

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Іванова Н. Г. доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри професійної психології

*Навчально-наукового гуманітарного інституту
Національної академії СБУ*

<https://orcid.org/0000-0002-6108-4725>

Ваврик Л. В. кандидат психологічних наук,
доцент кафедри професійної психології

*Навчально-наукового гуманітарного інституту
Національної академії СБУ*

<https://orcid.org/0000-0002-0175-1880>

У статті акцентується увага на тому, що психічна травма є деструктивним особистісним утворенням, що формується як емоційна відповідь на травмівні події та може виявлятися в певних порушеннях когнітивної, мотиваційної та емоційно-вольової сфер, системи комунікації та поведінки. Виокремлюються способи зменшення виявів у військовослужбовців посттравматичних стресових розладів, поради з покращення психоемоційного стану та деякі дієві прийоми самомотивування.

***Ключові слова:** стресова подія; травмівна подія; психічна травма; посттравматичні стресові розлади; гостра реакція на стрес; самомотивація.*

Вступ. Актуальність проблеми збереження психічного й фізичного здоров'я українців зумовлена реаліями сьогодення. В умовах війни люди зазнають значного психологічного стресу та травмівних переживань, а тому надання своєчасної та ефективної психологічної допомоги є необхідним для подальшої успішної реабілітації постраждалих. Під час війни важливо не просто вижити, а й зберегти своє психічне (ментальне) здоров'я, що дасть змогу в подальшому актуалізувати життєво важливі мотиви, щоб знову якісно функціонувати в соціумі, ефективно працювати й робити свій внесок у відновлення й розвиток України.

Психогенні впливи, котрі проявляються у процесі життєдіяльності особи в умовах війни, спроможні зруйнувати і психічне, і соматичне здоров'я. Водночас потрібно враховувати, що негативні реакції організму на такі впливи можуть виявитися як безпосередньо під час перебування в екстремальних умовах чи одразу після цього, так і через декілька годин, днів або навіть місяців. Інтенсивність зазначених психогенних впливів, зокрема в ситуаціях, пов'язаних із загрозою життю, втратою рідної чи близької людини, буває настільки сильною, що індивідуально-психологічні особливості особи й попередній життєвий досвід вже не відіграють вирішальної ролі в формуванні посттравматичних стресових розладів.

В Україні наразі постійно збільшується кількість військовослужбовців, які гостро потребують психологічної допомоги щодо підвищення власної резильєнтності, прагнучи нейтралізувати чи принаймні послабити дію стресових чинників воєнного часу. Варто констатувати, що в багатьох військовослужбовців є запит на психологічну допомогу у зв'язку з травмівними переживаннями та посттравматичними симптомами. Це зумовлює актуальність проблематики щодо виокремлення психологічних аспектів подолання військовослужбовцями психічної травми в умовах війни.

Метою статті є характеристика пріоритетних психологічних аспектів подолання військовослужбовцями наслідків впливу психічної травми під час виконання ними професійних завдань в зоні бойових дій.

Теоретичне підґрунтя. Аналіз сучасних наукових розвідок щодо вивчення різноманітних аспектів подолання психічної травми свідчить про посилену увагу вітчизняних дослідників до анонсованої проблематики. Досить ґрунтовними та практично зорієнтованими видаються ті напрацювання, які одноосібно та авторськими колективами здійснили Т. Карамушка (2023), В. Круз (2024), О. Кокун (2023), Т. Лейн (2022), І. Литвинова (2023), Н. Макієнко (2023), В. Мішиєв (2022), Б. Михайлов (2022) та ін.

Активний інтерес вітчизняних науковців та практиків до виявлення та подолання наслідків психотравми в умовах війни спонукає до розробки теоретичного підґрунтя та дієвого комплексу сучасних психотехнік, адаптованих до використання в сучасному соціумі.

Методи дослідження. У межах реалізації визначеної мети використано сформований комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, а саме: наукового аналізу, систематизації, моделювання перспектив, оцінювання узагальнення та інтерпретація концептуальних положень.

Результати та обговорення. Об'єктивність та якість дослідження проблематики, насамперед, детермінується чіткістю визначення ключових понять. Тож, у межах вказаної проблематики необхідно визначитись з понятійним апаратом основних і супутніх понять, що розкривають психологічний зміст психічної травми.

Всебічний аналіз наукових підходів до трактування понять та змісту психогенних впливів на особистість дав змогу констатувати, що психічна травма є деструктивним особистісним утворенням, що формується як своєрідна емоційна відповідь на жакливі стресові/травмівні події та може виявлятися в певних порушеннях когнітивної, мотиваційної та емоційно-вольової сфер, системи комунікації та стандартної поведінки. Необхідно розуміти, що це є своєрідний суб'єктивний досвід, котрий формується в особистості під впливом конкретної події та змінює особливості функціонування всіх її сфер. Тобто люди, які пережили однакові стресові/травмівні події, можуть мати різний рівень вияву травмівних реакцій.

До того ж, психічна травма може виникати як наслідок впливу на людину стресової чи травмівної події (Іванова, 2023):

- стресова подія – психічно напружена ситуація, що викликає високий рівень психоемоційної напруги та характеризується інтенсивною дією певних зовнішніх подразників та може спричинити специфічну реакцію організму; змінює звичайний життєвий устрій та вимагає актуалізації адаптивних можливостей (зокрема, під час евакуації);

- травмівна подія – комплекс психічно напружених ситуацій, що виходить за межі наявного у людини досвіду та спричиняють

небезпеку для її здоров'я чи життя, а також є загрозливими для рідних/близьких (наприклад, бомбардування).

Разом з тим, психічну травму як можливу реакцію на травмівну подію розглядають як явище, котре має характер своєрідного патогенного емоційного впливу на людину, та є нестерпним в психічному сенсі, що за умови недостатньої кількості чи відсутності сформованих захисних психологічних механізмів, зокрема може призвести до гострих стресових чи посттравматичних стресових розладів тощо. Гостру реакцію на стрес розглядають як тимчасовий розлад, котрий розвивається в особи без інших будь-яких виявів психічних розладів як відповідь на наявний незвичайний фізичний чи психічний стрес та зазвичай може зникнути через декілька годин чи днів (МКХ-10 (F43.0)); нормальна відповідь на стресову подію (МКХ-11 (QE84)).

Під час гострої реакції на стрес можемо спостерігати, зокрема: галюцинації та марення, апатію, ступор, агресію, рухове збудження, страх, нервову тремтіння, істерика, плач. Вказані реакції впливають і на поведінку людини, що зокрема може супроводжуватися:

- різкими перепадами емоцій, переживанням полярних/протилежних емоційних станів;
- нестабільним психоемоційним станом та роздратованістю, викликану відсутністю певної інформації;
- усамітненням, замкнутістю чи, навпаки, злістю;
- демонстрацією недовіри до близького оточення;
- агресивним сприйняттям певних реалій тощо.

Психогенні впливи, що можуть виявлятися під час екстремальної діяльності, нерідко за своєю інтенсивністю є неочікуваними. Вони руйнують психічне та соматичне здоров'я. До того ж, такі впливи можуть виявлятися у період знаходження в екстремальних умовах або після – через певний період часу. Так, зокрема, афективно-шокові реакції можуть виникати під час раптового потрясіння через загрозу для життя. Зазвичай вони нетривалі (від 15–20 хвилин до декількох годин чи діб). Виявляються у двох формах: психогенного збудження та психогенного ступору. Під час пом'якшення,

або зникнення стресової ситуації симптоми слабшають протягом 8 годин, а у процесі збереження стресу – протягом 48–72 годин (Мішиєв, 2022).

Водночас, із урахуванням особливостей сучасного перебігу воєнних подій, змінюються й інтерпретаційний контекст посттравматичних стресових розладів (далі – ПТСР). Так, у 10-му перегляді відомої Міжнародної статистичної класифікації хвороб і проблем, пов'язаних зі здоров'ям (далі – МКХ-10) ПТСР визначали як відстрочену або затяжну реакцію на стресогенну подію або ситуацію, що має винятково загрозливий чи катастрофічний характер та може зумовити дистрес в будь-кого (кодувався – F43.1).

А вже в 11-му перегляді Міжнародної статистичної класифікації хвороб і проблем, пов'язаних зі здоров'ям (далі – МКХ-11) відбулося розмежування на ПТСР (код 6B40) та Комплексний ПТСР (код 6B41) (Мішиєв, 2023).

Там вказується, що посттравматичний стресовий розлад (ПТСР/ F43.1 / 6B40) – це розлад, який може розвиватись у результаті впливу надзвичайно загрозливої чи жахливої події / серії подій та характеризується низкою ознак, а саме: повторне переживання травмивної події, уникнення нагадувань про подію, постійне сприйняття підвищеної загрози в поточний момент.

Зазначені симптоми зберігаються кілька тижнів і призводять до значного погіршення в таких функціональних сферах, як особиста, сімейна, соціальна, освітня, професійна та ін.

Комплексний посттравматичний стресовий розлад (КПТСР / 6B41) – це розлад, який може розвинути після впливу події або серії подій надзвичайно загрозливих або жахливих. Найчастіше це тривалі або повторювані події, які важко або неможливо уникнути (наприклад: тортури, рабство, тривале насильство в сім'ї).

Крім того, КПТСР поєднує симптоми ПТСР та характеризується такими важкими і стійкими виявами, як:

- 1) проблеми в регулюванні афекту;
- 2) пов'язані зі стресовим впливом стійкі уявлення про себе як про принижену, роздавлену або нікчемну людину, що супроводжуються почуттями сорому, провини або поразки;
- 3) труднощі в підтримці стосунків та у

переживанні почуття близькості до інших людей.

Ці симптоми викликають значні порушення в особистій, сімейній, соціальній, навчальній, професійній чи інших важливих сферах функціонування.

До того ж, слід звернути увагу, що існує й виділення кількох типів вияву ПТСР, а саме:

1. Тривожний тип (вирізняється високим рівнем немотивованої тривожності з переживанням особистістю мимовільних й нав'язливих спогадів).

2. Астенічний тип (домінування почуття млявості й слабкості, схильність до частого аналізу минулих подій).

3. Дисфоричний тип (часті зниження настрою, постійне переживання внутрішнього невдоволення, роздратування на тлі пригніченого й похмурого настрою, який може бути досить тривалим).

4. Соматоформний тип (супроводжується сильними соматичними розладами із локалізацією тілесних неприємних відчуттів біля серця, в шлунково-кишковому тракті, в голові).

До психологічних ознак посттравматичних стресових розладів належать, зокрема такі:

- вибухова реакція;
- певна підозрілість;
- активна немотивована пильність;
- агресивність;
- притуплення деяких емоцій;
- певні порушення пам'яті;
- зниження рівня концентрації уваги;
- тривожність;
- депресія;
- прояви нападів люті;
- безсоння;
- схильність до зловживання наркотичними і лікарськими речовинами;
- думки про самогубство;
- непрошені спогади (флешбеки);
- так звана провина за те, що вижив тощо.

Вияв зазначених ознак ПТСР посилюється труднощами адаптації військовослужбовців до мирного співіснування.

Під час роботи з військовослужбовцями, які зазнали поранення чи ампутації, треба пам'ятати, що їхні спалахи гніву чи люті не виникають нізвідки. Усе це наслідки

пережитої травмивної події. Потрібно також пам'ятати, що у військовослужбовців, які мали бойовий досвід, можуть відтворюватися «сюжети з минулого» – сильні переживання, що не пов'язані з сьогоденням. Це може виявлятися через певну «бойову» агресивність військового в мирній життєвій ситуації.

Загалом виокремлюють певні групи психологічних ознак посттравматичних стресових розладів, а саме:

- повторне переживання травмивних подій;
- намагання уникнути тих переживань, котрі нагадують певні травмивні події;
- наявність неадекватності реакцій під час взаємодії з тими, хто оточує.

Наразі виокремлені дієві способи для зменшення виявів зазначених груп психічних ознак, але, насамперед, військовому слід пояснити, що їх треба контролювати. Це можна зробити за рахунок опанування знаннями щодо:

- особливостей виявлення маркерів стресу та прийомів їх подолання;
- методів зниження стресових реакцій;
- виявлення перших же ознак впливу стресу та актуалізації прийомів їх нейтралізації;
- психологічних прийомів блокування негативних спогадів, їх пропрацювання та розвитку здатності зосереджуватись на актуальних подіях;
- формування та розвитку навичок віднаходити сенси жити за будь-яких складних і нестерпних обставин та спогадів.

Покращення власного психоемоційного стану військовослужбовця після пережитих стресових подій суттєво залежить від наявності у нього потенціалу, який має розвиватися у межах психологічної підготовки до перебування в екстремальних умовах, реадaptaції до мирного життя та розвитку психологічної готовності до успішного виконання професійних завдань під час війни й подальшого подолання наслідків її впливу на функціонування у мирному житті.

Важливо й знати психологічні особливості формування взаємин у сім'ях після повернення одного з членів родини, який брав участь у бойових діях. Так, у сім'ях військовослужбовців, які повернулися, досить

часто трапляється, що чоловік та дружина певною мірою віддаляються один від одного, оскільки можуть не розуміти хвилювань один одного і не можуть спілкуватися, як раніше. Коли чоловік повертається додому, а всі його думки про виконання складних завдань, а про це, він говорити з родиною не може, тому інтенсивність родинного спілкування стає меншою. Якщо розглянути ситуацію з точки зору дружини, то вона зазвичай хоче, щоб життя було таке, як і раніше й щоб чоловік поділяв з нею всі сімейні проблеми та допомагав їх вирішувати. Подружжя починає уникати розмов, чоловік і дружина віддаляються один від одного.

У зв'язку із зазначеним, актуальності набувають деякі поради для подружжя, щоб зберегти конструктивність взаємин, а саме:

- необхідно усвідомити, що травмивні події змінюють людей і не варто чекати, що все буде як і раніше,
- не наполягати на тому, щоб чоловік постійно розповідав, зокрема про те, як саме він воював чи перебував у полоні;
- слід із розумінням та підтримкою ставитися один до одного;
- не дорікати за нові вади в поведінці, а намагатися коректно допомогти їх подолати;
- спільно займатися (по можливості) вирішенням сімейних проблем;
- разом займатися вихованням дітей та більше часу проводити у родинному колі;
- організовувати спільні прогулянки, зайняття спортом, сімейні свята тощо;
- заохочувати до спільних справ та підкреслювати роль батька в родині;
- за необхідності звертатися за допомогою до психолога разом.

Важливість сенсу реадaptaції, насамперед, починається із самовідновлення. Тож, стануть в пригоді й поради з покращення власного психоемоційного стану, зокрема:

- треба прийняти реальність та не слід себе постійно дорікати за те, що вже відбулося, а треба думати як і заради чого чи кого жити далі;
- не варто постійно згадувати що було та обмірковувати можливі наслідки варіативності власних дій;
- слід подумати, які для вас самі важливі перспективні мотиви та спрогнозувати шляхи їх реалізації;
- треба думати не тільки за себе, а й за своїх рідних та близьких і розуміти, що вони

Питання психології

дуже за вас хвилюються і потребують вашої допомоги чи підтримки;

– слід опанувати власні тривоги та страхи;

– нічого не вчиняйте з опалу, намагайтесь відкинути емоції та спокійно проаналізувати ситуацію;

– варто зорієнтуватися на конструктивних думках і діях, блокуючи вияви зневіри й безпорадності;

– «не викидайте» свої негативні емоції на дітей і тих, хто оточує вас: це призведе до ще більших хвилювань та докорів сумління;

– намагайтесь не втрачати критичності мислення та вірити, що впораєтесь з будь-якими труднощами;

До того ж, для збільшення опору факторам стресу на формування стресостійкості варто знайти для себе сенс у будь-яких діях та визначити пріоритетні мотиви. Коли людина знаходить сенс свого життя, тільки тоді може здолати будь-які труднощі. А якщо немає перспективної мети та мотивації, то це зумовлює безпорадність.

Важливого значення набуває самомотивування. Його розглядають як власний вплив на формування в себе нових та актуалізацію наявних необхідних мотивів для успішних дій та підтримання належного психоемоційного стану.

Доречними будуть і наведені нижче дієві прийоми самомотивування, зокрема такі:

✓ *«хто як не я»* (розуміння того, що не потрібно перекладати обов'язки на інших);

✓ *«мої актуальні мотиви»* (виокремлення 3–5 своїх мотивів, що спонукають успішно працювати);

✓ *«я все здолаю»* (переконання себе в тому, що власний страх і хвилювання не

допоможуть, а тільки будуть відволікати та впливати на формування негативних емоцій);

✓ *«моя місія»* (розуміння власної ролі та професійних можливостей задля перемоги);

✓ *«я – приклад»* (гордість дітей та родини за те, що ви виконуєте складну роботу із забезпечення державної безпеки);

✓ *«моє майбутнє»* (визначення важливої перспективної мети й мотивів у мирному житті та продумування шляхів їхньої реалізації після війни).

Висновки. Виокремлені та охарактеризовані вище психологічні аспекти подолання психічної травми покликані сприяти оптимізації психологічного супроводження збереження психічного життя в умовах війни шляхом комплексного використання сучасних психотехнік, зорієнтованих на подолання наслідків психотравми у військовослужбовців, які виконували професійні завдання в межах територій, де ведуться активні бойові дії. Зазначене посприє запобіганню розвитку у військовослужбовців посттравматичних стресових розладів, оптимізації їх психічних станів, відновленню оптимальної працездатності та конструктивної взаємодії з оточенням.

Використання пропонувані підходів дасть змогу організувати надання належної психологічної допомоги та психологічної підтримки зазначеній категорії осіб та їх родинам, навчаючи водночас ефективним методам саморегуляції та керування стресом. Все це сприятиме швидшому відновленню та покращенню якості життя й ефективності професійної діяльності військовослужбовців, які зазнали психотравм, спричинених реаліями війни.

Список використаних джерел

1. Іванова Н. Г., Верещук І. А., Андрусишин Ю. І. та ін. (2023). Психологічні аспекти комунікативної взаємодії з населенням на деокупованих територіях України : практичний poradnik / Київ : НА СБУ.

2. Карамушка Т. В., Полівко Л. Ю., Вісіч О. Ю. та ін. (2023). Психологічний супровід незламних: методичні рекомендації по роботі з військовослужбовцями, які зазнали ампутації внаслідок бойових дій. Київ-Львів: Видавець Вікторія Кундельська.

3. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий С. М., Ларіонов С. О. & Сириця М. В. (2023). Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. Київ: 7БЦ.

4. Круз В. (2024). Терапія ПТСР для військових. Як повернутися до нормального життя. Київ: Науковий світ.

5. Лейн Т. (2022). Посттравматичний стресовий розлад. Зцілення від поганих спогадів. ПТСР. Київ: Тюльпан.

6. Литвинова І., Курганська Т., Вінницька М. та ін. (2023). Травматичний досвід: техніки по роботі з цивільним населенням / Київ: 7БЦ.

7. Макієнко Н. & Гершанов О. (2023). Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій / Ізраїльська Коаліція Травми. Київ.
8. Мішиєв В. Д., Михайлов Б. В., Гриневич Є. Г. & Омелянович В. Ю. (2022). Клініка, діагностика і лікування розладів психічної сфери внаслідок бойових дій: навчальний посібник. Київ: Професійні видання. Україна.
9. Мішиєв В. Д., Михайлов Б. В., Гриневич Є. Г. & Омелянович В. Ю. (2023). МКХ-11. РОЗДІЛ 06: Психічні і поведінкові розлади та порушення нейропсихічного розвитку (статистична класифікація). За заг. ред. В. Д. Мішиєва. Переклад з англійського проф. Б. В. Михайлова. Київ: МОПІОН.

References

1. Ivanova N. G., Vereshchuk I. A., Andrusyshyn Yu. I. and others. (2023). Psychological aspects of communicative interaction with the population in the de-occupied territories of Ukraine: practical advisor [Psykhologichni aspekty komunikativnoi vzaiemodii z naseleнням na deokupovanykh terytoriiakh Ukrainy : praktychnyi poradnyk] / Kyiv: NA SBU. (in Ukrainian)
2. Karamushka T.V., Polivko L.Yu., Visich O.Yu and others. (2023). Psychological support of the indomitable: methodical recommendations for working with military personnel who suffered amputations as a result of hostilities [Psykhologichnyi suprovod nezlamnykh: metodychni rekomendatsii po roboti z viiskovosluzhbovtsiamy, yaki zaznaly amputatsii vnaslidok boiovykh dii]. Kyiv-Lviv: Publisher Victoria Kundelska. (in Ukrainian)
3. Kokun O.M., Pishko I.O., Lozinska N.S., Oliynyk V.O., Khoruzhiy S.M., Larionov S.O. & Syritsa M.V. (2023). Peculiarities of providing psychological assistance to military personnel, veterans and members of their families by civilian psychologists: method. manual [Osoblyvosti nadannia psykhologichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtsiam, veteranam ta chlenam yikhnikh simei tsyvilnymy psykhologhamy : metod. posib.]. Kyiv: 7BC. (in Ukrainian)
4. Cruz V. (2024). PTSD therapy for the military. How to return to normal life [Terapiia PTRS dlia viiskovykh. Yak povernutysia do normalnoho zhyttia]. Kyiv: Scientific world. (in Ukrainian)
5. Lane T. (2022). Post-traumatic stress disorder. Healing from bad memories. PTSD [Posttravmatychnyi stresovyi rozlad. Ztsilennia vid pohanykh spohadiv. PTRS]. Kyiv: Tulip. (in Ukrainian)
6. Litvynova I., Kurganska T., Vinitska M. and others. (2023). Traumatic experience: techniques for working with the civilian population [Travmatychnyi dosvid: tekhniky po roboti z tsyvilnym naseleнням] / Kyiv: 7BC. (in Ukrainian)
7. Makienko N. & Gershanov O. (2023). The path to healing: basics of working with the consequences of traumatic events [Shliakh do ztsilennia: osnovy roboty z naslidkamy travmatychnykh podii] / Israeli Trauma Coalition. Kyiv. (in Ukrainian)
8. V. D. Mishiyev, B. V. Mykhaylov, E. G. Hrynevych & V. Yu. Omelyanovych (2022). Clinic, diagnosis and treatment of disorders of the mental sphere due to hostilities: study guide [Klinika, diahnozyka i likuvannia rozladiv psykhichnoi sfery vnaslidok boiovykh dii: navchalnyi posibnyk]. Kyiv: Professional publications. Ukraine. (in Ukrainian)
9. V. D. Mishiyev, B. V. Mykhaylov, E. G. Hrynevych. & V. Yu. Omelyanovych (2023). МКХ-11. CHAPTER 06: Mental and behavioral disorders and disorders of neuropsychological development (statistical classification) [МКХ-11. РОЗДІЛ 06: Psykhichni i povedinkovi rozlady ta porushennia neiropsykhichnoho rozvytku (statystychna klasyfikatsiia)]. In general ed. V. D. Mishieva. Translation from English prof. B.V. Mykhailo. Kyiv: МОПІОН. (in Ukrainian)

Summary

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF OVERCOMING MENTAL TRAUMA BY MILITARY SERVANTS IN THE CONDITIONS OF WAR

Ivanova N. Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of Scientific Laboratory of Educational-Scientific Institute of Information Security and Strategic Communications of the National Academy of the Security Service of Ukraine

Vavryk L. Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Professional Psychology of the Educational and Scientific Humanitarian Institute of the National Academy of the Security Service of Ukraine

Introduction. *The presented article focuses on the fact that in the conditions of war, people experience significant psychological stress and traumatic experiences, and therefore the provision of timely and effective psychological assistance is necessary for the further successful rehabilitation of the victims. Psychogenic influences that manifest themselves in the course of a person's life in the conditions of war are capable of destroying both mental and somatic health. In Ukraine, the number of servicemen who urgently need*

psychological help to increase their own resilience is constantly increasing, seeking to neutralize or at least weaken the effect of wartime stress factors. It is worth stating that the request for psychological help in connection with traumatic experiences and post-traumatic symptoms is urgent. This determines the relevance of the problem of identifying the psychological aspects of military servicemen's overcoming of mental trauma in the conditions of war. The active interest of domestic scientists and practitioners in identifying and overcoming the consequences of psychotrauma in the conditions of war prompts the development of a theoretical basis and an effective complex of modern psychotechniques adapted for use in modern society.

Purpose. *It is noted that the purpose of the article is to characterize the priority psychological aspects of servicemen overcoming the effects of mental trauma during their professional tasks in the combat zone.*

Methods. *Within the framework of the implementation of the defined goal, a complex of interrelated research methods was used, namely: scientific analysis, systematization, modeling of perspectives, assessment of generalization and interpretation of conceptual provisions.*

Originality. *It is substantiated that a comprehensive analysis of scientific approaches to the interpretation of the concepts and content of psychogenic influences on the personality made it possible to state that mental trauma is a destructive personal formation that is formed as a kind of emotional response to terrible stressful / traumatic events and can be manifested in certain disorders of cognitive, motivational and emotional and volitional spheres, communication system and standard behavior.*

Types of manifestation and psychological signs of post-traumatic stress disorders are considered and analyzed.

Certain groups of psychological signs of post-traumatic stress disorders are singled out (re-experiencing traumatic events; trying to avoid those experiences that remind of certain traumatic events; presence of inadequacy of reactions during interaction with those around) and effective ways to reduce their symptoms by acquiring knowledge about: features identification of stress markers and techniques for overcoming them; methods of reducing stress reactions; detection of the first signs of stress and actualization of techniques for their neutralization; psychological methods of blocking negative memories, working through them and developing the ability to focus on current events; formation and development of skills to find meaning in living under any difficult and unbearable circumstances and memories.

Effective advice on improving one's psycho-emotional state and effective methods of self-motivation are offered.

Conclusions. *It is concluded that the psychological aspects of overcoming mental trauma identified and characterized above are intended to contribute to the optimization of psychological support for the preservation of mental life in conditions of war through the comprehensive use of modern psychotechniques aimed at overcoming the consequences of psychological trauma in servicemen who performed professional tasks within the territories where active combat operations are conducted. This will help prevent the development of post-traumatic stress disorders in servicemen, optimize their mental states, restore optimal performance and constructive interaction with the environment.*

The use of the proposed approaches will make it possible to organize the provision of appropriate psychological assistance and psychological support to the specified category of persons and their families, while teaching effective methods of self-regulation and stress management. All this will contribute to the faster recovery and improvement of the quality of life and professional efficiency of servicemen who have suffered psychological trauma caused by the realities of war.

Keywords: *stressful event; traumatic event; mental trauma; post-traumatic stress disorders; acute reaction to stress; self motivation.*

Концептуалізація – Іванова Н. Г.

Методика – Ваврик Л. В.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 03.10.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 05.11.24

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.