of hypnotherapy as an artificial lie therapy for a positive result is presented.

The conducted investigations allow us to draw preliminary conclusions. Indeed, work with psychotrauma in the conditions of war is accompanied by critical moments, the most difficult of which is behavior correction. Providing psycho-prophylactic help by applying the proposed correction method allows you to prevent extremely negative consequences that can deform the personality. Accordingly, further development and approval of the corrective behavioral method of psychoprophylaxis against a wider background is necessary in order to recommend its use to specialists in behavioral economics.

Keywords: war, peace, victory, psychotherapy, psychoeducation, faith, willpower, method of neurolinguistic programming, psychotrauma, psychological help, educational process

КОРЕКЦІЯ ПОВЕДІНКИ ПРИ РОБОТІ З ПСИХОТРАВМОЮ В УМОВАХ ВІЙНИ

ШЕВЯКОВ Олексій Володимирович¹, ГОЛОВКОВА Людмила Степанівна²,
ОСТАПЕНКО Ігор Сергійович³

¹ Доктор психологічних наук, професор, професор кафедри "Фінанси, облік та психологія", Український державний університет науки і технологій, 49010, Дніпро, Україна, тел. (066)254-53-92 e-mail: shevyakovy0@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8348-1935>

² Доктор економічних наук, професор, професор кафедри "Фінанси, облік та психологія", Український державний університет науки і технологій, 49010, Дніпро, Україна, тел. (056)373-15-69 e-mail: g.liudmila22@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5473-6644>

³ Начальник кафедри військової підготовки спеціалістів держспецтрансслужби, 49010, Дніпро, Україна, тел. (063)721-71-37 email: kvpdit@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2232-7138>

РЕЗЮМЕ. Метою статті було з'ясування особливостей роботи психологів і психотерапевтів з психотравмами на поведінковому рівні під час війни. **Методи.** Запропоновано оригінальні психологічні методики та детально описано методи психологічної допомоги при психологічних травмах під час війни. Представлено комплекс науково-навчальних циклів психоосвітніх матеріалів, які змінюють військовий кадр на

ресурсний, який активно впроваджується в навчальний процес та реалізується в прикладній професійній діяльності в різних галузях психологічної науки і практики.

Представлено комплекс практичних вправ, методи нейролінгвістичного програмування, індивідуальні практики роботи з собою. **Результати.** Проаналізовано ключові помилки поведінки в умовах війни, шляхи переходу зі стану падіння у стан піднесення. **Наукова новизна.** Дослідження виявило особливості соціального функціонування при роботі з психотравмою в умовах війни. **Практичне значення.** Еріксонівський гіпноз пропонується при лікуванні посттравматичного стресового розладу - складного психічного стану, що виникає в результаті травми. Представлено досвід гіпнотерапії як терапії штучною брехнею заради позитивного результату.

Проведені розвідки дозволяють зробити попередні висновки. Дійсно, робота з психотравмою в умовах війни супроводжується критичними моментами, найскладнішими з яких є корекція поведінки. Надання психопрофілактичної допомоги шляхом застосування запропонованого корекційного методу дозволяє запобігти вкрай негативних наслідків, які можуть деформувати особистість. Відповідно, необхідний подальший розвиток і апробація корекційного поведінкового методу психопрофілактики на ширшому фоні, щоб рекомендувати його використання фахівцям з поведінкової економіки.

Ключові слова: війна, мир, перемога, психотерапія, психоосвіта, віра, сила волі, метод нейролінгвістичного програмування, психотравма, психологічна допомога, навчальний процес

Постановка проблеми та її актуальність. У цей важкий для України час війни робота психологів і психотерапевтів потрібна як ніколи, і буде потрібна ще більше в майбутньому. Зараз нам на допомогу приходять колеги з усього світу, які мають досвід роботи в умовах війни, у різноманітних травматичних та кризових ситуаціях. Команда Дніпровського обласного осередку Товариства психологів України разом із колегами з Українського державного університету науки і технологій, за участю психотерапевтів з Америки та Європи розробили корисні психологічні техніки та детально описали необхідну психологічну допомогу при психотравмах в умовах війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Існує небагато публікацій, пов'язаних саме з «поведінковим фактором» перемоги [1-13]. Цій проблемі присвячено дослідження.

На думку вчених, тривалий час проблема корекції поведінки не входила в число пріоритетних наукових інтересів економічної психології [1, с.291]. Але останнім часом вона

розглядається не лише в економічній сфері, а й у психологічній, оскільки в центрі проблеми стоїть особистість [2, с.338].

Таким чином, психологічна корекція поведінки особи під час війни, є актуальною економіко-психологічною проблемою у зв'язку зі зростанням поширеності та збільшенням кількості людей з психотравмами.

Обговорюючи психологічну корекцію поведінки, дослідники частіше підкреслюють особисті характеристики, потенціал, надають важливості формам та методам корекції, що значно менше впливають на економіко-психологічне середовище [3, с.309]. Тим часом цей об'єктивний фактор відіграє значну роль і його значення не можна ігнорувати.

Мета статті. Мета статті полягає у визначенні особливостей психотерапії та психологічної корекції на поведінковому рівні в роботі з психотравмами в умовах війни. Окремим завданням дослідження стала розробка методичного підходу до гармонізації психологічного стану травмованої людини та отримання критеріїв формування поведінкових компонентів такого стану під час війни.

Виклад основного матеріалу дослідження. Нами уніфіковано і доповнено поради спеціалістів. Констатуємо, що заміна почуття травми на віру в перемогу допоможе подолати страх. Дуже важливо робити пізнавальні перерви в читанні новин, а натомість наповнюватися позитивом, медитувати та не забувати пити багато води. Важливо також підтримувати своє тіло в тонусі: займайтеся спортом, працюйте фізично, щодня виділяйте 70 хвилин на безперервні прогулянки, а також лікарі радять приймати вітамін С. Докладайте максимум зусиль, щоб збалансувати сон, адже тільки сон відновлює емоції. Серед іншого, ми надаємо інформаційну підтримку, допомагаємо іншим, рятуємося гумором і грою, обіймаємось – це додає впевненості, посміхаємось – це робить нас здоровішими, будуємо плани на майбутнє і говоримо якомога більше миротворчих гасел: «Любов», «Перемога», «Мир», «Спасибі», «Слава Україні! Героям слава!».

Також є чіткі, конкретні, покрокові інструкції щодо виходу зі стану травми [4, с.165]. Необхідно відповісти на наступні основні питання: «Що сталося?», «Що тобі потрібно?», «Що ти плануєш?». Основні фільтри - видалення, спотворення, узагальнення. Під час небезпеки треба бути в стані тренера, тобто зосередженим та мобілізованим. Спроба повернутися до «вивченого стану розуму» - до стану, в якому ви були винахідливі - щоб надихнути. Перейти в цей стан можна за допомогою словесного коду, наприклад, «все буде добре», «все добре».

Ще один блок порад [5, с. 100] стосується того, як впоратися з травмою, як допомогти собі та іншим. Пояснення ґрунтується на «шляху героя» на прикладі відомого

політика та громадського діяча Джона Маккейна, який колись був військовополоненим. Три речі допомогли йому вижити: віра в Бога; віра в себе; віра в свою країну.

Оперативний сенс віри полягає в тому, щоб вірити у щось поза собою, у те, що вас підтримує, довіряти тому, що ще не має результату. Виходи: присягнути собі; прийняти намір; зробити конкретні кроки. Необхідно навчитися переходити від стану тріску (напруги) до стану тренування (зосередженості) за допомогою зорових вправ, контакту з оточуючим, концентрації на об'єкті. Важливо знайти в собі центр – заземлення.

Ресурсами для цього є вищі сили, пам'ять предків, українська культура, суспільство, внутрішній діалог («я», щось унікальне в мені). Після цього, за словами експертів, настає внутрішній стан спокою.

Експерти також виділили практичні рекомендації для заспокоєння. Симпатична нервова система допомагає вижити, втекти від небезпеки, а парасимпатична — розслабитися. Потрібно робити дихальну гімнастику, позіхати, сміятися, рухатися; займатися вправами цигун і тайцзи, займатися тілесно-орієнтованою психотерапією, нормалізувати сон.

Комплекс практичних вправ [6, с.10], пояснює, які цікаві повчальні випадки можна виділити для покращення психологічного стану. Наприклад: «війна всіх «вилікувала» від ковіду». Також експерти наголошують, що травми переживають підлітки та діти найважче, але для кожного з нас характерні когнітивні помилки, зокрема думки про те, що нічого вже не відновиться. Але потрібно пам'ятати: завжди є надія і віра в те, що все буде добре. «Для побудови майбутніх стратегій нам знадобиться досвід успішних стратегій минулого, а найбільш цілющою силою є сила людських стосунків», — пояснюють експерти.

Методи нейролінгвістичного програмування, індивідуальні практики роботи з собою, ключові помилки в умовах війни, шляхи переходу від стану занепаду до стану піднесення сформулювала психолог Тамара Хомуленко [1-3]. «В екстремальних умовах ми відмовляємося від звичного способу життя, в результаті чого психіка виходить зі стану базової рівноваги. Тому важливо повернутися до звичного повсякденного життя. Гумор дуже важливий на війні, а допомога там, де все це створює фонову емоційну рівновагу. Надання інформаційної підтримки (навіть якщо для самозаспокоєння), пошук своїх ключових дій, планування на майбутнє - все це сприяє виробленню гормону. щастя (дофамін)», – констатують експерти [1, с.295].

Фахівці також додають, що в складних умовах виживають ті люди, які мають наявні смисли (за Віктором Франклом) – енергія надається змісту. «Також важливо подолати в собі

внутрішнє зло. І ще є цікавий факт – у воєнному стані люди рідко хворіють», – наголошують вчені [7, с.1134].

Фахівець з нейропсихології, біхевіорист, автор методичних розробок щодо інноваційних підходів у роботі з людьми, синдромом Дауна, розладами інтелектуального розвитку та поведінки Наталія Жигайло поділилася досвідом роботи з дітьми з особливими потребами в умовах війни. «Під час війни ми продовжуємо турбуватися про своїх дітей, виконувати рутинну роботу. Діти з особливими потребами потребують особливої уваги. Їм потрібні візуальні подразники та сигнали. Вони чутливі до емоційного стану батьків – вони його віддзеркалюють. Безпечне місце для такої дитини на підлозі в кутку. Важливо міцно обійняти, вкрити ковдрою, триматися за руки, тренувати почуття безпеки. Проаналізуйте, які дії виконує дитина під час повторення (наприклад, граючи на гаджеті). Гаджет виконує заспокійливу функцію, хоча не є захистом як таким, але перемикає увагу дитини», – пояснює експерт [8, с.318]. За її словами, також важливо повторювати фразу, яка буде служити мантрою: «ми – сім'я», «ми в безпеці». Щоразу повторюйте це так само, щоб воно циркулювало в мозку дитини. «Дитина має мати свій обов'язок, наприклад, води принести, стежити, щоб бабуся випила ліки. Це захистить її від хаотичних дій. Також важливо застосовувати будь-яку форму діяльності, враховувати індивідуальність характеристики дитини», - підкреслює Н. Жигайло та констатує, що досвід роботи з дітьми з особливими потребами може бути корисним для всіх дітей [8, с.319].

Американський психолог і психотерапевт Стівен Джекобсон (послідовник Мілтона Еріксона) вважає, що якщо ми хочемо допомогти людині з травмою, то потрібно почати з себе, зі свого стану. Вчений рекомендує п'ять кроків, які допомагають зціленню: зосередити увагу на одній точці в собі; згадати свої цінності, свою мету, свої позитивні наміри; налаштуватися на себе, з'єднатися зі своїм диханням, медитувати, навіть молитися; подумати про те, що ми можемо зробити.

Стівен Джекобсон наводить приклади людей, які пережили війну: священник, який колись ніс поранених – для нього це був досвід духовного переходу; лікар, який працював на фронті і придумав плацебо (йому не вистачило знеболювального, тому він дав пораненим солоної води і сказав, що це морфін, і це дійсно подіяло). Усе це механізми спілкування з життям. Якщо жертва перебуває в сильній напрузі, розблокувати її можна через зв'язок з кимось із родичів, коханою людиною, предками, з кимось, кому вона симпатизує. Також варто спробувати відчути заземлення і зв'язок з позитивними спогадами (з дитинства, з приємної події). Це приклад простого і потужного ресурсу, який допоможе зцілити – шукаємо зв'язок з позитивом у минулому, теперішньому та майбутньому. Стівен Джекобсон

радять: «Ніколи не дивіться ворогові в очі. Ніколи не чіпляйтеся за проблему, тому що це вірний спосіб стати проблемою самому. Важливо вірити: «Я переможу», «Я зможу» [10, с.570].

Цікавий випадок: колишнього прем'єр-міністра Ізраїлю Голду Меїр запитали, з ким вона радиться в проблемній ситуації. Вона відповіла: «З бабусею (її вже немає) і з онукою (її ще немає)». Тобто зв'язок з минулим, сьогоднішнім і майбутнім допоможе нам подолати всі життєві труднощі. Основний меседж Стівена Джекобсона: «Всередині людини є сила, більша й глибша за біль!» Експерт висловив своє захоплення єдністю нашого народу та прикладом героїзму, який демонструють українці .

Досвідом роботи психологів і психотерапевтів у воєнний час поділилася К. Прохазка [11, с.405], яка розповіла, як контролювати мозок у стресових ситуаціях та поділилася найефективнішими та найпростішими інструментами. Знизити рівень стресу можна за допомогою таких вправ: дихання квадратом протягом хвилини; ворухити пальцями ніг; назвати 5 предметів, які оточують; 4 речі, які ми чуємо; 3 речі, які можна відчутти на дотик; 2 речі, які можна відчутти; 1 річ, яку ми смакуємо.

Є також 6-секундна техніка: посміхніться і тим самим розірвіть зв'язок зі стресом всередині. Стверджуйте собі: «Мій розум насторожений, але моє тіло розслаблене». Дихайте глибоко. Цю методику можна використовувати для дітей – у них покращується увага та процес навчання; під час водіння автомобіля; коли серце б'ється швидше тощо. «По телевізору майже немає хороших новин, тому більшість із нас відчуває стрес від перегляду новин», — слушно зауважують спікери. Тому «переглядаючи телевізор, відразу застосуйте цей прийом». Також є наголос на певному тоні голосу. Простий спосіб позбутися безсоння (коли думки крутяться в голові) - сказати собі наказовим голосом: «Стоп!» (додайте в уяві знак «стоп»), глибоко вдихніть і скажіть собі: «Я впораюся».

Психолог і психотерапевти вважають [12], що якщо вас оточують люди, сповнені песимізму і страху, ви дуже швидко стаєте таким же. І навпаки, для виходу зі стану страху варто активізувати позитивні емоції. Спеціалісти навчають працювати з енергією; очистити своє енергетичне поле; керувати своїм внутрішнім духом; зміцнити свою імунну систему; спрямувати свою енергію на рідних, коханих, тих, кого любите. Зокрема, було представлено техніку магніту, за допомогою якої можна очиститися від негативної енергії та залучити позитивну.

Вчені [13;14] діляться своїм досвідом роботи психотерапевтами з травмами війни. Вони уявляють процес загоєння травми за допомогою техніки швидких рухів очей. Науково доведено, що цей метод працює на рівні ДНК. Майбутні діти народжуються із захисною

реакцією на стрес, і цей прийом також можна використовувати під час авіанальотів і бомбардувань як першу допомогу. За словами спеціаліста, важливою цінністю є стабільність (стресостійкість). Те, як наш мозок сприймає подію, складніше, ніж сама подія. Наводиться цікавий приклад про мишку, яку дівчина подарувала хлопцеві, коли вони зустрілися. На цьому ґрунті у нього розвинулася фобія. І хоча миша ніколи не завдавала йому шкоди, в корі головного мозку відбувалися ті ж процеси, що й під час загрози життю.

Техніка «хейвенінг» (зона безпеки) дуже ефективна при посттравматичному синдромі та дозволяє закріпити власну стресостійкість та емоційну сферу, допомагає нашому розумному мозку знову приймати рішення, розслаблятися. У цьому процесі ми використовуємо погладжувальні рухи (обличчя, плечі, долоні) і розумові вправи (рахунок, наспівування тощо). В кінці повторюємо фрази: «Я в безпеці», «Внутрішній спокій», «Спокій». При цьому вивільняються серотонін і окситоцин, які знижують напругу і посилюють відчуття безпеки. Ту ж функцію, до речі, виконують і обійми. Ця техніка швидка, проста і ефективна.

Сьогоднішні події також показують нам переваги горизонтальної кар'єри (поліпрофесіоналізму) над вертикальною. А учнівство та наставництво сьогодні не менш актуальні, ніж у давні часи перехідного періоду. І, нарешті, винагородою для тих, хто пройшов ініціацію, є новий габітус – нова зовнішність, нові здібності та нове місце в житті. Це теж повинно бути. Завадити нам може лише тимчасове призупинення нормальних правил, коли дозволене і недозволене помінялося місцями. А ЗМІ? У давні часи людина, яка проходила ініціацію, отримувала інформацію у вигляді знаків про успіх ритуалу. А засоби масової інформації інколи подають нам хибні сигнали (наприклад, про сумнівну якість статистики) і тим самим збивають нас із шляху.

Усе, що відбувається з нами під час війни, свідчить про те, що ми проходимо ініціацію. Ініціація — вид ритуалу, посвячення в члени спільноти людей, об'єднаних якимись спільними ознаками. Наприклад, шанувальники однієї групи предметів або явищ дійсності. Останні називають тотемною спільністю. Тож тотемні спільноти є ключем до розгадки того, що з нами відбувається. Але, можливо, вже зникають, як і тотеми та його культу. Але якщо згадати, що тотемом, об'єктом шанування групи людей може бути будь-яке явище дійсності, то можна говорити про перевагу останнім часом таких «деструктивних культів», як культ грошей, культ влади, культ змагання, культ чужого. А може, настав час змінити предмети для шанування і вийти на інший рівень розвитку, де все, що було тотемом (предметом шанування), стане табу (забороною)? І, можливо, настав час шанувати не матеріальні, а духовні цінності, не прагнення до переваги, а прагнення досконалості, не

конфронтацію, а консенсус, не конкуренцію, а співпрацю, не суперництво, а солідарність, не Війну, а Мир?

Сценарій життя під час війни часто виявляється схожим на міфологічні сюжети.

«Страсті Христові» – це шлях жертвності.

«Подорож героя» – шлях до перемоги.

Шлях легше пройти, коли знаєш сюжет. І саме війна дає такі знання, бо саме війна – це повна жертвність і героїзм.

Отже, на шляху посвячення, як і на шляху жертви, легше, якщо знати, що:

- після «Тайної вечері» друг і учень (апостол Петро) може відректися, але потім покається і духовно зблизитися;
- і поцілунок іншого друга може бути зрадницьким (втім, є пояснення зради - пристрасть до срібла, а самопокарання - найкраще каяття);
- хресний шлях закінчується воскресінням, а те, що ти ніс (умовний хрест), стає животворним — тож зберігай його як оберіг;
- в процесі розп'яття завжди є «останній сигнал», який потрібно зберігати в серці як реліквію і запоруку захисту.

Той, хто пройшов війну, не тільки пройшов шлях жертвності («Страсті Христові»), який ми не вибираємо, але маємо зрозуміти, що необхідно пройти переможний шлях героя. А героями не народжуються, героями виховуються. І щоб стати героєм-переможцем, таким Вихователем для нас стає Війна. Щоб втриматися на шляху героя, потрібно добре знати його етапи.

1. По-перше, потенційний Герой отримує дзвінок із зовнішнього світу у вигляді важких обставин або прохання від інших почати шлях випробувань. Крім того, Герой повинен почути внутрішню відповідь-згоду у вигляді почуття-виклику. Все це треба почути і прийняти. Йдеться про життєву ситуацію, яка викликає усвідомлення своєї місії у світі та відчуття наповненості енергією для її реалізації.

2. Далі Герой може пройти через етап сумнівів щодо:

- чи час починати подорож?
- це моя місія?
- чи зможу я зробити щось інше?

3. Сумніви зазвичай розвіює наставник. Такими для Героя можуть виступати людина, книга, семінар тощо.

4. Почавши свій шлях випробувань і страждань заради високої мети, перемоги над силами «темряви», Герой повинен перетнути «кордон незвичайного», тобто вийти за межі

зони комфорту, пройти «точку». неповернення», а це означає, що так, як було в його житті, вже не буде.

5. На переможному шляху Герой обов'язково долає різноманітні об'єктивні та суб'єктивні перешкоди (страхи тощо). Таким чином він отримує цінні уроки, проходячи через «територію смерті». Результатом є «дар влади» як новий навик, нова стратегія.

6. Герой повинен успішно випробувати «нову зброю», вдосконалюючи оволодіння новими можливостями і остаточно перемогти ворога.

7. Перемога Героя завершується поверненням додому з «подарунками», що означає, що він повинен зробити новий досвід частиною свого повсякденного життя та поділитися ним з іншими.

Практичні поради іноземних спеціалістів узагальненому вигляді наведені в табл. 1

Таблиця 1

Практичні поради закордонних експертів

Експерт	Рекомендації
S. Jakobson	1. Необхідно відповісти на основні питання: «Що трапилось?», «Що тобі потрібно?», «Що ти плануєш?». 2. Бути зосередженим і мобілізованим 3. Спробуйте повернутися до ресурсного стану
M. Ruzh	Віра в Бога допоможе вам вижити; віра в себе; віра в свою країну. Вірити у щось поза собою, у те, що тебе підтримує, довіряти тому, що ще не має результату. Важливо знайти ґрунт. Ресурси для цього – вищі сили, пам'ять наших предків, українська культура, суспільство, внутрішній діалог.
K. Prohasko	Можна виділити повчальні випадки для поліпшення психологічного стану. Наприклад: «війна всіх «вилікувала» від ковіду»
V. Frankl	Виживають ті, хто має розум
S. Hilligan	Кроки, які допоможуть одужати: 1. Зосередьте свою увагу на одній точці в собі. 2. Пам'ятайте про свої цінності, свою мету, свої позитивні наміри. 3. Налаштуйтеся на себе, з'єднайтеся зі своїм диханням, медитуйте, моліться; 4. Подумати про те, що ми можемо зробити.
S. Smitt	Знизити рівень стресу можна за допомогою таких вправ: ● дихання у формі квадрата протягом хвилини; ● рухати пальцями ніг; ● назвати 5 предметів, які оточують; ● 4 речі, які ми чуємо; ● 3 речі, які можна відчувати на дотик; ● 2 речі, які можна відчувати;

	1 річ, яку ми смакуємо.
R. Bolsted	Техніка «хавенінг» (зона безпеки): використовуємо погладжувальні рухи (обличчя, плечі, долоні) і розумові вправи (рахунок, спів тощо). В кінці повторюємо фрази: «Я в безпеці», «Внутрішній спокій», «Спокій».
B. van der Horst	Необхідно розробити стратегію безпеки; ● заповнити простір заняттями; ● можна навіть писати статті; важливо обговорювати цінності з іншими.

Висновки

Підсумовуючи, варто зазначити: «Паніка, страх – вірні супутники ворога і поразки; віра в перемогу є сильним і спонукальним фактором самої перемоги, а найпотужнішим ресурсом перемоги є три речі: віра в Бога; віра в себе; віра в свою країну. Важливо виконувати свої безпосередні обов'язки, допомагати іншим, повертатися до «навчального стану розуму», до стану, в якому ти винахідливий. Адже після темряви ночі світло нового дня завжди приходить. Висловлюємо щирі вдячність керівництву держави, військовослужбовцям Збройних Сил України, волонтерам, журналістам, людям доброї волі за героїчний захист нашої Батьківщини.

Таким чином, отримані дані можуть бути корисними при визначенні напрямків роботи з психотравмами під час війни і в майбутньому повинні розглядатися як об'єкти психологічної підтримки при створенні диференційованих програм психореабілітації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Khomulenko T., Fomenko K., Rochniak A., Kuznetsov O., Kostikova I., Diomidova N. Psychological And Biological Issues In Physical Activity. *Sport Self-Regulation as a Motivational Source*. 2019. 10(2) . P.291-300
2. Khomulenko T., Kuznetsov O. Psycholinguistic Meaning of the Concept of "Faith". 2019. Issue 1, p. 338-362. <https://doaj.org/article/78187162bf2c47e1b9a1ffe66e28aa30>
3. Kuznetsov O., Khomulenko T., Fomenko K. Prayer as a subject of speech activity and its communicative intention. *Psycholinguistics*. 2018. 23(1). p. 309-326. <http://doi.org/10.5281/zenodo.1211565>.
4. Shevchenko O., Burlakova I., Sheviakov O., Agarkov O., Shramko I. Psychological foundations of occupational health of specialists of economic sphere. *Медицинські перспективи*. 2020. Т.25. №2. С. 163-167.

5. Shevchenko, H., Antonenko, T., Bezuhla, M., & Safonova, I. Students' Spiritual Security Education. *Journal of History Culture and Art Research*. 2020. 9(4), 98-110. <http://193.140.9.50/index.php/ilk/article/view/2799>
6. Sheviakov O., Burlakova I., Kornienko V., Vakukik V., Slavskaya Y., Ostapenko I., Gerasimchuk O. Psychoprophylaxis of the professional training crisis. *Philosophy, Economics and Law Review*. 2022. Vol.2. №1. P. 7-15.
7. Sheviakov O., Gerasimchuk O. Psychological aspects of formation of professional health safety of specialists System. International security studios managerial, economic, technical, legal, environmental, informative and psychological aspects. International collective monograph. Tbilisi, Georgia. Georgian Aviation University. 2023. №60. "International Educations and scientists Foundation". P.1133-1147.
8. Zhyhailo N., Sheviakov O., Burlakova I., Slavskaya Ya., Ostapenko I., Gerasimchuk O. Psychoprophylaxis of the professional training crisis. *Scientific Bulletin of Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs*. 2022. Special Issue. N1. P.317-324.
9. Zhyhailo N., Sheviakov O., Burlakova I., Slavskaya Ya., Ostapenko I., & Gerasimchuk O. System of psychological support for the development of rehabilitation potential of power structures specialists. *Public administration and Law Review*. Issue 1(13). 2023. P.62-76.
10. Jakobson, S., Smit, M. Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders: A Comprehensive Review. *Journal of Anxiety Disorders*. 2021. 15(4), 567-582. DOI: 10.1016/j.janxdis.2021.07.001. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36951322/>
11. Prohaska, K. Mindfulness-Based Stress Reduction for Enhancing Psychological Well-being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of Clinical Psychology*. 2015. 71(4), 404-415. DOI: 10.1002/jclp.22183.
12. Hilligan S. Generative Trance: The Experience of Creative Flow" (Crown House Publishing, 2022) https://scribd.com/book/353171779/Generative-Trance-The-experience-of-creative-flow?utm_medium=cpc&utm_source=google_search&utm_campaign=3Q_Google_DSA_NB_RoW&utm_term=&utm_device=c&gclid=CjwKCAjw04yjBhApEiwAJcvNoa0udZYa1WeT OB_2URuj2Qjdga6qoJJNxgpTUwXQiB7ZJAAt6JiJoxoCjewQAvD_BwE http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf
13. Blynova, O., Holovkova, L., & Sheviakov O. Philosophical and sociocultural dimensions of personality psychological security. *Anthropological Measurements of Philosophical Research*. 2018. 14, pp.73-83. doi: 10.15802/ampr.v0i14.150750.
14. Shevchenko, O., Burlakova, I., Sheviakov O., Agarkov O., Shramko I. Psychological foundations of occupational health of specialists of economic sphere. *Medical perspectives*. 2020. Vol. 25. №2, pp.163-167.

REFERENCES

1. Khomulenko T., Fomenko K., Rochniak A., Kuznetsov O., Kostikova I., Diomidova N. Psychological And Biological Issues In Physical Activity. *Sport Self-Regulation as a Motivational Source*. 2019. 10(2) . P.291-300
2. Khomulenko T., Kuznetsov O. Psycholinguistic Meaning of the Concept of "Faith". 2019. Issue 1, p. 338-362. <https://doaj.org/article/78187162bf2c47e1b9a1ffe66e28aa30>
3. Kuznetsov O., Khomulenko T., Fomenko K. Prayer as a subject of speech activity and its communicative intention. *Psycholinguistics*. 2018. 23(1). p. 309-326. <http://doi.org/10.5281/zenodo.1211565>.
4. Shevchenko O., Burlakova I., Sheviakov O., Agarkov O., Shramko I. Psychological foundations of occupational health of specialists of economic sphere. *Медицинські перспективи*. 2020. Т.25. №2. С. 163-167.

5. Shevchenko, H., Antonenko, T., Bezuhla, M., & Safonova, I. Students' Spiritual Security Education. *Journal of History Culture and Art Research*. 2020. 9(4), 98-110. <http://193.140.9.50/index.php/ilk/article/view/2799>

6. Sheviakov O., Burlakova I., Kornienko V., Vakukik V., Slavskaya Y., Ostapenko I., Gerasimchuk O. Psychoprophylaxis of the professional training crisis. *Philosophy, Economics and Law Review*. 2022. Vol. 2. № 1. P. 7-15.

7. Sheviakov O., Gerasimchuk O. Psychological aspects of formation of professional health safety of specialists System. International security studios managerial, economic, technical, legal, environmental, informative and psychological aspects. International collective monograph. Tbilisi, Georgia. Georgian Aviation University. 2023. № 60. "International Educations and scientists Foundation". P. 1133-1147.

8. Zhyhailo N., Sheviakov O., Burlakova I., Slavskaya Ya., Ostapenko I., Gerasimchuk O. Psychoprophylaxis of the professional training crisis. *Scientific Bulletin of Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs*. 2022. Special Issue. N1. P. 317-324.

9. Zhyhailo N., Sheviakov O., Burlakova I., Slavskaya Ya., Ostapenko I., & Gerasimchuk O. System of psychological support for the development of rehabilitation potential of power structures specialists. *Public Administration and Law Review*. Issue 1(13). 2023. P. 62-76.

10. Jakobson, S., Smit, M. Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders: A Comprehensive Review. *Journal of Anxiety Disorders*. 2021. 15(4), 567-582. DOI: 10.1016/j.janxdis.2021.07.001. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36951322/>

11. Prohaska, K. Mindfulness-Based Stress Reduction for Enhancing Psychological Well-being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of Clinical Psychology*. 2015. 71(4), 404-415. DOI: 10.1002/jclp.22183.

12. Hilligan S. "Generative Trance: The Experience of Creative Flow" (Crown House Publishing, 2022) https://scribd.com/book/353171779/Generative-Trance-The-experience-of-creative-flow?utm_medium=cpc&utm_source=google_search&utm_campaign=3Q_Google_DSA_NB_RoW&utm_term=&utm_device=c&gclid=CjwKCAjw04yjBhApEiwAJcvNoa0udZYa1WeTOB_2URuj2Qjdga6qoJJNxgpTUwXQiB7ZJAAAt6JiJoxoCjewQAvD_BwE http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf

13. Blynova, O., Holovkova, L., & Sheviakov O. Philosophical and sociocultural dimensions of personality psychological security. *Anthropological Measurements of Philosophical Research*. 2018. 14, pp. 73-83. doi: 10.15802/ampr.v0i14.150750.

14. Shevchenko, O., Burlakova, I., Sheviakov O., Agarkov O., Shramko I. Psychological foundations of occupational health of specialists of economic sphere. *Medical perspectives*. 2020. Vol. 25. № 2, pp. 163-167.