

Макаренко Павло Валентинович,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології факультету № 3,
Харківський національний університет внутрішніх справ
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9055-3287>

Захаренко Людмила Миколаївна,

кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник наукової лабораторії
з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень,
Національна академія внутрішніх справ
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2121-0862>

ЕМОЦІЙНЕ ОНІМІННЯ: КРОКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ТА САМОДОПОМОГИ

З початком повномасштабного вторгнення окупантів на територію України все частіше стала використовуватися фраза «емоційне оніміння» для опису стану людини, яка пережила психотравмуючу подію (події).

У фаховій літературі емоційне оніміння (або оніміння емоцій) розглядається як емоційне відчуття, яке переживає людина, якщо її потреби не задоволені [6, с. 110]; відсутність здатності переживати почуття; відчуття відокремленості від інших людей, амнезія щодо важливих моментів події [8, с. 17-21]; порушення емоцій та здатності їх регулювати [7, с. 35]; симптом посттравматичного стресового розладу, що вказує на розлад адаптації [6, с. 19] тощо.

Науковці пояснюють, що емоційне оніміння короткочасно зменшує активацію системи страху, зберігаючи її в довготривалій перспективі [4]. У поєднанні з почуттям відчуженості емоційне оніміння є ознакою, що вказує на зміну особистості і виявляє неадаптивні риси [5, с. 170]. Емоційне оніміння від моменту втрати відноситься до емоційних симптомів ускладненої реакції втрати [1; 7].

На думку Романчука О.І., емоційне оніміння виникає, коли людина дисоціює, витісняє досвід травматизації [7, с. 35]. Побуває думка, що занадто жорсткий контроль емоцій та надмірна емоційність свідчать про емоційне безсилля людини, а відключення власної емоційної системи – про емоційну неграмотність [3].

Емоційне оніміння є одним із фізичних симптомів конверсії – патологічного захисту, що дозволяє ефективно реорганізувати зовнішній досвід так, щоб не відчувати потребу справлятися з реальністю [1; 2; 4; 7].

Все вищезазначене вказує на потребу опрацювання травматичного досвіду та нормалізації емоційного стану людини, яка пережила психотравмуючу подію (події) та знаходиться в стані емоційного оніміння.

Що можна зробити та як собі зарадити?

Крок перший. Усвідомте та прийміть свої відчуття.

Спробуйте самому собі пояснити, що ви відчуваєте. Наприклад: «мені все байдуже», «не хочу ні з ким спілкуватись», «нічого не відчуваю», «ніщо/ніхто не викликає ніяких емоцій» тощо. Вербалізація пережитих емоцій допоможе зрозуміти, який саме емоційний стан ви переживаєте.

Другий крок. Визначте свій емоційний стан без оцінювання і моральних суджень. Запам'ятайте: розуміння свого стану – це половина успіху у нормалізації вашого емоційного стану.

Третій крок. Відчуйте себе у фізичному стані.

Вправа «5-4-3-2-1» допоможе швидко повернутися до реальності, по черзі активуючи п'ять органів відчуттів та вмикаючи лобну кору головного мозку (когнітивну сферу замість емоційної) за рахунок називання слів [6, с. 61-64].

Інструкція:

1. Роздивіться навколо себе та знайдіть очима п'ять предметів синього кольору. Назвіть їх.
2. Прислухайтеся та почуйте чотири різних звуки. Назвіть їх.
3. Доторкніться рукою та відчуйте три різні поверхні. Назвіть, які вони на дотик.
4. Відчуйте два різні запахи. Назвіть їх.
5. Визначте щось на смак. Назвіть, що ви відчули на смак? (якщо маєте можливість, то випийте трішки води та відчуйте, який у неї смак).

Вправа «Обійми метелика» допоможе за 2 хв синхронізувати півкулі мозку та відновити внутрішній спокій. Інструкція:

1. Схрестіть руки на грудях так, щоб права долоня лягла на ліве плече, а ліва – на праве.
2. Почніть повільні почергові постукування. Відслідкуйте, які асоціації виникають під час виконання даної техніки.
3. Виконуючи вправу можна рахувати. Також можна вдихати пахощі, свічку, аромоолію цитрусових.

Допомагають «заземленню» та стабілізації стану такі техніки:

- 1) тілесний контакт із потерпілим:
 - дотик (з дозволу потерпілого покладіть свою руку на його плече, руку чи коліно; якщо потрібно, нехай він зіпреться на вас, як на опору);
 - тиск (з дозволу потерпілого натисніть своїми руками на коліна, ноги чи плечі потерпілого, щоб допомогти йому відчути себе заземленим, а своїми ногами м'яко, але твердо, натисніть на його ноги);
- 2) тактильні об'єкти (предмети, які можна добре відчути: терапевтичний пластилін, торбинка з насінням або квасолею, камінці, шишки чи інші природні

матеріали, іграшка, м'яка ковдра). Потерпілому потрібно відчутти цей предмет, пом'яти його в руках, зосередитися свої відчуттях та описати їх вголос. Наприклад, інструкція:

- потримайте у долонях шматочок льоду, відчуйте його холод;
- покладіть на коліна подушку чи ковдру і поплескайте по ній долонями;
- потримайте у руках набивну (м'яку) іграшку.

Ефективним є слухання спеціально підібраної музики (наприклад, звуки природи), що буде заспокоювати. Домашні тварини (коти, собаки) також можуть ефективно стабілізувати психофізичний стан, особливо тоді, коли інші прийоми не допомагають.

Четвертий крок. Здійсніть дії для активізації своїх ресурсів, запуску механізмів подолання емоційного оніміння. Цьому сприяють такі техніки:

- самообійми (обійміть себе так, щоб відчутти межі свого тіла);
- самоблокування (покладіть одну руку собі на серце, а іншу – на живіт і почергово опишіть відчуття в цих місцях);
- поглажування серця (помістіть свої пальці над центром грудної клітки, на 2,5 см нижче від ключиці, потім обережно перемістіть їх прямо вниз на 10 см, роблячи рухи, схожі на ніжне поглажування kota, і повторюйте це доти, доки не буде досягнуто відповідного терапевтичного ефекту);
- п'ять відчуттів (назвіть щось для кожного з п'яти відчуттів: що можна побачити, почути, понюхати, доторкнутися, покуштувати);
- сила тяжіння (відчуйте тиск від того, що ваше тіло доторкається до стільця, як ноги доторкаються до підлоги).

Варто пам'ятати, що психологічній самодопомозі та фаховій психологічній допомозі повинна передувати психологічна просвіта населення.

Список використаних джерел

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Київ – Ніжин: Вид-ць ПП Лисенко М.М., 2022. 96 с.
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Особливості використання тренінгу життєстійкості у психологічній реабілітації учасників бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 1 (65). С. 24–30. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-65-1-24-30> (дата звернення: 11.10.2022).
3. Кулик Н.А., Гільова Л.Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасних психологічних досліджень*. 2018. Вип. 39. С. 79 – 87.
4. Лагутіна С, Суббота С. Особливості функціонування пам'яті під час травматичних подій. PMGP [інтернет]. 24 січня 2020 року. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/249> (дата звернення: 11.10.2022).

5. Коқун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога: метод. посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.

6. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посібник. Т. 2. Київ, 2018. 240 с.

URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf> (дата звернення: 11.10.2022).

7. Романчук О.І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. *НейроNEWS : психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2017. С. 30–37.

URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk_PTSD.pdf (дата звернення: 11.10.2022).

8. Хаустова О.О., Коваленко Н.В. Аналіз психопатологічних особливостей розладів психіки та поведінки у вимушених переселенців. *Архів психіатрії: наук.-практ. журнал*. 2016. Т. 22. № 1 (24). С. 17–21.