

УДК 615.8:616.711:618.177

Ковальова О.В.¹, Веклич В.В.², Кошля О.В.³

¹ канд. мед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКСз-211м НУ «Запорізька політехніка»

³ доц. ДЗ «ЗМАПО МОЗ Україна»

КОРЕКЦІЯ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ ІШЛЯХОМ ЛЯЛЬКОТЕРАПІЇ

Місяць лютий став справді лютим для моєї України. Двадцять четвертого числа світ розділився надвое до війни і після війни. Війна – це стрес та постійна загроза життю. Почалася масова міграція населення. Сьогодні вже близько п'яти мільйонів осіб були змушені виїхати за кордон.

На фоні тривожних подій чи пережитих стресових ситуацій у людини може виникати бажання самоізолюватися від суспільства, усамітнитися, уникати живого спілкування з людьми. Нами була проведена робота з жінками, які піддалися стресу у такий важкій для людини ситуації.

Стрес – це захисна реакція нашого організму на зовнішні подразники. Кожна людина індивідуальна, і стрес переживає кожен по-різному. Соціальне ізолювання може свідчити про емоційне виснаження у відповідь на певну стресову подію. Під час довгого перебування в емоційному напруженні наш організм потребує «підзарядки» (відновлення), і для деяких людей це може бути обмеженням спілкування на певний проміжок часу.

У сучасних реаліях будь-яка наша реакція на стрес є нормою, оскільки усі ми зараз переживаємо тяжкі події.

Після Першої світової війни був відкритий метод виведення людей зі стресового стану через мистецтво малювання Арт-терапія – це найбільш

м'який метод роботи. Основні цілі арт-терапії полягають у самовираженні, розширенні особистого досвіду, самопізнанні, внутрішній інтеграції особистості (різних її аспектів та компонентів) та інтеграції із зовнішньою реальністю (соціальною, етнічною, культурною). Важливим поняттям арт-терапії є сублимація – вираження несвідомих інстинктів і потягів (іноді деструктивних) за допомогою трансформації їх у твори мистецтва; мистецтво може одночасно «направити в інше русло» і висловити також почуття агресії, болю, тривоги та страху.

Ми звернулися до суто українського засобу – створення ляльки-мотанки.

Перші мотанки, з'явилися приблизно п'ять тисяч років тому. Мотанка – символ добра та благополуччя, символ надії на краще, сильний сакральний предмет. Не має значення чи створилася лялька на швидкоруч для забави дитини, чи як важливий оберіг чи подарунок до свята.

Метою нашої роботи було допомогти людям пристосуватися до нових умов та усунути чинники, що гальмують перехід гострого стану в хронічний стрес.

Об'єкт дослідження – 22 жінки – біженки. Вважаючи умови притаманні військовому часу у нас була одна група. Займалися з ними по 3-4 особи в групі.

З історичних джерел відомо що перші прототипи мотанок на території України з'явилися на стоянці в Чернігівській області.

Лялька-мотанка – чи неєдина представниця світу іграшок, яка ніколи не має власного імені. Вважалося що даючи ім'я ляльці можна або потривожити душі померлих родичів або накликати нечисть в будинок. В українській культурі мотанки виступають символом родючості, достатку та оберегом для родини. Такі ляльки дуже часто ставали справжніми сімейними реліквіями та передавалися з покоління в покоління. Також такі ляльки часто використовуються в весільних обрядах та діях.

Творча продукція через її реальність неспроможна заперечуватися пацієнтом. Зміст і стиль художньої роботи надають терапевту величезну інформацію, крім того, сам автор може зробити внесок в інтерпретацію своїх власних творів; дозволяє працювати з думками та почуттями, які здаються непереборними (втрати, смерть, перенесені травми та насильство, страхи, внутрішні конфлікти, спогади дитинства, сновидіння). Іноді невербальний засіб виявляється єдиним інструментом, що розкриває і прояснює інтенсивні почуття та переконання, допомагає зміцнити терапевтичні взаємини. Елементи збігу у художній творчості, можуть прискорити розвиток емпатії та позитивних почуттів у людей, сприяти виникненню почуття внутрішнього контролю та порядку, розвивати та підсилювати увагу до почуттів, підсилювати відчуття власної особистісної цінності.

В нашій методиці вплив на жінок можна пояснити не тільки роботою в групі, але і такою формою як нейролінгвістичне програмування (НЛП). Як і в нейролінгвістичному програмуванні – це засіб зафіксувати і запам'ятати деякі почуття, які спливатимуть на підсвідомому рівні при певній ситуації – умовні рефлекси. Жінки створюючи ляльку-мотанку всі свої позитивні думки вкладають в ляльку, працює дрібна моторика. Таким чином витісняються всі жахи і страхи зафіксовані в певних частинах мозку. Мотанка стає якорем та оберегом. Тримавши її в руках формується захист, позитивне мислення. Створюється «колірна гармонія». Можна використовувати 2-3 кольори (білий – теж колір), підібравши кольори так, щоб вони передавали будь-який настрій, почуття, відчуття спокою, радості тощо. Через колір можна судити про душевний стан жінки. Крім того, у жінок відновлявся сон, стабілізувався настрій, зникала дратівливість.

Таким чином, можна зробити висновок, що арт-терапія доцільна при відновленні психічного стану потерпілих у військовий час.