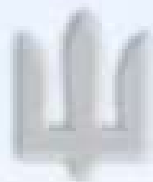


Марія АВГУСТЮК • Володимир ДЕМИДЮК

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ЗНИЖЕННЯ РУМІНАЦІЇ

У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ



Навчально-методичний посібник



НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ»

Марія АВГУСТЮК
Володимир ДЕМИДЮК

**ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ
ЗНИЖЕННЯ РУМІНАЦІЇ
У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

Навчально-методичний посібник

Острого
Видавництво Національного університету «Острозька академія»
2026

УДК 159.9:355.1:616.89-008.454

Рекомендовано до друку
на засіданні навчально-методичної ради
Національного університету «Острозька академія»
(протокол № 2 від 20 листопада 2025 року)
та на засіданні вченої ради
Національного університету «Острозька академія»
(протокол № 6 від 27 листопада 2025 року)

Рецензенти:

Балашов Едуард Михайлович – доктор психологічних наук, професор
(Національний університет «Острозька академія»);

Стасюк Василь Васильович – доктор психологічних наук, професор
(Національний університет оборони України);

Яланська Світлана Павлівна – доктор психологічних наук, професор
(Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка).

Августюк М. М., Демидюк В. М.

Психологічні методи зниження румінації у військовослужбовців Збройних Сил України : навчально-методичний посібник. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2026. 244 с.

ISBN 978-617-8041-38-0

DOI 10.25264/978-617-8041-38-0

Посібник присвячений аналізу румінації як неадаптивного когнітивного процесу, зумовленого бойовим стресом і психотравматичним досвідом, її механізмів та впливу на психічне здоров'я, емоційну регуляцію й адаптацію військовослужбовців у період служби та повернення до цивільного життя, а також практичному впровадженню психологічних підходів до її зниження. У роботі систематизовано сучасні психокорекційні методи, зокрема когнітивно-поведінкові, метакогнітивні, техніки усвідомленості, арт- і тілесно-орієнтовані підходи, наведено приклади практичних інструментів для індивідуальної, групової та самостійної роботи. Видання адресоване військовослужбовцям, їхнім родинам, фахівцям психологічної підтримки, соціальним працівникам, волонтерам, а також науковцям і здобувачам психологічної освіти, зацікавленим у питаннях психологічної стійкості та постстресової адаптації в умовах війни.

Посібник підготовлено у межах реалізації Національним університетом «Острозька академія» проєкту фундаментальних досліджень Міністерства освіти і науки України «Соціально-психологічна реабілітація ветеранів та осіб, що постраждали від військових дій, засобами формування метакогнітивного моніторингу» (№ 0123U101555).

Усі права на посібник захищені законом. Жодну частину цього видання не можна відтворювати, копіювати та розповсюджувати без обов'язкового посилання на джерело.

© Марія АВГУСТЮК, Володимир ДЕМИДЮК, 2026

© Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2026

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РУМІНАЦІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	10
1.1. Теоретичні підходи до розуміння румінації	10
1.2. Румінація у військовому середовищі.....	15
Висновки до першого розділу	16
Ключові поняття розділу	17
Контрольні запитання	17
Завдання для самостійної роботи.....	18
РОЗДІЛ 2. СПІЛЬНА РОБОТА З ПСИХОЛОГОМ	19
2.1. Ознаки необхідності звернення до психолога чи психотерапевта	19
2.2. Діагностика румінації та супутніх станів.....	20
2.3. Формування безпечного терапевтичного простору	21
2.4. Психоедукація у роботі з румінацією.....	22
2.5. Індивідуальна психотерапія та формування плану відновлення	30
2.6. Групова терапія	34
2.7. Арт-терапевтичні та тілесно-орієнтовані практики	35
Висновки до другого розділу	38
Ключові поняття розділу	38
Контрольні запитання	39
Завдання для самостійної роботи.....	40
РОЗДІЛ 3. ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ	42
3.1. Самоспостереження	42
3.2. Осмислене ведення щоденника.....	43
3.3. Когнітивне реструктурування	44
3.4. Дихальні вправи, тілесно-орієнтовані практики	46
3.5. Сенсорно-креативні методи самодопомоги: ароматерапія й арт-терапія.....	46
Висновки до третього розділу	48

Ключові поняття розділу	49
Контрольні запитання	49
Завдання для самостійної роботи.....	50

РОЗДІЛ 4. ПІДТРИМКА ТА МОТИВАЦІЯ	
ЯК РЕСУРСИ ЗНИЖЕННЯ РУМІНАЦІЇ	52
4.1. Підтримка родини та близьких	52
4.2. Побудова довірливих стосунків із побратимами	53
4.3. Мотиваційні бесіди, участь у групах взаємодопомоги.....	54
Висновки до четвертого розділу	56
Ключові поняття розділу	57
Контрольні запитання	58
Завдання для самостійної роботи.....	58

РОЗДІЛ 5. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ЗНИЖЕННЯ	
РУМІНАЦІЇ: ПРАКТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ	60
5.1. Когнітивно-поведінкова терапія	62
5.1.1. Сократівський діалог	64
5.1.2. Робота з негативними переконаннями	68
5.1.3. Техніка «Докази “за” і “проти”».....	73
5.1.4. Техніка «Гремлін».....	78
5.1.5. Техніка «Зупинка думки».....	83
5.1.6. Щоденник румінацій.....	91
5.1.7. Корисне самоопитування	99
5.2. Метакогнітивна терапія	101
5.3. Терапія усвідомленості	103
5.4. Позитивна психотерапія	109
5.4.1. Робота з внутрішніми конфліктами.....	110
5.4.2. Формування балансу актуальних здібностей і внутрішніх ресурсів.....	114
5.4.3. Застосування метафор у терапевтичному процесі.....	116
5.4.4. Застосування притч у терапевтичному процесі.....	119
5.5. Арт-терапія.....	122
5.5.1. Графічна арт-терапія	124
5.5.1.1. Нейрографіка	125
5.5.1.2. Мандалотерапія	130

5.5.1.3. Малюнок «Дерево»	133
5.5.1.4. Вільне малювання	138
5.5.1.5. Створення колажів	140
5.5.2. Ізотерапія та скульптурна арт-терапія	141
5.5.3. Метафоричні асоціативні карти	
й образна терапія	150
5.5.3.1. Метафоричні асоціативні карти (МАК)	150
5.5.3.2. Метафоричний портрет	154
5.6. Бібліотерапія як метод психоемоційної регуляції	164
5.7. Інтегративні методи відновлення психоемоційної	
рівноваги	166
5.7.1. Психологічне консультування	167
5.7.2. Психологічний дебрифінг	172
5.7.3. Методи саморегуляції	177
5.7.3.1. Дихальні техніки	180
5.7.3.2. Фізична активність	183
5.7.3.3. Йога	186
5.7.3.4. Дошки садху	190
5.7.3.5. Поєднання йоги та дошок садху	191
5.7.4. Релаксаційні техніки	193
5.7.4.1. Ароматерапія	194
5.7.4.2. Біосугестивна терапія	198
5.7.4.3. Каністерапія	200
Висновки до п'ятого розділу	201
Ключові поняття розділу	202
Контрольні запитання	203
Завдання для самостійної роботи	204
РОЗДІЛ 6. РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ІНТЕРВЕНЦІЇ	205
6.1. Мультидисциплінарний підхід (психолог, психіатр, арт- терапевт, фізіотерапевт)	205
6.2. Комплексні програми у госпіталях/реабілітаційних центрах	207
6.3. Медикаментозна підтримка (у випадку тяжких проявів румінації як частини ПТСР чи депресії)	209
6.4. Тривала психотерапевтична підтримка після ротації ...	210
Висновки до шостого розділу	211
Ключові поняття розділу	212

Контрольні запитання	212
Завдання для самостійної роботи.....	213
ВИСНОВКИ	215
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	217

ПЕРЕДМОВА

У сучасних умовах ведення бойових дій військовослужбовці часто зазнають стресових психоемоційних впливів, які суттєво позначаються на їхньому психічному здоров'ї та готовності виконувати бойові завдання. Однією з поширених психологічних проблем є румінація – нав'язливе повторюване переживання та осмислення травматичних або неприємних подій, що набуває неадаптивної форми, призводячи до депресивних і тривожних розладів, а також знижуючи боєздатність та психологічну стійкість.

Актуальність роботи з румінацією в умовах військової служби зумовлена її безпосереднім впливом на психологічну стійкість, фізичне здоров'я та ефективність діяльності. Румінація проявляється як циклічний процес, що характеризується повторюваними, неконтрольованими негативними думками, зосередженими на минулих неприємних переживаннях. Ці думки, захоплюючи свідомість, не призводять до конструктивного вирішення проблем, а, навпаки, посилюють відчуття безпорадності та тривожності. Внаслідок цього румінація значно знижує здатність до адаптації, ускладнює реабілітацію після психотравмуючих подій, а також може бути чинником ризику розвитку тяжких психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад, генералізований тривожний розлад, гострий стресовий розлад, депресія та інші тривожні стани. Крім того, вона може стати суттєвою перешкодою на шляху відновлення після психологічних чи фізичних травм, підвищуючи рівень стресу та знижуючи мотивацію. Своєчасне виявлення румінації підвищує ефективність зниження її негативного впливу та сприяє запобіганню несприятливим наслідкам.

Матеріали посібника охоплюють як теоретичні аспекти румінації, так і практичні методи її корекції, що дає змогу максимально адаптувати підходи до специфіки військової служби. Основною метою є надання практичних порад та

інструментів для військових психологів, командирів і самих військовослужбовців щодо зниження впливу румінації на психічне здоров'я. Методи зниження румінації та поліпшення психоемоційної стійкості, що ґрунтуються на когнітивно-поведінкових стратегіях, релаксаційних техніках, арт-терапії та терапії усвідомленості, сприяють зниженню рівня стресу, полегшенню психологічного навантаження, а також підвищенню загальної психічної стійкості та ефективності військової служби.

Посібник стане ефективним інструментом підтримки психічного здоров'я військовослужбовців і засобом підвищення їхньої психоемоційної стійкості, що є критично важливим у сучасних умовах ведення бойових дій. Завдяки зниженню впливу румінації військовослужбовці зможуть швидше адаптуватися до бойових умов, ефективніше відновлюватися після пережитих психотравмуючих подій, підвищувати стійкість до стресу та зберігати психічну стабільність.

Посібник призначений для військовослужбовців Збройних Сил України, фахівців системи психологічного забезпечення та осіб, які безпосередньо або опосередковано залучені до підтримки психічного здоров'я військовослужбовців. Він буде корисним для:

1) військовослужбовців, зацікавлених в опануванні технік самопомогі, підвищенні психоемоційної стійкості та зниженні впливу нав'язливих думок;

2) членів родин військовослужбовців, які прагнуть краще зрозуміти психологічні труднощі своїх близьких і надати їм емоційну підтримку;

3) психологів, які працюють у військових підрозділах, реабілітаційних центрах або в системі охорони психічного здоров'я;

4) офіцерів психологічної підтримки персоналу, командирів і державних службовців ЗСУ, відповідальних за організацію психологічного супроводу, підтримки бойового духу та психоедукаційних програм;

5) соціальних працівників і волонтерів, які надають підтримку військовослужбовцям як під час служби, так і в процесі повернення до цивільного життя;

б) науковців, викладачів і студентів психологічних спеціальностей, які досліджують феномен румінації та шукають практичні інструменти для її зниження в умовах війни.

Більшість методик, представлених у посібнику, продемонстрували ефективність в українських умовах практичного застосування. Однак певні методики мають рекомендаційний характер і потребують подальшої емпіричної перевірки та культурної адаптації.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РУМІНАЦІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Психічне здоров'я військовослужбовців є визначальним чинником їхньої боєздатності та професійної стійкості. Серед чинників, що негативно впливають на психоемоційний стан, особливу загрозу становить румінація – нав'язливе, повторюване розмірковування про негативні події, яке ускладнює адаптацію до стресу та підвищує ризик розвитку психічних розладів, зокрема депресії, тривожності та ПТСР.

У цьому розділі румінація розглядається як складний когнітивно-емоційний феномен, що суттєво впливає на психічне функціонування військовослужбовців. Особливу увагу приділено теоретичному аналізу цього явища, а також його наслідкам у контексті виконання бойових завдань під час військових операцій.

1.1. Теоретичні підходи до розуміння румінації

Румінація (іноді позначається як стиль мислення, надмірне розмірковування або психічна персеверація) є циклічним когнітивним процесом, що включає повторювані, настійливі думки, які зосереджуються на минулих негативних емоціях, подіях або їхніх наслідках. Такі думки мають персеверативний, пасивний і часто неконтрольований характер, що призводить до потрапляння у так звану негативну когнітивну «петлю». Схильність до повторного обмірковування особистих

переживань лише погіршує емоційний стан і збільшує ризик розвитку депресії та тривожності.

Ключовою особливістю румінації є її самофокусованість і непродуктивний характер. Це відрізняє її від активного пошуку рішень, оскільки румінація спрямована на аналіз негативних емоцій, подій чи ситуацій без конструктивного їх вирішення. Вона може сприяти поглибленню депресивних симптомів і має серйозні наслідки для психічного здоров'я.

Термін «румінація» походить із класичної філософії, зокрема, з праць Аристотеля, де описані процеси, що виникають через асоціації та зв'язки між ідеями. У 1800-х роках ці процеси почали позначатися терміном «ідея фікс», що відображало незмінність думок або ідей.

Сучасні дослідження тлумачать румінацію як складне явище, що включає взаємодію когнітивних, емоційних і соціальних чинників. В українськомовній науковій літературі румінацію часто описують термінами «зациклене мислення», «ментальна пастка» або «ментальне бадилля». Цей процес є важливим аспектом розвитку психічних розладів, зокрема депресії, тривожності та ПТСР, тому розуміння цього явища та інтервенцій у процеси румінації є важливими для підтримки психічного здоров'я.

Основними характеристиками румінації є такі когнітивні процеси:

- наполегливість – повторювані та стійкі думки, що можуть заважати прийняттю рішень та емоційному регулюванню;
- скрупульозне розмірковування – заглиблення в аналіз причин і наслідків емоцій без активного пошуку рішень;
- негатив – схильність до негативно забарвлених думок, що можуть викликати стрес, тривожність чи депресію;
- самокритика – внутрішнє порівняння себе з високими стандартами, що часто призводить до відчуття вини та самозвинувачення;
- відтворення – повторне переживання емоційних і когнітивних подій, що може призвести до постійного психоемоційного дистресу.

Серед основних чинників, що сприяють румінації, є низька самооцінка, відсутність контролю над ситуацією, перфекціонізм

і схильність до самокритики. Важливо враховувати також зовнішні стресові ситуації, особливо міжособистісні конфлікти та травматичні події, які провокують надмірне переживання.

Основні функції румінації можна узагальнити так:

1) регуляція емоційного стану. Румінація іноді тимчасово знижує інтенсивність негативних емоцій, проте в довгостроковій перспективі часто підтримує або навіть посилює емоційний дистрес через повторне переживання проблем без пошуку шляхів до їх розв'язання;

2) пошук контролю. Через роздуми над життєвими питаннями людина прагне знайти відповіді та відчути впевненість, однак відсутність чітких рішень підтримує циклічний характер румінації, що посилює тривожність і знижує адаптаційні можливості;

3) спроба розв'язання проблем. Індивіди часто вважають, що румінація допомагає зрозуміти ситуацію та знайти рішення, проте на практиці нав'язливі повторні думки спричиняють негативні емоції та можуть ускладнювати ефективне подолання труднощів.

Виділяють два основні види румінації: румінація як стабільна риса характеру та румінація як тимчасовий стан. Різноманіття підходів до визначення та вимірювання румінації ускладнює створення єдиної класифікації терміну. Румінація як стабільна риса (інша назва – особистісна румінація) – це схильність до повторюваного, пасивного зосередження на власних негативних переживаннях, особливо в контексті депресії. Це явище не є простою реакцією на тимчасові стресори, а, навпаки, стійкою рисою, що проявляється незалежно від конкретних умов. Така румінація сприяє поглибленню депресивного настрою та може призводити до хронічної депресії через зациклення на переживаннях без конструктивного їх вирішення. Румінація як стан (інша назва – ситуативна румінація) є повторюваним когнітивним процесом, що зазвичай виникає через когнітивний дисонанс між бажаним і фактичним станом. Вона супроводжується підвищеним емоційним напруженням і також перешкоджає конструктивному розв'язанню проблем.

У науковій літературі описують такі форми румінації – конструктивну (адаптивну) та деструктивну (неадаптивну). Ці

форми відрізняються як за характером когнітивної активності, так і за функціональним впливом на психічне здоров'я. Конструктивна румінація пов'язана з рефлексивним осмисленням досвіду, усвідомленням власних емоцій і пошуком шляхів вирішення проблем. Вона дає змогу оцінити ситуацію з різних ракурсів, сформувані ефективні стратегії подолання труднощів і сприяє зниженню емоційного напруження. Така румінація може бути інструментом саморефлексії та адаптації, що підтримує особистісний розвиток і психоемоційну стійкість. Деструктивна румінація, навпаки, проявляється у формі пасивного, повторюваного обмірковування негативного досвіду без наміру діяти чи змінювати ситуацію. Основна увага зосереджується на минулих помилках, втраті або власній неспроможності, що призводить до загострення тривожності, самозвинувачення та депресивної симптоматики. Така форма мислення перешкоджає емоційному відновленню, посилює почуття безпорадності та підтримує хронічний емоційний дистрес.

Залежно від запитань, які супроводжують румінацію, виокремлюють ще один поділ румінації на корисну та марну, що частково співвідноситься з поділом на конструктивну та деструктивну. Марна (несприятлива) румінація зазвичай зосереджується на оціночних, спекулятивних запитаннях «Чому це сталося?», «Що я зробив/зробила не так?» або «А що, якщо це повториться?». Вона не сприяє вирішенню проблем, натомість посилює тривожність, емоційне виснаження та негативну самооцінку. Особливістю цього виду є заикленість на значенні подій для власного «Я» та фіксація на негативних емоціях без пошуку рішень. Корисна (адаптивна) румінація, навпаки, спирається на запитання «Як?» або «Що я можу зробити?», що стимулює продуктивне мислення. Такий підхід активізує процеси аналізу, допомагає сформулювати практичні рішення та мобілізує внутрішні ресурси. Запитання на кшталт «Як я можу з цим справитись?» або «Що допоможе покращити ситуацію?» сприяють прийняттю обґрунтованих рішень і підтримують процес адаптації.

У процесі відновлення після травматичних подій розглядають форми румінації – навмисну та нав'язливу.

Навмисна румінація передбачає свідоме, добровільне осмислення пережитого з метою пошуку сенсу, розуміння причин і наслідків подій. Вона пов'язана з посттравматичним зростанням і сприяє формуванню адаптивних механізмів через рефлексію над травмою. Натомість нав'язлива румінація проявляється як автоматичний, небажаний потік думок, часто супроводжується тривалим емоційним дистресом і може бути потенційним передвісником посттравматичного стресового розладу. Водночас вона здатна стимулювати цілеспрямовану рефлексію й аналіз травматичного досвіду, що може мати як руйнівний, так і конструктивний вплив. Теоретично ці два види румінації виконують різні, але взаємодоповнюючі функції, відрізняючись рівнем особистого контролю над мисленням і емоційним забарвленням змісту. Взаємозв'язок нав'язливої румінації та посттравматичного зростання посилюється за умови високої психологічної стійкості.

Отже, румінація – це повторюване, настійливе мислення, переважно негативного характеру, яке може впливати на емоційний стан людини. Вона є складним когнітивно-емоційним процесом із різними формами та функціями. Форми та види румінації відрізняються за характером і впливом на психіку: конструктивна (корисна) сприяє осмисленню досвіду, пошуку рішень і адаптації, деструктивна (марна) зосереджується на безрезультатному переживанні проблем, посилює негативні емоції, навмисна передбачає свідоме, цілеспрямоване роздумування над подіями, тоді як нав'язлива – автоматичне, неконтрольоване повторення думок, що часто викликає стрес.

Румінація виконує функції тимчасового зменшення емоційного напруження, спроби контролювати ситуацію та пошуку розв'язання проблем. Однак її надмірна або неконтрольована форма може підтримувати або посилювати емоційний дистрес і психічні розлади. Розуміння особливостей румінації важливе для розроблення психологічних підходів, спрямованих на зменшення її негативного впливу та підтримки психічного здоров'я.

1.2. Румінація у військовому середовищі

Румінація є ключовим психічним процесом, який відіграє важливу роль у розвитку та підтримці різних психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади та ПТСР, а також у посиленні агресивної поведінки та погіршенні міжособистісних стосунків. Цей процес характеризується циклічним і самопідтримуючим характером, що значно посилює тяжкість і тривалість симптомів. У військовому середовищі високий рівень румінації може спричиняти серйозні емоційні та когнітивні порушення, погіршуючи психічне здоров'я та адаптивні можливості військовослужбовців у стресових умовах.

Крім того, румінація може сприяти хронічному переживанню негативних емоцій, таких як гнів і агресія, що підвищує рівень фізіологічної активізації та створює додаткові проблеми для психоемоційного здоров'я. У випадку військовослужбовців, які пережили травматичні події, румінація сприяє постійним тригерам, що можуть активізувати нав'язливі думки та переживання, ускладнюючи процеси психологічного відновлення. Румінація також підвищує ризик розвитку соціальних проблем, таких як труднощі в міжособистісних стосунках, і може стати перешкодою для ефективної соціальної адаптації військовослужбовців після повернення до цивільного життя з районів ведення бойових дій.

У контексті психічних розладів румінація може мати вагомий вплив на емоційну та когнітивну регуляцію:

1) при депресії румінація проявляється як постійне переживання минулих подій, що ускладнює процес вирішення проблем і поглиблює депресивні настрої з посиленням почуттів безнадії та зниженням мотивації до дій;

2) при генералізованому тривожному розладі румінація проявляється через безперервне обдумування потенційних загроз і негативних сценаріїв. Такий стиль мислення посилює тривожність і ускладнює фокусування на теперішньому;

3) при посттравматичному стресовому розладі румінація утримує увагу на травматичному досвіді, підтримуючи

емоційний дистрес і повторні спогади. Це ускладнює відновлення психічної рівноваги й адаптацію після травм;

4) при obsесивно-компульсивному розладі румінація породжує нав'язливі думки, що викликають потребу в повторюваних компульсивних діях – ритуалах, спрямованих на тимчасове зниження напруження. З часом ці ритуали стають джерелом залежності й ускладнюють контроль над тривожністю;

5) при соціальному тривожному розладі румінація призводить до надмірного самокритичного аналізу та відчуття провини. Це виснажує внутрішні ресурси та знижує впевненість у майбутніх соціальних ситуаціях.

Висновки до першого розділу

Румінація суттєво впливає на психічне здоров'я військовослужбовців і їхню здатність адаптуватися до умов стресу та бойових дій. Як циклічний, нав'язливий стиль мислення, вона поглиблює негативні емоції, підвищує ризик розвитку депресії, тривожних розладів, ПТСР та інших психічних проблем.

Румінація у військовому середовищі посилює емоційний дистрес, ускладнює психологічне відновлення після травм і може негативно впливати на міжособистісні стосунки та соціальну адаптацію. Розуміння теоретичних основ румінації, її характеристик і механізмів є необхідною передумовою для розроблення ефективних стратегій психологічної підтримки військовослужбовців.

Усвідомлення ролі румінації у розвитку психічних розладів дає змогу спрямувати інтервенції на зниження її впливу, підвищення емоційної регуляції та зміцнення психічної стійкості. Боротьба з румінацією має стати одним із пріоритетів у системі психологічної допомоги військовослужбовцям, що сприятиме їхньому здоров'ю, професійній ефективності й успішній адаптації як під час служби, так і в цивільному житті.

Ключові поняття розділу

Деструктивна (марна) румінація – безрезультатне «переживування» проблем, що посилює стрес і негативні емоції.

Емоційний дистрес – тривалі негативні емоції, що погіршують психічний стан.

Конструктивна (корисна) румінація – осмислення досвіду з метою пошуку рішень і адаптації.

Нав'язлива румінація – автоматичне, неконтрольоване повторення негативних думок.

Навмисна румінація – свідоме роздумування над подіями для пошуку сенсу та вирішення проблем.

Персеверація – повторюваність і стійкість думок без конструктивного результату.

Психічні розлади, пов'язані з румінацією – депресія, тривожність, ПТСР, обсесивно-компульсивні та соціальні тривожні розлади тощо.

Румінація – повторюване, нав'язливе мислення, переважно негативного характеру.

Самофокусованість – зосередженість на власних негативних емоціях і переживаннях.

Функції румінації – тимчасове зменшення емоційного напруження, спроба контролювати ситуацію, пошук рішень.

Контрольні запитання

1. Що таке румінація і як вона відрізняється від активного пошуку рішень?

2. Які основні характеристики румінації?

3. У чому полягає різниця між конструктивною/корисною та деструктивною/марною румінацією?

4. У чому відмінність між навмисною та нав'язливою румінацією?

5. Які функції виконує румінація в емоційній регуляції та пошуку контролю?

6. Які психічні розлади найчастіше пов'язані з надмірною румінацією?

7. Як румінація проявляється у військовому середовищі та які психічні ризики вона несе?

Завдання для самостійної роботи

1. Проаналізуйте власний досвід: чи були у вас ситуації, коли ви занадто довго обмірковували негативні події? Опишіть, чи були ці роздуми конструктивними чи деструктивними.

2. Визначте приклади румінації серед знайомих або військовослужбовців у навчальному або бойовому середовищі. Поділіть їх на конструктивні та деструктивні.

3. Складіть таблицю «Види румінації та їх наслідки» відповідно до описаних у розділі характеристик.

4. Проведіть коротке самоспостереження протягом тижня: зафіксуйте моменти, коли виникає румінація, її тривалість і емоційний ефект.

5. Напишіть коротке есе «Як румінація впливає на психічне здоров'я військовослужбовців» із прикладами з наукової літератури чи на основі власного досвіду.

РОЗДІЛ 2

СПІЛЬНА РОБОТА З ПСИХОЛОГОМ

Психологічна підтримка є важливою складовою зниження румінації у військовослужбовців. Тривале переживання стресових ситуацій, постійний контакт із насильством, загроза життю, конфлікти, травматичні події, як правило, призводять до порушень психоемоційного стану. Румінація є чинником, що сприяє виникненню емоційного напруження, яке може ескалювати до хронічного стресу, тривожності, депресивних проявів та інших психічних розладів. Тому спільна робота з психологом є ефективним способом для зниження інтенсивності цих процесів і підтримки психологічного здоров'я військовослужбовців.

2.1. Ознаки необхідності звернення до психолога чи психотерапевта

Ознаками необхідності звернення до психолога чи психотерапевта є:

1) тривале зосередження на негативних думках. Румінація характеризується постійним переживанням або «програванням» у голові негативних ситуацій. Якщо військовослужбовець або військовослужбовиця відчуває, що не може зупинити ці думки, і вони не дають йому/їй спокою, це є сигналом необхідності звернення по допомогу, оскільки такий стан може стати перешкодою для нормального функціонування, впливаючи на здатність приймати рішення, концентруватися на завданнях або взаємодіяти з іншими;

2) погіршення емоційного стану. Якщо румінація супроводжується депресивними симптомами, такими як постійне відчуття смутку, безнадійності, апатія, а також якщо є

підвищена тривожність, що заважає виконанню повсякденних або службових обов'язків, це може бути ознакою того, що румінація переросла у більш серйозний емоційний розлад, який потребує професійної допомоги;

3) фізичні симптоми стресу. Військовослужбовці, що переживають стрес та/або румінацію, часто відчують фізичні симптоми, такі як головний біль, запаморочення, прискорене серцебиття, порушення сну, болі у м'язах, проблеми з травленням чи зниження апетиту. Ці симптоми є сигналом того, що психічне здоров'я потребує уваги та корекції;

4) втрата здатності зосередитися та виконувати повсякденні завдання. Якщо румінація заважає нормальній роботі або службі, спричиняючи проблеми з концентрацією на завданнях, військовослужбовці можуть почати відчувати, що не справляються з обов'язками або навіть із елементарними повсякденними задачами. Це вже є індикатором необхідності звернення до психолога чи психотерапевта для проведення корекційної роботи;

5) соціальна ізоляція та емоційне відчуження. Якщо військовослужбовці починають відчувати себе відокремленими від побратимів, близьких або просто є нездатними підтримувати соціальні зв'язки, це також може бути ознакою серйозних порушень емоційного стану. Румінація часто супроводжується такою ізоляцією, оскільки особа відчуває, що не може поділитися своїми переживаннями або боїться бути не зрозумілою іншими.

2.2. Діагностика румінації та супутніх станів

На початковому етапі психокорекційної роботи з військовослужбовцями, які демонструють ознаки нав'язливого мислення, психолог здійснює комплексну діагностику рівня румінації та супутніх емоційних порушень. Основною метою цього етапу є не лише кількісне вимірювання ступеня вираженості румінаційних процесів, але й виявлення їх якісних особливостей, контексту виникнення та зв'язку з іншими симптомами дезадаптації.

Для об'єктивного оцінювання рівня румінації застосовуються стандартизовані психодіагностичні інструменти. Опитувальник *The Ruminative Responses Scale (RRS)*, який дає змогу визначити як загальну інтенсивність румінаційного мислення, так і його специфічні компоненти (наприклад, рефлексію, самозвинувачення, фокусування на дистресі). За потреби можна використовувати модифіковані версії шкал, адаптовані до військового контексту або доповнені якісними методами. Крім того, необхідним є проведення оцінювання супутніх психоемоційних станів, таких як тривожні розлади, депресивна симптоматика, ознаки ПТСР тощо.

Комплексна діагностика включає також напівструктуроване або клінічне інтерв'ю, що дає змогу зібрати інформацію про характер і зміст румінаційних думок, частоту їх виникнення, часовий зв'язок із травматичними подіями або стресовими чинниками служби, рівень дистресу, який вони викликають, суб'єктивну здатність до контролю або зупинки нав'язливих думок. Важливим аспектом є виявлення індивідуальних тригерів румінації, зокрема, специфічних ситуацій (бойові дії, ротації, перебування в ізоляції), міжособистісних конфліктів, повторюваних спогадів або образів травматичних подій, соматичних симптомів, що провокують нав'язливе мислення.

Таким чином, діагностичний процес є багатовимірним і спрямованим на формування глибокого розуміння психологічного стану військовослужбовців і визначення потреб у цільових терапевтичних інтервенціях. Він також включає подальше планування індивідуальних або групових інтервенцій з урахуванням структури румінаційного мислення.

2.3. Формування безпечного терапевтичного простору

Формування безпечного терапевтичного простору є однією з базових умов ефективної психокорекційної роботи з румінацією у військовослужбовців. У межах цього етапу психолог забезпечує створення атмосфери прийняття, емпатійного розуміння та безумовної поваги до особистості клієнта, що є

критично важливим з огляду на особливості військового досвіду, пов'язаного з високим рівнем психологічного стресу, травматизації та стигматизації проявів вразливості.

Терапевтичний простір визначається як психологічно безпечне середовище, в якому військовослужбовець або військовослужбовиця можуть відкрито висловлювати власні переживання, зокрема ті, що викликають внутрішні конфлікти, сором, провину або страх. На цьому етапі психолог фокусується на зниженні внутрішнього напруження, регуляції рівня тривожності та стабілізації емоційного стану клієнта. Застосовуються прийоми емоційного віддзеркалення, валідації переживань, дихальні або тілесно-орієнтовані техніки, спрямовані на зняття соматичного напруження та відновлення відчуття контролю над власним станом.

Безпечний простір виконує адаптаційну та підготовчу функції: він знижує психічний захист, сприяє формуванню терапевтичного альянсу, підвищує суб'єктивне відчуття довіри та зменшує ризик ретравматизації в процесі подальшого розкриття травматичного досвіду або роботи з нав'язливими думками. Важливим також є компонент нормалізації: психолог допомагає військовослужбовцям усвідомити, що реакції, з якими ті стикаються (зокрема, румінації), є відповідями психіки на екстремальні обставини.

Отже, створення безпечного терапевтичного простору є необхідною умовою подальшої ефективної роботи з румінацією. Це є особливо важливим при використанні когнітивно-поведінкових, експресивних, тілесно-орієнтованих та інтегративних психотерапевтичних методів.

2.4. Психоедукація у роботі з румінацією

Психоедукація є ще однією важливою складовою системної психологічної підтримки військовослужбовців, зокрема в роботі з румінаційними думками. Вона сприяє зниженню тривожності, нормалізації емоційних переживань, формуванню більш адаптивного ставлення до симптомів, а також підвищенню мотивації до терапевтичної роботи.

Ключовим завданням психоедукації є інформування військовослужбовців про природу їхнього психоемоційного стану та механізми виникнення і підтримання румінаційного мислення. Насамперед важливо дати чітке визначення румінації як пасивного, повторюваного обмірковування негативних подій, що не веде до вирішення проблеми, а лише поглиблює дистрес і виснаження, а також пояснити взаємозв'язок румінації з такими емоційними станами, як тривожність, депресивність, провина, сором і безпорадність.

Окрему увагу приділяють ознайомленню з когнітивними викривленнями, які підтримують нав'язливе мислення (катастрофізація, персоналізація, надмірна генералізація тощо). Такий аналіз дає змогу сформулювати критичне мислення та підвищити обізнаність про шкідливі патерни.

Важливою частиною психоедукації є навчання базовим навичкам саморегуляції: технікам перемикання уваги, дихальним вправам, практикам усвідомленості, самоспостереженню, веденню щоденника думок, а також впровадженню стабілізуючих щоденних рутин. Ці навички допомагають зменшити інтенсивність румінацій і краще керувати психоемоційним станом у міжсесійний період.

Загалом, психоедукація не лише підвищує психологічну грамотність, а й сприяє зменшенню стигматизації психічного здоров'я. Вона виконує декілька функцій: корекційну, знижуючи хибні уявлення про психічні процеси, профілактичну, запобігаючи загостренню симптомів, і мотиваційну, активізуючи ресурсні стратегії долаття труднощів.

Базові теми психоедукаційних програм включають:

1) пояснення природи румінації та її впливу на емоційний стан: важливо пояснити військовослужбовцям, що таке румінація, чому вона виникає та як впливає на їх емоційний і психологічний стан. Це дає змогу краще усвідомлювати власні переживання та вчасно звертати увагу на негативні патерни мислення;

2) огляд механізмів стресу: пояснення фізіологічних і психологічних механізмів стресу допомагає зрозуміти, як організм реагує на стресові ситуації, що дає змогу застосовувати більш ефективні методи керування стресом;

3) навчання технікам зниження стресу: ознайомлення з техніками релаксації, дихальними вправами, методами самопомоги та когнітивно-поведінковими стратегіями тощо допомагає знизити рівень стресу та румінації;

4) розвиток емоційної стійкості: важливо навчити військовослужбовців методам зміцнення емоційної стійкості, таким як самосвідомість, використання позитивного мислення та керування емоціями у стресових ситуаціях.

Успішне впровадження психоедукаційних програм у військових підрозділах є важливою складовою профілактики психоемоційних порушень, таких як тривожність, депресивні симптоми, й особливо – румінація. Програми мають бути адаптовані до військового контексту з урахуванням специфіки служби, обмежених ресурсів, підвищених ризиків і необхідності практичної спрямованості.

Ефективними едукаційними формами є лекції, інтерактивні тренінги, групові обговорення, перегляд тематичних відео з подальшим аналізом. Такі формати сприяють активному залученню, створюють безпечний простір для обговорення чутливих тем і полегшують засвоєння матеріалу.

Реалізація психоедукаційних заходів потребує міждисциплінарної взаємодії – залучення психологів, медиків, командирів та інших фахівців, які працюють із підрозділом. Такий підхід дає змогу досягати послідовності, практичної користі й ефективності у підтримці психічного здоров'я особового складу.

Зразок психоедукаційної програми «Зниження румінації у військовослужбовців»¹

Вступ: Ця програма розроблена для використання військовими психологами та іншими фахівцями з психічного здоров'я з метою зниження рівня румінації у військовослужбовців. Вона включає шість базових занять, адаптованих до умов служби, які містять теоретичні блоки, практичні вправи й елементи рефлексії.

¹ Програма розроблена на основі сучасних психологічних підходів і практичного досвіду фахівців, які працюють із військовослужбовцями, із застосуванням поширених психоедукаційних технік.

Заняття 1 «Психоедукація: що таке стрес і як він працює»

Мета: формувати базове розуміння стресу та його проявів.

Ключові поняття: стрес (гострий, хронічний, бойовий); фізіологічні та психологічні реакції на стрес; поняття адаптації та стресостійкості.

Необхідні матеріали: плакат або слайди з візуалізацією реакцій, папір, маркери, ручки.

Хід заняття:

1) Вступ і обговорення досвіду стресу.

2) Короткий теоретичний блок: розповідь про особливості стресу.

3) Вправа «Мій стресометр»

Мета: навчити оцінювати рівень стресу та розуміти його причини, а також розвивати навички ефективного керування стресом.

Необхідні матеріали: папір і маркери для малювання стресометра, папір для запису причин стресу та стратегій.

Інструкція: 1) Створення стресометра: потрібно намалювати або уявити шкалу від 0 до 10, де 0 означає повну відсутність стресу, а 10 – максимально можливий рівень стресу. 2) Оцінювання рівня стресу: треба оцінити свій поточний рівень стресу, позначивши його на шкалі (цифрою або на малюнку). 3) Визначення причин: необхідно поміркувати, які чинники впливають на рівень стресу; опісля записати їх (наприклад, робота, рідні, здоров'я, бойова обстановка тощо). 4) Розроблення стратегій: треба визначити, що може допомогти знизити рівень стресу; опісля записати свої особисті стратегії (наприклад, фізичні вправи, медитація, розмова з побратимом, якісний сон тощо). 5) Рефлексія: за бажанням, можна поділитися своїми спостереженнями у групі; обговорити, які стратегії вже працюють, і які ще можна спробувати.

Очікуваний результат: усвідомлення власного стресу, поліпшення навичок саморегуляції та визначення ефективних способів зниження негативних емоцій.

4) Групова дискусія.

5) Рефлексія та домашнє завдання (за бажанням).

Очікуваний результат заняття: формування базової психоедукаційної підготовки, яка стане основою для подальших тренінгів і розвитку стійкості до стресу.

Заняття 2 «Психологічна гігієна: як зберегти внутрішній ресурс»

Мета: ознайомити з поняттям психологічної гігієни та чинниками підтримки внутрішнього ресурсу.

Ключові поняття: психологічна гігієна; роль сну, харчування, фізичної активності; інформаційна безпека та цифрова гігієна.

Необхідні матеріали: фліпчарт або мультимедійна підтримка, список порад у друкованому вигляді, папір, маркери, ручки.

Хід заняття:

- 1) Обговорення особистих ресурсів.
- 2) Інтерактивна презентація.
- 3) Робота у малих групах («Мій особистий ресурс»).
- 4) Рефлексія, поради для щоденного використання.

Очікуваний результат заняття: ознайомлення з основами психологічної гігієни, розвиток навичок підтримки внутрішнього ресурсу через правильний сон, харчування, фізичну активність та інформаційну безпеку, а також отримання практичних порад для щоденного застосування.

Заняття 3 «Румінація та її вплив на психіку»

Мета: формувати розуміння природи румінації та навичок її розпізнавання.

Ключові поняття: румінація (глумачення поняття); психологічні наслідки румінації; методи перемикання уваги.

Необхідні матеріали: бланки для самоспостереження, картки з прикладами румінацій, папір, маркери, ручки.

Хід заняття:

- 1) Теоретичний блок із прикладами.
- 2) Вправа «Моніторинг думок»

Мета: усвідомити вплив автоматичних думок на емоції та поведінку в стресових ситуаціях, а також формувати навички розпізнавання неконструктивних установок і заміни їх на більш реалістичні.

Необхідні матеріали: роздаткові аркуші з таблицею або блокнот, ручки.

Інструкція: 1) Коротке пояснення: «У стресових умовах (на службі, у бойовій обстановці, під час ротацій тощо) ми часто реагуємо автоматично. Наші думки «пролітають» настільки швидко, що ми навіть не встигаємо їх усвідомити, але саме вони запускають ті чи ті емоції та впливають на наші дії. Ця вправа допоможе «зловити» думку в моменті.» 2) Заповнення індивідуальної таблиці: потрібно згадати нещодавню ситуацію зі служби або цивільного життя, яка викликала сильну реакцію (напруження, агресію, розчарування, апатію, тривожність). У таблиці необхідно зазначити: а) ситуацію (описати, що саме сталося – лише факти, без оцінювання чи інтерпретацій); б) автоматичні думки (треба звернути увагу на перші думки, які промайнули в голові у відповідь на ситуацію. Вони можуть бути короткими, емоційними, навіть нераціональними); в) емоції (описати, які емоції відчували в цій ситуації (наприклад, злість, тривожність, образа, провина, страх); г) поведінку (зафіксувати, як повели себе у відповідь на ситуацію й емоції, що зробили або не зробили); г) альтернативні думки (потрібно спробувати подивитись на ситуацію з іншого боку, намагаючись усвідомити, які ще можуть бути пояснення, яка думка може допомогти краще впоратись або зменшити емоційне напруження). 3) Обговорення: за бажанням учасники можуть поділитися досвідом у малих групах. Інші не оцінюють, а просто слухають. 4) Рефлексія: Що було неочікуваним у цій вправі? Чи є користь у тому, щоб помічати свої думки? Як це може допомогти у реальних умовах служби?

Очікуваний результат: ідентифікація автоматичних думок у стресових ситуаціях, зниження емоційного напруження та прийняття більш зважених рішень, що підвищує рівень психологічної стійкості.

3) Робота у парах: як я зациклююсь на думках.

4) Групова дискусія.

5) Рефлексія, практичне завдання (на тиждень/декілька днів).

Очікуваний результат заняття: формування розуміння природи румінації, навчання її розпізнавати та застосовувати методи перемикування уваги для зменшення негативного впливу на психіку.

Заняття 4 «Емоційна саморегуляція у бойових vs. мирних умовах»

Мета: опанувати базові техніки емоційної саморегуляції.

Ключові поняття: емоційна саморегуляція; техніки дихання, «заземлення», стабілізації; фізіологія заспокоєння.

Необхідні матеріали: килимок, вода, простір для руху, інструкції з технік у друкованому форматі.

Хід заняття:

1) Пояснення та демонстрація технік емоційної саморегуляції.

2) Групове виконання вправ.

3) Обговорення досвіду застосування технік емоційної саморегуляції.

4) Підбір технік «під себе».

5) Рефлексія та коротке опитування на встановлення зворотного зв'язку.

Очікуваний результат заняття: засвоєння базових технік емоційної саморегуляції, зокрема дихання, «заземлення» та стабілізації, адаптація їх до різних умов (бойових і мирних), а також отримання досвіду їх застосування для підтримки емоційного балансу.

Заняття 5 «Підтримка побратимів і психологічне братерство»

Мета: формувати навички підтримки побратимів у стресових ситуаціях.

Ключові поняття: психологічна підтримка (слухання, присутність, емпатія); що говорити та чого слід уникати у спілкуванні; умови звернення до фахівця.

Необхідні матеріали: роздруковані кейси, поради у вигляді друкованої пам'ятки.

Хід заняття:

1) Кейс-метод: аналіз ситуацій відповідно до теми.

2) Рольові ігри в парах.

3) Групове обговорення бар'єрів і помилок.

4) Формування правил підтримки побратимів.

Очікуваний результат заняття: набуття навичок ефективної психологічної підтримки побратимів у стресових ситуаціях через слухання, емпатію та відповідне спілкування, а також

визначення умов для звернення до фахівця й уникнення помилок у підтримці.

Заняття 6 «Необхідність звернення по допомогу»

Мета: підвищити обізнаність щодо ознак психологічного виснаження та способів звернення по допомогу.

Ключові поняття: сигнали виснаження (поведінкові, фізичні, емоційні); бар'єри звернення по допомогу; ресурси підтримки.

Необхідні матеріали: буклети або постери з контактами, список ознак, на які необхідно звернути увагу.

Хід заняття:

1) Мозковий штурм: «Як виглядає виснаження?».

2) Інформаційний блок про ресурси допомоги.

3) Рольова вправа «Звернення по допомогу»

Мета: розвивати навички звернення по психологічну та соціальну допомогу, подолання внутрішніх бар'єрів і упереджень, а також комунікативної впевненості у складних ситуаціях.

Необхідні матеріали: картки з ситуаціями (за бажанням), простір для роботи в парах, спокійна атмосфера, де учасники почувуються у безпеці.

Інструкція: 1) Вступ: Коротка розмова з групою про те, що звертатися по допомогу – це не слабкість, а відповідальність перед собою та побратимами, адже навіть найсильніші можуть потребувати підтримки. 2) Інструкція до вправи: Учасники об'єднуються у пари. Хтось грає роль того, хто потребує допомоги, інший/інша – того, до кого звертаються (наприклад, побратим, командир, психолог, капелан, військовий медик тощо). Вибирають одну ситуацію або отримують картку з прикладом (можна надати декілька варіантів). Приклади ситуацій: постійна тривожність, проблеми зі сном, втрата побратима, відчуття емоційного вигорання, напруження у колективі/конфлікт, відчуття ізоляції після ротації. 3) Рольова взаємодія: Кожен учасник пробує промовити слова звернення по допомогу в безпечному форматі. Той/та, до кого звертаються, проявляє емпатію: уважно слухає, підтримує, приймає почуття іншого/іншої або радить корисні ресурси. 4) Зміна ролей: Після завершення однієї сцени учасники міняються ролями. 5) Групове обговорення (рефлексія): Що було легко, а що складно

у ролі того, хто звертається? Які думки або страхи заважали звернутися? Що допомогло відчутти себе почутим/почутою? тощо.

Очікуваний результат: набуття досвіду вербалізації власних потреб, зниження страху чи сорому у зверненні по допомогу, отримання прикладу конструктивної підтримки з боку оточення.

4) Рефлексія, відповіді на запитання.

Очікуваний результат заняття: визначення ознак психологічного виснаження, подолання бар'єрів звернення по допомогу, обізнаність про ресурси підтримки для своєчасного звернення.

2.5. Індивідуальна психотерапія та формування плану відновлення

У межах індивідуальної психотерапії, спрямованої на зниження рівня румінації у військовослужбовців, необхідним є застосування сучасних доказових психотерапевтичних підходів, зокрема когнітивно-поведінкової терапії, метакогнітивного підходу, травмо-орієнтованої роботи та навчання навичкам регуляції уваги. Ефективність зазначених підходів підтверджується емпіричними дослідженнями, особливо в контексті подолання симптомів ПТСР, тривожних і депресивних розладів, що часто супроводжуються румінаційними думками.

Когнітивно-поведінкова терапія є одним із найпоширеніших підходів у роботі з румінацією. Основна мета полягає в ідентифікації, дослідженні та модифікації автоматичних негативних думок і когнітивних викривлень, які формують основу румінаційного мислення. Через техніки когнітивного реструктурування військовослужбовці вчаться розрізняти факти та інтерпретації, зменшуючи тим самим інтенсивність емоційних реакцій на стресогенні події. Когнітивно-поведінкова терапія також передбачає впровадження поведінкових експериментів, які сприяють формуванню нових, адаптивних способів реагування на внутрішні переживання.

Метакогнітивна терапія фокусується на зміні не змісту, а ставлення до думок. Основна ідея полягає у тому, що саме

сприйняття думок як небезпечних або «правдивих» активізує та підтримує румінацію. Застосовуючи техніки «відстороненого спостереження», психолог навчає військовослужбовців ігнорувати зміст думок без спроб їх придушення або розв'язання. Такий підхід дає змогу зменшити зв'язок із негативним мисленням, підвищити когнітивну гнучкість і запобігти втягуванню у румінаційні цикли.

У військовому контексті румінації часто тісно пов'язані з незавершеними або ретравматизуючими епізодами, зокрема, втратою побратимів, почуттям провини, безпомічності чи сорому, тому доцільним є використання методів, орієнтованих на інтеграцію травматичного досвіду, зокрема експозиційної терапії, елементів EMDR-терапії, наративних практик або роботи з травматичними спогадами в безпечному середовищі. Метою є зниження інтенсивності емоційних реакцій, переосмислення значущих подій і зменшення фіксації уваги на них.

Оскільки румінація часто виникає як автоматична форма пасивного мислення, що поглинає увагу, важливим напрямом терапії є розвиток навичок перемикання уваги. Це включає тренування здатності усвідомлювати момент «входження» у румінаційний цикл, виявлення тригерів, а також впровадження активних стратегій перемикання (наприклад, техніки «заземлення», мікроактивності, цілеспрямовані дії). Такі навички сприяють зниженню частоти та тривалості румінаційних епізодів, підвищують відчуття контролю над внутрішнім станом.

Індивідуальний план відновлення є важливим елементом терапевтичного процесу, оскільки забезпечує структуровану та системну підтримку військовослужбовців після проведення психологічної роботи. Його метою є не лише стабілізація психологічного стану, а й створення умов для тривалої самопідтримки та запобігання повторному виникненню румінації. Розроблення цього плану здійснюється спільно психологом і клієнтом, що сприяє підвищенню мотивації до самоконтролю й активної участі у процесі відновлення. План складається з декількох ключових компонентів, що взаємно

доповнюють один одного та є орієнтованими на тривалий результат. До них належать:

1) особисті маркери прогресу. Особисті маркери прогресу визначаються індивідуально та мають слугувати чіткими орієнтирами для оцінювання змін у стані військовослужбовців. Вони можуть включати: зниження інтенсивності румінацій – моніторинг частоти, тривалості й емоційної забарвленості нав'язливих думок; поліпшення емоційного стану – відстеження змін у настрої, рівні тривожності, депресії або стресу; підвищення якості життя – оцінювання рівня задоволеності життям, соціальної активності, взаємодії з оточенням; поліпшення функціонування у повсякденному житті – здатність до виконання звичних обов'язків у службі чи соціальному оточенні. Ці маркери мають бути конкретними та вимірюваними, щоб сприяти об'єктивному оцінюванню прогресу;

2) щоденні або щотижневі дії для стабілізації стану. Діяльність, яка підтримує стабільний стан між сеансами терапії, включає як індивідуальні, так і групові стратегії. Вона спрямована на регулярне застосування засобів саморегуляції й активного впливу на емоційний стан. Це такі процеси, як: щоденні вправи – включення в рутинну діяльність дихальних вправ, медитацій, тілесно-орієнтованих практик, які допомагають знижувати рівень стресу та тривожності; ведення щоденника – регулярне записування думок і емоцій, що дає можливість структурувати переживання, знижувати їх інтенсивність і покращувати самоусвідомлення; самоспостереження – моніторинг емоційного стану, думок і фізичних реакцій на стресові ситуації, що уможливорює відслідковування зміни симптоматики та своєчасного застосування коригувальних заходів; фізична активність – регулярні фізичні вправи (ходьба, біг, йога), які сприяють не лише поліпшенню фізичного здоров'я, а й знижують рівень тривожності, депресії та стресу. Ці дії потрібно виконувати щодня або відповідно до встановленого графіку, що дає змогу утримувати стабільний рівень емоційної та фізичної активності;

3) система підтримки (люди, ресурси). Система підтримки є одним із ключових елементів тривалого відновлення та включає

як соціальну, так і професійну психологічну підтримку. Вона сприяє стабілізації стану та надає додаткові ресурси для адаптації після терапії. Соціальна підтримка передбачає встановлення та підтримку довірливих стосунків із членами родини, друзями, побратимами по службі. Наявність підтримки у соціальному колі є важливим чинником у зменшенні стресу та тривожності, зниженні відчуття ізольованості. Психологічна підтримка включає регулярні консультації з психологом, участь у групах підтримки, де можна ділитися переживаннями й отримувати допомогу від інших осіб, що перебувають у подібних ситуаціях. Важливу роль відіграє також використання додаткових ресурсів. Це може бути доступ до спеціалізованих програм реабілітації, психоедукаційних матеріалів, мобільних додатків для самопомоги, порад для подальшого професійного розвитку. Постійний доступ до ресурсів сприяє стабільній підтримці психологічного стану та зниженню ризику повторного виникнення румінації;

4) план дій у випадку загострення симптомів (криза або повторне виникнення). Криза або загострення симптомів румінації є природним етапом відновлення, тому план дій у такій ситуації повинен бути заздалегідь визначений. Це дає змогу знизити ризик повторного виникнення румінацій та забезпечує військовослужбовців інструментами для ефективного подолання кризових ситуацій. План включає: розпізнавання симптомів загострення – ідентифікація ранніх ознак повторного виникнення румінацій (підвищення тривожності, частіші нав'язливі думки, емоційне вигорання), що дає змогу своєчасно реагувати; швидку реакцію на загострення – використання відомих психологічних технік для швидкого стабілізування стану, таких як глибоке дихання, зміна фокусу уваги, мобілізація підтримки від близьких чи терапевта; підвищену частоту консультацій – у разі загострення необхідність звернення до психолога для додаткових сеансів терапії або консультацій; медикаментозні інтервенції – необхідність включення психіатричної підтримки для корекції важких симптомів депресії або тривожності, що може супроводжувати румінації.

Таким чином, індивідуальний план відновлення є динамічним документом, що коригується у процесі роботи з психологом, враховуючи зміни у стані клієнта та результати терапії. Він має на меті забезпечити стабільність психологічного стану та сприяти тривалому підтриманню ефективності терапевтичного процесу.

2.6. Групова терапія

Групова терапія є важливим інструментом у психологічній практиці для зниження румінації у військовослужбовців, оскільки забезпечує можливість колективного переживання й осмислення складних емоційних станів, а також розширює ресурсні можливості через групову підтримку. Залучення військовослужбовців до групових терапевтичних форматів може мати значний вплив на зниження тривожних станів, нормалізацію переживань і поліпшення взаємодії у межах військового колективу.

У груповій терапії важливу роль відіграють тренінги, спрямовані на розвиток усвідомленості (зокрема, майндфулнес), що передбачають практики, які допомагають учасникам навчитися бути присутніми в моменті та спостерігати за своїми думками й емоціями без критики чи інтервенцій. Це дає змогу зменшити вплив нав'язливих думок і румінацій завдяки їх усвідомленню, не затримуючись на них.

Тілесно-орієнтовані практики також є важливими для зниження румінації, оскільки дають змогу відновити зв'язок із тілом, зменшити психосоматичні прояви стресу та знижувати рівень напруження. Техніки релаксації, дихальні вправи, рухова активність можуть сприяти нормалізації фізіологічних реакцій, таких як підвищений тонус м'язів або прискорене серцебиття, що часто супроводжують румінаційні думки.

Емоційне регулювання у групі також є важливою складовою тренінгу. Психолог може використовувати різні техніки, щоб допомогти учасникам навчитися розпізнавати та називати емоції, керувати ними. Це можуть бути вправи з розпізнавання емоцій, навички вираження почуттів у безпечному контексті,

тренування здатності знаходити адекватні способи реагування на емоційні стани.

Під час групової роботи важливо створювати атмосферу підтримки, де кожен учасник може відчувати, що їхні переживання є природними та не винятковими. Завдяки груповій терапії військовослужбовці мають змогу порівняти свої переживання з досвідом інших, що допомагає зняти відчуття самотності в цих процесах.

Процес нормалізації полягає у тому, щоб показати військовослужбовцям, що румінація є поширеним психологічним явищем, а не ознакою слабкості або невдачі. Цей аспект терапії сприяє зниженню почуття сорому або вини, що можуть супроводжувати румінацію, та водночас відкриває можливість для обміну стратегіями зниження стресу та румінаційних думок.

Групова терапія є потужним засобом для розвитку соціальних зв'язків і взаємопідтримки. Група стає важливим простором для вираження емоцій і переживань, особливо для військовослужбовців, які можуть мати обмежені умови для відкритого обговорення своїх проблем у військовому житті. Завдяки формуванню навичок комунікації з'являється шанс покращити здатність до вираження власних почуттів і потреб, а також удосконалити активне слухання й емпатію, що є важливим для зниження соціальної ізоляції та підвищення колективної згуртованості.

Психолог у групі сприяє формуванню атмосфери довіри, де кожен учасник відчуває себе безпечно у процесі обміну власними переживаннями. Довіра до інших членів групи, як і до терапевта, є основою для ефективної групової роботи. У результаті учасники можуть відчувати більшу підтримку та здатність долати труднощі завдяки колективним зусиллям.

2.7. Арт-терапевтичні та тілесно-орієнтовані практики

Арт-терапевтичні та тілесно-орієнтовані підходи становлять важливу складову комплексного підходу до зниження румінації,

особливо у контексті роботи з військовослужбовцями. Залучення різних рівнів психіки – когнітивного, емоційного та тілесно-орієнтованого – дає змогу реалізувати інтегративну стратегію у терапії румінації.

Арт-терапія передбачає використання творчих методів для вираження емоцій, що сприяє глибшому усвідомленню внутрішніх переживань. У контексті румінації це:

- переведення внутрішнього досвіду в зовнішній образ. Візуалізація румінаційних думок через малювання, створення колажів або моделювання допомагає вийти з циклічності нав'язливих думок, оскільки ці думки більше не утримуються у свідомості, а фізично «виносяться» назовні;

- процес метафоричного відображення. Наприклад, малюнок або колаж можуть стати метафорою румінаційних процесів (темні кольори, заплутані лінії, хаотичні форми). Це дає змогу візуалізувати те, що важко висловити словами, та почати працювати з цими образами, змінюючи їх за допомогою творчості;

- емоційне розвантаження. Створення образів допомагає зняти емоційне навантаження, яке виникає під час обдумування травматичних чи стресових подій. Психолог може допомогти з інтерпретацією створених образів, що сприяє розумінню їхнього значення та впливу на психічний стан.

Використання матеріалів для створення творчих робіт також має значну терапевтичну цінність. Пластилін, фарби та колажі дають змогу виразити те, що не можна сформулювати словами, відіграючи важливу роль у регулюванні емоційних реакцій, які супроводжують румінації. Так, пластилін дає змогу здійснювати фізичне створення образів, які пов'язані з переживаннями, що повторно «прокручуються» у свідомості. Процес формування фігур активізує тактильні відчуття, що має розслаблюючий ефект і може допомогти зменшити емоційне напруження. Цей метод також дає можливість маніпулювати формами та розмірами, що символізує здатність змінювати або зменшувати вплив румінації. Використання кольору в арт-терапії є потужним інструментом для вираження емоцій. Кожен колір може асоціюватися з певним емоційним станом (темні кольори – для депресії чи тривожності, світлі – для спокою та надії). Вибір

кольору дає змогу свідомо чи підсвідомо виражати внутрішні переживання, що також знижує інтенсивність румінаційних думок. Створення колажів дає можливість комбінувати елементи, що символізують різні аспекти переживань і спогадів. Цей метод візуально відображає багатогранність досвіду та зменшує відчуття хаосу, що супроводжує румінації. Крім того, він дає змогу маніпулювати елементами, змінюючи їх місце або значення.

Тілесно-орієнтовані техніки спрямовані на відновлення зв'язку між психічними та фізичними процесами. Оскільки румінації часто супроводжуються напруженням у тілі, за допомогою тілесно-орієнтованих практик можна покращувати емоційну регуляцію, знижувати рівень стресу й інтенсивність нав'язливих думок. Однією з важливих технік саморегуляції є відстеження тілесно-орієнтованих реакцій на думки – навчання звертати увагу на відчуття у тілі, що виникають під час румінацій (напруження у шиї, спині чи грудях). Зосередження на цих сигналах допомагає зменшити їхній вплив на психіку та сприяє кращому розумінню власного емоційного стану. Ефективним доповненням є контроль дихання, зокрема, техніки активізації парасимпатичної нервової системи (наприклад, дихання животом або техніка «4–7–8»), які знижують рівень тривожності та фізіологічного напруження, що супроводжує румінації. У випадках румінацій, коли виникає м'язове напруження, яке може поглиблювати стресову реакцію організму, допомагають вправи на релаксацію, зокрема, прогресивна м'язова релаксація або легка йога, що сприяють розслабленню тіла та відновленню психоемоційного балансу.

Загалом, арт-терапевтичні та тілесно-орієнтовані практики є додатковими методами в роботі з румінацією, допомагаючи військовослужбовцям знижувати рівень стресу, відновлювати емоційну стабільність і здатність до саморегуляції. Використання цих підходів дає змогу досягти більш глибокого та сталого впливу на психічний стан клієнта, підтримуючи його/її у процесі відновлення й адаптації.

Висновки до другого розділу

Спільна робота з психологом є ключовим елементом ефективного зниження румінації у військовослужбовців. Вчасне розпізнавання ознак нав'язливого мислення, комплексна діагностика та створення безпечного терапевтичного простору формують основу для подальшої психокорекційної роботи. Психоедукація сприяє підвищенню усвідомленості про механізми румінації та розвиток навичок саморегуляції, що значно знижує рівень емоційного дистресу. Індивідуальна психотерапія з урахуванням сучасних доказових підходів дає змогу коригувати когнітивні та метакогнітивні процеси, інтегрувати травматичний досвід і формувати стратегії стійкості. Групова терапія, арт-терапевтичні та тілесно-орієнтовані практики забезпечують додаткові ресурси для відновлення, підтримують емоційну стабільність і зміцнюють соціальні зв'язки. Такий комплексний і міждисциплінарний підхід є ефективним засобом зниження інтенсивності румінації, поліпшення психічного здоров'я та загальної якості життя військовослужбовців.

Ключові поняття розділу

Арт-терапевтичні та тілесно-орієнтовані практики – методи, що включають творчість і роботу з тілесно-орієнтованими відчуттями для інтеграції емоційного досвіду та зниження румінації.

Безпечний терапевтичний простір – психологічно безпечне середовище для відкритого обговорення переживань без страху осуду чи ретравматизації.

Діагностика румінації – комплексне оцінювання інтенсивності й особливостей нав'язливого мислення, включно зі стандартизованими шкалами та клінічним інтерв'ю.

Індивідуальна психотерапія – індивідуальне застосування когнітивно-поведінкових, метакогнітивних, травмо-орієнтованих та інтегративних підходів для зниження румінації.

Навички саморегуляції – техніки керування емоціями, увагою та поведінкою у стресових або травматичних ситуаціях.

Ознаки необхідності звернення до психолога – поведінкові, емоційні та фізіологічні симптоми, що сигналізують про потребу у професійній допомозі.

План відновлення – структурований набір дій, маркерів прогресу та ресурсів підтримки для стабілізації психологічного стану та профілактики повторного виникнення румінацій.

Психоедукація – пояснення природи румінації, механізмів стресу, когнітивних викривлень і методів саморегуляції.

Психологічна підтримка – комплекс заходів, спрямованих на збереження та відновлення психічного здоров'я військовослужбовців, зниження румінації та стресу.

Соціальна та професійна підтримка – залучення сім'ї, побратимів, психологів та інших фахівців для зміцнення адаптаційних ресурсів.

Контрольні запитання

1. Чому психологічна підтримка є важливою для зниження румінації у військовослужбовців?

2. Які основні ознаки свідчать про необхідність звернення до психолога чи психотерапевта?

3. Що таке румінація? Як вона впливає на емоційний і фізичний стан військовослужбовців?

4. Які психодіагностичні інструменти використовуються для оцінювання рівня румінації?

5. Що входить до складу комплексної діагностики румінації та супутніх психоемоційних станів?

6. Які основні принципи формування безпечного терапевтичного простору?

7. Що таке психоедукація? Яку роль вона відіграє у зниженні румінації?

8. Які базові теми психоедукаційних програм для військовослужбовців?

9. Які підходи використовуються в індивідуальній психотерапії для роботи з румінацією?

10. З яких елементів складається індивідуальний план відновлення після терапії?

11. Як арт-терапевтичні та тілесно-орієнтовані практики допомагають у зниженні румінації?

12. Чому важливо включати у терапевтичний процес систему підтримки та план дій у разі загострення симптомів румінації?

Завдання для самостійної роботи

1. Моніторинг думок. Ведіть щоденник думок протягом 3–5 днів. Записуйте ситуації, автоматичні думки, емоції та поведінку. Спробуйте знайти альтернативні конструктивні способи мислення.

2. Стресометр. Намалюйте власну шкалу стресу від 0 до 10 і оцінюйте рівень стресу щодня протягом тижня. Записуйте причини та методи зниження стресу.

3. Самоспостереження за румінацією. Відстежуйте, коли і в яких ситуаціях виникає румінація. Опишіть тригер, тривалість епізоду й емоційний вплив.

4. Психологічна гігієна. Складіть список щоденних дій для підтримки внутрішнього ресурсу (сон, харчування, фізична активність, інформаційна гігієна). Реалізуйте його протягом тижня.

5. Практика перемикання уваги. Оберіть одну щоденну ситуацію, що викликає румінацію. Використайте одну техніку перемикання (дихальна вправа, фізична активність, «заземлення») й опишіть ефект.

6. Аналіз когнітивних викривлень. Виберіть одну негативну думку, що повторюється, і проаналізуйте її на наявність катастрофізації, персоналізації або надмірної генералізації. Складіть альтернативне та більш реалістичне пояснення.

7. Рефлексія після психоедукаційного заняття. Напишіть короткий звіт про те, що нового ви дізналися про румінацію, стрес та емоційну саморегуляцію.

8. Виявлення соціальної підтримки. Складіть список людей і ресурсів, до яких можна звернутися у випадку загострення емоційного стану.

9. План дій при повторному виникненні румінацій. Опишіть особистий план дій у разі загострення румінацій: ранні ознаки, швидкі стратегії самопомоги, до кого звертатися по підтримку.

10. Арт-терапевтичне завдання. Використайте малюнок, колаж або інший творчий метод, щоб виразити емоції, пов'язані з румінацією. Після цього опишіть, що вдалося усвідомити або змінити у сприйнятті власних переживань.

РОЗДІЛ 3

ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ

Техніки самодопомоги є ефективним методом для зниження румінації та підтримки психологічного здоров'я, особливо в умовах стресу, тривожності та високих емоційних навантажень, які часто зустрічаються у військовослужбовців. Румінація, як один із основних чинників розвитку тривожних і депресивних розладів, знижує здатність до ефективного реагування на стресові ситуації, що може впливати на адаптацію в умовах служби та загальний рівень психічного добробуту.

Техніки самодопомоги надають військовослужбовцям можливість самостійно впливати на свій психічний стан, регулюючи емоції, знижуючи стрес і тривожність, а також покращуючи здатність до подолання труднощів. Вони базуються на доступних і практичних інструментах, які можна застосовувати в повсякденному житті, навіть за умов обмеженого доступу до професійної психологічної допомоги. Ці методи включають різноманітні стратегії, такі як самоспостереження, ведення щоденника, дихальні техніки, методи релаксації, зміна негативних патернів мислення, вправи для розвитку уваги та концентрації, а також фізичні вправи.

3.1. Самоспостереження

Самоспостереження є невід'ємною складовою психологічних методів самодопомоги, яка сприяє зниженню рівня румінації у військовослужбовців. Завдяки самоспостереженню військовослужбовці мають можливість краще розуміти механізми стресу, румінації та власного емоційного стану. Це сприяє розвитку стратегій самопідтримки, зниженню впливу стресових чинників і підтримки психологічного здоров'я.

Військовослужбовці, які володіють навичками самоспостереження, здатні ефективніше реагувати на стресові ситуації та вчасно застосовувати методи саморегуляції для поліпшення психоемоційного стану.

Самоспостереження передбачає систематичне відслідковування своїх емоцій, думок, поведінки та фізіологічних реакцій у різних ситуаціях. Цей процес дає змогу виявити патерни мислення та поведінки, що можуть сприяти виникненню румінацій, а також зрозуміти, які чинники впливають на емоційний стан.

Ключовими етапами самоспостереження є:

1) визначення ситуацій: військовослужбовці можуть зафіксувати моменти, коли вони відчують сильний стрес, тривожність або негативні емоції, що допомагає виявити тригери румінацій;

2) фіксація емоцій: важливо відзначити, які емоції виникають у відповідь на ті чи ті ситуації (тривожність, гнів, розчарування тощо);

3) ідентифікація мисленневих патернів: військовослужбовці повинні звертати увагу на те, як їхні думки впливають на емоційний стан (наприклад, як часто вони схильні до катастрофічного мислення або негативних самопереконань);

4) оцінювання фізіологічних реакцій: спостереження за фізіологічними проявами стресу, такими як підвищений пульс, напруження у м'язах або зміна дихання, може допомогти краще зрозуміти власні стресові реакції.

Методики самоспостереження дають змогу усвідомити, як емоційні, когнітивні та фізіологічні компоненти психіки взаємодіють між собою. Такий підхід відкриває шлях до трансформації неадаптивних патернів і сприяє зниженню негативних наслідків румінаційного мислення.

3.2. Осмислене ведення щоденника

Осмислене ведення щоденника є однією з найефективніших технік самопомоги для зниження румінації. Ця практика дає змогу систематизувати думки, переживання та емоції, що

допомагає знизити їх інтенсивність і сприяє осмисленню. Для військовослужбовців в умовах постійного стресу й емоційних навантажень ведення щоденника (за наявності такої можливості) стає важливим інструментом для зменшення тривожності та депресивних симптомів.

Практика осмисленого ведення щоденника полягає у тому, щоб регулярно записувати свої думки, почуття, переживання та реакції на різні події, зокрема ті, які викликають стрес чи напруження. Це дає змогу зменшити вплив румінацій, оскільки повторне «прокручування» думок у свідомості замінюється на конструктивну діяльність, тобто на їх запис. Процес фіксації дає змогу відокремити себе від емоційного напруження й отримати певну дистанцію, що допомагає краще усвідомити ситуацію та знайти способи для її вирішення.

Щоденник можна використовувати не лише для опису негативних подій, а й для фіксації позитивних переживань і досягнень. Це сприяє змістовному переспрямуванню уваги з негативу на позитив і розвитку стресостійкості.

Ключовим аспектом осмисленого ведення щоденника є те, що ця діяльність уможливорює усвідомлення й аналіз переживань, що є важливим кроком до зниження румінації та поліпшення психологічного стану. Регулярне ведення щоденника допомагає зберегти контроль над емоціями, зменшити рівень стресу та тривожності, а також покращити загальну адаптацію до стресових умов служби. Це проста, але ефективна техніка, яка може стати дієвим інструментом самопідтримки й емоційного відновлення для військовослужбовців.

3.3. Когнітивне реструктурування

Когнітивне реструктурування є одним із основних методів КПТ, який можна застосовувати для зниження румінації та корекції негативних мисленнєвих патернів. Цей процес полягає в ідентифікації та зміні деструктивних переконань і автоматичних негативних думок, що призводять до підвищеного стресу, тривожності та депресії. Для військовослужбовців

когнітивне реструктурування може стати потужним інструментом для поліпшення психоемоційного стану та зниження рівня румінаційного мислення.

Основними етапами когнітивного реструктурування є:

1) ідентифікація негативних автоматичних думок. На першому етапі важливо визначити негативні думки, які автоматично виникають у відповідь на стресові ситуації або неприємні переживання. Це можуть бути думки на кшталт «Я не впораюся!», «Все дуже погано та не має жодного сенсу.», «Я завжди помиляюся!». Важливо помітити, коли ці думки з'являються, оскільки вони часто виникають без свідомої рефлексії;

2) аналіз та оскарження негативних переконань. Після ідентифікації автоматичних негативних думок необхідно поставити під сумнів їх правдивість і корисність. Наприклад: «Які докази є на підтримку цієї думки?», «Чи є альтернативні пояснення ситуації?», «Чи є інші способи інтерпретації цієї події?». Цей процес дає змогу побачити, наскільки обґрунтованими та/або перебільшеними є негативні переконання;

3) заміна негативних думок на більш реалістичні й адаптивні. Після аналізу та оскарження негативних думок, наступним кроком є заміна їх на більш реалістичні та конструктивні. Це можуть бути твердження, які зберігають реалістичний погляд на ситуацію (наприклад, «Це непросто, але я можу подолати ці труднощі.», або «Навіть якщо я наразі не знаю всього, я маю змогу навчитися та знайти рішення, коли це буде потрібно.»);

4) практика позитивних альтернатив. Важливим етапом є постійне повторення нових, більш адаптивних думок у відповідь на стресові ситуації. Це допомагає утвердити нові патерни мислення, зменшуючи вплив румінацій і підвищуючи рівень психологічної стійкості. Прикладами таких думок є: «Що я зробив/зробила правильно у цій ситуації, навіть якщо не все вдалося ідеально?», «Як цей досвід може допомогти мені або побратимам у майбутньому?», «Я діяв/діяла, як міг/могла, в умовах надзвичайного стресу, а це вже свідчить про прояв сили.», «Мої емоції не роблять мене слабким/слабкою. Вони, навпаки, роблять мене живим/живою.».

Когнітивне реструктурування дає змогу військовослужбовцям не лише зменшити рівень тривожності та стресу, а й розвинути здатність до критичного мислення, що є надзвичайно важливим у складних і непередбачуваних умовах служби. За допомогою цих базових навичок військовослужбовці можуть значно покращити свій психоемоційний добробут.

3.4. Дихальні вправи, тілесно-орієнтовані практики

Дихальні вправи та тілесно-орієнтовані практики є важливими інструментами саморегуляції, що допомагають знизити рівень стресу, тривожності та румінації у військовослужбовців. Вони сприяють відновленню фізіологічної та емоційної рівноваги, активізуючи природні механізми самозаспокоєння організму. Ці техніки не лише знижують психоемоційне навантаження, а й сприяють кращій адаптації військовослужбовців до стресових ситуацій, підвищуючи їхню здатність до швидкого відновлення.

Дихальні вправи є одним із найбільш ефективних методів для зниження фізіологічних проявів стресу, таких як прискорене серцебиття, підвищений рівень кортизолу та напруження у тілі. Вони допомагають активізувати парасимпатичну нервову систему, що відповідає за розслаблення та відновлення організму. Основні принципи дихальних вправ полягають у глибокому, повільному диханні, яке дає змогу знизити рівень тривожності та сприяє «заземленню».

Тілесно-орієнтовані практики включають різноманітні вправи, спрямовані на підвищення усвідомленості тіла та поліпшення зв'язку між фізіологічним та емоційним станом. Вони сприяють зниженню напруження, рівня стресу та відновленню суб'єктивного відчуття психологічної гармонії.

3.5. Сенсорно-креативні методи самодопомоги: ароматерапія й арт-терапія

Ароматерапія й арт-терапія є потужними інструментами для самостійного зниження румінації та психологічного стресу,

особливо для військовослужбовців, які стикаються з високим рівнем тривожності та емоційних навантажень. Ці методи сприяють полегшенню стресу, поліпшенню емоційного стану та психологічної стійкості, а також підтримці загального психологічного добробуту.

Ароматерапія базується на використанні ефірних олій, які, завдяки своїм ароматам, здатні впливати на фізіологічні й емоційні процеси в організмі. Цей метод допомагає знизити рівень стресу, тривожності, покращити настрій і відновити емоційну рівновагу. Для військовослужбовців в умовах підвищеного рівня стресу через бойові дії або тривалі відрядження, ароматерапія є ефективним методом для швидкої релаксації та відновлення внутрішнього спокою.

Практики ароматерапії можуть включати використання дифузорів для ефірних олій або додавання декількох крапель олії до води для ароматичної ванни. У ситуаціях, коли немає можливості скористатися дифузором або ванною, ефективною альтернативою є інгаляція через носовичок.

Арт-терапія має заспокійливий ефект, допомагає звільнитися від важких емоцій і сприяє психологічному відновленню через творчість. Вона дає змогу розвивати самопізнання, краще усвідомлювати власні емоції та, як наслідок, знижувати румінацію. Метод включає використання творчих процесів малювання, ліплення, створення колажів та інших видів діяльності для вираження емоцій і внутрішніх переживань. Арт-терапія знімає напруження, допомагає працювати з емоціями та глибше зрозуміти себе через мистецтво. Для військовослужбовців вона особливо корисна, оскільки дає змогу вивільнити емоції без вербального вираження, що важливо в умовах стереотипів і культурних бар'єрів військового середовища.

Найпоширенішими техніками арт-терапії, придатними для самостійного застосування, є:

1) малювання: військовослужбовці можуть використовувати малювання для вираження своїх емоцій, переживань або фантазій. Важливо зосереджуватися не на технічних навичках, а на самому процесі вираження внутрішнього світу;

2) ліплення: створення форм із м'яких матеріалів дає змогу вивільнити емоції, які важко виразити словами. Ліплення також допомагає зняти фізичне напруження;

3) колажі та творчі журнали: складання колажів або ведення творчих щоденників дає змогу виразити емоції через поєднання різних образів і матеріалів, що може допомогти у розумінні внутрішніх переживань;

4) мандалотерапія: розфарбовування мандал є популярною практикою для зняття стресу та заспокоєння розуму. Це дає змогу зосередитись на процесі та перефокусувати увагу з негативних думок.

Висновки до третього розділу

Техніки самопомоги є ефективними інструментами для зниження румінації та підтримки психологічного здоров'я військовослужбовців, що особливо актуально в умовах постійного стресу й емоційних навантажень. Вони надають можливість свідомо впливати на свій емоційний і когнітивний стан, регулювати стресові реакції та підвищувати адаптивність у складних життєвих і службових ситуаціях. Завдяки практикам самоспостереження, осмисленому веденню щоденника, когнітивному реструктуруванню, дихальним і тілесно-орієнтованим вправам, а також сенсорно-креативним методам ароматерапії й арт-терапії, військовослужбовці можуть покращити свій психоемоційний добробут навіть за обмеженого доступу до професійної допомоги. Ці техніки сприяють не лише зниженню тривожності та депресивних симптомів, а й розвитку навичок саморегуляції, усвідомленості та внутрішньої стійкості, що є важливими чинниками успішної адаптації в умовах служби. Впровадження та систематичне застосування технік самопомоги має стати невід'ємною частиною психологічної підтримки військовослужбовців.

Ключові поняття розділу

Ароматерапія – використання ефірних олій для зниження стресу та поліпшення емоційного стану.

Арт-терапія – творчі практики (малювання, ліплення, колажі, мандали) для вираження емоцій і зниження румінації.

Дихальні вправи та тілесно-орієнтовані практики – техніки для регуляції фізіологічних проявів стресу та відновлення психофізіологічної рівноваги.

Когнітивне реструктурування – метод зміни негативних автоматичних думок на більш адаптивні та реалістичні для поліпшення психоемоційного стану.

Навички саморегуляції – здатність керувати емоціями, думками та поведінкою у стресових ситуаціях.

Осміслене ведення щоденника – регулярна фіксація думок і переживань для зниження інтенсивності румінації та розвитку критичного осмислення.

Самодопомога – свідоме застосування психологічних методів для зниження стресу, тривожності та румінації, підтримки психічного здоров'я.

Самоспостереження – систематичне спостереження за своїми емоціями, думками, поведінкою та фізіологічними реакціями для усвідомлення патернів мислення та емоцій.

Контрольні запитання

1. Що таке самоспостереження і яку роль воно відіграє у зниженні румінації?
2. Які основні етапи осмісленого ведення щоденника?
3. Як відбувається процес когнітивного реструктурування негативних думок?
4. Як дихальні вправи та тілесно-орієнтовані практики допомагають у регуляції стресу?
5. Які приклади сенсорно-креативних методів самопомоги застосовуються на практиці?
6. Яка користь регулярного ведення щоденника для військовослужбовців?

7. Чим ароматерапія відрізняється від арт-терапії у контексті самопомоги?

8. Які три підходи застосовуються для заміни негативних автоматичних думок на адаптивні?

9. Як самопомога сприяє розвитку навичок саморегуляції та психологічної стійкості?

10. У яких ситуаціях техніки самопомоги можуть бути особливо ефективними для військовослужбовців?

Завдання для самостійної роботи

1. Самоспостереження. Протягом тижня фіксуйте моменти, коли виникає стрес, тривожність або гнів. Зазначайте ситуацію, емоції, думки та фізіологічні реакції. Визначайте тригери румінацій.

2. Осмислене ведення щоденника. Щодня записуйте 2–3 події, що викликали сильні емоції, та власну реакцію на них. Додавайте аналіз, що можна змінити або як реагувати інакше.

3. Когнітивне реструктурування. Виберіть негативну думку з щоденника, проаналізуйте її правдивість і замініть на адаптивну. Повторюйте вправу протягом тижня.

4. Дихальні вправи. Виконайте вправу «4–7–8» (вдих – 4 секунди, затримка дихання – 7 секунд, видих – 8 секунд) тричі на день або у момент стресу. Фіксуйте відчуття до та після вправи.

5. Тілесно-орієнтовані практики. Щодня по 5–10 хвилин виконуйте легку розтяжку, відмічаючи зміни у напруженні м'язів і диханні.

6. Ароматерапія. Оберіть ефірну олію для релаксації (наприклад, лаванду), використовуйте її під час коротких перерв, опишіть вплив на емоційний стан.

7. Арт-терапія. Створіть малюнок або колаж, що відображає внутрішні емоції за минулий день, без оцінювання технічної якості. Проаналізуйте, які емоції проявилися.

8. Мандалотерапія. Розфарбуйте мандалу. Зазначте, які думки та відчуття виникали під час процесу, як змінився емоційний стан.

9. Щоденний підсумок. Кожного вечора фіксуйте три позитивні моменти дня та коротко опишіть власну реакцію на них.

10. Рефлексія. Один раз на тиждень аналізуйте записи щоденника з визначенням найбільш частих патернів румінації. Намагайтеся помічати, які техніки самодопомоги були найбільш ефективними.

РОЗДІЛ 4

ПІДТРИМКА ТА МОТИВАЦІЯ ЯК РЕСУРСИ ЗНИЖЕННЯ РУМІНАЦІЇ

В умовах військової служби, де стрес і психологічні навантаження є постійними супутниками, важливу роль у зниженні румінації у військовослужбовців також відіграють стратегії підтримки та мотивації. Вміння справлятися з стресом, тривожними думками і румінацією є ключовим для збереження психологічної стійкості та досягнення високих результатів у військовій службі. Основними підходами до зниження психологічного навантаження є підтримка з боку родини, побудова довірливих стосунків у колективі, мотиваційні бесіди й участь у групах взаємодопомоги.

4.1. Підтримка родини та близьких

Підтримка з боку родини та близьких осіб є важливим аспектом у збереженні психічного здоров'я військовослужбовців, оскільки вона допомагає значно знизити рівень тривожності, депресивних симптомів і румінації. У стресових ситуаціях соціальна підтримка може бути одним із найважливіших захисних механізмів, що дає змогу адаптуватися до психотравмуючих подій, підвищує стійкість до психоемоційного навантаження та сприяє психологічному відновленню. У взаємодії з близькими військовослужбовці можуть не лише зменшити інтенсивність негативних емоцій, а й відчути підтримку, безпеку та стабільність у ситуаціях, де це особливо важливо.

Регулярне спілкування військовослужбовців із членами родини, навіть через телефон або онлайн-зв'язок, має прямий

вплив на зниження рівня симптомів ПТСР, депресії та загального психічного дистресу. В умовах тривалого перебування у районі ведення бойових дій і виконання бойових завдань емоційна підтримка з боку родини часто є єдиним стабільним джерелом збереження психологічного здоров'я. Коли військовослужбовці відчують, що можуть звернутися до своїх близьких по підтримку, це знижує їхню ізоляцію, дає можливість знову відчути зв'язок із зовнішнім світом, а також зменшує рівень когнітивної фіксації на стресових переживаннях.

Для надання ефективної підтримки родині необхідно не лише бути готовими до того, щоб прийняти або вислухати, а й активно допомагати військовослужбовцю або військовослужбовиці у виведенні його/її з емоційного навантаження. Досвід обміну емоціями та переживаннями у межах родини допомагає знизити рівень румінації та стимулює більш адаптивне ставлення до складних ситуацій. Відкритість і готовність до діалогу зміцнюють довіру між членами родини та допомагають зберігати внутрішній емоційний баланс.

Однак не всі форми взаємодії з родиною є однаково корисними. Іноді нерозуміння з боку близьких або емоційна відстань можуть лише посилювати стрес і дистрес у військовослужбовців. Важливо враховувати, що родини також можуть переживати власні труднощі у результаті участі близької людини в бойових діях, що може призводити до емоційної травматизації. Для ефективної підтримки родин необхідно забезпечити їх відповідним навчанням і психоедукацією, що може включати консультації, тренінги або сімейну терапію. Це дозволить родинам краще розуміти потреби військовослужбовців, а також забезпечить більш якісну підтримку у важкі моменти.

4.2. Побудова довірливих стосунків із побратимами

У військовому середовищі особливу роль у збереженні психоемоційного здоров'я також відіграє підтримка з боку побратимів. Кожен військовослужбовець або

військовослужбовиця може зіштовхнутися з труднощами у вигляді стресу, тривожних роздумів, румінації, або навіть депресивних настроїв, особливо в умовах інтенсивних бойових дій або тривалих ротацій. Тому важливо розуміти, що підтримка, яка надається побратимами, не обмежується лише емоційною допомогою, а повинна включати також практичні аспекти, такі як допомога в організації побутових процесів або просто готовність вислухати.

Взаємопідтримка серед побратимів є природним елементом колективної роботи в умовах військової служби. Спільне переживання стресових ситуацій, виконання складних завдань в екстремальних умовах сприяє формуванню міцних міжособистісних зв'язків. Побратими можуть допомогти знизити рівень стресу та тривожності, обмінюючись досвідом, підтримуючи один одного у складних моментах, або навіть просто знаходячись поряд. Така підтримка допомагає формувати відчуття єдності та взаєморозуміння, які є необхідними для ефективного функціонування в умовах постійного стресу.

Військовослужбовці, які взаємодіють і підтримують один одного, мають можливість знизити рівень румінації, оскільки вони не відчують себе самотніми у своїх переживаннях. Це дає змогу зменшити когнітивну фіксацію на негативних думках і знижує інтенсивність стресу, сприяючи кращій адаптації до складних ситуацій. Коли військовослужбовці відчують довіру та підтримку з боку своїх побратимів, вони стають більш здатними до подолання труднощів, що підвищує загальний рівень психоемоційного добробуту в колективі.

4.3. Мотиваційні бесіди, участь у групах взаємодопомоги

Регулярне застосування психопрофілактичних методик, спрямованих на зниження румінації, зокрема, медитативних практик, дихальних вправ, когнітивно-поведінкових технік тощо, потребує не лише навичок саморегуляції, а й стійкої мотивації та дисципліни. В умовах військової служби, де

особистий простір, час і психоемоційні ресурси є обмеженими, надзвичайно важливо створювати умови для підтримки мотиваційної залученості особового складу.

Ключовими стратегіями сприяння формуванню мотивації до регулярного використання антирумінаційних технік є:

1) встановлення досяжних цілей. Початкове формулювання простих, реалістичних завдань дає змогу уникнути перевантажень із поступовим інтегруванням методик у повсякденне життя військовослужбовців. Наприклад, запровадження щоденної практики дихальних вправ або короткої медитації тривалістю 5–10 хвилин може стати початком позитивних змін. Такий підхід активізує механізми самоконтролю та сприяє формуванню корисної звички без значних витрат ресурсів;

2) позитивне підкріплення дрібних досягнень. Систематичне фокусування уваги на навіть мінімальних позитивних змінах (наприклад, здатність утримати емоційну стабільність у стресовій ситуації протягом декількох хвилин) посилює внутрішню мотивацію. Визнання особистого прогресу виконує функцію емоційного підкріплення, активізуючи адаптивні патерни мислення та зменшуючи когнітивне самозвинувачення, і є одним із ключових механізмів зниження румінацій;

3) інтеграція ритуалів у щоденний розпорядок. Важливим аспектом є формування стійких рутин, у межах яких здійснюється регулярне застосування технік. Це можуть бути як ранкові дихальні вправи, короткі медитативні практики перед сном, так і ведення щоденника румінацій. Регулярність забезпечує закріплення нейропсихологічних зв'язків і формування стратегії психоемоційного розвантаження як автоматизованої поведінкової відповіді;

4) залучення до підтримувального середовища. Наявність колективного середовища, у якому психоемоційне здоров'я є частиною відкритого обговорення, створює умови для нормалізації психологічної самопомоги. Спільні тренінги, групові практики та міжособистісна взаємопідтримка зменшують стигматизацію звернення до психологічних технік і водночас активізують мотивацію за допомогою соціального моделювання;

5) застосування системи внутрішніх нагород. Мотивація до регулярної психологічної діяльності повинна бути підкріплена внутрішніми або зовнішніми нагородами. Це може включати символічне визнання з боку керівництва, дозвіл на особистий час, позитивний зворотний зв'язок від побратимів або суб'єктивне переживання досягнення (відчуття контролю над емоційним станом);

6) активна участь командного керівництва. Підтримка з боку командирів і старших офіцерів має вирішальне значення для формування позитивного ставлення до психологічної допомоги. Лідери, які самі беруть участь у тренінгах і відкрито демонструють використання психорегуляційних технік, формують модель поведінки, що сприймається як прийнятна й ефективна. Організація систематичних заходів (інструктажі, практикуми, групові заняття) сприяє підвищенню обізнаності та підтримує психологічну культуру в підрозділі.

Успішне впровадження таких стратегій сприяє не лише зниженню румінації у військовослужбовців, а й формуванню внутрішніх ресурсів, необхідних для ефективного виконання службових обов'язків в умовах підвищеного ризику та стресу. Формування цілісної системи підтримки мотивації є одним із ключових напрямів психологічної роботи в сучасних умовах.

Висновки до четвертого розділу

В умовах військової служби ефективна підтримка та мотивація військовослужбовців відіграють ключову роль у зниженні рівня румінації та збереженні психоемоційної стійкості. Соціальна підтримка з боку родини, побратимів і командного керівництва формує надійний емоційний і практичний ресурс, що допомагає військовослужбовцям не лише адаптуватися до стресових ситуацій, а й зменшувати негативні психологічні реакції.

Важливим чинником є також систематичне застосування психорегуляційних технік, що потребує формування стійкої мотивації через встановлення реалістичних цілей, позитивне підкріплення, інтеграцію ритуалів у щоденний режим, а також

створення підтримувального колективного середовища. Активна роль командирів у популяризації психологічної допомоги підвищує ефективність цих заходів і сприяє формуванню психологічної культури в підрозділах. Комплексний підхід до підтримки та мотивації військовослужбовців є важливою складовою системи психологічної допомоги, яка спрямована на зниження румінації, поліпшення емоційної регуляції та підвищення бойової ефективності в умовах підвищеного стресу.

Ключові поняття розділу

Встановлення досяжних цілей – стратегія формування звички до регулярного використання психорегуляційних технік без перевантаження.

Групи взаємодопомоги – колективні практики, що нормалізують психологічну самопомогу та підвищують мотивацію через соціальне моделювання.

Довірливі стосунки з побратимами – емоційна та практична взаємопідтримка у військовому колективі, що сприяє зниженню стресу та когнітивної фіксації на негативних думках.

Інтеграція ритуалів у щоденний розпорядок – закріплення навичок саморегуляції через регулярні дії.

Мотиваційні бесіди – метод стимулювання внутрішньої мотивації до регулярного застосування технік саморегуляції.

Підтримка родини та близьких – соціальний ресурс, що знижує тривожність, депресивні симптоми та румінацію, а також забезпечує відчуття безпеки та стабільності.

Позитивне підкріплення – увага до дрібних досягнень для зміцнення мотивації й адаптивних патернів мислення.

Роль командирів і лідерів – активна участь керівництва у популяризації психорегуляційних технік, формування психологічної культури.

Система внутрішніх нагород – стимулювання регулярного психологічного самоконтролю через внутрішні або зовнішні заохочення.

Контрольні запитання

1. Яка роль підтримки родини у зниженні румінації у військовослужбовців?
2. Яким чином довірливі стосунки з побратимами сприяють психологічній стійкості?
3. Які стратегії допомагають формувати мотивацію до регулярного застосування психорегуляційних технік?
4. Які приклади практик можуть застосовувати командири для підтримки психологічної культури підрозділу?
5. Що таке система внутрішніх нагород і як вона впливає на мотивацію військовослужбовців?
6. Чому інтеграція ритуалів у щоденний розпорядок важлива для психологічної самопомоги?
7. Які можливі негативні наслідки від недостатньої підтримки родини або побратимів?
8. Як участь у групах взаємодопомоги знижує румінацію та тривожність?
9. Чим відрізняється емоційна та практична підтримка побратимів?
10. Як встановлення досяжних цілей допомагає формувати звичку регулярного застосування технік саморегуляції?

Завдання для самостійної роботи

1. Аналіз соціальної підтримки. Складіть карту підтримки. Визначте, хто з родини, друзів або побратимів може надати допомогу в стресовій ситуації. Опишіть приклади її використання.
2. Побудова довіри у колективі. Протягом тижня фіксуйте три випадки, коли побратими надали емоційну або практичну підтримку. Аналізуйте, як це вплинуло на рівень та інтенсивність румінації.
3. Мотиваційні щоденники. Щодня записуйте одну маленьку перемогу або успішне застосування техніки саморегуляції, оцінюючи власну мотивацію й емоційний стан.

4. Встановлення цілей. Сформулюйте 2–3 досяжні цілі на тиждень щодо практик саморегуляції (наприклад, дихальні вправи по 5 хвилин щодня) і відстежуйте прогрес.

5. Позитивне підкріплення. Кожного вечора записуйте одне позитивне досягнення або ситуацію, де вдалося контролювати емоції, а також відчути внутрішню винагороду.

6. Інтеграція ритуалів. Розробіть короткий щоденний ритуал саморегуляції (дихальні вправи та щоденник). Виконуйте його щонайменше 5 днів поспіль і фіксуйте результати.

7. Використання групової підтримки. Організуйте або долучіться до короткої зустрічі з побратимами для обговорення емоційного стану та практик самопідтримки. Проаналізуйте, як це вплинуло на румінацію.

8. Рефлексія командного лідерства. Проаналізуйте, які дії керівництва підтримують психологічну стійкість особового складу. Складіть список порад.

9. Соціальна взаємодія (онлайн). Протягом тижня підтримуйте щоденний контакт із близькою людиною (дзвінок, повідомлення), оцінюючи такий вплив на емоційний стан.

10. Комбіноване завдання. Спробуйте поєднати одну техніку самопомоги (наприклад, дихальні вправи) з мотиваційним щоденником і протягом тижня фіксувати зміни рівня стресу та румінації.

РОЗДІЛ 5

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ЗНИЖЕННЯ РУМІНАЦІЇ: ПРАКТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ²

Військовослужбовці, що переживають психоемоційні труднощі, потребують інструментів для саморегуляції та ефективного керування стресом. У боротьбі з румінацією важливу роль відіграють психологічні методи, які допомагають зменшити вплив негативних мисленневих патернів і емоцій. Психологічні методи, орієнтовані на зниження румінації, сприяють розвитку емоційної стійкості, поліпшенню адаптації до умов проходження військової служби та збереженню психічного здоров'я.

Серед найбільш ефективних підходів, що використовуються для зниження румінації, необхідно виділити заходи психологічного відновлення поза межами ведення бойових дій, такі як техніки самодопомоги, когнітивно-поведінкову терапію, позитивну психотерапію, арт-терапію та інші комплексні методи відновлення психоемоційної рівноваги. Ці підходи дають змогу не лише працювати над зміною мисленневих патернів, а й сприяють розвитку особистих ресурсів для зниження стресу, поліпшення емоційної стабільності та зниження рівня тривожності. Вони можуть бути застосовані як в індивідуальній, так і в груповій роботі з військовослужбовцями. Використання різноманітних психотерапевтичних підходів дає змогу ефективніше впливати на румінаційні процеси, створюючи

² Запропоновані вправи можуть бути адаптовані відповідно до конкретної ситуації, індивідуальних потреб і можливостей військовослужбовців. Гнучкий підхід дає змогу ефективно враховувати контекст і рівень стресового навантаження, забезпечуючи максимальну користь від практик.

можливості для емоційного відновлення та зниження стресових навантажень.

Так, когнітивно-поведінкова терапія є одним із найбільш досліджених і застосовуваних підходів у роботі з румінацією. Вона орієнтована на корекцію спотворених мисленневих патернів, які підтримують негативні думки, спричиняючи стрес і тривожність. Військовослужбовці можуть навчитися впізнавати та змінювати ті автоматичні мисленневі реакції, які сприяють підтримці румінації, що значно зменшує рівень тривожності та покращує емоційну стабільність.

Позитивна психотерапія акцентує увагу на розвитку внутрішніх ресурсів і позитивних переживаннях. Цей підхід дає змогу зміцнити психічну стійкість, сприяючи відновленню після пережитих психотравмуючих ситуацій, що є важливим для військовослужбовців, які часто відчують інтенсивні емоції під час служби. Методи позитивної психотерапії допомагають замінювати негативні думки на адаптивні, що знижує румінацію.

Арт-терапія є потужним інструментом для вираження емоцій і переживань, які важко усвідомити або висловити словами. Цей метод допомагає зменшити емоційне напруження та знайти альтернативні способи обробки травматичних переживань, що дає можливість знизити рівень румінації та покращити психічне здоров'я.

Інші методи, такі як техніки релаксації, медитації, фізичні вправи та дихальні практики, також є важливою частиною процесу зниження румінації. Вони допомагають знизити фізіологічний рівень стресу, заспокоїти нервову систему та забезпечити емоційну рівновагу.

Загалом, комплексне застосування цих методів дає змогу ефективно знижувати рівень румінації, покращувати психоемоційний стан, а також підвищувати психологічну стійкість і готовність до стресових ситуацій. Це сприяє збереженню психічного здоров'я військовослужбовців, а також підвищує ефективність служби й адаптаційних процесів в умовах хронічного стресу та невизначеності.

5.1. Когнітивно-поведінкова терапія

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є однією з найефективніших форм психотерапії для військовослужбовців, які стикаються з наслідками бойових дій, травм або хронічного стресу. Основна мета КПТ – виявлення та трансформація дисфункціональних думок, переконань і поведінкових моделей, що підтримують психоемоційні розлади, зокрема, ПТСР, ГТР, ГСР, тривожність, депресію та труднощі адаптації.

КПТ базується на принципі взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою. У контексті військової служби, де переважає постійний стрес, адаптація мислення до реальних обставин сприяє зниженню негативних емоцій і поліпшенню загального психологічного стану.

Основні техніки КПТ у психотерапії військовослужбовців:

1) когнітивне реструктурування: зміна спотворених або негативних переконань, що виникли через пережитий психотравмуючий досвід. Для військовослужбовців КПТ допомагає переосмислити стресові ситуації та знаходити нові способи їх вирішення;

2) експозиція: допомагає військовослужбовцям, які пережили травматичні події, поступово опрацьовувати ситуації або думки, що викликають тривожність, щоб знизити емоційне напруження;

3) проблемно-орієнтоване консультування: сприяє вирішенню конкретних проблем, таких як соціальна ізоляція, труднощі на роботі, адаптація до нових умов цивільного життя;

4) техніки релаксації та усвідомленості: знижують рівень тривожності та стресу, підтримуючи психоемоційну стабільність, що є важливим саме для військовослужбовців.

Румінація у військовослужбовців часто виявляється через нав'язливі думки про пережиті травматичні події, страх потрапляння у полон, загибелі або поранення та каліцтва, що можуть викликати тривожність, страх, гнів чи смуток. Повторюване обмірковування цих подій негативно впливає на психічний стан, призводить до депресії та погіршує загальний стан здоров'я.

Особливістю психотерапії військовослужбовців є необхідність врахування специфіки бойового досвіду та психологічних наслідків участі у бойових діях. КПТ повинна бути адаптованою до умов високого рівня стресу, необхідності приймати швидкі рішення, врахування фізичних і психологічних травм.

КПТ ефективно знижує румінацію, сприяючи змінам у мисленні та сприйнятті подій із більш реалістичної та збалансованої перспективи. Застосування технік когнітивного реструктурування, усвідомленості та поведінкової активізації сприяє зменшенню інтенсивності нав'язливих думок, поліпшенню емоційного стану та загальної психологічної адаптації.

Методами КПТ для зниження румінації є:

1) когнітивне реструктурування: допомагає виявляти й оскаржувати автоматичні негативні думки;

2) усвідомленість (зокрема, майндфулнес)³: знижує фокусування на минулому та майбутньому, стрес і румінацію;

3) поведінкова активізація: заохочує до активних дій, що допомагають відволіктися від негативних думок;

4) робота з переживанням травм: допомагає знижувати інтенсивність румінації, пов'язаної з травмами.

КПТ є потужним інструментом для роботи з психічним здоров'ям, зокрема у військовослужбовців, де важливо здійснювати корекцію негативних автоматичних думок і формувати здорові стратегії мислення. Оскільки румінаційні думки та стресові переживання можуть значно впливати на емоційний стан і поведінку, КПТ пропонує ряд технік, які

³ Майндфулнес не є традиційною складовою класичної когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), але входить до її сучасних форм – «третьої хвилі» КПТ, до яких належать: *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (МВСТ) (когнітивна терапія на основі усвідомленості), *Acceptance and Commitment Therapy* (АСТ) (терапія прийняття та зобов'язань), і *Dialectical Behaviour Therapy* (ДБТ) (діалектично-поведінкова терапія). У науковій літературі основними підходами до зниження румінації вважають терапію усвідомленості, терапію прийняття та зобов'язань, метакогнітивну терапію та класичну КПТ.

допомагають змінити патерни мислення та сприяють поліпшенню психологічного добробуту. Ці методи включають:

1) Сократівський діалог – техніку, яка допомагає усвідомити помилкові переконання через серію запитань, що сприяють глибшому розумінню ситуації та можливих альтернатив;

2) роботу з негативними переконаннями – процес ідентифікації та зміни деструктивних думок, що впливають на емоційний стан;

3) техніку «Докази “за” і “проти”» – систематичний аналіз аргументів, які підтримують або спростовують негативні переконання, що допомагає об’єктивніше оцінити ситуацію та побачити її справжні, не спотворені емоціями, аспекти;

4) вправу «Гремлін» – метафору, яка використовується для уособлення внутрішніх негативних голосів, що керують думками, та виведення їх на свідомий рівень для подальшої зміни;

5) техніки зупинки думки – стратегії для зупинки та переривання надмірних негативних думок, що допомагають знизити рівень тривожності та стресу;

6) щоденник румінацій – спосіб фіксування й аналізу негативних думок для виявлення патернів і запобігання їх повторенню;

7) формування корисного самоопитування – техніку, яка допомагає змінити негативний фокус думок на конструктивніші запитання, що сприяють вирішенню проблем.

5.1.1. Сократівський діалог

Сократівський діалог є важливим методом КПТ, що сприяє дослідженню та переосмисленню думок, переконань і поглядів клієнтів на різні життєві ситуації. Цей метод, заснований на принципах маєвтики, використовує відкриті запитання для стимулювання саморозуміння та глибшого аналізу власних суджень.

Метою Сократівського діалогу в КПТ є ідентифікація автоматичних думок і переконань, оцінювання їх реалістичності та обґрунтованості, формування альтернативних і більш адаптивних переконань, розвиток критичного мислення та

саморефлексії. Процес застосування методу полягає у використанні серії запитань терапевтом, які допомагають клієнту описати ситуацію без упереджень, здійснити аналіз аргументів «за» і «проти» своїх думок, розглянути альтернативні способи трактування подій, оцінити наслідки своїх переконань і можливі варіанти змін.

У контексті румінації Сократівський діалог сприяє зменшенню деструктивного зациклення на негативних думках завдяки їх усвідомленню та перенесенню уваги на пошук рішень. Метод також стимулює конструктивну рефлексію через критичний розгляд ситуації та альтернативних підходів. Він допомагає виявляти та коригувати когнітивні викривлення, відокремлюючи емоції від фактів, що знижує відчуття безвиході та формує усвідомлення можливості змінювати власні переконання.

Застосування Сократівського діалогу у військових підрозділах є дієвим інструментом зниження румінації, адже військовослужбовці часто стикаються з екстремальними ситуаціями, що провокують появу нав'язливих негативних думок, тривожності та депресивних станів. Використання цього методу дає змогу:

- аналізувати деструктивні переконання, сформовані під впливом бойових переживань, що знижує рівень тривожності та депресії;

- підтримувати процес адаптації до мирного життя, коригуючи самооцінку після повернення з району ведення бойових дій;

- розвивати стресостійкість і навички емоційної регуляції, сприяючи більш усвідомленому ставленню до власних емоцій у складних обставинах;

- удосконалювати командну взаємодію та лідерські якості через аналіз конфліктів і поліпшення комунікації у колективі.

Приклади технік Сократівського діалогу

для зниження румінації у військовослужбовців

Вправа «Зниження тривожності та страху»

Мета: зменшити зосередження уваги на катастрофічних уявленнях і розглянути реалістичніший підхід до вирішення проблем.

Клієнт: «Я завжди боюся, що під час бойового завдання я не зможу впоратися, і це може призвести до катастрофи.»

Терапевт: «Що змушує вас так думати?», «Які факти це підтверджують?», «Чи були ситуації, коли ви успішно справлялися з подібними завданнями?», «Що допомогло вам у тих ситуаціях?», «Якщо ви допустите помилку, чи означатиме це повний «провал»?», «Що можна зробити для виправлення ситуації?», «Якими були ваші дії після того, як ви зіштовхнулися з труднощами у минулому, і як це допомогло вам?».

Очікуваний результат: зменшення рівня занепокоєння та страху, розвиток більш реалістичного сприйняття власних можливостей і навичок для подолання труднощів.

Вправа «Переживання після бойових дій»

Мета: виявити автоматичні негативні переконання, пов'язані зі спогадами, сприяти формуванню альтернативних способів їхнього осмислення та подолання.

Клієнт: «Мене постійно переслідують спогади про бойові дії. Вони виникають мимоволі, і я не можу їх контролювати.»

Терапевт: «Що саме у цих спогадах викликає найсильніші емоції – страх, провина, безсилля?», «Коли востаннє ви почувалися вільним/вільною від цих спогадів? Що тоді було інакше?», «Що ви думаєте про себе як про людину, чоловіка/жінку, військовослужбовця/військовослужбовицю?», «Як би розглядала ці події інша людина, яка вас поважає?» (або «Якби ви дивилися на це, як глядач у кіно, що б ви сказали?»), «Як ви думаєте, що допомогло б вам впоратися з цими спогадами у майбутньому?».

Очікуваний результат: виявлення автоматичних негативних переконань, пов'язаних зі спогадами про бойові дії, формування альтернативних способів осмислення цих спогадів для зниження їхнього емоційного впливу.

Вправа «Аналіз складних життєвих ситуацій»

Мета: послабити вплив негативних думок і змістити фокус уваги на позитивний досвід, що сприяє зміцненню впевненості у власних лідерських якостях.

Клієнт: «Я зробив/зробила помилку під час тренування, що вплинуло на мою впевненість. Це означає, що я не можу бути хорошим лідером? Чи можу?».

Терапевт: «Які докази ви маєте на підтримку думки, що ви не здатні бути хорошим лідером? Які – проти?», «Пригадайте момент, коли ви відчували, що дійсно вели команду вперед. Що тоді спрацювало?», «Як ви можете використати наступну можливість, щоб проявити себе?», «Що у вас уже виходить добре в ролі лідера? Як це помітили інші?», «Які знання, навички чи підтримка вам наразі необхідні для росту як лідера?», «Як ви думаєте, що може бути корисним для розвитку ваших лідерських якостей у майбутньому?».

Очікуваний результат: можливість переосмислити свої помилки як можливості для розвитку та зміцнення впевненості у власних здібностях.

Вправа «Рефлексії про повернення до цивільного життя»

Мета: визначити стратегії, що сприятимуть успішній адаптації до цивільного життя за допомогою зниження рівня страху та занепокоєння.

Клієнт: «Мені важко уявити себе у цивільному житті. Чи це означає, що я не зможу знайти своє місце? Адаптація потребує часу та підтримки. Чи можу я робити це крок за кроком?».

Терапевт: «Що у цій ситуації здається вам найскладнішим? Що саме викликає у вас такі думки?», «Коли востаннє вам вдалося справитися з чимось новим? Що вам тоді допомогло?», «Які ресурси або підтримку ви можете використовувати для полегшення цього процесу?», «Як виглядає для вас успішне повернення? З чого б ви могли почати?», «Як можна подивитися на цю ситуацію інакше, щоб вона не здавалася такою гнітючою?».

Очікуваний результат: підвищення рівня усвідомлення своїх ресурсів і можливостей для успішної адаптації до цивільного життя, зменшення тривожності та страху, формування позитивного бачення майбутнього.

Вправа «Сумніви у власній компетентності»

Мета: розвинути реалістичніше та впевненіше ставлення до власних можливостей і здатності адаптуватися до нових умов.

Клієнт: «Я поки що не маю достатнього досвіду, але можу його здобути, оскільки робив/робила це в інших ситуаціях.»

Терапевт: «Що саме викликає відчуття невпевненості?», «Згадайте ситуацію, коли вам вдалося справитися з чимось складним. Що вам тоді допомогло?», «Що могло б допомогти вам відчути впевненість хоча б трохи більше, ніж зараз?», «Які навички, знання чи підтримка вже є у вас, і як ви могли б використати їх зараз?», «Що ви могли б сказати собі у цій ситуації, щоб відчути себе більше впевненим/впевненою?».

Очікуваний результат: розвиток впевненості у власних силах через осмислення попереднього досвіду, виявлення ресурсів і стратегій для адаптації до нових умов.

Вправа «Критичне осмислення думки»

Мета: навчити критично оцінювати думки за допомогою перевірки їхньої обґрунтованості.

Клієнт: «Я нічого не вартий/варта, бо більше не можу бути на передовій.»

Терапевт: «Які є докази на користь цієї думки?», «Які є докази проти цієї думки?», «Це факти чи припущення, що ґрунтуються на емоціях?», «Як би ви оцінили іншу людину, яка більше не воює? Чи вона втратила цінність?», «Як ця думка впливає на ваш стан і поведінку?».

Рациональніша думка: «Хоч я тимчасово не на передовій, я все одно можу бути корисним/корисною у тилу або допомагаючи новобранцям.»

Очікуваний результат: навчання критично ставитись до своїх деструктивних думок, оцінюючи їх правдивість і замінюючи їх на більш адаптивні та конструктивні переконання.

5.1.2. Робота з негативними переконаннями

Техніки опрацювання негативних переконань у КПТ також є важливим аспектом ефективного зниження румінації та її негативного впливу на емоційний стан, поведінку та загальний психічний добробут військовослужбовців. Оскільки емоції виникають не лише як реакція на події, а здебільшого як результат нашого сприйняття та інтерпретації цих подій, робота з автоматичними негативними думками допомагає змінити це

сприйняття, що є важливим кроком до зниження румінації та поліпшення психоемоційного стану.

Ключові етапи опрацювання негативних думок сприяють поступовому розвитку гнучкішого та реалістичнішого мислення. Це допомагає знизити рівень румінації, тривожності та депресивних переживань, а також підвищити впевненість у собі. Такий підхід є критично важливим для підтримки психічного здоров'я військовослужбовців, особливо в умовах адаптації до стресу та змін.

Ключовими етапами опрацювання негативних думок є:

1) виявлення автоматичних негативних думок. Автоматичні негативні думки – це швидкі, спонтанні та часто нелогічні думки, що виникають у відповідь на певні стресові ситуації. Вони можуть бути упередженими та не відповідати реальності. Наприклад, «Я ніколи не досягну успіху!», «Мене ніхто не розуміє!». Методами сприяння можуть бути: ведення щоденника думок, щоб зафіксувати й усвідомити автоматичні реакції, а також аналіз взаємозв'язку між подією, думкою та емоцією;

2) аналіз і перевірка відповідності думок реальному стану речей. Оцінювання реалістичності негативних думок є наступним етапом, адже негативні переконання часто перебільшують пережите та не ґрунтуються на фактах. Прикладом негативної думки є: «Я не витримаю цього випробування на полігоні». Запитання для аналізу: «Чи завжди я не справлявся/справлялася з випробуваннями?», «Чи є у мене докази того, що я зможу успішно пройти це випробування, і навпаки?», «Як би інші військовослужбовці оцінили цю ситуацію?»;

3) формування альтернативних, більш адаптивних думок. Після перевірки й аналізу негативних думок важливо сформулювати нові, більш конструктивні та реалістичні переконання. Наприклад, твердження «Я ніколи не зможу це зробити.» можна сформулювати більш раціонально: «Це складно, але я готовий/готова спробувати та зробити все, що у моїх силах.»;

4) практикування у закріпленні нових моделей мислення. Для того, щоб нові конструктивні думки стали звичними, необхідно

регулярно практикувати їх через повторення та свідому увагу до власного мислення. Це можна досягти за допомогою методів повторення позитивних афірмацій, візуалізації успіху, поведінкових експериментів, коли потрібно діяти всупереч своїм негативним очікуванням.

Приклади технік корекції негативних переконань для зниження румінації у військовослужбовців⁴

Вправа «Виявлення автоматичних негативних думок»

Мета: навчити помічати негативні думки, що виникають автоматично у відповідь на стресові ситуації.

Ситуація: «Коли почався обстріл, я завмер/завмерла.»

Негативна думка: «Я боягуз. Я підвів/підвела своїх побратимів.»

Емоційні реакції: сором, провина, занепокоєння.

Фізичні реакції: стиснення у грудях, тремтіння.

Приклади контр-запитань для аналізу: Чи є реакція «завмерти» ознакою боягузтва, чи це природний механізм виживання організму? Чи всі мої побратими завжди реагують однаково, чи у кожного може бути різна автоматична реакція на небезпеку? Чи свідчить одна моя реакція про мою цінність як військовослужбовця/людини? Які є докази того, що я «підвів/підвела своїх побратимів»? А які – проти цього? Як би я оцінив/оцінила товариша, якби він опинився у такій самій ситуації? Чи допоможе мені самозвинувачення стати більш підготовленим/підготовленою наступного разу, чи краще сконцентруватися на тренуванні та ресурсах? Які інші пояснення моєї реакції, окрім «боягузтва», можуть бути більш реалістичними?

Пояснення психолога: Реакція «завмерти» є базовою реакцією нервової системи, а не свідченням слабкості. Таке самоопитування допомагає зрушити думку від самозвинувачення до розуміння природи реакції та відкриває простір для переосмислення ситуації.

⁴ Ці вправи, що сприяють не лише зниженню румінації, а й розвитку психологічної стійкості та здорового мислення у військовослужбовців, можна поєднувати у сесіях або тренінгах.

Очікуваний результат: визначення автоматичних негативних думок у ситуаціях стресу, аналіз емоцій і фізичних реакцій, які виникають у відповідь на ці думки.

Вправа «Когнітивне реструктурування» або «Перегляд альтернативних пояснень ситуації»

Мета: замінити деструктивні думки на реалістичніші або підтримуючі.

Негативна думка: «Я не зміг/змогла правильно оцінити ситуацію, і це моя вина, що щось пішло не так.»

Приклади контр-запитань для аналізу: Які є докази, що підтверджують, що ситуація була лише моєю провиною? Чи є інші чинники, які могли вплинути на результат? Як би я оцінював/оцінювала цю ситуацію, якби я був/була стороннім спостерігачем?

Пояснення психолога: Вправа дає змогу військовослужбовцю або військовослужбовиці усвідомити, що він/вона не є єдиною причиною ситуації. Такий підхід сприяє зниженню рівня самозвинувачення.

Очікуваний результат: сприяння зниженню рівня самозвинувачення, виявленню альтернативних пояснень ситуації та заміни деструктивних думок на більш реалістичні та підтримуючі.

Вправа «Рефреймінг як формування альтернативних конструктивних думок»

Мета: поглянути на події з іншої, менш деструктивної перспективи, та формулювати більш конструктивні думки.

Негативна думка: «Я багато стараюся, тому мені важливо бачити, що це цінують. Коли цього не відбувається, я почуваюся непотрібним/непотрібною.»

Приклади контр-запитань для аналізу: Які є докази, що мої зусилля не були оцінені? Чи є можливість, що я не помітив/помітила позитивних відгуків або що інші оцінки не є відкритими для мене? Що б я порадив/порадила іншій людині у такій ситуації?

Пояснення психолога: Вправа допомагає побачити, що зусилля можуть бути оцінені по-іншому, і це дає змогу знизити відчуття непотрібності.

Очікуваний результат: зміна сприйняття ситуації за допомогою формулювання більш конструктивних і реалістичних думок, що знижують відчуття непотрібності та допомагають побачити позитивні аспекти в оцінюванні зусиль.

Вправа «Думка не є фактом» або «Робота з внутрішнім критиком»

Мета: навчити розрізняти думки та факти, а також змінювати внутрішнього критика на голос підтримки.

Негативна думка: «Я слабкий/слабка, тому що я злякався/злякалася.»

Приклади контр-запитань для аналізу: Це справді так чи це лише моя інтерпретація? Якщо уявити, що це голос ворожої пропаганди, чи я б повірив/повірила їй? тощо.

Пояснення психолога: «Коли ви чуєте внутрішній голос, який знецінює, навчіться заміняти його на підтримуючий. Наприклад, замість «Я слабак/слабачка!» скажіть собі: «Це була надзвичайно небезпечна ситуація. Страх – це нормальна реакція. Я вистояв/вистояла!».

Очікуваний результат: навчання розрізненню внутрішніх критикуючих думок від фактів і заміни їх на підтримуючі, що сприяє зниженню самокритики та розвитку більш конструктивного мислення.

Вправа «Карта альтернативної думки»

Мета: регулярно тренувати мозок для заміни автоматичних негативних думок на більш адаптивні.

Ситуація, що може мати місце після повернення з ротації.

Негативна думка: «Я більше нічого не вартий/варта!».

Альтернатива: «Я виконав/виконала свій обов'язок. Я маю право відновитися.»

Емоції опісля: полегшення, надія.

Кроки: запис негативної думки, знаходження більш конструктивної альтернативи, аналіз емоцій, які виникають після зміни думки.

Приклади контр-запитань для аналізу: Чи справді моя цінність як людини вимірюється лише моєю службою? Які факти підтверджують, що я «більше нічого не вартий/варта»? А які спростовують це? Як би я оцінив/оцінила побратима, який повернувся з ротації? Чи вважав/вважала б його «нічого не

вартим»? Чи можу я мати таке ж право на відновлення, як інші військовослужбовці після служби? Які докази свідчать, що мій досвід і внесок мають значення для мене та моїх побратимів? Чи допомагає мені негативна думка «Я більше нічого не вартий/варта!», чи вона лише забирає сили?

Пояснення психолога: Вправа допомагає усвідомити та змінити негативні думки на більш конструктивні, що сприяє зниженню румінації, підвищенню психологічної стійкості та поліпшенню загального емоційного стану. Регулярна практика формує корисні когнітивні навички, які полегшують адаптацію до стресових ситуацій.

Очікуваний результат: розвиток навичок заміни негативних автоматичних думок на адаптивні альтернативи, що сприяє емоційному полегшенню та поліпшенню психологічного стану.

Вправа «Практичне закріплення позитивних моделей мислення»

Мета: формувати здатність до регулярного заміщення деструктивних думок на більш здорові та конструктивні.

Негативна думка: «Я не зможу відновитися та буду завжди відчувати біль.»

Приклади контр-запитань для аналізу: Чи є приклади у моєму житті, коли я долав/долала труднощі? Які ресурси та підтримку я маю для відновлення? Як я можу діяти, щоб полегшити цей процес?

Пояснення психолога: Вправа допомагає побачити, що відновлення можливе, а також формує позитивні очікування.

Очікуваний результат: розвиток навички заміщення деструктивних думок на конструктивні, що сприяє зміцненню впевненості у можливості відновлення та полегшення психоемоційного стану.

5.1.3. Техніка «Докази “за” і “проти”»

Для військовослужбовців, які часто стикаються з травматичними подіями та переживають глибокі емоційні стани, такі як провина, страх або сумніви щодо своїх дій, румінація може стати значною перешкодою на шляху до психологічної стійкості. Техніка «Докази “за” і “проти”» є потужним

інструментом для боротьби з румінацією, оскільки сприяє структурованому аналізу негативних думок і зниженню їхнього впливу. Цей метод дає змогу військовослужбовцям більш раціонально оцінювати свої переживання, що є важливим кроком у розвитку психологічної стійкості та підтримці психічного здоров'я в умовах високих стресових навантажень.

Ключовими етапами роботи є:

1) переривання циклічного розмірковування. Румінація зазвичай підтримується автоматичними негативними думками, які помилково вважаються безсумнівно корисними. Використання техніки «Докази “за” і “проти”» дає змогу структурувати ці думки, а також систематично перевіряти їхню відповідність реальності. Такий аналіз допомагає зупинити безперервне повторення негативних думок, що перериває «замкнене коло» румінації;

2) зменшення когнітивних викривлень. Румінатори часто піддаються когнітивним викривленням, таким як «чорно-біле мислення» або надмірні узагальнення. Наприклад, думки «Я завжди зазнаю невдачі!» або «Я не маю права на помилки!» можуть істотно посилювати відчуття безнадійності. Аналіз доказів «за» і «проти» дає змогу об'єктивніше оцінити ситуацію з виявленням суперечності у думках і побачити її з більш збалансованої перспективи. Це сприяє зменшенню негативних висновків і полегшує сприйняття ситуації як менш катастрофічної;

3) формування більш адаптивного мислення. Замість того, щоб не зациклюватися на негативних думках, військовослужбовці, застосовуючи техніку «Докази “за” і “проти”», мають змогу сформулювати більш збалансовану, конструктивну альтернативну думку. Це допомагає знизити емоційне напруження, сприяючи розвитку більш адаптивного мислення, яке не лише зменшує стрес, а й покращує здатність до ефективної адаптації у складних ситуаціях;

4) підвищення контролю над власними думками. Румінація часто створює відчуття неконтрольованості мислення. Використання техніки «Докази “за” і “проти”» дає змогу свідомо змінювати спосіб мислення, що дає можливість краще контролювати як свої думки, так і емоції. Це допомагає

військовослужбовцям залишатися більш стійкими до стресових ситуацій і діяти більш свідомо в умовах невизначеності.

Приклади техніки «Докази “за” і “проти”»

для зниження румінації у військовослужбовців

Вправа «Усвідомлення румінації щодо нещасного випадку»

Мета: знизити румінацію та почуття провини за допомогою аналізу ситуацій, сформувати альтернативні думки, зменшити емоційний стрес.

Негативна думка: «Я винен/винна у тому, що сталося, і це моя провина, що побратим загинув.»

Докази «за»: «Я був/була командиром, і відповідальність лежала на мені. Я приймав/приймала рішення у той момент.»

Докази «проти»: «Ситуація була надзвичайно складною. Ми діяли за наказом, і загибель побратима стала наслідком обставин, які ми не могли контролювати. Я зробив/зробила все, що міг/могла, щоб допомогти.»

Альтернативна думка: «Я не міг/могла змінити хід подій. Я намагався/намагалася вчитись на своїх помилках і тому буду краще підготовлений/підготовлена на майбутнє.»

Очікуваний результат: зменшення почуття провини, усвідомлення, що іноді обставини виходять за межі контролю.

Вправа «Рефлексія над румінацією після складного завдання»

Мета: зменшити надмірне самозвинувачення за допомогою аналізу ситуації та сформувати більш реалістичні думки, що враховують складність обставин і допомагають покращити навички оцінювання ситуацій.

Негативна думка: «Я не зміг/змогла правильно оцінити ситуацію, і тому операція завершилася невдало.»

Докази «за»: «Я не виявив/виявила достатньої уваги до деталей ситуації, що призвело до помилок.»

Докази «проти»: «Ми працювали у дуже складних умовах, і рішення приймалися в екстремальних обставинах. Це було командне рішення, і не можна було передбачити всі можливі варіанти розвитку подій.»

Альтернативна думка: «Я зробив/зробила все, що було у моїх силах. Я буду працювати над поліпшенням навичок оцінювання ситуації.»

Очікуваний результат: зменшення надмірного самозвинувачення та сприяння розгляду ситуації у контексті реальних обставин.

Вправа «Розпізнавання та трансформація румінаційних думок, пов'язаних із відсутністю підтримки»

Мета: знизити рівень самозвинувачення та формувати більш реалістичне сприйняття подій за допомогою аналізу обставин і розвитку навичок об'єктивного оцінювання.

Негативна думка: «Наразі мені здається, що мої зусилля не помічають, але це не означає, що вони не важливі або марні.»

Докази «за»: «Можливо, я не отримав/отримала зворотного зв'язку від команди, але це не применшує мого внеску в спільну справу.»

Докази «проти»: «Я діяв/діяла відповідально навіть у складних обставинах, і, незалежно від зовнішнього оцінювання, усвідомлюю цінність свого внеску в спільний результат.»

Альтернативна думка: «Я усвідомлюю, що мої зусилля мають значення. Моєю мотивацією є не лише потреба у визнанні, а й розуміння цінності того, що я роблю.»

Очікуваний результат: розгляд ситуації з іншого боку та зниження відчуття непотрібності з формуванням усвідомлення, що хоча оцінювання може бути не завжди явним, внесок кожного члена команди залишається важливим.

Вправа «Робота з румінаціями, пов'язаними зі страхом перед новими завданнями»

Мета: знизити занепокоєння і страх перед новими завданнями, формувати більш реалістичне сприйняття ситуацій і визнання, що страх можна контролювати завдяки досвіду та підготовці.

Негативна думка: «Я завжди буду боятись і не зможу впоратися з наступними завданнями.»

Докази «за»: «Я відчував/відчувала занепокоєння і страх перед попередніми завданнями, що заважало моїм діям.»

Докази «проти»: «Я вже проходив/проходила через важкі ситуації та зміг/змогла подолати страх. Моя підготовка та досвід допомагають справитися з новими викликами.»

Альтернативна думка: «Страх є нормальною реакцією на невідоме. Я готовий/готова до нових завдань, і вже маю навички для їх ефективного подолання.»

Очікуваний результат: зниження занепокоєння з акцентом на те, що страх є не перешкодою, а частиною нормальної реакції на стрес, яку можна контролювати за допомогою досвіду та підготовки.

Вправа «Робота з румінаціями після травматичного досвіду»

Мета: зменшити відчуття безнадійності після травматичного досвіду з формуванням усвідомлення, що відновлення можливе, а процес є частиною нормальної реабілітації.

Негативна думка: «Я не зможу відновитися після того, що сталося. Це залишиться зі мною назавжди.»

Докази «за»: «Я досі часто повертаюся думками до цієї події, і вона викликає сильні емоції.», «Після травматичного досвіду я почав/почала уникати певних ситуацій, і це ускладнює моє життя.»

Докази «проти»: «Навіть після сильних переживань я вже зміг/змогла повернутися до деяких звичних справ.», «Я керуюсь прикладами людей, які пережили подібне і поступово змогли адаптуватися.», «У мене вже є певні стратегії, які допомагають краще справлятися, ніж раніше.», «Емоційні реакції – це нормальна частина процесу відновлення, і вони не будуть такими сильними завжди.»

Альтернативна думка: «Травматичний досвід справді залишає слід, але це не означає, що я не зможу відновитися. Мій біль – частина мого шляху, і я вже роблю кроки до зцілення. З часом я зможу повернути собі внутрішню рівновагу.»

Очікуваний результат: сприяння розумінню, що відновлення після травматичних подій можливе, з надією на майбутнє, навіть якщо процес відновлення є складним.

5.1.4. Техніка «Гремлін»

«Гремлін» є однією з ефективних методів КПТ, спрямованих на роботу з автоматичними негативними думками й обмежувальними переконаннями. Ця техніка дає змогу знизити румінацію у військовослужбовців, особливо тих, хто пережив травматичні події або страждає від ПТСР.

Принципами роботи техніки «Гремлін» є:

1) ідентифікація «гремліна». Першим етапом є визначення негативних думок, що часто виникають у свідомості військовослужбовців. Це можуть бути автоматичні переконання, які мають обмежувальний характер, наприклад, «Я не зможу адаптуватися до цивільного життя.» або «Я не здатний/здатна досягти успіху.». Ці думки уособлюються у вигляді метафоричного «гремліна», що дає змогу дистанціюватися від них, сприймаючи їх не як реальність, а як вигадану істоту з приписаними їй властивостями;

2) уявлення «гремліна». Клієнту потрібно уявити цей «гремлін» як конкретного персонажа, який має певні характеристики – зовнішній вигляд, поведінку тощо. Така візуалізація дає змогу відокремити думки від самого/самої себе та побачити їх як чужі, а не як частину своєї ідентичності;

3) обговорення поведінки «гремліна». На цьому етапі клієнт вивчає, як «гремлін» проявляється у його/її свідомості, яку поведінку демонструє, а також як ці думки впливають на емоційний стан і діяльність. Це дає змогу усвідомити, що думки часто є лише автоматичними реакціями, а не справжніми фактами;

4) перевірка фактів. Клієнт перевіряє реалістичність і обґрунтованість своїх думок, що мають вигляд «гремліна». Це можуть бути розмірковування про те, чи є фактичні підстави для думки, що він/вона не зможе адаптуватися до нових умов після проходження військової служби. Ці техніки дають змогу виявити, що багато негативних переконань є безпідставними та невідповідними реальності;

5) пошук альтернативних думок. Після перевірки фактів клієнт разом із терапевтом працює над заміною негативних переконань на більш реалістичні та конструктивні. Це дає змогу

розвинути більш здорове сприйняття себе й оточення зі зменшенням негативного впливу автоматичних думок;

б) контроль над «гремліном». Завершальний етап передбачає створення символічного методу боротьби з «гремліном». Клієнт може уявити його «знищення» або ж візуалізувати перехід до більш конструктивної взаємодії з ним. Це допомагає знизити емоційне навантаження та підвищити самоконтроль над своїми думками.

Роль техніки «Гремлін» у зниженні румінації у військовослужбовців передбачає врахування таких процесів:

1) дистанціювання від автоматичних думок. Військовослужбовці, які пережили травматичний досвід, часто стикаються з нав'язливими та негативними думками, що виникають унаслідок стресу та посттравматичного досвіду. Використання метафори «гремліна» допомагає відсторонитися від цих думок, зменшуючи їх емоційний вплив;

2) переривання циклів румінації. Оскільки румінація часто призводить до постійного повторення негативних думок, техніка «Гремлін» допомагає припинити цей цикл, ставлячи під сумнів автоматичні переконання та замінюючи їх на більш реалістичні;

3) підвищення психоемоційної стійкості. Контроль над «гремліном» дає змогу військовослужбовцям відчувати більший контроль над своїми емоціями та думками. Це сприяє підвищенню психічної стійкості та здатності справлятися зі стресовими ситуаціями;

4) розвиток конструктивного мислення. Завдяки пошуку альтернативних думок військовослужбовці вчаться ефективніше інтерпретувати ситуації, що сприяє кращій адаптації до цивільного життя після проходження військової служби та зменшує вплив травматичних спогадів.

Приклади техніки «Гремлін»

для зниження румінації у військовослужбовців

Вправа «“Гремлін”»: зниження румінації, пов'язаної з адаптацією до цивільного життя»

Мета: сприяти зменшенню страхів і зниженню румінації щодо адаптації до цивільного життя з використанням візуалізації й аналізу реальності для зміни негативних переконань на більш конструктивні.

Ідентифікація «гремліна»: Військовослужбовець або військовослужбовиця переживає постійну думку: «Я не зможу адаптуватися до цивільного життя. Мені буде дуже важко знайти роботу.»

Уявлення «гремліна»: Клієнт уявляє цю думку у вигляді маленької істоти – «гремліна», який носить плащ, виглядає знервованим і твердить, що він/вона не зможе адаптуватися до нового життя. Цей «гремлін» тримає великий плакат із написом «Немає майбутнього без Збройних Сил!».

Аналіз поведінки «гремліна»: Військовослужбовець або військовослужбовиця з'ясовує, що цей «гремлін» з'являється, коли він/вона думає про своє майбутнє, особливо коли потрібно прийняти рішення щодо пошуку роботи або переходу до нової ролі в суспільстві.

Перевірка фактів: Клієнт перевіряє, чи є реальні підстави для цієї думки, наприклад, чи є він/вона достатньо кваліфікованим/кваліфікованою для роботи, або чи є можливість навчатися новому. З'ясовується, що він/вона має певні навички та ресурси, щоб адаптуватися, і ця румінація не має твердої основи.

Пошук альтернативних думок: Клієнт усвідомлює, що хоча процес адаптації до цивільного життя може бути складним, він є цілком можливим. Існує багато шляхів для поступового освоєння нових навичок, отримання підтримки та побудови нового сенсу в цивільному житті.

Знищення «гремліна»: Військовослужбовець або військовослужбовиця уявляє, як зриває плакат із написом «Немає майбутнього!» та викидає його у смітник. Потім він/вона прикріплює новий плакат із написом «Я можу адаптуватися та навчитися новому!», що символізує прийняття нових можливостей і зародження внутрішньої сили.

Очікуваний результат: зміна негативних переконань щодо адаптації до цивільного життя на більш конструктивні, що сприяє зменшенню страхів і зниженню румінації через усвідомлення власних можливостей і ресурсів.

Вправа «“Гремлін” страху невдачі: робота з румінаціями про можливу поразку»

Мета: сприяти ідентифікації та зниженню руйнівних переконань про страх перед невдачею із заміною їх на конструктивні та підтримуючі думки.

Ідентифікація «гремліна»: Військовослужбовець або військовослужбовиця фіксує нав'язливу негативну думку: «Я не зможу досягти успіху в нових проєктах. Я завжди буду зазнавати невдачі.». Цей «гремлін» уособлює страх перед невдачею, знецінення власних зусиль і передбачення поразки ще до дії.

Уявлення «гремліна»: «Гремліна» уявляють маленькою істотою з перебільшено великими очима, яка постійно ходить навколо та настирливо нашіптує: «У тебе нічого не вийде! Все обов'язково піде не так!». «Гремлін» виглядає тривожно, метушливо, сіє сумніви та невпевненість, перебільшуючи ризики та ігноруючи попередні успіхи.

Аналіз поведінки «гремліна»: «Гремлін» активізується щоразу, коли військовослужбовець або військовослужбовиця розпочинає новий проєкт або намагається виконати важливе завдання. Його поява супроводжується миттєвим сумнівом у власних силах, внутрішнім паралічем дій і передбаченням провалу ще до початку. Ця поведінка блокує ініціативність і підриває впевненість у власних можливостях.

Перевірка фактів: Військовослужбовець або військовослужбовиця свідомо аналізує, чи має негативна думка реальні підстави. У результаті з'ясовується, що він/вона вже має досвід успішного виконання складних завдань. Це свідчить про наявність необхідних навичок і внутрішніх ресурсів. За умов планомірних дій і підготовки, шанси на успіх у новому проєкті цілком реальні.

Пошук альтернативних думок: Військовослужбовець або військовослужбовиця починає формулювати конструктивні переконання, які знижують вплив страху невдачі. З'являються думки: «Ніхто не ідеальний, і помилки є невід'ємною частиною навчання.», «Я маю досвід і знаю, як діяти в умовах труднощів.». Ці думки допомагають зміцнити впевненість у собі та підтримують готовність діяти, навіть попри можливі ризики.

Знищення «гремліна»: Військовослужбовець або військовослужбовиця уявляє, як проганяє «гремліна», впевнено

заявляючи: «Ти не маєш права диктувати мені, як думати. Я сам/сама обираю, у що вірити.». Після цього він/вона замінює нав'язливий голос «гремліна» на власний внутрішній монолог, наповнений підтримкою та впевненістю: «Я маю досвід. Я можу діяти, навіть коли складно. Я не боюся вчитися на шляху до досягнення мети.». Це допомагає відновити відчуття контролю та внутрішньої сили.

Очікуваний результат: сприяння ідентифікації руйнівних переконань щодо страху перед невдачею, заміна їх на конструктивніші думки, а також зменшення впливу негативних автоматичних уявлень із підвищенням впевненості у своїх силах.

Вправа «Румінація на тему пережитого травматичного досвіду»

Мета: сприяти зниженню руйнівного характеру думок про нездатність відновитися після травматичного досвіду із заміною їх на позитивні переконання про відновлення та можливість рухатися вперед.

Ідентифікація «гремліна»: Військовослужбовці фіксують повторювані нав'язливі думки: «Я ніколи не зможу забути те, що сталося. Я не зможу нормально жити після цього.». Ці переконання утворюють внутрішнього «гремліна», який постійно повертає свідомість до травматичного досвіду та блокує віру в можливість відновлення.

Уявлення «гремліна»: «Гремліна» уявляють як темну, тіньову істоту, що постійно перебуває у голові військовослужбовця/військовослужбовиці. «Гремлін» шепоче про пережиту травму, посилює біль спогадів і не дає змогу рухатися вперед, навіюючи відчуття безнадії та зупиненого часу.

Аналіз поведінки «гремліна»: Цей «гремлін» активізується щоразу, коли військовослужбовець або військовослужбовиця стикається з тригерами, які нагадують про травматичну подію. Це можуть бути звуки, образи, ситуації або думки. У відповідь «гремлін» посилює відчуття безпорадності, утримує військовослужбовця/військовослужбовицю у стані постійного напруження, стресу та тривожності, блокуючи можливість емоційного відновлення.

Перевірка фактів: Військовослужбовець або військовослужбовиця критично оцінює власні переконання щодо неможливості відновлення. Він/Вона аналізує, чи справді існують об'єктивні підстави вважати себе неспроможним/неспроможною одужати? Виявляється, що багато людей, які пережили подібні травматичні події, змогли пройти шлях відновлення та повернутися до повноцінного життя. Це усвідомлення підтримує надію та зміцнює віру в можливість особистого зцілення.

Пошук альтернативних думок: Військовослужбовець або військовослужбовиця починає усвідомлювати, що травматичний досвід – це лише частина його/її життєвої історії. Формуються нові, підтримувальні переконання: «Мій досвід не визначає мене як особистість. Я можу отримати підтримку та почати новий етап у житті. Відновлення можливе, і я маю право на спокій і зцілення». Ці альтернативні думки послаблюють вплив «гремліна» та сприяють поверненню контролю над власним емоційним станом.

Знищення «гремліна»: Військовослужбовець або військовослужбовиця уявляє, як відштовхує темного «гремліна», тобто істоту, яка постійно нагадувала про біль і безнадію. Уявно він/вона відкриває простір у своїй свідомості для світла, тепла та підтримуючих думок. Замість нав'язливих голосів звучать твердження: «Я здатний/здатна долати труднощі. Я впевнено рухаюся вперед крок за кроком». Цей образ допомагає посилити відчуття внутрішньої сили та започаткувати процес відновлення.

Очікуваний результат: заміна руйнівних думок про свою неспроможність відновитися на позитивні переконання, що сприяють відновленню та руху вперед після травматичного досвіду.

5.1.5. Техніка «Зупинка думки»

Однією з найвідоміших КПТ технік зупинки потоку негативних думок, що виникають автоматично, є техніка зупинки думки. Ця техніка може бути надзвичайно корисною для військовослужбовців, оскільки допомагає знижувати

інтенсивність стресу, тривожності та депресивних симптомів, які часто виникають через румінацію, пов'язану з травматичними подіями або переосмисленням минулого досвіду. Переваги техніки зупинки думки для військовослужбовців полягають у зниженні рівня стресу та тривожності, особливо після травматичних подій, посиленні психологічної стійкості, що дає змогу краще справлятися з труднощами, полегшенні адаптації до цивільного життя після проходження військової служби чи участі у бойових діях, підвищенні контролю над власним емоційним станом і психічною рівновагою.

Основними аспектами техніки зупинки думки є:

1) переривання циклів румінації. Румінація часто характеризується безперервним розміркуванням, що може посилювати емоційне виснаження. Завдяки техніці зупинки думки можна взяти під контроль внутрішній монолог і спрямувати увагу на більш продуктивні міркування. Для військовослужбовців це є важливим кроком у зниженні стресу, пов'язаного з травматичними переживаннями;

2) зниження впливу автоматичних негативних думок. Військовослужбовці, що переживають травму, часто мають автоматичні негативні думки, наприклад, «Я не міг/могла нічого змінити.», «Я не справився/справилася.», або «Я завжди помиляюся.». Техніка зупинки думки допомагає зупинити потік цих думок зі зменшенням їхнього емоційного впливу. Замість зациклення на негативних думках починається свідомо їх зупинка, що призводить до відчуття контролю над власним мисленням;

3) дистанціювання від негативних думок. Використання техніки зупинки думки дає змогу створити дистанцію між людиною та її думками, що допомагає не сприймати їх як абсолютну реальність. Це дає можливість військовослужбовцям розглядати свої переживання та думки з позиції спостерігачів, знижуючи емоційну напруженість;

4) активізація позитивних копінгових стратегій. Після зупинки негативної думки важливо замінити її на більш адаптивну або позитивну, яка сприятиме особистісному емоційному відновленню. Ця техніка допомагає

переналаштувати мислення з руйнівного на конструктивне, що сприяє зниженню рівня румінації, зменшенню ризику розвитку депресивних і тривожних розладів, а також відновленню внутрішнього контролю та психологічної стійкості.

Процес застосування техніки зупинки думки передбачає врахування таких складових:

1) ідентифікація думки, що потребує зупинки. Спочатку важливо виявити негативні, дистресуючі думки, які запускають румінацію та емоційне виснаження. Наприклад, військовослужбовець або військовослужбовиця може думати: «Я не справляюся з цією ситуацією». Ця автоматична думка потребує зупинки, тобто усвідомлення і тимчасового переривання потоку деструктивного мислення, щоб створити простір для аналізу та сформувати більш адаптивне сприйняття ситуації;

2) застосування сигналу зупинки. Після ідентифікації небажаної або дистресуючої думки застосовується спеціальний ментальний чи вербальний сигнал для її зупинки. Це може бути коротка команда «Стоп!» або «Досить!», а також візуальний образ, такий як червоний знак зупинки чи миготливий світлофор. Застосування такого сигналу дає змогу миттєво перервати автоматичний потік негативного мислення, перемкнути увагу та створити психологічну дистанцію між людиною та нав'язливою думкою;

3) перехід до іншої діяльності. Після використання техніки зупинки думки важливо перемкнути увагу на іншу, нейтральну або більш конструктивну діяльність, щоб закріпити ефект і знизити емоційне напруження. Це може бути глибоке дихання, виконання фізичних вправ, прогулянка, слухання музики, або ж пригадування позитивного досвіду. Будь-яка дія, яка допомагає відновити контроль над увагою й емоціями, сприятиме переналаштуванню психіки з румінації на адаптивні стратегії реагування;

4) аналіз альтернативних думок. Після того, як негативну або дистресуючу думку було зупинено, наступним кроком є усвідомлений пошук більш реалістичних і підтримувальних переконань. Це сприяє заміні автоматичних руйнівних думок на більш конструктивні. Наприклад, замість «Я не справляюся.»

можна сказати «Я роблю все можливе у цих умовах.» або «Я вчуся на своїх помилках і поступово покращую свої навички.». Такий підхід допомагає відновити впевненість, самоповагу та психологічну стабільність.

Приклади техніки «Зупинка думки»

для зниження румінації у військовослужбовців

Вправа «Виявлення тригерів і змісту румінаційних думок»

Мета: сприяти виявленню тригерів і змісту румінацій, навчати помічати ситуації, які їх спричиняють, а також визначати ключові повторювані думки без засудження за ці автоматичні процеси.

Інструкція: Психолог допомагає військовослужбовцю або військовослужбовиці виявити ситуації, які спричиняють румінацію (наприклад, тиша у бліндажі, згадка про загиблого побратима, спогади про поранення), а також ідентифікувати характерні повторювані думки, що супроводжують ці ситуації. Важливо підкреслити, що ці думки є частиною автоматичних когнітивних процесів, і не слід засуджувати себе за їхню появу.

Очікуваний результат: ідентифікація тригерів і повторюваних думок, що викликають румінацію, без засудження цих автоматичних процесів.

Вправа «Заміна почуття провини на конструктивне мислення»

Мета: сприяти заміні негативної румінації про свою провину на конструктивну з наданням підтримки за допомогою активних дій і позитивного мислення.

Негативна думка: «Я винен/винна у тому, що сталося під час виконання бойового завдання.»

Інструкція: «Зупинка думки»:

Крок 1: Ідентифікація думки та сигнал зупинки. Військовослужбовець або військовослужбовиця помічає негативну думку: «Я винен/винна у тому, що сталося під час виконання бойового завдання.» та негайно застосовує сигнал: «Стоп!» (може бути сказано подумки або вголос, супроводжуватись уявним образом червоного знаку «Стоп!»).

Крок 2: Заміна на альтернативну думку: «Я робив/робила все можливе за тих обставин. Я діяв/діяла відповідально у складній ситуації.».

Крок 3: Перехід до позитивної діяльності. Щоб перемкнути увагу та знизити емоційне напруження, військовослужбовець або військовослужбовиця залучається до діяльності, що заспокоює або підтримує ресурсний стан (наприклад, коротка прогулянка, фізичні вправи, розмова з побратимом, написання плану дій або щоденника).

Очікуваний результат: поліпшення емоційного стану та мотивації до активних дій.

Вправа «СТОП-слова»

Мета: сприяти перериванню румінаційного циклу для створення умовного рефлексу, який сигналізує мозку про необхідність перервати автоматизм негативних думок.

Інструкція: Коли військовослужбовець або військовослужбовиця помічає, що нав'язлива думка повторюється знову і знову, він/вона промовляє вголос або подумки ключове слово «Стоп!». Додатково можна виконати коротку фізичну дію (наприклад, плеснути в долоні). Важливо, щоб ця дія була різкою, короткою та несподіваною, оскільки саме такий імпульс активізує умовний рефлекс і подає мозку чіткий сигнал про необхідність перервати автоматичний румінаційний процес.

Очікуваний результат: формування здатності перервати румінаційний цикл за допомогою слова «Стоп!» або фізичної дії, що активізує умовний рефлекс для зупинки негативних думок.

Вправа «Візуалізація зупинки думки»

Мета: формувати навички ментальної зупинки негативних автоматичних думок за допомогою візуалізації, що сприяє емоційному саморегулюванню та зниженню інтенсивності румінації.

Інструкція: Військовослужбовець або військовослужбовиця переживає нав'язливі думки про те, що недостатньо підготувався/підготувалася до важливої місії. Негативні думки набувають вигляду червоної лампочки, що «спалахує» у голові. Коли лампочка «загоряється», це свідчить про початок

румінації. У відповідь військовослужбовець або військовослужбовиця візуалізує, як натискає уявну кнопку, щоб вимкнути цю лампочку. Така дія символізує припинення руйнівного потоку румінаційних думок. Після «вимкнення» лампочки він/вона перемикається на конструктивне мислення, зосереджуючись на позитивних альтернативних переконаннях (наприклад, «Я добре підготувався/підготувалася. Я зроблю все, що можу.»).

Очікуваний результат: формування навички зупиняти негативні автоматичні думки за допомогою візуалізації, сприяння емоційному саморегулюванню та зниженню інтенсивності румінації.

Вправа «Перемикання уваги»

Мета: сприяти перемиканню уваги після сигналу «Стоп!», використовуючи різні техніки, щоб відновити контроль над увагою та зупинити автоматичний потік румінаційних думок.

Техніка 1. Фізична дія. Виконання простих рухів, таких як: встати (активізує кровообіг, знижує навантаження на хребет), зробити п'ять присідань (залучає м'язи ніг і сідниць, активізує серцево-судинну систему), пройтися (навіть декілька кроків покращують циркуляцію крові та мозкову діяльність) або випити води (зволожує організм, підтримує роботу клітин і мозку). Такі прості дії можуть бути частиною рутинної перерви кожні 30–60 хвилин, особливо при сидячій роботі. Це корисно для профілактики перенавантаження та підтримки ефективної життєдіяльності.

Техніка 2. Сенсорне заземлення: усвідомлення п'яти почуттів. Ця техніка, спрямована на активізацію уваги до зовнішніх стимулів, дає змогу зосередитись на поточному моменті, що є особливо корисним при переживанні стресу й емоційного напруження. Згідно з цією методикою, потрібно звертати увагу на: п'ять речей, які можна побачити (наприклад, колір стін, світло, листя на дереві, предмети навколо); чотири звуки, які можна почути (наприклад, шум мотора бронетехніки, клацання рації, голоси побратимів, спів птахів у віддаленому лісі); три речі, які можна відчувати на дотик (наприклад, текстуру військової форми, холод металу зброї, поверхню шолома); два запахи, які можна відчувати (наприклад, запах кави, аромат диму

від багаття, свіжість ранкового повітря); один смак, який можна відчутти (наприклад, смак води, їжі, гірчинка міцної кави, або просто смак слини). Поради: Вправа займає 2–5 хвилин і може виконуватись будь-де. Особливого ефекту набуває при стресових або тривожних станах, повертаючи увагу від внутрішніх думок до реального світу, що допомагає заспокоїтись.

Техніка 3. Рахунок у зворотному порядку. Це проста, але ефективна практика, яка допомагає відволіктись від тривожних думок, заспокоїти розум, зосередитись на конкретному завданні, знизити емоційне напруження. Варіанти виконання: 1) рахунок від 100 до 1: потрібно повільно рахувати подумки або вголос, зосереджуючись на кожному числі (наприклад, 100, 99, 98, 97, ...); 2) рахунок у зворотному порядку по 3: цей варіант вимагає більшої концентрації, адже залучає логічне мислення (наприклад, 100, 97, 94, 91, ...). Вправу корисно застосовувати під час панічної атаки, при сильному емоційному напруженні, перед важливою подією, а також перед сном для заспокоєння. Якщо виникла помилка під час рахунку, потрібно просто продовжувати з того місця, де зупинилися, адже важлива не точність, а зосередженість і ефект «заземлення».

Техніка 4. Візуалізація. Потрібно уявити, що думка – це потяг, який просто проїжджає повз: можна спостерігати за ним, не сідаючи всередину, дозволяючи йому зникнути за горизонтом. Ця візуальна метафора допомагає дистанціюватися від нав'язливих або тривожних думок, спостерігати за ними з боку, без емоційного залучення.

Очікуваний результат: поліпшення здатності контролювати увагу та зупиняти румінаційні думки через використання фізичних, сенсорних і когнітивних технік, що сприяють зосередженості на поточному моменті.

Вправа «Зупинка думки за допомогою фізичного сигналу»

Мета: формувати навички переривання нав'язливих негативних думок за допомогою умовного фізичного сигналу з подальшою заміною деструктивних переконань на конструктивні, що підтримують психоемоційний стан.

Приклад: Військовослужбовець або військовослужбовиця часто думає про те, що постійно робить помилки та не може справлятися зі своїми функціональними обов'язками.

Інструкція: Можна застосовувати фізичний сигнал для зупинки нав'язливих думок як техніку саморегуляції, яка допомагає перервати потік негативних або нав'язливих переконань через короткий фізичний імпульс. Для цього, наприклад, можна різко потягнути гумовий браслет на зап'ясті або легко загнути палець. Щоразу, коли з'являються такі негативні думки, необхідно скористатися цим сигналом, щоб зафіксувати момент їх зупинки. Після цього слід свідомо замінити деструктивну установку з «Я постійно роблю помилки!» на підтримувальну альтернативу «Я роблю все, що можу, і цього достатньо!». Цей метод поєднає тілесно-орієнтовані реакції з когнітивним реструктуруванням, що робить його особливо ефективним у військових умовах або ситуаціях сильного емоційного напруження, де швидкий контроль над думками є критично важливим.

Очікуваний результат: розвиток здатності ефективно зупиняти нав'язливі негативні думки за допомогою фізичного сигналу та замінити їх на більш конструктивні, що сприяє поліпшенню психоемоційного стану.

Вправа «Ми можемо це змінити!»

Мета: розвивати здатність усвідомлено переривати автоматичні негативні думки за допомогою команди «Стоп!» і коригувати їх, змінюючи перспективу на позитивну та стимулюючи активні, конструктивні дії.

Приклад: Військовослужбовець або військовослужбовиця має автоматичні думки про те, що всі його/її зусилля не мають сенсу, і він/вона ніколи не зможе змінити ситуацію.

Інструкція: Військовослужбовець або військовослужбовиця помічає, що думки «Все даремно!», «Нічого не зміниться!», «Я не впливаю на ситуацію!» захоплюють його/її розум, і використовує команду «Стоп!», що допомагає перервати автоматичний потік думок. Можна додати фізичний сигнал: потягнути гумовий браслет, стиснути кулак, загнути палець. Потім потрібно визнати, що ці думки не допомагають, а виснажують («Я знову потрапив/потрапила у пастку безсилля.

Це лише думка, а не факт.)). Тоді потрібно намагатись змінити перспективу, тобто свідомо перемикає увагу з того, чого не можна змінити, на те, що можна: «Я можу змінити своє ставлення до ситуації та зробити позитивні кроки вперед. Навіть маленький крок – це вже рух. Я не стою на місці.»

Очікуваний результат: переривання автоматичних негативних думок і заміна їх на більш конструктивні, стимулювання позитивного ставлення до ситуації.

5.1.6. Щоденник румінацій

Щоденник румінацій є однією з найбільш ефективних КПТ технік. Для військовослужбовців, які часто стикаються з травматичними переживаннями та високим рівнем стресу, він може стати важливим інструментом саморегуляції та психоедукації. Щоденник допомагає осмислити та структурувати переживання, що знижує емоційне напруження та рівень стресу. Він дає змогу систематично відстежувати нав'язливі думки, емоційні реакції та тілесно-орієнтовані відчуття, усвідомлювати тригери румінації та навчитися застосовувати адаптивні когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії. Регулярне ведення щоденника сприяє зменшенню часу зациклення на негативних думках, покращує контроль уваги та допомагає поступово відновлювати внутрішню стабільність, відчуття безпеки та ресурс для активного життя навіть у складних та стресових умовах.

Оскільки військовослужбовці часто переживають гострі стресові реакції після бойових дій, що може призводити до циклічного повторення негативних думок, щоденник румінацій є інструментом, який дає змогу фіксувати негативні думки й емоції, які виникають внаслідок стресових ситуацій чи травм. За допомогою ведення щоденника уможливується:

1) структурування думок: фіксація думок і емоцій на папері дає можливість розглянути ситуацію більш об'єктивно та розірвати цикл румінацій;

2) розпізнавання негативних патернів мислення: ведення щоденника допомагає виявити повторювані схеми негативного мислення, що дає змогу працювати над їх зміною;

3) підвищення самосвідомості: регулярна фіксація думок дає змогу військовослужбовцям краще розуміти власні емоції, що є важливим для саморегуляції й адаптації;

4) зниження інтенсивності переживань: використання щоденника дає можливість «вивести» негативні думки з голови, зменшивши таким чином їхній емоційний вплив.

Для того, щоб щоденник був ефективним, необхідно дотримуватись певної структури, яка допомагає працювати з румінаційними думками. Нижче наведено основні кроки, які корисно враховувати під час ведення щоденника:

1) опис ситуації. Військовослужбовець або військовослужбовиця фіксує ситуацію, яка спричинила румінацію, описуючи, що саме сталося. Наприклад: «Я був/була на позиції/бойовому виході. Виникла небезпека, коли ми натрапили на засідку. Я переживаю, що міг/могла б зробити більше, щоб захистити своїх побратимів/свій підлеглий особовий склад.»;

2) запис думок і емоцій. Далі необхідно описати думки й емоції, які виникли під час травматичної події. Наприклад: «Я міг би/могла б вчасно помітити засідку та врятувати побратимів. Ця думка викликала у мене відчуття провини та тривожності.»;

3) оцінювання думок. Військовослужбовець або військовослужбовиця оцінює, наскільки ці думки є реалістичними й обґрунтованими. Наприклад: «Я розумію, що це була екстремальна ситуація, і ми діяли у межах можливостей. Ніхто не загинув, і я зробив/зробила все можливе за тих обставин.»;

4) заміна думок. Формулювання більш адаптивних, конструктивних думок сприяє зниженню емоційного напруження. Наприклад: «Я буду вчитися на помилках і в майбутньому буду ще більш уважним/уважною. Я зробив/зробила все, що зміг/змогла у тій ситуації.».

Приклади техніки «Щоденник румінацій»

для зниження румінацій у військовослужбовців

Вправа «Робота з автоматичними думками у травматичній ситуації»

Мета: сприяти усвідомленню, переоцінюванню та трансформації деструктивних автоматичних думок, пов'язаних із почуттям провини за пережиті події під час бойових дій.

Інструкція:

1. Запис думок. Військовослужбовець або військовослужбовиця записує свої думки, що виникають щодо пережитих подій під час бойових дій, зокрема, негативні уявлення та відчуття провини. Це можуть бути такі думки, як: «Я не зробив/зробила достатньо, щоб попередити засідку. Це моя помилка. Могли б постраждати мої побратими.»

2. Оцінювання думок. Потрібно оцінити ці думки з точки зору реальності, щоб побачити інші перспективи. Наприклад: «Це була дуже складна ситуація. Ми діяли в екстремальних умовах. Мені важко було передбачити напад.»

3. Заміна думок на більш конструктивні. Поступова заміна негативних думок на більш конструктивні та реалістичні допоможе зняти відчуття провини та підтримати здорове ставлення до подій. Наприклад: «Я зробив/зробила все, що міг/могла. Це був непростий досвід, але він загартував мене. Тепер я свідомо працюватиму над тим, щоб бути ще більш підготовленим/підготовленою до подібних викликів у майбутньому.»

Очікуваний результат: формування здатності критично оцінювати свої автоматичні думки про пережиті бойові ситуації та змінювати їх на більш здорові, конструктивні та реалістичні, що сприятиме зменшенню почуття провини та розвитку здатності адаптуватися до екстремальних ситуацій.

Вправа «Перехід до нового етапу»

Мета: сприяти адаптації до змін у житті після завершення служби, зміні негативних думок про невизначеність і стрес через адаптацію до цивільного життя, розвитку впевненості та позитивного ставлення до нових можливостей.

Інструкція:

1. Запис думок. Військовослужбовці записують свої думки про майбутнє, страхи, сумніви та переживання щодо переходу до цивільного життя. Це можуть бути такі думки, як: «Я не знаю, як почати нове життя.», «Я не зможу знайти роботу.», «Я не зможу адаптуватися до нових умов.»

2. Оцінювання думок. Потрібно оцінити ці думки з точки зору реальності та намагатися побачити інші перспективи. Наприклад: «Так, мені складно через зміну обставин, але мій досвід і навички – це мій інструмент. Я справлюся.»

3. Заміна думок на більш конструктивні. Поступова заміна негативних румінаційних думок на більш конструктивні та реалістичні. Наприклад: «Я приймаю цю невизначеність як частину змін. Вона не вічна. З підтримкою поступово я віднайду впевненість у житті.»

Очікуваний результат: підтримка відкритого та позитивного підходу до нових можливостей, сприяння розумінню, що процес адаптації може зайняти певний час; заохочення практикування самоусвідомлення та самоспостереження для виявлення негативних думок і заміни їх більш здоровими та конструктивними.

Зразок щоденника самоспостереження як інструменту усвідомлення румінаційних процесів⁵

Мета: здійснювати науково обґрунтовану та систематизовану фіксацію румінаційних епізодів, що дає змогу виявити повторювані патерни, відстежити індивідуальні тригери, оцінити динаміку інтенсивності та тривалості румінацій, посилити навички саморефлексії.

Ведення щоденника сприяє розвитку навичок критичного аналізу, емоційної обізнаності та когнітивної саморегуляції, які є необхідними для зниження румінації та формування адаптивних стратегій реагування. Запропоновані запитання допомагають більш точно та детально зафіксувати зміст, тривалість, емоційне забарвлення й умови виникнення нав'язливих думок.

Основні запитання щоденника:

1) «Що спричинило виникнення думок/образів?» (англ. – *«What triggered the thoughts and images?»*) – дає змогу ідентифікувати конкретні бойові ситуації, командні накази,

⁵ Щоденник адаптовано на основі методики К. Chadwick (2020) з урахуванням потреб військовослужбовців для підвищення ефективності самоспостереження та регуляції румінації.

стресові події чи внутрішні стани, які стали тригерами для запуску румінації.

2) «Які емоції виникли при цьому?» (англ. – «*How did I feel at the time?*») – фокус на емоційній реакції у момент виникнення думок, наприклад, страх, тривожність, злість чи розчарування, що пов'язані з військовим досвідом.

3) «Про що були ці думки/образи?» (англ. – «*What was the content about?*») – дає змогу виявити зміст думок, які можуть стосуватися оцінювання бойових дій, безпеки побратимів, виконання завдань або особистої відповідальності.

4) «Як я себе почував/почувала внаслідок цього?» (англ. – «*How did it make me feel?*») – орієнтоване на розпізнавання змін у внутрішньому стані після румінації, таких як підвищена тривожність, втома, почуття безпорадності чи впевненості.

5) «Що мене зупинило?» (англ. – «*What stopped me?*») – досліджує чинники, які допомогли припинити повторне розмірковування, – підтримка побратимів, фізична активність або застосування технік саморегуляції.

6) «Скільки часу це тривало?» (англ. – «*How long did it last?*») – оцінює тривалість румінації, що допомагає відстежувати вплив стресу під час служби й ефективність застосованих методів подолання.

Поради з використання: Щоденник доцільно вести щоденно або за фактом виникнення румінаційного епізоду. Його регулярне заповнення формує звичку до усвідомленого самоспостереження, а також є основою для подальшого обговорення з психологом або використання у межах індивідуальної самопомоги.

Очікуваний результат: систематичне ведення щоденника сприяє підвищенню усвідомленості власних румінаційних процесів, що допомагає виявити та розпізнати їхні тригери та повторювані патерни, знизити інтенсивність і тривалість нав'язливих думок, розвинути навички саморефлексії, емоційної регуляції та когнітивної саморегуляції, а також сформувати більш адаптивні стратегії реагування, що у комплексі покращує психоемоційний добробут і стресостійкість.

Структурований «Щоденник румінацій» для зниження румінації у військовослужбовців

Структурований «Щоденник румінацій» складається з блоків, які допомагають систематично відстежувати й аналізувати нав'язливі думки, емоції та поведінкові реакції, усвідомлювати тригери румінацій і застосовувати адаптивні стратегії саморегуляції. Регулярний ритуал допомагає фокусуватися на ресурсних моментах, підвищує усвідомленість і зміцнює внутрішню стабільність.

Мета: надати користувачам інструмент для систематичного спостереження та аналізу нав'язливих думок, емоцій і поведінкових реакцій, а також для розвитку навичок застосування адаптивних стратегій саморегуляції та підвищення усвідомленості власних психічних процесів.

Кожен блок спрямований на розвиток певного аспекту психічного контролю:

1. Базові щоденні трекери

Мета: забезпечити систематичне спостереження проявів румінації протягом дня, фіксування емоційного стану, тілесно-орієнтованих відчуттів і контекстуальних тригерів, а також розвиток усвідомленості моменту «входу» та «виходу» з румінаційного циклу.

Настрій і емоційний фон: фіксуйте свій настрій (від 0 до 10), доміантні емоції (злість, тривожність, провина, сором тощо) та супутні тілесно-орієнтовані відчуття (м'язове напруження, прискорене серцебиття, скутість рухів).

Контекст: відзначайте місце, час, події, думки чи взаємодії з іншими людьми, які могли стати тригером румінації.

Очікуваний результат: швидше відновлення контролю уваги, зниження інтенсивності та тривалості зациклення на негативних думках, підвищення усвідомленості власного емоційного стану та взаємозв'язків думок, емоцій і зовнішніх подій.

2. Когнітивні записи

Мета: сприяти усвідомленню повторюваних думок і мисленевих патернів, формуванню навичок їх аналізу та трансформації, а також навчити використовувати ефективні техніки перефокусування уваги.

Думка дня: фіксуйте домінуючі повторювані думки й оцінюйте їх інтенсивність і нав'язливість (від 0 до 10).

Альтернативні пояснення: запишіть реалістичні або адаптивні інтерпретації ситуації, що пом'якшують початкову думку.

Стоп-думка та перефокусування: зазначайте використані техніки (стоп-думка, планована румінація, методика «5–4–3–2–1»), оцінюйте їх ефективність (від 0 до 10).

Очікуваний результат: зменшення нав'язливості та інтенсивності негативних автоматичних думок, розвиток здатності генерувати адаптивні альтернативні інтерпретації, а також підвищення контролю уваги й ефективності стратегій перефокусування.

3. Емоційно-рефлексивний блок

Мета: підвищити усвідомленість власних емоцій і потреб, навчити безпечному проживанню негативних станів, формувати навички радикального прийняття та самоспівчуття.

Називання емоції: формулюйте думку «Я відчуваю ..., тому що ...».

Виявлення потреби: визначайте, яку потребу сигналізує емоція (захист, ясність, відпочинок, підтримка).

Радикальне прийняття та самоспівчуття: запишіть короткі фрази самопідтримки, а також те, що допомагає бути менше критичним/критичною до себе.

Очікуваний результат: краще розпізнавання емоційних станів і потреб, зменшення самокритичності, підвищення емоційної стійкості та здатності реагувати на стрес адаптивними способами.

4. Метакогнітивний блок

Мета: сприяти усвідомленню власних мисленнєвих процесів і формуванню конструктивного ставлення до нав'язливих думок, навчити оцінювати їхню корисність і дистанціюватися від автоматичного зациклення.

Перевірка корисності румінації: оцініть, чи допомогли думки вирішити проблему, а також що втрачено через румінацію (час, енергія, сон).

Дистанціювання від думок: використовуйте когнітивне дефузування («Мені зараз спало на думку, що...»), щоб

зменшити автоматичне зациклення та підвищити контроль уваги.

Очікуваний результат: зменшення впливу румінації на поведінку й емоційний стан, підвищення контролю уваги, розвиток когнітивної гнучкості та здатності конструктивно реагувати на нав'язливі думки.

5. Поведінковий блок

Мета: сприяти активній протидії румінації через фізичну, соціальну й усвідомлену діяльність, навчити планувати мікродії для підтримки адаптивної активності.

Дії проти румінації: фізична активність, соціальні контакти, майндфулнес.

Мікродії на день: короткі вправи, приємні справи або невеликі завдання для підтримки адаптивної активності та відчуття прогресу.

Очікуваний результат: зниження частоти та тривалості румінаційних епізодів, підвищення рівня адаптивної активності, зміцнення соціальних зв'язків і відчуття контролю над внутрішнім станом.

6. Ритуал завершення дня

Мета: сприяти рефлексивному огляду подій дня, підвищувати усвідомленість власних досягнень і емоційного стану, а також планувати наступні адаптивні дії.

Три позитивні моменти: фіксування позитивних моментів дня сприяє розвитку ресурсного фокусу та зміцненню позитивних емоцій.

Самоусвідомлення та самооцінювання: рефлексування над власними відкриттями та висновками про себе, підвищення самосвідомості та здатності до конструктивної самооцінки.

План на завтра: планування хоча б однієї адаптивної дії на наступний день допомагає підтримувати послідовність у саморегуляції та відчуття контролю над життєвими подіями.

Оцінювання загального самопочуття: оцінювання загального стану самопочуття (від 0 до 10) дає змогу відстежувати динаміку емоційного стану та коригувати стратегії самодопомоги.

Очікуваний результат: фіксація позитивних моментів, усвідомлення прогресу, підвищення загального рівня

самопочуття та формування навичок планування для підтримки психологічної стабільності.

Очікувані результати регулярного ведення структурованого щоденника румінацій: сприяння зниженню інтенсивності румінацій, розвитку когнітивної гнучкості, ефективній регуляції емоцій і поведінки, підвищенню внутрішньої стабільності та усвідомленості, а також формуванню ресурсного фокусу у повсякденному житті.

5.1.7. Корисне самоопитування

Формування корисного самоопитування є ще однією важливою технікою КПТ, яка допомагає змінювати шкідливі автоматичні думки та припущення, що сприяють румінації. Цей метод дає змогу не лише зупинити негативний цикл думок, а й спрямувати увагу на конструктивні аспекти. Це може допомогти у зниженні стресу, тривожності та інших емоційних труднощів, з якими часто стикаються військовослужбовці під час бойових дій або після служби.

Зациклення на румінації означає постійне повторення одних і тих самих негативних думок, що посилюють стрес, тривожність, почуття провини або безнадійності. Розвиток навички корисного самоопитування допомагає спрямувати мислення в інше русло та замінити його на більш адаптивні та конструктивні патерни. Таке опитування може виглядати як спроба перевірити обґрунтованість думки чи пошук іншої перспективи.

Переваги техніки полягають у:

1) зниженні циклів румінації: коли військовослужбовець або військовослужбовиця замість того, щоб зациклюватися на негативних думках, здійснює самоопитування, це допомагає створити інтервенцію для змін;

2) адаптації до стресових ситуацій: самоопитування сприяє розгляду ситуації з нових перспектив, що дає змогу краще адаптуватися до викликів;

3) переході від пасивного до активного мислення: самоопитування стимулює активне мислення та пошук можливих рішень, що знижує рівень безпорадності та підвищує почуття контролю.

Приклади технік корисного самоопитування для зниження румінації у військовослужбовців

Вправа «Усвідомлення реальних наслідків і зосередження на вирішенні проблеми»

Мета: зменшити необґрунтоване занепокоєння з перефокусуванням уваги на пошук реальних рішень замість зайвих роздумів про можливі негативні сценарії.

Румінація: «Я зробив/зробила помилку, і це може мати серйозні наслідки.»

Корисні запитання для саморефлексії: Які реальні наслідки моїх дій? Чи є щось, що я можу зробити, щоб виправити ситуацію, або якось навчитися на цьому досвіді?

Очікуваний результат: зменшення безпідставного занепокоєння, зосередження на реальних наслідках своїх дій і на пошуку шляхів для виправлення ситуації або навчання на досвіді.

Вправа «Кроки до адаптації»

Мета: сприяти зменшенню почуття безсилля та усвідомленню досягнень і кроків до адаптації.

Румінація: «Я ніколи не зможу адаптуватися до цивільного життя після проходження військової служби.»

Корисні запитання для саморефлексії: Які кроки я вже зробив/зробила, щоб адаптуватися до цивільного життя? Як я можу використати свої навички для успішної адаптації до цивільного життя?

Очікуваний результат: усвідомлення своїх досягнень і кроків до адаптації, що допоможе знизити почуття безсилля та сприятиме успішній адаптації до цивільного життя.

Вправа «Пошук позитиву у складних ситуаціях»

Мета: сприяти позитивній рефлексії та розумінню того, що навіть у складних умовах можна робити правильні дії.

Румінація: «Я діяв/діяла в умовах невизначеності та загрози. Попри труднощі, я зробив/зробила деякі речі правильно. Тепер я можу проаналізувати свій досвід і використати його для того, щоб бути ще ефективнішим/ефективнішою у майбутньому.»

Корисні запитання для саморефлексії: Що я зробив/зробила правильно у цій ситуації? Як я можу використати цей досвід, щоб діяти ще ефективніше наступного разу?

Очікуваний результат: зосередження уваги на позитивних аспектах своїх дій з усвідомленням їх значення та використання отриманого досвіду для поліпшення ефективності у майбутніх ситуаціях.

Вправа «Створення плану для поліпшення психоемоційного стану»

Мета: сприяти зменшенню безнадійності та стимулювати до дії зі створенням плану для покращення психоемоційного стану.

Румінація: «Я ніколи не буду спокійним/спокійною після того, що пережив/пережила.»

Корисні запитання для саморефлексії: Які способи можуть допомогти полегшити стрес і занепокоєння? Як я можу зміцнити своє психічне здоров'я?

Очікуваний результат: зменшення безнадійності, створення конкретного плану для зниження стресу та зміцнення психічного здоров'я, сприяння поліпшенню емоційного стану та впевненості у власних силах.

5.2. Метакогнітивна терапія

Метакогнітивна терапія також має вагоме значення у роботі з румінацією, особливо в умовах ПТСР. Її суть полягає у тому, що румінація підтримується не самими думками, а метакогнітивними переконаннями – уявленнями про те, що обмірковування є корисним, необхідним або навіть захисним.

Цей підхід зосереджується на зміні ставлення до мислення, на спостереженні за ним як за процесом, а не змістом. Застосування до румінацій передбачає формування навичок усвідомленого спостереження за думками, розвиток здатності відкладати або обмежувати розмірковування, а також спростування (або ослаблення) хибних переконань про його необхідність. Особливо це актуально для військовослужбовців із високим рівнем румінацій, у яких нав'язливі думки часто пов'язані з переживанням бойових подій, відчуттям провини або страхом помилки. Метакогнітивні техніки дають змогу їм знизити інтенсивність зацикленого мислення, покращити

контроль над внутрішнім діалогом і підвищити психологічну стійкість.

**Приклади технік метакогнітивної терапії
для зниження румінації у військовослужбовців
Вправа «Чи є мої думки корисними?»**

Мета: навчати розпізнавати метакогнітивні переконання та змінювати їх на більш адаптивні.

Інструкція: У випадку тривожної або повторюваної думки військовослужбовець або військовослужбовиця має запитати себе: «Чи допомагає мені це розмірковування саме зараз?», «Чи я намагаюся щось вирішити, чи просто зациклився/зациклилася на повторенні думок?», «Мої думки наразі є корисними чи я просто знову і знову «переживаю» одне й те саме?» тощо.

Очікуваний результат: зменшення автоматичного включення у румінацію, розвиток навички «метапогляду», тобто спостереження за думками як за об'єктами.

Вправа «Тимчасове відкладення думок» або «Подумаю пізніше!»

Мета: сприяти зниженню нав'язливих думок через розвиток усвідомленого ставлення до мисленнєвого процесу.

Інструкція: Якщо з'являється нав'язлива думка, потрібно зафіксувати її коротко на папері (наприклад, «Я міг/могла зробити щось інакше під час виконання бойового завдання.»). Після цього потрібно домовитися з собою повернутися до цієї думки через 30 хвилин у спеціально відведений для цього час. Ця техніка дає змогу не уникати думки, а перенести її обдумування у більш безпечні та контрольовані умови, що зменшує емоційне навантаження та перериває автоматичний цикл румінацій.

Очікуваний результат: зміцнення здатності регулювати мислення та послаблення переконання, що «якщо я зараз не подумаю, буде гірше»; формування навички відтермінування нав'язливих думок і зменшення їхнього емоційного впливу.

Вправа «Що буде, якщо я не продовжу думати про це?»

Мета: перевірити на власному досвіді хибність переконання, що нав'язливе обмірковування захищає від загроз; формувати усвідомлення того, що припинення обмірковування не веде до втрати контролю та/або безпеки.

Інструкція: Потрібно на 24 години свідомо утриматись від нав'язливого обмірковування конкретної тривожної теми (наприклад, виконання бойового завдання або помилки минулого). Це не означає придушення думки, а саме свідоме рішення не заглиблюватися у неї протягом визначеного часу. Упродовж доби потрібно спостерігати за змінами в емоційному стані: «Чи стало мені емоційно гірше без цього обмірковування?», «Чи справді трапилось щось критичне, якщо я не обдумував/обдумувала це постійно?», «Як змінилось моє самопочуття, коли я зробив/зробила паузу в аналізі?». За бажанням, можна додати таблицю для фіксації спостережень за цю добу, де необхідно зазначити: час доби, чи виникла тривожна думка, що було зроблено замість обмірковування, емоційний стан (за шкалою від 0 до 10), коментарі або спостереження. Такий підхід допоможе краще усвідомити, як саме пауза в аналізі впливає на емоційне самопочуття, а також відчутти, що проживання емоцій без надмірного обмірковування є цілком можливим.

Очікуваний результат: перепрограмування хибних метакогнітивних переконань про необхідність румінації для контролю та зменшення тривожності.

5.3. Терапія усвідомленості

В умовах високого рівня тривожності, стресу та румінацій ефективними методами психологічної саморегуляції є практики терапії усвідомленості, що об'єднують класичний майндфулнес (англ. – *mindfulness*), терапію прийняття та зобов'язань *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) і когнітивну терапію зниження стресу на основі усвідомленості *Mindfulness-Based Stress Reduction Cognitive Therapy* (MBSR). Їх основою є розвиток усвідомленості теперішнього моменту та прийняття внутрішніх переживань без боротьби чи уникнення. MBSR, разом із когнітивною терапією, заснованою на принципах усвідомленості *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) підтвердили свою ефективність у лікуванні депресії та запобіганні її рецидивам після ремісії.

Класичний майндфулнес спрямований на розвиток уважності до фізичних відчуттів, емоцій і думок, що дає змогу знизити інтенсивність нав'язливих роздумів і тривожність. АСТ доповнює цей підхід елементами прийняття внутрішнього досвіду та фокусування на особистісно значущих цінностях, сприяючи формуванню гнучких стратегій поведінки навіть у складних і травматичних обставинах. Програми MBSR пропонують структуровані методики, що включають медитативні практики, тілесно-орієнтовані вправи та навички усвідомленого проживання стресу, спрямовані на системне зниження психоемоційного навантаження та профілактику повторного виникнення румінацій.

У військовому середовищі ці методи допомагають перемикає увагу від внутрішніх негативних переживань до зовнішніх завдань і тілесно-орієнтованих відчуттів, що підвищує стресостійкість і покращує концентрацію. Водночас терапія усвідомленості навчає не уникає тривожних думок, а дозволяти їм існувати без придушення. Це особливо важливо для військовослужбовців із досвідом бойового стресу або психологічних травм. Такий підхід сприяє емоційному прийняттю та зосередженню на особистісно важливих цілях і цінностях.

Вправи у практиках усвідомленості, що застосовуються у майндфулнес, АСТ і MBSR, є дуже подібними, оскільки базуються на розвитку уважності до теперішнього моменту та прийнятті внутрішніх переживань без осуду. Ця спільна основа забезпечує ефективне зниження стресу, поліпшення емоційної регуляції та зниження румінації. Водночас кожен підхід має свої унікальні акценти: майндфулнес орієнтований на загальне усвідомлення та прийняття, АСТ спрямовує увагу на цінності та діяльність, а MBSR поєднує усвідомленість зі структурованою програмою зниження стресу. Через це вправи можуть відрізнятися за формою, тривалістю або контекстом застосування, але їх основна мета та техніки залишаються подібними.

**Приклади технік майндфулнес
для зниження румінації у військовослужбовців**

Вправа «Медитація на дихання»

Мета: розвивати концентрацію уваги на диханні для зниження нав'язливих думок, які можуть заважати під час виконання службових завдань.

Інструкція: За можливості потрібно знайти зручне положення у безпечному місці (бліндаж, палатка, тренувальна база), сісти або лягти, зосереджуючись на природному диханні. Якщо увага відволікається на тривожні думки або внутрішнє напруження, треба плавно повернути її до відчуттів дихання.

Очікуваний результат: зниження тривожності та психоемоційного збудження, поліпшення здатності зосередитися на завданнях і залишатися у теперішньому моменті.

Вправа «Медитація на звуки»

Мета: розвивати безоцінне усвідомлення зовнішніх стимулів для зниження внутрішнього напруження, яке може посилювати румінацію.

Інструкція: У безпечному та тихому місці (бліндаж, палатка, база) потрібно сісти, закрити очі та слухати звуки навколо без оцінювання й аналізування. Якщо увага відволікається на тривожні думки, треба плавно повертати її до сприйняття звуків.

Очікуваний результат: зниження внутрішнього напруження, підвищення усвідомленості теперішнього моменту, поліпшення психологічної стабільності.

Вправа «Відпускання» («Letting Go»)

Мета: навчати приймати нав'язливі думки й емоції без боротьби та контролю, що допомагає знизити рівень румінації під час стресових військових ситуацій.

Інструкція: Потрібно намагатись помічати появу нав'язливих думок чи емоцій, уявляти їх у вигляді хмар на небі або листя, що пливе по воді, та дозволяти їм проходити, не зачіпаючи їх і не борючись із ними.

Очікуваний результат: зменшення емоційного напруження, розвиток прийняття та психологічної стійкості, зниження румінації у бойових і стресових умовах.

**Приклади базових технік усвідомленості
(спільних для майндфулнес, АСТ і MBSR)
для зниження румінації у військовослужбовців
Вправа «Усвідомлене дихання «5-5-5»»**

Мета: зосереджувати увагу на диханні як засобі заспокоєння нервової системи та зниження румінації.

Інструкція: Потрібно виконати вдих на рахунок 5, затримати дихання на рахунок 5, а потім повільно видихнути також на рахунок 5. Цей цикл слід повторити п'ять разів, із повним зосередженням уваги на фізичних відчуттях, які супроводжують дихання.

Очікуваний результат: зниження психофізіологічного збудження, поліпшення концентрації, стабілізація емоційного стану.

Вправа «Усвідомлене спостереження за думками» або «Потяг думок»/«Спостерігач думок»

Мета: усвідомити, що думки є лише ментальними подіями, а не фактами.

Інструкція: Потрібно запропонувати уявити думки як потяг, що проходить повз станцію, або хмари, які пропливають на небі, а себе як спостерігача на пероні/подвір'ї: завданням є спостерігати за думками без інтервенцій, оцінювання чи заглиблення у їх зміст.

Очікуваний результат: зменшення ідентифікації з негативними думками та розвиток здатності до дистанціювання від румінацій.

Вправа «Тілесно-орієнтоване сканування»

Мета: підвищувати усвідомленість тілесно-орієнтованих відчуттів, «заземлення» у теперішньому моменті, зниження психофізіологічного збудження.

Інструкція: Потрібно знайти тихе місце, де можна сісти або лягти у зручній позі. Опісля треба закрити очі, зробити декілька глибоких вдихів і видихів. Починаючи з пальців ніг, необхідно повільно звертати увагу на відчуття у кожній частині тіла: пальцях, ступнях, гомілках, колінах, стегнах, животі, грудях, руках, шиї, голові. Під час цього треба помічати тепло, холод, напруження, легкість або інші відчуття, не намагаючись їх змінити. Якщо розум відволікається на думки чи зовнішні звуки,

необхідно м'яко повернути увагу назад до тіла. Продовжувати потрібно до повного розслаблення або заспокоєння.

Порада: Вправу потрібно виконувати регулярно, особливо у періоди напруження чи перед важливими завданнями, адже це допомагає знизити тривожність і румінацію, зміцнити емоційну стійкість.

Очікуваний результат: розслаблення, зниження стресу та психофізіологічного збудження, підвищення усвідомленості тілесно-орієнтованих відчуттів і своєчасне реагування на напруження.

Вправа «Усвідомлення п'яти почуттів»

Мета: зменшувати інтенсивність нав'язливих думок і тривожності за допомогою фокусування на сенсорному досвіді «тут і тепер».

Інструкція: Потрібно запропонувати військовослужбовцю або військовослужбовиці послідовно зосередити увагу на п'яти об'єктах, які він/вона бачить навколо, чотирьох звуках, які чує, трьох фізичних відчуттях (дотик, тиск, температура), двох запахах (за можливості можна використати елементи ароматерапії) й одному смаковому відчутті (наприклад, м'ята, вода або знайомі смаки/запахи з дитинства).

Очікуваний результат: зниження рівня внутрішнього напруження, активізація сенсорної системи, переривання румінаційного мислення та повернення до контакту з реальністю.

Вправа «Усвідомленість на прогулянці»

Мета: залучати увагу до тілесно-орієнтованих і сенсорних відчуттів під час руху, що допомагає залишатися у теперішньому моменті.

Інструкція: Під час прогулянки або короткої перерви потрібно зосередитися на відчуттях ніг. Необхідно намагатися відчувати, як кожна ступня торкається землі: від п'ят до пальців. При цьому треба звертати увагу на рухи ніг, зміну балансу тіла, відчуття температури, текстури поверхні. Водночас необхідно помічати звуки, запахи, візуальні образи навколо. Необхідно намагатися утримувати увагу на «тут і тепер», відпускаючи думки про минуле або майбутнє. Якнайкраще місце для

виконання вправи – у парку, в лісі, на базі або будь-де, де є можливість спокійно пройтися.

Очікуваний результат: підвищення усвідомленості тілесно-орієнтованих відчуттів і сенсорного досвіду, зосередження на теперішньому моменті, зниження рівня тривожності та румінації, поліпшення здатності розслаблятися та знімати стрес.

Приклади технік усвідомленості АСТ

для зниження румінації у військовослужбовців

Вправа «Прийняття без опору (боротьби)»

Мета: навчати сприйманню неприсмних емоцій і думок без боротьби, що зменшує внутрішнє напруження.

Інструкція: Під час виникнення тривожних чи нав'язливих думок потрібно свідомо повторювати собі: «Це просто думка.», «Я можу дозволити цим думкам бути.», «Я не повинен/повинна боротися з ними.».

Очікуваний результат: зменшення супротиву внутрішньому досвіду, поліпшення емоційної регуляції.

Вправа «Визначення цінностей і дій» або «Якір цінностей»

Мета: зосереджуватися на особистих цінностях із переспрямуванням енергії від зациклення на негативних думках до конструктивної діяльності.

Інструкція: Потрібно скласти список важливих життєвих цінностей (наприклад, сім'я, служба, честь) і описати конкретні дії, які відповідають цим цінностям.

Очікуваний результат: підвищення мотивації та зниження румінації завдяки активізації цілеспрямованої поведінки.

Вправа «Контакт із теперішнім моментом через тілесно-орієнтовані відчуття» або «“Заземлення” у теперішньому моменті»

Мета: переміщувати увагу з думок у площину «тут і тепер», що допомагає розірвати цикл румінацій.

Інструкція: Потрібно зосередитись на відчуттях свого тіла (наприклад, ступнях і саморегуляції).

Очікуваний результат: розвиток навички зосередження на теперішньому моменті через тілесно-орієнтовані відчуття, що сприяє зниженню румінації та емоційного напруження.

Приклади специфічних технік усвідомленості MBSR для зниження румінації у військовослужбовців

Вправа «Структуроване тілесно-орієнтоване сканування»

Мета: розвивати уважність до тілесно-орієнтованих відчуттів, сприяти «заземленню» у теперішньому моменті та зниженню психофізіологічного напруження для підвищення фізичного та психологічного відновлення.

Інструкція: Вправа виконується у безпечному та тихому місці, наприклад, у бліндажі, палатці або на тренувальній базі перед завданням. Потрібно по черзі звертати увагу на відчуття у різних частинах тіла – від ніг до голови, без оцінювання та спроб змінити відчуття, щоб знизити психофізіологічне напруження та підвищити готовність до виконання службових обов'язків.

Очікуваний результат: «заземлення», зниження внутрішнього напруження, поліпшення фізичного та психоемоційного відновлення.

Вправа «Медитація на прийняття теперішнього моменту»

Мета: розвивати здатність приймати думки, емоції та відчуття без опору, підвищення стресостійкості.

Інструкція: вправа виконується у зручній позі під час коротких пауз або відпочинку з фокусуванням на внутрішніх відчуттях чи зовнішньому об'єкті (на диханні або звуках оточення), щоб прийняти думки й емоції без опору, що сприяє збереженню стресостійкості у бойових або напружених ситуаціях.

Очікуваний результат: прийняття внутрішнього досвіду, зниження тривожності та підвищення психологічної стійкості.

5.4. Позитивна психотерапія

Позитивна психотерапія є інтегративним підходом, що поєднує елементи когнітивно-поведінкової, гуманістичної та психодинамічної терапії. Її основна мета полягає в активізації внутрішніх ресурсів, підтримці емоційної стабільності та розвитку оптимістичного світогляду. Окрім лікування психологічних розладів, цей підхід орієнтований на зниження

негативних румінаційних патернів, які можуть значно ускладнювати повсякденне життя, особливо у військовослужбовців, які пережили психотравмуючі ситуації.

Позитивна психотерапія зменшує негативну циклічність думок і підтримує адекватне сприйняття ситуацій, допомагаючи військовослужбовцям зосередитись на їхніх сильних сторонах і можливостях, а не зациклюватися на негативних чи травматичних переживаннях. Механізмами позитивної психотерапії для зниження румінації є:

1) опрацювання внутрішніх суперечностей – виявлення та гармонізація суперечливих сторін «Я», розвиток усвідомлення внутрішніх ресурсів і обмежень за допомогою технік роботи з внутрішніми конфліктами та формування балансу актуальних здібностей;

2) метафорична робота – використання образного мислення для опрацювання травматичного досвіду, пошуку нових смислів і внутрішніх ресурсів за допомогою метафор і притч.

5.4.1. Робота з внутрішніми конфліктами

Позитивна психотерапія активно працює з виявленням і трансформацією внутрішніх конфліктів, які часто лежать в основі румінації. Такі конфлікти виникають через суперечності між особистими прагненнями, соціальними очікуваннями та морально-етичними переконаннями. Вони можуть спричинити внутрішній дисонанс, що проявляється у вигляді стресу, тривожності, депресивних симптомів і нав'язливих румінацій. Позитивна психотерапія спрямована на те, щоб допомогти клієнту усвідомити ці суперечності, інтегрувати різні аспекти «Я» та відновити внутрішню цілісність. Техніки рефреймінгу (зміна когнітивної інтерпретації ситуації) дають змогу зменшити емоційне напруження та полегшити пошук конструктивних рішень.

Робота з внутрішніми конфліктами включає методи усвідомлення суперечливих особистісних аспектів і їх інтеграції, що допомагає зменшити внутрішній дисонанс і, відповідно до цього, румінацію. Крім того, переосмислення власних цінностей і переконань сприяє не лише зниженню

частоти нав'язливих думок, а й досягненню психологічної гармонії.

**Приклади технік роботи з внутрішніми конфліктами
для зниження румінації у військовослужбовців**

Вправа «Робота з внутрішніми конфліктами, що виникають між службовими обов'язками та особистими переконаннями»

Ситуація: Військовослужбовець або військовослужбовиця відчуває внутрішній конфлікт між вимогами служби та власними моральними переконаннями, зокрема у ситуаціях, що стосуються застосування сили або участі у бойових діях. Такий конфлікт може спричинити сильне емоційне напруження, румінації та почуття провини, навіть якщо дії були необхідні з точки зору обов'язку.

Терапевтичний підхід: Терапевт може застосувати техніки рефреймінгу та метафори, щоб допомогти військовослужбовцю/військовослужбовиці поглянути на ситуацію з іншої перспективи. Наприклад, метафора «військове служіння як обов'язок захищати мир і життя» може змінити сприйняття власних дій у контексті бойових обов'язків і послабити внутрішній моральний конфлікт.

Очікуваний результат: зміна когнітивного сприйняття ситуації, що сприяє зменшенню відчуття моральної провини та зниженню частоти румінацій про власні дії.

Вправа «Робота з почуттям провини, пов'язаним із нещасними випадками або втратами»

Ситуація: Військовослужбовець або військовослужбовиця переживає глибоке почуття провини через втрату побратима або через те, що не зміг/змогла надати допомогу в критичний момент. Цей емоційний тягар може призводити до румінацій, самозвинувачення та відчуття моральної неспроможності, навіть якщо ситуація була поза межами його/її контролю.

Терапевтичний підхід: Для зменшення почуття провини можуть застосовуватись техніки КПТ, спрямовані на переосмислення подій і зняття надмірної відповідальності. Позитивна психотерапія також пропонує використання метафор, які допомагають трансформувати провину в прийняття обмеженого контролю над обставинами. Наприклад, можна

застосувати метафору «Війна – це буря, яку ми не здатні зупинити, але можемо вибрати, як утримувати свій курс посеред неї.».

Очікуваний результат: зниження емоційного напруження та румінації з припиненням звинувачувати себе за обставини, що виходять за межі нашого контролю.

Вправа «Конфлікт між ідеалами військової служби та реальністю досвіду ПТСР»

Ситуація: Військовослужбовець або військовослужбовиця після повернення з району ведення бойових дій стикається з труднощами адаптації до цивільного життя. Йому/їй важко прийняти те, що попередні уявлення про військову службу, героїзм і силу не збігаються з новим досвідом – посттравматичними реакціями, емоційною вразливістю та почуттям відсторонення. Це викликає внутрішні конфлікти, які можуть посилювати румінації, сором і самоосуд.

Терапевтичний підхід: Терапевт може допомогти військовослужбовцю/військовослужбовиці здійснити усвідомлену рефлексію за допомогою техніки «погляду в минуле» з порівнянням колишніх ідеалів із реальними переживаннями. Це дає змогу знайти точки згоди між уявленнями про силу, обов'язок і людську вразливість. Наприклад, відбувається усвідомлення, що навіть герой має право на стресові реакції, які є не слабкістю, а частиною людського досвіду.

Очікуваний результат: зняття внутрішнього напруження, сприяння прийняттю нової реальності та зниженню румінаційних думок щодо ідеалів минулого.

Вправа «Пошук конструктивних шляхів подолання внутрішніх суперечностей»

Ситуація: Військовослужбовець або військовослужбовиця відчуває внутрішню суперечність між сильним бажанням повернутися до цивільного життя (наприклад, мати більше часу для сім'ї, відчути спокій, реалізувати мрії) й обов'язком залишатися на службі. Це викликає емоційне напруження, відчуття роздвоєності, втрати контролю над власним життям і зростання румінацій.

Терапевтичний підхід: Терапевт може застосувати елементи терапії прийняття та зобов'язання АСТ, щоб допомогти військовослужбовцям визнати та прийняти власні почуття щодо внутрішньої суперечності, не зациклюючись на них. Наприклад, можна запропонувати розглядати військову службу не як перешкоду, а як важливий етап особистого шляху, який формує цінності, досвід і життєву стійкість.

Очікуваний результат: зниження рівня румінації, оскільки військовослужбовець або військовослужбовиця починає сприймати свою службу не як внутрішній конфлікт, а як частину більшого процесу особистісного зростання.

Вправа «Робота з помилковими переконаннями щодо власної ролі у суспільстві»

Ситуація: Військовослужбовець або військовослужбовиця переживає внутрішній конфлікт, вважаючи себе непридатним/непридатною або невідповідним/невідповідною для цивільного життя через труднощі в емоційному самоконтролі та спілкуванні або незвичність до цивільного темпу життя. Такі переконання можуть супроводжуватися надмірною самокритикою, відчуттям провини або сорому, що поглиблює ізоляцію та румінацію.

Терапевтичний підхід: У роботі з почуттями неадекватності та самозвинувачення доцільно використовувати методи позитивної психотерапії, зокрема зміну деструктивних когнітивних патернів і внутрішні ресурси. Через роботу з позитивними метафорами (наприклад, «вугілля, що під тиском стає алмазом», «сталевий меч загартовується у вогні» або «поранений воїн, який не втратив гідність») можна допомогти військовослужбовцям переосмислити власні труднощі як можливості для особистісного зростання, відновлення сили та пошуку нових смислів у житті після служби.

Очікуваний результат: зменшення негативних переконань про себе, що може призвести до зниження румінацій і сприяти кращій адаптації до нових життєвих умов.

5.4.2. Формування балансу актуальних здібностей і внутрішніх ресурсів

Позитивна психотерапія акцентує увагу на розвитку природних здібностей, сильних сторін і позитивних переживань, що допомагають ефективно адаптуватися до складних ситуацій, підтримувати психічне здоров'я та знижувати відчуття безпорадності та невпевненості. Усвідомлення та використання власних сильних сторін зменшує зацікнення на негативних думках, сприяючи більш адаптивному способу реагування на труднощі. Формування балансу актуальних здібностей і внутрішніх ресурсів зміцнює психологічну стійкість і знижує схильність до румінації.

Основними принципами роботи з внутрішніми ресурсами та формування балансу актуальних здібностей є:

1) розвиток здатності до адаптації – вміння пристосовуватися до стресових життєвих ситуацій зменшує ймовірність формування деструктивних румінацій;

2) оптимальні стратегії поведінки – визначення ефективних способів застосування сильних сторін у відповідь на соціальні й особистісні виклики;

3) усвідомлення індивідуальних здібностей – здатність розпізнавати та використовувати власні таланти та навички у різних сферах життя, що посилює відчуття контролю та впевненості;

4) баланс між особистими ресурсами та зовнішніми вимогами – гармонійне поєднання внутрішніх можливостей з актуальними потребами середовища допомагає уникати перевантаження та втрати мотивації;

5) розвиток гнучкості мислення – уміння розглядати різні перспективи й альтернативні рішення замість зацікнення на негативних сценаріях;

6) поєднання внутрішньої сили та підтримки оточення – ефективне використання власних здібностей у поєднанні з ресурсами соціального середовища (підтримка побратимів, родини, професійної спільноти).

**Приклади технік актуальних здібностей
для зниження румінації та підтримки психологічного
відновлення у військовослужбовців**

Вправа «Адаптація до стресових ситуацій через набуті навички та досвід»

Військовослужбовці часто стикаються з екстремальними стресовими ситуаціями, такими як бойові дії, втрати побратимів або високий рівень відповідальності. Здатність адаптуватися до таких умов, сформована у процесі служби, може стати важливим ресурсом для зниження румінації. Техніки керування стресом і розвиток психологічної стійкості допомагають зменшити нав'язливі думки та тривожні реакції, пов'язані з пережитими подіями.

Вправа «Поліпшення емоційної регуляції»

Розвиток здатності до емоційної регуляції допомагає зберігати внутрішню рівновагу у складних життєвих ситуаціях. Це сприяє зниженню тривожності та депресивних симптомів, а також зменшує схильність до румінацій. Використання технік саморегуляції, таких як усвідомлене дихання, прогресивна м'язова релаксація або медитація, дає змогу ефективно перемикає увагу з негативних думок на більш конструктивні стратегії реагування.

Вправа «Розвиток соціальної підтримки та комунікації»

Військовослужбовці, здатні підтримувати здорові стосунки з побратимами та сім'єю, частіше отримують емоційну підтримку, що знижує рівень румінації. Соціальні зв'язки створюють відчуття безпеки, довіри та прийняття. Розвиток навичок відкритого спілкування, взаємної підтримки та вміння ділитися емоціями допомагає справлятися з нав'язливими думками й уникати ізоляції, що формує ресурс для емоційного відновлення й адаптації до стресу.

Вправа «Зміцнення відчуття контролю»

Військовослужбовці, які усвідомлюють свою компетентність і здатність ефективно виконувати обов'язки, частіше зберігають внутрішній баланс. Відчуття контролю над ситуацією знижує рівень безпорадності та сприяє зосередженню на реальних завданнях, а не на зацикленні на минулих негативних подіях.

Вправа «Ідентифікація з власними сильними сторонами»

Військовослужбовці, які мають чітке усвідомлення своїх сильних сторін як у фізичному, так і в психологічному аспектах, менш схильні до румінації. Визначення й активне використання своїх ресурсів і здібностей допомагає зберігати впевненість у собі, знижує рівень самокритики та сприяє стабільнішому емоційному стану. Це дає змогу фокусуватися на позитивних аспектах життя, а не «занурюватися» у деструктивні роздуми про минуле.

Вправа «Встановлення цілей і стратегій для їх досягнення»

Військовослужбовці, які працюють над чіткими життєвими цілями та мають стратегії для їх досягнення, менш схильні до нав'язливих думок, оскільки їхня увага спрямована на майбутнє. Формування конкретних короткострокових і довгострокових цілей допомагає зменшити зациклення на минулих помилках або труднощах, створюючи чіткий орієнтир для подолання психотравмуючих спогадів і відновлення особистісного контролю.

Вправа «Фізична активність як ресурс для зниження румінації»

Регулярна фізична активність сприяє поліпшенню настрою та зниженню рівня стресу. Військовослужбовці, які займаються спортом або виконують фізичні вправи, краще справляються з емоційним навантаженням. Завдяки вивільненню ендорфінів і поліпшенню загального психічного стану, фізична активність допомагає знизити рівень румінацій і підтримувати психологічну стійкість.

5.4.3. Застосування метафор у терапевтичному процесі

У позитивній психотерапії метафори розглядаються як ефективний інструмент роботи з емоційними та когнітивними процесами. Вони допомагають створити психологічну дистанцію між особою та її проблемами, знижують інтенсивність негативних переживань, сприяють формуванню альтернативних інтерпретацій життєвих подій і стимулюють рефлексію. Завдяки цьому метафори полегшують переосмислення власних реакцій і поведінки, сприяючи більш

адаптивному способу мислення. Наприклад, метафора «життя як подорож» допомагає змінити ставлення до труднощів, перетворюючи їх на етапи розвитку, а не на непереборні бар'єри.

Метафори для зниження румінації у військовослужбовців сприяють зменшенню емоційного зациклення на минулому й активізують ресурсне мислення. Вони застосовуються в індивідуальних бесідах, груповій роботі та як вступ до вправ на усвідомлення, відпускання та переписування досвіду.

Приклади вправ із використанням метафор для зниження румінації у військовослужбовців

Метафорична вправа «Рюкзак із камінням»

Мета: усвідомлювати вплив негативних думок і спогадів, розмежовувати відповідальність і розвивати готовність відпустити минуле.

Опис виконання вправи: «Уявіть, що за кожен важку думку чи спогад ви кладете камінь у рюкзак за спиною. Чим довше ви його носите, тим важче стає рухатись. Деякі камені навіть не ваші, але ви все одно їх несете. Можливо, настав час зняти рюкзак, уважно переглянути його вміст і запитати себе, що справді є вашим, а що ви можете залишити у минулому.»

Очікуваний результат: усвідомлення емоційного тягаря, спричиненого негативними думками та спогадами, розмежування відповідальності, формування готовності відпустити минуле.

Метафорична вправа «Потяг думок»

Мета: навчати спостереженню за думками без залучення у них.

Опис виконання вправи: «Уявіть, що ваші думки – це потяги, які прибувають на станцію. Деякі з них темні, важкі, наповнені болем або страхом. Але ви не зобов'язані сідати в кожен із них. Ви можете залишитися на пероні, просто спостерігаючи, як вони проходять повз.»

Очікуваний результат: усвідомлення того, що думка не є дією; зниження імпульсивних реакцій і відсторонення від румінації.

Метафорична вправа «Фільм у кінотеатрі»

Мета: формувати психологічну дистанцію між людиною та її думками.

Опис виконання вправи: «Уявіть, що ви дивитесь фільм у кінотеатрі. На екрані – сцени бойових дій, втрат, болю. Це жахливий фільм. Але важливо: ви – не в кадрі. Ви – у залі. Ви можете відійти, вимкнути звук, зупинити фільм або навіть вийти. Ви не зобов'язані прожити ці сцени знову і знову. Це лише фільм минулого. А тепер – інший час, інше місце.».

Очікуваний результат: здійснення переходу від «переживання» до «спостереження», акцент на безпеці «тут і тепер», формування дистанції від травматичних спогадів.

Метафорична вправа «Рана та рубець»

Мета: сприймати психологічний біль як природну реакцію, здійснювати підтримку в процесі емоційного відновлення, усвідомлювати внутрішню витривалість.

Опис виконання вправи: «Психіка подібна до тіла. Коли ми отримуємо поранення, з'являється біль, кровотеча, рана, а згодом рубець. Але рубець не є ознакою слабкості. Це свідчення того, що ви пройшли через біль, пережили його. І хоча рубець залишається, він символізує силу. Бо саме у цьому місці ви стали сильнішими.».

Очікуваний результат: загоєння психологічних травм.

Метафорична вправа «Снігова куля думок»

Мета: усвідомлювати механізм накопичення негативних думок і їхній вплив на емоційний стан.

Опис виконання вправи: «Негативна думка – як снігова куля. Якщо її не зупинити, вона починає котитися з гори, набирає швидкість і розростається в лавину. Те саме відбувається з румінаціями – чим довше ми їх «прокручуємо», тим важчими та більш руйнівними вони стають. Але якщо зупинити думку на початку, лавина не почнеться.».

Очікуваний результат: ознайомлення з ефектом румінації, акцент на значущості своєчасних інтервенцій, мотивація до розвитку навичок саморегуляції.

Метафорична вправа «Фокус ліхтарика»

Мета: демонструвати вплив уваги на сприйняття реальності та її застосування у різних психологічних практиках.

Опис виконання вправи: «Ваша увага – як ліхтарик у темряві. Ви можете спрямувати його на руїни та бачити лише уламки. Але ви також можете повернути ліхтарик в інший бік і побачити шлях, який ще відкритий. Те, куди ви спрямовуєте увагу, формує вашу реальність.».

Очікуваний результат: формування вибіркового фокусу уваги, посилення відчуття контролю, стимулювання позитивного мислення.

Метафорична вправа «Сад під обстрілом»

Мета: усвідомлювати те, що внутрішній світ, попри травматичний досвід, зберігає потенціал для відновлення та зростання.

Опис виконання вправи: «Ваша психіка – наче сад. Навіть якщо він зазнав руйнувань, його можна відновити. Деякі дерева могли загинути, але завжди є можливість посадити нові, використовуючи силу коріння, що залишилося. Не все втрачено.».

Очікуваний результат: відновлення надії, зосередження уваги на внутрішніх ресурсах, надання можливості для нового початку.

5.4.4. Застосування притч у терапевтичному процесі

Притчі слугують для засвоєння моральних і психологічних уроків через символічні оповідання, які можна застосувати до власного життєвого досвіду, покращуючи розуміння себе та своїх реакцій. Притчі, будучи алегоричними оповідями, сприяють пошуку нових шляхів розв'язання життєвих труднощів і зменшують схильність зациклюватися на негативних емоціях.

Притчі спрямовані на зниження частоти та інтенсивності румінацій за допомогою створення символічної дистанції, активізацію рефлексії через метафоричне мислення зі сприянням поміркованому аналізу власних переживань, формування нових інтерпретацій травматичних подій, що допомагає змінити погляд на ситуацію, сприяє посиленню прийняття себе та зменшенню почуття провини, активізацію внутрішніх ресурсів і сили волі, що підтримує відчуття

автономії, особливо після втрат або посттравматичних стресів. Крім того, притчі можуть сприяти поліпшенню емоційної регуляції завдяки можливості ідентифікації з їхніми героями. Вони ефективно використовуються у різних форматах психологічної роботи: як вступ до бесіди, основа для групової дискусії, індивідуальне завдання для рефлексії, елемент щоденника самоспостереження чи метафоричні карти у терапевтичних практиках.

**Приклади адаптованих притч
для зниження румінації у військовослужбовців**
Вправа «Притча про двох вовків»

Мета: усвідомлювати вплив внутрішнього вибору на психічний стан.

Опис притчі: Дідусь сказав онукові: «У кожній людині живуть два вовки, які ведуть боротьбу між собою. Один уособлює злість, заздрість, біль, жалість до себе, провину та образ. Інший – добро, радість, спокій і любов». «А який із них зрештою перемагає?», – поцікавився онук. Дідусь відповів: «Той, якого ти обираєш годувати.»

Терапевтичні міркування: Які думки я «підживлюю» щодня? Який негативний цикл мені вигідніше припинити?

Очікуваний результат: зосередження на тому, що ми вирішуємо розвивати у собі.

Вправа «Притча про розбиту чашу»

Мета: сприяти зменшенню самоосуду та розвитку самосприйняття, приймати помилки як частину досвіду.

Опис притчі: Один монах випадково розбив дорогу чашу. Настоятель, не підвищуючи голосу, сказав: «Якщо ти зробив це навмисно, твоє місце не тут. Якщо ненавмисно – це сталось випадково. Прибери та йди далі. Не неси уламки з собою.»

Терапевтичні міркування: Чи можна стверджувати, що це була моя провина? Чи є можливість дозволити собі помилку? Які кроки я можу здійснити для забезпечення власного добробуту в цей момент?

Очікуваний результат: усвідомлення, що деякі ситуації знаходяться поза нашим контролем, і відчуття вини їх не змінить.

Вправа «Притча про стрілу»

Мета: відокремлювати первинний біль від вторинних румінацій.

Опис притчі: Буддійський учень запитав учителя: «Чому ми так страждаємо?». Учитель відповів: «Уяви, що тебе поранила стріла. Це боляче. Але коли ти починаєш запитувати: «Чому саме я?», «Хто в мене стріляв?», «Чи була стріла отруєна?» – це вже друга стріла, яку ти запускаєш сам у себе.»

Терапевтичні міркування: Яка була «перша стріла»? Які початкові думки або події спричинили емоційний біль? Як можна уникнути або зупинити подальше загострення цих думок?

Очікуваний результат: усвідомлення того, що румінації посилюють страждання, перетворюючи його на хронічне.

Вправа «Притча про чашку з чаєм»

Мета: здійснювати підготовку до змін і зниження ментального перевантаження.

Опис притчі: Учень прийшов до майстра та почав безперервно розповідати про свої знання та досвід. Майстер почав наливати йому чай, продовжуючи лити до тих пір, поки чашка не переповнилася. «Вона ж переповнена!», – вигукнув учень. «Так само ти переповнений своїми думками. Як я можу дати тобі щось нове?».

Терапевтичні міркування: Чи є місце для нового у моїх думках? Який внутрішній простір я готовий/готова звільнити, щоб впустити новий досвід і сили для відновлення? Що я готовий/готова відпустити, щоб прийняти нове?

Очікуваний результат: створення простору для нових стратегій і досвіду.

Вправа «Притча про дзеркало»

Мета: зберігати почуття власної гідності, незважаючи на помилки та травматичний досвід.

Опис притчі: Один воїн підійшов до мудреця і запитав: «Я зробив багато жакливого. Чи це означає, що я є поганою людиною?». Мудрець мовчки подав йому дзеркало. «Що ти бачиш?». «Себе.» «Якщо дзеркало розбите, чи перестанеш ти бути людиною? Відображення може бути спотвореним, але твоя сутність є незмінною.».

Терапевтичні міркування: Чи означає одна помилка, що я поганий/погана військовослужбовець/військовослужбовиця або людина? Що у мені залишається незмінним, попри все пережите? Чи можу я поставитися до себе з повагою та людяністю, навіть коли щось пішло не так?

Очікуваний результат: усвідомлення власної цінності, незважаючи на помилки та провину.

5.5. Арт-терапія

Арт-терапія – це напрям психотерапевтичної практики, що ґрунтується на використанні мистецьких засобів із метою оптимізації емоційного стану, зниження психічного напруження та сприяння особистісному розвитку. Її методологічна база передбачає створення умов для безпечного самовираження, невербальної комунікації й осмислення глибинних психологічних процесів. До ключових технік арт-терапії належать нейрографіка, створення метафоричного портрету, ліплення з пластичних матеріалів, а також застосування метафоричних асоціативних карт (МАК), що активно використовуються у сучасній психокорекційній практиці.

У контексті психічного здоров'я військовослужбовців, які часто зазнають впливу травматичних подій, емоційного виснаження та хронічного стресу, арт-терапевтичні підходи набувають особливої актуальності. Важливою є їхня роль у зниженні румінацій як повторюваних негативних думок, пов'язаних із переживанням психотравмуючих подій або емоційною дезорганізацією.

Арт-терапія як психотерапевтичний інструмент має декілька визначальних функцій, що безпосередньо сприяють зниженню румінаційних процесів:

- 1) невербальне вираження емоційного досвіду. Творча діяльність (малювання, письмо, музика, рукоділля тощо) дає змогу виражати внутрішні переживання без необхідності їх вербалізації. Це особливо ефективно у випадках, коли вербальні форми комунікації є утрудненими або недостатніми для повного розкриття емоційного стану. Такий підхід допомагає зменшити

напруження, розірвати цикл румінацій, а також створити безпечний простір для самовираження та внутрішнього зцілення;

2) зниження емоційного напруження. Участь у мистецькому процесі сприяє зниженню стресу, тривожності та внутрішнього напруження, що послаблює інтенсивність нав'язливих роздумів і сприяє емоційному заспокоєнню. Це також створює безпечний простір для самовираження та внутрішнього зцілення, особливо коли вербальне опрацювання емоцій є утрудненим;

3) інтеграція травматичного досвіду через арт-терапію. Арт-терапевтичні техніки дають змогу інтегрувати травматичний досвід за допомогою символічного відображення пережитого. Такий підхід знижує емоційне навантаження та сприяє трансформації болісних спогадів у безпечному психотерапевтичному просторі. Військовослужбовці можуть опрацьовувати складні емоції через образи, кольори та символи, що дає змогу уникнути прямого повторного заглиблення у травматичні події, водночас сприяючи поступовому емоційному зціленню;

4) розвиток саморефлексії та саморозуміння. Арт-практики стимулюють внутрішнє дослідження власних емоцій, установок і внутрішніх конфліктів. Це сприяє підвищенню усвідомлення психічних процесів, що поліпшує здатність до їх регуляції. Через творчість військовослужбовці отримують можливість глибше зрозуміти себе, свої реакції та потреби, що є важливим кроком на шляху до психологічного відновлення;

5) сприяння соціальній взаємодії. У форматі групової арт-терапії створюється безпечний простір для емоційної підтримки, обміну досвідом і формування відчуття приналежності. Така взаємодія допомагає зменшити ізоляцію, яка часто супроводжує осіб із високим рівнем румінації, та сприяє відновленню соціальних зв'язків і довіри.

Основними техніками арт-терапії є:

1) графічна та живописна арт-терапія – техніки, що сприяють самовираженню, стабілізації емоцій, роботі з підсвідомими образами, що допомагає знизити інтенсивність румінації через візуальне вираження внутрішніх переживань. Техніки у цій

групі активно працюють із візуальними образами: нейрографіка, мандалотерапія, малюнок «Дерево», вільне малювання;

2) ізотерапія – використання малюнку або образотворчого мистецтва для вираження емоцій, переживань і внутрішніх станів дає змогу працювати з образами, знижуючи рівень стресу, тривожності та румінації; скульптурна арт-терапія (ліплення з пластиліну або інших пластичних матеріалів) – сприяє розвитку тілесно-орієнтованої усвідомленості та зняття напруження через фізичну діяльність, що допомагає вивільнити емоційні блоки, формуючи більш глибоке тілесно-орієнтоване відчуття безпеки та відновлення емоційного балансу;

3) образна й асоціативна терапія – робота з внутрішніми уявленнями, самоідентифікацією та травматичними образами, що допомагає знайти нові шляхи для самоусвідомлення та зниження стресу.

5.5.1. Графічна арт-терапія

Графічна арт-терапія є ефективним методом роботи з румінаціями у військовослужбовців, оскільки поєднує вираження внутрішніх переживань у візуальній формі, активізацію сенсомоторних процесів і розвиток усвідомленості. Візуальні техніки, такі як нейрографіка, створення мандал і колажів, малюнок «Дерево» чи вільне малювання, дають змогу обійти когнітивні бар'єри та дістатися до глибинних емоцій, трансформуючи тривожні або повторювані думки в образи, що піддаються змінам. У роботі з військовослужбовцями ці методи не потребують спеціальної художньої підготовки, створюють безпечне середовище для самовираження та сприяють зниженню емоційного напруження, підвищенню відчуття контролю та внутрішньої стабільності. Регулярне використання графічних технік може стати ресурсним способом саморегуляції в умовах хронічного стресу або після пережитих психотравмуючих подій.

5.5.1.1. Нейрографіка

Нейрографіка є інноваційним методом арт-терапії, що інтегрує принципи нейропсихології, візуального мистецтва та саморегуляції з метою трансформації когнітивних і емоційних процесів. Методика базується на створенні спонтанних графічних ліній і форм, які моделюють візуальні образи, що відображають внутрішній психоемоційний стан індивіда. Через активізацію нейронних мереж і залучення сенсомоторної координації, нейрографіка сприяє зниженню психоемоційного напруження, поліпшенню афективного фону та формуванню адаптивних поведінкових стратегій.

У контексті роботи з військовослужбовцями, які схильні до підвищеного рівня румінацій як нав'язливих думок про травматичні події, втрати чи внутрішні конфлікти, нейрографіка може бути ефективним засобом арт-терапевтичних інтервенцій. Візуалізація внутрішніх переживань через малюнок сприяє зовнішньому вираженню неусвідомлюваних емоцій, полегшуючи їх когнітивну переробку й інтеграцію.

До основних психотерапевтичних механізмів дії нейрографіки належать:

1) зниження стресу та тривожності: завдяки ритмічним, повторюваним графічним рухам формується візуально гармонійна композиція, що чинить заспокійливий вплив на центральну нервову систему;

2) активне опрацювання підсвідомих установок: спонтанне малювання сприяє проєкції латентних емоційних конфліктів і їхньому символічному перетворенню;

3) моделювання нових поведінкових стратегій: процес створення зображення стимулює активізацію альтернативних нейронних шляхів, сприяючи когнітивній гнучкості та творчому вирішенню проблем;

4) розвиток самопізнання та креативного потенціалу: залучення до художнього процесу поглиблює розуміння власних ресурсів, внутрішніх потреб і цінностей;

5) зменшення психосоматичних проявів: через зниження загального рівня емоційного напруження нейрографіка може

позитивно впливати на соматичні симптоми, такі як напруження м'язів, порушення сну або соматизовані болі.

Нейрографіка є ефективним інструментом у психоедукаційних і психотерапевтичних програмах, спрямованих на зниження рівня румінацій і формування адаптивного реагування на стресові події у військовослужбовців. Як частина комплексного психотерапевтичного підходу, цей метод є доступним, неінвазивним і універсальним, не потребує спеціальної художньої підготовки, що робить його особливо відповідним до військового середовища.

Приклади технік нейрографіки для зниження румінації у військовослужбовців Вправа «Мій внутрішній хаос»

Мета: виявляти і трансформувати нав'язливі думки, пов'язані з бойовими подіями.

Матеріали: папір, кольорові олівці/фломастери/маркери/гелеві ручки.

Інструкція: Учасникам потрібно пригадати думки або образи, які часто «прокручуються» у голові, та передати їх у вигляді хаотичних нейроліній – ліній, що не повторюються і не мають заданої форми. Спочатку малюються спонтанні, заплутані лінії, що уособлюють внутрішній хаос – тривожні спогади, страхи, злість чи провину. Всі перетини ліній слід округлити, поступово згладжуючи їх і з'єднуючи між собою, щоб сформувати цілісну структуру, яка символізує можливість впорядкувати та прийняти складний досвід. Колір вибирається інтуїтивно, відповідно до відчуттів. Малюнок можна завершити додаванням гармонійних елементів – кіл, фігур або текстур.

Рефлексивні запитання: Що у цьому хаосі було найпомітнішим? Який елемент малюнка відразу привернув увагу або викликав сильну емоційну реакцію? Як змінився ваш стан під час малювання? Чи з'явилося відчуття полегшення/напруження/концентрації/нових емоцій? Що сталося з вашими думками, коли з'явилися кольори? Чи змінилась динаміка мислення, зменшилась нав'язливість або з'явилося нове сприйняття ситуації?

Очікуваний результат: зниження інтенсивності румінацій, емоційне розвантаження.

Вправа «Шлях до себе»

Мета: посилювати саморефлексію та відновлення особистісної цілісності.

Матеріали: папір, кольорові олівці/фломастери/маркери/гелеві ручки.

Інструкція: Потрібно провести одну довгу нейролінію через центр аркуша як символ стану «В мене стрес!». Потім додати нові лінії, які «обіймають» основну, кожна з яких символізує один ресурс – підтримку, віру, мрію, навичку. Всі перетини слід округлити, щоб зменшити внутрішнє напруження. Після цього необхідно додати кольори: кожному ресурсу має відповідати свій відтінок. Процес починається з проведення основної лінії, що позначає стан стресу. Поступово до неї додаються інші лінії як уособлення внутрішніх ресурсів, життєвих цінностей або джерел підтримки, які допомагають долати труднощі.

Рефлексивні запитання: Які ресурси були першими? Найсильнішими? Які образи, кольори чи асоціації з'явилися першими? Які з них відчувалися як найпотужніші опори? Як змінилося сприйняття себе у процесі? Чи з'явилося відчуття стабільності, впевненості або нове бачення власних можливостей? Який настрій виник після завершення роботи? Чи з'явилося полегшення, заспокоєння, натхнення чи, можливо, неочікувані емоції?

Очікуваний результат: формування нового бачення себе не лише як носія травматичного досвіду, а як особистості з внутрішніми ресурсами.

Вправа «Контроль і втрата»

Мета: опрацювати румінації, пов'язані з втратою контролю (смерть побратима, втрата здоров'я тощо).

Матеріали: папір, кольорові олівці/фломастери/маркери/гелеві ручки.

Інструкція: Потрібно взяти аркуш паперу та розділити його на дві частини вертикальною або горизонтальною лінією. Це буде умовна межа між двома просторами. У лівій або верхній частині аркуша треба зобразити зону втрати – символ складного досвіду, хаосу, напруження. Для цього необхідно

використовувати хаотичні, нерівні лінії, різкі форми, емоційно насичені елементи. У правій або нижній частині потрібно зобразити зону контролю – простір внутрішньої стабільності, впорядкованості та ресурсу. Тут лінії мають бути гармонійними, плавними, структурованими. Поступово необхідно з'єднати обидві зони м'якими нейролініями, які перетинають межу між ними. Це символізує перехід від нестабільності до внутрішнього порядку. Опісля – округлити всі перетини ліній, щоб пом'якшити контрасти та підкреслити цілісність образу. Насамкінець треба додати кольори: кожному ресурсу або елементу простору – власний відтінок відповідно до його значення чи емоційного наповнення.

Рефлексивні запитання: Що ви відчували у процесі переходу між двома частинами? Які емоції виникли при з'єднанні образів, що символізують втрату та відновлення? Це було складним/несподіваним? Яку частину було важче зобразити? Чи викликала одна з частин більше напруження, супротиву або емоційного навантаження? Чому? Чи змінилось ставлення до власного досвіду втрати? Чи вдалося подивитись на пережите під іншим кутом? Чи з'явилося більше прийняття або нове розуміння?

Очікуваний результат: прийняття неминучості втрати та пошук нових точок опори.

Вправа «румінація vs. ресурс»

Мета: візуалізувати внутрішній конфлікт між деструктивними думками та ресурсними станами.

Матеріали: папір, кольорові олівці/фломастери/маркери/гелеві ручки.

Інструкція: Необхідно взяти аркуш паперу та поділити його умовно на дві частини – ліву та праву. У лівій частині потрібно зобразити румінації – нав'язливі, повторювані думки, що викликають внутрішнє напруження. При цьому треба використовувати нейролінії з плутаними, «замкненими» формами – щільні та заплутані контури, що передають стан емоційного зациклення. У правій частині треба намалювати ресурсний стан – те, що дає силу, стабільність і підтримку. Необхідним є використання відкритих, вільних, плавних або динамічних ліній і форм, які передають відчуття спокою чи

внутрішнього руху. Опісля треба з'єднати обидві частини нейролініями, що створюють перехід, «міст» між цими станами. Це символізує шлях від румінації до відновлення, від плутанини – до рівноваги. Тоді необхідно округлити всі перетини ліній, щоб гармонізувати композицію та зменшити внутрішнє напруження. Насамкінець треба додати кольори згідно з особистим емоційним сприйняттям – кожен елемент або стан може мати свій відтінок, що підкреслює його зміст і значення.

Рефлексивні запитання: Де на малюнку ви відчували найбільше напруження – зліва чи справа? (може свідчити про символічне відображення минулого чи майбутнього, внутрішнього чи зовнішнього конфлікту); Які лінії або форми у вас асоціюються з внутрішнім ресурсом, що допомагає справлятися із нав'язливими думками? (допомагає визначити образи підтримки, які протистоять хаосу); Що змінилось у вашому внутрішньому стані під час з'єднання елементів малюнка? (часто саме процес поєднання хаотичних елементів в одне ціле викликає відчуття впорядкування); Які кольори чи форми стали для вас несподіваними символами емоцій чи рішень? (розширює самосприйняття через творчий процес).

Очікуваний результат: перемикання уваги з румінацій на внутрішні опори, зниження емоційного напруження.

Вправа «Моя опора»

Мета: відновлювати почуття стабільності через фокусування на тому, що дає силу.

Матеріали: папір, кольорові олівці/фломастери/маркери/гелеві ручки.

Інструкція: У центрі аркуша необхідно зобразити символ опори – це може бути фігура, коло, знак, образ чи будь-яке інше інтуїтивне зображення, яке означає джерело сили: мрія, віра, родина, цінність тощо. Від цього символу потрібно провести радіальні нейролінії, що розходяться у різні боки. Вони символізують внутрішні сили, переконання, зв'язки, стани впевненості, спокою та довіри. Всі лінії між собою потрібно об'єднати плавними зв'язками й округлити місця їхнього перетину, створюючи відчуття гармонійної взаємодії. Опісля треба розфарбувати зображення інтуїтивно, обираючи кольори,

які відповідають емоційному стану або внутрішньому змісту символів.

Рефлексивні запитання: Що стало головною опорою у вашому малюнку? (може свідчити про внутрішній центр стабільності або цінність, яка підсвідомо підтримує у складних ситуаціях); Які відчуття виникли після зображення цього центру? (відображає емоційний резонанс із важливими темами – безпекою, впевненістю, натхненням або, навпаки, тривожністю); Чи є щось нове, що ви відкрили у собі під час роботи? (сприяє усвідомленню прихованих ресурсів, думок або внутрішніх змін, які виникли через творчий процес).

Очікуваний результат: формування відчуття внутрішньої підтримки, що допомагає краще справлятися з нав'язливими або тривожними думками.

5.5.1.2. Мандалотерапія

Мандалотерапія є психотерапевтичною методикою, що передбачає створення або розфарбовування мандал – символів цілісності та гармонії. Вона сприяє концентрації, зниженню тривожності та стресу, а також підвищує емоційну стабільність. Через творчу діяльність і символіку мандал метод стимулює самопізнання і внутрішню гармонію, що робить його ефективним інструментом психотерапевтичної роботи.

Мандалотерапія активно застосовується у психотерапії військовослужбовців для зниження психологічного напруження, розвитку емоційної саморегуляції та поліпшення загального самопочуття. Метод сприяє глибшому розумінню власних внутрішніх процесів, що особливо важливо при роботі з травмами, депресивними станами й іншими емоційними порушеннями.

Ключовими аспектами мандалотерапії є:

1) самовираження й усвідомлення: мандалотерапія дає змогу виражати свої внутрішні переживання через творчість. Це дає можливість виявити несвідомі емоції та конфлікти, які можуть бути важкими для вербального вираження. Через створення або розфарбовування мандал можна краще усвідомити свої емоції та психологічні стани;

2) поліпшення емоційної саморегуляції: творчий процес створення мандал допомагає знизити рівень стресу, тривожності та емоційного напруження, що позитивно позначається на відновленні емоційної рівноваги;

3) гармонізація внутрішнього стану: мандала, як символ цілісності та балансу, сприяє відновленню внутрішньої гармонії, що є необхідним для осіб, які переживають стрес або депресію;

4) інтеграція психотравмуючих переживань: мандалотерапія дає змогу військовослужбовцям безпечно виражати емоції, пов'язані з переживаннями, що є важливим для інтеграції таких переживань у їх свідоме життя;

5) розвиток внутрішнього ресурсу: мандали можуть стати метафорою для пошуку внутрішнього балансу та сили, що необхідні для подолання життєвих труднощів.

Роль мандалотерапії у зниженні румінації у військовослужбовців:

1) емоційна регуляція. Створення мандал є заспокійливим процесом, що дає змогу зосередитись на одному об'єкті та знижувати рівень стресу та тривожності, а також, відповідно до цього, знизити інтенсивність нав'язливих румінаційних думок;

2) творчий процес як засіб для зниження румінації. Мандалотерапія дає змогу військовослужбовцям активізувати інтелектуальні й емоційні процеси, що дає можливість знизити інтенсивність внутрішнього діалогу, пов'язаного з румінацією. Створення симетричних образів сприяє емоційному розслабленню та зниженню психічного навантаження;

3) підтримка психоемоційного відновлення після травм. Мандалотерапія допомагає виражати важкі переживання без прямого вербального обговорення психотравмуючих подій, знижуючи рівень стресу та сприяючи процесу відновлення;

4) поліпшення саморегуляції та самопізнання. Творчий процес створення мандал дає змогу військовослужбовцям зосередитися на своїх емоційних процесах, підвищуючи усвідомлення своїх переживань і сприяючи їх обробці;

5) символічна терапія для візуалізації внутрішнього стану. Мандали допомагають структурувати хаотичні думки та переживання, знижуючи їх вплив на психоемоційний стан.

Приклади застосування мандалотерапії:

1) індивідуальні сесії: військовослужбовці можуть створювати мандали, які символізують їхні внутрішні переживання, маючи можливість виражати складні емоції та знижувати рівень румінації;

2) групові сесії: створення мандал у груповому форматі може слугувати як способом самовираження, так і підтримкою інших учасників процесу терапії, що допомагає знижувати відчуття ізоляції та сприяти адаптації до соціального середовища після травматизації.

Додатково потрібно звертати увагу на:

1) вибір мандал. Мандали мають бути з простими геометричними візерунками, які не перевантажують увагу, мають чітку структуру, сприяють концентрації та внутрішній стабілізації, викликають відчуття ритму та передбачуваності, що заспокоює нервову систему. Важливо, щоб зображення не містили надто дрібних деталей або хаотичних форм, які можуть провокувати втому або посилення тривожних станів;

2) час для практики. Потрібно: заздалегідь планувати час для розмальовки мандал у спокійному середовищі, без відволікань, поспіху та з можливістю повністю заглибитись у процес; працювати у спокійному середовищі, де немає відволікаючих чинників (гучних звуків, розмов, постійного руху тощо); за можливості – вимкнути телефон, створити комфортну атмосферу (світло, зручне місце, вода, тиша або фоновий спокійний звук). Такий підхід сприяє заглибленню у себе, зниженню румінації та відновленню психоемоційного балансу;

3) використання кольорів. Під час розфарбовування мандал або інших зображень вибір кольорів сприяє відображенню поточного емоційного стану. Це може відбуватися інтуїтивно, без раціонального аналізу. Саме тому кольори слугують діагностичним і регулятивним інструментом. Наприклад, теплі та яскраві кольори (червоний, помаранчевий, жовтий) можуть відображати активність, напруження, тривожність або, навпаки, життєву енергію; холодні та спокійні відтінки (блакитний, синій, зелений) зазвичай асоціюються зі спокоєм, внутрішнім балансом і відновленням; нейтральні тони (сірий, бежевий, пастельні кольори) можуть свідчити про приглушені емоції, втому або потребу в стабільності. Свідомий вибір спокійних

кольорів може сприяти розслабленню, зниженню напруження та румінації;

4) регулярність. Постійна практика мандалотерапії, навіть упродовж 10–15 хвилин на день, може мати відчутний позитивний вплив на психоемоційний стан, сприяючи зниженню рівня стресу та тривожності, поліпшенню настрою та концентрації, активізації процесів саморефлексії та самозаспокоєння, зменшенню схильності до румінацій через структуровану, ритмічну діяльність. Важливо пам'ятати, що ефект посилюється саме завдяки регулярності, а не складності чи художньому рівню виконання.

5.5.1.3. Малюнок «Дерево»

Малюнок «Дерево» є проєктивною технікою, що дає змогу досліджувати внутрішній стан особистості через візуалізацію образу дерева. У рамках цієї методики потрібно зобразити дерево, що слугує проєкцією емоційного та психічного стану, а також відображає підсвідомі переживання та внутрішні конфлікти. Після виконання малюнка проводиться детальний аналіз його елементів: розміру, форми, розташування на аркуші, пропорцій стовбура та крони, наявності додаткових деталей.

Основні функції методики у психотерапії включають:

1) діагностичну – аналіз малюнка дає змогу виявити емоційні переживання, особистісні риси та глибинні внутрішні конфлікти, що можуть бути неусвідомленими або невербалізованими;

2) терапевтичну – процес малювання сприяє емоційному розвантаженню, самовираженню, що є важливими при роботі з тривожністю, депресією та психосоматичними розладами;

3) комунікативну – техніка допомагає налагодити довіру між клієнтом і терапевтом, особливо коли вербальне спілкування обмежене, як у випадках із військовослужбовцями, які пережили стресові ситуації;

4) корекційну – обговорення малюнка дає змогу працювати над змінюваними переконаннями, поліпшенням самооцінки й емоційної стабільності.

Техніка має високу діагностичну цінність, оскільки дає змогу виявити особистісні характеристики та емоційні проблеми. Наприклад, розташування малюнка у верхній частині аркуша може свідчити про схильність до абстрактного мислення або мрійливості, тоді як розміщення його у нижній частині свідчить про практичність і приземленість. Зображення маленького дерева може свідчити про емоційне виснаження чи «замкненість», а надмірно велике дерево символізує внутрішню розкутість і відкритість до світу.

Методика малюнку дерева є ефективним психотерапевтичним інструментом, що дає змогу візуалізувати емоційні переживання та долати труднощі вербального вираження. У роботі з військовослужбовцями вона сприяє опрацюванню травматичного досвіду, зниженню румінацій і підтримки емоційної регуляції. Малюнки дерева є символом стабільності, розвитку або змін, стимулюючи самопізнання й емоційне відновлення.

Приклади арт-терапевтичної техніки «Дерево» для зниження румінацій у військовослужбовців

Вправа «Дерево сили»

Мета: здійснювати пошук внутрішніх ресурсів і стабільності, надавати надію на відновлення після стресу.

Матеріали: папір, кольорові олівці/фломастери/маркери/гелеві ручки.

Інструкція: Потрібно намалювати дерево, де коріння символізує глибокі внутрішні опори (досвід, цінності, спогади про важливі моменти життя). Стовбур дерева є тим, що тримає стабільність, тобто внутрішні сили та переконання, які допомагають пережити важкі моменти. Крону дерева заповнюють елементи, що символізують ресурси та підтримку: наприклад, зелене листя – втішні спогади, близькі люди, віра в себе. Під час малювання важливо акцентувати увагу на позитивних аспектах: коріння має бути глибоким, а крона – обов'язково зеленою.

Рефлексивні запитання: Як виглядає ваше дерево? (допомагає встановити контакт із власним внутрішнім образом – відображенням емоційного стану, самооцінки чи актуального життєвого періоду); Яке його коріння, стовбур і крона? (кожна

частина дерева може символізувати різні аспекти особистості: коріння – життєві основи та підтримку, стовбур – внутрішню стійкість, крона – мрії, цілі або зовнішні прояви себе); Що це дерево нагадує вам у вашому житті? (сприяє перенесенню образу на власний життєвий досвід, допомагаючи усвідомити, які ситуації, люди чи почуття воно втілює); Які внутрішні ресурси воно для вас символізує? (допомагає ідентифікувати опори – риси характеру, переконання або спогади, які підтримують у складних обставинах); Чи є щось, що вам захотілося б змінити у дереві? (відкриває шлях до уявної трансформації як символічного кроку до особистісних змін або зміцнення).

Очікуваний результат: зниження рівня стресу через зосередження на внутрішній стабільності та силі, підвищення впевненості у своїх ресурсах.

Вправа «Дерево змін»

Мета: трансформувати важкі спогади у нові перспективи, знижувати румінації через прийняття змін.

Матеріали: папір, кольорові олівці/фломастери/маркери/гелеві ручки.

Інструкція: Потрібно намалювати дерево, яке знаходиться у двох станах: одна частина – це дерево до травми чи важкої ситуації (можна зобразити його сухим або без листя), а інша частина – після змін (дерево зі здоровими гілками та листям). Додатково можна використати контрастні кольори для підкреслення різниці між «до» та «після». Ключовим моментом є з'єднання двох частин дерева: на межі між ними можна провести шлях, що символізує перехід від однієї реальності до іншої.

Рефлексивні запитання: «Як виглядає ваше дерево «до» та «після»?» (дає змогу порівняти два стани – символічне відображення внутрішніх змін, які відбулися протягом терапевтичного процесу або життєвого шляху); Що змінилося між цими двома частинами малюнку? (сприяє усвідомленню динаміки особистісного росту, трансформацій чи внутрішніх зрушень, які могли бути раніше неусвідомленими); Як ці зміни можна застосувати у вашому житті? (допомагає перенести символічний досвід у практичну площину – побачити конкретні

кроки для впровадження внутрішніх змін у повсякденність); Які нові можливості з'явилися після труднощів? (орієнтує на пошук ресурсів і позитивного сенсу в пережитому досвіді, формує стійкість і надію).

Очікуваний результат: прийняття змін, зниження впливу травматичних переживань, перехід до більш позитивного сприйняття себе та світу.

Вправа «Дерево румінацій»

Мета: опрацювати негативні думки, трансформувати румінації у нові шляхи для самовідновлення.

Матеріали: папір, кольорові олівці/фломастери/маркери/гелеві ручки.

Інструкція: Потрібно намалювати дерево, де гілки та листя символізують негативні, нав'язливі думки або спогади (темні кольори, неструктуровані форми). Важливо, щоб дерево було не лише про ці думки. Воно має мати коріння, яке символізує зв'язок із внутрішнім ресурсом і змістовним життям. Під час малювання потрібно використовувати техніку очищення: наприклад, можна малювати або стерти непотрібні, темні частини, додаючи більше світла та відкритих ліній.

Рефлексивні запитання: Як ви відчуваєте дерево, яке створили? Чи є на ньому темні гілки, що символізують румінаційні думки? (допомагає встановити емоційний контакт із зображенням і виявити ті його елементи, які втілюють внутрішнє напруження, негативні переживання чи зациклені думки); Як ви можете змінити це дерево, щоб воно стало для вас більш підтримуючим? (спонукає до символічної трансформації – процесу, який активізує уяву, формує відчуття контролю та відкриває шлях до внутрішнього ресурсу); Які частини цього дерева є вашими ресурсами для подолання труднощів? (сприяє ідентифікації особистих сил, опор і цінностей, які вже існують, але можуть залишатися неусвідомленими у повсякденному житті).

Очікуваний результат: зниження рівня негативних румінацій, формування позитивних змін.

Вправа «Дерево змін і нового початку»

Мета: підтримувати процес відновлення та змінювати сприйняття після стресу.

Матеріали: папір, кольорові олівці/фломастери/маркери/гелеві ручки.

Інструкція: Потрібно намалювати дерево, що починається з маленького паростка (символ нового початку), який поступово розвивається у зріле дерево. Листя та гілки символізують нові можливості, відкриття і досягнення після стресу. Під час румінації кожна нова гілка може символізувати нову позитивну думку або переконання.

Рефлексивні запитання: Які нові гілки або листя з'являються на вашому дереві? (спрямоване на виявлення процесів особистісного відновлення – нових можливостей, напрямків розвитку або змін у поглядах і пріоритетах); Яким ви бачите своє дерево через рік чи п'ять років? Що буде на ньому? (стимулює уявлення про майбутнє, активізує здатність до планування, формує відчуття перспективи та внутрішньої стабільності); Що для вас символізує паросток або молоде дерево? (допомагає дослідити асоціації, пов'язані з початком, надією, відновленням після кризи або формуванням нової ідентичності).

Очікуваний результат: підвищення надії на відновлення, зосередження уваги на нових можливостях і змінах у житті після важких моментів.

Вправа «Дерево внутрішнього балансу»

Мета: відновлювати внутрішній баланс, поєднувати емоційний стан і розумові процеси.

Матеріали: папір, кольорові олівці/фломастери/маркери/гелеві ручки.

Інструкція: Потрібно намалювати дерево, крона та коріння якого зображені симетрично, що створює візуальну рівновагу. Крона можна зобразити більш спокійною та гармонійною, а коріння – міцним, глибоко закоріненим у землі. Замість ліній, що символізують турботи чи стреси, необхідно зобразити елементи, які створюють внутрішній спокій: чіткі обриси, рівні лінії.

Рефлексивні запитання: Який вигляд має ваше дерево балансу? (візуалізація власного стану рівноваги – через образ дерева, яке втілює стабільність, симетрію або, навпаки, дисбаланс); Як ви відчуваєте цей баланс? (усвідомлення тілесно-

орієнтованих і емоційних відчуттів, пов'язаних із станом внутрішньої гармонії або напруження); Які частини дерева потребують більше уваги, щоб досягти гармонії? (самоспостереження й ідентифікація «вразливих зон» – сфер життя чи внутрішніх аспектах, які потребують підтримки, розвитку або відновлення).

Очікуваний результат: розвиток внутрішньої рівноваги, зниження рівня тривожності та емоційного напруження.

5.5.1.4. Вільне малювання

Малювання (вільна творчість) також є ефективним засобом зниження румінації у військовослужбовців, що сприяє емоційному розвантаженню та вивільненню внутрішнього напруження. За допомогою цього процесу можна перефокусувати увагу з нав'язливих, часто деструктивних думок безпосередньо на процес творення, що активізує інші когнітивні та емоційні ресурси. Вільне малювання дає змогу візуалізувати емоції та переживання, що знижує їх інтенсивність, сприяючи психологічній рефлексії та трансформації. Крім того, це допомагає стабілізувати емоційний стан, адже творча діяльність підтримує увагу на фізичному процесі малювання, тобто рухах рук, кольорах і формах, що дає змогу відволіктися від внутрішнього напруження. У таких умовах думки стають менш нав'язливими, а стрес і тривожність знижуються, що сприяє полегшенню психічного навантаження та допомагає військовослужбовцям краще впоратись із румінацією.

Приклади вправ вільного малювання

для зниження румінації у військовослужбовців

Вправа «Малюнок думок»

Мета: виводити нав'язливі думки назовні.

Матеріали: папір, кольорові олівці/фломастери/маркери/гелеві ручки.

Інструкція: Потрібно зобразити думки, які найбільше непокоїть. Це можуть бути слова, символи, кольори чи абстрактні зображення. Опісля треба змінити малюнок (наприклад, перекреслити, зафарбувати, змінити кольори або

додати нові елементи, які асоціюються зі спокоєм, підтримкою чи внутрішньою силою).

Очікуваний результат: візуалізація нав'язливих думок, що дає змогу емоційно від них дистанціюватися, знижуючи внутрішнє напруження й активізуючи процес трансформації негативного мислення.

Вправа «Лінії спокою»

Мета: відновлювати відчуття внутрішньої рівноваги.

Матеріали: папір, кольорові олівці/фломастери/маркери/гелеві ручки.

Інструкція: Спочатку потрібно малювати довгі, плавні лінії без зупинки – впевнено та без поспіху. Можна увімкнути спокійну музику для супроводу. Якщо у процесі з'являються думки, потрібно просто відмічати їх, але не відволікатися від малювання. Основним завданням є тримати фокус на рухах рук, ритмі ліній і власних відчуттях у процесі малювання.

Очікуваний результат: зниження рівня тривожності, стабілізація емоційного стану, перемикання уваги з румінацій на тілесно-орієнтовані відчуття та ритм руху рук.

Вправа «Символ мого ресурсу»

Мета: активізувати внутрішні джерела сили.

Матеріали: папір, кольорові олівці/фломастери/маркери/гелеві ручки.

Інструкція: Потрібно намалювати образ або символ, який асоціюється з опорою, спокоєм чи підтримкою. Це може бути тварина, предмет, місце, колір тощо. Опісля потрібно коротко описати, чому вибрали саме цей образ, і як він допомагає триматися.

Очікуваний результат: усвідомлення власних внутрішніх ресурсів, активізація відчуття підтримки, сили та впевненості, що сприяє зниженню впливу нав'язливих думок.

Вправа «Дорога вперед»

Мета: перемикати увагу з минулого на майбутнє.

Матеріали: папір, кольорові олівці/фломастери/маркери/гелеві ручки.

Інструкція: Потрібно намалювати уявну дорогу, яка веде вперед. Зобразити на ній щось, що символізує труднощі (каміння, перешкоди), а тоді додати ресурси або супутників, які

допомагають рухатись далі. Важливо завершити малюнок позитивним образом.

Очікуваний результат: перефокусування уваги з минулого або негативних переживань на образи майбутнього, що дає відчуття перспективи, контролю та надії.

5.5.1.5. Створення колажів

Створення колажів є ще однією ефективною арт-терапевтичною технікою, яку можна застосовувати для роботи з румінаціями у військовослужбовців. Колаж поєднує різноманітні зображення, текстури та матеріали, що дає змогу візуалізувати внутрішні переживання та складні емоційні стани у символічній, часто багатшаровій формі.

Основні переваги техніки створення колажів:

1) подолання когнітивних і вербальних бар'єрів. Як і інші візуальні методи, колаж дає змогу обійти проблеми з вербалізацією травматичного досвіду, що є характерним для багатьох військовослужбовців;

2) відволікання від нав'язливих думок. Процес пошуку та комбінування елементів, а також конструювання нового образу сприяє перемиканню уваги з тривожних думок на творчий процес;

3) ресурсоутворення. Колаж може містити символи підтримки, сили, безпеки, що допомагає розвивати внутрішні ресурси для зниження стресу;

4) гнучкість у застосуванні. Техніка не вимагає спеціальних художніх навичок і може використовуватись як в індивідуальній, так і груповій роботі.

Процес роботи з колажем включає декілька послідовних етапів. Спочатку готуються матеріали: різноманітні зображення з журналів, газет, паперу, тканини, а також клей, ножиці й основа – аркуш паперу чи картон. На другому етапі військовослужбовець або військовослужбовиця інтуїтивно обирає елементи, які резонують із його/її поточним внутрішнім станом. Це можуть бути образи, кольори або текстури, що викликають асоціації з його/її переживаннями чи внутрішніми ресурсами. Далі відбувається створення композиції за

допомогою наклеювання вибраних елементів на основу, що формує цілісний образ. Важливо заохочувати свободу творчого вибору, не обмежуючи уяву й експресію. Після завершення створення колажу проводиться рефлексія, під час якої обговорюється символіка композиції, її окремі елементи та загальне враження, що допомагає краще усвідомити внутрішні процеси й емоції. Нарешті, за потреби колаж може бути використаний у подальшій психотерапевтичній роботі як опора для повторного осмислення, підтримка у складних ситуаціях або як ресурсний образ, що сприяє емоційному відновленню та саморегуляції.

Для ефективного застосування техніки створення колажів у психологічній роботі важливо забезпечити безпечну та комфортну атмосферу, де учасники можуть творити без поспіху та зайвих відволікаючих чинників. Необхідно підкреслювати, що мистецька якість роботи не має жодного значення – найважливішим є процес самовираження й усвідомлення власних переживань. Необхідно сприяти інтуїтивному вибору матеріалів і форм, що дає змогу активізувати як емоційні, так і когнітивні процеси. Колажі ефективно залучати у групові сесії, що сприяє розвитку підтримки, обміну досвідом і спільному ресурсоутворенню. Крім того, техніку колажу доцільно використовувати як частину ширшої арт-терапевтичної програми у поєднанні з іншими методиками, такими як мандалотерапія, малюнок «Дерево» чи нейрографіка, що дає змогу комплексно впливати на зниження румінації та поліпшення психоемоційного стану.

5.5.2. Ізотерапія та скульптурна арт-терапія⁶

Ізотерапія також є ефективною методикою, яка допомагає знижувати рівень румінації у військовослужбовців, особливо у

⁶ Ізотерапія – це загальний напрям арт-терапії, що використовує різні образотворчі техніки (малювання, ліплення тощо) для опрацювання емоцій і румінації, тоді як скульптурна арт-терапія (ліплення) є її конкретною методикою, що фокусується на тривимірному моделюванні образів пластичними матеріалами для глибшого вираження та регуляції внутрішніх переживань.

контексті ПТСР та інших психологічних проблем, що виникають через стресові події, пережиті під час служби. Ізотерапія застосовує образотворчі методи, такі як малювання та ліплення, допомагаючи передати емоції та внутрішні переживання, які складно висловити словами. Цей метод є частиною арт-терапії, а його застосування сприяє емоційному самовираженню, усвідомленню й обробці негативних переживань.

Роль ізотерапії у зниженні румінації у військовослужбовців:

1) емоційна регуляція та зниження стресу. Ізотерапія активізує процес творчого вираження, що допомагає знизити рівень стресу, тривожності та депресії, сприяючи емоційному розвантаженню. Заняття малюванням або ліпленням забезпечують релаксаційний ефект, що дає змогу звільнитися від негативних думок, які можуть стати причиною румінацій. Це надає відчуття контролю над емоціями, що є важливим для зниження тривожності та відновлення психоемоційної рівноваги;

2) поліпшення самопізнання й усвідомлення емоцій. Ізотерапія дає можливість військовослужбовцям візуалізувати свої внутрішні переживання. Це є особливо важливим для осіб, які мають труднощі з вербальним вираженням своїх емоцій або коли звичайні методи саморефлексії не дають бажаного ефекту. Малювання або ліплення допомагає формувати більш чітке розуміння того, що відбувається всередині, а також зменшити зосередження на неконтрольованих і нав'язливих негативних думках, характерних для румінацій;

3) розвиток самовираження та зміцнення самооцінки. Через творчий процес військовослужбовці можуть виражати свої емоції без осуду або обмежень, що сприяє розвитку більш високої самооцінки та впевненості у своїх силах. Оскільки румінація часто пов'язана з низькою самооцінкою та почуттям безсилля, творчий процес дає змогу відчувати свою вагомість і надає можливості для зміни;

4) підтримка в обробці травм. Особливу користь ізотерапія проявляє у роботі з травмами, оскільки дає змогу поступово опрацьовувати болючі переживання через творчий образотворчий процес. Це забезпечує безпечне та менш

травматичне опрацювання спогадів, зменшуючи їхній емоційний вплив. Такий підхід особливо важливий для військовослужбовців, які пережили бойові дії або інші стресові ситуації, адже пряме вербальне вираження переживань може бути надто болючим і провокувати загострення стресу;

5) інтеграція у загальний терапевтичний процес. Ізотерапія може бути використана як доповнення до основних психотерапевтичних підходів, таких як КПТ чи психоаналітична терапія. Вона служить інструментом для вираження емоцій, допомагає працювати з тими переживаннями, які важко виразити словами, сприяючи глибшому та більш цілісному підходу до психотерапевтичного процесу, особливо у контексті зниження румінації.

Скульптурна арт-терапія (ліплення) є потужним інструментом арт-терапії, який активно використовується для зниження румінації у військовослужбовців. Цей процес не лише сприяє емоційному самовираженню та регуляції, а й активно залучає тактильні відчуття, що є важливим елементом у роботі з емоціями та стресом. Ліплення дає змогу вийти за межі вербального вираження та зосередитись на практичному творенні, що значно знижує інтенсивність повторюваних негативних думок.

Функціями ліплення з пластиліну є:

1) емоційна регуляція через тактильні відчуття. Процес ліплення включає активне використання рук і дрібної моторики, що сприяє зниженню тривожності та напруження. Дослідження показують, що мануальна діяльність допомагає знижувати рівень стресу через активізацію парасимпатичної нервової системи, яка відповідає за розслаблення. Це особливо важливо для військовослужбовців, які часто перебувають у стресових ситуаціях і мають високий рівень психологічного напруження;

2) самовираження та самопізнання через створення образів. Ліплення дає змогу учасникам процесу матеріалізувати свої внутрішні переживання у тривимірних формах. Це сприяє глибшому розумінню власних емоцій і почуттів, особливо у тих, хто може мати труднощі з вербальним вираженням своїх переживань. У військовослужбовців, які часто стикаються з важкими психоемоційними ситуаціями, це може стати

важливим способом зниження румінації, оскільки процес матеріалізації допомагає перефокусувати увагу та знижує інтенсивність негативних думок;

3) творчий процес як терапевтичний механізм. Створення об'ємних фігур або моделей сприяє розвитку креативності та гнучкості мислення. Це дає змогу військовослужбовцям знаходити нові способи вирішення внутрішніх проблем і змінювати стратегії мислення, що знижує румінацію. Творчість сприяє зростанню адаптивних стратегій, особливо у стресових ситуаціях;

4) тілесно-орієнтований аспект ліплення. Ліплення включає тактильні відчуття, що може бути особливо корисним для тих, хто має труднощі з регулюванням своїх тілесно-орієнтованих відчуттів або емоцій. Це не лише знижує емоційне напруження, але й допомагає розвинути позитивну тілесно-орієнтовану свідомість, що є важливим аспектом для військовослужбовців, які переживають високе фізичне та психологічне напруження;

5) корекція поведінки й емоційного стану. Ліплення має потужний терапевтичний вплив на рівень агресії, тривожності та депресії, що притаманні для багатьох військовослужбовців після участі в бойових діях чи стресових ситуаціях. Завдяки створенню креативних образів у безпечному середовищі учасники процесу мають можливість розвивати більш адаптивні стратегії емоційної регуляції, що сприяє поліпшенню їх емоційного добробуту.

Роль ліплення у соціальній взаємодії є значущою, особливо в умовах групових арт-терапевтичних занять. У таких сесіях ліплення сприяє розвитку командної взаємодії, поліпшенню комунікативних навичок і налагодженню міжособистісних контактів. Для військовослужбовців це є можливістю будувати емоційні «мости», відновлювати довіру та соціальні зв'язки, що є важливими чинниками у процесі психологічного відновлення та реадаптації.

Приклади технік ізотерапії та скульптурної арт-терапії для зниження румінації у військовослужбовців

Вправа «Безпечний простір»

Мета: сприяти відновленню психологічної безпеки, зниженню тривожності та румінації через створення образу

«безпечного місця», що допомагає знайти внутрішню опору та відновити контроль над емоційним станом.

Матеріали: пластилін або глина (бажано різних кольорів), стіл або робоча поверхня, серветки або килимки для зручності роботи, за бажанням – фломастери, олівці, папір (для попередніх ескізів або доповнення композиції).

Інструкція: Потрібно створити модель простору, який асоціюється з безпекою. Це може бути печера, укриття, фортеця, кабіна машини, дім, або будь-яке інше уявне чи реальне місце. У процесі ліплення корисним є заохочення учасників зосередитися на тому, що саме робить цей простір безпечним для них: товсті стіни, м'якість, «замкненість» або навпаки – відкритість, тепло, наявність важливих для них предметів.

Очікуваний результат: створення об'єкта, що символізує безпеку, зменшує внутрішнє напруження, сприяє заспокоєнню та допомагає перенести уявне відчуття захищеності у реальну площину, підтримуючи стабілізацію психоемоційного стану та формуючи навички самозаспокоєння.

Вправа «Сигнали безпеки»

Мета: сприяти зниженню тривожності та напруження через створення символу безпеки, активізувати внутрішні ресурси стабільності та заспокоєння, а також закріплювати здатність зосереджувати увагу на позитивних образах.

Матеріали: пластилін або інший м'який пластичний матеріал (наприклад, глина, тісто для ліплення); дощечка або серветка для основи, серветки для рук.

Інструкція: Потрібно зліпити об'єкт, який символізує безпеку та спокій. Це може бути дерево, тварина, предмет або будь-що, що викликає асоціації з комфортом, опорою, стабільністю. Під час ліплення важливо зосередитись на відчуттях у руках і на образі, який створюється. Необхідно дозволити собі побути в контакті з цим образом. За бажанням можна поділитись у групі, що вийшло та чому.

Очікуваний результат: зниження рівня внутрішнього напруження, формування індивідуального символу безпеки, поліпшення здатності до самозаспокоєння через візуальні та тактильні образи, активізація позитивного емоційного стану.

Вправа «Емоційний бар'єр»

Мета: сприяти зниженню психоемоційного напруження, формувати відчуття захищеності та внутрішнього контролю через тактильну та символічну роботу з пластичним матеріалом, а також образно відокремлювати себе від нав'язливих думок, тривожних спогадів чи емоцій, що заважають зосередженості та спокою.

Матеріали: пластилін або інший м'який пластичний матеріал (наприклад, глина, тісто для ліплення), дошка або серветка для основи, серветки для рук.

Інструкція: Потрібно зліпити бар'єр або стіну – будь-що, що символізує особистий захист. Це може бути укріплення, блокпост, стіна, броня – все, що асоціюється з безпекою. Під час ліплення необхідно думати про те, від чого саме цей бар'єр «захищає». Це можуть бути нав'язливі думки, занепокоєння, емоційне виснаження. Необхідно максимально зосередитись на відчуттях у руках, на тому, як формується структура, намагаючись уявити зміцнення свого внутрішнього простору – простору спокою та стабільності.

Очікуваний результат: створення символічного образу захисту, що допомагає дистанціюватися від внутрішнього тиску, поява відчуття більшої зібраності, внутрішнього контролю та зниження рівня тривожності, а також краще усвідомлення власних меж і способів психологічного самозахисту за допомогою візуалізації «бар'єру».

Вправа «Емоційна гірка»

Мета: візуалізувати емоційний процес від негативного стану до позитивного зі сприянням емоційному відновленню та зниженню румінації.

Матеріали: пластилін різних кольорів, папір або картон для фону, ізольовані або об'ємні предмети для символізації об'єктів (наприклад, маленькі камінці, фігурки).

Інструкція: Потрібно створити серії об'єктів, які символізують емоційні стани, починаючи від найбільш негативного до найбільш позитивного. Наприклад, це може бути гірка з каменів, що відображає емоційний спад. Поступово об'єкти необхідно змінити таким чином, щоб вони візуалізували процес поліпшення емоційного стану або виходу з кризової

ситуації. Опісля можна обговорити, як змінювався емоційний стан, і які емоції виникли після фізичної візуалізації цього процесу.

Очікуваний результат: візуалізація та тілесно-орієнтоване переживання емоційного відновлення, що сприяють зниженню румінації та підтримують здатність зосереджувати увагу на поступовому відновленні та контролі емоцій.

Вправа «Визначення емоцій через форми»

Мета: сприяти усвідомленню та вираженню власного емоційного стану через символічне ліплення, надавати можливість пережити досвід емоційної трансформації та гармонізації.

Матеріали: пластилін або інший м'який пластичний матеріал (наприклад, глина, тісто для ліплення), дошка або серветка для основи, серветки для рук.

Інструкція: Потрібно створити фігуру або символ, що відображає поточний емоційний стан (напруження, страх, гнів або сум тощо). Не треба оцінювати, як саме це має виглядати: форма може бути абстрактною або умовною. Після цього необхідно спробувати змінити фігуру: переробити її в інший образ, який символізує емоційний баланс, спокій, ресурс чи гармонію (наприклад, форма природи, м'які лінії, округлість, знайомий образ).

Очікуваний результат: усвідомлення свого емоційного стану й отримання досвіду того, що емоції можуть змінюватися, а також символічне перетворення напруження на спокій, що сприяє внутрішній стабілізації та розвитку навичок емоційної регуляції.

Вправа «Внутрішній ресурс»

Мета: створювати візуальні образи внутрішніх ресурсів, що допомагають впоратися з негативними емоціями та стресом, активізувати позитивні емоції та зміцнювати внутрішню силу.

Матеріали: пластилін різних кольорів, дошки для ліплення або будь-яка поверхня для моделювання, інструменти для роботи з пластиліном (ножики, палички тощо).

Інструкція: Потрібно створити об'єкти, які символізують внутрішні ресурси або сили. Це можуть бути такі символи, як щит, тварина, що асоціюється з силою, або інші образи, що є

джерелом підтримки (наприклад, символ перемоги, меч, гора). Під час ліплення потрібно зосередитись на тому, як кожен елемент образу допомагає зберігати внутрішній баланс і силу в складні моменти.

Очікуваний результат: зниження румінації, формування позитивного настрою, усвідомлення власних ресурсів і сил, що сприяє психологічному відновленню та підвищенню емоційної стійкості.

Вправа «Позитивні зміни»

Мета: формувати образ бажаного майбутнього, активізувати внутрішні ресурси для відновлення та зростання, зміцнювати здатність зосереджувати увагу на позитивному та підтримуючому досвіді, сприяти емоційній стабілізації та розвитку надії, що особливо важливо в умовах постстресового відновлення.

Матеріали: пластилін або інший м'який пластичний матеріал (наприклад, глина, тісто для ліплення), дошка або серветка для основи, серветки для рук.

Інструкція: Потрібно зліпити фігурку або символ, що зображує позитивні зміни або бажане майбутнє. Це може бути образ символу перемоги, елементи природи (сонце, квіти, річка) або інші образи, які асоціюються з позитивними почуттями та відновленням.

Очікуваний результат: візуалізація власного прагнення до змін і відновлення, активізація позитивного мислення та уяви; сприяння закріпленню образів, які можуть стати психологічною опорою у складні моменти; плавне перемикання уваги з негативного досвіду на перспективи зростання, що допомагає стабілізувати емоційний стан і підвищити рівень мотивації до подальшого відновлення.

Вправа «Перешкоди та шляхи»

Мета: знижувати внутрішнє напруження та румінації через творче ліплення, яке допомагає візуалізувати труднощі та знаходити способи їх подолання, переорієнтовуючи мислення на діяльність.

Матеріали: пластилін або інший м'який пластичний матеріал (наприклад, глина, тісто для ліплення), дошка або серветка для основи, серветки для рук.

Інструкція: Потрібно зліпити ландшафт, де перешкоди уособлюють стресові ситуації (на службі, у побуті, в особистому житті), а шляхи є способами подолання цих труднощів: підтримка рідних, побратимів, особисті якості, навички, досвід. У процесі ліплення військовослужбовці осмислюють власні труднощі та внутрішні стратегії боротьби, зосереджуючись не на проблемах, а на ресурсах.

Очікуваний результат: зниження рівня емоційного напруження та стресу, перефокусування уваги з негативних, повторюваних думок на пошук рішень, підвищення усвідомлення власних ресурсів, які допомагають справлятися з труднощами, активізація внутрішньої мотивації, почуття контролю над ситуацією, а також позитивний вплив на загальний психоемоційний стан.

Вправа «Відпускання негативу»

Мета: сприяти емоційному розвантаженню, зниженню рівня внутрішнього напруження та румінації за допомогою символічного «відпускання» важких переживань через ліплення.

Матеріали: пластилін або глина (бажано м'якої консистенції), серветки або дощечки для ліплення, за бажанням – музичний супровід із заспокійливою інструментальною музикою.

Інструкція: Потрібно зліпити об'єкт або форму, що асоціюється з емоційним тягарем чи напруженням. Це може бути автомат, мотузка, камінь, гиля тощо. Після завершення ліплення учасники уявляють, як вони звільняються від цього навантаження: змінюють форму, розділяють об'єкт на частини або знищують його.

Очікуваний результат: зняття психоемоційного напруження та зниження румінації через фізичне вираження.

Вправа «Пісочна терапія»

Мета: сприяти усвідомленню внутрішніх переживань, зниженню емоційного напруження та румінації, формуванню відчуття контролю через символічне моделювання ситуацій.

Матеріали: міні-пісочниця або контейнер із піском (можливе використання кінетичного піску), мініатюрні фігурки людей, тварин, техніки, предметів побуту, природних елементів (дерева, вода, каміння тощо), інструменти для формування піску (лопатки, грабельки) (за наявності).

Інструкція: Потрібно створити сцену в пісочниці, яка символізує нинішній емоційний стан або ситуацію, що викликає напруження. Це може бути як конкретний пейзаж чи сюжет, так і абстрактна композиція. Після завершення першої сцени необхідно трансформувати її або створити нову, яка асоціюється з підтримкою, спокоєм, внутрішньою силою чи відновленням.

Очікуваний результат: відтворення внутрішніх переживань, зниження рівня румінації.

5.5.3. Метафоричні асоціативні карти й образна терапія

Метафоричні асоціативні карти й образна терапія є дієвими психотерапевтичними методами, що використовують візуальні образи для активації асоціативного мислення та глибшого усвідомлення внутрішніх переживань. У роботі з військовослужбовцями вони сприяють зниженню рівня румінації, оскільки символічні образи допомагають знімати емоційну напругу, стимулюють саморефлексію і сприяють формуванню нових адаптивних стратегій зниження стресу. Ці методи також дають змогу створити емоційну дистанцію від травматичних спогадів, підтримують інтеграцію бойового досвіду та полегшують комунікацію у груповій терапії.

5.5.3.1. Метафоричні асоціативні карти (МАК)

Метафоричні асоціативні карти (МАК) є інструментом використання візуальних образів для стимулювання асоціативного мислення й аналізу підсвідомих процесів. У психологічній практиці МАК відіграють важливу роль у зниженні румінації у військовослужбовців, оскільки допомагають зменшити зацикленість на травматичних або стресових переживаннях, сприяють розкриттю внутрішніх конфліктів і розвитку саморефлексії, формуванню нових адаптивних стратегій поведінки, знижуючи рівень стресу й емоційного напруження.

Роль МАК у зниженні румінації у військовослужбовців:

1) діагностична функція: МАК дають змогу виявити приховані емоційні переживання, що є важливим для військовослужбовців, які можуть уникати вербалізації своїх почуттів. Використання карт для дослідження підсвідомих конфліктів і емоцій допомагає виявити глибинні причини стресу або румінацій, які важко усвідомити;

2) проєктивна функція: завдяки асоціативному характеру МАК можна проєкціювати свої внутрішні переживання на зображення, що дає змогу дистанціюватися від травматичних емоцій і поглянути на них з іншої перспективи. Це полегшує зниження інтенсивності румінацій, оскільки відкриває можливості для нових інтерпретацій досвіду;

3) терапевтична функція: робота з МАК сприяє емоційному розвантаженню, даючи змогу виявляти й опрацьовувати глибокі емоційні травми. Це допомагає знижувати рівень тривожності, депресії та румінацій, що часто супроводжують, зокрема, ПТСР;

4) розвиток креативності та інсайтів: використання метафоричних образів у процесі терапії дає змогу змінити звичні патерни мислення, що є важливим при роботі з румінаціями. Ці образи стимулюють творчий підхід до розв'язання проблем і допомагають знаходити нові способи переживання стресових ситуацій;

5) фасилітація комунікації: МАК ефективно застосовуються у груповій терапії, де вони створюють безпечно та підтримуюче середовище для обговорення переживань. Завдяки цьому спільний процес обговорення допомагає знімати психологічні бар'єри та полегшує самовираження учасників.

Застосування МАК у психотерапевтичних підходах для зниження румінації:

1) психодинамічна терапія: МАК використовуються для виявлення невідомих конфліктів і проєкцій, що є важливим при роботі з глибокими внутрішніми переживаннями, які можуть бути джерелом румінацій. Це дає змогу військовослужбовцям осмислити їхній досвід і зв'язати минулі травми з поточним емоційним станом;

2) когнітивно-поведінкова терапія: МАК застосовуються для дослідження автоматичних думок і переконань, які часто сприяють румінації. Це дає змогу змінити деструктивні

переконання, пов'язані з травматичним досвідом, і допомагає формувати нові, більш адаптивні інтерпретації ситуацій;

3) гештальт-терапія: МАК використовуються для посилення усвідомлення переживань і пропрацювання незавершених ситуацій. Військовослужбовці можуть візуалізувати й інтегрувати травматичні досвіди, що сприяє зниженню їхнього емоційного впливу;

4) травмотерапія: МАК є ефективним інструментом для безпечного доступу до травматичних спогадів. Вони допомагають переосмислити травматичний досвід, що є важливим для зниження його впливу на емоційний стан і румінації;

5) екзистенційна терапія: МАК використовуються для рефлексії над питаннями сенсу життя та відповідальності, що дає змогу переглянути свої погляди на життя після пережитих травм і зменшити стрес, пов'язаний із надмірним зосередженням на минулому.

Приклади метафоричних асоціативних карт (МАК)

для зниження румінації у військовослужбовців

Вправа «Ресурс»

Мета: сприяти зосередженню на внутрішніх ресурсах і позитивному досвіді зі зниженням впливу негативних думок і румінацій.

Матеріали: карти МАК.

Інструкція: Потрібно вибрати карту, яка відображає внутрішній ресурс або джерело сили для подолання стресових ситуацій. Картинка може символізувати внутрішній стан, підтримку або майбутні можливості. Наприклад, карта з образами природи (гора чи річка) може бути використана для того, щоб показати внутрішню стійкість і здатність пройти через життєві труднощі.

Очікуваний результат: активізація внутрішнього ресурсу, формування відчуття підтримки та впевненості, зниження румінацій.

Вправа «Зміна перспективи»

Мета: змінювати перспективу для розірвання кола румінацій, що дає змогу побачити ситуацію по-новому та зменшити зацикленість на негативних думках і емоціях.

Матеріали: карти МАК.

Інструкція: Потрібно вибрати карту, яка, на переконання військовослужбовця/військовослужбовиці, відображає ситуацію, що турбує його/її найбільше, а потім розглянути її з іншої точки зору. Важливо попросити військовослужбовця або військовослужбовицю подумати, як можна змінити їхнє сприйняття цієї ситуації, використовуючи карту як метафору. Наприклад, карта із зображенням темної хмари, яка поступово розсіюється, може символізувати переживання важких емоцій, що згодом проходять, надаючи надію на відновлення.

Очікуваний результат: сприймання складної ситуації з нової точки зору, що зменшує емоційне напруження та послаблює румінаційні думки.

Вправа «Діалог із картами»

Мета: знижувати рівень стресу та румінації, поглиблювати розуміння власних переживань.

Матеріали: карти МАК.

Інструкція: Потрібно вибрати декілька карт, які відображають поточний стан, а потім проаналізувати, як кожна з них може допомогти у розв'язанні внутрішнього конфлікту або зниженні рівня стресу. Наприклад, карта з зображенням відокремленого острова може допомогти уявити, як створити особистий простір для відновлення та спокою в умовах постійного стресу.

Очікуваний результат: емоційне усвідомлення, зниження стресу та румінації.

Вправа «Місто» або «Дорога»

Мета: сприяти усвідомленню, яким чином особисті переживання є пов'язаними з уявленнями про майбутнє або процесом подолання труднощів.

Матеріали: карти МАК.

Інструкція: Потрібно вибрати карту, на якій зображене місто або дорога, та розповісти, куди ця дорога веде, або що символізує місто. Це дає змогу знайти метафори для майбутнього або шляхи вирішення складних ситуацій. Наприклад, карта з образом дороги, що веде до сонячного горизонту, може символізувати можливість рухатися вперед і знайти вихід із ситуації.

Очікуваний результат: можливість зняти зацикленість на проблемах, сприяючи відновленню надії та пошуку рішень.

Вправа «Залишити минуле»

Мета: знижувати румінацію, пов'язану з минулими травмами чи стресовими ситуаціями, сприяти емоційному розвантаженню.

Матеріали: карти МАК.

Інструкція: Потрібно вибрати карту, яка символізує минуле (наприклад, зображення старого замку або зруйнованої будівлі) та візуалізувати процес залишення цього минулого для того, щоб рухатися вперед. Наприклад, карта з зображенням порожнього замку може допомогти усвідомити, що саме зараз найкращий час, щоб залишити минуле позаду та зосередитися на відновленні.

Очікуваний результат: сприяння емоційному вивільненню та перефокусуванню уваги на нові можливості та перспективи.

Вправа «Я-образ»

Мета: знижувати румінацію через акцентування уваги на власних силах і позитивних особистісних аспектах.

Матеріали: карти МАК.

Інструкція: Потрібно вибрати карту, яка найбільше відображає внутрішній стан. Після цього відбувається обговорення, як ці образи можуть символізувати сильні сторони та можливості для змін. Наприклад, карта з зображенням птаха, який піднімається у небо, може символізувати прагнення до свободи, відновлення та нових можливостей.

Очікуваний результат: створення більш збалансованого самосприйняття.

5.5.3.2. Метафоричний портрет

Метафоричний портрет є ще одним не менш важливим інструментом психотерапевтичного процесу, що сприяє глибшому розумінню та вираженню емоцій, особливо у контексті військовослужбовців, які стикаються з травматичним досвідом. Його роль у зниженні румінації є значною, оскільки цей метод дає змогу розглядати внутрішні конфлікти через символи, а не лише через вербальне вираження.

Функціями метафоричних портретів у роботі з румінацією є:

1) саморозуміння та рефлексія. Метафоричний портрет сприяє розвитку саморозуміння, що є критично важливим у процесі зниження румінації. Створення метафоричних образів допомагає військовослужбовцям побачити свої переживання з іншого боку, створюючи дистанцію від емоційних переживань. Це дає змогу критично оцінювати свої почуття та мислення, що полегшує усвідомлення важливих аспектів внутрішнього світу. Така рефлексія знижує нав'язливі думки та допомагає долати труднощі;

2) емоційна дистанція та зниження стресу. Дистанціювання від травматичних спогадів через символічні образи дає змогу знизити інтенсивність стресу та полегшити обробку складних емоцій. Цей процес сприяє зниженню румінації, оскільки більше не відбувається фокусування безпосередньо на травматичних моментах, а має місце осмислення румінаційних думок через метафори;

3) інтеграція бойового досвіду в цивільне життя. Військовослужбовці, які повертаються з району ведення бойових дій, часто стикаються з адаптаційними труднощами, що можуть спричиняти повторне виникнення румінаційних думок про пережите. Створення метафоричних образів допомагає осмислити та інтегрувати цей досвід, даючи змогу поглянути на події з більш об'єктивної точки зору, а не через призму негативних переживань;

4) терапевтична підтримка та групова терапія. У груповій терапії метафоричний портрет сприяє формуванню довіри та поліпшенню взаєморозуміння. Військовослужбовці можуть відчути підтримку та розуміння з боку побратимів, що зменшує відчуття ізоляції та полегшує процес зниження румінації. Спільне обговорення створених метафоричних портретів відкриває нові можливості для терапевтичного впливу та пошуку шляхів до психологічного відновлення;

5) креативність як ресурс змін. Метафоричний портрет також активно стимулює креативність, що дає змогу військовослужбовцям розглядати свої проблеми з нової перспективи. Креативний підхід до вирішення внутрішніх конфліктів відкриває нові стратегії зниження стресу та

негативних переживань, що дає змогу знизити рівень румінації та сприяє більш конструктивному ставленню до проблем;

б) робота з травмою та стресом. Цей метод є особливо ефективним при роботі з травмами, оскільки дає змогу військовослужбовцям виражати свої почуття через символи, а не безпосередньо через вербалізацію болісних спогадів, що допомагає знизити ризик повторного травмування та зменшити емоційну тяжкість пережитого. Символічне представлення травми через метафори сприяє більш м'якому процесу зцілення, мінімізуючи нав'язливі румінації, що можуть виникати при безпосередньому обговоренні травматичних ситуацій.

Приклади метафоричних портретів для зниження румінації у військовослужбовців

Вправа «Воїн зі щитом»

Мета: розвивати вміння створювати внутрішні бар'єри для захисту від негативних емоцій і переживань, допомагати почуватися більш упевнено у стресових ситуаціях, знижувати рівень тривожності та румінації.

Матеріали: папір – для створення індивідуального портрету «воїна зі щитом»; кольорові олівці, фломастери, маркери, фарби або пастель – для образного вираження переживань і уявлень; метафоричні асоціативні карти (за наявності) – для стимулювання уяви та поглиблення емоційної рефлексії; ножиці, клей, кольоровий папір, тканина, фольга, картон, природні матеріали (гілки, камінці, листя) – для створення об'ємного або колажного зображення щита (за бажанням); аудіозапис або текст з інструкцією для візуалізації – для полегшення «входження» у метафоричний образ (можна зачитати вголос або використати релаксуючу фонову музику); бланки для короткої письмової рефлексії – для опису символіки щита та пов'язаних із ним ресурсів; дошка або фліпчарт – для обговорення загальних тем, образів і ресурсів у груповому форматі.

Інструкція: Ця вправа використовує метафоричне мислення як спосіб внутрішньої мобілізації ресурсів. Учасники уявляють себе воїнами, які тримають великий захисний щит, що символізує їхню здатність захищатися від зовнішніх і внутрішніх стресорів. Матеріал щита (метал, дерево, камінь

тощо) символізує різні способи психологічного самозахисту: впевненість, підтримку рідних і побратимів, віру, досвід, внутрішні цінності, техніки саморегуляції.

Потрібно запропонувати кожному учаснику на декілька хвилин закрити очі й уявити себе у ролі сильного, впевненого воїна. Тоді треба уявити свій щит: якого він розміру, з якого матеріалу зроблений, що символізує, від чого захищає. Після візуалізації потрібно попросити створити зображення воїна зі щитом у вигляді малюнка, аплікації або символічного образу (можна використати кольорові олівці, фарби, метафоричні карти тощо).

Обговорення у групі (або індивідуально, якщо вправа виконується наодинці): Що було найважливішим у цьому образі? Який ресурс допомагає воїну тримати щит? Як цей щит можна використати у реальному житті?

Очікувані результати: посилення відчуття внутрішнього захисту та контролю, зниження тривожності та румінацій, активізація внутрішніх ресурсів і відчуття особистої сили, формування позитивного образу «Я» у стресових ситуаціях.

Вправа «Світло у темному лісі»

Мета: сприяти розвитку навичок пошуку надії у складних ситуаціях, а також знаходженню внутрішніх ресурсів для зниження румінації.

Матеріали: папір – для створення образу «Я» у темному лісі; кольорові олівці, фломастери, фарби або пастель – для візуалізації темних і світлих елементів лісу та джерела світла; метафоричні асоціативні карти (за наявності) – для стимуляції уяви та пошуку особистих символів надії; м'яка фоноворелаксуюча музика або текст для проведення короткої візуалізації – для заглиблення в образ; бланки для письмової рефлексії – для опису того, що символізує «ліс» і «світло», які думки заважають, а які внутрішні ресурси допомагають рухатися вперед; фліпчарт або дошка (у разі групового формату) – для обговорення переживань і позитивних образів, що виникли під час виконання вправи.

Інструкція: Ця вправа спрямована на те, щоб допомогти військовослужбовцям знайти внутрішній образ надії, який допомагає зменшити відчуття безвиході та знизити рівень

тривожних думок. Темний ліс є символом складних, заплутаних або важких думок, у той час як світло в кінці шляху – це метафора надії, сили та внутрішнього ресурсу, який підтримує у важкі моменти. Завдяки створенню візуального образу можна побачити себе у процесі подолання, що сприяє внутрішньому заспокоєнню та мобілізації ресурсів.

Насамперед треба створити спокійну, безпечну атмосферу. Потрібно запропонувати учасникам закрити очі й уявити, що вони йдуть крізь темний ліс. Вони мають звернути увагу на те, що їх оточує, які відчуття й емоції виникають. Далі треба попросити уявити світло попереду – це може бути ліхтар, зірка, вогнище чи будь-яке інше джерело світла, яке приваблює та дарує відчуття надії. Після візуалізації необхідно відкрити очі та перейти до творчої частини – намалювати себе у цьому лісі, звертаючи особливу увагу на джерело світла, його розташування, форму, кольори. Після завершення малюнка можна дати йому назву, а також зафіксувати у письмовій формі, що означає світло, які думки або перешкоди уособлює ліс, які внутрішні ресурси допомагають рухатись далі. У разі групового формату можна організувати обговорення, де учасники зможуть поділитися своїми образами, почуттями та висновками (за бажанням). Можна використовувати фліпчарт для фіксації ключових ресурсів рефлексії. Завершити вправу необхідно підсумком і короткою технікою самозаспокоєння (наприклад, дихальна вправа або ментальна фраза-підтримка), щоб закріпити ресурсний стан.

Обговорення у групі (або індивідуально, якщо вправа виконується наодинці): Яким ви уявляли ліс? Які емоції викликали темні елементи лісу (дерева, тіні, шлях)? Як ви відчували себе під час руху через ліс? Що виникало у думках? Що для вас символізує світло? Яким чином світло допомогло вам відчувати себе краще або побачити шлях вперед? Як виглядало світло? Чи було воно постійним або змінювалося під час візуалізації? Які перешкоди або труднощі ви зустрічали у лісі? Що вони символізують для вас? Як ви з ними впоралися? Що допомогло вам рухатися вперед? Які внутрішні ресурси чи сили ви відчули? Як ви почувалися після досягнення світла? Як це змінило ваше ставлення до ситуації? Які ключові ресурси ви

готові використовувати, щоб долати труднощі? Які думки чи установки допомагають вам знаходити надію у складних ситуаціях? Що є важливим для збереження стабільності та спокою у складні моменти?

Очікувані результати: формування образу надії як внутрішнього ресурсу, здатного підтримати у складних життєвих ситуаціях; зниження емоційного напруження, посилення відчуття контролю та віри у можливість подолання труднощів.

Вправа «Вітрила на хвилях»

Мета: підвищувати здатність до саморегуляції емоцій, навчати знижувати занепокоєння та тривожні думки, створюючи образи контролю над ситуацією.

Матеріали: папір – для створення образу корабля та моря; кольорові олівці, маркери, фарби або пастель – для передачі емоційного фону (шторм, вітер, вітрила, спокійна вода); метафоричні асоціативні карти (за бажанням) – для унаочнення переживань і пошуку особистих символів стабільності; текст або аудіо з короткою візуалізацією – для підготовки до образної роботи та створення метафори керованості; бланки для письмової рефлексії – для опису того, що символізують хвилі, корабель, вітер і вітрила, а також як ці образи відображають внутрішній стан; фліпчарт або дошка – для групового обговорення образів, що виникли, та формування спільного розуміння механізмів саморегуляції.

Інструкція: Учасник вправи уявляє себе капітаном корабля, що пливе по морю. Море може бути як спокійним, так і штормовим. Необхідно зобразити корабель і море, деталізуючи різні елементи: вітрила, буремні хвилі та спокійні води. Корабель є символом самого учасника, а хвилі – його/її переживаннями й емоціями. За допомогою цього образу учасник має уявити, як він/вона керує кораблем, долаючи бурю, та спрямовуючи його до спокійної води, що символізує контроль над своїми емоціями та тривожними думками. Після створення малюнка учасники можуть поділитися своїми рефлексіями щодо того, як їм вдається «керувати кораблем» у своїх переживаннях, і що допомагає підтримувати стабільність і спокій. Завершити вправу корисно груповим обговоренням, де кожен учасник може

поділитися своїми думками й емоціями, які виникли під час виконання вправи.

Обговорення у групі (або індивідуально, якщо вправа виконується наодинці): Що для вас символізує корабель на вашому малюнку? Як цей образ відображає ваше ставлення до труднощів? Якими були хвилі на вашому морі? Які емоції вони символізують? Як ви керуєте кораблем під час шторму? Які стратегії допомагають зберігати курс? Що символізують вітрила на вашому кораблі? Як вам вдається зберігати стабільність? Які елементи на малюнку відображають ваш внутрішній стан? Як можна зробити море спокійним? Як образ корабля допомагає вам керувати емоціями? Які стратегії ви могли б використовувати для зниження тривожних думок? Як ви почуваетесь після вправи? Чи відчуваєте зміни в емоційному стані? Як цей образ може допомогти вам у реальному житті? Які ситуації ви могли б використовувати для контролю емоцій?

Очікувані результати: сприяння зниженню внутрішнього хаосу та тривожних думок; розвиток здатності контролювати емоції, вміння долати труднощі та знижувати рівень румінації через унаочнення образів і метафор.

Вправа «Підземне коріння»

Мета: зміцнювати внутрішні ресурси та цінності, що дає змогу краще адаптуватися до стресових ситуацій і зменшувати рівень тривожності.

Матеріали: папір – для створення зображення дерева з корінням; кольорові олівці, маркери, фарби або пастель – для візуалізації як надземної частини дерева, так і глибокого коріння, що символізує життєві опори; метафоричні карти або зображення (за бажанням) – для полегшення пошуку особистих цінностей і джерел сили; текст або аудіозапис з інструкцією до короткої візуалізації – для заглиблення в образ дерева й усвідомлення внутрішніх ресурсів; бланки для письмової рефлексії – для опису свого «коріння» (що є опорою у складних ситуаціях, які цінності надають стійкості); фліпчарт або дошка – для колективного обговорення джерел сили, підтримки та стабільності.

Інструкція: Потрібно уявити себе деревом, коріння якого глибоко проникає у землю. Тоді треба намалювати дерево не

лише з його надземною частиною (стовбуром, гілками), а й корінням, яке йде глибоко у землю, щоб визначити, яку підтримку можна отримати у складних ситуаціях. Важливо, щоб кожен корінь символізував щось важливе: сім'я, цінності, віра, дружба або інші внутрішні ресурси, які допомагають підтримувати стабільність. Після створення малюнка потрібно зафіксувати свої рефлексії, описуючи, що саме становить підтримку, та як ці «корені» допомагають долати труднощі. Завершити вправу необхідно колективним обговоренням, де на фліпчарті або дошці можна поділитися своїми відкриттями щодо того, як ці «корені» підтримують у важких ситуаціях.

Обговорення у групі (або індивідуально, якщо вправа виконується наодинці): Які складові вашого дерева є найважливішими для вас? Чому? Які корені (підтримка чи цінності) ви відчуваєте як найбільш сильні та стабільні у складних ситуаціях? Як ви можете використовувати ці внутрішні ресурси у повсякденному житті? Як цей образ допомагає вам краще зрозуміти свої джерела сили та підтримки?

Очікувані результати: зниження рівня тривожності та румінацій, пов'язаних із зовнішніми стресорами; зміцнення внутрішніх ресурсів і цінностей, що допомагають знаходити стійкість у складних ситуаціях і сприяють поверненню до основних життєвих цінностей і сил.

Вправа «Річка спокою»

Мета: підтримувати внутрішній спокій і навчати долати перешкоди у своїх думках зі зміною негативних патернів румінації на конструктивний рух вперед.

Матеріали: папір – для створення зображення річки та її шляху; кольорові олівці, маркери, фарби або пастель – для візуалізації ландшафтів, перешкод і потоку води як символу внутрішнього руху; метафоричні карти (за бажанням) – для формування асоціацій із власними життєвими труднощами та ресурсами; текст або аудіозапис візуалізації – для заглиблення у стан спокою й образ безперервного руху; бланки письмової рефлексії – для опису того, що символізують камені, течія, береги, та як це допомагає в особистому переживанні складних ситуацій; фліпчарт або дошка – для групового обговорення символів і ресурсів, які сприяють емоційній стабільності.

Інструкція: Учасник вправу уявляє себе як річку, що тече через різноманітні ландшафти. Вода річки може зустрічати перешкоди у вигляді каміння, але її рух не зупиняється – вона обминає ці труднощі та продовжує свій шлях. Учасник малює річку, зображуючи її течію, перешкоди, береги, а також те, як вода продовжує рухатись, незважаючи на ці бар'єри. Річка символізує рух життя, що дає змогу «відпустити» негативні думки та зосередитись на тому, що є під контролем. Після створення малюнка можна записати свої рефлексії: що символізують камені, течія, береги, як це допомагає у переживанні складних ситуацій. Завершити вправу корисно груповим обговоренням, де кожен учасник може поділитися своїми думками й емоціями, пов'язаними з малюнком і символами, що виникли.

Обговорення у групі (або індивідуально, якщо вправа виконується наодинці): Як ви уявляєте свою річку? Що символізує її течія для вас? Які перешкоди на шляху річки є важливими для вас і як ви доласте їх у своєму житті? Як зображення річки допомагає вам зберігати спокій у складних ситуаціях? Як ви можете використовувати цей образ для зменшення стресових моментів у повсякденному житті?

Очікувані результати: підтримка емоційної стабільності через візуалізацію процесу руху та подолання перешкод, що дає змогу зосередитись на конструктивному русі вперед, а також зменшити рівень тривожних і нав'язливих думок.

Вправа «Магічний ключ»

Мета: допомагати знаходити інструменти та стратегії для зниження румінації та внутрішніх переживань із зміною відчуття безвиході на можливість вибору шляхів для зцілення та відновлення емоційної рівноваги.

Матеріали: папір – для створення свого образу «Я» з магічним ключем; кольорові олівці, фломастери, фарби або пастель – для детального зображення ключа, дверей і простору за ними, що символізує нові можливості; метафоричні карти або зображення ключів, дверей, замків (за наявності) – для активізації уяви та пошуку асоціацій із власними внутрішніми ресурсами; текст або аудіозапис короткої візуалізації – для заглиблення в образ пошуку виходу та відкриття нових

перспектив; бланки для письмової рефлексії – для опису того, що символізує ключ, які «двері» він відмикає, які рішення допомагає побачити; фліпчарт або дошка – для обговорення знайдених образів і стратегій зниження румінації у груповому форматі.

Інструкція: Потрібно уявити себе з магічним ключем у руках, який відкриває двері до нових можливостей або стратегій для зниження румінації. Ключ символізує внутрішню силу та здатність знайти рішення для внутрішніх конфліктів. Учасники зображують себе з магічним ключем у руках, а також двері, що відкриваються. За дверима повинні бути зображені нові можливості, що уособлюють стратегії для боротьби з тривожними або нав'язливими думками. Після створення малюнка учасники можуть записати свої рефлексії: що символізує ключ, які двері він відмикає, які можливості з'являються за ними. Завершити вправу корисно груповим обговоренням, де кожен учасник може поділитися своїми думками щодо того, як цей образ допомагає знайти рішення для своїх переживань.

Обговорення у групі (або індивідуально, якщо вправа виконується наодинці): Що символізує для вас магічний ключ? Чи є це конкретним інструментом, чи скоріше уявним образом? Які емоції чи переживання ви пов'язуєте з цим образом? Які двері відмикає ваш ключ? Чи є конкретні можливості або стратегії, які ви виявили, думаючи про це? Як ці двері змінюють ваше відчуття ситуації? Як ви відчуваєте себе, коли тримаєте ключ у руках? Чи дає цей образ відчуття контролю, сили або іншого ресурсу, який може допомогти у боротьбі з румінацією? Які нові можливості відкриваються за дверима? Як ці можливості можуть допомогти вам знизити стрес або тривожні думки? Чи є практичні кроки, які ви можете зробити для реалізації цих можливостей у своєму житті? Що ви могли б зробити, щоб цей ключ став вашим реальним інструментом для подолання труднощів у повсякденному житті? Які дії або зміни необхідні, щоб цей символічний образ став корисним у боротьбі з негативними думками? Як цей ключ і двері можуть змінити ваше ставлення до труднощів, з якими ви стикаєтесь? Чи змінилося ваше сприйняття ситуації після того, як ви створили

цей образ? Яким чином цей образ може допомогти у майбутньому? Що, на вашу думку, могло б бути ще одним символом, який допоміг би вам знизити румінацію або стрес? Які ще образи або метафори можуть бути важливими у роботі з емоційною рівновагою?

Очікувані результати: зниження відчуття безвиході та сприяння у знятті тиску від постійних нав'язливих думок; розвиток вміння бачити нові шляхи для вирішення внутрішніх проблем і відновлення емоційної рівноваги.

5.6. Бібліотерапія як метод психоемоційної регуляції

Бібліотерапія – терапевтичний метод, що застосовує тексти для самопізнання, розв'язання емоційних проблем і пошуку ресурсів. Вона включає читання спеціально підібраної літератури та написання рефлексивних текстів, що допомагає глибше усвідомити власні переживання.

Цей метод, який використовує літературні твори як інструмент підтримки психічного здоров'я, є перспективним у боротьбі з румінацією. Бібліотерапія сприяє осмисленню та прийняттю емоцій, розвитку емоційної саморегуляції, поліпшенню когнітивних навичок і надає підтримку в складних життєвих ситуаціях. Література, адаптована під потреби військовослужбовців, може ефективно допомагати відновлювати психологічний добробут і долати наслідки стресу та травм.

Вплив бібліотерапії на психічне здоров'я:

1) зниження рівня стресу та тривожності: літературні твори можуть стати потужним інструментом для зниження стресу, що часто супроводжує румінацію. Читання книг на теми самопізнання та керування емоціями дає змогу військовослужбовцям знизити рівень внутрішнього напруження, що сприяє переходу від постійного аналізу минулих подій до більш конструктивних роздумів про поточну ситуацію;

2) розвиток емоційної саморегуляції: аналіз літературних творів дає можливість осмислити свої почуття та зрозуміти

способи реагування на різні життєві ситуації. Книги, що фокусуються на психологічних труднощах, пропонують стратегії для зниження тривожності та румінації через зміну способу мислення;

3) пошук підтримки та співчуття: літературні твори дають змогу військовослужбовцям відчувати підтримку через взаємодію з персонажами, які переживають подібні труднощі;

4) поліпшення когнітивних і адаптивних навичок: читання також сприяє розвитку когнітивних стратегій для подолання життєвих труднощів. Військовослужбовці, які стикаються із травматичними переживаннями, можуть використовувати героїв книжок як модель для подолання своїх труднощів.

До практичних порад із використання бібліотерапії у військовому середовищі належать:

1) читання як ритуал: читання може стати простим і водночас потужним ритуалом, який допомагає знижувати рівень румінації. Так, читання перед сном сприяє заспокоєнню розуму, перемикає увагу з тривожних роздумів на послідовний, передбачуваний текст; читання у моменти стресу або емоційного напруження створює відчуття стабільності, безпеки та ритму, необхідних для саморегуляції; повторюваний ритуал (навіть декілька сторінок на день) може стати опорою, що дає психіці сигнал: «Наразі важливо зупинитися, змінити фокус уваги та дозволити собі відпочити.». Особливо корисним може бути читання художніх історій, спогадів, які викликають натхнення, духовної або філософської літератури, коротких текстів із мудрими думками, віршів;

2) групові обговорення: групові обговорення прочитаних текстів або спільно пережитих тем можуть мати важливу терапевтичну функцію для військовослужбовців у стані психоемоційного напруження. Підтримка в обговоренні допомагає глибше осмислити власні переживання та побачити їх у ширшому контексті; висловлювання думок у безпечному колі сприяє зниженню внутрішнього тиску та розвантаженню ментального простору; спільний досвід читання та розмірковування над прочитаним створює відчуття єдності, допомагає подолати ізоляцію та зменшує відчуття «я один/одна з цим»; обговорення дає змогу переосмислити негативні думки,

побачити інші погляди та знайти нові, підтримуючі інтерпретації. Такий формат може бути особливо ефективним у поєднанні з читанням оповідань, життєвих історій або художніх текстів, які торкаються тем витривалості, людяності, втрати чи надії;

3) самопоміч через літературу: читання може стати дієвим інструментом самопомічи для військовослужбовців, особливо у періоди психоемоційного напруження чи кризи. Книги здатні знижувати рівень тривожності через перефокусування уваги на інший контекст або сюжет, допомагати усвідомлювати власні емоції, надаючи мовні засоби для опису внутрішніх станів, пропонувати моделі подолання труднощів, які можна застосовувати у власному житті, а також формувати відчуття підтримки, особливо коли текст перегукується з особистим досвідом. Корисними є тексти про людську стійкість, книги з елементами психоедукації, автобіографічні опуси або історії подолання життєвих криз і викликів, практичні посібники з техніками емоційної регуляції тощо.

5.7. Інтегративні методи відновлення психоемоційної рівноваги

Інтегративні методи відновлення психоемоційної рівноваги спрямовані на допомогу військовослужбовцям у зниженні стресу, тривожності та румінації через різноманітні підходи, що охоплюють як психологічні, так і фізичні техніки. Вони створюють всебічну підтримку, що дає змогу відновити емоційну стабільність і відчуття внутрішнього балансу.

Ці методи включають:

1) психологічне консультування – початковий етап, який дає змогу створити довірчі стосунки та виявити проблеми, що потребують корекції;

2) психологічний дебрифінг – інструмент для аналізу пережитих стресових ситуацій і надання емоційної підтримки;

3) методи саморегуляції – техніки самоконтролю, що допомагають справлятися з емоціями та стресом: техніки усвідомленого дихання – вправи, що сприяють зниженню

напруження, заспокоєнню нервової системи та поліпшенню емоційного стану за допомогою регулювання ритму вдиху та видиху; фізичні вправи – активність, що покращує фізичний і психічний стан, знижує стрес; йога – комплекс асан, дихальних технік і медитації для досягнення фізичного й емоційного здоров'я; дошки садху – спеціалізовані практики для стимуляції нервової системи, поліпшення циркуляції крові та зняття напруження;

4) релаксаційні техніки: ароматерапія – використання ароматів для релаксації та зниження тривожності; біосугестивна терапія – техніки впливу на підсвідомість для зниження тривожності та зняття емоційного напруження; каністерапія – метод терапії, який використовує взаємодію з собаками для полегшення емоційного стану та поліпшення психоемоційного здоров'я.

5.7.1. Психологічне консультування

Психологічне консультування є одним із важливих напрямів практичної психології, що передбачає професійну взаємодію між кваліфікованим спеціалістом і клієнтом з метою вирішення особистісних, соціальних чи психологічних проблем. У процесі консультування психолог надає підтримку, допомагає глибше усвідомити власні переживання, розвинути ефективні стратегії подолання труднощів, а також підвищити рівень особистісної адаптації. Основною метою психологічного консультування є поліпшення емоційного стану клієнта, сприяння його/її особистісному зростанню та формуванню психологічної стійкості. Завдяки консультативному процесу людина отримує можливість краще зрозуміти власні почуття, змінити деструктивні моделі мислення та поведінки, а також підвищити здатність до прийняття рішень у складних життєвих ситуаціях.

Психологічне консультування може охоплювати широкий спектр питань, таких як труднощі в міжособистісних стосунках, емоційний дистрес, проблеми самовизначення, подолання наслідків стресу, травматичних подій і кризових станів. Залежно від характеру запиту, консультування може мати як короткостроковий, так і тривалий формат, що визначається

специфікою проблеми та необхідністю глибшої психологічної роботи. Загалом, психологічне консультування є дієвим інструментом допомоги, що сприяє поліпшенню якості життя, підвищенню рівня психологічного добробуту та розвитку адаптаційних ресурсів.

Психологічне консультування є важливим інструментом для підтримки психічного здоров'я військовослужбовців, особливо тих, хто брали участь у бойових діях або в інших стресогенних ситуаціях. У випадку румінаційних думок, психологічне консультування є потужним ресурсом, що допомагає знизити інтенсивність румінації, полегшуючи процес психологічного відновлення.

Роль психологічного консультування у зниженні румінації:

1) усвідомлення й ідентифікація румінаційного мислення. Психологічне консультування починається з того, що фахівець допомагає військовослужбовцю/військовослужбовиці усвідомити та ідентифікувати власні негативні думки, які призводять до румінації. Військовослужбовці часто не усвідомлюють, що вони зациклюються на певних травматичних спогадах або негативних емоціях, що, однак, посилює їхній емоційний стан і заважає нормально функціонувати. Психолог допомагає виявити ці патерни мислення, а також визначити їхні тригери, тобто конкретні ситуації або стани, які спричиняють повторення негативних думок. Крім того, психолог може запропонувати методи самоспостереження, такі як ведення щоденника, де військовослужбовці фіксують свої думки й емоції, що дає змогу зрозуміти, коли та чому виникає румінація, а також які думки спричиняють найбільше занепокоєння;

2) зміна деструктивних мисленневих схем. Одним із ключових аспектів консультування є надання допомоги у зміні деструктивних когнітивних схем, які підтримують румінацію. У цьому контексті застосовуються методи КПТ, які дають змогу змінювати негативні автоматичні думки на більш конструктивні та реалістичні. Наприклад, військовослужбовці можуть зациклюватися на думках, що не можуть змінити минуле або що не зможуть адаптуватися до умов цивільного життя після повернення з району ведення бойових дій. КПТ сприяє коригуванню таких перекоханих уявлень, допомагаючи

створити більш позитивну й адаптивну перспективу. Робота з когнітивними викривленнями, такими як катастрофізація (перебільшення негативних наслідків) або «розмірковування по колу» (повторення одних і тих самих негативних думок), дає змогу знизити інтенсивність румінації та допомагає побачити реалістичніші варіанти для вирішення проблем;

3) розвиток навичок перемикання уваги. Одним із найефективніших способів боротьби з румінацією є навички перемикання уваги, що сприяє зменшенню зациклення на негативних думках. Психолог вчить військовослужбовців використовувати техніки усвідомленості, що дає змогу їм зосередитися на поточному моменті та зменшити вплив травматичних спогадів. Це такі практики, як медитація, усвідомлене дихання, уважне спостереження за своїми думками й емоціями без їхнього оцінювання. Ці техніки допомагають зменшити стрес і тривожність, даючи змогу зберігати спокій і фокусуватися на позитивних аспектах життя. Військовослужбовці можуть навчитися самостійно застосовувати ці техніки навіть у складних ситуаціях, що дає змогу їм не втрачати самоконтроль і не зациклюватися на негативі;

4) формування активних стратегій подолання труднощів. Психологічне консультування також допомагає військовослужбовцям розробити ефективні копінг-стратегії, тобто активні способи подолання труднощів, які можуть знизити рівень стресу та румінації, серед яких можна виділити розвиток здатності зосереджуватися на вирішенні проблем замість пасивного обмірковування минулого. Замість зосередження на негативних думках, пов'язаних із невдачами, військовослужбовець чи військовослужбовиця може поступово навчитися спрямовувати зусилля на пошук конкретних шляхів поліпшення ситуації. Це може включати розроблення практичного плану дій або використання доступних ресурсів для подолання труднощів. Такий підхід не лише знижує рівень румінації, а й формує конструктивний вектор для подальшого розвитку;

5) розвиток емоційної стійкості та саморегуляції. Оскільки військовослужбовці часто стикаються з інтенсивними емоціями,

такими як гнів, страх, почуття провини чи тривожність, психологічне консультування надає можливість опрацювати ці переживання, а також опанувати ефективні техніки саморегуляції та розвитку емоційної стійкості. Зокрема релаксаційні техніки глибокого дихання або прогресивної м'язової релаксації допомагають знижувати фізіологічне напруження та покращують загальний емоційний стан. Зміна способу реагування на стресові ситуації дає змогу зменшити інтенсивність румінації та допомагає військовослужбовцям ефективніше адаптуватися до цивільного життя.

Приклади методів психологічного консультування для зниження румінації у військовослужбовців

Вправа «Когнітивно-поведінкове консультування (КПК)»

Мета: виявити та змінити деструктивні переконання, що сприяють румінації.

Методи: 1) Ідентифікація автоматичних негативних думок: психолог допомагає військовослужбовцю/військовослужбовиці виявити автоматичні, часто неусвідомлені думки, які виникають у стресових ситуаціях (наприклад, «Я не можу це пережити.», «Я постійно роблю помилки.» тощо). 2) Оцінювання доказів «за» і «проти» думок: психолог разом із клієнтом проводить розбір цих думок, оцінюючи їхню реальність і відповідність фактам. 3) Переформулювання думок: заміна негативних, румінаційних думок на більш реалістичні й оптимістичні (наприклад, замість «Я ніколи не буду таким/такою, як раніше.» – «Це нормально відчувати себе не так, як раніше, і я працюю над тим, щоб відновити себе.»).

Очікуваний результат: зміна свого ставлення до стресових ситуацій із одночасним зменшенням інтенсивності нав'язливих і руйнівних думок.

Вправа «Створення дистанції»

Мета: знижувати емоційне реагування на негативні думки та відновлювати контроль.

Методи: 1) Військовослужбовці вчаться створювати дистанцію між собою та своїми думками. Психолог пояснює, що думки не є фактами, а людина не є їхнім рабом. 2) Потрібно використовувати фразу «Це лише моя думка, а не правда.», щоб

нагадувати собі про відмінність між реальністю та своїм сприйняттям.

Очікуваний результат: зниження рівня стресу та тривожності.

Візуалізаційна вправа «Десенсибілізація через уяву»

Мета: знижувати емоційне сприйняття травматичних подій.

Методи: 1) Стимулювання уяви з метою відтворення конкретної травматичної ситуації або образу, що провокує румінацію. 2) Поступове зменшення інтенсивності цього уявлення, поки не почне відбуватися його сприймання без гострих емоційних реакцій. 3) Одночасне використання технік релаксації або дихальних вправ для зниження емоційного напруження.

Очікуваний результат: зниження нав'язливих роздумів.

Вправа «Експозиційна терапія»

Мета: сприяти прийняттю травматичних спогадів.

Методи: 1) Поступове засвоєння спогадів про травматичні події без їх уникнення. 2) Обговорення спогадів у безпечному, контрольованому середовищі, що дає змогу клієнту вийти зі стану емоційного блокування. 3) Можливе використання методів письмових вправ або відтворення ситуацій у безпечних умовах, щоб поступово допомогти знизити тривожність від спогадів.

Очікуваний результат: зниження тривожності та румінації, прийняття минулого досвіду без надмірних емоційних реакцій.

Вправа «Техніки усвідомленості»

Мета: розвивати здатність залишатися у теперішньому моменті без надмірного залучення у минулі або майбутні переживання.

Методи: 1) Навчання зосереджуватись на диханні, відчуттях у тілі, звуках навколо, без оцінювання або інтервенцій. 2) Медитативні практики, спрямовані на зниження реактивної відповіді на тривожні думки. 3) Спостереження за думками без інтервенцій, що дає змогу істотно знизити вплив румінації.

Очікуваний результат: зниження стресу та румінації через фокусування на теперішньому моменті, поліпшення емоційного самоконтролю.

Вправа «Запис думок»

Мета: використання письма як способу зниження інтенсивності румінацій.

Методи: 1) Запис своїх думок і переживань, які виникають під час стресу, що дає змогу «вивільнити» їх із внутрішнього простору. 2) Запис почуттів не лише для зняття емоційного напруження, але й для розуміння та структурування переживань. 3) Змістовне оформлення цих записів для кращого осмислення та інтерпретації переживань.

Очікуваний результат: вивільнення емоцій, зниження інтенсивності румінацій через структурування думок.

Вправа «Підтримка через групове консультування»

Мета: здійснювати взаємну підтримку й обмін досвідом.

Методи: 1) Проведення групових сесій, де військовослужбовці можуть поділитися своїми переживаннями, дізнатися, як інші справляються з румінаційними думками. 2) Обговорення методів зниження тривожності, стресу та румінацій у групі сприяє формуванню відчуття підтримки та зменшенню ізолюваності. 3) Необхідне структурування цих сесій таким чином, щоб кожен учасник міг висловити свої думки та знайти корисні поради.

Очікуваний результат: зниження відчуття ізолюваності, отримання підтримки та нових інструментів для зниження румінацій.

5.7.2. Психологічний дебрифінг⁷

Психологічний дебрифінг є важливою методикою кризових інтервенцій, яка застосовується після пережитих травматичних подій, зокрема в умовах бойових дій або інших екстремальних ситуацій. Його основною метою є зменшення негативних психологічних наслідків, таких як ПТСР, тривожність, депресивні розлади й емоційне вигорання, які можуть виникати у відповідь на стресові впливи. Такі інтервенції спрямовані на

⁷ Ефективність дебрифінгу залежить від індивідуальних особливостей і конкретного контексту застосування, тому перед його впровадженням доцільно проконсультуватися з досвідченими фахівцями.

забезпечення психологічної підтримки особам, які зазнали сильного стресу, а також на допомогу в процесі осмислення та інтеграції пережитого досвіду.

Основна мета дебрифінгу полягає не лише в емоційному розвантаженні, а й у розвитку адаптивних механізмів зниження стресу та підвищення психологічної стійкості. Психологічний дебрифінг може здійснюватися як в індивідуальній, так і груповій формі, де учасники мають можливість поділитися своїми переживаннями й емоціями, що виникли внаслідок тієї чи тієї травматичної події. Структуроване обговорення дає змогу не лише вивести на поверхню невирішені емоційні реакції, а й знайти способи їх обробки й ефективної інтеграції.

Методика дебрифінгу передбачає декілька етапів, серед яких можна виділити встановлення довірливого контакту, опис події, аналіз емоційних реакцій, виявлення індивідуальних стратегій зниження стресу та надання порад щодо подальшої психологічної підтримки. Важливим є створення безпечного середовища, де учасники можуть відкрито висловлювати свої почуття без остраху осуду або стигматизації.

Особливого значення психологічний дебрифінг набуває у роботі з військовослужбовцями. Функціями психологічного дебрифінгу в контексті військової служби є:

1) зменшення рівня гострого стресу. Після участі у бойових діях або інших екстремальних ситуаціях військовослужбовці можуть відчувати сильний стрес, що за відсутності своєчасної допомоги може перерости у хронічний стан. Дебрифінг дає змогу знизити інтенсивність емоційного напруження та забезпечити емоційне розвантаження;

2) попередження розвитку ПТСР. Одним із основних завдань дебрифінгу є профілактика розвитку посттравматичного стресового розладу. Через обговорення пережитого досвіду й аналіз емоційних реакцій військовослужбовці можуть краще когнітивно обробити травматичну подію, що знижує ймовірність її патологічного впливу на психіку;

3) формування навичок емоційної регуляції. Дебрифінг дає змогу військовослужбовцям навчитися розпізнавати власні емоційні реакції та впливати на них, що сприяє формуванню

адаптивних стратегій зниження стресу та підвищенню психологічної стійкості;

4) підтримка бойового духу та згуртованості. Групові форми дебрифінгу допомагають зміцнити довіру та взаємну підтримку серед військовослужбовців, що є важливим для збереження морального духу й ефективності військових підрозділів;

5) виявлення осіб, які потребують подальшої психотерапевтичної допомоги, та спрямування їх до закладів чи установ усіх форм власності для проведення психологічного відновлення. Під час дебрифінгу психологи можуть ідентифікувати тих військовослужбовців, які мають високий рівень стресу та потребують додаткової психотерапевтичної допомоги.

Як спосіб зниження румінації, психологічний дебрифінг дає змогу військовослужбовцям конструктивно опрацювати травматичний досвід. Це сприяє зменшенню емоційного напруження та розвитку більш здорових стратегій реагування на стресові ситуації.

Механізмами зниження румінації за допомогою дебрифінгу є:

1) зовнішнє опрацювання травматичних спогадів: у процесі дебрифінгу військовослужбовці можуть висловити свої переживання, що дає змогу зменшити емоційну інтенсивність травматичних спогадів і сприяє когнітивній інтеграції;

2) перехід від деструктивної румінації до конструктивного рефлексивного аналізу: дебрифінг допомагає змінити спосіб обробки пережитого досвіду на більш адаптивний;

3) формування нових смислів і зменшення почуття провини: військовослужбовці, які пережили травматичні події, часто стикаються з почуттям провини, моральними дилемами або самозвинуваченнями, що посилюють румінації. Дебрифінг дає змогу змінити перспективу та зменшити почуття провини через конструктивне осмислення пережитого досвіду;

4) емоційне розвантаження та соціальна підтримка: під час дебрифінгу військовослужбовці отримують підтримку не лише від психолога, але й від своїх побратимів, що сприяє нормалізації емоційних реакцій і зменшенню відчуття ізоляції;

5) розвиток стратегій саморегуляції: під час дебрифінгу військовослужбовці навчаються методам саморегуляції, таким як когнітивне реструктурування та техніки усвідомленості, що дає змогу їм знижувати рівень румінації у майбутньому та підвищує психологічну стійкість.

Приклади технік дебрифінгу

для зниження румінації у військовослужбовців

Вправа «Короткий дебрифінг через колективне обговорення події»

Мета: знімати емоційний тягар і знижувати румінацію, що виникає від неосмислених переживань.

Інструкція: 1) Збір групи: після виконання бойового завдання або стресової події збирається група військовослужбовців для обговорення пережитого. 2) Визначення емоцій: психолог або фасилітатор запитує кожного учасника про їхні почуття щодо події (наприклад, «Що ви відчували під час операції?»). 3) Висловлення думок і переживань: військовослужбовці висловлюють свої думки й емоції, що допомагає зменшити інтенсивність румінацій, які можуть виникати від невиражених переживань. 4) Завершальний етап обговорення має бути спрямований на створення позитивного емоційного фону, що дає змогу учасникам відчувати підтримку та налаштуватися на відновлення внутрішнього балансу.

Очікуваний результат: зниження емоційного навантаження та румінації, відновлення психоемоційної рівноваги через вираження почуттів і переживань у безпечному середовищі групи.

Вправа «Індивідуальний дебрифінг»

Мета: знижувати румінацію за допомогою індивідуального опрацювання переживань і емоцій.

Інструкція: 1) Індивідуальне консультування: психолог проводить індивідуальне заняття, де вивчаються емоційні реакції на події. 2) Оцінювання переживань: психолог використовує техніки активного слухання для того, щоб допомогти клієнту розібратися у своїх почуттях і думках. 3) Структурування емоцій:

військовослужбовцю/військовослужбовиці допомагають зрозуміти та класифікувати емоції (страх, тривожність, злість) і

знайти шляхи їх обробки. 4) Розроблення стратегій відновлення: психолог пропонує стратегії для зниження стресу та румінацій, такі як дихальні вправи, техніки усвідомленості та релаксації.

Очікуваний результат: поліпшення саморозуміння, зниження внутрішнього стресу, контроль негативних думок.

Вправа «Дебрифінг за допомогою технік КПТ»

Мета: знижувати румінацію та тривожність за допомогою корекції спотворених переконань і думок.

Інструкція: 1) Ідентифікація негативних думок: психолог допомагає військовослужбовцям визначити негативні та нав'язливі думки, які призводять до румінацій (наприклад, «Я не зміг/змогла захистити своїх побратимів.»). 2) Перевірка доказів: військовослужбовцю/військовослужбовиці пропонують знайти факти, які суперечать його/її негативним переконанням, і замінити ці думки на більш реалістичні. 3) Розроблення здорових думок: створення позитивних або нейтральних тверджень, які заміщують деструктивні. 4) Практичне застосування: вправи для навчання новим способам сприйняття ситуацій і зниження рівня тривожності.

Очікуваний результат: зниження румінації через зміну когнітивних патернів, поліпшення емоційного стану.

Вправа «Груповий дебрифінг за допомогою технік арт-терапії»

Мета: знижувати інтенсивність румінації через творче самовираження.

Інструкція: 1) Техніки малювання або ліплення: військовослужбовцям пропонують зобразити або виліпити своє переживання або емоції, пов'язані з ситуацією. 2) Обговорення створених образів у групі. 3) Техніка метафоричних карт: використання метафоричних карт для того, щоб знайти символи своїх емоцій і думок, а потім обговорити їх.

Очікуваний результат: вивільнення негативних емоцій, зменшення напруження та стресу.

Вправа «Дебрифінг за допомогою техніки дистанціювання»

Мета: дистанціюватися від психотравмуючих подій і зменшити їх вплив на психічний стан.

Інструкція: 1) Метафора «спостерігача»: військовослужбовцям пропонують уявити себе зовнішніми спостерігачами, які дивляться на себе з боку під час переживання стресової ситуації. 2) Підсумки події: запитання на кшталт «Що б ви порадили іншій людині, яка пережила таку саму ситуацію?» допомагають створити дистанцію та змінити перспективу. 3) Рефлексія та навчання: психолог разом із військовослужбовцем/військовослужбовицею аналізують уроки, які можна винести з події, розмірковуючи над тим, як це може допомогти йому/їй у майбутньому.

Очікуваний результат: зниження інтенсивності негативних емоцій і румінаційних думок, що дає змогу подивитися на ситуацію з нової перспективи.

Вправа «Рефреймінг подій у позитивному світлі»

Мета: змінювати сприйняття події зі знаходженням у ній позитивних аспектів, що сприяє зниженню стресу та румінації.

Інструкція: 1) Переосмислення події: військовослужбовцям пропонують поглянути на подію з іншої перспективи, зосередившись на тому, що вдалося зробити правильно або які позитивні висновки можна зробити з ситуації. 2) Визначення сильних сторін і обговорення позитивних аспектів.

Очікуваний результат: створення позитивного ставлення до події, зниження рівня стресу та румінації.

5.7.3. Методи саморегуляції

Саморегуляція є складним психологічним феноменом, який охоплює процеси усвідомленого контролю власних емоцій, когніцій і поведінкових реакцій із метою досягнення як короткострокових, так і довгострокових цілей. Вона передбачає здатність до керування імпульсивними реакціями, підтримання мотивації на високому рівні, а також ефективну адаптацію до змінних умов зовнішнього та внутрішнього середовища. Основні техніки саморегуляції спрямовані на підвищення стійкості до стресових ситуацій, розвиток здатності до рефлексії, формування адаптивних стратегій подолання труднощів та оптимізацію процесів самоконтролю. До таких технік належать методи когнітивного переосмислення,

самонавіювання, медитативні практики, розвиток усвідомленості, ведення щоденника самоспостережень і використання поведінкових стратегій, що сприяють ефективній регуляції емоційних станів.

Саморегуляція є ключовим чинником формування стресостійкості, підвищення самодисципліни й особистісного зростання. Вона сприяє підтримці психологічного здоров'я та поліпшенню соціальної взаємодії. Розвиток навичок саморегуляції допомагає ефективно долати наслідки бойового стресу, ПТСР, депресії та складнощі адаптації до цивільного життя.

Основними аспектами саморегуляції у психотерапії військовослужбовців є:

1) регуляція емоційних станів: використання когнітивно-поведінкових технік (наприклад, когнітивного реструктурування) допомагає змінити деструктивні переконання та формувати адаптивні стратегії емоційного реагування;

2) зниження рівня фізіологічного збудження: дихальні практики, прогресивна м'язова релаксація та медитативні техніки сприяють зниженню напруження та стабілізації вегетативної нервової системи;

3) когнітивне реструктурування та контроль мислення: психотерапевтичні підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія та схема-терапія, допомагають військовослужбовцям замінювати неадаптивні когніції на більш конструктивні;

4) підвищення стресостійкості й адаптаційного потенціалу: розвиток емоційної та поведінкової гнучкості дає змогу адаптуватися до змінних умов і знижувати ризики розвитку ПТСР;

5) розвиток стратегій самопомоги: навчання ефективним методам саморегуляції допомагає військовослужбовцям не лише під час проходження військової служби, але й у повсякденному житті після демобілізації.

Саморегуляція відіграє ключову роль у зниженні румінації, оскільки сприяє розвитку навичок керування думками, емоціями та поведінкою, що допомагає зменшити інтенсивність повторюваних негативних думок. Як важливий інструмент у зниженні румінації у військовослужбовців, саморегуляція дає

змогу ефективно контролювати думки, емоції та поведінку. Інтеграція методів когнітивної перебудови, усвідомленості, регуляції емоційного стану та соціальної підтримки у психотерапевтичний процес сприяє зниженню рівня румінації, що покращує психологічний добробут і адаптацію військовослужбовців після проходження військової служби.

Механізмами впливу саморегуляції на румінацію є:

1) когнітивне реструктурування мислення: військовослужбовці, які пережили стресові або травматичні події, часто схильні до негативних автоматичних думок і самозвинувачення. Застосування когнітивно-поведінкових технік, зокрема когнітивного реструктурування, допомагає трансформувати деструктивні думки у більш адаптивні способи мислення;

2) усвідомленість і перемикання уваги: практики усвідомленості допомагають військовослужбовцям розпізнавати та дистанціюватися від нав'язливих думок, не піддаючись їхньому впливу. Майндфулнес дає змогу зосередитися на поточному моменті, що зменшує схильність до надмірного аналізу минулого;

3) регуляція емоцій і стресу: високий рівень румінації часто супроводжується сильними негативними емоціями, такими як почуття провини, сорому чи безнадійності. Саморегуляція через дихальні практики, техніки релаксації та фізичну активність сприяє зниженню емоційного збудження, що зменшує схильність до надмірного самоаналізу;

4) формування поведінкових стратегій подолання: залучення військовослужбовців до активної діяльності, структурованого розкладу та цілеспрямованих дій допомагає відволіктися від румінаційних думок. Важливим компонентом саморегуляції є розвиток навичок вирішення проблем, що дає змогу уникати пасивного заглиблення у негативні роздуми;

5) соціальна підтримка та комунікативні навички: румінація часто посилюється ізоляцією й униканням соціальних контактів. Розвиток навичок ефективного спілкування та залучення до групових програм психологічної підтримки допомагає військовослужбовцям ділитися своїми переживаннями у

конструктивний спосіб, що знижує інтенсивність нав'язливих думок.

Техніки саморегуляції можуть застосовуватись окремо або комбіновано залежно від конкретних обставин. Вони допомагають знизити рівень румінації, відновити емоційну рівновагу та покращити психічне здоров'я.

5.7.3.1. Дихальні техніки

Саморегуляційні техніки дихання є важливим елементом психотерапевтичних і тренінгових підходів, спрямованих на зниження румінації. Вони особливо ефективні для військовослужбовців, які перебувають у стані підвищеної тривожності, стресу чи мають посттравматичні переживання.

Дихальні техніки активізують парасимпатичну нервову систему, що сприяє зменшенню фізіологічних маркерів стресу (зниження частоти серцевих скорочень, м'язового напруження, артеріального тиску). Оскільки румінація часто супроводжується тілесно-орієнтованими реакціями (наприклад, стискання у грудях, напруження у шії), нормалізація фізіологічного стану знижує схильність до зациклення на нав'язливих думках.

Практики усвідомленого дихання (наприклад, «квадратне» дихання, техніка «4–7–8», повільне діафрагмальне дихання) сприяють перенесенню уваги з минулого, де виникають румінації, у теперішній момент. Це знижує частоту автоматичних негативних думок, які зазвичай є неконтрольованими.

Під час румінації військовослужбовці часто відчувають провину, сором, злість або фрустрацію. Дихальні техніки допомагають створити «простір» між емоційною реакцією й усвідомленою відповіддю на неї, даючи змогу не піддаватися емоційним імпульсам, а спостерігати за ними як за тимчасовими станами.

Регулярне використання дихальних технік зміцнює відчуття внутрішнього контролю та здатності самостійно впливати на свій психоемоційний стан. Це особливо важливо для військовослужбовців, які часто мають високий рівень

зовнішнього контролю (дисципліна, субординація), але недостатній розвиток внутрішніх механізмів саморегуляції.

У сучасних програмах психокорекції військовослужбовців дихальні техніки поєднуються з когнітивно-поведінковими методами, практиками усвідомленості та тілесно-орієнтованими вправами. Їх застосування виявляється ефективним для зниження румінації, профілактики загострень ПТСР і депресивних епізодів, а також для зміцнення психологічної стійкості та розвитку навичок самоспостереження.

Приклади дихальних технік

для зниження румінації у військовослужбовців

Вправа «Діафрагмальне дихання»

Мета: знизити стрес, тривожність і румінацію за допомогою активізації парасимпатичної нервової системи та відновлення внутрішньої рівноваги.

Інструкція: Потрібно сісти або лягти у зручній, стабільній позі, зробити повільний вдих через ніс, спостерігаючи, як повітря наповнює живіт (живіт піднімається). Опісля треба затримати дихання на 2–3 секунди, повільно видихнути через рот, максимально розслаблюючи м'язи. Повторювати цикл бажано протягом 5–10 хвилин, зосереджуючи увагу лише на диханні.

Очікуваний результат: зменшення фізіологічного напруження (пульс, м'язи, дихання), відволікання від нав'язливих думок і внутрішнього діалогу, зосередження на «тут і тепер», формування відчуття внутрішнього контролю та стійкості.

Вправа «Дихальна техніка “4–7–8”»

Мета: знизити рівень тривожності, заспокоїти нервову систему та покращити якість сну.

Інструкція: Потрібно прийняти зручне положення сидячи або лежачи. Тоді – зробити повільний вдих через ніс, рахуючи до 4. Потім треба затримати дихання на рахунок 7. Опісля – повільно видихнути через рот, рахуючи до 8. Повторювати цикл необхідно щонайменше чотири рази (можна поступово збільшувати до 8–10 разів).

Очікуваний результат: заспокоєння нервової системи, зниження рівня стресу та тривожності, стабілізація дихання та

серцевого ритму, поліпшення загального психоемоційного стану.

Вправа «Усвідомлене дихання»

Мета: зосереджуватися на теперішньому моменті з «відпусканням» негативних або повторюваних румінаційних думок.

Інструкція: Потрібно зручно сісти та закрити очі. Наступним етапом є зосередження на своєму диханні зі зверненням уваги на відчутті повітря, що проходить через ніс, або на рухи грудної клітки. Якщо думки відволікаються, треба обережно повернути увагу до дихання. Вправу потрібно виконувати протягом 5–10 хвилин.

Очікуваний результат: зниження рівня стресу, поліпшення концентрації та сприяння звільненню від циклічних негативних думок.

Вправа «Дихальні афірмації»

Мета: поєднувати регулювання дихання з позитивним внутрішнім діалогом для зниження румінації.

Інструкція: Потрібно обрати 1–2 позитивних твердження, що відповідають життєвим цінностям (наприклад, «Я стаю більш спокійним/спокійною з кожним вдихом.», «З кожним видихом я відпускаю напруження.»). Тоді треба зручно сісти, закрити очі та почати повільно дихати: на вдих – подумки промовляти першу частину твердження, на видих – другу. Повторювати цикл бажано 5–10 хвилин щодня або у моменти внутрішнього напруження.

Очікуваний результат: зниження стресу, зміна автоматичних негативних думок, зосередження на теперішньому моменті, підвищення емоційної стійкості.

Вправа «Дихальні афірмації: внутрішній лад»

Мета: сприяти швидкому психологічному відновленню, зниженню нав'язливих думок і зосередженню у бойових або службових умовах.

Інструкція: У разі підвищеного напруження або коли з'являються нав'язливі думки, потрібно зосередитись на диханні. На вдих подумки сказати: «Вдих – це спокій.», на видих: «Видих – це контроль.». Необхідно повторювати таких 5–10 дихальних циклів. За потреби можна замінити фрази на

свої: «Я дихаю – я тримаюся.», «Міцний розум – стабільна дія.», «Я тут – отже, я впевнений/впевнена.» тощо. Вправу можна виконувати на посту, у черзі, в очікуванні наказу чи у коротких проміжках між діями. Очі не обов'язково закривати, головне – спостерігати за диханням і твердженнями.

Очікуваний ефект: зниження внутрішнього напруження, повернення до стану бойової зібраності, зниження румінаційних думок.

5.7.3.2. Фізична активність

Фізичні вправи також є важливим інструментом для військовослужбовців у зниженні румінації. Вони не лише зменшують інтенсивність нав'язливих негативних думок, а й сприяють загальному поліпшенню психічного та фізичного здоров'я, що є особливо важливим в умовах військової служби, де стрес і травматичні події є звичним явищем. Для максимального ефекту фізичні вправи повинні бути частиною комплексної програми психотерапевтичного лікування, адаптованої до індивідуальних потреб кожного військовослужбовця.

Основними аспектами впливу фізичних вправ на зниження румінації є:

1) переривання циклу негативних думок: регулярна фізична активність дає змогу змінити фокус уваги з негативних думок на фізичні відчуття, такі як ритм дихання, рухи тіла чи відчуття після виконання вправ. Це допомагає «відключити» процес румінації, коли думки постійно «крутяться» навколо негативних переживань;

2) поліпшення емоційного стану через вивільнення ендорфінів: фізичні вправи активізують вироблення ендорфінів, які сприяють поліпшенню настрою та зниженню рівня тривожності та депресії. Це є важливим механізмом для зниження інтенсивності румінації, адже позитивні емоції можуть витіснити негативні думки, що супроводжують стресові стани;

3) зниження рівня стресу та м'язового напруження: військовослужбовці, які зазнають стресу, часто мають

підвищене фізичне напруження. Фізичні вправи, особливо йога або розтяжка, допомагають знижувати фізіологічний рівень напруження, що сприяє зниженню психологічного стресу та румінації;

4) поліпшення когнітивної функції: фізична активність сприяє нейропластичності, тобто здатності мозку адаптуватися та змінюватися під впливом нових стресових ситуацій або тренувань. Це дає змогу поліпшити когнітивні функції, такі як концентрація, що допомагає зменшити схильність до румінації та негативних переживань;

5) поліпшення якості сну: фізична активність допомагає нормалізувати цикл сну, що є особливо важливим для військовослужбовців, які часто мають порушення сну через стрес і травматичні переживання. Якісний сон відновлює психічні ресурси та знижує інтенсивність румінації;

6) соціальна підтримка та взаємодія: групові тренування чи спортивні заходи дають змогу військовослужбовцям взаємодіяти з іншими, що може допомогти зменшити ізоляцію та стрес, пов'язаний із цим. Соціальна підтримка у цьому контексті має велике значення для психологічного здоров'я, оскільки зменшує емоційне навантаження, яке часто сприяє румінації.

Приклади фізичних вправ

для зниження румінації у військовослужбовців

Вправа «Прогулянка або біг на свіжому повітрі»

Мета: відновити психоемоційну рівновагу, знизити стрес, покращити настрій і загальний фізичний стан.

Інструкція: Під час прогулянки або бігу потрібно фокусуватися на диханні та рухах, спробувавши таким чином зосередити увагу на навколишньому середовищі – звуках кроків, запахах, кольорах.

Очікуваний результат: поліпшення циркуляції крові, зниження рівня стресу, «відключення» від негативних думок і зниження інтенсивності румінації.

Фізичні вправи на релаксацію «Легке розтягування»

Мета: зняти напруження та покращити загальне самопочуття.

Інструкція: Потрібно виконувати легкі вправи на розтягування м'язів шиї, плечей, спини, ніг і рук. Вправу

необхідно виконувати повільно, утримуючи кожне розтягування протягом декількох секунд.

Очікуваний результат: зниження фізичного напруження, поліпшення кровообігу, сприяння розслабленню та зниженню стресу.

Вправа «Техніка прогресивного м'язового розслаблення»

Мета: знизити фізіологічні симптоми стресу та румінації.

Інструкція: Потрібно почати з напруження (5 секунд) певної групи м'язів (наприклад, рук або ніг), потім повільно розслабити їх, відчуючи різницю між напруженням і розслабленням. Тоді необхідно перейти до інших груп м'язів, поступово охоплюючи все тіло.

Очікуваний результат: зниження фізіологічного напруження, яке супроводжує румінацію, полегшення емоційної тривожності.

Вправа «Вільне тіло»

Мета: розслабити тіло через природні рухи без обмежень, що допомагає зняти напруження та знизити рівень стресу.

Інструкція: Потрібно зайняти зручну позу та, за можливості, максимально розслабитися, дозволивши тілу рухатися вільно, без обмежень. Це можуть бути танцювальні або будь-які інші легкі рухи.

Очікуваний результат: зниження фізичного та психологічного напруження, стресу та румінації, відновлення зв'язку з тілом.

Вправа «Танцювальні рухи для емоційного розвантаження»

Мета: стимулювати фізичну активність і очистити розум від надмірних негативних думок.

Інструкція: Потрібно вибрати музику, яка подобається, та, слухаючи її, дозволити собі вільно рухатися, не обмежуючи себе жодними рамками.

Очікуваний результат: підвищення настрою, емоційне розвантаження, зниження рівня стресу та румінаційних думок.

Вправа «Йога для фізичного розвантаження та ментального заспокоєння»

Мета: відновити фізичний ресурс через рух, зменшити м'язове напруження та психоемоційне навантаження, знизити румінацію.

Інструкція: Потрібно виконувати рухливі асани йоги (наприклад, «Собака обличчям вниз», «Кішка-корова», «Дитяча поза»), які допомагають активізувати м'язи, покращити кровообіг і водночас розслабити тіло. Під час вправ треба звертати увагу на дихання і плавні переходи між позами, що сприяє концентрації та зниженню нав'язливих думок.

Очікуваний результат: поліпшення фізичної гнучкості, зняття м'язового напруження, зниження стресу та підвищення здатності зосереджуватися на теперішньому моменті.

Вправа «Плавання»

Мета: розслабити м'язове напруження, підтримати здорову роботу дихальної системи та загальне фізичне відновлення організму.

Інструкція: Плавати можна на спині, животі або будь-яким іншим стилем, зосереджуючись на ритмічному диханні та плавних рухах тіла.

Очікуваний результат: поліпшення стану нервової системи, зниження напруження, стресу та інтенсивності румінаційних думок.

5.7.3.3. Йога

Йога є ще одним інструментом у боротьбі з румінацією, оскільки поєднує фізичні вправи, медитацію та дихальні техніки, даючи змогу військовослужбовцям зменшити надмірне обдумування негативних подій і розвивати емоційну стійкість. Вона сприяє зниженню рівня стресу, поліпшенню емоційної стійкості та відновленню внутрішньої рівноваги, що є важливим для військовослужбовців, особливо тих, хто переживає ПТСР або інші наслідки стресових ситуацій. Регулярне заняття йогою може стати ефективним методом для підтримки психічного здоров'я та відновлення після травматичних переживань, що є

важливим аспектом психотерапевтичної роботи з військовослужбовцями.

Складовими йоги у зниженні румінації є:

1) фізичні вправи йоги. Одним із ключових аспектів йоги є фізичні вправи, які активізують основні групи м'язів і покращують кровообіг. Ці вправи допомагають зняти фізичне напруження, що є важливим для зниження рівня стресу та психоемоційного навантаження. Фізична активність у поєднанні з гнучкістю та зміцненням тіла сприяє нормалізації фізіологічних функцій, таких як дихання, серцебиття й обмін речовин. Військовослужбовці, які регулярно займаються йогою, відчувають значне поліпшення фізичного самопочуття, що прямо впливає на зниження психоемоційного напруження та румінації;

2) дихальні техніки (пранаяма). Дихальні практики, зокрема, пранаяма, є важливою частиною йоги, яка сприяє заспокоєнню нервової системи. Ці техніки знижують рівень стресових гормонів (кортизолу) і стимулюють вироблення ендорфінів, які є природними «гормонами щастя». Заняття пранаямою допомагає відновити тілесно-орієнтований баланс, покращує фокусування уваги та знижує психоемоційне напруження. Спеціальні дихальні вправи допомагають не лише заспокоїти розум, а й зменшити фізичний рівень стресу, що сприяє зниженню румінації як результату тривожності чи депресії;

3) медитація. Медитативні практики є важливою складовою йоги, оскільки дають змогу зосередитися на теперішньому моменті, відводячи увагу від зациклення на минулих або майбутніх переживаннях. Медитація допомагає створити внутрішній простір для осмислення власних думок і емоцій без негативного оцінювання, що є особливо важливим для зниження румінації, яка часто виникає через надмірне обдумування минулих психотравмуючих подій або нав'язливих спогадів. Медитація допомагає військовослужбовцям приймати свої думки, не зациклюючись на них і не даючи змогу їм контролювати розум;

4) вплив йоги на емоційну рівновагу та стійкість. Регулярні заняття йогою розвивають емоційну стійкість, що також є важливим для зниження румінації. Військовослужбовці, які

займаються йогою, здатні краще справлятися з емоційними переживаннями та стресом, що виникають після травматичних переживань. Йога навчає уважного ставлення до своїх емоцій, контролю своїх реакцій на стресові ситуації та підтримки внутрішнього балансу навіть у складних умовах. Активне практикування допомагає не лише фізично відновитися, а й зміцнити психологічну стійкість, що є важливим для зниження румінації;

5) йога як частина психотерапевтичного процесу. У роботі з військовослужбовцями йога може бути важливим елементом психотерапевтичного процесу, сприяючи зниженню румінації. Її комплексний вплив поєднує зменшення фізичного напруження з опрацюванням психологічних труднощів, зокрема депресії, тривожності та ПТСР. Практика йоги допомагає військовослужбовцям відновлювати внутрішню рівновагу, підвищувати стресостійкість і покращувати загальний рівень психоемоційного добробуту.

Приклади вправ йоги

для зниження румінації у військовослужбовців

Вправи йоги для відновлення фізичного та ментального ресурсу

Мета: відновити фізичний і ментальний ресурс, зменшити психологічне навантаження та знизити румінацію у бойових чи стресових умовах.

Інструкція: Потрібно виконати асани йоги, такі як «Собака обличчям вниз», «Кішка-корова», «Дитяча поза», які допомагають розслабити тіло та заспокоїти розум навіть у обмеженому просторі. Під час практики важливо звертати увагу на плавні переходи між позами та дихання. Вправу бажано практикувати по 5–10 хвилин у вільний час або під час перерв.

Очікуваний результат: підвищення гнучкості, зниження м'язового напруження, поліпшення концентрації та стресостійкості.

Вправа «Йога та стрейчинг для релаксації та зниження тривожності»

Мета: знизити рівень стресу, розслабити тіло та покращити загальний фізичний і психоемоційний стан у польових чи казармених умовах.

Інструкція: Потрібно обрати спокійне місце з достатнім простором для виконання простих асан йоги або базових вправ на розтягування (нахили, оберти корпусу, витягування рук і ніг), фокусуючись на повільному, глибокому диханні під час кожної вправи. Практиці бажано приділити 10–15 хвилин, уникаючи перевантаження.

Очікуваний результат: зниження м'язового напруження, поліпшення кровообігу, стабілізація психоемоційного стану.

Вправа «Йога-ритуали заспокоєння»

Мета: сприяти швидкому відновленню емоційної рівноваги за допомогою індивідуальних ритуалів у бойових чи стресових умовах.

Інструкція: Необхідно використовувати заспокійливі практики медитації у положенні сидячи з глибоким диханням, легкі розтягування або короткі вправи релаксації. За можливості можна поєднувати вправи з прослуховуванням заспокійливої музики або ароматерапією. Потрібно обрати ритуали, які допомагають швидко відновити спокій і підвищити бойову готовність.

Очікуваний результат: швидка релаксація, зниження стресу, підвищення емоційної стійкості.

Вправа «Медитативна візуалізація з елементами йоги»

Мета: перемикає увагу від негативних думок на позитивні образи для зниження румінації та заспокоєння розуму в умовах високого стресу.

Інструкція: Насамперед потрібно заплющити очі та прийняти зручну позу (наприклад, поза лотоса або лежачи, залежно від обставин). Треба намагатись уявити місце, яке викликає спокій (пляж, ліс, гори тощо). Необхідно звертати увагу на деталі, такі як звуки, запахи, кольори, поєднуючи образи з повільним, глибоким диханням. Практикувати вправу бажано 5–10 хвилин.

Очікуваний результат: поліпшення емоційного стану, зниження стресу та нав'язливих думок.

Вправа «Афірмації з дихальним супроводом»

Мета: коригувати внутрішній діалог, посилювати психологічну стійкість і знижувати румінацію.

Інструкція: Потрібно придумати декілька позитивних тверджень, що відповідають власним цінностям (наприклад, «Я

зосереджений/зосереджена та спокійний/спокійна.», «Кожен вдих наповнює мене силою.»). Повторювати твердження треба повільно, узгоджуючи їх із глибоким диханням: на вдих – одна частина твердження, на видих – інша. Виконувати вправу треба щодня або у стресових ситуаціях.

Очікуваний результат: зниження негативних думок і рівня стресу, посилення впевненості.

5.7.3.4. Дошки садху

Дошки садху є спеціальним інструментом, який широко використовується у йога-практиках, і є одним із методів, який можна застосовувати для зниження румінації. Вони складаються з плоскої дошки з гострими металевими цвяхами, на яких можна стояти. Практика активно стимулює біологічно активні точки на ступнях, що сприяє поліпшенню кровообігу, зменшенню фізичного напруження та гармонізації емоційного стану. Для військовослужбовців такі методи можуть бути надзвичайно корисними для відновлення психоемоційного балансу та зниження румінації.

Основні складові дошок садху, що сприяють зниженню румінації у військовослужбовців, включають:

1) фізіологічний ефект: активізація нервових закінчень на ступнях. Стимуляція нервових закінчень на ступнях активізує роботу багатьох внутрішніх органів і систем організму, покращує кровообіг, допомагає зняти напруження та покращує енергетичний потік. Для військовослужбовців, які часто перебувають у стресових і емоційно напружених ситуаціях, таке фізичне стимулювання може значно покращити фізичний стан, допомогти зменшити симптоми фізичної втоми та психоемоційного виснаження. Це важливо для підтримання загального здоров'я та зниження рівня румінації, оскільки фізичне напруження сприяє загостренню стресу і тривожних думок;

2) концентрацію уваги для переривання циклів румінації. Стояння на дошках садху зосереджує увагу на тілесно-орієнтованих відчуттях, що допомагає перервати цикли румінації. Військовослужбовці, які практикують стояння на

дошках, вчать зосереджувати увагу на «тут і тепер», що дає змогу їм відволіктися від автоматичних негативних думок, що виникають через стрес або травматичний досвід. Цей процес є важливим для зниження рівня румінації, оскільки увага до поточного моменту дає змогу усунути з голови непотрібні переживання та негативні прогнози, що часто є результатом румінації;

3) розвиток емоційної стійкості та внутрішньої витривалості. Стояння на дошках садху сприяє розвитку емоційної стійкості, що є особливо важливим для військовослужбовців, які часто стикаються з посттравматичними переживаннями та високим рівнем стресу. Ця практика вимагає терпіння, концентрації та внутрішньої зібраності, формуючи навички витримки та здатності зберігати спокій в умовах фізичного дискомфорту. Такий досвід також сприяє зміцненню психологічної стійкості та внутрішньої витривалості, необхідних для ефективного зменшення тривожних думок і стресових реакцій. Регулярне виконання вправ знижує емоційне напруження, послаблює румінаційні процеси та позитивно впливає на загальний стан психологічного здоров'я.

Стояння на дошках садху є ефективною практикою у подоланні симптомів ПТСР, особливо серед військовослужбовців, які пережили травматичні події під час виконання бойових завдань. Ця техніка сприяє розвитку здатності до саморегуляції, зниженню рівня тривожності та депресії, а також відновленню внутрішнього балансу. Важливим психологічним аспектом є те, що практика допомагає відновити зв'язок із тілом, зменшити напруження та стабілізувати емоційний стан, що безпосередньо впливає на зниження рівня румінації. Інтеграція дошок садху в програми психологічного відновлення та реабілітації сприяє не лише фізичному, а й психоемоційному відновленню, підвищуючи загальну якість життя військовослужбовців.

5.7.3.5. Поєднання йоги та дошок садху

Поєднання йоги та дошок садху може бути ефективним для зниження румінації у військовослужбовців, оскільки обидва

методи взаємодоповнюють один одного, сприяючи як фізичному, так і психоемоційному відновленню. Вони діють на декількох рівнях, допомагаючи не лише знизити стрес, а й покращити загальний емоційний стан, що є особливо важливим для військовослужбовців.

Основними компонентами є:

1) взаємодія між фізичним і психоемоційним відновленням. Йога та дошки садху сприяють фізичному відновленню, однак через різні механізми. Йога, завдяки фізичним вправам, допомагає зняти фізичне напруження, покращити гнучкість і зміцнити м'язи, що має важливе значення для зниження рівня стресу, оскільки фізичне напруження часто супроводжується емоційною втомою та перевантаженням. Водночас практика стояння на дошках садху активізує біологічно активні точки на ступнях, що стимулює фізіологічні процеси та покращує кровообіг, допомагаючи відновлювати енергетичний баланс. Взаємодія цих двох методів дає змогу досягти комплексного підходу до фізичного відновлення, що є важливим чинником у боротьбі з румінацією;

2) зниження стресу та поліпшення психоемоційного стану. Як йога, так і дошки садху активно працюють із нервовою системою. Йога, через свої дихальні техніки, медитації та асани, сприяє заспокоєнню нервової системи, знижує рівень стресових гормонів і допомагає стабілізувати емоційний стан. Практики йоги вчать військовослужбовців фокусуватися на диханні, що дає можливість знижувати тривожні думки й уникати зациклення на них. Стояння на дошках садху також вимагає концентрації та терпіння, що дає змогу відволіктися від негативних думок і перефокусувати увагу на теперішній момент. Це має важливе значення для зниження рівня румінації, оскільки допомагає перервати цикли нав'язливих стресових або травматичних думок;

3) поліпшення здатності до саморегуляції. Поєднання йоги та дошок садху допомагає розвивати здатність до саморегуляції, що є важливим аспектом для військовослужбовців, які часто опиняються у ситуаціях із високим рівнем стресу. Йога вчить самоконтролю через дихання й усвідомлення рухів, а дошки садху допомагають тренувати терпіння та зосередженість на

фізичних відчуттях. Разом ці практики дають змогу військовослужбовцям розвинути глибоке усвідомлення свого тіла й емоційного стану, що є важливим для здатності контролювати стресові реакції та знижувати рівень тривожності та депресії, які часто є частиною румінації;

4) психологічний аспект: розвиток стійкості та внутрішньої гармонії. Важливим аспектом є те, що йога та дошки садху допомагають військовослужбовцям розвинути емоційну стійкість. Йога надає можливість відновлювати внутрішню рівновагу та гармонію через контроль за диханням і рухами, а практики на дошках садху – через тренування терпіння та концентрації. Таке поєднання методів допомагає зберігати спокій в умовах фізичних і емоційних випробувань, що є важливим для адаптації військовослужбовців до нових умов після виконання обов'язків військової служби. Це дає змогу уникати зациклення на переживаннях, знижуючи рівень стресу та румінації;

5) інтеграція у реабілітаційні програми. Інтеграція йоги та дошок садху в програми реабілітації для військовослужбовців є перспективним напрямом, оскільки ці методи можуть бути ефективними не лише для зниження румінації, але й для загального психологічного відновлення, полегшення симптомів ПТСР, тривожності та депресії. Військовослужбовці, які практикують йогу та стояння на дошках садху, отримують додаткові інструменти для керування стресом і відновлення психоемоційного балансу. Ці методи можуть бути частиною комплексного підходу, що включає когнітивно-поведінкову терапію, медитації, дихальні практики та інші методи психоедукації, які сприяють глибокому відновленню й адаптації до цивільного життя після проходження військової служби.

5.7.4. Релаксаційні техніки

Румінація часто посилює стрес і емоційне виснаження, особливо у військовослужбовців, які пережили складні або травматичні події, тому для її зниження корисно використовувати релаксаційні техніки, які відновлюють психоемоційний баланс і зменшують внутрішнє напруження.

Релаксаційні методи ароматерапії, біосугестивної терапії та каністерапії сприяють глибокому розслабленню, зниженню тривожності та поліпшенню самопочуття. Вони є важливим доповненням до комплексних програм підтримки психологічного здоров'я, допомагаючи зменшити інтенсивність нав'язливих думок і покращити якість життя.

5.7.4.1. Ароматерапія⁸

Ароматерапія є ефективним методом підтримки психоемоційного здоров'я, зокрема для зниження румінації у військовослужбовців. Вона використовує ефірні олії, які діють на організм через нюхову систему та шкіру, здійснюючи терапевтичний вплив на нервову систему. Це сприяє поліпшенню фізичного самопочуття й емоційної рівноваги, що особливо важливо для військовослужбовців в умовах високого рівня стресу та травматичних переживань. Ароматерапія також покращує сон, когнітивні функції та емоційну стабільність. Ці аспекти є критичними для реабілітації та відновлення психоемоційного здоров'я військовослужбовців.

Повноцінне застосування ароматерапії не завжди можливе в умовах активних бойових дій чи на передовій через обмеженість ресурсів і необхідність дотримання маскувального режиму. Проте під час реабілітаційного етапу, в більш безпечному середовищі госпіталів, тренувальних баз, пунктів психологічної підтримки тощо використання ароматерапії є ефективним

⁸ Ефективність ароматерапії залежить від індивідуальних особливостей і конкретного контексту застосування. Тому перед використанням цього підходу доцільно проконсультуватися з досвідченим фахівцем. Вибір ефірних олій і способів їх застосування слід здійснювати з урахуванням особистих уподобань, чутливості та стану здоров'я. Перед застосуванням необхідно провести тест на алергічні реакції, уникати контакту з відкритими ранами та дотримуватися рекомендованого дозування. Ароматерапію слід виконувати у спокійній і безпечній обстановці. При наявності хронічних захворювань або серйозних медичних проблем (наприклад, порушень кровообігу, шкірних захворювань чи проблем із дихальною системою) потрібно обов'язково проконсультуватися з лікарем або фахівцем з ароматерапії.

доповненням до терапії зниження румінації та емоційного напруження.

Особливостями ароматерапії є:

1) зниження стресу та тривожності. Ефірні олії, зокрема, лаванда, ромашка, бергамот і меліса, мають заспокійливі властивості, що допомагають знижувати рівень кортизолу – гормону стресу. Вони стимулюють вироблення ендорфінів, що призводять до почуття спокою та розслаблення, полегшуючи боротьбу з тривожними та румінаційними думками;

2) поліпшення сну. Якість сну є поширеною проблемою серед військовослужбовців, особливо після пережитих бойових дій або стресових ситуацій. Ароматерапія ефективно допомагає відновити здоровий сон, що є критично важливим для психоемоційного відновлення. Наприклад, олії лаванди та меліси сприяють глибокому сну та зменшенню його порушень, що впливає на зниження румінації, оскільки відновлений сон допомагає знизити психоемоційну втому і стрес;

3) емоційна стабільність. Ароматерапія допомагає стабілізувати емоційний стан, що особливо важливо для військовослужбовців, які повертаються з районів ведення бойових дій. Завдяки ефірним оліям сандалу або іланг-ілангу військовослужбовці можуть відновити внутрішній баланс, зменшити симптоми тривожності та депресії, що часто є причинами румінації;

4) поліпшення когнітивних функцій. Ароматерапія позитивно впливає на зниження рівня стресу, що сприяє зменшенню інтенсивності румінації та поліпшенню когнітивних функцій, зокрема, здатності до концентрації. Військовослужбовці, які регулярно практикують ароматерапію, завдяки зниженню стресу та поліпшенню якості сну ефективніше відновлюють когнітивні ресурси, що сприяє зниженню нав'язливого циклічного мислення;

5) інтеграція у реабілітаційний процес. Ароматерапія може бути частиною комплексної програми психотерапевтичної підтримки військовослужбовців, де вона забезпечує сприятливе середовище для емоційного відновлення. Використання ароматичних олій у реабілітаційних умовах допомагає військовослужбовцям адаптуватися до цивільного життя,

знижує рівень внутрішнього напруження та сприяє емоційному відновленню після стресових ситуацій.

Приклади технік ароматерапії для зниження румінації у військовослужбовців

Лаванда

Мета: знизити рівень тривожності та стресу за допомогою заспокоєння нервової системи і зменшення ментального напруження.

Інструкція: 1) Аромалампа або дифузор: потрібно додати декілька крапель лавандової олії в аромалампу або дифузор. Вдихання аромату протягом 10–15 хвилин допоможе знизити рівень стресу та покращити концентрацію. 2) Масаж: потрібно змішати декілька крапель лавандової олії з базовою олією (наприклад, з олією із виноградних кісточок) і обережно масажувати скроні та шию для розслаблення.

Очікуваний результат: заспокоєння, зниження напруження та румінації.

Меліса

Мета: знизити рівень стресу та покращити настрій за допомогою заспокоєння нервової системи та підвищення загального відчуття добробуту.

Інструкція: 1) Інгаляції: вдихання пари з мелісою може допомогти при тривожних думках. Для цього потрібно додати декілька крапель олії у чашку з гарячою водою та вдихати пару протягом декількох хвилин. 2) Аромалампа або дифузор: потрібно додавати олію меліси в аромалампу або дифузор для очищення повітря у кімнаті та розслаблення.

Очікуваний результат: зниження нервового напруження, поліпшення якості сну та заспокоєння розуму.

Ромашка

Мета: зняти стрес, заспокоїти нервову систему та покращити сон.

Інструкція: 1) Тепла ванна: потрібно додати декілька крапель олії ромашки у теплу ванну перед сном для загального розслаблення. 2) Масаж: потрібно змішати олію ромашки з базовою олією для масажу шиї та плечей.

Очікуваний результат: зниження рівня стресу та тривожності, полегшення фізичного й емоційного напруження.

Сандалове дерево

Мета: сприяти глибокому розслабленню, зниженню внутрішнього напруження та відновленню емоційної рівноваги.

Інструкція: 1) Медитація або техніки усвідомленості: потрібно додати декілька крапель сандалового дерева у дифузор під час медитації або практики майндфулнес для поглибленого розслаблення. 2) Аромалампа або дифузор: сандалове дерево використовують для створення заспокійливої атмосфери.

Очікуваний результат: зниження рівня тривожності, підвищення концентрації уваги та поліпшення емоційного самопочуття.

Бергамот

Мета: знизити тривожність і депресивні прояви за допомогою відновлення позитивного настрою та зменшення емоційного напруження.

Інструкція: 1) Інгаляції: вдихання пари з бергамотом може допомогти при стресових ситуаціях. Потрібно додати декілька крапель олії у гарячу воду та вдихати пари. 2) Аромалампа або дифузор: необхідно додати декілька крапель олії в аромалампу або дифузор, щоб розслабитися та очистити повітря.

Очікуваний результат: поліпшення настрою, зниження тривожності та румінації.

Ялівець

Мета: зменшити напруження та заспокоїти нервову систему.

Інструкція: 1) Аромалампа або дифузор: потрібно додати декілька крапель олії ялівцю в аромалампу або дифузор для очищення повітря та розслаблення. 2) Масаж: необхідно змішати олію ялівцю з базовою олією для масажу спини або плечей, щоб зняти фізичне та психоемоційне напруження.

Очікуваний результат: поліпшення настрою, зниження тривожності та емоційного напруження.

Кедрове дерево

Мета: зняти стрес і покращити загальне самопочуття.

Інструкція: 1) Інгаляції: потрібно додати декілька крапель олії кедра у гарячу воду та вдихати пари для зниження стресу. 2) Аромалампа або дифузор: кедрову олію в аромалампі або дифузорі використовують для створення заспокійливої атмосфери.

Очікуваний результат: розумове розслаблення, зниження тривожності та сприяння спокійному сну.

5.7.4.2. Біосугестивна терапія

Біосугестивна терапія є інноваційним методом психотерапії, який поєднує біологічні та сугестивні підходи для корекції психоемоційного стану. Цей терапевтичний метод застосовує фізіологічні прийоми для досягнення глибокого психічного впливу за допомогою сугестії у стані релаксації або трансу, що сприяє трансформації деструктивних когнітивних і емоційних патернів. Основною метою біосугестивної терапії є зниження стресу, тривожності, депресії, інших психоемоційних розладів, що виникають через несприятливі життєві ситуації або психологічні травми.

У контексті військової служби біосугестивна терапія відіграє важливу роль у знятті румінації як когнітивного процесу, що сприяє загостренню тривожності, депресивних симптомів і погіршенню якості життя. Застосування біосугестивної терапії дає змогу модифікувати негативні мисленнєві патерни, знижуючи інтенсивність травматичних спогадів і сприяючи їх конструктивній обробці. Умови підвищеної сприйнятливості під час терапії створюють можливості для ефективного когнітивного перепрограмування, що знижує емоційне напруження та сприяє стабілізації психоемоційного стану, зменшуючи прояви румінації. Одним із найбільш ефективних аспектів біосугестивної терапії є можливість адаптації технік до специфічних потреб військовослужбовців, зважаючи на їхні психоемоційні переживання.

Приклади методів біосугестивної терапії

для зняття румінації у військовослужбовців

Вправа «Техніка глибокого діафрагмального дихання»

Мета: знизити стрес і тривожність, активізуючи парасимпатичну нервову систему та регулюючи фізіологічні прояви румінації.

Інструкція: Потрібно вдихати повільно через ніс, заповнюючи живіт повітрям. Тоді треба затримати дихання на 4

секунди. Опісля – повільно видихати через рот протягом 6 секунд. Повторювати вправу необхідно протягом 5–10 хвилин.

Очікуваний результат: зменшення емоційного напруження та перемикання уваги з румінації на контроль дихання.

Вправа «Техніка прогресивного м'язового розслаблення»

Мета: знизити фізіологічне напруження та рівень стресу за допомогою чергування напруження та розслаблення м'язів.

Інструкція: Необхідно почати з легких рухів, наприклад, зі стискання кулаків або напруження кистей рук, утримуючи напруження приблизно 5 секунд. Після цього м'язи треба розслабити, зосереджуючи увагу на відчутті контрасту між напруженням і розслабленням. Далі потрібно поступово перейти до інших частин тіла – рук, шиї, плечей, живота, ніг, повторюючи той самий алгоритм.

Очікуваний результат: зосередження на фізичних відчуттях у тілі замість негативних думок, що сприяє зниженню рівня румінації.

Вправа «Візуалізація або медитація на заспокійливі образи»

Мета: знизити рівень стресу та інтенсивність румінацій.

Інструкція: Потрібно закрити очі та зосередитися на диханні. Тоді уявити місце, де можна відчути спокій, наприклад, пляж, ліс, гірське озеро. Важливо фокусуватися на відчуттях у цьому місці: звуки природи, запахи, кольори. Перебування у цьому образі декілька хвилин дозволить спокою охопити свідомість.

Очікуваний результат: зниження рівня стресу та румінації, поліпшення емоційного стану через відволікання від неприємних спогадів і фокусування на позитивних, заспокійливих образах.

Вправа «Аутогенні тренування»

Мета: знизити рівень тривожності та румінації за допомогою самоконтролю фізіологічних функцій.

Інструкція: Сидячи у спокійному та/або затишному місці, потрібно закрити очі та зосередитися на своєму диханні, повторюючи подумки прості фрази (наприклад, «Мої руки важкі та теплі.», «Мої ноги розслаблені та важкі.»). Продовжувати практику потрібно протягом 10–15 хвилин, поступово звертаючи увагу на інші частини тіла.

Очікуваний результат: регуляція фізіологічних реакцій на стрес і зниження інтенсивності нав'язливих румінаційних думок.

Вправа «Уявна прогулянка знайомим маршрутом»

Мета: знизити румінацію та перемикнути увагу з негативних думок.

Інструкція: Потрібно зручно вмотитися, закрити очі та уявити свій звичний маршрут (наприклад, дорогу додому, прогулянку парком чи шлях до улюбленого місця). Необхідно уявно відтворювати всі деталі: вигляд вулиць, кольори, запахи, звуки навколо. Важливою умовою є зосередження на процесі прогулянки з відстеженням кожного кроку, що допомагає відволіктися від неприємних думок.

Очікуваний результат: зниження тривожності та румінаційних думок завдяки фокусуванню на конкретних нейтральних, безпечних образах і тілесно-орієнтованих відчуттях.

5.7.4.3. Каністерапія

Каністерапія, або терапія з використанням собак, є ефективним методом психотерапевтичної підтримки, що сприяє зниженню стресу, тривожності та депресії. Цей метод терапії набуває особливої актуальності для військовослужбовців, які пережили стресові або травматичні ситуації. Вивчення ефективності каністерапії щодо зниження румінації у військовослужбовців є важливим кроком до оптимізації психосоціальної реабілітації.

У зниженні румінації емоційна та фізіологічна підтримка через каністерапію передбачає такі аспекти:

1) емоційна підтримка через взаємодію з собаками. Собаки здатні надавати емоційну підтримку, що знижує рівень стресу та тривожності. Взаємодія з тваринами через гру або фізичний контакт сприяє викиду окситоцину – гормону, який зменшує стрес і покращує настрій. Це особливо важливо для військовослужбовців, які переживають ПТСР, адже така підтримка допомагає знизити емоційне напруження – основну причину румінації;

2) зниження румінації через зосередження на теперішньому моменті. Оскільки румінація є симптомом депресії та тривожних розладів, каністерапія сприяє зосередженню на теперішньому моменті, що дає змогу відволіктися від травматичних спогадів і негативних переживань. Взаємодія з собакою допомагає розвивати уважність і присутність у моменті, що є необхідними для боротьби з румінацією;

3) фізична активність і прогулянки. Прогулянки з собаками або фізичні вправи з участю тварин також є важливими для психологічного здоров'я. Фізична активність знижує рівень кортизолу та стимулює вироблення ендорфінів, що зменшує тривожність і покращує настрій. Для військовослужбовців це є корисним інструментом для зниження стресу та румінації;

4) стимулювання соціальної взаємодії. Каністерапія сприяє поліпшенню соціальних зв'язків серед військовослужбовців, зменшуючи соціальну ізоляцію. Собака може бути «містком» між людьми, допомагаючи військовослужбовцям підтримувати зв'язки та взаємодію. Така соціальна підтримка є важливою для зниження стресу та румінації, особливо після повернення з району ведення бойових дій;

5) терапевтичні ефекти через тактильний контакт. Тактильний контакт із собакою (наприклад, погладження) має значний вплив на нервову систему, знижуючи рівень стресу та активізуючи механізми відновлення. Це допомагає знизити ймовірність виникнення румінації, пов'язаної з емоційним напруженням;

6) зниження симптомів ПТСР через стабільність і підтримку. Каністерапія є особливо корисною для військовослужбовців, які переживають симптоми ПТСР. Взаємодія з собакою надає відчуття стабільності та безпеки, що допомагає зменшити емоційні реакції на спогади про травматичні події, водночас знижуючи рівень румінації та сприяючи процесу відновлення.

Висновки до п'ятого розділу

Комплексні методи відновлення психоемоційної рівноваги є важливими інструментами для допомоги військовослужбовцям

у зниженні стресу, тривожності та румінації. Використання різноманітних психотерапевтичних і фізичних підходів створює всебічну підтримку, яка сприяє відновленню емоційної стабільності та внутрішнього балансу. Це дає змогу особам, які пережили стресові ситуації, повернутися до нормального функціонування у суспільстві та покращити якість життя. Психологічна підтримка через консультування та дебрифінг допомагає виявити та коригувати проблеми, що виникають після пережитих стресових ситуацій. Методи саморегуляції, такі як техніки самоконтролю, дихання, фізичні вправи, йога та дошки садху, позитивно впливають на емоційний стан і фізичне здоров'я. Релаксаційні техніки ароматерапії, біосугестивної терапії та каністерапії дають змогу знижувати рівень тривожності та емоційного напруження, сприяючи глибокому відновленню психоемоційного стану. Загалом, інтеграція цих методів дає змогу створити ефективну систему реабілітації, яка підтримує військовослужбовців у процесі відновлення та повернення до нормального життя після стресових і травматичних подій.

Ключові поняття розділу

Арт-терапія – використання графіки, ізотерапії, скульптури, метафоричних асоціативних карт для вираження й опрацювання емоцій.

Бібліотерапія – психоемоційна регуляція через читання, аналіз літературних текстів і рефлексію.

Інтегративні методи відновлення психоемоційної рівноваги – поєднання психологічного консультування, дебрифінгу, саморегуляційних технік, фізичних вправ, релаксаційних практик, ароматерапії та каністерапії.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – підхід для корекції спотворених мисленневих схем, що включає такі техніки: сократівський діалог, роботу з негативними переконаннями, «докази “за” і “проти”», «гремлін», «зупинка думки», щоденник румінацій, корисне самоопитування.

Метакогнітивна терапія – фокус на контролі та модифікації процесів мислення, а не лише на їхньому змісті.

Позитивна психотерапія – розвиток внутрішніх ресурсів і позитивних переживань; робота з внутрішніми конфліктами, баланс здібностей і ресурсів, застосування метафор і притч.

Психологічні методи зниження румінації – практичні інструменти, що допомагають військовослужбовцям регулювати емоції, зменшувати негативні мисленнєві патерни та підтримувати психоемоційну стійкість.

Терапія усвідомленості – зниження румінації завдяки розвитку здатності помічати думки й емоції без їх оцінювання.

Контрольні запитання

1. Що таке когнітивно-поведінкова терапія? Які її основні техніки для зниження румінації?

2. Як методи метакогнітивної терапії допомагають контролювати негативне мислення?

3. Що таке терапія усвідомленості і як вона знижує румінацію?

4. Які психологічні ресурси розвиває позитивна психотерапія?

5. Яким чином арт-терапія сприяє емоційній регуляції та зниженню стресу?

6. Які переваги бібліотерапії у роботі з військовослужбовцями?

7. Які інтегративні методи можна застосувати для відновлення психоемоційної рівноваги?

8. Як щоденник румінацій допомагає відстежувати та коригувати негативні мисленнєві патерни?

9. У чому полягає роль «зупинки думки» та техніки «гремлін» у КПТ?

10. Чому важливо поєднувати різні методи психоемоційної підтримки для ефективного зниження румінації?

Завдання для самостійної роботи

1. Сократівський діалог: виберіть одну негативну думку та запитайте себе: «Які факти це підтверджують?», «Які факти спростовують?», «Що є більш правдоподібним?» тощо.

2. Робота з негативними переконаннями: складіть список негативних установок і переформулюйте їх у більш адаптивні.

3. Техніка «Докази “за” і “проти”»: для однієї проблемної думки складіть два стовпчики – «за» і «проти». Оцініть об'єктивність.

4. Вправа «Гремлін»: намалюйте образ внутрішнього критика. Запишіть, що можна зробити, щоб його «заспокоїти».

5. Техніка «Зупинка думки»: практикуйте усвідомлену зупинку нав'язливої думки з перефокусуванням уваги на дію.

6. Щоденник румінацій: ведіть записи думок, емоцій і реакцій протягом тижня. Аналізуйте повторювані патерни.

7. Корисне самоопитування: щодня запитуйте себе про позитивні моменти, досягнення та ресурси для подолання труднощів.

8. Арт-терапія: створіть малюнок або скульптурне зображення, що відображає власний внутрішній стан. Проаналізуйте її емоційний зміст.

9. Бібліотерапія: прочитайте короткий текст, емоційно відрефлексувавши його. Запишіть, які позитивні ідеї можна використати у власному житті.

10. Інтегративні методи: протягом тижня застосуйте хоча б дві саморегуляційні техніки (дихання, фізична активність, йога). Оцінюйте їхній вплив на рівень стресу та зниження румінації.

РОЗДІЛ 6

РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ІНТЕРВЕНЦІЇ

Реабілітаційні інтервенції також мають значний потенціал у зниженні румінації у військовослужбовців, адже вони не лише полегшують негативні емоції та стрес, а й зміцнюють психологічну стійкість і здатність адаптуватися до нових, іноді складних життєвих умов. У межах реабілітаційних програм військовослужбовці опановують ефективні стратегії регуляції психоемоційного стану, що сприяє відновленню після травматичних подій і зниженню рівня румінації.

6.1. Мультидисциплінарний підхід (психолог, психіатр, арт-терапевт, фізіотерапевт)

Мультидисциплінарний підхід є особливо актуальним у контексті реабілітації військовослужбовців, де психічна травма тісно переплітається з фізичними навантаженнями, стресом, соціальними викликами та культурною специфікою військового середовища. Підхід у роботі з румінаціями у військовослужбовців передбачає комплексну взаємодію фахівців різного профілю – психолога, психіатра, арт-терапевта, фізіотерапевта й інших спеціалістів. Такий формат роботи спрямований на цілісне охоплення біопсихосоціальних аспектів стану військовослужбовця/військовослужбовиці, забезпечуючи більш ефективну та стабільну динаміку зниження румінаційних симптомів, а також сприяючи відновленню особистісного функціонування, зменшенню психологічної вразливості та підвищенню рівня суб'єктивного добробуту.

Роль основних спеціалістів у мультидисциплінарній команді:

1) психолог проводить первинну діагностику рівня румінації, визначає тригери, що підтримують нав'язливі думки, а також

застосовує психотерапевтичні інтервенції, зокрема, когнітивно-поведінкову терапію, психоедукацію, техніки саморегуляції. Крім того, психолог координує інші методи допомоги, інтегруючи результати роботи всієї команди;

2) психіатр здійснює медичне оцінювання психічного стану, в разі необхідності призначає фармакотерапію для стабілізації настрою, зменшення тривожності, лікування депресивних або ПТСР-подібних симптомів, які можуть посилювати румінації. Психіатричні інтервенції є критично важливими при хронічному або клінічно значущому перебігу румінаційних процесів;

3) арт-терапевт використовує різноманітні методи невербального вираження для опрацювання внутрішніх конфліктів, пов'язаних із травматичним досвідом. Арт-терапія сприяє зниженню напруження, доступу до несвідомих переживань і формуванню нових моделей мислення;

4) фізіотерапевт забезпечує соматичне відновлення через тілесно-орієнтовані практики, дихальні вправи, масаж, кінезіотерапію. Робота з тілом сприяє нормалізації фізіологічного збудження, зниженню рівня кортизолу, поліпшенню сну та зменшенню психосоматичних симптомів, що часто супроводжують румінації.

Перевагами мультидисциплінарного підходу є:

1) інтеграція психічного та фізичного компонентів відновлення. Оскільки румінація є явищем, що має як когнітивні, так і емоційно-соматичні вияви, ефективне зниження її рівня можливе лише через поєднання психотерапії, медичної допомоги та тілесно-орієнтованих інтервенцій;

2) індивідуалізація допомоги. Команда спеціалістів формує індивідуальний план інтервенцій з урахуванням конкретних потреб військовослужбовця/військовослужбовиці: його/її психоемоційного стану, досвіду травми, рівня фізичного здоров'я та готовності до взаємодії;

3) профілактика повторного виникнення румінації. Завдяки регулярному моніторингу з боку групи фахівців знижується ризик повернення до румінації після завершення курсу терапії. Це підвищує стійкість результатів і забезпечує ефективніше психологічне відновлення.

6.2. Комплексні програми у госпіталях/реабілітаційних центрах

Комплексні програми зниження румінації у госпіталях і реабілітаційних центрах є основним інструментом для військовослужбовців, які пережили травматичні події, такі як бойові дії, поранення або інші стресові ситуації. Такі програми інтегрують різні психотерапевтичні підходи, фізіологічні практики, медичну та соціальну підтримку, забезпечуючи комплексне відновлення психічного та фізичного здоров'я.

Основними компонентами комплексних програм є:

1) психотерапевтичні методи. Програми у госпіталях і реабілітаційних центрах часто включають психотерапевтичні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, терапія за допомогою психоедукаційних занять і групові сеанси підтримки. Ці методи спрямовані на зниження румінації через роботу з негативними думками, переживаннями й емоціями. Когнітивно-поведінкова терапія націлена на зміну деструктивних мисленневих патернів, які підтримують румінацію, допомагаючи пацієнтам розпізнавати, оцінювати та змінювати автоматичні негативні думки. Арт-терапія дає можливість використовувати творчість для вираження емоцій, що допомагає відновлювати внутрішній баланс і знижувати психічне напруження. Психоедукація включає групові заняття, де військовослужбовці отримують інформацію про механізми стресу, румінації та методи самодопомоги;

2) фізіологічні практики. Для зниження рівня стресу та румінації важливо включати фізіологічні практики, які сприяють активізації парасимпатичної нервової системи та знижують рівень тривожності. До таких практик належать дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація та йога. Ці методи мають фізіологічний ефект, спрямований на зниження стресу та напруження, а також покращують загальний психофізичний стан. Дихальні вправи використовуються для стимулювання глибокого та рівного дихання, що допомагає активізувати заспокійливі механізми. Прогресивна м'язова релаксація дає змогу знижувати фізичне напруження через

поетапне напруження та розслаблення м'язових груп. Йога та медитація допомагають зменшити тривожність і зосередитися на теперішньому моменті, що дає змогу знизити румінацію;

3) медикаментозне лікування (за необхідності). У разі виражених симптомів депресії, тривожності або ПТСР у військовослужбовців можуть бути призначені медикаментозні препарати, які допомагають стабілізувати їх психічний стан, зменшити симптоми депресії та тривожності, що знижує ймовірність розвитку румінації. Наприклад, антидепресанти можна використати для зменшення симптомів депресії та тривожності, анксиолітики – для зниження емоційного напруження та тривожних переживань;

4) групова підтримка та соціальна реабілітація. Соціальна підтримка є важливою складовою реабілітаційного процесу, особливо у військових середовищах, де відчуття ізоляції та відчуження можуть посилювати румінацію. Програми включають групові сесії, на яких учасники можуть обмінюватися досвідом, обговорювати свої переживання, отримувати підтримку від побратимів, що допомагає зменшити відчуття ізоляції та спільно працювати над поліпшенням психічного стану. Групові сеанси терапії дають змогу військовослужбовцям відчувати підтримку та впевнитись, що вони не самотні у своїх переживаннях, що також знижує рівень румінації. Робота з сім'єю є важливою частиною реабілітації, оскільки підтримка родини та близьких допомагає створити позитивну емоційну атмосферу, що сприяє відновленню;

5) психоедукаційні заходи та профілактика. Психоедукаційні заходи у реабілітаційних центрах допомагають військовослужбовцям зрозуміти механізми стресу та румінації, а також навчають їх ефективним технікам керування стресом і емоціями. Це можуть бути заняття, на яких вивчають, як правильно реагувати на стресові ситуації та які стратегії можуть бути використані для запобігання розвитку румінації. До цього напрямку також належать психоедукаційні семінари, які пояснюють механізми травм і стресу, а також методи їх подолання. Крім того, проводиться навчання технікам самопомоги – ефективній стратегії боротьби з румінацією та стресом, які можна застосовувати у повсякденному житті.

6.3. Медикаментозна підтримка (у випадку тяжких проявів румінації як частини ПТСР чи депресії)

У випадках, коли румінація є симптомом важкого психічного розладу, зокрема, ПТСР або великого депресивного епізоду, ефективним доповненням до психотерапевтичних інтервенцій може бути медикаментозна підтримка. Така форма лікування застосовується виключно за призначенням психіатра та є особливо доцільною при хронічному, інтенсивному або резистентному до психотерапії перебігу румінацій.

Медикаментозна підтримка спрямована на зменшення інтенсивності нав'язливих думок, зниження тривожності та збудження, нормалізацію емоційного стану, поліпшення сну, уваги та концентрації, а також на зменшення загального психоемоційного виснаження. Основними фармакологічними групами є:

1) антидепресанти – інгібітори зворотного захоплення серотоніну, що часто використовуються при лікуванні ПТСР і депресії;

2) анксиолітики (транквілізатори) – можуть призначатися короткостроково у випадках вираженої тривожності, що супроводжує румінацію; використання обмежується ризиком звикання та побічними ефектами;

3) антипсихотики другого покоління – застосовуються як допоміжна терапія для зниження інтенсивності афективних і когнітивних симптомів, особливо у випадках тяжких депресивних або ПТСР-станів;

4) снодійні препарати – за наявності порушень сну, що поглиблюють румінаційні прояви, можуть застосовуватися як симптоматичне лікування.

Важливими аспектами застосування медикаментозної терапії є:

– комплексність: медикаментозна підтримка не є альтернативою психотерапії, а розглядається як частина цілісного, біопсихосоціального підходу до допомоги;

– персоналізація: підбір препаратів здійснюється з урахуванням медичної історії, коморбідних станів і специфіки психічної реакції військовослужбовця/військовослужбовиці;

– динамічне спостереження: важливою умовою є регулярне оцінювання ефективності лікування та контроль за побічними реакціями, що проводиться ліцензованим фахівцем у сфері психіатрії.

Застосування медикаментозної підтримки у випадку тяжких румінацій сприяє швидшій стабілізації стану, підвищенню ефективності психотерапевтичної роботи та зменшенню ризику розвитку хронічного розладу. Особливо це актуально в умовах служби або реабілітації, де психоемоційна адаптація є критично важливою для ефективної життєдіяльності.

6.4. Тривала психотерапевтична підтримка після ротації

Період після ротації є критично важливим для психічного здоров'я військовослужбовців. Саме у цей час можуть проявлятися або загострюватися симптоми румінації як наслідок пережитих стресових подій, втрат, фізичного та психоемоційного виснаження. Тривала психотерапевтична підтримка у цьому періоді має вирішальне значення для зменшення ризику хронізації нав'язливого мислення та попередження розвитку посттравматичних і депресивних розладів.

Основними функціями тривалої психотерапевтичної підтримки є:

– нормалізація емоційного стану після повернення з району ведення бойових дій;

– опрацювання травматичного досвіду в безпечному терапевтичному середовищі;

– формування навичок стресостійкості та емоційної регуляції, що сприяє зниженню інтенсивності румінаційних думок;

– профілактика повторного загострення симптомів депресії, тривожності, занепокоєння, ПТСР тощо.

Ефективними психотерапевтичними підходами вважають:

1) когнітивно-поведінкову терапію – спрямована на виявлення деструктивних патернів мислення та їх заміну на адаптивні;

2) терапію прийняття та усвідомленості – допомагає впоратися з внутрішньою критикою, зменшує фіксацію на думках, пов'язаних із травмою;

3) психодинамічну підтримку – дає змогу глибше опрацювати переживання втрат, почуття провини, тривожності та занепокоєння;

4) групову терапію – забезпечує ефект нормалізації переживань, підтримки та зменшення ізоляції.

Серед особливостей організації підтримки можна виділити такі:

- психотерапевтична допомога має бути тривалою та системною, охоплюючи перші місяці після ротації;

- потрібно передбачити поетапне зниження інтенсивності сесій (наприклад, від щотижневих до щомісячних зустрічей);

- важливо забезпечити доступність послуг, у тому числі в онлайн-форматі або через виїзні команди психологів тощо.

Висновки до шостого розділу

Реабілітаційні інтервенції є важливими у зниженні румінації у військовослужбовців, оскільки не лише полегшують негативні емоції та стрес, а й зміцнюють психологічну стійкість і адаптивність до нових життєвих умов. Мультидисциплінарний підхід, що об'єднує роботу психологів, психіатрів, арт-терапевтів і фізіотерапевтів, забезпечує комплексну підтримку як психічного, так і фізичного здоров'я. Комплексні програми у госпіталях і реабілітаційних центрах, що поєднують психотерапію, фізіологічні методи, медикаментозне лікування та соціальну підтримку, ефективно знижують рівень румінації та сприяють емоційному відновленню. Особливо важливою є тривала психотерапевтична підтримка після ротації, що допомагає запобігти хронізації нав'язливого мислення та підтримує адаптацію військовослужбовців у цивільному житті.

Загалом, реабілітаційні інтервенції створюють цілісну систему допомоги, спрямовану на відновлення психоемоційного балансу та підвищення якості життя військовослужбовців після стресових і травматичних подій.

Ключові поняття розділу

Комплексні програми реабілітації – інтеграція психотерапії, фізіологічних практик, медикаментозного лікування та соціальної підтримки для ефективного зниження румінації.

Медикаментозна підтримка – застосування фармакотерапії для стабілізації настрою, зменшення тривожності, нормалізації сну та зниження інтенсивності нав'язливих думок при тяжких психічних станах.

Мультидисциплінарний підхід – робота команди фахівців (психолог, психіатр, арт-терапевт, фізіотерапевт) для комплексного відновлення когнітивних, емоційних і фізіологічних аспектів.

Психоедукація та профілактика румінації – навчання військовослужбовців розпізнавати механізми стресу та нав'язливого мислення, а також застосовувати ефективні техніки самопомоги.

Реабілітаційні інтервенції – комплекс заходів, спрямованих на відновлення психоемоційного та фізичного стану військовослужбовців після травматичних подій, зниження румінації та зміцнення психологічної стійкості.

Тривала психотерапевтична підтримка після ротації – системна терапевтична допомога у перші місяці після повернення з району ведення бойових дій, спрямована на опрацювання травматичного досвіду, формування навичок стресостійкості та запобігання хронізації румінації.

Контрольні запитання

1. Що таке мультидисциплінарний підхід і чому його вважають ефективним у зниженні румінації?

2. Які ролі виконують психолог, психіатр, арт-терапевт і фізіотерапевт у реабілітації військовослужбовців?

3. Які основні компоненти комплексних програм у госпіталях і реабілітаційних центрах?

4. У яких випадках доцільна медикаментозна підтримка та які фармакологічні групи необхідно використовувати?

5. Чому тривала психотерапевтична підтримка після ротації є критичною для військовослужбовців?

6. Які психотерапевтичні підходи для зниження румінації застосовують у період після ротації?

7. Як соціальна підтримка та групова терапія впливають на рівень румінації?

8. Яке значення фізіологічних практик (дихальні вправи, релаксація, йога) у реабілітації військовослужбовців?

9. Що включає психоедукаційна робота з військовослужбовцями? Яким чином вона запобігає розвитку румінації?

10. Як реабілітаційні інтервенції впливають на адаптацію військовослужбовців до цивільного життя?

Завдання для самостійної роботи

1. Мультидисциплінарна карта відновлення. Складіть схему підтримки для уявного військовослужбовця або військовослужбовиці, враховуючи роль психолога, психіатра, арт-терапевта та фізіотерапевта.

2. Аналіз комплексної програми. Оберіть одну реабілітаційну програму (з наявних наукових джерел) і визначте, як вона інтегрує психотерапевтичні, фізіологічні та соціальні компоненти у процесі зниження румінації.

3. Роль медикаментів. Складіть таблицю показань до медикаментозної підтримки й очікуваного впливу на румінацію.

4. План тривалої підтримки після ротації. Створіть детальний план терапевтичних сесій для перших трьох місяців після ротації, включно з психотерапевтичними та груповими заходами.

5. Психоедукаційна презентація. Підготуйте коротку інформаційну брошуру для військовослужбовців про механізми румінації та техніки самодопомоги.

6. Практика дихальних і релаксаційних вправ. Протягом тижня щодня виконуйте мінімум два види релаксаційних технік. Фіксуйте зміни у рівні стресу та румінації.

7. Групова підтримка. Організуйте або змодельуйте групову сесію, де учасники обговорюють свої стресові переживання та підтримують один одного.

8. Рефлексія після ротації. Ведіть щоденник емоцій і мисленневих патернів протягом двох тижнів після завершення ротації, аналізуючи появу нав'язливих думок і способи їх зниження.

9. Арт-терапевтичне завдання. Створіть малюнок або колаж, що відображає емоційний стан до та після реабілітаційних інтервенцій. Порівняйте зміни.

10. Індивідуальний план самодопомоги. На основі отриманих знань складіть щоденний або щотижневий графік технік саморегуляції, психофізичного відновлення й емоційної підтримки.

ВИСНОВКИ

Румінація як повторюване, нав'язливе розмірковування про минулі негативні події є суттєвим чинником, що знижує психологічну стійкість військовослужбовців, підвищує ризик розвитку психічних розладів і ускладнює процес відновлення після травматичних переживань. У бойових умовах її вплив стає особливо деструктивним, адже вона посилює емоційний дистрес, знижує мотивацію та порушує соціальну взаємодію.

Зниження румінації є важливим напрямом психологічної допомоги військовослужбовцям, що передбачає застосування сучасних психотерапевтичних і психоедукаційних стратегій. У посібнику узагальнено ефективні методи когнітивно-поведінкової, метакогнітивної, позитивної й арт-терапії, а також тілесно-орієнтованих практик, що дають змогу знижувати інтенсивність румінації, посилювати навички саморегуляції та психоемоційного контролю.

Комплексна система підтримки військовослужбовців у зниженні румінації має включати не лише індивідуальну та групову психотерапевтичну допомогу, а й організацію психоедукаційних програм у підрозділах, розвиток навичок саморегуляції та формування культури взаємопідтримки серед побратимів. Основними складовими такої системи є: 1) професійна психологічна допомога, яка охоплює діагностику румінації, створення безпечного терапевтичного простору, проведення індивідуальної та групової психотерапії; 2) навчання технікам самопомоги, що забезпечує військовослужбовців практичними інструментами для самостійного зниження інтенсивності нав'язливих думок і регуляції емоційного стану; 3) соціальна підтримка та мотивація, зокрема, родинна участь, налагодження довірливих стосунків у підрозділі, участь у групах взаємодопомоги; 4) реабілітаційні інтервенції, що передбачають мультидисциплінарний підхід, за потреби – медикаментозну підтримку, а також тривалий психотерапевтичний супровід після ротації. Такий комплексний

підхід до зниження румінації сприяє підвищенню психологічної стійкості, бойової ефективності та загальної якості життя військовослужбовців як під час виконання завдань, так і в період адаптації до цивільного життя.

Запропоновані у посібнику методи можуть бути інтегровані у систему психологічного забезпечення Збройних Сил України як на етапі активної служби, так і в період повернення до цивільного життя. Їх впровадження сприятиме не лише профілактиці румінаційних станів, а й підтримці тривалої психічної стабільності та реабілітації захисників України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова, Н. (2020). Арт-терапія як засіб реабілітації учасників бойових дій в умовах російсько-українського збройного конфлікту. *Українознавство в сучасному світі. Українознавчий альманах*, 26, 8–12. <https://doi.org/10.17721/2520-2626/2020.26.1>
2. Авер'янова, Н. М. (2023). Застосування арт-терапії в сучасних умовах російсько-української війни. *Комплексний підхід до модернізації науки: методи, моделі та мультидисциплінарність: матеріали II Міжнародної наукової конференції. м. Луцьк, 3 березня 2023 р.* С. 140–145.
3. Агаєв, Н. А., Скрипкін, О. Г., Дейко, А. Б., Поливанюк, В. В., & Еверт, О. В. (2016). *Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України*. Методичні рекомендації. Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України.
4. Архангельська, М. В. (2024). Когнітивно-поведінкова терапія як система психотерапевтичних втручань першого вибору в лікуванні тривожних розладів. *Науковий вісник Харківського державного університету*, 2, 49–54. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2024-2-7>
5. Балашов, Е. М. (2020). *Метакогнітивний моніторинг саморегульованої навчальної діяльності студентів: Монографія*. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія».
6. Балашов, Е. М. (2020). Особливості метакогнітивної усвідомленості у навчальній діяльності студентів. *Проблеми сучасної психології*, (48), 11–34. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-48>
7. Бек, Дж. С. (2023). *Когнітивно-поведінкова терапія: основи та практика*. Діалектика.

8. Бережанський, А., & Грилюк, С. (2024). *Як залишитися собою під час війни та після: Практики психофізичного здоров'я воїна*. Видавничий дім «Сварог».
9. Бриндіков, Ю. Л. (2017). Арт-терапія: суть, можливості роботи з військовослужбовцями-учасниками бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*, 2(41), 42–45.
10. Вадзюк, С. Н., & Сас, В. В. (2023). Особливості вольової саморегуляції у військових із різною стресостійкістю. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*, 1, 53–59. <https://doi.org/10.11603/1811-2471.2023.v.i1.13658>
11. ван дер Колк, Б. (2023). *Тіло веде лік: Як лишити психотравми в минулому* (А. Цвіра, пер.). Харків: Віват.
12. Вестбрук, Д, Кеннерлі, Г., & Кірк, Дж. (2014). *Вступ у когнітивно-поведінкову терапію*. Львів: Свічадо.
13. Вознесенська, О. Л. (2015). Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: Збірник наукових праць.К.: КНУ імені Тараса Шевченка*, 3(29), 40–47.
14. Волотовська, Н. (2023). Перспективи застосування арт-терапії як засобу протидії при посттравматичному стресовому розладі. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 8(4), 1–7. <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v8i4.464>
15. Галич, Я. (2023). Когнітивно-поведінкова психотерапія як напрям у корекції поведінкових девіацій. *Юридична психологія*, 2(33), 62–70. <https://doi.org/10.33270/03233302.62>
16. Гірченко, О. Л. (2023). *Позитивна психотерапія: Навч.-метод. посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія»*. Чернігів: Національний університет «Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка».
17. Горбунова, В. В. (2015). Робота з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) у межах когнітивно-поведінкової терапії. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій. Збірник статей*, 26–35.
18. Григус, І. М. (2017). *Нетрадиційні засоби оздоровлення: навчальний посібник*. Рівне: НУВГП.

19. Дерев'янка, С. П. (2023). *Когнітивно-поведінкова терапія: Навчально-методичні рекомендації*. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка.
20. Діомідова, Н. (2021). Ефективність МАК «Подолання» у розвитку стресостійкості особистості. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*.
<https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.16>
21. Зеленська, К. О., & Красковська, Т. Ю. (2020). Біосугестивна терапія в системі лікування стрес-асоційованих розладів у вимушено переміщених осіб. *Медицина сьогодні і завтра*, 4(89), 66–73. <https://doi.org/10.35339/msz.2020.89.04.09>
22. Калька, Н. (Ред.), & Одинцова, Г. (Ред.). (2023). *Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи*. Львів: ЛьвДУВС.
23. Калька, Н., & Ковальчук, З. (2020). *Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 1*. Львів: ЛьвДУВС.
24. Калька, Н., Ковальчук, З., & Одинцова, Г. (2021). *Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 2*. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ.
25. Карамушка, Л. (2023). Можливості використання методу позитивної психотерапії для реалізації концепції «Healthy Organizations». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2-3(29), 25-38. <https://doi.org/10.31108/2.2023.2.29.3>
26. Катинський, В., & Стасюк, В. (2025). Морально-психологічний стан як складова збереження психологічного здоров'я військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*, 83(1), 89–95.
<https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-83-1-89-95>
27. Кокун, О. М., Клочков, В. В., Мороз, В. М., Пішко, І. О., & Лозінська, Н. С. (2023). *Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: методичний посібник*. Київ: «Центр учбової літератури».
28. Кокун, О. М., Лозінська, Н. С., & Пішко, І. О. (2020). *Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: Методичний посібник*. За ред. В.М. Мороза. К.: НДЦ ГП ЗС України.

29. Кокун, О. М., Лозінська, Н. С., Пішко, І. О., & Олійник, В. О. (2025). *Діагностика психологічних змін у військовослужбовців в умовах війни: Методичний посібник*. Київ: ТОВ «7БЦ».
30. Кокун, О. М., Мороз, В. М., Пішко, І. О., & Лозінська, Н. С. (2022). *Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: методичний посібник*. Київ-Одеса: Фенікс.
31. Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Олійник, В. О., Хоружий, С. М., Ларіонов, С. О., & Сириця, М. В. (2023). *Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами: метод. посіб.* К.: 7БЦ.
32. Колпакчи, О. С. (2018). *Арт-терапія: курс лекцій: навчальний посібник*. Київ: «Центр учбової літератури».
33. Коляденко, С. М., & Літяга, І. В. (2022). Використання проєктивних метафоричних асоціативних карт «Pockets» («Кишені») у процесі підготовки фахівців соціальної сфери. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи, 90, 68–75. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.90.14>
34. Комар, З. (2017). *Психологічна стійкість воїна: Підручник для військових психологів*. Київ.
35. Копейкіна, Є., & Науменко, Н. (2024). Фізична терапія військовослужбовців на підгострому етапі реабілітації після отримання ВЧМТ. *Ukrainian Scientific Medical Youth Journal*, 4(150), 102–108. [https://doi.org/10.32345/USMYJ.4\(150\).2024.102-108](https://doi.org/10.32345/USMYJ.4(150).2024.102-108)
36. Кремпа, Н. Ю., Гутий, Б. В., Козенко, О. В., Двильок, І. В., Магрело, Н. В., Клим, Г. В., Вус, У. М., Висоцький, А. О., Мартишук, Т. В., & Попадюк, С. С. (2024). Каністерапія: потреби впровадження та проблеми розвитку на теренах України. *Науковий вісник ЛНУВМБ імені С. З. Гжицького*. Серія: Сільськогосподарські науки, 26(101), 229–235. <https://doi.org/10.32718/nvlvet-a10136>
37. Кресан, О. Д. (2022). Психологічне консультування осіб, що постраждали від війни (гуманістичний напрямок). У М. В. Папучі (Ред.), *Людина та її реальність. Збірник матеріалів XII Міжнародної науково-практичної конференції* (с. 68–73). Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя.

38. Крук, І. М., & Григус, І. М. (2022). Фізична реабілітація та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*, 12, 44–51. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.6>
39. Лахтадир, Т. В., Турбал, Л. В., Камінський, Р. Ф., & Дуда, О. В. (2023). Арт-терапія для військовослужбовців. *Science and Technology: Problems, Prospects, & Innovations. Proceedings of VII International Scientific and Practical Conference (Osaka, Japan, 13–15, April, 2023)*. 309–313.
40. Левицька, Л. В. (2022). Засоби саморегуляції психоемоційної напруженості у військовослужбовців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*, 4, 5–8.
41. Маковський, А., & Маковська, В. (2023). Надання психологічної допомоги військовослужбовцям засобами бібліотерапії. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*, 2(58), 14–18. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.2.2>
42. Масловська, М., & Гаврилькевич, В. (2024). Теоретичний огляд концепції стресостійкості. *Психологічні тревелоги*, 4, 210–221. <https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-20>
43. Милославська, О. В., & Богдановський, С. О. (2023). Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. *Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності. Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія психологія*, 34(72), 197–202.
44. Милославська, О., & Богдановський, С. (2023). Особливості саморегуляції у військовослужбовців із різним рівнем резильєнтності. *Science and Education*, 1, 51–57. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2023-1-8>
45. Михайлов, Б. В., Богомолець, О. В., Вінічук, Н. О., Возніцина, К. Б., Гайсак, М. О., Зайцев, Д. В., Жолобов, В. М., Лемко, І. С., Лупей-Ткач, С. І., Мадяр, С. А., Мірошніченко, О. А., Моїсеєнко, Є. В., Семикопна, Т. В., Сердюк, О. І., & Сичевський, А. С. (2019). *Інновації у медико-психологічній реабілітації учасників бойових дій та постраждалих внаслідок надзвичайних ситуацій (клінічна настанова)*. Під заг. ред. Б. В. Михайлова. Харків-Київ: «Укрпрофоздоровниця».

46. Мірошніченко, О. А. (2024). *Арт-технології: Навчально-методичний посібник*. Житомир: ТОВ «Видавничий дім Бук-Друк».
47. Молчанова, О. М. (укл.). (2021). *Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи*. У О. Е. Жосан (гол. ред.), *Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Кропивницький, 20–27 квітня 2021 р.)* (с. 1–150). КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського».
48. Мушкевич, М. І., & Чагарна, С. Є. (2017). *Основи психотерапії: навч. посіб. Вид. 3*. Луцьк: Вежа-Друк.
49. Наугольник, Л. Б. (2015). *Психологія стресу: підручник*. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ.
50. Павлик, Н. В. (2020). *Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів: метод. посіб.* Київ.
51. Пасічник, І. Д., Каламаж, Р. В., Матласевич, О. В., Нікітчук, У. І., та ін. (ред.). (2015). *Психологія мислення: Підручник*. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія».
52. Перепелюк, Т. Д., Джулай, А. І., & Ольховецький, С. М. (2024). Особливості використання арт-терапії у роботі з членами родин військових. *Психологічний журнал*, 12, 146–154.
53. Простір арт-терапії. (2023). *Збірник наукових праць*, 1(33).
54. Простір арттерапії: єднання у творчій співдії. (2024). *Матеріали XXI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції* (м. Львів, 15–17 березня 2024 р.) [за наук. ред. О. Вознесенської, В. Волошиної, М. Перун, Л. Подкоритової]. Київ.
55. Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни. (2023). *Матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції* (31 березня – 2 квітня 2023 р.) [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ.
56. Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій. (2022). *Матеріали XIX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції* (м. Київ, 17–18 червня 2022 р.) [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар]. Київ.

57. Простір арт-терапії: ресурси зцілення. (2014). *Матеріали XI міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції* (м. Київ, 3-4 квітня 2014 р.) [за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьонової, О. А. Бреусенка-Кузнєцова, О. Л. Вознесенської, О. М. Скар]. К.: Золоті ворота.

58. Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну. (2018). *Матеріали XV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції* (м. Львів, 16-18 лютого 2018 р.) [за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської, О. М. Скар]. К.: Золоті ворота.

59. Реґо, С., & Фейдер, С. (2023). *Когнітивно-поведінкова терапія для психічного здоров'я. Робочий зошит. Науково обґрунтовані вправи для перетворення негативних думок та управління своїм благополуччям*. Науковий світ.

60. Робота з травмами війни. Український досвід. (2018). *Матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Київ, 28–31 березня 2018 р.) [За наук. ред. Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської, В. В. Савінова]. Золоті ворота.

61. Рожко, Ю., Федорченко, В., Кашій, У., & Моїсеєнко, А. (2019). *Методичні рекомендації щодо роботи з пацієнтами-ветеранами та учасниками бойових дій*. INGENIUS, Veteran Hub та IREX.

62. Розов, В. І. (2024). Методи та техніки психологічної роботи з опрацювання травматичного досвіду. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія», 2*, 46–52.

63. Розов, В. І. (2024). *Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: науково-практичний посібник*. Київ: КНТ.

64. Романчук, О. І. (2012). Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *НейроNews, 3*, 40–45.

65. Савиченко, О. М., & Шуневич, О. М. (2018). Ресурси психотерапії для розвитку мотивації вчителів у післядипломній педагогічній освіті. *Молодий вчений, 4(56)*, 528–532.

66. Салайда, І. М., Коваль, В. Б., & Попович, Д. В. (2023). *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*, 4, 192–196. <https://doi.org/10.11603/1811-2471.2023.v.i4.14317>
67. Сердюк, Л. З. (2021). *Психологічні технології сприяння психологічному благополуччю особистості: методичні рекомендації*. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська. 68 с.
68. Стасюк, В. В., & Вуколов, О. В. (2025). *Удосконалення психологічної готовності військовослужбовців сухопутних військ Збройних Сил України до виконання бойових завдань: Стресостійкість в умовах тривалого конфлікту*. Соціальна робота та психологія: освіта і наука, 81–86.
69. Стасюк, В. В., & Кириченко, А. В. (2025). *Подолання викликів війни: Адаптація та реінтеграція військовослужбовців. У Українське суспільство у перспективах розвитку: історичний, соціально-гуманітарний, психологічний виміри* (с. –). (с. 1253–1257).
70. Стасюк, В. В., & Українець, В. М. (2023). *Сутність стресостійкості у психологічній науці*. *Вісник Національного університету оборони України імені І. Черняхівського*, 48(1), 60–65.
71. Стасюк, В. В., Дикун, В. Г., & Мороз, В. М. (2023). *Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил)*. Київ: 7БЦ.
72. Стражний, О. (2024). *Біосугестивна терапія: Для корекції та лікування психосоматичних розладів*. Тернопіль: Підручники і посібники.
73. *Сучасні технології в оздоровчій діяльності*. (2024). II Всеукраїнська науково-практична конференція здобувачів вищої освіти та молодих вчених, м. Запоріжжя, 01 березня 2024 р. (О. М. Бурка, Л. В. Шуба, Ред.). Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка».
74. *Теорія і практика арт-терапії: Навчально-методичний комплекс*. (2014). Уклад. І. В. Бабій. Умань: Алмі.
75. Трачук, С. В., Хмара, В. В., Підлетейчук, Р. В., & Сиротюк, С. М. (2024). *Проблеми реабілітації та відновлення військовослужбовців за особливих умов*. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла*

Драгоманова, 4(174), 163–168. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).34](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).34)

76. Хоружий, С. М., Лозінська, Н. С., Пішко, І. О., Олійник, В. О., & Сириця, М. В. (2023). *Практикум з індивідуального психологічного консультування військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей: навчально-методичний посібник*. Київ: «Центр учбової літератури».

77. Циганенко, Г., Масик, О., Григор'єва, О., та ін. (2016). *Ми пережили: техніки відновлення для сімей, військових, цивільних та дітей: практ. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей* (за наук. ред. Г. В. Циганенка). Видавництво «Логос».

78. Чорна, Н. В. (2024). Вплив біосугестивної терапії на зниження симптомів тривожних розладів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія», 4*, 64–67. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.4.13>

79. Шевченко, В. В., & Руденко, А. А. (2014). Психологічна реабілітація військовослужбовців, що перебували в миротворчому контингенті. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки, 2(12)*, 239-243. https://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2014_2_12_46

80. Avhustiuk, M., Pasichnyk, I., Balashov, E., & Kalamazh, R. (2025). Ruminative thinking of military personnel of the Armed Forces of Ukraine. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 431–459. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-18>

81. Baker, F. A., Metcalf, O., Varker, T., & O'Donnell, M. (2018). A systematic review of the efficacy of creative arts therapies in the treatment of adults with PTSD. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 10(6)*, 643–651. <https://doi.org/10.1037/tra0000353>

82. Balashov, E. (2022). Psychological well-being as cognitive-emotional component of student self-regulated learning. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education, 10(1)*, 51–62. <https://doi.org/10.23947/2334-8496-2022-10-2-101-109>

83. Balashov, E., Pasichnyk, I., & Kalamazh, R. (2022). Methodological and contextual foundations of metacognitive monitoring training program in student self-regulated learning. *Journal of Education Culture and Society*, 13(1), 77–92. <https://doi.org/10.15503/jecs2022.1.77.92>
84. Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
85. Beck, A. T., & Dozois, D. J. A. (2011). Cognitive therapy: Current status and future directions. *Annual Review of Medicine*, 62, 397–409. <https://doi.org/10.1146/annurev-med-052209-100032>
86. Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). The Guilford Press.
87. Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H., & Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: The possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology*, 3, 234. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.0023>
88. Borbely, A. F. (1998). A psychoanalytic concept of metaphor. *The International Journal of Psychoanalysis*, 79(5), 923–936.
89. Bravo, A. J., Kelley, M. L., Mason, R., Ehlke, S., Vinci, C., & Redman, L. J. C. (2020). Rumination as a mediator of the associations between moral injury and mental health problems in combat-wounded veterans. *Traumatology (Tallahass Fla)*, 26(1), 52–60. <https://doi.org/10.1037/trm0000198>
90. Brewin, C. R., & Holmes, E. A. (2003). Psychological theories of posttraumatic stress disorder. *Clinical Psychology Review*, 23(3), 339–376. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(03\)00033-3](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(03)00033-3)
91. Briere, J., & Scott, C. (2014). *Principles of trauma therapy: A guide to symptoms, evaluation, and treatment* (2nd ed.). Sage Publications.
92. Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan Kriya Yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression. Part II—Clinical applications and guidelines. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(4), 711–717. <https://doi.org/10.1089/acm.2005.11.711>

93. Bruscia, K. (1987). *Improvisational modes of music therapy*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
94. Bryant, R. A., Lott, A. P., & Keane, T. M. (2021). Posttraumatic stress disorder. In L. G. Castonguay, T. F. Oltmanns, & A. P. Lott (Eds.), *Psychopathology: From science to clinical practice* (2nd ed., pp. 151–184). The Guilford Press.
95. Burns, D. D. (1999). *The feeling good handbook* (Rev. ed.). Plume/Penguin Books.
96. Campbell, M., Decker, K. P., Kruk, K., & Deaver, S. P. (2016). Art therapy and cognitive processing therapy for combat-related PTSD: A randomized controlled trial. *Art Therapy (Alex)*, 33(4), 169–177. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1226643>
97. Campello, M., Ziemke, G., Hiebert, R., Weiser, S., Brinkmeyer, M., Fox, B., Dail, J., Kerr, S., Hinnant, I., & Nordin, M. (2012). Implementation of a multidisciplinary program for active duty personnel seeking care for low back pain in a U.S. Navy medical center: A feasibility study. *Military Medicine*, 177(9), 1075–1080. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-12-00118>
98. Carlson, B. E., Stromwall, L. K., & Lietz, C. A. (2013). Mental health issues in recently returning women veterans: Implications for practice. *Social Work*, 58(2), 105–114. <https://doi.org/10.1093/sw/swt001>
99. Chadwick, K. (2020). *Dealing with unhelpful thoughts*. *Living CBT*, 11.
100. Clout, E., Statham, D. J., Human, B., Allen, A., & Kannis-Dymand, L. (2024, September). The role of rumination and metamemory beliefs in posttraumatic growth and posttraumatic stress. *Discover Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00208-4>
101. Collie, K., Backos, A., Malchiodi, C., & Spiegel, D. (2006). Art therapy for combat-related PTSD: Recommendations for research and practice. *Art Therapy*, 23(4), 157–164. <https://doi.org/10.1080/07421656.2006.10129335>
102. Cushing, R. E., & Braun, K. L. (2018). Mind-body therapy for military veterans with post-traumatic stress disorder: A systematic review. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(2), 106–114. <https://doi.org/10.1089/acm.2017.0176>

103. Czamanski-Cohen, J., & Weihs, K. L. (2016). The Bodymind Model: A platform for studying the mechanisms of change induced by art therapy. *Arts in Psychotherapy, 51*, 63-71. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.08.006>
104. Demydiuk, V., & Balashov, E. (2023). Psychotherapeutic assistance to families of military personnel during war. *Scientific Journal of Polonia University, 56*(1), 394-404. <https://doi.org/10.23856/5654>
105. Dyregrov, A. (1997). The process in psychological debriefings. *Journal of Traumatic Stress, 10*(4), 589-605. <https://doi.org/10.1023/a:1024893702747>
106. Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy, 1*, 192-205. <https://doi.org/10.1680/ijct.2008.1.3.192>
107. Evans, M. B. (1988). The role of metaphor in psychotherapy and personality change: A theoretical reformulation. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 25*(4), 543-551. <https://doi.org/10.1037/h0085380>
108. Fernando, K., & Carter, J. (2007). I just can't stop thinking about it! Rumination, avoidance and depression. *New Zealand Clinical Psychologist, 17*(2), 8-13.
109. Fiery, M. F. (2013). The mindful therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration. *Cognitive Behaviour Therapy, 42*(4). <https://doi.org/10.1080/16506073.2013.763288>
110. Fincham, G. W., Strauss, C., Montero-Marin, J., & Cavanagh, K. (2023). Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials. *Scientific Reports, 13*(1), 1-14. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y>
111. Fisher, M. E. (2008). *The use of psychoeducation in the treatment of PTSD with military personnel and their family members: An exploratory study from a clinician's perspective* (Master's thesis, Smith College). Smith ScholarWorks. <https://scholarworks.smith.edu/theses/1231>
112. Flaherty, A., Katz, D., Chosak, A., Henry, M. E., Trinh, N. H., Waldinger, R. J., & Cohen, J. N. (2022). Treatment of overthinking: A multidisciplinary approach to rumination and

- obsession spectrum. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 83(4), Article 21ct14543. <https://doi.org/10.4088/JCP.21ct14543>
113. Fletcher, K., Wydera, S., Thorpe, N., Radford, K., das Nair, R., & Booth, V.; NeRO Programme and Management Team. (2024). A rapid realist review of clinical neuropsychology rehabilitation programmes to improve psychological wellbeing and quality of life for people with acquired brain injuries. *Neuropsychological Rehabilitation*, 34(8), 1035–1070. <https://doi.org/10.1080/09602011.2023.2273580>
114. Foa, E. B., & Rothbaum, B. O. (1998). *Treating the trauma of rape: Cognitive-behavioral therapy for PTSD*. The Guilford Press.
115. Foa, E. B., Hembree, E. A., & Rothbaum, B. O. (2007). *Prolonged exposure therapy for PTSD: Emotional processing of traumatic experiences: Therapist guide*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195308501.001.0001>
116. Foa, E. B., Keane, T. M., Friedman, M. J., & Cohen, J. A. (Eds.). (2009). *Effective treatments for PTSD: Practice guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies* (2nd ed.). The Guilford Press.
117. Gantt, L., & Tinnin, L. W. (2009). Support for a neurobiological view of trauma with implications for art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 36, 148–153. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2008.12.005>
118. Gates, M. A., Holowka, D. W., Vasterling, J. J., Keane, T. M., Marx, B. P., & Rosen, R. C. (2012). Posttraumatic stress disorder in veterans and military personnel: Epidemiology, screening, and case recognition. *Psychological Services*, 9(4), 361–382. <https://doi.org/10.1037/a0027649>
119. Gergen, K. J., McNamee, S., & Barrett, F. J. (2001). Toward transformative dialogue. *International Journal of Public Administration*, 24(7), 679–707. <https://doi.org/10.1081/PAD-100104770>
120. Gerlitz, Y., Regev, D., & Snir, S. (2020). A relational approach to art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 68, 101644. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101644>
121. Geschwind, N., Arntz, A., Bannink, F., & Peeters, F. (2019). Positive cognitive behavior therapy in the treatment of depression: A randomized order within-subject comparison with traditional

cognitive behavior therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 116, 119–130. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.03.005>

122. Goldberg, S. B., Flynn, A. W. P., Abbas, M., Schultz, M. E., Hiserodt, M., Thomas, K. A., Kallio, K., & Wyman, M. F. (2022). Postdeployment treatment gap: Symptoms and treatment utilization among returning National Guard soldiers. *Counseling Psychology*, 50(4), 506–535. <https://doi.org/10.1177/00110000221074019>

123. Gonçalves, O. F., & Craine, M. (1990). The use of metaphors in cognitive therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 4(2), 135–149. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.4.2.135>

124. Gould, M., Greenberg, N., & Hetherington, J. (2007). Stigma and the military: Evaluation of a PTSD psychoeducational program. *Journal of Trauma Stress*, 20(4), 505–515. <https://doi.org/10.1002/jts.20233>

125. Grant, A. M. (2003). The impact of life coaching on goal attainment, metacognition and mental health. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(3), 253–264. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.3.253>

126. Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2016). *Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think* (2nd ed.). The Guilford Press.

127. Greene, T., Neria, Y., & Gross, R. (2016). Prevalence, detection, and correlates of PTSD in the primary care setting: A systematic review. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 23(2), 160–180. <https://doi.org/10.1007/s10880-016-9449-8>

128. Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review*, 37, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.006>

129. Haeyen, S., van Hooren, S., van der Veld, W. M., & Hutschemaekers, G. (2018). Measuring the contribution of art therapy in multidisciplinary treatment of personality disorders: The construction of the Self-expression and Emotion Regulation in Art Therapy Scale (SERATS). *Personal Mental Health*, 12(1), 3–14. <https://doi.org/10.1002/pmh.1379>

130. Halprin, D. (2003). *The expressive body in life, art and therapy: Working with movement, metaphor and meaning*. London: Jessica Kingsley Publishers.
131. Harris, R. (2008). *The happiness trap: How to stop struggling and start living*. Trumpeter Books.
132. Hasani, M., Zenoozian, S., Ahmadi, R., Khakpoor, S., Saberi, S., Pirzeh, R., & Saed, O. (2025). Evaluating the efficacy of rumination-focused cognitive-behavioral therapy in alleviating depression, negative affect, and rumination among patients with recurrent major depressive disorder: A randomized, multicenter clinical trial. *BMC Psychiatry*, 25(1), 626.
<https://doi.org/10.1186/s12888-025-07065-y>
133. Hass-Cohen, N., Clyde Findlay, J., Carr, R., & Vanderlan, J. (2014). “Check, Change What You Need To Change and/or Keep What You Want”: An art therapy neurobiological-based trauma protocol. *Art Therapy*, 31(2), 69-78.
<https://doi.org/10.1080/07421656.2014.903825>
134. Havsteen-Franklin, D. (2016). *When is a Metaphor? Art Psychotherapy and the Formation of the Creative Relationship Metaphor*. (PhD thesis). University of Essex.
135. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). The Guilford Press.
136. Heath, M., Sheen, D., Leavy, D., Young, E. L., & Money, K. (2005). Bibliotherapy: A resource to facilitate emotional healing and growth. *School Psychology International*, 26(5), 563–580.
<https://doi.org/10.1177/0143034305060792>
137. Herman, J. L. (1997). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror*. Basic Books.
138. Herz, R. S. (2009). Aromatherapy facts and fictions: A scientific analysis of olfactory effects on mood, physiology and behavior. *International Journal of Neuroscience*, 119(2), 263-290.
<https://doi.org/10.1080/00207450802333953>
139. Hines-Martin, V., & Ising, M. (1993). Use of art therapy with post-traumatic stress disordered veteran clients. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 31(9), 29–36.
<https://doi.org/10.3928/0279-3695-19930901-09>

140. Hinz, L. D. (2020). *Expressive therapies continuum: A framework for using art in therapy*. Routledge.
141. Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
142. Horovitz, E. G. (2017). *A guide to art therapy materials, methods, and applications: A practical step-by-step approach* (1st ed.). Routledge.
143. Hoskins, M. D., Bridges, J., Sinnerton, R., Nakamura, A., Underwood, J. F. G., Slater, A., Lee, M. R. D., Clarke, L., Lewis, C., Roberts, N. P., & Bisson, J. I. (2021). Pharmacological therapy for post-traumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis of monotherapy, augmentation and head-to-head approaches. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1802920. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1802920>
144. Ingram, R. E., Miranda, J., Segal, Z. V., & Richards, B. C. (2000). Cognitive vulnerability to depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 14(3), 347-350. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.14.3.347>
145. Jones, J. P., Drass, J., & Kaimal, G. (2019). Art therapy for military service members with post-traumatic stress and traumatic brain injury: Three case reports highlighting trajectories of treatment and recovery. *The Arts in Psychotherapy*, 63, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.04.004>
146. Jones, J. P., Walker, M. S., Masino Drass, J., & Kaimal, G. (2018). Art therapy interventions for active duty military service members with post-traumatic stress disorder and traumatic brain injury. *International Journal of Art Therapy*, 23(2), 70–85. <https://doi.org/10.1080/17454832.2017.1388263>
147. Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (15th anniversary ed.). Delta Trade Paperback/Bantam Dell.
148. Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art Therapy (Alexandria)*, 33(2), 74-80. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1166832>

149. Kar, N. (2017). Cognitive behavioral therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder: A review. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 7, 167–181. <https://doi.org/10.2147/NDT.S10389>
150. Karıcı, A., & Özel, Y. (2024). The therapeutic power of creativity: The role of art therapy in the treatment of post-traumatic stress disorder. *Journal of Health, Medicine and Nursing*, 10(6), 11–22. <https://doi.org/10.47604/jhmn.3123>
151. Karpenko, O., & Zhvaniya, T. (2024). *The role of art therapy in the comprehensive rehabilitation of military personnel with PTSD: Modern approaches and challenges*. Conference: *Education and Science of Today: Intersectoral Issues and Development of Sciences*. <https://doi.org/10.36074/logos-18.10.2024.089>
152. Kim, S. H., Schneider, S. M., Kravitz, L., Mermier, C., & Burge, M. R. (2013). Mind-body practices for posttraumatic stress disorder. *Journal of Investigative Medicine*, 61(5), 827–834. <https://doi.org/10.2310/JIM.0b013e3182906862>
153. Knowles, K. A., Sripada, R. K., Defever, M., & Rauch, S. A. M. (2019). Comorbid mood and anxiety disorders and severity of posttraumatic stress disorder symptoms in treatment-seeking veterans. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(4), 451–458. <https://doi.org/10.1037/tra0000383>
154. Lan, W., Wang, B., Li, G., & Liu, J. (2024). The effectiveness of psychotherapy on posttraumatic stress disorder in soldiers: A systematic review. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(7), 499–516. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2024.052309>
155. Leahy, R. L. (2003). *Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide*. The Guilford Press.
156. Leahy, R. L., Holland, S. J. F., & McGinn, L. K. (2011). *Treatment plans and interventions for depression and anxiety disorders* (2nd ed.). The Guilford Press.
157. Lee, J. H. (2020). *Principles of trauma therapy: A guide to symptoms, evaluation, and treatment (DSM-5 update)* (2nd ed.) by John N. Briere & Catherine Scott. *Soa Chongsonyon Chongsin Uihak*, 31(4), 225–227. <https://doi.org/10.5765/jkacap.200036>
158. Lee, M. S., Choi, J., Posadzki, P., & Ernst, E. (2012). Aromatherapy for health care: An overview of systematic reviews.

Maturitas, 71(3), 257–260.

<https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2011.12.018>

159. Lee, Y. L., Wu, Y., Tsang, H. W., Leung, A. Y., & Cheung, W. M. (2011). A systematic review on the anxiolytic effects of aromatherapy in people with anxiety symptoms. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(2), 101–108.

<https://doi.org/10.1089/acm.2009.0277>

160. Linden, W. (1994). Autogenic training: A narrative and quantitative review of clinical outcome. *Biofeedback and Self-Regulation*, 19(3), 227–264. <https://doi.org/10.1007/BF01721069>

161. Liu, G., Zhang, Y., Li, Z., & Liu, W. (2024). *Research on the application of tree drawing projection tests in the auxiliary diagnosis and condition assessment of depression. Research Square.*

<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4574362/v1>

162. Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4(3), 205–225.

<https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhh019>

163. Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 339–349.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.339>

164. Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176–190. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.1.176>

165. Ma, S. H., & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: Replication and Exploration of Differential Relapse Prevention Effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 31–40. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.1.31>

166. Malchiodi, C. A. (Ed.). (2012). *Handbook of art therapy* (2nd ed.). The Guilford Press.

167. Malhotra, B., Jones, L. C., Spooner, H., Levy, C., Kaimal, G., & Williamson, J. B. (2024). A conceptual framework for a neurophysiological basis of art therapy for PTSD. *Frontiers in Human Neuroscience*, 18, 1351757.

<https://doi.org/10.3389/fnhum.2024.1351757>

168. Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer (Ed.), *Advances in Social Cognition*, 9, 1–48. https://www.researchgate.net/profile/Abraham-Tesser/publication/313619338_Some_ruminative_thoughts/links/5a565cda45851547b1bf18c2/Some-ruminative-thoughts.pdf
169. McNally, R. J., Bryant, R. A., & Ehlers, A. (2003). Does early psychological intervention promote recovery from posttraumatic stress? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(2), 45–79. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01421>
170. Military OneSource. *Mental health after deployment: What to know and where to get help*. Military OneSource. <https://planmydeployment.militaryonesource.mil/reunion-reintegration/family-members/mental-health-after-deployment-what-to-know-and-where-to-get-help/>
171. Morina, N., Wicherts, J. M., Lobrecht, J., & Priebe, S. (2014). Remission from post-traumatic stress disorder in adults: A systematic review and meta-analysis of long term outcome studies. *Clinical Psychology Review*, 34(3), 249–255. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.03.002>
172. Moss, D. P. (2022). Review of *Principles and practice of stress management* (4th ed.; P. M. Lehrer & R. L. Woolfolk, Eds.). *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 47(2), 143–144. <https://doi.org/10.1007/s10484-022-09537-3>
173. Mulligan, K., Fear, N. T., Jones, N., & Greenberg, N. (2011). Psycho-educational interventions designed to prevent deployment-related psychological ill-health in Armed Forces personnel: A review. *Psychological Medicine*, 41(4), 673–686. <https://doi.org/10.1017/S003329171000125X>
174. Nabirye, K. (2025). *The role of art therapy in healing mental health issues*. Kiu Publication Extension. <https://doi.org/10.59298/NIJRMS/2025/6.1.374100>
175. Nakao, M., Shirotaki, K., & Sugaya, N. (2021). Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in techniques and technologies. *Biopsychosocial Medicine*, 15(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s13030-021-00219-w>
176. Nash, W. P., Silva, C., & Litz, B. (2009). The historic origins of military and veteran mental health stigma and the stress injury

model as a means to reduce it. *Psychiatric Annals*, 39(8), 789-794.
<https://doi.org/10.3928/00485713-20090728-05>

177. Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
<https://doi.org/10.1080/152988603090927>

178. Nimer, J., & Lundahl, B. (2007). Animal-assisted therapy: A meta-analysis. *Anthrozoös*, 20(3), 225–238.
<https://doi.org/10.2752/089279307X224773>

179. Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–

582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>

180. Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms.

Journal of Abnormal Psychology, 109, 504–511.

<https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>

181. Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115–121. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115>

182. Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>

183. Nyysönen, M., Vilpponen, O., Ståhl-Railila, M., Liesto, S., Mustonen, T., Pikkarainen, S., Arkkila, P., Roine, R., Sintonen, H., & Punkkinen, J. (2024). Multidisciplinary behavioral therapy reduces rumination. *Neurogastroenterology & Motility*, 36(12), e14919.
<https://doi.org/10.1111/nmo.14919>

184. Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*. W. W. Norton & Company.

185. Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>

186. Pernicano, P., & Haynes, K. (2025). *Moral injury psychoeducation group program handbook*. 42 p. Retrieved from

<https://www.mirecc.va.gov/visn16/docs/moral-injury-psychoeducation-group-program-handbook.pdf>

187. Perry, N., & Perry, E. (2006). Aromatherapy in the management of psychiatric disorders: Clinical and neuropharmacological perspectives. *CNS Drugs*, 20(4), 257–280. <https://doi.org/10.2165/00023210-200620040-00001>

188. Pollio, H. R., Barlow, J. M., Fine, H. J., & Pollio, M. R. (1977). *Psychology and the poetics of growth: Figurative language in psychology, psychotherapy, and education*. Lawrence Erlbaum Associates.

189. Poor, S. B., Ryan, S. R., Sortino, A. N., Armour, J. F., Livingston, A. B., & Pass, M. A. (2023). Exploring the impact of expressive therapies on military veterans with PTSD: A systematic review. *Arts & Health*, 1–25.

<https://doi.org/10.1080/17533015.2023.2284197>

190. Querstret, D., Cropley, M., Kruger, P., & Heron, R. J. L. (2015). Assessing the effect of a Cognitive Behaviour Therapy (CBT)-based workshop on work-related rumination, fatigue, and sleep. *European Journal of Work and Organisational Psychology*, 24(2), 236-249. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2015.1015516>

191. Rahnejat, A. M., Ebrahimi, M., Salimi, S. H., Fathi Ashtiani, A., Taghva, A., Mohammadi, T., Shahed Hagh Ghadam, H., & Shahmiri Barzoki, H. (2024). Comparing the effect of prolonged exposure therapy (PET) and metacognitive therapy (MCT) on the quality of life among veterans with PTSD. *Military Psychology*, 36(4), 422-430. <https://doi.org/10.1080/08995605.2023.2195328>

192. Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 25-40. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920411>

193. Ravindran, L. N., & Stein, M. B. (2009). Pharmacotherapy of PTSD: Premises, principles, and priorities. *Brain Research*, 1293, 24–39. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2009.03.037>

194. Resick, P. A., Monson, C. M., & Chard, K. M. (2014). *Cognitive processing therapy: Veteran/military version: Therapist and patient materials manual*. Department of Veterans Affairs.

195. Rogers, R. (1978). *Metaphor: A psychoanalytic view*. University of California Press.

196. Rose, S., Bisson, J., Churchill, R., & Wessely, S. (2002). *Psychological debriefing for preventing post-traumatic stress disorder (PTSD)*. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (2), CD000560. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD000560>
197. Roth, A., & Fonagy, P. (2005). *What works for whom? A critical review of psychotherapeutic research* (2nd ed.). The Guilford Press.
198. Röttger, S., Theobald, D. A., Abendroth, J., et al. (2021). The effectiveness of combat tactical breathing as compared with prolonged exhalation. *Appl Psychophysiol Biofeedback*, 46, 19–28. <https://doi.org/10.1007/s10484-020-09485-w>
199. Rubin, G. (2023). *Life in five senses: How exploring the senses got me out of my head and into the world*.
200. Rubin, J. A. (Ed.). (2016). *Approaches to art therapy: Theory and technique* (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315716015>
201. Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33–61. [https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(99\)00032-x](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(99)00032-x)
202. Sari, T., & Eryılmaz, A. (2020). Positive psychotherapy in PTSD and post-traumatic growth. In *Positive psychiatry, psychotherapy and psychology* (pp. 179–188). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8_14
203. Schnurr, P. P., Friedman, M. J., Engel, C. C., Foa, E. B., Shea, M. T., Chow, B. K., Resick, P. A., Thurston, V., Orsillo, S. M., Haug, R., Turner, C., & Bernardy, N. (2007). Cognitive behavioral therapy for posttraumatic stress disorder in women: A randomized controlled trial. *JAMA*, 297(8), 820–830. <https://doi.org/10.1001/jama.297.8.820>
204. Schottenbauer, M. A., Glass, C. R., Arnkoff, D. B., & Gray, S. H. (2008). Contributions of psychodynamic approaches to treatment of PTSD and trauma: A review of the empirical treatment and psychopathology literature. *Psychiatry*, 71(1), 13-34. <https://doi.org/10.1521/psyc.2008.71.1.13>
205. Schouten, K. A., van Hooren, S., Knipscheer, J. W., Kleber, R. J., & Hutschemaekers, G. J. M. (2019). Trauma-focused art therapy in the treatment of posttraumatic stress disorder: A pilot

- study. *Journal of Trauma & Dissociation*, 20(1), 114–130.
<https://doi.org/10.1080/15299732.2018.1502712>
206. Schrader, C., & Ross, A. (2021). A review of PTSD and current treatment strategies. *Mo Med*, 118(6), 546–551.
207. Schure, M. B., Simpson, T. L., Martinez, M., Sayre, G., & Kearney, D. J. (2018). Mindfulness-based processes of healing for veterans with post-traumatic stress disorder. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(11), 1063–1068.
<https://doi.org/10.1089/acm.2017.0404>
208. Schwartze, D., Barkowski, S., Strauss, B., Knaevelsrud, C., & Rosendahl, J. (2019). Efficacy of group psychotherapy for posttraumatic stress disorder: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychotherapy Research*, 29(4), 415–431. <https://doi.org/10.1080/10503307.2017.1405168>
209. Sclabassi, S. H. (1973). *Literature as a therapeutic tool. A review of the literature on bibliotherapy*. *American Journal of Psychotherapy*, 27(1), 70–77.
<https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1973.27.1.70>
210. Seligman, M. E. P. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage Books.
211. Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
212. Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
<https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.5>
213. Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
214. Serlin, I. A. (2007). Theory and practices of art therapies: Whole person integrative approaches to healthcare. In I. A. Serlin, J. Sonke-Henderson, R. Brandman, & J. Graham-Pole (Eds.), *Whole person healthcare* (Vol. 3, pp. 107–119). Praeger Publishers.
215. Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>

216. Shubina, I. (2015). Cognitive-behavioral therapy of patients with PTSD: Literature review. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 165, 132–137. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.624>
217. Siegel, D. J. (2010). *The mindful therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration*. W. W. Norton & Company.
218. Sims, P. A. (2003). Working with metaphor. *American Journal of Psychotherapy*, 57(4), 528–536. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2003.57.4.528>
219. Singh, A. (2024). Exploring the relationship between social anxiety, rumination, and resilience in young adults. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology (IJIAAP)*, 2(5), 555–573.
220. Spinhoven, P., Klein, N., Kennis, M., Cramer, A. O. J., Siegle, G., Cuijpers, P., Ormel, J., Hollon, S. D., & Bockting, C. L. (2018). The effects of cognitive-behavior therapy for depression on repetitive negative thinking: A meta-analysis. *Behavior Research and Therapy*, 106, 71-85. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.04.002>
221. Stanzani Maserati, M., Matacena, C., Sambati, L., Oppi, F., Poda, R., De Matteis, M., & Gallassi, R. (2015). The Tree-Drawing Test (Koch's Baum Test): A useful aid to diagnose cognitive impairment. *Behavioral Neurology*, 2015, 534681. <https://doi.org/10.1155/2015/534681>
222. Steenkamp, M. M., & Litz, B. T. (2013). Psychotherapy for military-related posttraumatic stress disorder: Review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 33(1), 45–53. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.10.002>
223. Stetter, F., & Kupper, S. (2002). Autogenic training: A meta-analysis of clinical outcome studies. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 27(1), 45–98. <https://doi.org/10.1023/a:1014576505223>
224. Streeter, C. C., Gerbarg, P. L., Saper, R. B., Ciraulo, D. A., & Brown, R. P. (2012). Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder. *Medical Hypotheses*, 78(5), 571–579. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2012.01.021>
225. Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116(6), 777–784. <https://doi.org/10.1007/s00702-008-0092-x>

226. Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615–623. <https://doi.org/10.1037//0022-006X.68.4.615>
227. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
228. Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
229. U.S. Department of Veterans Affairs & Department of Defense. (2017). *VA/DoD clinical practice guideline for the management of posttraumatic stress disorder and acute stress disorder*. <https://www.healthquality.va.gov/guidelines/MH/ptsd/VADoDPTSD/CPGFinal010818.pdf>
230. Vago, D. R., & Zeidan, F. (2016). The brain on silent: Mind wandering, mindful awareness, and states of mental tranquility. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1), 96–113. <https://doi.org/10.1111/nyas.13171>
231. van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.
232. Verywell Health. (2025). *What medications help manage post-traumatic stress disorder (PTSD) symptoms?* Verywell Health. <https://www.verywellhealth.com/ptsd-medication-8788600>
233. Viglione, D. J., & Rivera, B. A. (2003). Assessing personality and psychopathology with projective methods. In *Handbook of Psychology*. <https://doi.org/10.1002/0471264385.wei1023>
234. Wadlinger, H. A., & Isaacowitz, D. M. (2011). Fixing our focus: Training attention to regulate emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 15(1), 75–102. <https://doi.org/10.1177/1088868310365565>
235. Wang, J. Q., Wang, X. Z., & Wang, W. X. (2025). Acceptance and commitment therapy for enhancing mental health in

- military personnel: A comprehensive review and meta-analysis. *World Journal of Psychiatry*, 15(3), 100959.
<https://doi.org/10.5498/wjp.v15.i3.100959>
236. Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>
237. Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press.
238. Wenzel, A., Brown, G. K., & Karlin, B. E. (2011). *Cognitive behavioral therapy for depression in veterans and military service members: Therapy manual*. Washington, DC: U.S. Department of Veterans Affairs.
239. Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2007). *An introduction to cognitive behavioural therapy: Skills and applications*. Sage.
240. Williams, C., & Garland, A. (2002). A cognitive–behavioural therapy assessment model for use in everyday clinical practice. *Advances in Psychiatric Treatment*, 8(3), 172–179.
<https://doi.org/10.1192/apt.8.3.172>
241. Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat-Zinn, J. (2007). *The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness*. Guilford Press.
242. Wilson, J. P., & Keane, T. M. (Eds.). (2004). *Assessing psychological trauma and PTSD* (2nd ed.). The Guilford Press.
243. Wisco, B. E., Nomamiukor, F. O., Marx, B. P., Krystal, J. H., Southwick, S. M., & Pietrzak, R. H. (2022). Posttraumatic stress disorder in US military veterans: Results from the 2019-2020 National Health and Resilience in Veterans Study. *Journal of Clinical Psychiatry*, 83(2), 20m14029.
<https://doi.org/10.4088/JCP.20m14029>
244. Witztum, E., van der Hart, O., & Friedman, B. (1988). The use of metaphor in psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 18(4), 270-290. <https://doi.org/10.1007/BF00946010>
245. Wong, S. F., Aardema, F., & Grisham, J. R. (2019). Inverse reasoning processes in obsessive-compulsive disorder: Replication in a clinical sample. *Journal of Anxiety Disorders*, 63, 1–8.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2019.01.005>

246. Wong, S. M. Y., Chen, E. Y. H., Lee, M. C. Y., Suen, Y. N., & Hui, C. L. M. (2023). Rumination as a transdiagnostic phenomenon in the 21st century: The Flow Model of Rumination. *Brain Sciences*, *13*, 17 p. <https://doi.org/10.3390/brainsci13071041>

247. Xie, G.-H., & Wang, Q. (2021). Mandala coloring as a therapeutic tool in treating stress-anxiety-depression syndrome. *Asian Journal of Interdisciplinary Research*, *4*(4), 30-36. <https://doi.org/10.54392/ajir2144>

248. Yilmaz Balban, M., Neri, E., Kogon, M. M., Zeitzer, J. M., Spiegel, D., & Huberman, A. D. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*, *4*(1), 1–15. <https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895>

249. Zafeiriou, V. (2017). The “tree drawing test” – A tool for gaining valuable information about the patient, his remedy and his progress thereafter. *Allgemeine Homöopathische Zeitung*, *262*(02), 2–76. <https://doi.org/10.1055/s-0037-1601231>

250. Zamboni, L., Centoni, F., Fusina, F., Mantovani, E., Rubino, F., Lugoboni, F., & Federico, A. (2021). The effectiveness of cognitive behavioral therapy techniques for the treatment of substance use disorders. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *209*(11), 835–845. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001381>

251. Zhang, M. Q., Liu, X., & Huang, Y. (2024). Does mandala art improve psychological well-being in patients? A systematic review. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, *30*(1), 25–36. <https://doi.org/10.1089/jicm.2022.0780>

Навчально-методичний посібник

Августюк М. М., Демидюк В. М.

**ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ
ЗНИЖЕННЯ РУМІНАЦІЇ
У
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

Формат 30x42/8. Ум. друк. арк. 30,36. Наклад 100 пр.

Зам. № 218. Папір офсетний.

Друк цифровий. Гарнітура «Times New Roman».

Видавництво Національного університету «Острозька академія».

Україна, 35800, Рівненська обл., м. Острог, вул. Семінарська, 2.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

РВ № 1 від 8 серпня 2000 року.

Оригінал-макет виготовили

Марія АВГУСТЮК, Роман СВИНАРЧУК

Виготовлено: ФОП Пастухова Л. П.

+38 077 77 35 800, e-mail: 35800@ukr.net