



КРАТКИЙ ГИД ПО ПСИХОЛОГИИ В УСЛОВИЯХ ВОЙНЫ

Проф. унив. доктор психологических наук Даниэль Давид

- Президент Румынской ассоциации психологов
- Ректор Университета им. Бабеша-Бойаи в Клуж-Напоке

1. Война (и её последствия) – это практическая проблема с психологическими свойствами, эффективное решение которой предполагает психологические вмешательства.

2. Поэтому, чтобы эффективно решать практическую задачу, мы должны сначала очень хорошо подготовиться психологически.

3. Для психологической подготовки нам необходим набор рациональных установок мышления, характеризующийся (согласно когнитивно-поведенческому подходу американских психологов Аарона Т. Бека и Альберта Эллиса):

- гибким мышлением («я сильно предпочитаю»),
- (б) нон-катастрофическим мышлением («Это очень плохо, но не самое худшее из возможных»),
- (в) толерантностью к фрустрации («Мне это не нравится, и это очень тяжело терпеть, но я могу продолжать, идти дальше») и
- (г) тонкими оценками относительно людей/жизни (вместо выражения «ты тупой» можно выразиться более мягко: «ты ведёшь себя глупо»). Эта ментальная установка будет генерировать негативные, но здоровые эмоции – например, беспокойство, но не панику/тревогу; неудовлетворённость, но не гнев/агрессию; грусть, но не депрессию – вот что мотивирует нас правильно решать практические задачи. Более того, на этом эмоциональном фоне могут проявляться положительные эмоции (например, вы можете радоваться успехам своего ребёнка) и д по отношению к другим, так как (наша) психологическая установка, как правило, реалистично-оптимистическая.

Если присутствует набор иррациональных установок мышления, характеризующийся:

- ригидным/абсолютическим мышлением («должен»),
- (б) катастрофизацией («это ужасно, самое страшное»),
- (в) низкой терпимостью к фрустрации («не выношу») и
- (г) глобальными оценками («ты дурак»), у нас возникнут нездоровые негативные эмоции, мешающие правильно относиться к практической задаче. Кроме того, эти эмоции не позволяют адекватно выражать эмоциональность/эмпатическое/сострадательное отношение к другим. Психологическая установка становится пессимистическим/неконструктивным реализмом.



Очевидно, существует и психологический набор отстранённости («мне всё равно/ меня не интересует») или иллюзорного оптимизма / позитивных иллюзий («со мной ничего не случится»), что приводит к демотивации и неэффективности подхода к практической задаче.

4. Психологическая подготовка должна включать в себя также уход за собой, вести здоровый образ жизни, например, через еду, сон, спорт, медитацию/молитву и т. д., чтобы мы были готовы более эффективно относиться к практической задаче. В противном случае мы генерируем дистресс (например, из-за недостатка сна), что не поможет нам правильно относиться к практической задаче.

5. После психологической подготовки (3-4) мы прагматично сосредотачиваемся на практической проблеме, а информации об этой следует брать только из официальных/достоверных источников, таких как органы власти и/или качественные СМИ. Мы не читаем такого рода информации из неофициальных источников и/или соцсетей, потому что мы психологически можем заразиться. Кроме того, мы не фокусируемся постоянно на этой информации, а проверяем её в заранее установленное время (например, ежечасно) и/или в момент, вызванный различными событиями (например, последние новости).

6. В рамках решения практического вопроса важно защитить наших детей психологически (и других уязвимых людей). Мы можем поговорить с ними о войне, адаптируя информацию к уровню их психологического развития, не вдаваясь в подробности, необходимой каждому ребёнку для удовлетворения своей потребности в смысле/значимости и предсказуемости вопросов, которые он задаёт, и в гарантии регулирования эмоциональных переживаний (путём нормализации эмоции детей, эмпатии, сострадания, доверия, безопасности, контроля/самоконтроля).

- В дошкольном возрасте процессы мышления ещё не сформированы должным образом, поэтому, если у детей возникают вопросы о войне, обсуждение надо вести понятными для них методами (например, конкретные аналогии с персонажами рассказов/ мультиков, которых они знают), и с особым вниманием к их эмоциям.
- Школьники и подростки могут использовать мыслительные процессы особенно в конкретных случаях; следовательно, война может быть введена в обсуждение через конкретные средства/примеры, понятные детям, только и на этот раз, надо обратить внимание на их эмоциональное регулирование.
- У подростков сформировалось мышление похожее на мышление взрослых, но у них есть проблемы в связи с эмоционально-поведенческим регулированием; следовательно, с ними можно разговаривать о войне как со взрослыми, только иметь в виду их эмоции.



Реакции детей часто имитируются/ моделируются/ заимствуются у взрослых; следовательно, наше психологическое благополучие и эффективное саморегулирование эмоций окажут положительное влияние и на детей. Наконец, дети могут замаскировать свои эмоции, поэтому мы должны не упускать из виду маскированные формы их выражения (например, изменения в режиме сна, изменения в питании, ингибция социальных взаимодействий и др.).

7. Война означает неопределённость. Поэтому нам нужно противоядие стабильности, которое может исходить из повседневной рутины, в которой, чтобы почувствовать, что мы живём цельной жизнью, мы должны проявлять (по линии позитивной психологии, разработанной американским психологом Мартин Селигман):

(а) конгруэнтное поведение, соответствующее 2-3 кардинальным ценностям, на которые мы можем положиться (*meaningful life – осмысленная жизнь*); (б) конгруэнтное поведение, соответствующее 3-5 сильным сторонам, которыми мы обладаем как личность (*good life – хорошая жизнь*) и (в) поведение, которое приносит нам радость/удовольствие (*pleasant life – приятная жизнь*).

8. Активировать нашу социальную поддержку, будь она более ограниченной или широкой, в зависимости от психотипа каждого. В этом контексте важно и практическое вовлечение. В контексте сопереживания и сострадания, в усилиях по оказанию гуманитарной помощи беженцам, финансовая поддержка, организация групп поддержки, информационные материалы, предоставление компенсации и тд.

При опасных для собственной жизни (и/или жизни ваших близких) ситуациях, важно иметь чёткий план действий, который включает в себя то, что именно мы делаем, где и с кем мы это делаем (например, я укрываюсь в место X со своей семьёй). Этот план может служить и как информация о первой помощи, как реагировать в чрезвычайных ситуациях, и как информация о снижении опасного поведения и тд. Всё это надо понимать с образовательной и профилактической целью, в контексте, в котором Румыния имеет самые надёжные гарантии безопасности в своей истории и является членом одних из самых демократичных и сильных мировых структур (НАТО, Евросоюз и др.).

10. Старайтесь вести себя как можно более спокойно, ведите как можно более нормальную жизнь, но наблюдайте за военной обстановкой, и адаптируйтесь к ней с помощью набора рациональных установок мышления типа реалистичного оптимизма!

Ссылки и ресурсы

- David, D., (2012). *Tratat de psihoterapie cognitive și comportamentale*. Iași: Editura Polirom.
- <https://www.apa.org/news/press/releases/2003/03/war-resilience>



- <https://www.apa.org/topics/resilience/teen-war>
- <https://www.apa.org/topics/resilience/homecoming-war>
- Обзоры УББ (Универстет им.Бабеша-Бойаи, Клуж-Напока) – Ghidurile UBB поддержке во время пандемии могут быть использованы, с некоторыми изменениями, для психологической регуляции при войне

h
t
t
p
s
w
w
w
u
b
b
c
l
u
j
r
o
r
o
i
n
f
o
u
b
b
c
o
v
i
d
d
e
c
i
z
i
i
u
b
1