

Психологічна реабілітація для учасників АТО в умовах санаторію «ТОКАРІ»

*Зцілення - це відкриття нових можливостей і перспектив,
оволодіння мистецтвом жити так,
щоб в душі панував спокій.*

Бенджамін Колодзін
«Як жити після психічної травми»

Психологічна підтримка, психологічна реабілітація, супровід учасників АТО, їх сімей та людей, що зазнали вимушеного переміщення, є та буде ще не один рік одним з найбільш значущих питань сьогодення для нашої держави. Кількість сімей, яких торкнувся військовий конфлікт зростає і зростають разом з тим проблеми, що мають тривалі в часі соціальні наслідки.

Учасники бойових дій складно повертаються до цивільного життя, а іноді це повернення неможливе. В декого з них може бути посттравматичний стресовий розлад: до 15-30% від загальної кількості учасників; розлади адаптації; депресивний синдром (суб'єктивне відчуття зниженого настрою, безнадії та відсутності перспектив); утруднене засинання, пов'язане з тим, що перед сном в голову «приходять» різноманітні тривожні думки.

Про психологічні наслідки участі у військових діях важливо знати та пам'ятати: навіть після довгих років сум'яття, страху та депресії, можна знову знайти життєву рівновагу, якщо поставити перед собою таку мету і наполегливо йти до неї. Це доведено на прикладі багатьох людей, які пережили травму і довго страждали від її наслідків. Навчившись розпізнавати наслідки пережитих екстремальних обставин, людина приходить до розуміння, що вони цілком нормальні, що хворобливі наслідки - природний результат важких подій в минулому. Це приводить до внутрішнього прийняття того, що сталося в житті, і до примирення з самим собою. Зцілення саме і полягає в тому, щоб примиритися з самим собою, побачити себе таким, як є насправді, і, вносячи зміни в своє життя, діяти не всупереч своїй індивідуальності, а в союзі з нею.

З метою відновлювання психічного стану учасників бойових дій фахівцями санаторію була розроблена програма медико-психологічної реабілітації в санаторно-курортних умовах, яка включає комплекс лікувально-профілактичних, реабілітаційних та оздоровчих заходів, спрямованих на відновлення психофізіологічних функцій, оптимальної працездатності, соціальної активності осіб, які постраждали в наслідок участі в АТО. Наш заклад має належну базу для надання послуг із психологічної реабілітації. Психологи санаторію «ТОКАРІ» мають багаторічний досвід роботи в сфері

психічного здоров'я (в тому числі з військовими та їх сім'ями, внутрішньо переміщеними особами, дітьми, які постраждали внаслідок воєнних дій) та постійно підвищують рівень кваліфікації, беручи участь в освітніх та супервізійних програмах.

В нашому закладі надання послуг із психологічної реабілітації для учасників АТО має індивідуальний (індивідуальні плани психологічної реабілітації) та комплексний підхід (залучення інших фахівців до комплексного ведення випадку: невропатолог, психотерапевт, фізіотерапевт). Це дозволяє за обмежений термін (18 днів) надати максимально можливу допомогу.

«Щодо мене особисто, то я потребував уваги спеціаліста. Бо, наче, все розумію, все роблю, а нічого не виходить. Ще й близькі якось або уникають, або з якоюсь жалістю відносяться. І ніхто ж не каже, що щось не так. І для мене стало зрозумілим, чим відрізняється психолог від друга: психолог розуміє, що для тебе проблема є неочевидна, чи її коріння глибше ніж ти вважаєш. Психолог знає, як дати об'єктивну оцінку твоєї поведінці, на відміну від друзів, які бояться тебе образити чи «рублять з плеча». Психолог повинен вміти залишати особисте за дверима кабінету, а друзі мають власне життя зі своїми проблемами, власні погляди і особисте ставлення до тебе. Психологу можна розповісти те, що можна розповісти лише незнайомій людині...Звісно ваша свідомість дуже інтимна річ і має значення, кому ми її довіримо. З іншого боку, не треба вважати, що психолог зробить з вами диво. Варто самому боротися за себе, бути щирим з собою і не заціклюватись на невдачах. Бережіть себе. Все буде Україна!»
(Богдан К., учасник бойових дій, санаторій ТОКАРІ, 2018р.)

Для одержання послуг психологічної реабілітації Вам потрібно звернутися до органів соціального захисту населення за місцем реєстрації (або фактичного місця проживання у випадку ВПО) та заповнити заяву з вибором закладу реабілітації:

<https://www.msp.gov.ua/news/8506.html>