



## **КОРОТКИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОВІДНИК В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Проф. д-р психолог Данієл ДАВІД**

- Президент Румунської Асоціації психологів
- Ректор Клужького Університету ім. Бабеша-Бойої

Війна (та її наслідки) – це практична проблема, яка має психологічні складові, ефективно вирішення якої передбачає психологічні втручання.

2. Тому, щоб ефективно підійти до практичної проблеми, ми повинні спочатку дуже добре психологічно підготуватися.

3. Для психологічної підготовки, нам необхідний раціональний розумовий набір, який характеризується (згідно з когнітивно-поведінковим підходом американських психологів Аарона Т. Бека та Альберта Елліса):

- гнучким мисленням („рішуче віддаю перевагу”),
- (б) некатастрофічним мисленням („це велике зло, але не найбільше з можливих”),
- (в) толерантністю до фрустрації („мені це не подобається й дуже важко з цим змиритися, але я можу продовжувати йти далі”) та
- (г) нюансованими оцінками людей/життя („у тебе дурна поведінка” замість „ти дурний”). Цей розумовий набір буде генерувати негативні, але здорові емоції – наприклад, занепокоєння, але не паніка/тривога; невдоволення, але не гнів/агресія; смуток, але не депресія, - що спонукає нас правильно вирішувати практичну проблему. Більше того, на цьому емоційному тлі можуть з’являтися позитивні емоції (наприклад, ви можете насолоджуватися успіхами своєї дитини) і емпатична/співчутлива залученість до інших, при цьому психологічний настрій, як правило, є реалістичним оптимізмом.

Якщо ми маємо ірраціональний розумовий набір, який характеризується:

- жорстким/абсолютистським мисленням („я повинен”),
- (б) катастрофічним мисленням („це жахливо, найгірше з можливого”),
- (в) низькою толерантністю до фрустрації („не витримую”) та
- (г) глобальними оцінками („ти дурний”), матимемо нездорові негативні емоції, які заважають правильно підійти до практичної проблеми. Крім того, ці емоції не дозволяють належним чином виявляти емоційність/позитивні емоції та емпатію/милосердну взаємодію з іншими, психологічна установка перетворюється на песимізм/неконструктивний реалізм.



Очевидно, що існує психічний набір відстороненості („мені байдуже”) або ілюзорний оптимізм/позитивні ілюзії („мені нічого не станеться”), що призводить до демотивації та неефективності підходу до практичної проблеми.

4. Психологічна підготовка повинна включати догляд за собою, ведення здорового способу життя, наприклад, через їжу, сон, спорт, медитацію/молитву тощо, щоб бути готовим підійти до практичної проблеми якомога ефективніше. Інакше ми переживаємо (наприклад, через недостатній сон), а це не допомагає нам правильно підійти до практичної проблеми.

5. Після психологічної підготовки (3-4) ми прагматично зосереджуємось на практичній проблемі, а інформації про неї слід брати лише з офіційних/надійних джерел, таких як органи влади та/або якісні ЗМІ. Не читаємо таку інформацію з неофіційних джерел та/або соціальних мереж у неймовірних місцях, тому що ми психологічно заражаємось. Крім того, ми не зосереджуємось постійно на цій інформації, а перевіряємо її у заздалегідь встановлений час (наприклад, щогодини) та/або в часи, викликані різними подіями (наприклад, спеціальні новини).

6. Як частина підходу практичного питання, дуже важливо, щоб ми психологічно захистили своїх дітей (та інші групи ризику). Ми можемо говорити з ними про війну, адаптуючи інформацію до рівня їхнього психологічного розвитку, не вдаючись у деталі, більше ніж потрібно кожній дитині, для того щоб задовольнити його потребу в сенсі та передбачуваності щодо запитань, які вона задає, та забезпеченні дитині емоційної регуляції (шляхом нормалізації дитячих емоцій, емпатії, співчуття, впевненості, безпеки, контролю/самоконтролю).

- У дошкільному віці операції мислення ще не сформовані належним чином, тому, якщо у дітей виникають питання про війну, розмова ведеться за допомогою зрозумілих їм засобів (наприклад, конкретні аналогії з персонажами відомих їм казок, мультфільмів), а тут треба приділяти велику увагу їхній емоційній регуляції.
- Діти молодшого шкільного віку та підлітки можуть використовувати мисленнєві операції, особливо коли йдеться про конкретні речі; тому про війну можна говорити через конкретні засоби/прикладі, зрозумілі дітям, і тут з увагою до їхньої емоційної регуляції.
- У підлітків психічні операції ті ж самі, як і в дорослих, але вони мають проблеми з емоційно-поведінковою регуляцією;



тому про війну з ними можна обговорювати як із дорослим, забезпечуючи їх емоційну регуляцію.

У дітей часто виникають реакції, які вони наслідують / моделюють / навчаються від дорослих; отже, наша відповідна психологічна саморегуляція позитивно вплине і на дітей. Нарешті, діти можуть маскувати (прикривати) свої емоції, тому ми повинні звернути увагу на замасковані форми їх вираження (наприклад, зміни щодо сну, поведінки харчування, гальмування в соціальних взаємодіях тощо).

7. Війна приходять з непевністю. Отже, нам потрібен антидот стабільності, який може походити від щоденної рутини, в якій, щоб відчувати, що ми живемо справжнім життям, ми повинні проявити (на лінії позитивної психології, розробленої американським психологом Мартіном Селігман): (a) поведінку, що відповідає 2-3 кардинальним цінностям, які ми беремо на себе виразно (*meaningful life* / життя зі смыслом); (b) поведінку, що відповідає 3- 5 сильним точкам, які ми маємо як особистість (*good life* / гарне життя) і (в) поведінку, яка приносить нам радість / задоволення

. Активувати нашу соціальну підтримку, чи більш обмежену чи ширшу, залежно від психологічного стилю кожного. У цьому контексті важлива також практична участь. В контексті емпатії та співчуття в зусиллях з надання гуманітарної допомоги біженцям, фінансове забезпечення, організування груп підтримки, інформаційні матеріали, забезпечення компенсації тощо.

9. Для ситуацій, що загрожують власному життю (і/або життю близьких) важливо мати чіткий план, який передбачає, що саме ми робимо, де ми це робимо і з ким (наприклад, я шукаю притулок у місті X, із сім'єю). Цей план може включати інформацію про першу допомогу, як реагувати в надзвичайних ситуаціях, зменшення ризикованої поведінки тощо. Все це треба розуміти з їхньою виховною й попереджувальною метою в контексті, в якому Румунія має найбільші гарантії безпеки в своїй історії і є однією з найбільш демократичних і сильних світових структур (НАТО, Європейський Союз та ін.).

Давайте поводитись якомога звичайніше, максимально віддаючись справжньому життю, але стежити за воєнною обстановкою, належним чином включатися та пристосовуватися до неї через раціональний розумовий набір реалістичного оптимізму!

## БІБЛІОГРАФІЯ

- David, D., (2012). *Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale*. Iași:
- <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>
- Довідники UBВ (Університет ім. Бабеша-Бойоя) для психологічної підтримки в умовах пандемії можуть бути використані, з деякими адаптаціями, для психологічної регуляції і у разі війни ([https://www.ubbcluj.ro/ro/infoubb/covid19/deciziiubb/Ghid\\_UBB.pdf](https://www.ubbcluj.ro/ro/infoubb/covid19/deciziiubb/Ghid_UBB.pdf)). У цьому контекст нагадуємо, що національна лінія - UBВ-APCCR / Міністерство охорони здоров'я / Vodafone - для психологічної підтримки в умовах пандемії все ще функціонує і може допомогти психологічною допомогою за телефоном 021 9081 (понеділок-субота, з 12.00 до 20.00).