

**Овсяннікова Я.О.**

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру, Національний університет цивільного захисту України*

## **ВІДНОВЛЮВАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ: МОЖЛИВОСТІ І МЕЖІ ВИКОРИСТАННЯ**

Як правило, у більшості випадків після повернення із зони проведення антитерористичної операції військові різних підрозділів силових міністерств та відомств України не звертаються за кваліфікованою допомогою до спеціалістів для відновлення свого психічного здоров'я.

Хоча у таких комбатантів спостерігаються дратівливість, немотивовані спалахи агресії, підвищений рівень настороженості, стан постійного очікування загрози, труднощі із засипанням або поганий сон. До всіх цих психологічних проблем часто приєднуються і глибоке переживання горя через втрату товаришів, і почуття провини перед загиблими. Вони вважають, що самотужки зможуть впоратися зі всіма негативними станами, почуттями та емоціями, які у них з'являються.

Така ж форма поведінки спостерігається і у фахівців підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій, які виконували свої професійні обов'язки в зоні локального воєнного конфлікту. Тобто, вони теж самотійно намагаються боротися з негативним результатом впливу тієї травмуючої ситуації, в якій перебували, використовуючи приховані і неусвідомлювані ресурси своєї психіки.

Саме в цій ситуації, ми вважаємо, що потрібен психолог, який повинен всіма доступними засобами допомогти людині відновити свій психічний стан.

Тому в рамках відновлювального періоду психологи самі виступають ініціаторами психологічної допомоги рятувальникам, піротехнікам, які повернулися з зони локального воєнного конфлікту після виконання своїх службових обов'язків.

Як відомо, серед основних засобів і форм психологічного забезпечення відновлювального періоду фахівців ризиконебезпечних професій, в тому числі і рятувальників, які зарекомендували себе це: психологічне консультування, психологічна корекція, дебрифінг.

Однак проведений нами аналіз використання психологічних технік в межах зазначених підходів дав можливість стверджувати, що всі вони мають загальний недолік, а саме - використання їх можливо лише за умови добровільного і усвідомленого звернення комбатанта до психолога.

Тому, розуміючи всю важливість відновлювального періоду для збереження психічного здоров'я фахівців екстремального профілю діяльності, фахівцями науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології НУЦЗУ було розроблено, апробовано та успішно

використовується в Державній службі України з надзвичайних ситуацій унікальний соціально-психологічний. Даний тренінг використовується в психокорекційних цілях і проводиться в посткатастрофний період з рятувальниками, піротехніками, які брали участь в ліквідації наслідків надзвичайної ситуації в зоні проведення антитерористичної операції.

Особливістю цього соціально-психологічного тренінгу є те, що він по своєму програмному змісту, обсягу інтерактивного впливу і рівнем методичної розробленості є не тільки засобом навчання, формування стійких психічних конструктів у людини за досить короткий час. А призначений саме для відновлення психологічного стану фахівців екстремальних видів діяльності, в тому числі і фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

Тренінг розроблений з урахуванням тих специфічних завдань, які вирішують фахівці екстремального профілю діяльності.

Проведенню тренінгу повинно передувати проведення дебрифінгу з метою виявлення негативних емоційних станів і визначення готовності членів групи до проходження тренінгу.

Даний тренінг розрахований на три повних дня. Однак, з огляду на завантаженість особового складу ДСНС України можливе проведення даного тренінгу протягом двох днів, але не менше. Так як втрачається весь сенс розробленої програми і цей захід не буде ефективним для рятувальників, піротехніків.

Хотілося б зазначити, що відновлювальний тренінг включає певну кількість блоків, до яких входять спеціальні вправи. Тому, в залежності від того, скільки буде проходити тренінг, можна скорочувати кількість вправ в блоках. Але самі блоки скорочувати і змінювати не можна, так як дані блоки взаємопов'язані між собою і вибрані не випадково. Тому, якщо замінити або прибрати з тренінгу будь-який блок, то відповідно порушиться і структура самого тренінгу і відповідно знизиться його ефективність.