

КОРЕКЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЮНАКІВ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ

Надія БОГДАНОВСЬКА, Ірина КАЛЬОНОВА, Кирило БОЙЧЕНКО

Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна

Сучасні екстремальні події, з якими зіткнулося населення України, висувають високі вимоги до індивідуально-психологічних властивостей людини і спричиняють напруження її психофізіологічного функціонування. Особливо вразливою категорією щодо несприятливих зовнішніх впливів є особи молодого віку, які через вікову психологічну незрілість та відсутність необхідного життєвого досвіду є більш вразливими до дезадаптації та погіршення стану здоров'я [1]. Одним із ефективних засобів психологічного відновлення є функціональні фізичні розвантаження, зокрема виконання комплексу TRE (Trauma Releasing Exercises), які стимулюють нейрогенне тремтіння та спрямовані на зняття напруги, стресу і травматичного досвіду [2].

Мета дослідження – оцінити ефективність застосування комплексу вправ TRE-гімнастики в корекції функціонального стану осіб юнацького віку з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР).

Методи дослідження. Обстежено 56 юнаків вікової категорії від 18 до 22 років, які є студентами ЗВО м. Запоріжжя. У юнаків (внутрішньо переміщені особи, діти учасників антитерористичної операції, учасники антитерористичної операції), які взяли участь у дослідженні, лікар установив посттравматичний стресовий розлад. Комплекс TRE виконували наприкінці занять із фізичного виховання з подальшим самостійним застосуванням в домашніх умовах протягом одного навчального семестру.

Для об'єктивізації самопочуття пацієнтів використовували тест САН (самопочуття, активність, настрій), рівень ситуативної (реактивної) і особистісної тривожності оцінювали за тестом Спілбергера–Ханіна.

Основними скаргами в досліджуваних юнаків були: зниження працездатності, зниження настрою, загальна слабкість, швидка стомлюваність, неможливість тривалого зосередження, порушення сну, тривожність, дратівливість, різка зміна настрою. Під час первинного обстеження середній показник за трьома критеріями тесту САН становив $40,3 \pm 2,5$ бала, рівень ситуативної тривожності – $33,4 \pm 0,5$ бала, особистісної тривожності – $38,6 \pm 2,5$ бала. Після застосування реабілітаційної програми спостерігали достовірне ($p < 0,01$) поліпшення показників: середній показник тесту САН збільшився до $48,5 \pm 1,4$ бала, рівень ситуативної тривожності зменшився до $22,1 \pm 0,6$ бала, особистісної тривожності – до $29,5 \pm 1,8$ бала.

Представлені дані свідчать про те, що застосування комплексу TRE-гімнастики в системі реабілітації юнаків із посттравматичним стресовим розладом сприяє оптимізації самопочуття пацієнта, передусім завдяки зменшенню астеничного компонента, зниженню рівня тривожності, отже, поліпшенню соціальної адаптації.

Ключові слова: юнаки, стресовий розлад, фізичні вправи.

Список використаних джерел

1. Підчасов Є. В. Аналіз соціально-психологічних проявів ПТСР в осіб, які приймали участь у бойових діях / Підчасов Є. В., Ломакін Г. І. // Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. пр. – Харків, 2011. – Вип. 10. – С. 86–98.
2. Герольд А. Нейрогенное дрожание при проведении TRE-упражнений для снятия напряжения, стресса и травмы по методике доктора Дэвида Берсели при избавлении от посттравматического стрессового расстройства ПТСР / Андреас Герольд // Психологічне консультування і психотерапія. – 2015. – Т. 2, № 1/2. – С. 85–95.