

Марія АВГУСТЮК

# ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ЗНИЖЕННЯ РУМІНАЦІЇ

У ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ  
ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ



Навчально-методичний посібник



НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ»

Марія АВГУСТЮК

**ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ  
ЗНИЖЕННЯ РУМІНАЦІЇ  
У ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ,  
ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ  
ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ**

Навчально-методичний посібник

Острог  
Видавництво Національного університету «Острозька академія»  
2026

УДК 159.922.8:616.89-008.454(075.8)

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:**

**Савелюк Наталія Михайлівна** – доктор психологічних наук, професор  
(Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка);

**Матласевич Оксана Володимирівна** – доктор психологічних наук, доцент  
(Національний університет «Острозька академія»);

**Мірошніченко Олена Анатоліївна** – доктор психологічних наук, доцент  
(Житомирський державний університет імені Івана Франка).

**Августюк М. М.**

Психологічні методи зниження румінації у цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій : навчально-методичний посібник. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2026. 180 с.

ISBN 978-617-8041-37-3

DOI 10.25264/978-617-8041-37-3

Навчально-методичний посібник присвячений вивченню та практичному впровадженню психологічних методів зниження румінації у цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій. У виданні розкрито теоретичні основи феномену румінації, її вплив на психічне здоров'я та адаптивність особистості, а також представлено практичні стратегії психоедукації, самопостереження, формування навичок самодопомоги та використання соціальної підтримки. Особливу увагу приділено комплексним психотерапевтичним подходам – когнітивно-поведінковому, метакогнітивному, технікам усвідомленості, позитивній психотерапії, арт-терапії та бібліотерапії, які адаптовано до потреб цивільного населення в умовах війни та поствоєнної реадптації.

Матеріали посібника поєднують індивідуальні, групові та самостійні форми роботи, що робить їх корисними для психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, волонтерів, а також для самих постраждалих. Видання може слугувати як практичним інструментом для відновлення психоемоційної рівноваги та підвищення психологічної стійкості, так і навчальним матеріалом для студентів і дослідників у галузі психології.

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, 2026

© Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2026

# ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	6
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи румінації та психоедукація</b> .....	8
1.1. Поняття румінації: визначення, характеристики та теоретичні аспекти .....	8
1.2. Види румінації .....	11
1.3. Нейропсихологічні механізми формування негативних когнітивних циклів .....	13
1.4. Емоційні аспекти румінації: роль провини, сорому та тривожності.....	14
1.5. Вплив румінації на когнітивні процеси прийняття рішень і психоемоційне відновлення .....	15
1.6. Психологічні наслідки румінації .....	16
1.7. Нормалізація психоемоційних реакцій: диференціація адаптивних переживань і патологічних порушень .....	18
Висновки до першого розділу .....	19
Ключові поняття розділу .....	19
Контрольні запитання .....	20
Завдання для самостійної роботи.....	21
Список використаних і рекомендованих джерел .....	21
<b>РОЗДІЛ 2. Діагностика та самопостереження</b> .....	26
2.1. Ознаки надмірної румінації у повсякденному житті .....	26
2.2. Скринінгові методики виявлення румінації .....	27
2.3. Самопостереження та ведення щоденника думок.....	29
2.4. Ідентифікація індивідуальних тригерів румінаційних процесів .....	30
Висновки до другого розділу .....	32
Ключові поняття розділу .....	32
Контрольні запитання .....	33
Завдання для самостійної роботи.....	33
Список використаних і рекомендованих джерел .....	34
<b>РОЗДІЛ 3. Навички самодопомоги</b> .....	37
3.1. Раннє розпізнавання нав'язливих думок.....	37

3.2. Формування щоденної рутинної структури для стабілізації психоемоційного стану .....	38
3.3. Основні техніки швидкого заспокоєння .....	40
3.4. Планування підтримуючих дій і використання фізичної активності та релаксації для профілактики румінації.....	42
Висновки до третього розділу .....	44
Ключові поняття розділу .....	45
Контрольні запитання .....	46
Завдання для самостійної роботи.....	46
Список використаних і рекомендованих джерел .....	47

## **РОЗДІЛ 4. Соціальна підтримка .....**

4.1. Індикатори психологічного навантаження та критерії звернення по професійну допомогу.....	51
4.2. Роль близького соціального оточення у психоемоційній підтримці .....	52
4.3. Психологічна грамотність у спілкуванні з румінаторами .....	54
4.4. Групи підтримки й онлайн-ресурси.....	55
Висновки до четвертого розділу .....	57
Ключові поняття розділу .....	57
Контрольні запитання .....	58
Завдання для самостійної роботи.....	58
Список використаних і рекомендованих джерел .....	59

## **РОЗДІЛ 5. Практичні методи зниження румінації .....**

5.1. Когнітивно-поведінкові техніки .....	63
5.1.1. Сократівський діалог .....	66
5.1.2. Робота з негативними переконаннями .....	68
5.1.3. Техніка «Докази “за” і “проти”» .....	74
5.1.4. Техніка «Гремлін».....	78
5.1.5. Техніка «Зупинка думки».....	81
5.1.6. Щоденник румінацій.....	84
5.1.7. Корисне самоопитування .....	90
5.2. Метакогнітивні підходи .....	92
5.3. Техніки усвідомленості.....	94
5.4. Позитивна психотерапія .....	98
5.4.1. Робота з внутрішніми конфліктами.....	101

5.4.2. Формування балансу актуальних здібностей і внутрішніх ресурсів.....	103
5.4.3. Застосування метафор у терапевтичному процесі .....	107
5.4.4. Застосування притч у терапевтичному процесі ..	110
5.5. Арт-терапевтичні техніки .....	112
5.5.1. Графічна арт-терапія.....	114
5.5.1.1. Нейрографіка.....	115
5.5.1.2. Мандалотерапія.....	118
5.5.1.3. Малюнок «Дерево».....	121
5.5.1.4. Вільне малювання.....	124
5.5.1.5. Створення колажів.....	126
5.5.2. Ізотерапія та скульптурна арт-терапія.....	128
5.5.3. Метафоричні асоціативні карти й образна терапія .....	133
5.5.3.1. Метафоричні асоціативні карти (МАК)....	133
5.5.3.2. Метафоричний портрет .....	137
5.6. Бібліотерапія.....	139
5.7. Інтегративні методи відновлення психоемоційної рівноваги .....	141
5.7.1. Психологічне консультування .....	143
5.7.2. Психологічний дебрифінг .....	146
5.7.3. Методи саморегуляції.....	150
5.7.3.1. Дихальні техніки.....	150
5.7.3.2. Фізична активність.....	153
5.7.3.3. Йога .....	156
5.7.3.4. Дошки садху .....	158
5.7.4. Релаксаційні техніки .....	160
5.7.4.1. Ароматерапія .....	160
5.7.4.2. Біосугестивна терапія .....	162
5.7.4.3. Каністерапія .....	164
Висновки до п'ятого розділу.....	165
Ключові поняття розділу .....	166
Контрольні запитання .....	167
Завдання для самостійної роботи.....	167
Список використаних і рекомендованих джерел .....	168
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>179</b>

# ПЕРЕДМОВА

---

В умовах повномасштабної війни в Україні значна частина цивільного населення зазнає глибоких психоемоційних травм, що суттєво негативно позначається на психологічному добробуті та якості життя. Втрата безпеки, житла, близьких людей, досвід окупації чи вимушеної евакуації залишають тривалий слід у свідомості, який не завжди вдається усвідомити та подолати раціональним шляхом. Одним із найпоширеніших проявів посттравматичного реагування є румінація – нав'язливе, циклічне повернення до болісних подій, пов'язаних із травматичним досвідом. Румінація має потенціал сприяти осмисленню пережитого досвіду, проте здебільшого вона набуває неадаптивного характеру, поглиблюючи відчуття безпорадності та ізоляції, сприяючи розвитку депресивних і тривожних станів та формуванню хронічного психоемоційного виснаження.

Актуальність роботи з румінацією у цивільних осіб зумовлена тим, що вона безпосередньо впливає на відновлення психічної рівноваги, соціальну активність і можливість повернення до повноцінного життя. Румінаційні процеси мають циклічний характер: вони підтримуються повторними негативними думками про минуле, які не сприяють конструктивному вирішенню проблем, а лише посилюють стрес, відчуття провини та втрати контролю над власним життям. Це підвищує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу, депресії, генералізованого тривожного розладу, психосоматичних захворювань і хронічної втоми. Психоедукація та своєчасне застосування ефективних методів зниження румінації є важливими чинниками профілактики тяжких психічних розладів і збереження психологічної стійкості.

У посібнику представлено теоретичні основи румінації та практичні стратегії її зниження, адаптовані до умов життя цивільного населення, яке постраждало від війни. Особливу увагу приділено методам самопомоги та психологічної підтримки, що можуть бути застосовані без спеціальної

підготовки, а також технологіям, які доцільно впроваджувати у роботі психологів, соціальних працівників і волонтерів. Серед них – когнітивно-поведінкові стратегії, техніки усвідомленості, арт-терапія, позитивна психотерапія, тілесно-орієнтовані методи та ресурси соціальної підтримки. Їхнє застосування сприяє зниженню інтенсивності нав'язливих думок, нормалізації психоемоційного стану, відновленню адаптивних ресурсів і зміцненню внутрішньої стійкості.

Посібник адресований широкому колу читачів і може бути корисним як для безпосередньо постраждалих від воєнних дій та їхнього оточення, так і для фахівців, що надають психологічну або соціальну підтримку. Він орієнтований на такі групи читачів:

1) цивільні особи, які пережили травматичні події та шукають практичні засоби для зниження румінації;

2) члени родин постраждалих, які прагнуть краще зрозуміти психологічні труднощі своїх близьких і надати їм підтримку;

3) психологи, психотерапевти та консультанти, які працюють із цивільним населенням у кризових і посткризових умовах;

4) соціальні працівники, волонтери та працівники гуманітарних організацій, залучені до допомоги постраждалим;

5) освітяни та педагоги, які взаємодіють з особами, травмованими війною;

6) науковці, викладачі та студенти психологічних і соціальних спеціальностей, які досліджують питання психологічної стійкості та відновлення у цивільному контексті.

Матеріали посібника мають рекомендаційний характер і спрямовані на підвищення психологічної грамотності та стійкості цивільного населення. Запропоновані методи базуються як на сучасних наукових дослідженнях, так і на практичному досвіді українських фахівців, але потребують подальшого вдосконалення та практичної адаптації відповідно до специфічних потреб окремих груп постраждалих. Авторка відкрита до фахового обговорення та пропозицій, що дозволять підвищити ефективність допомоги цивільним особам у подоланні наслідків війни.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РУМІНАЦІЇ ТА ПСИХОЕДУКАЦІЯ

---

Розуміння феномену румінації, її видів, нейропсихологічних механізмів, емоційного супроводу та наслідків для психічного здоров'я є необхідною умовою для ефективної психопрофілактики та психокорекції. Особливої ваги це набуває у роботі з постраждалими від війни цивільними особами, для яких румінація часто є неусвідомленою спробою осмислити та інтегрувати досвід, що виходить за межі звичного.

У цьому розділі представлено теоретичну базу, що дозволяє глибше зрозуміти природу румінації, її відмінність від рефлексії, механізми виникнення і вплив на емоційний і когнітивний стан. Особливу увагу приділено психоедукації як початковому та критично важливому етапу допомоги, що формує у постраждалих здатність розпізнавати деструктивні патерни мислення, відрізнити адаптивні емоційні реакції від патологічних і своєчасно звертатися по підтримку. Розділ створює підґрунтя для розроблення ефективних психоедукаційних і психокорекційних програм, спрямованих на зниження румінаційних станів у цивільних осіб, які пережили травматичний досвід війни.

### **1.1. Поняття румінації: визначення, характеристики та теоретичні аспекти**

Румінація – це специфічний когнітивний процес, який проявляється у формі повторюваних, нав'язливих думок, переважно негативного змісту, зосереджених на минулому досвіді, особистісних втратах або емоційній болісності подій. У

психології румінація розглядається як форма самозаглибленого мислення, що виконує псевдоаналітичну функцію – особа прагне зрозуміти, чому сталася певна подія, але замість досягнення розв’язання потрапляє у «замкнене коло» повторного переживання та фіксації на болісному тригері.

Румінація особливо загострюється в умовах масової психотравматизації, зокрема під час збройних конфліктів. У досвіді цивільного населення, яке зазнало втрати дому, змушене було евакуюватися, стало свідком або жертвою насильства, пережило окупацію чи обстріли, румінація може набувати форми гіпертрофованого мисленнєвого процесу, спрямованого на реконструкцію подій. Часто цей процес супроводжується запитаннями «Чому це сталося саме зі мною?», «Чи міг/могла я вчинити інакше?», «Що було моєю провинною?» тощо.

Часто румінація може виконувати функцію тимчасової адаптації – як спроба осмислення пережитого, формування нової ідентичності або знаходження сенсу. Проте за відсутності належної психологічної підтримки та внутрішніх ресурсів вона перетворюється на деструктивну модель реагування, що призводить до хронічного стресу, емоційного виснаження та зниження здатності до прийняття рішень.

Ключовими характеристиками румінації є:

- 1) циклічність – мислення відбувається по «замкненому колу», без прогресу чи висновків;
- 2) негативна емоційна забарвленість – домінування тривожності, провини, сорому, суму;
- 3) самофокусування – надмірна концентрація на собі, своїх помилках або переживаннях;
- 4) неконструктивність – відсутність реальних кроків до вирішення проблеми;
- 5) ілюзія контролю – помилкове переконання, що багаторазове «програвання» ситуації у думках допоможе впоратися з проблемою.

З позиції когнітивної науки румінація визначається як персеверативне, тобто нав’язливе та повторюване, самозаглиблене мислення, спрямоване на осмислення причин, наслідків і емоційного забарвлення негативних подій. Важливо,

що така форма мислення є пасивною і не веде до активного розв'язання проблеми, відрізняючись від конструктивної рефлексії, яка спрямована на пошук рішень і емоційне завершення. Румінаційний процес зациклюється на минулому, що перешкоджає адаптації та подоланню травми.

Одна з найвпливовіших моделей румінації належить S. Nolen-Hoeksema (1991), яка розглядає цей феномен як ключовий чинник у виникненні та підтриманні депресивних станів. Румінація виникає як автоматична реакція на негативні емоції та призводить до емоційного зациклення – коли людина не може вийти з кола болісних думок і почуттів. Такий стан зменшує ймовірність застосування активних і адаптивних копінг-стратегій, посилюючи натомість симптоми депресії.

Подальші дослідження запропонували диференціацію румінації на дві основні форми: рефлексивну та скрупульозну (скрупульозне розмірковування). Рефлексивна румінація є більш конструктивною, оскільки пов'язана з пошуком розуміння власних емоцій та/або мотивів і може сприяти особистісному зростанню. Натомість скрупульозне розмірковування характеризується негативним самозвинуваченням, тривожністю та відчуттям безпорадності, що поглиблює депресивні симптоми та посилює реакції на травматичний досвід.

Метакогнітивна модель, запропонована A. Wells (2009), фокусує увагу на переконаннях щодо самого процесу румінації. Хибним переконанням є те, що постійне обмірковування проблеми допомагає уникнути помилок у майбутньому, контролювати ситуацію або знизити тривожність, хоча насправді це часто лише посилює емоційне напруження. Однак дослідження показують, що ця віра є ілюзією, а румінація насправді посилює емоційну дестабілізацію. Метакогнітивний підхід особливо корисний для роботи з травмованими людьми, оскільки дозволяє не лише впливати на зміст думок, а й змінювати ставлення до самого мисленнєвого процесу.

Таким чином, румінація є складним і багатогранним явищем, яке проявляється як пасивне, нав'язливе мислення, здатне підтримувати депресивні симптоми, і водночас включає різні форми – адаптивну та деструктивну. Її посилення часто

зумовлене переконаннями про сам процес мислення. Усвідомлення цих особливостей дозволяє розробляти ефективні психотерапевтичні підходи, спрямовані на зміну метапереконань, розвиток когнітивної гнучкості та підвищення емоційної саморегуляції, що є особливо важливим для підтримки психічного здоров'я постраждалих унаслідок воєнних травм.

## 1.2. Види румінації

Румінація проявляється у різних видах і формах, що відрізняються за тривалістю, контекстом виникнення та впливом на психоемоційний стан. У науковій літературі зазвичай розрізняють ситуативну й особистісну румінацію, кожна з яких характеризується власними особливостями та наслідками.

Ситуативна румінація виникає як реакція на конкретну подію або стресову ситуацію. Для цивільних осіб, які постраждали внаслідок війни, цей вид румінації часто пов'язаний із гострими травматичними подіями: втратою близьких, руйнуванням житла, евакуацією, безпосередньою загрозою життю або переживанням окупації. На початкових етапах ситуативна румінація може мати адаптивне значення, допомагаючи осмислити пережите, прийняти емоції та поступово інтегрувати травматичний досвід у свою життєву історію. Однак, якщо цей процес триває надто довго або відбувається без підтримки, він може перетворитися на хронічне мисленнєве зациклення, що блокує подальшу психологічну адаптацію та відновлення. У такому випадку ситуативна румінація стає неадаптивною, посилюючи тривожність, депресію та збільшуючи ризик розвитку посттравматичних розладів.

Особистісна румінація – це стійка когнітивна риса, що характеризується схильністю до нав'язливого повторного обмірковування негативних думок у будь-яких складних або стресових ситуаціях, незалежно від їхнього характеру чи контексту. Така румінація не прив'язана до конкретної події, а є властивістю стилю мислення. Цей вид румінації значно знижує здатність до саморегуляції емоцій і поведінки, сприяє

хронічному емоційному стресу та підвищує вразливість до психічних розладів, зокрема ПТСР. Особистісна румінація часто підтримує негативні самооцінки, провину та безпорадність, що ускладнює процес відновлення після травматичних подій.

Крім базового поділу на ситуативну й особистісну, у психологічних дослідженнях виділяють також додаткові форми румінації, які відрізняються за характером і функціями:

1) рефлексивна румінація – більш конструктивна форма, пов'язана з глибоким осмисленням власних емоцій, мотивів і поведінки. У певних випадках вона сприяє особистісному розвитку та посттравматичному зростанню;

2) скрупульозна румінація (скрупульозне розмірковування) – деструктивна форма мислення, що характеризується пасивним «переживанням» проблем, самозвинуваченням і відчуттям безвиході. Саме цей вид найчастіше асоціюють із загостренням депресії та тривожності;

3) нав'язлива румінація – проявляється у вигляді непереборних думок, які повторюються автоматично та порушують концентрацію; часто зустрічається при obsесивно-компульсивних і тривожних розладах;

4) цілеспрямована румінація – усвідомлений і цілеспрямований процес обмірковування проблем, який може бути частиною когнітивної роботи над травмою або прийняття складних життєвих змін. Ця форма іноді пов'язується з посттравматичним зростанням, якщо вона спрямована на пошук сенсу та позитивних ресурсів.

Таким чином, румінація є багатовимірним феноменом, що проявляється у різних видах і формах, від ситуативної реакції на конкретні стресові події до стабільної особистісної схильності до нав'язливого повторного обмірковування. Додаткові форми румінації – рефлексивна, скрупульозна, нав'язлива та цілеспрямована – мають різні функції та вплив на психічне здоров'я. Розуміння цього різноманіття дозволяє точніше діагностувати когнітивні особливості постраждалих осіб і підбирати відповідні психологічні інтервенції як для підтримки конструктивної румінації, так і для зменшення її деструктивних форм.

### **1.3. Нейропсихологічні механізми формування негативних когнітивних циклів**

Румінація впливає на фізичне та психологічне здоров'я, спричиняючи стрес, депресивний настрій, зниження продуктивності та саморегуляції, а також підвищений ризик соматичних проблем (гіпертонія, коронарні порушення, дисфункції імунної системи). Під час румінаційного мислення активізується система стрес-реактивності: підвищується рівень адреналіну та кортизолу, що порушує роботу гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі, знижує парасимпатичну гнучкість і посилює надмірну серцево-судинну реакцію на стрес.

На нейропсихологічному рівні румінація супроводжується підвищеною активізацією мережі пасивного режиму мозку, відповідальної за самореферентну обробку інформації та пригадування досвіду. Контроль префронтальної кори послаблюється, що веде до недостатнього гальмування активності мигдалеподібного тіла та гіпокампа, утримуючи негативні спогади й емоції та формуючи «замкнене коло» переживань.

Порушення виконавчих функцій інгібіторного контролю, когнітивної гнучкості та планування ускладнює перемикання уваги з негативних думок на продуктивну діяльність. Румінація також пов'язана з погіршенням проспективної пам'яті, що уповільнює когнітивне реагування та реалізацію намірів.

Стійкість румінаційних циклів посилюють біологічні ритми. Інтенсивність думок коливається протягом дня: знижується у денний час і зростає у ранкові та вечірні години через циркадні ритми, гормональні зміни та функціонування нейронних мереж.

Загалом, нейропсихологічні механізми румінації охоплюють взаємодію мозкових структур і нейромереж із системами стрес-реактивності, що підтримує негативні когнітивні цикли навіть без зовнішніх стресорів. Усвідомлення цих механізмів є критичним для розроблення психотерапевтичних і психоедукаційних стратегій, спрямованих на зменшення інтенсивності румінаційного мислення, відновлення когнітивної гнучкості та підвищення психологічної стійкості.

## **1.4. Емоційні аспекти румінації: роль провини, сорому та тривожності**

Румінація тісно пов'язана з посиленням і підтриманням трьох ключових негативних емоцій – провини, сорому та тривожності, які відіграють центральну роль у формуванні та підтриманні деструктивних психологічних циклів, особливо у постраждалих від травматичних подій, таких як війна.

Почуття провини часто виникає у тих, хто пережив втрату чи евакуацію, особливо якщо існує суб'єктивне відчуття, що можна було вчинити інакше або зробити більше для запобігання трагедії. Вислови на кшталт «Я мав/мала зробити більше.» чи «Це моя вина, що все так сталося.» – прояв провини, який фіксується і посилюється у процесі румінації. Це емоційне навантаження послаблює здатність конструктивно реагувати на ситуацію та сприяє хронізації стресу.

Сором супроводжується почуттям власної нікчемності, неприйнятності та особистісної неповноцінності. Людина, що румінує, може думати: «Я не справився/справилась.», «Я не гідний/гідна.», що веде до самоізоляції та зниження соціальної підтримки. Сором посилює внутрішній конфлікт і гальмує процес відновлення, оскільки людина уникає відкритого спілкування та пошуку допомоги.

Тривожність у контексті румінації характеризується фіксацією на майбутніх загрозах, страхом повторення втрат або негативних подій, а також відчуттям постійної небезпеки. Цей стан підтримує підвищену активізацію системи реагування на стрес і призводить до хронічного напруження, що погіршує психоемоційний стан.

Румінація значно посилює прояви провини та сорому, акумулюючи їх негативний вплив на психіку. Водночас вона має тісний зв'язок із генералізованою тривожністю, що проявляється у надмірному та хронічному занепокоєнні про майбутнє. Ці емоції взаємодіють, формуючи «замкнене коло», де негативний когнітивний процес посилює емоційне напруження, а емоції стимулюють подальшу румінацію.

Розуміння емоційних аспектів румінації є основою для створення цільових психологічних інтервенцій, спрямованих на роботу з провинною, соромом і тривожністю. Такі підходи сприяють розриву циклів деструктивного мислення та покращують емоційний стан постраждалих.

## **1.5. Вплив румінації на когнітивні процеси прийняття рішень і психоемоційне відновлення**

Румінація істотно впливає на когнітивні процеси, зокрема на здатність приймати зважені рішення, оцінювати ситуацію та відновлюватися після психотравматичних подій. Постійне повернення до болісних спогадів, думок про втрати або пережиті небезпеки спричиняє звуження пізнавальних можливостей, зниження когнітивної гнучкості та спотворення оцінювання власних ресурсів і можливостей. У такому стані стає складніше аналізувати проблему з різних ракурсів, бачити альтернативні рішення та обирати адаптивні стратегії поведінки.

У цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій, румінація часто проявляється у вигляді так званого «ментального паралічу». Це стан, коли людина відчуває внутрішню зупинку, ніби заціклюється між варіантами вибору та не може діяти, навіть якщо рішення є життєво важливим. Наприклад, переміщена особа протягом тривалого часу не може вирішити, чи подавати документи на нову роботу, постійно повертаючись до думок: «А раптом знову доведеться втікати?», «А що, якщо я не справлюся?» тощо. Такі повторювані роздуми не допомагають знайти відповідь, а, навпаки, посилюють невпевненість і внутрішнє напруження.

Подібний ефект може виникати і в побутових ситуаціях. Людина довго вагається, чи потрібно ремонтувати житло, чи залишити все «на потім», боїться прийняти відповідальність за рішення, адже у свідомості постійно виникають тривожні сценарії майбутнього. Це призводить до уникання будь-яких дій, відкладання важливих кроків і формування пасивної позиції.

Румінація також звужує фокус уваги навколо однієї домінуючої думки або проблеми, витісняючи інші життєві

аспекти, такі як соціальні контакти, повсякденні потреби, можливості розвитку. Наприклад, людина може настільки зосереджуватися на думках про пережиту небезпеку або втрати, що перестає помічати позитив, підтримку з боку оточення або нові перспективи. Це обмежує здатність мислити гнучко, знижує креативність і ускладнює адаптацію до нових умов.

Важливим компонентом румінації є страх помилки, який позбавляє відчуття внутрішньої свободи у прийнятті рішень. Постраждалі від війни часто переживають, що будь-яке рішення може мати негативні наслідки, тому уникають активних дій: не наважуються звернутися по допомогу, не вступають у нові соціальні зв'язки, відкладають професійні або освітні кроки. Наприклад, особа, яка втратила бізнес у зоні бойових дій, тривалий час не наважується започаткувати нову справу, оскільки постійно повертається до думок про минулі невдачі.

Такий стан затримує процес психоемоційного відновлення, знижує рівень життєвої активності та перешкоджає формуванню нових життєвих планів. Румінація не дозволяє людині рухатися вперед, адже її психічна енергія спрямована не на вирішення поточних завдань чи побудову майбутнього, а на безперервне переживання минулого.

Разом із цим, усвідомлення впливу румінації на когнітивні процеси є важливим кроком на шляху до відновлення. Розвиток навичок емоційної регуляції, підтримка соціального оточення та залучення до психотерапевтичних програм допомагають поступово відновлювати здатність приймати рішення, бачити ширшу перспективу і будувати реалістичні та життєствердні плани на майбутнє.

## **1.6. Психологічні наслідки румінації**

Румінація має особливо виражений негативний вплив на психологічне здоров'я та повсякденне функціонування цивільних осіб, які зазнали травматичних подій, пов'язаних із війною, – втрати близьких, вимушеного переміщення, руйнування житла, перебування під обстрілами чи в окупації. У таких людей румінаційні процеси часто призводять до стійких

психологічних і соматичних наслідків, що суттєво знижують якість життя й ускладнюють адаптацію до нових умов.

Найпоширенішими психологічними наслідками румінації є:

1) хронічна тривожність – постійний стан напруженого очікування небезпеки, надмірне занепокоєння щодо майбутнього;

2) депресивні симптоми – пригнічений настрій, втрата інтересу до повсякденних справ, зниження енергії та мотивації;

3) порушення сну – нав'язливі думки, що активізуються ввечері або вночі, викликаючи труднощі з засинанням і неякісний сон;

4) соціальна ізоляція – уникання спілкування через почуття провини, сорому чи страху, що зменшує рівень соціальної підтримки та посилює самотність;

5) соматичні симптоми – головний біль, м'язове напруження, розлади серцево-судинної системи як тілесно-орієнтовані прояви хронічного стресу;

6) психоемоційна дезадаптація – втрата мотивації, когнітивна ригідність, апатія та зниження здатності до активної життєдіяльності.

Румінація у цивільних, які пережили воєнну травму, є одним із провідних чинників формування депресивних і тривожних розладів. Вона підтримує деструктивні когнітивні схеми, посилює емоційне виснаження та блокує ефективні стратегії зниження стресу.

Загалом, румінація у цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій, є не лише психологічним феноменом, а й ключовим чинником підтримання тривалого стресу й емоційного виснаження. Її вплив виходить за межі внутрішніх переживань, формуючи комплексні порушення у сфері емоційного, соціального та фізичного функціонування. Хронічні румінаційні цикли посилюють тривожність, депресивні симптоми та соціальну ізоляцію, водночас сприяючи розвитку соматичних розладів, що ускладнює процес реадaptaції після травматичних подій. Вони підтримують деструктивні когнітивні схеми, закріплюють почуття провини, сорому та безпорадності, знижують мотивацію до відновлення та підривають віру у власні

сили. У довгостроковій перспективі це підвищує ризик хронізації психічних розладів і зниження загальної психологічної стійкості. Усвідомлення цих механізмів має вирішальне значення для розроблення ефективних, комплексних та індивідуалізованих програм психологічної допомоги, здатних перервати деструктивні цикли мислення, відновити когнітивну гнучкість і підтримати особистісне зростання постраждалих.

### **1.7. Нормалізація психоемоційних реакцій: диференціація адаптивних переживань і патологічних порушень**

У контексті психологічної підтримки та психокорекції надзвичайно важливим є проведення психоедукації, яка допомагає постраждалим від війни цивільним особам усвідомити природу та функції своїх психоемоційних реакцій. Така робота має на меті не лише інформування, але й сприяє формуванню внутрішньої готовності приймати власні емоційні стани без надмірного почуття провини чи сорому. Необхідно підкреслити, що:

1) переживання болю, страху, туги, суму й інших негативних емоцій є нормальною та природною реакцією на надзвичайні й аномальні події, такі як втрата близьких, евакуація, руйнування житла чи загроза життю. Усвідомлення цього знімає додатковий рівень тривожності, пов'язаний із «ненормальністю» власних почуттів;

2) тривала румінація, яка супроводжується порушеннями сну, апетиту, соціальної взаємодії та значно ускладнює повсякденне функціонування, є сигналом про психологічне порушення, що вимагає професійної уваги. Ігнорування цих ознак може призвести до поглиблення психоемоційних розладів;

3) адаптивні переживання з часом, як правило, втрачають інтенсивність і поступово знижують негативний вплив, створюючи умови для відновлення. Натомість румінація має схильність зберігатися або навіть збільшуватися, перешкоджаючи природному процесу психологічної адаптації та посилюючи відчуття безпорадності.

Головна мета психоедукації полягає у формуванні в постраждалих здатності розпізнавати природні психоемоційні реакції та відрізнити їх від ознак патологічної дезадаптації. Це сприяє своєчасному зверненню по професійну допомогу, підвищує рівень саморегуляції, знижує ризик хронізації психічних розладів і підтримує процес посттравматичного зростання.

Поєднання інформаційної підтримки з розвитком навичок самоспостереження забезпечує нормалізацію психоемоційних реакцій і сприяє збереженню психологічного добробуту цивільних, які постраждали від війни. Таке усвідомлення допомагає зменшити тривожність щодо власного стану та своєчасно залучати ефективні стратегії подолання.

## **Висновки до першого розділу**

Перший розділ висвітлює теоретичні основи румінації та психоедукації у цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій. Розглянуто ключові поняття та характеристики румінації, її види, нейропсихологічні механізми формування негативних когнітивних циклів, а також емоційні аспекти, зокрема роль провини, сорому та тривожності. Проаналізовано вплив румінації на когнітивні процеси, прийняття рішень і психоемоційне відновлення, а також психологічні наслідки для постраждалих.

Окрему увагу приділено диференціації адаптивних і патологічних психоемоційних реакцій і нормалізації переживань, що підкреслює значення психоедукації як засобу підвищення усвідомленості власних емоційних станів. Психоедукація сприяє зменшенню тривалості румінацій, запобіганню формуванню хронічних психічних розладів і розвитку навичок саморегуляції у постраждалих цивільних осіб.

## **Ключові поняття розділу**

Метакогнітивна модель румінації – концепція, яка пояснює, що процес румінації підтримується переконаннями про користь або необхідність тривалих обмірковувань.

Нейропсихологічні механізми румінації – взаємодія мозкових структур і системи стрес-реактивності, що підтримує «замкнені цикли» негативного мислення.

Особистісна румінація – стійка індивідуальна схильність до надмірного повторного обмірковування негативних подій незалежно від ситуації.

Психоедукація – спеціально організоване навчання постраждалих про природу їхніх психологічних реакцій, спрямоване на підвищення усвідомленості та розвиток навичок самодопомоги.

Рефлексія – усвідомлене осмислення власних переживань і досвіду, спрямоване на пошук сенсу та можливих рішень; на відміну від румінації, має конструктивний характер.

Румінація – нав'язливе повторюване мислення, зосереджене переважно на негативному досвіді, яке не приводить до вирішення проблеми, однак посилює емоційне виснаження.

Ситуативна румінація – форма румінаційного мислення, що виникає у відповідь на конкретну стресову або травматичну подію.

Скрупульозне розмірковування – деструктивна форма мислення, що характеризується пасивним «переживанням» проблем із почуттям провини та безпорадності.

## **Контрольні запитання**

1. Що таке румінація і які її основні характеристики?
2. Чим румінація відрізняється від рефлексії?
3. Які теоретичні моделі пояснюють механізм румінації?
4. Які основні види румінації виділяють у сучасній психології?
5. Який вплив румінація має на когнітивні процеси прийняття рішень?
6. Чому психоедукація є важливою у роботі з постраждалими від війни?

## Завдання для самостійної роботи

1. Складіть порівняльну таблицю «Румінація vs. рефлексія». Враховуйте основні ознаки: спрямованість, результативність, емоційне забарвлення, наслідки.

2. Проаналізуйте румінаційну думку: «Я мав би/мала б вчинити інакше після втрати дому під час війни.». Визначте: чи це приклад ситуативної чи особистісної румінації; які емоції переважають; які можливі наслідки цього мисленнєвого процесу.

3. Поясніть, як нейропсихологічні механізми підтримують румінаційні цикли.

4. Підготуйте коротку пам'ятку для цивільних осіб: «5 сигналів, що моє мислення стало румінацією.».

## Список використаних і рекомендованих джерел<sup>1</sup>

1. Августюк, М. (2024). Румінація та занепокоєння і посттравматичний стресовий розлад: основні аспекти зв'язку. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки», (22), 3–9.* <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.1>

2. Августюк, М. М. (2023). Теоретико-методологічні основи метакогнітивного аспекту соціально-психологічної реабілітації ветеранів та осіб, постраждалих від військових дій. У *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: Матеріали VII міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 22–23 вересня 2023 р.* (с. 6–11). КНУ імені Тараса Шевченка.

3. Августюк, М. М. (2024). Основні аспектні характеристики румінаційного мислення осіб, які постраждали внаслідок травматичних подій. У *Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології: Матеріали*

---

<sup>1</sup> Тут і далі – список використаних і рекомендованих джерел включає основні наукові праці, що були використані під час підготовки розділу, додаткові джерела для поглибленого вивчення теми, а також власні публікації авторки посібника. Він містить як фундаментальні теоретичні роботи, так і сучасні дослідження, що відображають актуальний стан проблематики.

*міжнар. наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 29–30 березня 2024 р.* (с. 86–88). Класичний приватний університет; Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти». <https://doi.org/10.36059/978-966-397-380-7-24>

4. Августюк, М. М. (2024). Основні характеристики румінації та занепокоєння в контексті депресії. У *Психологічні науки: теорія і практика сучасної науки: Матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 25–26 жовтня 2024 р.* (с. 5–8). Liha-Pres. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-449-1-1>

5. Августюк, М. М. (2024). Румінація як один із видів дезадаптивних метакогнітивних переконань осіб, які постраждали внаслідок травматичних подій. У *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах: Матеріали всеукр. наук.-практ. конф., м. Київ, 19 квітня 2024 р.* (с. 88–90). Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-22>

6. Балашов, Е. М. (2020). *Метакогнітивний моніторинг саморегульованої навчальної діяльності студентів: Монографія*. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія».

7. Бамбурак-Кречківська, Н. (2024). Румінація як базовий компонент суб'єктивного переживання особистості. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: Матеріали IV Міжнародної наукової конференції, 18-19 квітня 2024 р. Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 92–93.*

8. Матласевич, О. В. (2024). Реабілітаційний потенціал сімей мобілізованих військовослужбовців: досвід Ізраїлю та України. У *Світ наукових досліджень* (Вип. 26, с. 149–152): матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Тернопіль, Україна, м. Ополь, Польща, 24–25 січня 2024 р.) / за ред. О. Патряк та ін. Тернопіль: ФО-П Шпак В. Б.; ГО «Наукова спільнота», WSZIA w Opolu.

9. Пасічник, І. Д. (2013). Мислення як предмет психології. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка», 25, 3–9.*

10. Пасічник, І. Д., Каламаж, Р. В., Матласевич, О. В., Нікітчук, У. І., та ін. (ред.). (2015). *Психологія мислення:*

*Підручник*. Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія».

11. Савелюк, Н. (2022). Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи: Збірник наукових праць РДГУ*, (18), 141–152. <https://doi.org/10.35619/prapr.v1i18.282>

12. Савелюк, Н. (2022). Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Психологічні перспективи*, (39), 322–340. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-sav>

13. Савелюк, Н. М. (2024). Психосемантичні виміри переживання психоемоційних станів українцями в умовах війни. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 1(3), 139–147. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-19>

14. Яковлева, О., & Матласевич, О. (2025). Зв'язок християнських цінностей із психологічною стійкістю студентів в умовах війни. *UNIVERSUM*, 18, 143–149.

15. Aldao, A., McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., & Sheridan, M. A. (2014). The relationship between rumination and affective, cognitive, and physiological responses to stress in adolescents. *Journal of Experimental Psychopathology*, 5(3), 272–288. <https://doi.org/10.5127/jep.039113>

16. Avhustiuk, M., Pasichnyk, I., Balashov, E., & Kalamazh, R. (2025). Ruminative thinking among military personnel of the Armed Forces of Ukraine. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 13, 431–459. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-13-18>

17. 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>

18. Kim, J.-H., Piao, Y., Kim, W.-S., Park, J.-J., Kang, N.-I., Lee, K.-H., & Chung, Y.-C. (2019). The development of the brooding scale. *Psychiatry Investigation*, 16(6), 443–449. <https://doi.org/10.30773/pi.2019.04.16>

19. Kotovska, Y., & Matlasevych, O. (2024). Peculiarities of post-traumatic growth of students in war conditions: Results of

empirical research. *Lviv University Herald. Series Psychological Sciences*, 21, 19–30. <https://doi.org/10.30970/PS.2024.21.19>

20. Lyubomirsky, S., & Tkach, C. (2008). The consequences of dysphoric rumination. In S. Lyubomirsky (Ed.), *Depressive rumination: Nature, theory and treatment* (Ch. 2). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470713853.ch2>

21. Marchetti, I., Mor, N., Chiorri, C., & Koster, E. H. W. (2018). The Brief State Rumination Inventory (BSRI): Validation and psychometric evaluation. *Cognitive Therapy and Research*, 42(4), 44 p. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9901-1>

22. Matlasevych, O., Balashov, E., & Kotovska, Y. (2023). Emotive and metacognitive processes in post-traumatic growth of university students. *East European Journal of Psycholinguistics*, 10(2), 91–110. <https://doi.org/10.29038/eejpl.2023.10.2.mat>

23. McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 186–193. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.12.006>

24. Michael, T., Halligan, S. L., Clark, D. M., & Ehlers, A. (2007). Rumination in posttraumatic stress disorder. *Depression and Anxiety*, 24(5), 307–317. <https://doi.org/10.1002/da.20228>

25. Moberly, N. J., & Watkins, E. R. (2008). Ruminative self-focus and negative affect: An experience sampling study. *Journal of Abnormal Psychology*, 117(2), 314–323. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.117.2.314>

26. 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>

27. Savelyuk, N. M. (2022). Psychological well-being of student youth: A comparative analysis in the COVID and war contexts. *Psychological Prospects Journal*, 39, 322–340. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-sav>

28. Stein, K. F., Morys-Carter, W., & Hinkley, L. (2018). Rumination and impaired prospective memory. *The Journal of General Psychology*, 145(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/00221309.2018.1469464>

29. Stelmach-Lask, L., Glebov-Russinov, I., & Henik, A. (2024). What is high rumination? *Acta Psychologica*, 248, 11 p. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104331>
30. Takano, K., & Tanno, Y. (2011). Diurnal variation in rumination. *Emotion*, 11(5), 1046–1058. <https://doi.org/10.1037/a0022757>
31. 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>
32. Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press.
33. Whitmer, A. J., & Gotlib, I. H. (2013). An attentional scope model of rumination. *Psychological Bulletin*, 139(5), 1036–1061. <https://doi.org/10.1037/a0030923>

## РОЗДІЛ 2

# ДІАГНОСТИКА ТА САМОПОСТЕРЕЖЕННЯ

---

Надмірна румінація є важливим маркером психоемоційної дезадаптації, що впливає на когнітивне функціонування, емоційний стан і соціальну активність, а її раннє виявлення є ключовим для запобігання поглибленню психопатологічних проявів. У цьому розділі розглядаються основні ознаки румінації, методи самопостереження та ведення щоденника думок, а також скринінгові методики, що дозволяють оцінити інтенсивність і характер румінаційних процесів. Особлива увага приділяється ідентифікації індивідуальних тригерів – зовнішніх і внутрішніх подразників, що запускають повторювані негативні думки. Використання описаних підходів дає змогу не лише об'єктивувати румінаційні патерни, а й формувати індивідуальні стратегії саморегуляції, зменшувати автоматизм негативних циклів мислення та підтримувати адаптивне психоемоційне функціонування у повсякденному житті.

### **2.1. Ознаки надмірної румінації у повсякденному житті**

Надмірна румінація є одним із ключових маркерів дезадаптації після психотравмуючих подій, зокрема у цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій. У повсякденному житті румінаційні процеси можуть маскуватися під звичне «обмірковування», «спроби зрозуміти» або «пошук сенсу», однак мають низку специфічних характеристик, які дозволяють їх ідентифікувати.

До основних ознак надмірної румінації належать:

1) циклічність мислення: повторюване, часто нав'язливе повернення до одних і тих самих спогадів, переживань або запитань «Чому це сталося зі мною?», «Що я зробив/зробила не так?», «А якби...»);

2) емоційна інтенсивність: кожен акт пригадування супроводжується сильними негативними емоціями – провинною, соромом, тривожністю, беспорядністю;

3) суб'єктивне відчуття виснаження: після виснажливих румінацій людина відчуває втому, роздратування, спустошення, а не полегшення чи ясність;

4) функціональні порушення: румінації заважають зосереджуватися на актуальних завданнях, порушують сон, знижують ефективність діяльності, ускладнюють прийняття рішень;

5) зниження рівня соціальної активності: особа уникає контактів, відмовляється від участі у життєвих подіях через постійну ментальну зайнятість болючими думками.

Особливої уваги вимагають латентні форми румінації, які не супроводжуються вираженою емоційністю, проте проявляються у формі внутрішнього зациклення на певних темах, підвищеної самокритики та відчуття хронічної незавершеності. У цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій, латентна румінація часто поєднується з відчуттям беспорядності та тривалим емоційним виснаженням, що посилює соціальну ізоляцію й утруднює адаптацію до нових умов життя.

## **2.2. Скринінгові методики виявлення румінації**

Для первинного виявлення румінаційної симптоматики можуть бути використані психометричні інструменти – як стандартизовані, так і адаптовані до умов польової або онлайн-діагностики. Скринінгові методики дозволяють не лише ідентифікувати румінацію як феномен, а й оцінити її інтенсивність, форму, зв'язок з емоційним станом.

Комплексне використання валідизованих інструментів забезпечує багатовимірне оцінювання румінації, дозволяючи як дослідникам, так і практичним психологам точніше

діагностувати когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти цього феномену, а також підбирати відповідні інтервенції. Серед валідизованих інструментів найчастіше застосовуються опитувальники та шкали, що дозволяють оцінювати румінацію з урахуванням її теоретичних моделей, функціональної спрямованості та емоційного контексту. До них належать:

1) інструменти, орієнтовані на теоретичні моделі пояснення румінації, такі як «Теорія стильової реакції» (*The Response Style Theory*), «Модель саморегуляції виконавчої функції» (*The Self-Regulation Executive Function Model*) та «Персеверація на недосяжних цілях» (*Perseveration on Unreachable Goals*), які дозволяють оцінити схильність до пасивного та нав'язливого мислення, порушення когнітивного контролю й утримання фокусу на невиконаних цілях;

2) інструменти, що розглядають румінацію як цілеспрямовану когнітивну стратегію. Це «Теорія прогресу цілей» (*The Goal Progress Theory*) і «Теорія звички та цілей» (*The Habit-Goal Framework Theory*), що дозволяють виявити, наскільки румінаційні думки пов'язані з пошуком шляхів досягнення мети, оцінюванням прогресу та формуванням автоматичних мисленневих патернів;

3) інструменти, орієнтовані на емоційну регуляцію та динаміку румінації, такі як «Потокова модель румінації» (*The Flow Model of Rumination*) і модель H-EX-A-GO-N, що дають змогу оцінити взаємодію між емоційним станом, контролем уваги та лонгітудною підтримкою повторюваних когнітивних циклів.

Спрощена самозвітна форма скринінгу для цивільних осіб, постраждалих від воєнних подій, може застосовуватися під час первинної психологічної консультації або самостійно, щоб оцінити рівень румінації протягом останнього тижня. Учаснику пропонується оцінити такі аспекти власного досвіду: «Я часто подумки повертаюся до травмуючих або болючих подій, пов'язаних із війною, переживаючи їх повторно.», «Я звинувачую себе або відчуваю провину за те, що сталося, навіть якщо не міг/могла цього змінити.», «Мені важко припинити обдумувати те, що сталося, навіть коли я намагаюся займатися

щоденними справами.», «Після таких думок мій емоційний стан погіршується: зростає тривожність, смуток, безпорадність або роздратування.», «Через нав'язливі думки про минуле я уникаю участі у повсякденній активній діяльності, контактів із людьми або прийняття рішень, що ускладнює моє функціонування.».

Регулярне використання скринінгових методик допомагає виявити тенденції до надмірної румінації, оцінити її вплив на психоемоційний стан і поведінку, а також може слугувати вихідною точкою для подальшої психологічної підтримки, консультування або терапевтичних інтервенцій. У роботі з цивільними особами, які постраждали від воєнних дій, скринінгові інструменти корисно поєднувати з клінічним інтерв'юванням або відкритим анкетуванням, що дозволяє враховувати контекстуальні особливості та рівень емоційної готовності до саморефлексії.

### **2.3. Самоспостереження та ведення щоденника думок**

У психотерапевтичній і психоедукаційній практиці одним із ефективних способів зменшення впливу румінації є розвиток навичок самоспостереження. Цей процес передбачає усвідомлене вивчення власних думок, емоцій, реакцій, які виникають у відповідь на внутрішні чи зовнішні подразники. Самоспостереження дозволяє об'єктивувати зміст румінацій, виявити їх структуру та тригерні механізми, тобто створити передумови для корекції румінаційного мислення.

Одним із основних інструментів у цьому процесі є щоденник думок, який може мати довільну або структуровану форму. Метою ведення щоденника є фіксація змісту румінацій, емоційних реакцій, контекстів, у яких вони виникають, а також наслідків цього процесу.

При веденні щоденника корисно структурувати записи за певними блоками. Спочатку слід описати ситуацію або контекст: де ви були і що сталося перед появою думки. Далі фіксуються самі думки: як часто вони з'являються, чи повторюються щодня тощо. Наступним кроком є відображення емоцій – які емоції і

тілесно-орієнтовані реакції виникають під час цих думок. Потім необхідно проаналізувати реакції та наслідки: вплив на самопочуття, дії та стосунки. На завершення доцільно знайти альтернативні варіанти: чи є інший спосіб розглянути цю ситуацію. Регулярне ведення таких щоденникових записів допомагає виявляти автоматичні мисленнєві патерни, відстежувати зміни інтенсивності румінацій, формувати метапізнання, тобто здатність рефлексувати над власним мисленням, а також розвивати дистанцію між особою та змістом думок, приймаючи позицію спостерігача.

Щоденник можна вести як у письмовій, так і в цифровій формі, залежно від особистих уподобань і зручності користувача. Його можна застосовувати самостійно, як інструмент самоспостереження та саморегуляції, або у рамках терапевтичного супроводу під керівництвом психолога чи психотерапевта, що дозволяє отримувати зворотний зв'язок, коригувати стратегії роботи з думками й емоціями, підвищувати ефективність психоедукації. Регулярне ведення щоденника сприяє усвідомленню власних патернів мислення, розвитку когнітивної гнучкості та формуванню більш конструктивних стратегій зниження стресу, що особливо важливо для цивільних осіб, які пережили воєнні події.

## **2.4. Ідентифікація індивідуальних тригерів румінаційних процесів**

Тригери є ключовим елементом, який запускає румінаційні процеси у постраждалих від воєнних подій. Вони можуть мати як зовнішній, так і внутрішній характер: зовнішніми тригерами є конкретні обставини, слова, звуки чи запахи, тоді як внутрішніми – образи, спогади або думки, що несподівано виникають у свідомості. Для цивільних осіб, які пережили війну, тригери часто пов'язані з відчуттям втрати безпеки, контролю над життям, близьких людей, житла, соціального статусу або сенсу власного існування.

Групи тригерів можна розподілити таким чином:

1) сенсорні – гучні звуки, запахи диму, сирени, специфічні ландшафти або візуальні образи руйнувань, що нагадують про пережиті події;

2) медійні – новини про бойові дії, відео з місць конфлікту, повідомлення та коментарі у соціальних мережах, що активізують спогади й емоційний дискомфорт;

3) соціальні – питання та зауваження від оточення, контакти з людьми з минулого, порівняння себе з «успішнішими» або менш постраждалими особами;

4) емоційні – внутрішні відчуття самотності, спогади про день народження втраченої людини, річниця евакуації чи інших травмуючих подій, що посилюють емоційне напруження та сприяють повторному переживанню травми.

Розуміння характеру та різновидів тригерів дозволяє постраждалим і психологам ефективніше планувати стратегії регуляції румінацій, знижувати їх інтенсивність із поступовим відновленням адаптивного функціонування.

Методи ідентифікації тригерів:

1) ведення щоденника реакцій, де фіксується ситуація, яка передувала появі румінацій, емоційний фон, тілесно-орієнтоване реагування;

2) використання шкали інтенсивності: «Наскільки сильно цей тригер вплинув на мене зараз (від 0 до 10)?»;

3) психоедукаційна робота із розмежуванням тригера та події («Ця ситуація мені нагадує ту подію, проте не є її точною копією.»).

Розпізнавання власних індивідуальних тригерів є важливим кроком у роботі з румінаціями, оскільки дозволяє краще розуміти, які події, образи чи емоції здатні активізувати повторювані негативні думки. Усвідомлення цих подразників дає можливість передбачати виникнення румінаційних епізодів і планувати ефективні заходи саморегуляції, такі як виконання конкретних дій, відпочинок або звернення по підтримку до близьких чи фахівців. Крім того, регулярна робота з тригерами сприяє поступовому розвитку толерантності до них через експозиційні методики, що зменшують емоційний дискомфорт. У результаті таких цілеспрямованих дій знижується рівень

автоматизму румінаційної відповіді, а особа отримує більше контролю над своїми думками й емоціями, покращуючи психоемоційне функціонування й адаптацію до повсякденного життя.

## **Висновки до другого розділу**

У розділі наголошено на важливості діагностики та самоспостереження румінаційних думок у цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій. Ведення щоденника думок із використанням скринінгових інструментів дозволяють усвідомлювати повторювані мисленнєві патерни, оцінювати інтенсивність румінацій і їхній вплив на поведінку й емоції, а також формувати навички саморегуляції. Особлива увага приділяється індивідуальним тригерам румінацій, ідентифікація яких допомагає передбачати епізоди повторних негативних думок і знижувати їх автоматизм. Поєднання діагностики, самоспостереження та роботи з тригерами створює основу для зниження румінації, підвищення когнітивної гнучкості та поліпшення адаптації до повсякденного життя.

## **Ключові поняття розділу**

Автоматизм мислення – неконтрольоване повторне повернення до одних і тих самих думок, що знижує когнітивну гнучкість.

Латентна румінація – прихована форма румінації, що проявляється у внутрішньому зацикленні на темах без явної емоційної інтенсивності.

Самоспостереження – здатність відстежувати власні думки та розглядати їх із позиції спостерігача.

Надмірна румінація – стійке повторюване мислення з негативним емоційним забарвленням, яке виснажує та знижує адаптивність.

Скринінгові методики – стандартизовані або адаптовані психометричні інструменти для первинного виявлення інтенсивності та форми румінацій.

Тригери румінації – внутрішні або зовнішні стимули (спогади, події, слова, звуки), які запускають повторювані негативні думки.

Щоденник думок – інструмент самопостереження, який дозволяє фіксувати зміст, контекст і наслідки румінацій, а також формувати альтернативні погляди.

### **Контрольні запитання**

1. Які основні ознаки надмірної румінації можна простежити у повсякденному житті?
2. У чому полягає відмінність між явною та латентною румінацією?
3. Які психометричні інструменти найчастіше застосовуються для скринінгу румінацій?
4. Чому ведення щоденника думок є ефективним методом самопостереження?
5. Які елементи обов'язково слід фіксувати у щоденнику думок?
6. Що таке тригери румінації та які їхні види?
7. Як усвідомлення індивідуальних тригерів може зменшувати автоматизм негативних мисленневих циклів?

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Практичне завдання «Щоденник думок». Заповніть протягом трьох днів таблицю, фіксуючи: ситуацію → думку → емоцію → наслідок → альтернативний погляд. Проаналізуйте повторювані патерни.

2. Кейс-аналіз. Ознайомтеся з прикладом: «Людина після перегляду новин про війну «прокручує» у думках: «Я нічого не зробив/зробила, щоб цьому запобігти.», відчуває провину й уникає зустрічей із друзями.». Визначте, які ознаки румінації проявляються. Назвіть можливі тригери. Запропонуйте два способи роботи з цими думками.

3. Аналітичне завдання. Порівняйте переваги й обмеження стандартизованих опитувальників, спрощеної самозвітної форми, щоденника думок.

4. Творче завдання. Створіть пам'ятку «5 сигналів, що моє мислення стало румінацією».

## Список використаних і рекомендованих джерел

1. Августюк, М. (2024). Румінація та занепокоєння і посттравматичний стресовий розлад: основні аспекти зв'язку. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*, (22), 3–9. <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.1>

2. Августюк, М. М. (2023). Теоретико-методологічні основи метакогнітивного аспекту соціально-психологічної реабілітації ветеранів та осіб, постраждалих від військових дій. У *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: Матеріали VII міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 22–23 вересня 2023 р.* (с. 6–11). КНУ імені Тараса Шевченка.

3. Августюк, М. М. (2024). Основні аспектні характеристики румінаційного мислення осіб, які постраждали внаслідок травматичних подій. У *Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології: Матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 29–30 березня 2024 р.* (с. 86–88). Класичний приватний університет; Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти». <https://doi.org/10.36059/978-966-397-380-7-24>

4. Августюк, М. М. (2024). Основні характеристики румінації та занепокоєння в контексті депресії. У *Психологічні науки: теорія і практика сучасної науки: Матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 25–26 жовтня 2024 р.* (с. 5–8). Liha-Pres. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-449-1-1>

5. Августюк, М. М. (2024). Румінація як один із видів дезадаптивних метакогнітивних переконань осіб, які постраждали внаслідок травматичних подій. У *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах: Матеріали всеукр. наук.-практ. конф., м. Київ, 19 квітня 2024 р.*

(с. 88–90). Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-22>

6. Вестбрук, Д, Кеннерлі, Г., & Кірк, Дж. (2014). *Вступ у когнітивно-поведінкову терапію*. Львів: Свічадо.

7. Коқун, 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».

8. Коқун, 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.

9. Коқун, 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.

10. Масловська, М., & Гаврилькевич, В. (2024). Теоретичний огляд концепції стресостійкості. *Психологічні тревелоги*, 4, 210–221. <https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-20>

11. Павлик, Н. В. (2020). *Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів: метод. посіб.* Київ.

12. Розов, В. І. (2024). Методи та техніки психологічної роботи з опрацювання травматичного досвіду. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*, 2, 46–52.

13. Розов, В. І. (2024). *Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: науково-практичний посібник*. Київ: КНТ.

14. Сердюк, Л. З. (2021). *Психологічні технології сприяння психологічному благополуччю особистості: методичні рекомендації*. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська.

15. Стасюк, В. В., & Українець, В. М. (2023). Сутність стресостійкості у психологічній науці. *Вісник Національного університету оборони України імені І. Черняхівського*, 48(1), 60–65.

16. Стасюк, В. В., Дикун, В. Г., & Мороз, В. М. (2023). *Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил)*. Київ: 7БЦ.
17. Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2<sup>nd</sup> ed.). The Guilford Press.
18. Greenberg, M. A. (1995). Cognitive processing of traumas: The role of intrusive thoughts and reappraisals. *Journal of Applied Social Psychology*, *14*, 1262–1296. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1995.tb02618.x>
19. Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2016). *Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think* (2nd ed.). The Guilford Press.
20. Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, *55*, 234–247.
21. McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, *49*, 186–193. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.12.006>
22. Stein, K. F., Morys-Carter, W., & Hinkley, L. (2018). Rumination and impaired prospective memory. *The Journal of General Psychology*, *145*(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/00221309.2018.1469464>
23. Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press.
24. Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2007). *An introduction to cognitive behavioural therapy: Skills and applications*. Sage.
25. Whitmer, A. J., & Gotlib, I. H. (2013). An attentional scope model of rumination. *Psychological Bulletin*, *139*(5), 1036–1061. <https://doi.org/10.1037/a0030923>

## РОЗДІЛ 3

# НАВИЧКИ САМОДОПОМОГИ

---

Навички самодопомоги є важливим компонентом психологічного відновлення осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій. Формування здатності самостійно розпізнавати деструктивні патерни мислення, стабілізувати емоційний стан, структурувати діяльність і застосовувати доступні методи регуляції є підґрунтям для зниження румінаційних тенденцій. Така робота сприяє зміцненню суб'єктивного відчуття контролю й активізації внутрішніх ресурсів.

### 3.1. Раннє розпізнавання нав'язливих думок

Рання ідентифікація нав'язливих, повторюваних, негативно забарвлених думок є ключовим етапом у зниженні румінації. Румінаційні цикли часто виникають автоматично, без усвідомлених інтервенцій, і набувають сили через постійне повторення. Чим раніше можна помітити початок румінаційного епізоду, тим легше зупинити цей процес до його ескалації.

Когнітивні маркери румінацій проявляються через характерні особливості мислення. По-перше, це зосередження на запитанні «Чому?» без пошуку рішень, коли людина постійно запитує себе «Чому я так вчинив/вчинила?», але не прагне змінити ситуацію чи знайти практичний вихід. По-друге, румінація характеризується думками, які «повертаються самі по собі», тобто автоматичним повторенням негативних думок, навіть якщо людина намагається їх ігнорувати. По-третє, це спроби нав'язливо «програвати» подію в уяві, коли людина знову й знову відтворює її, розглядаючи різні варіанти розвитку подій. Нарешті, румінаційні думки часто поєднуються з негативними емоціями, такими як провина, сором або відчуття безсилля, що

посилює психологічний дискомфорт і підтримує циклічний характер румінаційного мислення.

Навичка ментального «помічання» (маркування) думки є ефективним інструментом для усвідомленого керування румінацією. Суть техніки полягає в тому, щоб у момент виникнення нав'язливої думки зробити паузу й усвідомлено проговорити або відзначити для себе: «Зараз у мене думка, подібна до румінації. Я це помічаю.» Такий підхід дозволяє створити внутрішню дистанцію між «я» та змістом думки, сприймати її як об'єкт спостереження, а не як безпосередню реальність або особистісну характеристику. Завдяки цьому знижується емоційний вплив думки, зменшується рівень стресу та тривожності, підвищується здатність усвідомлено обирати реакцію на ситуацію. Крім того, регулярне застосування цієї практики формує стійку навичку самоспостереження та метакогнітивного контролю, що є важливим компонентом психологічної стійкості й ефективного керування емоціями.

Розпізнавання супроводжуючих соматичних і поведінкових реакцій, таких як напруження у плечах, затримка дихання або зниження активності, є важливим компонентом усвідомленого керування румінацією. Усвідомлення цих тілесно-орієнтованих і поведінкових сигналів дозволяє своєчасно виявити активність румінаційних процесів і перервати їх на ранньому етапі. Це допомагає не лише помічати негативні мисленнєві цикли, а й зменшувати фізичне й емоційне напруження, відновлювати контроль над власними реакціями та спрямовувати енергію на конструктивні дії. Регулярна практика такого самоспостереження сприяє розвитку метакогнітивної уважності та підвищує психологічну стійкість.

### **3.2. Формування щоденної рутинної структури для стабілізації психоемоційного стану**

Після психотравмуючих подій людина часто втрачає відчуття внутрішньої організованості та часової послідовності. Виникає хаотичність, гіперпильність або апатія. Структурування

щоденного життя є доказовим методом стабілізації психоемоційного стану та зниження тривожності та румінацій.

Ефективна щоденна рутинна допомагає підтримувати психологічну стабільність, зменшувати рівень стресу та запобігати розвитку румінаційних циклів. До ключових принципів належать:

1) встановлення чітких годин сну, пробудження та прийомів їжі. Регулярний режим допомагає організму виробляти стабільні біоритми, що позитивно впливає на емоційний стан і когнітивну активність. Чіткі години сну та відпочинку знижують втомлюваність і підвищують здатність контролювати негативні думки;

2) регулярна участь у побутових і соціальних активностях. Включення щоденних обов'язків, спілкування з родиною, друзями або колегами допомагає підтримувати структуру дня та відволікатися від нав'язливих думок. Соціальні контакти й активне виконання побутових справ формують відчуття контролю та мети, що знижує ризик румінацій;

3) заплановані моменти відпочинку, релаксації та фізичної активності. Важливо інтегрувати у щоденний розпорядок час для відновлення. Це може бути коротка прогулянка, фізичні вправи, медитація або техніки релаксації. Регулярна фізична активність зменшує напруження, покращує настрій і сприяє усвідомленості, що допомагає переривати негативні цикли мислення;

4) уникнення безструктурної діяльності. Періоди, коли день не має чіткої структури, часто заповнюються нав'язливими думками та румінаціями. Планування діяльності, навіть невеликих завдань, допомагає підтримувати активність, зменшує тривожність і сприяє продуктивному використанню часу.

Щоденна рутинна може бути не лише засобом стабілізації, а й важливим психологічним орієнтиром, який допомагає утримувати фокус у теперішньому моменті. Регулярна послідовність дій – від ранкового пробудження до вечірнього відпочинку – створює передбачуване та контрольоване середовище, яке знижує тривожність і емоційну нестабільність. Така структура дозволяє думкам не домінувати над поведінкою,

підтримує відчуття контролю та безпеки, а також сприяє усвідомленому керуванню власними реакціями на події. Крім того, щоденна рутинна забезпечує баланс між активністю та відпочинком, що зменшує ризик нав'язливих мисленневих циклів і формує основу для стабільного психоемоційного функціонування. Регулярна практика планування та дотримання рутинних дій допомагає розвивати самодисципліну, покращує концентрацію уваги та сприяє зміцненню психологічної стійкості у складних життєвих ситуаціях.

Особливо ефективним є щоденне планування з елементами гнучкості, коли день включає навіть невелику кількість простих завдань, наприклад, прогулянку, приготування їжі чи запланований телефонний дзвінок. Виконання таких дій створює відчуття керованості та контролю над часом, що знижує рівень тривожності та зменшує простір для пасивного, нав'язливого мислення. Гнучкий підхід до планування дозволяє адаптувати рутину під змінні обставини, підтримувати мотивацію та забезпечує баланс між активністю та відпочинком, що сприяє більш усвідомленому та конструктивному проживанню кожного дня.

### **3.3. Основні техніки швидкого заспокоєння**

У разі гострого емоційного дисбалансу або різкого посилення румінаційної активності важливо мати у розпорядженні техніки негайного самозаспокоєння. Їхня мета – відновити регуляцію нервової системи, знизити фізіологічне збудження та повернути відчуття внутрішньої опори.

Для ефективного зниження напруження та швидкої стабілізації психоемоційного стану корисно застосовувати комплекс тілесно-орієнтованих і сенсорних технік, що включають дихальні вправи, роботу з тілом, використання води та сенсорні «якорі». Регулярне тренування цих методик у спокійному стані сприяє автоматизації їх застосування у стресових або кризових ситуаціях. Використання таких практик допомагає швидше відновлювати відчуття безпеки, зменшувати

фізичне й емоційне напруження та підтримувати здатність концентруватися на теперішньому моменті.

Дихальні техніки є одним із найефективніших методів регуляції психоемоційного стану та зняття стресу. Однією з популярних практик є дихання за схемою «4–7–8», коли вдих триває 4 секунди, затримка дихання – 7 секунд, а видих – 8 секунд. Ця послідовність дозволяє сповільнити ритм дихання, активізувати парасимпатичну нервову систему та сприяти загальному заспокоєнню організму. Ще одним ефективним методом є «квадратне» дихання, яке включає рівні інтервали вдиху, затримки, видиху та повторної затримки дихання (кожен – по 4 секунди). Таке дихання допомагає стабілізувати серцевий ритм, знижує фізіологічні прояви тривожності, такі як прискорене серцебиття чи напруження м'язів, а також формує відчуття внутрішнього контролю. Регулярне застосування цих технік не лише відразу зменшує стрес, а й сприяє розвитку усвідомленості, самоконтролю та здатності ефективно реагувати на складні або критичні ситуації.

Робота з тілом є важливою складовою психофізіологічної регуляції, що допомагає зменшити напруження, підвищити усвідомленість власних відчуттів і відновити відчуття контролю над тілом. Однією з ефективних методик є прогресивна м'язова релаксація, яка полягає у почерговому напруженні та розслабленні різних груп м'язів. Ця практика дозволяє усвідомити ступінь напруження у тілі та навчитися цілеспрямовано його знімати, що сприяє зниженню фізіологічних проявів стресу, таких як м'язове напруження, головний біль чи скутість. Іншим методом є «заземлення» через тіло, коли увага спрямовується на контакт зі своїм тілом і оточенням: натискання ступнями на підлогу, дотик до предметів різної текстури або усвідомлення власних тілесно-орієнтованих відчуттів. Такі техніки допомагають «повернутися у тіло», зменшити відчуття тривожності та роздратованості, а також сприяють більш усвідомленому проживанню моменту, що особливо важливо у стресових або травматичних ситуаціях.

Вода є потужним засобом регуляції психоемоційного стану та фізичного напруження. Вмивання обличчя холодною водою

сприяє швидшому заспокоєнню та стимуляції парасимпатичної нервової системи, що допомагає відновити відчуття спокою у кризовій ситуації. Теплий душ, навпаки, діє як метод релаксації, знімаючи м'язове напруження та сприяючи загальному розслабленню тіла та розуму. Крім того, ковтки прохолодної рідини можуть сприяти тактильному заспокоєнню, допомагаючи повернути увагу до фізичних відчуттів і відволіктися від нав'язливих думок. Використання води у різних формах дозволяє регулювати стан у моменті, зменшувати рівень тривожності та підвищувати здатність усвідомлено реагувати на стресові ситуації.

Сенсорні «якорі» («заземлення») є ефективним методом заспокоєння та повернення уваги до теперішнього моменту. Одним із популярних підходів є практика «5–4–3–2–1», коли людина усвідомлено називає п'ять предметів, які бачить, чотири звуки, які чує, три відчуття у тілі, два запахи й один смак. Така вправа допомагає перемикнути увагу з нав'язливих думок на сенсорні відчуття, відновлюючи контакт із реальністю та зменшуючи тривожність. Крім того, використання ароматичних масел, талісманів, камінців або інших предметів, які асоціюються з безпекою, створює додатковий сенсорний «якор», що сприяє швидкому заспокоєнню, формує відчуття стабільності та захищеності. Регулярне застосування сенсорних якорів допомагає автоматизувати реакцію на стресові ситуації та підвищує здатність усвідомлено керувати власними емоціями.

### **3.4. Планування підтримуючих дій і використання фізичної активності та релаксації для профілактики румінації**

Планування підтримуючих дій для профілактики румінації передбачає створення заздалегідь продуманого переліку конкретних видів діяльності, що допомагають стабілізувати психоемоційний стан під час появи нав'язливих думок. Цей перелік необхідно структурувати за категоріями – фізичні, творчі, соціальні, сенсорні та когнітивні дії. Кожна категорія виконує певну функцію: знижує тривожність, повертає увагу до

теперішнього моменту, сприяє відчуттю контролю. Перелік має бути реалістичним, гнучким, індивідуалізованим і легкодоступним у стресових або кризових ситуаціях, що підвищує його ефективність як інструменту емоційного самозахисту.

Фізична активність є ключовим засобом підтримки психоемоційного та фізичного здоров'я, оскільки вона комплексно впливає на організм. Регулярні помірні вправи – прогулянки, хатні справи, рухливі ігри, скандинавська ходьба, йога, танці або плавання – знижують м'язове напруження, нормалізують роботу нервової системи, покращують сон і відновлюють енергетичний баланс. Водночас фізична активність перемикає увагу з нав'язливих думок на тілесно-орієнтовані відчуття, підвищує відчуття життєздатності, контролю та впевненості у власних діях, створюючи стабільний ресурс для зниження інтенсивності румінаційних циклів.

Творчі заняття, такі як малювання, ліплення, музика або ведення щоденника, допомагають виразити внутрішні переживання й емоції, одночасно перемикаючи увагу з нав'язливих думок на процес створення. Вони стимулюють уяву, розвивають креативне мислення та сприяють внутрішній гармонії. Завдяки цьому виникає відчуття досягнення та задоволення, що підтримує емоційну рівновагу та зміцнює стійкість до стресових ситуацій.

Соціальна взаємодія – спілкування з близькими людьми або участь у волонтерських проєктах – знижує відчуття ізоляції та самотності, що часто посилюють румінаційні цикли. Вона допомагає підтримувати соціальні зв'язки, відчуття належності до групи та власну цінність. Регулярні соціальні контакти створюють емоційний ресурс, який сприяє зменшенню тривожності та підтримці психологічної стабільності.

Сенсорні методи, такі як ароматерапія, робота з природними матеріалами або масаж, допомагають «заземлитися» та повернути увагу до фізичних відчуттів у теперішньому моменті. Вони стимулюють нервову систему, зменшують емоційне напруження та сприяють відновленню внутрішнього балансу. Регулярне використання сенсорних практик підвищує здатність

швидше реагувати на стресові ситуації та підтримує стабільність психоемоційного стану.

Когнітивні практики, наприклад, читання, настільні ігри або вивчення нового, підтримують інтелектуальну активність і сприяють концентрації уваги. Вони допомагають відволікатися від повторюваних негативних думок, стимулюють мислення та творчість, а також формують відчуття прогресу та розвитку. Такий підхід підвищує самооцінку, зміцнює психоемоційний стан і сприяє більш конструктивному реагуванню на складні життєві обставини.

Релаксаційні практики, серед яких необхідно виділити медитації, візуалізації, прогресивну м'язову релаксацію, дихальні техніки та тілесно-орієнтовані вправи, дозволяють усвідомлено знижувати психофізіологічне збудження та відновлювати внутрішню рівновагу. Вони сприяють зменшенню частоти румінаційних епізодів, підвищують усвідомленість власних тілесно-орієнтованих відчуттів і присутність у теперішньому моменті. Регулярне застосування таких практик формує стійкий ресурс для адаптивного реагування на стресові ситуації та покращує здатність конструктивно контролювати нав'язливі думки.

Поєднання фізичної активності, творчих, соціальних, сенсорних і когнітивних практик із релаксаційними методиками створює синергетичний ефект. Це знижує стрес, підвищує психофізіологічну стійкість, покращує когнітивну гнучкість та сприяє формуванню стабільного ресурсу для ефективного контролю румінаційних проявів у повсякденному житті.

## **Висновки до третього розділу**

Навички самодопомоги є ключовим компонентом психологічного відновлення осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій, оскільки вони дозволяють усвідомлено розпізнавати нав'язливі думки, регулювати емоційний стан і підтримувати внутрішні ресурси. Рання ідентифікація румінаційних процесів, маркування думок і спостереження за тілесно-орієнтованими та поведінковими сигналами сприяють

перериванню негативних циклів і підвищують метакогнітивну уважність. Структурування щоденної рутини забезпечує стабільність психоемоційного стану, відчуття контролю та передбачуваність, а фізична активність, релаксаційні практики та плановані відновлювальні дії допомагають знижувати тривожність, відволікатися від нав'язливих думок і підвищувати психологічну стійкість. Використання технік швидкого заспокоєння, сенсорних «якорів», творчих і когнітивних практик, а також соціальної взаємодії формує комплексний ресурс для саморегуляції, підтримки внутрішньої рівноваги й ефективної протидії румінаційним циклам. Загалом, систематичне застосування навичок самопомоги дозволяє підтримувати психоемоційний добробут, знижувати стрес і розвивати здатність конструктивно реагувати на складні життєві ситуації.

## **Ключові поняття розділу**

Маркування думки – усвідомлене відокремлення нав'язливої або негативної думки від власного «Я», що дозволяє об'єктивно її оцінити та не ідентифікуватися з нею, і, як наслідок, зменшує вплив румінаційних процесів.

Метакогнітивна уважність – здатність спостерігати за власними мисленневими процесами, розпізнавати автоматичні думки та румінаційні патерни без негайної реакції, що сприяє контролю та регуляції мислення.

Підтримуючі дії (фізичні, творчі, соціальні, сенсорні, когнітивні) – цілеспрямовані активності, які зміцнюють психоемоційне здоров'я і знижують румінацію: фізичні вправи, творчість, спілкування, сенсорні практики, розумові вправи.

Психологічна стійкість – здатність ефективно адаптуватися до стресових і травматичних подій, підтримувати емоційний баланс і швидко відновлюватися після психологічних труднощів.

Сенсорні «якорі» – стимули, що активізують певні відчуття або спогади для швидкої стабілізації емоційного стану; можуть включати запахи, звуки, тактильні або візуальні образи.

Техніки швидкого заспокоєння – методи, що дозволяють швидко знизити психоемоційне напруження та рівень тривожності, наприклад, дихальні вправи, короткі медитації, м'язова релаксація.

Фізична активність і релаксація – регулярні рухові практики та методи розслаблення (фізичні вправи, йога, прогресивна м'язова релаксація), які знижують рівень стресу, нормалізують фізіологічні реакції та сприяють психоемоційному відновленню.

Щоденна рутинна – структурований розпорядок дня, який включає регулярні дії та звички, що підтримують психічну стабільність, знижують хаос мислення і зменшують імовірність нав'язливих повторюваних думок.

### **Контрольні запитання**

1. Що таке румінація та які її когнітивні маркери?
2. Які техніки допомагають ранньому розпізнаванню нав'язливих думок?
3. Як щоденна рутинна впливає на стабілізацію психоемоційного стану?
4. Які є основні техніки швидкого заспокоєння?
5. Які категорії підтримуючих дій слід включати у список для профілактики румінації?
6. Чому фізична активність і релаксація ефективні у зниженні румінаційних проявів?

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Ведіть щоденник спостереження за думками. Фіксуйте моменти появи румінацій і маркуйте їх.
2. Складіть щоденну рутину на тиждень із урахуванням часу сну, прийому їжі, активної діяльності та відпочинку.
3. Практикуйте дихальні вправи (4–7–8 або «квадратне» дихання) протягом 5–10 хвилин щодня.
4. Створіть список підтримуючих дій для стабілізації стану під час нав'язливих думок (не менше двох дій із кожної категорії).

5. Виконуйте щоденні короткі релаксаційні вправи (медитація, прогресивна релаксація) та відслідкуйте вплив на емоційний стан.

6. Спробуйте застосувати сенсорні «якорі» у повсякденному житті. Оцініть їхній вплив на рівень тривожності.

## Список використаних і рекомендованих джерел

1. Августюк, М. М. (2024). Румінація та занепокоєння в контексті ПТСР: окремі способи подолання. У *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації: Матеріали ІХ всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 25 жовтня 2024 р.* (с. 16–19). Львівський державний університет внутрішніх справ.

2. Августюк, М., & Демидюк, В. (2025). Способи зменшення негативного впливу румінації в учасників бойових дій. У *Соціально-психологічна реабілітація ветеранів: Матеріали всеукр. наук.-практ. конф., проведеної в межах Форуму з підтримки ветеранів, ветеранок та членів їх сімей «Рівненська єдність», м. Рівне, 27–28 лютого 2025 р.* (с. 3–5). РДГУ.

3. 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>

4. 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>

5. Вестбрук, Д, Кеннерлі, Г., & Кірк, Дж. (2014). *Вступ у когнітивно-поведінкову терапію*. Львів: Свічадо.

6. 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.

7. Готич, В. О. (2023). Resilience, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: Порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 34(73), 7–12.

8. Григус, І. М. (2017). *Нетрадиційні засоби оздоровлення: навчальний посібник*. Рівне: НУВГП.

9. Дерев'янка, С. П. (2023). *Когнітивно-поведінкова терапія: Навчально-методичні рекомендації*. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка.

10. 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>

11. Комар, З. (2017). *Психологічна стійкість війна: Підручник для військових психологів*. Київ.

12. Левицька, Л. В. (2022). Засоби саморегуляції психоемоційної напруженості у військовослужбовців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*, 4, 5–8.

13. 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.

14. 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>

15. Мюллер, М. (2014). *Якщо ви пережили психотравмуючу подію* (Д. Бусько, пер.; Л. Явна, науковий ред.). (Серія «Сам собі психотерапевт»). Львів: Видавництво Українського католицького університету; Свічадо.

16. Рего, 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.

17. Романчук, О. І. (2012). Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *НейроNews*, 3, 40–45.

18. Смирнова, І. В. (2024). Вплив сну на психічне здоров'я людини: Роль нейрофізіології та нейроанатомії сну. У *Матеріали до 80-ї звітної студентської наукової конференції* (с. 248–252). Одеса: Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова.

19. Abbott, M. J., & Rapee, R. M. (2004). Post-event rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology*, 113, 136–144. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.113.1.136>

20. Arendt, I.-M. T. P., Riisager, L. H. G., Larsen, J. E., Christiansen, T. B., & Moeller, S. B. (2021). Distinguishing between rumination and intrusive memories in PTSD using a wearable self-tracking instrument: A proof-of-concept case study. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 14(15), 21 p. <https://doi.org/10.1017/S1754470X2100012X>

21. Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2<sup>nd</sup> ed.). The Guilford Press.

22. Bucknell, K. J., Kangas, M., & Crane, M. F. (2022). Adaptive self-reflection and resilience: The moderating effects of rumination on insight as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 185. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111234>

23. 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>

24. Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2016). *Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think* (2nd ed.). The Guilford Press.

25. 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>

26. Kalamazh, R., Voloshyna-Narozhna, V., Tymoshchuk, Y., & Balashov, E. (2024). Coping styles and self-regulation abilities as predictors of anxiety. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 12, 96–114. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-3>
27. 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>
28. Nolen-Hoeksema, S. (1998). Ruminative coping with depression. In: Heckhausen, J., Dweck, C. S., Editors. *Motivation and Self-Regulation across the Life Span*. Cambridge: Cambridge University Press, 237–256.
29. Orth, U., Berking, M., & Burkhardt, S. (2006). Self-conscious emotions and depression: Rumination explains why shame but not guilt is maladaptive. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(12), 1608–1619. <https://doi.org/10.1177/0146167206292958>
30. Taylor, S. E., Pham, L. B., Rivkin, I. D., & Armor, D. A. (1998). Harnessing the imagination: Mental simulation, self-regulation, and coping. *American Psychologist*, 53, 429–439. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.4.429>
31. van Seggelen-Damen, I. C. M., Peeters, S. C. T., & Jacobs, N. (2023). Being mindful and resilient: The role of self-reflection, rumination, and well-being. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 10(2), 193–203. <https://doi.org/10.1037/cns0000338>
32. Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2007). *An introduction to cognitive behavioural therapy: Skills and applications*. Sage.

## РОЗДІЛ 4

# СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА

---

У подоланні наслідків травматичних подій важливу роль відіграє не лише робота над власними внутрішніми ресурсами, а й наявність підтримки з боку інших людей. Для цивільних осіб, які пережили війну, соціальна підтримка стає джерелом стабільності, відчуття безпеки та надії. У цьому розділі розглянуто, коли і як необхідно звертатися по допомогу, хто може стати опорою, а також як бути корисними для тих, хто зациквився на думках.

### **4.1. Індикатори психологічного навантаження та критерії звернення по професійну допомогу**

Після пережитих травматичних подій, стресових ситуацій або втрат людина може відчувати підвищене психологічне навантаження, що проявляється у розгубленості, тривожності, порушеннях сну, зниженні інтересу до життя або появи нав'язливих повторюваних думок, які важко контролювати. Виявлення таких ознак є важливим для своєчасного звернення по професійну підтримку.

Основні індикатори психологічного навантаження включають:

- емоційне виснаження, постійну тривожність або пригніченість, що зберігаються тривалий час;
- порушення сну й апетиту, фізичне напруження або відчуття внутрішнього напруження, які не минають самостійно;
- постійне повторне «прокручування» негативних спогадів, що заважає концентрації та щоденній діяльності;
- втрата сенсу, мотивації та інтересу до спілкування, байдужість до раніше приємних занять;

- тривалі почуття провини, сорому або безпорадності, що ускладнюють взаємодію з оточенням.

Своєчасне звернення по професійну допомогу дозволяє не лише знизити психологічний тягар і полегшити емоційний стан, а й поступово відновити внутрішню рівновагу, зміцнити почуття безпеки та навчитися ефективно справлятися зі стресом. Це допомагає повернути контроль над власним життям, покращити якість сну, відновити інтерес до щоденних справ і відновити мотивацію до соціальної взаємодії. Усвідомлення власних емоцій, потреб і особистісних меж стає першим і надзвичайно важливим кроком на шляху до стабілізації та психологічного відновлення після травматичних подій.

Психолог у безпечній і підтримуючій атмосфері може допомогти розібратися у власних переживаннях, виявити ресурси, на які можна спиратися, а також навчити практичним способам зниження емоційного болю. Крім того, фахівець допомагає сформуванню стратегії зниження тривожних думок, покращити навички саморегуляції й адаптації до складних життєвих ситуацій. Завдяки цьому є можливість не лише пережити кризовий період, а й зміцнити власні внутрішні ресурси для подальшого життя.

## **4.2. Роль близького соціального оточення у психоемоційній підтримці**

Близьке соціальне оточення – родичі, друзі, колеги або інші значущі особи – часто є першою лінією підтримки для людини, яка пережила травматичні події або перебуває у стані емоційного стресу. Наукові дослідження свідчать, що соціальна підтримка сприяє зниженню рівня тривожності, депресивних симптомів і румінаційного мислення.

Роль близьких полягає не у «лікуванні» чи усуненні психологічних проблем постраждалого, а у створенні безпечного та прийняттого середовища, де людина може вільно висловлювати свої емоції, відчувати прийняття та зменшувати почуття ізоляції. Емпатійне слухання, надання моральної підтримки та демонстрація готовності бути поруч сприяють

стабілізації емоційного стану, зміцненню почуття безпеки та формуванню ресурсів для подальшого психологічного відновлення.

Крім того, наявність підтримки з боку близьких може підвищувати ефективність професійних інтервенцій, оскільки людина отримує додаткові джерела соціальної та емоційної регуляції, що сприяє стабілізації її психологічного стану. Така підтримка полегшує адаптацію до складних життєвих обставин, зміцнює внутрішні ресурси та підвищує здатність справлятися зі стресом і негативними переживаннями.

Близькі люди можуть ефективно допомогти постраждалому, створюючи атмосферу безумовного прийняття, вільну від тиску, критики чи засудження. Важливо ставити відкриті та емпатійні запитання (наприклад, «Як ти себе почуваєш?»), замість фраз на кшталт «Що з тобою?», які можуть сприйматися як оцінювання або тиск. Не менш важливо уникати знецінювання переживань (фрази «Все буде добре!» або «Інші ще гірше пережили.» можуть посилювати відчуття ізоляції та непорозуміння).

Підтримка близьких також полягає у збереженні звичної рутини, заохоченні до виконання простих щоденних справ і діяльності, що допомагає відновлювати відчуття контролю над життям. Необхідно проявляти терпіння та розуміння, якщо людина не готова говорити або часто мовчить, дозволяючи їй поступово адаптуватися та відновлювати психологічну рівновагу.

Для людини, яка пережила травму або перебуває у стресовому стані, емоційна присутність близьких осіб часто важливіша за конкретні поради чи настанови. Просте перебування поруч, уважне слухання або навіть спільне мовчання створюють відчуття підтримки, безпеки та прийняття, що стає джерелом сили та сприяє відновленню внутрішніх ресурсів.

### 4.3. Психологічна грамотність у спілкуванні з румінаторами

Після травматичного або стресового досвіду люди часто зациклюються на болісних спогадах, повторно «прокручують» їх у свідомості та переживають негативні емоції. Така поведінка є нормальною, хоча й виснажливою реакцією на стрес, що може значно впливати на психоемоційний стан, сон, концентрацію та здатність до повсякденної діяльності. Зациклення на думках можна розглядати як когнітивний захисний механізм або спробу знайти пояснення подіям. Розуміння причин цієї поведінки допомагає співрозмовнику усвідомити, що вона є нормальним феноменом, а не «слабкістю» чи «недоліком характеру».

Психологічна грамотність у спілкуванні передбачає усвідомлену й емпатійну реакцію на переживання людини, створення безпечного простору для емоційного вираження та підтримку без оцінювання, знецінення чи тиску. Важливо уникати поспішних порад на кшталт «Забудь!», «Відпусти!», «Зосередься на чомусь іншому!» «Іншим також погано.», «Тобі не найгірше.» тощо, оскільки вони можуть посилювати ізоляцію та непорозуміння. Натомість ефективні відкриті та емпатійні запитання «Що тобі найважче зараз?», «Хочеш, я просто побуду поруч?» і віддзеркалення емоцій на кшталт «Ти виглядаєш втомленим/втомленою... Це, мабуть, виснажує тебе?» тощо допомагають людині відчутти підтримку.

Особливо важливо застосовувати ці принципи у спілкуванні з цивільними особами, які постраждали внаслідок воєнних дій. Травматичний досвід супроводжується почуттям втрати контролю, тривожністю та емоційним виснаженням. Емпатійне слухання, віддзеркалення емоцій, терпляче ставлення та створення безпечного середовища сприяють зменшенню ізоляції, відновленню відчуття здатності діяти та приймати рішення.

Навчання базовим прийомам підтримки включає словесну емпатію та невербальні засоби: м'який тон голосу, контакт очима, жест «Я поруч!» або фізичну присутність без слів. Важливо також дбати про власні ресурси підтримуючої особи,

встановлювати межі та запобігати емоційному вигоранню. Терпіння і час є ключовими чинниками відновлення, а тиск із боку близьких чи очікування швидких результатів можуть, навпаки, зашкодити процесу адаптації.

Психологічна грамотність близького оточення доповнює професійну допомогу, створюючи безпечний емоційний простір, де людина легше приймає терапевтичні інтервенції. Безпечне й емпатійне спілкування знижує тривожність, депресивні симптоми та румінаційне мислення, сприяє поступовому відновленню внутрішніх ресурсів і підтримує психологічну рівновагу. Практичними фразами для підтримки є: «Я поруч!», «Ти можеш говорити стільки, скільки потрібно.», «Твої емоції зрозумілі.» тощо. Важливо дозволяти людині перебувати у своєму звичному стані, підтримувати рутину та прості щоденні активності, що сприяють відчуттю контролю над ситуацією та життям загалом.

#### **4.4. Групи підтримки й онлайн-ресурси**

У ситуаціях, коли особа почувається ізольованою, переживає стрес або травматичний досвід і не має близьких поруч, групи підтримки й онлайн-ресурси можуть стати важливим джерелом психологічної підтримки та відчуття безпеки. Вони створюють простір для обміну досвідом, отримання практичних порад і моральної підтримки від людей, які перебувають у подібних обставинах.

Форми групової підтримки можуть бути різними:

1) групи очної взаємопідтримки організовуються у громадах, центрах допомоги, ЦНАПах або інших соціальних установах. Учасники мають змогу зустрічатися особисто, ділитися переживаннями й отримувати підтримку в безпечному та прийнятному середовищі;

2) онлайн-групи у месенджерах або на спеціалізованих платформах, що дозволяють обмінюватися досвідом і емоційно підтримувати один одного незалежно від фізичної відстані;

3) телеграм-боти та спеціалізовані сайти з інформаційною та психологічною підтримкою, які пропонують швидкий доступ до ресурсів і допомоги у будь-який час.

Для цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій, особливо корисними можуть бути такі онлайн-ресурси<sup>2</sup>:

- «Розкажи мені» (<https://tellme.com.ua/>) – платформа, яка надає можливість анонімно звернутися по психологічну підтримку. Користувачі можуть отримати консультації фахівців онлайн, поділитися своїми переживаннями й емоціями, а також отримати поради щодо саморегуляції та зниження стресових станів. Платформа створює безпечний простір для емоційного вираження без ризику осуду;

- «Психологічна допомога під час війни» (<https://www.psyhelp.com.ua/>) – база даних психологів, психотерапевтів і груп підтримки для різних категорій населення, включно з цивільними, які постраждали від воєнних дій. Користувачі можуть знайти фахівця за спеціалізацією, ознайомитися з формами допомоги, записатися на консультацію або долучитися до груп підтримки для отримання соціальної та емоційної підтримки;

- лінія підтримки Червоного Хреста України «Давай поговоримо» (<https://redcross.org.ua/news/2021/11/18791/>) – забезпечує оперативну психологічну допомогу в телефонному режимі. Люди, які звертаються, отримують термінові поради щодо зниження тривожності, підтримку у кризових ситуаціях, а також інформацію про доступні ресурси та контакти фахівців. Лінія працює як перша допомога для людей у стресових або небезпечних обставинах.

Онлайн-ресурси та гарячі лінії допомагають цивільним особам, які постраждали від воєнних дій, впоратися зі стресом, тривожністю й емоційним виснаженням. Вони створюють безпечний простір для анонімного або відкритого спілкування з фахівцями, пропонують консультації, практичні поради щодо саморегуляції та відновлення психологічного стану, а також

---

<sup>2</sup> Інформація про онлайн-ресурси актуальна на момент публікації посібника. Необхідно регулярно перевіряти їх актуальність, оскільки умови доступу, контактні дані та перелік послуг можуть змінюватися з часом.

надають інформацію про доступні форми допомоги, групи підтримки та методи подолання наслідків травми.

Крім того, такі ресурси забезпечують оперативну підтримку у кризових ситуаціях, допомагають знизити почуття ізоляції та сприяють зміцненню внутрішніх ресурсів. Можливість спілкування з іншими людьми, які пройшли подібний шлях, дає відчуття солідарності, надію та конкретні практичні поради щодо адаптації та відновлення психологічного стану. Регулярне користування такими ресурсами підвищує здатність справлятися з наслідками травми та сприяє поступовому відновленню відчуття контролю над власним життям.

## **Висновки до четвертого розділу**

Соціальна підтримка є важливим чинником відновлення після стресових або травматичних подій, оскільки допомагає знизити тривожність, стабілізувати емоційний стан і відновити відчуття безпеки. Вона може надаватися як близьким оточенням, так і через групи взаємопідтримки чи онлайн-ресурси, створюючи простір для емоційного вираження, обміну досвідом і отримання практичної допомоги. Ефективна підтримка ґрунтується на психологічній грамотності, емпатії та уважному ставленні, що дозволяє людині поступово відновлювати внутрішні ресурси та відчуття контролю над власним життям. Загалом, соціальна підтримка у будь-якій формі – від близьких осіб до професійних і групових ресурсів – є ключовим елементом у процесі адаптації, зниження стресу та психологічного відновлення.

## **Ключові поняття розділу**

Близьке соціальне оточення – родичі, друзі, колеги та ін.; створює безпечне середовище для емоційного вираження.

Групи підтримки й онлайн-ресурси – додаткові джерела допомоги та інформації для постраждалих, які відчувають ізоляцію та страждають від румінації.

Індикатори психологічного навантаження – емоційне виснаження, тривожність, порушення сну, нав'язливі думки, втрата мотивації.

Професійна підтримка – допомога психолога для відновлення внутрішньої рівноваги та формування навичок саморегуляції.

Психологічна грамотність – здатність емпатійно реагувати на переживання іншої людини без оцінювання чи тиску.

Соціальна підтримка – ресурс для психоемоційної стабілізації після травматичних подій.

## **Контрольні запитання**

1. Які основні індикатори психологічного навантаження після травматичних подій?

2. Чим відрізняється підтримка близьких від професійної психологічної допомоги?

3. Які принципи психологічної грамотності слід застосовувати при спілкуванні з людиною, яка заціклюється на негативних думках?

4. Які основні форми групової та онлайн-підтримки існують для осіб, які пережили стресові або травматичні події?

5. Як близьке соціальне оточення може підвищити ефективність професійних інтервенцій?

## **Завдання для самостійної роботи**

1. Складіть список своїх емоційних станів і фізичних проявів стресу за останній тиждень. Визначте, які з них можуть бути сигналами психоемоційного навантаження.

2. Проаналізуйте власне коло підтримки: хто може бути опорою у складні моменти, а хто потребує вашої підтримки.

3. Спробуйте провести 5-хвилинну практику емпатійного слухання з близькою людиною: ставте відкриті запитання, віддзеркалюйте її емоції та відчуття, уникаючи оцінювання.

4. Ознайомтесь з одним із онлайн-ресурсів психологічної підтримки й опишіть, які можливості він надає для зниження стресу та румінаційних думок.

5. Розробіть план дій для ситуації, коли хтось із вашого оточення демонструє ознаки сильного психологічного навантаження.

## Список використаних і рекомендованих джерел

1. Августюк, М. (2024). Румінація та занепокоєння і посттравматичний стресовий розлад: основні аспекти зв'язку. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*, (22), 3–9. <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.1>

2. Августюк, М. М. (2023). *Емоційний інтелект у дискурсі точності метакогнітивного моніторингу: монографія*. Видавництво Національного університету «Острозька академія».

3. Августюк, М. М. (2023). Теоретико-методологічні основи метакогнітивного аспекту соціально-психологічної реабілітації ветеранів та осіб, постраждалих від військових дій. У *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: Матеріали VII міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 22–23 вересня 2023 р.* (с. 6–11). КНУ імені Тараса Шевченка.

4. Августюк, М. М. (2024). Основні підходи до характеристики психосоціальної реабілітації: метакогнітивна проєкція. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 33(74), № 1, 49–54. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.1/09>

5. Августюк, М. М. (2024). Основні характеристики румінації та занепокоєння в контексті депресії. У *Психологічні науки: теорія і практика сучасної науки: Матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 25–26 жовтня 2024 р.* (с. 5–8). Liha-Pres. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-449-1-1>

6. 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.

7. Бережанський, А., & Грилюк, С. (2024). *Як залишитися собою під час війни та після: Практики психофізичного здоров'я воїна*. Видавничий дім «Сварог».

8. 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>

9. Коқун, 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».

10. Коқун, 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.

11. Коқун, 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.

12. Коқун, 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.

13. Кресан, О. Д. (2022). Психологічне консультування осіб, що постраждали від війни (гуманістичний напрям). У М. В. Папучі (Ред.), *Людина та її реальність. Збірник матеріалів XII Міжнародної науково-практичної конференції* (с. 68–73). Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя.

14. 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>

15. 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.

16. Рожко, Ю., Федорченко, В., Кащій, У., & Моїсеєнко, А. (2019). *Методичні рекомендації щодо роботи з пацієнтами-ветеранами та учасниками бойових дій*. INGENIUS, Veteran Hub та IREX.

17. Рожко, Ю., Федорченко, В., Кащій, У., & Моїсеєнко, А. (2019). *Методичні рекомендації щодо роботи з пацієнтами-ветеранами та учасниками бойових дій*. INGENIUS, Veteran Hub та IREX.

18. Розов, В. І. (2024). Методи та техніки психологічної роботи з опрацювання травматичного досвіду. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія», 2*, 46–52.

19. Розов, В. І. (2024). *Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: науково-практичний посібник*. Київ: КНТ.

20. 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.

21. 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. 1253–1257).

22. Стасюк, В. В., & Українець, В. М. (2023). Сутність стресостійкості у психологічній науці. *Вісник Національного університету оборони України імені І. Черняхівського, 48(1)*, 60–65.

23. Avhustiuk, M. (2024). Metacognitive aspects of psychosocial recovery and rehabilitation. In *Prospects for pedagogical and psychological research: International scientific conference, Riga, the Republic of Latvia, February 7–8, 2024* (pp. 66–68). Riga. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-403-0-17>

24. Avhustiuk, M., Kalamazh, R., & Voloshyna-Narozhna, V. (2024). Embedding metacognitive monitoring strategies in psychosocial rehabilitation field: Background aspects from university students' learning activities. *Youth Voice Journal, 14(3)*, 16–25.

<https://www.rj4allpublications.com/product/embedding-metacognitive-monitoring/>

25. Avhustiuk, M., Pasichnyk, I., Balashov, E., & Kalamazh, R. (2025). Ruminative thinking among military personnel of the Armed Forces of Ukraine. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 13, 431–459. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-13-18>

26. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>

27. Eslamian, A., Moradi, A., & Salehi, A. (2019). Effectiveness of compassion focused group therapy on sleep quality, rumination and resilience of women in Isfahan city suffering from depression in summer 2018. *International Journal of Medical Investigation*, 8(4), 41–50. <https://intjmi.com/article-1-445-en.pdf>

28. Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234–247.

29. 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>

Schwartz, 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>

## РОЗДІЛ 5

# ПРАКТИЧНІ МЕТОДИ ЗНИЖЕННЯ РУМІНАЦІЇ

---

Румінація часто виникає після травматичних подій, коли думки постійно повторюються і не дають спокою. Такий стан підвищує тривожність, виснажує емоційні ресурси й ускладнює повсякденне життя. Цей розділ пропонує конкретні практичні методи та техніки, які допомагають усвідомлено переривати нав'язливі цикли мислення, відновлювати внутрішню рівновагу та розвивати навички саморегуляції, щоб поступово повертати контроль над власними думками та зміцнювати психологічну стійкість.

### 5.1. Когнітивно-поведінкові техніки

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) належить до найбільш вивчених і ефективних підходів у роботі з людьми, які зазнали наслідків травматичних подій, зокрема пов'язаних із війною: обстрілів, втрати житла, вимушеного переселення, розлуки з родиною чи загибелі близьких. Її цінність полягає у тому, що вона не лише допомагає зменшити інтенсивність негативних переживань, а й формує практичні навички самопомоги, які можна використовувати у щоденному житті.

Основним завданням КПТ є виявлення та корекція дисфункційних переконань і мисленневих патернів, що підтримують стан тривожності, депресії чи румінації. Заміна негативних установок на більш адаптивні сприяє зниженню відчуття безпорадності, провини чи безвиході, а також відновленню внутрішнього відчуття контролю над життям.

КПТ застосовує різні техніки: когнітивну реструктуризацію (роботу з переконаннями та інтерпретаціями подій), поведінкові

експерименти (поступове залучення до нових, безпечних форм активності), тренування навичок релаксації та самоспостереження. Такий підхід дозволяє не лише послабити наявний дистрес, але й запобігати повторному загостренню симптомів у майбутньому.

КПТ ґрунтується на простому, але водночас глибокому принципі: наші думки впливають на емоції, а емоції визначають поведінку. Тобто те, як ми інтерпретуємо події, безпосередньо формує наше емоційне ставлення до ситуації, і, як наслідок, вплив на рішення чи дії, які ми здійснюємо у відповідь. Якщо людина постійно зосереджена на негативних уявленнях (наприклад, «Я нічого не зможу змінити!», «Усе втрачено!»), що породжує відчуття безсилля, провини чи страху, це призводить до уникання активності, соціальної ізоляції та сприяє посиленню румінації.

Зміна способу мислення не означає ігнорування реальних труднощів, але дає можливість інакше їх інтерпретувати, зменшуючи емоційний біль і відкриваючи шлях до більш конструктивної й адаптивної поведінки. Таким чином, робота над думками стає ключем до відновлення психологічної рівноваги та повернення відчуття контролю над життям.

Коли румінація набуває надмірної інтенсивності, вона перетворюється на серйозну психологічну проблему. Після травматичних подій люди схильні до повторного «прокручування» у свідомості запитань на кшталт «Що пішло не так?», «Що я мав/мала зробити інакше?», «Яким буде майбутнє?». Подібні роздуми рідко приводять до конструктивних рішень, натомість вони поглиблюють почуття провини, тривожності, сорому чи страху, що нерідко супроводжується соматичним виснаженням і зниженням життєвого тону. У таких випадках КПТ пропонує ефективні інструменти для розриву цього «замкненого кола», допомагаючи навчитися усвідомлено керувати власними думками, регулювати емоційні реакції та відновлювати адаптивні форми поведінки.

У межах КПТ для цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій, використовуються різні техніки, спрямовані на зниження нав'язливих думок і відновлення внутрішньої

стійкості. Одним із базових методів є Сократівський діалог, коли психолог або людина самотужки вчиться ставити уточнювальні запитання до власних думок, щоб виявити їхню логіку, переконливість і реалістичність. Це допомагає зрозуміти, що багато тверджень, які викликають тривожність чи відчай, ґрунтуються на перебільшеннях або хибних висновках. Важливим напрямком роботи є опрацювання негативних переконань, які часто виникають після травматичних подій. Наприклад, людина може вважати, що «нічого не варта» чи «ніколи не зможе почати знову». У процесі терапії ці переконання поступово замінюються більш гнучкими та підтримувальними. Для цього застосовується техніка «Докази “за” і “проти”», яка дозволяє зважити реальні факти, що підтверджують або спростовують певну думку, а також знайти більш збалансований погляд на ситуацію. Ще однією корисною вправою є «Гремлін», яка полягає у тому, щоб уявити свої руйнівні думки як «внутрішнього критика» – маленького, але нав'язливого персонажа. Відокремлення себе від цього «голосу» допомагає знизити силу його впливу та навчитися не сприймати негативні твердження як істину. Коли нав'язливі думки стають особливо інтенсивними, застосовується техніка «Зупинка думки». Вона допомагає перервати повторюваний потік румінацій за допомогою коротких, але чітких інтервенцій, наприклад, внутрішньої команди «Стоп!» або використання зовнішнього символу, що асоціюється з припиненням небажаних роздумів.

Для кращого усвідомлення власних ментальних процесів рекомендується вести «Щоденник румінацій», де фіксуються повторювані думки, ситуації, які їх провокують, і реакції на них. Це створює можливість відстежувати закономірності румінацій і поступово зменшувати їхній вплив. Подібним чином працює й техніка «Корисне самоопитування»: за допомогою самоопитування можна зрозуміти, чи справді думка є продуктивною, чи вона лише поглиблює відчуття безсилля.

У сукупності ці методи дають змогу знизити інтенсивність румінацій, повернути відчуття контролю над власними думками та відновити здатність діяти більш адаптивно у складних

життєвих обставинах. Завдяки системному використанню відбувається поступове зниження нав'язливих роздумів, уможливується формування нових, більш конструктивних стратегій мислення та поведінки, що сприяє психологічному відновленню.

### **5.1.1. Сократівський діалог**

Сократівський діалог є методом когнітивно-поведінкової терапії, що спрямований на критичне осмислення власних думок, переконань і емоційних реакцій. Його ключова мета полягає у стимулюванні саморефлексії та формуванні більш реалістичного, збалансованого погляду на складні життєві ситуації, з якими люди стикаються після втрат, травм чи вимушених змін унаслідок війни. Основним інструментом методу є відкриті запитання, які допомагають досліджувати власні переконання: «Чи це справді так?», «Звідки я це знаю?», «Чи можливе інше пояснення?», «Як би на цю ситуацію подивилася людина, яка мене підтримує?». Завдяки такій роботі стає можливим виявлення автоматичних негативних думок, перевірка їхньої обґрунтованості та пошук альтернативних, менш болісних інтерпретацій. Це сприяє зниженню румінації, відновленню відчуття внутрішньої стабільності та зміцненню віри у власні ресурси. Важливо підкреслити, що терапевт у цьому процесі не дає готових відповідей, а допомагає самостійно усвідомити, що думки не завжди дорівнюють фактам.

Особливо цінним цей метод є для тих, хто зазнав втрати дому, близьких чи соціального статусу, оскільки він допомагає усвідомити когнітивні викривлення, відокремити емоційні реакції від об'єктивної реальності та сформувані нові, більш адаптивні переконання. Як результат, рівень тривожності, почуття провини чи безсилля поступово знижується, а внутрішні ресурси активізуються для подолання труднощів і поступового відновлення психологічної стійкості.

**Приклади технік Сократівського діалогу  
для зниження румінації у цивільних осіб, які постраждали  
внаслідок воєнних дій**

### **Вправа «Зниження занепокоєння перед майбутнім»**

Мета: допомогти усвідомити катастрофічні сценарії щодо майбутнього, критично їх переосмислити, сформувати більш реалістичне та підтримувальне бачення власних перспектив.

Ситуація: Клієнт висловлює власну тривожну установку: «Я постійно думаю, що у майбутньому буде лише гірше. Я не справлюся.».

Терапевт за допомогою Сократівських запитань спонукає до критичного осмислення та саморефлексії: Що змушує вас думати, що все буде гірше? Які факти підтверджують це припущення? Які – спростовують? Чи були у вашому житті випадки, коли ви справлялись у складних ситуаціях? Що тоді вам допомогло? Якби така думка виникла у вашого друга/подруги, що б ви йому/їй сказали?

Очікуваний результат: зменшення катастрофічних уявлень, підвищення відчуття контролю над майбутнім.

### **Вправа «Осмислення спогадів про втрату»**

Мета: сприяти зменшенню емоційного навантаження, пов'язаного зі спогадами про втрату, сформувати більш адаптивний спосіб осмислення травматичного досвіду.

Ситуація: Клієнт висловлює власну тривожну установку: «Подумки я постійно повертаюся до того моменту, коли ми втратили дім. Це не дає мені спокою.».

Терапевт за допомогою Сократівських запитань спонукає до критичного осмислення та саморефлексії: Яка саме частина спогаду є найбільш болючою? Які емоції ви відчуваєте, коли згадуєте це? Чи є моменти, коли вам вдається відпочити від цих думок? Що тоді допомагає? Як би ви подивилися на цю ситуацію, якби вона трапилася з кимось іншим? Що могло б допомогти вам прийняти цей досвід і рухатись далі?

Очікуваний результат: зниження емоційного навантаження, поява нового способу осмислення втрати.

### **Вправа «Зниження відчуття безпорадності»**

Мета: допомогти переосмислити власну цінність і знизити відчуття безпорадності, що виникає внаслідок втрати можливості виконувати звичні соціальні ролі.

Ситуація: Клієнт висловлює власну тривожну установку: «Я більше не можу забезпечувати родину так, як раніше. Відчуваю себе непотрібним/непотрібною.»

Терапевт за допомогою Сократівських запитань спонукає до критичного осмислення та саморефлексії: Що саме ви вважаєте «забезпеченням»? Чи є інші способи підтримати рідних, окрім матеріального? Що ви вже робите для них? Як це сприймають вони? Які ще якості цінують у вас ваші близькі? Які дрібні дії сьогодні можуть дати вам відчуття цінності?

Очікуваний результат: переосмислення самоцінності поза соціальними ролями, зростання впевненості.

#### **Вправа «Адаптація до змін»**

Мета: сприяти усвідомленню змін у житті, формуванню нового сенсу та напрямку, а також зниженню відчуття безвиході після травматичних подій.

Ситуація: Клієнт висловлює власну тривожну установку: «Моє життя вже ніколи не буде таким, як до війни. Я не бачу в ньому сенсу.»

Терапевт за допомогою Сократівських запитань спонукає до критичного осмислення та саморефлексії: У чому саме ви відчуваєте втрату? Що для вас було найважливішим? Чи були у вас раніше кризи, з яких ви виходили сильнішими? Які маленькі речі ще приносять вам задоволення? Як ви хотіли б, щоб виглядало ваше нове життя? Які перші кроки вже сьогодні ви можете зробити?

Очікуваний результат: формування нового сенсу та напрямку діяльності, зменшення відчуття безвиході.

### **5.1.2. Робота з негативними переконаннями**

Негативні переконання, що формуються внаслідок травматичних подій, значно впливають на емоційний стан людини, її поведінку та здатність адаптуватися до нових умов. У контексті втрати, небезпеки, вимушеного переселення або тривалого стресу, пов'язаного з війною, такі думки часто стають автоматичними, глибоко закоріненими та важкими для контролю. КПТ пропонує ефективні методи роботи з цими

деструктивними переконаннями, що дозволяє знизити інтенсивність румінації, тривожності та депресивних симптомів, а також відновити відчуття контролю над власним життям і посилити здатність адаптуватися до складних обставин.

Робота з негативними думками у КПТ передбачає послідовне проходження таких ключових етапів:

1) виявлення автоматичних негативних думок. Першим і надзвичайно важливим кроком є усвідомлення автоматичних думок, які виникають швидко, часто без свідомого контролю, та викликають інтенсивні емоційні реакції. Прикладами таких думок можуть бути: «Я нікому не потрібен/потрібна.», «Я не зможу почати все з початку.», «Мої зусилля не мають значення.». Для їх фіксації використовують щоденники думок, рефлексію після емоційних сплесків або обговорення з психологом;

2) перевірка правдивості та реалістичності думки. На цьому етапі здійснюється аналіз думки: чи базується вона на фактах, або чи є суб'єктивною інтерпретацією, емоційним перебільшенням та/або наслідком травматичного досвіду. Допмагають запитання на кшталт «Чи є докази на підтвердження цієї думки?», «Чи існують інші пояснення ситуації?», «Як би я оцінював/оцінювала цю ситуацію, якби вона трапилася з іншою людиною?»;

3) формулювання нових, більш адаптивних думок. Замість негативних переконань на кшталт «Я нічого не вартий/варта!» потрібно навчатися формулювати реалістичні та підтримуючі думки: «Я пережив/пережила важку ситуацію, але ще маю сили та ресурси для відновлення.». Нові думки повинні спиратися на реальний досвід і внутрішні ресурси;

4) закріплення нових переконань через практику. Щоб нове мислення стало стабільним, його необхідно регулярно тренувати. Для цього застосовують афірмації, візуалізацію позитивних змін, ведення щоденників успіху та поведінкові експерименти, коли людина свідомо діє всупереч старим переконанням і перевіряє, що насправді відбувається.

### **Приклади технік корекції негативних переконань**

**для зниження румінації у цивільних осіб, які постраждали  
внаслідок воєнних дій**

**Вправа «Виявлення автоматичних думок»**

Мета: допомогти усвідомити автоматичні негативні думки, що виникають у відповідь на травматичні події, відокремити реальну відповідальність від надмірного почуття провини або сорому.

Негативна думка: «Ми втратили дім. Це моя вина. Я мав/мала зробити щось/більше, щоб цього не сталося.».

Емоційні реакції: провини, сором, безпорадність.

Фізичні реакції: важкість у грудях, плач.

Приклади контр-запитань для аналізу: Чи справді я міг/могла вплинути на втрату дому? Чи це перебуває поза моїм контролем? Які факти підтверджують мою відповідальність, а які свідчать про неконтрольовані обставини? Чи можна оцінювати себе через результат, який залежав не лише від мене? Як би я оцінював/оцінювала когось іншого у подібній ситуації? Які дії я міг/могла зробити реально, а які – лише уявно? Чи допомагає мені самозвинувачення вирішити проблему? Чи це лише поглиблює страждання? Чи є інші пояснення подій, окрім моєї провини, які можуть бути більш реалістичними?

Пояснення психолога: Ці думки можуть з'являтися навіть тоді, коли людина об'єктивно не могла вплинути на події. Реакція провини – типова після втрати, але її слід дослідити, щоб відокремити відповідальність від неконтрольованих обставин.

Очікуваний результат: усвідомлення різниці між реальною відповідальністю та неконтрольованими обставинами, що сприяє зниженню інтенсивності провини та сорому, підвищує здатність до об'єктивного оцінювання подій і стимулює розвиток саморефлексії та ефективних когнітивних стратегій зниження стресу.

**Вправа «Аналіз думки через опитування»**

Мета: знайти контраргументи до категоричних негативних думок, дозволити собі поступовий прогрес.

Негативна думка: «Я ніколи не зможу відновити своє життя.».

Емоційні реакції: занепокоєння, відчай, почуття безсилля, сум.

Фізичні реакції: напруження м'язів, важкість у грудях, прискорене серцебиття, зниження енергії.

Приклади контр-запитань для аналізу: Чи справді я ніколи не зможу відновити своє життя? Чи це перебільшення моїх страхів і тривожності? Які факти або події минулого свідчать про мою здатність долати труднощі? Чи можна розділити великі завдання на маленькі кроки, які реально здійснити? Що я можу зробити зараз, щоб наблизитися до відновлення? Чи допомагає мені думка «Я ніколи не зможу!» рухатися вперед, чи вона лише посилює безсилля? Як би я підтримав/підтримала друга, який переживає подібну ситуацію? Які альтернативні погляди на мою ситуацію допомагають відчувати хоча б частковий контроль і надію?

Пояснення психолога: Такі думки часто виникають як наслідок травматичного досвіду та високого емоційного навантаження. Вони можуть перебільшувати складність ситуації та ігнорувати наявні ресурси і минулі успіхи. Аналіз думок через критичні запитання допомагає побачити альтернативні перспективи та поступово знижує негативну емоційну інтенсивність.

Очікуваний результат: розвиток здатності критично оцінювати власні негативні переконання, зниження рівня занепокоєння та безнадійності, формування більш реалістичного погляду на можливості відновлення та стимулювання поступових позитивних змін.

### **Вправа «Переформулювання думки»**

Мета: навчитися перетворювати категоричні негативні переконання на більш реалістичні та підтримуючі, зменшити почуття самотності та посилити відчуття соціальної підтримки.

Негативна думка: «Мене ніхто не підтримує.»

Емоційні реакції: тривожність, відчуття самотності, пригніченість, сум.

Фізичні реакції: напруження м'язів, важкість у грудях, сухість у роті, зниження енергії.

Приклади контр-запитань для аналізу: Чи справді ніхто мене не підтримує? Чи я можу пригадати хоча б одну людину, яка була поруч у складний момент? Які конкретні дії або слова інших людей свідчать про те, що я отримую підтримку? Чи я спостерігаю лише негатив, ігноруючи прояви турботи та допомоги? Як би я описав/описала підтримку, яку отримує хтось інший у подібній ситуації? Чи можу я сам/сама звернутися по допомогу або підтримку, якщо відчуваю потребу? Які ресурси чи люди у моєму оточенні готові мене підтримати, навіть якщо я цього зараз не відчуваю? Чи допомагає думка «Мене ніхто не підтримує.» моєму відновленню, чи, навпаки, лише посилює почуття самотності?

Пояснення психолога: Такі думки часто є перебільшенням або спотворенням реальності. У багатьох випадках людина отримує підтримку, але не помічає її через емоційний стан або зосередження на негативних аспектах. Переформулювання допомагає усвідомити наявність ресурсів і підкреслити реальні факти підтримки, що зменшує емоційне навантаження.

Очікуваний результат: формування більш збалансованого погляду на соціальну підтримку, зниження відчуття самотності та безпорадності, посилення внутрішніх ресурсів і мотивації до активної взаємодії з оточенням.

### **Вправа «Це лише думка, а не факт»**

Мета: навчити відокремлювати автоматичні негативні думки від об'єктивної реальності, зменшувати самокритику та посилювати емоційне відновлення після травматичних подій.

Негативна думка: «Я слабка/слабкий, бо іноді плачу та відчуваю тимчасові труднощі з концентрацією.»

Емоційні реакції: тривожність, сором, провина, почуття безпорадності.

Фізичні реакції: напруження м'язів, важкість у грудях, прискорене серцебиття, сльози.

Приклади контр-запитань для аналізу: Чи є інші пояснення моїх почуттів? Чи це нормальна реакція на ненормальні обставини? Як би я поставилася до друга/подруги у такому стані?

Пояснення психолога: така думка є автоматичною та часто перебільшує реальний стан речей. Плач і емоційна слабкість не свідчать про справжню нездатність справлятися з життєвими труднощами. Це природна реакція на стресові та травматичні події. Усвідомлення різниці між думкою та фактом допомагає зменшити самокритику та підвищити емоційний ресурс.

Очікуваний результат: зниження рівня самокритики, полегшення емоційного стану, підвищення прийняття власних переживань, зміцнення здатності до адаптації у стресових умовах.

### **Вправа «Карта альтернативної думки»**

Мета: навчити знаходити альтернативні, більш реалістичні та підтримуючі думки у відповідь на автоматичні негативні переконання, знижувати румінацію та тривожність, посилювати контроль над власним життям.

Негативна думка: «Я зруйнував/зруйнувала своє життя.».

Емоційні реакції: тривожність, провинна, сором, відчуття безвиході.

Фізичні реакції: напруження м'язів, важкість у грудях, прискорене серцебиття, відчуття втоми.

Приклади контр-запитань для аналізу: Які факти свідчать проти цієї думки? Що я вже зробив/зробила для поліпшення ситуації? Які мої сильні сторони та ресурси можуть допомогти у подоланні труднощів? Як би я пояснив/пояснила цю ситуацію близькій людині?

Пояснення психолога: Така думка є прикладом катастрофізації та не відображає об'єктивної реальності. Часто люди перебільшують власну відповідальність за негативні події, особливо після травматичних переживань. Використання карти альтернативної думки дозволяє бачити ситуацію ширше, усвідомлювати ресурси та можливості для поступового відновлення.

Очікуваний результат: формування більш реалістичного й адаптивного погляду на ситуацію, зниження інтенсивності румінації, підвищення впевненості у власних можливостях і відновлення відчуття контролю над життям.

### **Вправа «Закріплення нових переконань»**

Мета: зміцнити адаптивні, реалістичні переконання, підвищити впевненість у власних можливостях, підтримати відновлення психоемоційного добробуту.

Негативна думка: «Я боюся, що ніколи не буду щасливою знову.».

Емоційні реакції: тривожність, сум, безнадія, розгубленість.

Фізичні реакції: напруженість у плечах і грудях, прискорене серцебиття, відчуття важкості, порушення сну.

Пояснення психолога: Така думка є надмірною генералізацією та посилює почуття безпорадності. Практика закріплення нових переконань спрямована на поступове формування позитивного, але вже реалістичного сприйняття свого життя. Регулярне обговорення та рефлексія нових переконань допомагає мозку «переписати» автоматичні негативні патерни мислення та зміцнити внутрішні ресурси для зниження стресу.

Приклад практики: 1) Щоденне повторення афірмацій, що підкріплюють нове переконання: «Я пережив/пережила важкі моменти, проте маю ресурси для відновлення.» 2) Візуалізація маленьких позитивних змін у житті. 3) Ведення щоденника успіху, де фіксуються будь-які досягнення, навіть мінімальні. 4) Поступові поведінкові експерименти для перевірки нових переконань у реальних ситуаціях.

Очікуваний результат: поступове зміцнення віри у власні сили, зниження тривожності та безнадії, формування більш реалістичного й адаптивного погляду на життя, підвищення емоційного комфорту та мотивації до активних дій.

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

Для людей, які пережили травматичні події під час війни, румінація може серйозно ускладнювати емоційне відновлення, супроводжуючись почуттям провини, сорому, страху, безнадії чи самозвинуваченням. Техніка «Докази “за” і “проти”» дозволяє систематично опрацьовувати такі негативні думки, виходити з «ментального зациклення», оцінювати ситуацію об'єктивніше та поступово зменшувати емоційне напруження,

що робить цей КПТ метод ефективним інструментом для зниження румінації та розвитку психологічної стійкості.

Основні етапи техніки «Докази “за” і “проти”»:

1) зупинка циклу нав'язливих роздумів. Оскільки негативні думки часто сприймаються як беззаперечна істина, що запускає «замкнене коло» румінації, ця техніка дозволяє зупинити цей процес, структурувати думки та перевірити їхню обґрунтованість, перериваючи хибне коло нав'язливих роздумів;

2) зменшення когнітивних викривлень. Автоматичні переконання на кшталт «Я завжди все псую.», «Я не маю права на слабкість.», «Це лише моя вина.» піддаються систематичному аналізу. Порівняння доказів «за» і «проти» допомагає оцінити ситуацію більш об'єктивно та зменшити її емоційну вагу;

3) формування альтернативних думок. Після аналізу негативних переконань формується нова думка, яка є більш реалістичною, конструктивною та менш травматичною, без самозвинувачень і перебільшень;

4) повернення контролю над мисленням. Техніка демонструє, що думка не завжди є фактом, і дозволяє змінювати спосіб інтерпретації подій. Це сприяє відновленню відчуття контролю над власним життям і зменшенню емоційного навантаження.

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

**для зниження румінації у цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій**

#### **Вправа «Аналіз події, пов'язаної з втратою»**

Мета: допомогти усвідомити автоматичні негативні думки, що виникають у відповідь на травматичні події, навчитися відокремлювати реальну відповідальність від надмірного почуття провини.

Негативна думка: «Це моя вина, що ми втратили дім. Я мав/мала щось зробити.»

Докази «за»: «Я справді не наполягав/наполягала на евакуації раніше.»; «Я колись намагався/намагалася не звертати уваги на тривожні новини.»

Докази «проти»: «Я не міг/не могла передбачити, що саме трапиться.»; «Рішення залежало не лише від мене.»; «Я діяв/діяла відповідно до ситуації.»

Альтернативна думка: «Я зробив/зробила все, що міг/могла у тій ситуації. Те, що сталося, є наслідком багатьох обставин, а не лише моїх дій. Я несу відповідальність лише за те, що справді залежало від мене.»

Очікуваний результат: зниження провини, прийняття того, що не все у житті можна контролювати.

Вправа «Самозвинувачення через втрату роботи або звичного життя»

Мета: допомогти усвідомити автоматичні самозвинувачення, які виникають у відповідь на втрату роботи, соціального статусу або звичного способу життя, навчитися відокремлювати реальні чинники від неконтрольованих обставин.

Негативна думка: «Я нічого не досяг/досягла. Все пішло шкереберть саме через мої неправильні рішення.»

Докази «за»: «Я змінив/змінила роботу перед війною.»; «Я не мав/не мала фінансової подушки безпеки.»

Докази «проти»: «Початок війни – непередбачуваний чинник.»; «Я зробив/зробила вибір відповідно до тодішніх реалій.»; «Багато людей втратили роботу незалежно від своїх рішень.»

Альтернативна думка: «Ніхто не міг передбачити таких обставин. Я несу відповідальність за своє життя зараз і вже шукаю нові можливості.»

Очікуваний результат: зменшення самозвинувачення та формування здатності впливати на власне майбутнє.

### **Вправа «Відчуття непотрібності»**

Мета: допомогти усвідомити автоматичні думки про власну непотрібність, проаналізувати їх обґрунтованість і сформулювати більш реалістичне та підтримуюче переконання.

Негативна думка: «Мої зусилля нікому не потрібні. Я дарма стараюся.»

Докази «за»: «Мені майже ніколи не дякують.»; «Інколи здається, що все, що я роблю, нікого не цікавить.»

Докази «проти»: «Люди не завжди демонструють вдячність відкрито.»; «Те, що я роблю, вже допомогло іншим, навіть якщо я цього не бачу.»; «У мене були ситуації, де моя допомога справді мала значення.»

Альтернативна думка: «Навіть якщо мої зусилля не завжди помітні, вони мають значення. Що важливо, я маю добрі наміри та бажання допомогти.».

Очікуваний результат: відновлення відчуття власної значущості.

### **Вправа «Страх перед майбутнім»**

Мета: допомогти усвідомити автоматичні катастрофічні думки про майбутнє, оцінити їхню реалістичність і сформулювати більш підтримуючі й адаптивні переконання.

Негативна думка: «Я не впораюся з цим. Все буде лише гірше.».

Докази «за»: «Я не знаю, що буде далі.»; «Я дуже втомився/втомилася.».

Докази «проти»: «Я вже впорався/впоралась із багатьма труднощами.»; «Я маю підтримку та ресурси.»; «Я не один/одна у цій ситуації.».

Альтернативна думка: «Я не знаю, що буде далі, але я маю сили рухатися вперед. Я вже показав/показала, що можу справлятися навіть у важких умовах.».

Очікуваний результат: зменшення занепокоєння та поява внутрішньої опори.

### **Вправа «Робота з румінаціями після травматичного досвіду»**

Мета: допомогти усвідомити вплив травматичного досвіду на емоційний стан, знизити відчуття безнадії та сформувати адаптивні, підтримуючі переконання щодо власного відновлення.

Негативна думка: «Це ніколи не мине. Я зламаний/зламана назавжди.».

Докази «за»: «Я досі згадую це щодня.»; «У мене бувають панічні реакції.».

Докази «проти»: «Я вже навчився/навчилася справлятися із частиною симптомів.»; «Я маю хороші дні, коли почуваюся краще.»; «Відновлення – це тривалий процес, і він уже почався.».

Альтернативна думка: «Моє тіло та психіка реагують на важкий досвід. Але я вже йду шляхом зцілення. Це не буде тривати вічно. Я маю право на полегшення.».

Очікуваний результат: поява надії, визнання процесу одужання як можливого.

### 5.1.4. Техніка «Гремлін»

«Гремлін» є ще однією ефективною КПТ технікою, яка допомагає зменшити вплив нав'язливих негативних думок. Вона особливо корисна для людей, які пережили втрати, небезпеку, втечу з дому чи тривалий стрес, пов'язаний із воєнними подіями.

Основні етапи роботи з технікою:

1) ідентифікація «гремліна». Спочатку важливо помітити та зафіксувати автоматичні негативні думки на кшталт «Я нікому не потрібний/потрібна.», «Я ніколи не зможу знову почати нормально жити.», «У мене нічого не вийде.»;

2) уособлення думки. Думки уявно перетворюються на «гремліна» – вигадану істоту, що «нашіптує» негативні переконання. Візуалізація допомагає дистанціюватися від цих думок;

3) аналіз поведінки «гремліна». Відбувається усвідомлення, коли і як саме «гремлін» активізується, як він впливає на настрій, мотивацію, дії;

4) перевірка фактів. Клієнт (або учасник вправи) перевіряє, чи мають ці думки підстави. Часто виявляється, що вони – не більше ніж реакція на стрес, страх або травму;

5) формування альтернативних думок. Після аналізу клієнт створює нові твердження: «Я маю силу адаптуватися, хоча зараз мені складно.», «Я маю право на допомогу та підтримку.», «У моєму житті були важкі моменти, але я завжди справлявся/справлялася.»;

6) контроль над «гремліном». Вигадується спосіб «знешкодити» «гремліна» – прогнати його, зменшити його силу, уявно викинути або замінити на більш дружній образ.

Техніка корисна для самостійного опрацювання, а також у групових або індивідуальних сесіях із психологом. Її основна

мета – дати змогу відокремити себе від болісних думок, критично подивитися на них і побачити внутрішні ресурси для життя попри травматичний досвід.

**Приклади техніки «Гремлін»  
для зниження румінації у цивільних осіб, які постраждали  
внаслідок воєнних дій**

**Вправа «“Гремлін” безсилля»**

Мета: допомогти усвідомити негативні, деструктивні думки («гремліна»), що посилюють відчуття безсилля, та навчитися їх конструктивно опрацьовувати.

Ідентифікація «гремліна»: «Я ніколи не повернуся до нормального життя.»

Уявний «гремлін»: темна постать, що сидить на плечі та нашіптує: «Усе втрачено.»

Аналіз поведінки «гремліна»: критичний розгляд автоматичних негативних думок, оцінювання їхньої відповідності реальності та визначення впливу на емоції та поведінку з метою формування більш адаптивних переконань і відновлення контролю над власними реакціями.

Перевірка фактів: «Я вже пережив/пережила багато труднощів і все ще тримаюся.»

Пошук альтернативних думок: «Мое життя змінилося, але я маю сили поступово знову знайти стабільність.»

Знищення «гремліна»: за допомогою уявної символічної діяльності (наприклад, малювання, опису чи уявної боротьби) людина усвідомлює, що негативна думка не є фактом і її можна змінити.

Очікуваний результат: зниження відчуття безсилля, послаблення нав'язливих тривожних думок, поява впевненості у власних ресурсах для поступового відновлення й адаптації до нових життєвих умов.

**Вправа «“Гремлін” провини»**

Мета: допомогти усвідомити іменовану провину як «гремліна», критично оцінити її обґрунтування.

Ідентифікація «гремліна»: «Я не зміг/змогла врятувати свою родину.»

Уявний «гремлін»: постійно нагадує про те, що «ти не зробив/зробила достатньо».

Аналіз поведінки «гремліна»: визначення, як думки про провину впливають на емоції та поведінку, які ситуації активізують такий стан, а також наскільки вони відповідають реальним обставинам, щоб відокремити емоційне перебільшення від фактів.

Перевірка фактів: «Я зробив/зробила все можливе у тій ситуації.»

Пошук альтернативних думок: «Моя вина – це відлуння болю. Я маю право на самоспівчуття.»

Знищення «гремліна»: уявне «відпускання» або проголошення альтернативної, реалістичної думки вголос або письмово, що нейтралізує постійне самозвинувачення та перериває цикл негативного мислення.

Очікуваний результат: зменшення почуття провини, емоційне полегшення, формування більш доброзичливого ставлення до себе, відновлення внутрішнього спокою.

### **Вправа «“Гремлін” страху перед майбутнім»**

Мета: допомогти усвідомити наявний страх перед майбутнім, знизити занепокоєння, формувати більш реалістичні та конструктивні очікування щодо подій, що наближаються.

Ідентифікація «гремліна»: «Нічого позитивного вже не буде.»

Уявний «гремлін»: виглядає як чорна хмара, що нависає та блокує будь-яку надію.

Аналіз поведінки «гремліна»: спостереження за нав'язливими думками, які посилюють страх перед майбутнім, виявлення перебільшень і катастрофізації, а також оцінювання їхньої відповідності реальним фактам і наявним ресурсам.

Перевірка фактів: «Я ще тут. Я ще живу. Я ще сподіваюся.»

Пошук альтернативних думок: «Я не знаю, що буде. Колись я був/була сильним/сильною. І ще буду. Обов'язково!»

Знищення «гремліна»: усвідомлення того, що страх існує лише в думках, відокремлення емоцій від реальності та заміна катастрофічних прогнозів на конкретні дії та позитивні очікування.

Очікуваний результат: зменшення тривожності щодо майбутнього, поява внутрішньої опори та здатності планувати діяльність без надмірного страху.

### **5.1.5. Техніка «Зупинка думки»**

Техніка зупинки думки – це когнітивно-поведінковий інструмент, який допомагає переривати потік нав'язливих або деструктивних думок, що спричиняють емоційне виснаження. Для людей, які постраждали внаслідок воєнних дій, ця техніка може стати способом відновити відчуття контролю над своїм мисленням, знизити рівень тривожності та стресу, а також покращити здатність до психоемоційної саморегуляції.

Основні аспекти техніки:

1) переривання румінаційного циклу – думки про травматичне минуле часто повторюються автоматично, створюючи «замкнене коло» тривожності, провини чи безнадії. Техніка допомагає зупинити цей процес, перемикнути увагу на поточний момент і конкретні дії, що відновлюють відчуття контролю та зменшують емоційне навантаження;

2) зменшення впливу автоматичних негативних думок – такі думки виникають миттєво та часто «підживлюють» емоційні реакції («Я нічого не змінив/змінила.», «Це моя провина!»). Робота з такими думками допомагає усвідомити їхню природу, критично оцінити правдивість і значущість, знижуючи інтенсивність страху, тривожності та почуття безсилля;

3) дистанціювання від деструктивних думок – людина вчиться розрізняти власні думки та їх емоційний вплив, сприймаючи їх як окремі ментальні явища, а не як абсолютну істину. Це дозволяє більш об'єктивно оцінювати ситуацію й уникати імпульсивних реакцій на негативні внутрішні повідомлення;

4) формування нових, більш адаптивних переконань – після того, як думка була зупинена й оцінена, техніка стимулює створення альтернативної, підтримувальної інтерпретації події. Це можуть бути твердження, що базуються на реальних фактах, власних ресурсах і досвіді подолання труднощів, що сприяє

розвитку стійкості, самопідтримки та впевненості у власних силах.

Застосування техніки для цивільних осіб, які пережили травматичний досвід, передбачає декілька послідовних кроків:

1) усвідомлення думки, що викликає емоційне напруження. Наприклад, людина може помітити у свідомості думку: «Я не можу впоратися з життям у нових умовах.». Важливо назвати цю думку та зрозуміти, який вплив вона має на емоційний стан;

2) ментальний або фізичний сигнал зупинки. Для переривання румінаційного циклу можна використати уявний або фізичний стимул: сказати подумки або вголос «Стоп!», уявити червоне світло чи знак зупинки, натиснути уявну кнопку. Це допомагає створити паузу між думкою та емоційною реакцією;

3) перемикання уваги. Після зупинки думки увагу слід перенаправити на конкретну дію або сенсорний досвід: зробити глибокий вдих, попити води, прогулятися, зосередитися на звуках, запахах чи дотиках до навколишніх предметів. Такий прийом знижує емоційне напруження та допомагає відновити контакт із реальністю;

4) заміна думки на підтримувальну. Завершальним етапом є формування більш адаптивного, підтримувального переконання. Наприклад, замість «Я не можу нічого змінити.» можна сказати: «Я роблю все можливе без поспіху, крок за кроком.», що сприяє відновленню відчуття контролю та розвитку внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

### **Приклади техніки «Зупинка думки»**

**для зниження румінації у цивільних осіб, які постраждали  
внаслідок воєнних дій**

#### **Вправа «Виявлення тригерів»**

Мета: усвідомити, які ситуації викликають нав'язливі думки або румінації.

Інструкція: Потрібно записати щонайменше три ситуації або обставини, після яких найчастіше з'являються нав'язливі або тривожні думки. Необхідно також вказати основний зміст цих думок.

Очікуваний результат: підвищення усвідомленості щодо власних тригерів і розуміння, як починається цикл нав'язливого мислення.

#### **Вправа «СТОП-слова»**

Мета: навчитися швидко переривати потік нав'язливих думок.

Інструкція: Як тільки відбувається усвідомлення зациклення на румінаціях або негативних думках, необхідно подумки або вголос сказати собі: «Стоп!». Одночасно необхідно виконати коротку фізичну дію, наприклад, плеснути в долоні або злегка потягнути гумовий браслет на зап'ясті.

Очікуваний результат: формування умовного рефлексу на переривання небажаних думок і зниження їх інтенсивності.

#### **Вправа «Візуалізація зупинки думки»**

Мета: тренувати уяву для зупинки небажаних думок.

Інструкція: Потрібно уявити, що кожна нав'язлива думка – це лампочка, яка загоряється у вашій голові. Також треба уявити, як натискаєте кнопку та вимикаєте цю лампочку. Потім необхідно подумки замінити її на нейтральну або підтримувальну думку (наприклад, «Я можу зробити паузу.» або «Це лише думка, не факт.»).

Очікуваний результат: зменшення впливу нав'язливих думок через уявне керування ними, формування навичок саморегуляції.

#### **Вправа «Сенсорне “заземлення” 5–4–3–2–1»**

Мета: повернути увагу в теперішній момент, знизити тривожність.

Інструкція: Потрібно повільно назвати: п'ять речей, які бачите навколо; чотири звуки, які чуєте; три відчуття, які відчуваєте тілом (дотик, тиск, температура); два запахи, які помічаєте; один смак, який відчуваєте або пам'ятаєте.

Очікуваний результат: стабілізація емоційного стану, зниження інтенсивності тривожних думок, повернення до «тут і тепер».

#### **Вправа «Рахунок у зворотному порядку»**

Мета: перемикнути увагу з нав'язливих думок на конкретне завдання.

Інструкція: Потрібно почати рахувати у зворотному порядку: від 100 до 1, або послідовно від 100 до 1 через три (100, 97, 94 і т.д.). При цьому треба намагатись зосередитися повністю на рахунку.

Очікуваний результат: відволікання від негативних думок і зниження їх нав'язливості через концентрацію на когнітивному завданні.

#### **Вправа «Фізичний сигнал і заміна думки»**

Мета: створити асоціацію між тілесно-орієнтованою дією та зупинкою негативної думки.

Інструкція: Потрібно використати легкий фізичний вплив – наприклад, злегка потягнути гумовий браслет на зап'ясті або стиснути кулак. Одразу після цього треба подумки сформулювати альтернативну підтримувальну думку. Наприклад, думку «Я не справляюся.» можна змінити на «Я роблю все можливе у цій ситуації.».

Очікуваний результат: формування нової поведінкової реакції та зниження деструктивного мислення.

#### **Вправа «Ми можемо це змінити!»**

Мета: змінити ставлення до себе та ситуації за допомогою заміни деструктивних думок на конструктивні.

Інструкція: Коли помітна деструктивна або безнадійна думка, потрібно дати собі команду: «Стоп!». Потім треба визнати, що ця думка не допомагає («Це мене лише виснажує.»), та замінити її на іншу, яка підтримує ефективність діяльності: з «Я не можу нічого змінити.» на «Я можу робити маленькі кроки.».

Очікуваний результат: підвищення відчуття контролю над ситуацією та зменшення безпорадності.

### **5.1.6. Щоденник румінацій**

Щоденник румінацій – це ще одна ефективна когнітивно-поведінкова техніка, яка допомагає осмислити та структурувати тривожні та нав'язливі думки, які часто виникають після пережитих травм і стресових ситуацій. Для цивільних, що зазнали впливу війни, цей інструмент може стати важливою

підтримкою у процесі саморегуляції та психологічного відновлення.

Ведення щоденника румінацій є важливим інструментом для осіб, які прагнуть впоратися з повторюваними негативними думками й емоційним напруженням. По-перше, запис переживань допомагає структурувати думки й емоції, що дозволяє подивитися на них більш об'єктивно та розірвати цикл нав'язливих роздумів. По-друге, регулярне ведення щоденника сприяє виявленню негативних патернів мислення: повторювані схеми тривожних або деструктивних думок стають помітними, що дає змогу поступово їх коригувати. Крім того, така практика підвищує усвідомленість, покращує контакт із власними емоціями та думками, сприяє розвитку саморегуляції й адаптації до змін. Нарешті, фіксування негативних переживань «на папері» допомагає знизити їхній емоційний вплив, що полегшує психологічний стан і підтримує процес відновлення.

Щоб ведення щоденника румінацій було максимально ефективним, необхідно дотримуватися певної структури, яка допомагає систематизувати думки й емоції:

1) перший крок – описати ситуацію, що спричинила нав'язливі роздуми, зазначивши обставини або спогади, які викликали румінацію. Наприклад: «Після вибуху біля будинку я відчував/відчувала тривожність і страх, думаючи, що це може повторитися.»;

2) другий крок – зафіксувати власні думки й емоції, які виникли у відповідь на ситуацію. Наприклад: «Я боявся/боялася, що знову не зможу захистити своїх близьких. При цьому я відчував/відчувала безсилля та смуток.»;

3) третій крок – оцінити реалістичність цих думок: необхідно запитати себе, наскільки вони відповідають дійсності, та чи існують альтернативні пояснення. Наприклад: «Я розумію, що зробив/зробила все можливе, і небезпека була раптовою. Не все залежить від мене.»;

4) четвертий крок – сформулювати більш конструктивні, підтримуючі думки, які допомагають зменшити тривожність і страх. Наприклад: «Я можу краще підготуватися та піклуватися про себе. Страх – це нормальна реакція, і я з нею справлюся.».

Дотримання цієї послідовності дозволяє не лише структурувати переживання, а й поступово змінювати деструктивні когнітивні патерни.

### **Структурований «Щоденник румінацій»**

#### **для цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій**

Щоденник складається з блоків, які допомагають систематично відстежувати й аналізувати нав'язливі думки, емоції та поведінкові реакції, усвідомлювати тригери румінацій та застосовувати адаптивні стратегії саморегуляції. Регулярне ведення щоденника допомагає фокусуватися на ресурсних моментах, підвищує усвідомленість і зміцнює внутрішню стабільність у складних життєвих умовах.

Мета: сприяти систематичному відстеженню та аналізу нав'язливих думок, емоцій і поведінкових реакцій, усвідомленню тригерів румінації та застосуванню адаптивних стратегій саморегуляції.

#### **1. Базові щоденні трекери**

Мета: сприяти щоденному спостереженню та усвідомленню проявів румінації, оцінювати її інтенсивність, тривалість і частоту, а також фіксувати емоційний стан і контекст тригерів.

Настрій і емоційний фон: фіксуйте свій настрій (від 0 до 10), домінуючі емоції (тривожність, страх, злість, провина, сум тощо) та супутні тілесно-орієнтовані відчуття (напруження м'язів, прискорене серцебиття, важкість у тілі).

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

Очікуваний результат: підвищення усвідомленості моментів «входу» та «виходу» з румінації, розвиток контролю уваги та скорочення часу зациклення на негативних думках, а також краща здатність регулювати емоції та реагувати на тригери.

#### **2. Когнітивні записи**

Мета: сприяти усвідомленню та аналізу повторюваних думок і мисленнєвих патернів, формувати більш адаптивні переконання та навички перефокусування уваги.

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

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

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

Очікуваний результат: зменшення нав'язливості негативних думок, розвиток здатності конструктивно переосмислювати ситуації, підвищення ефективності технік саморегуляції та контроль над румінаційними процесами.

### **3. Емоційно-рефлексивний блок**

Мета: підвищити усвідомленість власних емоцій і потреб, навчитися безпечно проживати внутрішні переживання та розвивати самопідтримку.

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

Виявлення потреби: визначайте, яку потребу сигналізує емоція (потреба у безпеці, відпочинку, підтримці, ясності).

Радикальне прийняття та самоспівчуття: запишіть короткі фрази самопідтримки, а також що допомагає бути більш лагідними та доброзичливими до себе.

Очікуваний результат: зменшення емоційного навантаження, підвищення здатності розпізнавати власні потреби, формування самоспівчуття та більш м'якого ставлення до себе, що сприяє стабілізації психоемоційного стану.

### **4. Метакогнітивний блок**

Мета: підвищити усвідомленість власних мисленнєвих процесів, навчитися оцінювати корисність нав'язливих думок і дистанціюватися від них.

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

Дистанціювання від думок: використовуйте техніки когнітивного дефузування («Мені зараз спало на думку, що...») для зменшення автоматичного зациклення та підвищення контролю уваги.

Очікуваний результат: зменшення часу та енергії, витраченої на румінацію, розвиток здатності спостерігати думки без

автоматичного зациклення, формування більш конструктивного ставлення до власного мислення.

### **5. Поведінковий блок**

Мета: активно знижувати румінацію через цілеспрямовану фізичну, соціальну й усвідомлену діяльність.

Дії проти румінації: фізична активність, підтримка контактів з іншими людьми, майндфулнес-практики.

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

Очікуваний результат: підвищення відчуття контролю та прогресу, зниження інтенсивності нав'язливих думок, розвиток адаптивних звичок для підтримки психоемоційного балансу.

### **6. Ритуал завершення дня**

Мета: підсумувати день через рефлексію, усвідомити досягнення та сформулювати наміри на наступний день.

Три позитивні моменти дня: це можуть бути будь-які події, дії або внутрішні переживання, які принесли приємні відчуття, полегшення або відчуття задоволення. Відзначення навіть невеликих успіхів або моментів радості допомагає зміцнювати ресурсне сприйняття власного життя та протидіяти румінації. Наприклад, це може бути розмова з другом, приємна прогулянка, завершене завдання чи навіть усвідомлення, що вдалося заспокоїтися у стресовій ситуації.

Саморозуміння: рефлексія на тему власних емоцій, потреб, поведінки або реакцій протягом дня. Це допомагає усвідомити власні патерни мислення, сильні сторони та ресурси, а також виявити моменти, які потребують уваги або корекції. Наприклад, можна помітити, що вдалося зберігати спокій у складній ситуації, або що певні тригери румінації повторюються.

План на завтра хоча б для однієї дії: фокус на конкретному, реально досяжному завданні допомагає зменшити відчуття хаосу та безсилля. Це може бути проста дія – прогулянка, телефонний дзвінок, приготування їжі або коротка вправа. Головним є встановлення чіткого наміру, що дозволяє почувати себе більш організованими та контролювати свій час і дії.

Оцінювання загального самопочуття (від 0 до 10): швидкий спосіб відстежити власний емоційний і фізичний стан. Таке оцінювання допомагає помітити динаміку настрою, виявити стресові дні та відстежити вплив різних стратегій саморегуляції. Важливо робити це чесно та без самокритики – мета не оцінити себе, а усвідомити стан і відреагувати на нього, якщо необхідно.

Очікуваний результат: посилення усвідомленості власних переживань, фокус на позитивних моментах, розвиток самоконтролю та планування, що сприяє зниженню румінації та підтримці емоційної стабільності.

Очікувані результати регулярного ведення структурованого щоденника румінацій: підвищення усвідомленості, концентрації на ресурсних моментах, зміцнення внутрішньої стабільності, ефективне керування емоційним станом у складних життєвих обставинах.

### **Приклади техніки «Щоденник румінацій»**

**для зниження румінації у цивільних осіб, які постраждали  
внаслідок воєнних дій**

**Вправа «Робота з автоматичними думками після  
травматичних подій»**

Мета: усвідомити та трансформувати деструктивні думки, пов'язані з пережитим стресом або почуттям провини.

Інструкція: 1) Запишіть думки, що виникають у зв'язку з травматичними подіями (наприклад, «Я не зміг/змогла допомогти рідним під час обстрілу.»). 2) Оцініть ці думки: наскільки вони реалістичні та обґрунтовані? 3) Змініть їх на більш конструктивні: «Я робив/робила все, що міг/могла у надскладних умовах.».

Очікуваний результат: зменшення почуття провини та страху, підвищення внутрішньої сили й адаптивності.

**Вправа «Підтримка адаптації до змін після війни»**

Мета: формувати позитивне ставлення до нового етапу життя, знижувати занепокоєння щодо невизначеності.

Інструкція: 1) Запишіть свої думки про майбутнє, страхи або сумніви (наприклад, «Я не впевнений/впевнена, що зможу знайти роботу.»). 2) Оцініть їх реалістично: що є фактом, а що – тривожними припущеннями. Замініть негативні думки на

підтримуючі: «Мої навички можуть стати корисними, і я знайду свій шлях.».

Очікуваний результат: підвищення впевненості у собі, готовність приймати зміни та поступово адаптуватися.

### **Приклад щоденника самопостереження як інструменту усвідомлення румінаційних процесів<sup>3</sup>**

Мета: розвивати усвідомленість власних думок і емоцій, здатність помічати й аналізувати румінаційні процеси, а також формувати навички саморегуляції й адаптивного реагування на стресові ситуації.

Приклади запитань для самопостереження у щоденнику: Що спричинило виникнення цих думок або образів? Які емоції я при цьому відчував/відчувала? Про що були ці думки? Як змінився мій стан після цих думок? Що допомогло мені зупинити нав'язливі роздуми? Скільки часу тривало це переживання?

Поради з ведення щоденника: Щоденник необхідно вести регулярно – щодня або кожного разу, коли нав'язливі думки стають помітними. Записи можуть бути короткими, важливо – фіксувати зміст і емоції. Використовувати записи необхідно для розмов із психологом або для саморефлексії. При цьому – необхідно бути терплячими, адже зміни у мисленні є тривалим процесом.

Очікувані результати регулярного ведення щоденника: краща усвідомленість власних думок і емоцій, виявлення повторюваних тригерів і негативних патернів, зниження інтенсивності та тривалості нав'язливих думок, розвиток навичок емоційної регуляції та самоконтролю, формування більш адаптивних стратегій зниження стресу, поліпшення психоемоційного стану та підвищення стресостійкості.

#### **5.1.7. Корисне самоопитування**

Корисне самоопитування – ключова КПТ-техніка для зміни автоматичних негативних думок і переконань, що підтримують

---

<sup>3</sup> Щоденник адаптовано на основі методики К. Chadwick (2020) з урахуванням потреб цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій, для підвищення ефективності самопостереження та регуляції румінацій.

румінаційні процеси. Допомагає перервати повторюваний цикл деструктивного мислення, зосередитися на конструктивних рішеннях і відкривати нові перспективи, знижуючи стрес, тривожність і відчуття беспорядності, які часто супроводжують переживання війни. Освоєння цієї навички дає змогу зупинити зациклення на нав'язливих тривожних або болісних думках, перенаправити увагу та сформувати більш адаптивні способи мислення.

Переваги корисного самоопитування для цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій:

1) зниження циклів румінації: замість зациклення на негативних думках, самоопитування допомагає зробити паузу та переосмислити ситуацію;

2) краща адаптація до стресу: розгляд ситуації з нової перспективи допомагає краще справлятися з викликами;

3) перехід від пасивності до дії: стимулює активний пошук рішень, знижуючи почуття безсилля.

### **Приклади техніки корисного самоопитування для зниження румінації у цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій**

#### **Вправа «Зосередження на вирішенні проблеми»**

Мета: зменшити безпідставне занепокоєння та спрямувати увагу на дії, які можуть допомогти.

Румінація: «Я зробив/зробила помилку, що 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: зниження тривожності, зосередження на реальних діях і можливостях для виправлення ситуації, що склалася.

#### **Вправа «Кроки до адаптації»**

Мета: підтримати відчуття власної спроможності та усвідомлення прогресу.

Приклад румінації: «Я ніколи не зможу адаптуватися до нового життя після війни.»

Корисні запитання для саморефлексії: Які кроки я вже зробив/зробила для адаптації? Як мої навички та досвід можуть допомогти мені у майбутньому?

Очікуваний результат: зростання впевненості, зниження почуття безсилля, мотивація до подальших дій.

#### **Вправа «Пошук позитиву у складних обставинах»**

Мета: навчитися помічати власні досягнення навіть у кризових ситуаціях.

Приклад румінації: «Я діяв/діяла відповідно до ситуації у складних умовах, але тепер сумніваюся у правильності своїх дій.»

Корисні запитання для саморефлексії: Що я зробив/зробила правильно у цій ситуації? Як цей досвід допоможе мені бути ефективнішим/ефективнішою надалі?

Очікуваний результат: розвиток позитивної рефлексії, підвищення самовпевненості.

#### **Вправа «План дій для поліпшення психоемоційного стану»**

Мета: зменшити відчуття безнадійності та стимулювати активні кроки до поліпшення самопочуття.

Приклад румінації: «Я ніколи не буду спокійним/спокійною після пережитого.»

Корисні запитання для саморефлексії: Які способи зниження стресу я можу застосувати? Як я можу підтримати своє психічне здоров'я?

Очікуваний результат: розроблення конкретного плану для зниження стресу, підвищення емоційної стабільності.

## **5.2. Метакогнітивні підходи**

Метакогнітивна терапія також посідає важливе місце у зниженні румінації, особливо в умовах психотравмуючих подій, характерних для війни. Її центральна ідея полягає у тому, що румінацію підтримують не самі нав'язливі думки, а метакогнітивні переконання – уявлення про те, що постійне обмірковування є корисним, необхідним або навіть захисним. Терапевтичний підхід спрямований на зміну ставлення до

процесу мислення: замість заглиблення у зміст думок людина вчиться усвідомлено спостерігати за ними.

Використання метакогнітивних технік дозволяє відтермінувати або обмежувати надмірні роздуми та послаблювати хибні переконання щодо їхньої необхідності. Це особливо важливо для осіб, які пережили травматичні події війни та часто стикаються з нав'язливими думками, пов'язаними зі страхом, провинною або тривожністю. Метакогнітивна терапія ефективно допомагає знизити інтенсивність румінацій, розвинути усвідомленість мислення та послабити віру в необхідність постійного обмірковування. Вона формує навички спостереження за думками, підвищує психологічну стійкість, зменшує емоційне навантаження та підтримує адаптацію до складних життєвих обставин.

### **Приклади технік метакогнітивної терапії для зниження румінації у цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій**

#### **Вправа «Чи є мої думки наразі корисними?»**

Мета: розпізнати метакогнітивні переконання, які підтримують румінацію (наприклад, «Я маю постійно думати про це, щоб підготуватися до найгіршого.»), та замінити їх на більш адаптивні.

Інструкція: Коли з'являється тривожна або повторювана думка, потрібно запитати себе: «Чи допомагає мені зараз це розмірковування?», «Чи я намагаюся щось реально вирішити, чи просто зациквився/зациклилася на повторенні?», «Чи є мої думки корисними саме зараз, чи я просто знову і знову їх «переживую»?».

Очікуваний результат: зменшення автоматичного заглиблення у румінацію, розвиток навички «метапогляду» – спостереження за думками як за об'єктами, а не як за змістом.

#### **Вправа «Тимчасове відтермінування думок» або «Подумаю пізніше!»**

Мета: навчитися контролювати імпульс постійного обмірковування проблем, знизити нав'язливість думок через усвідомлене ставлення до мислення.

Інструкція: Якщо виникає нав'язлива думка, необхідно коротко зафіксувати її на папері (наприклад, «Я міг/могла зробити щось інакше під час трагічної події.»). Важливо домовитися з собою повернутися до цієї думки через 30 хвилин у спеціально відведений для цього час. Це не уникання думки, а перенесення її обмірковування у безпечнішу та більш контрольовану ситуацію.

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

#### **Вправа «А якщо я не буду думати про це?»**

Мета: перевірити на власному досвіді, що припинення нав'язливого обмірковування не призводить до втрати контролю чи небезпеки, спростувати хибні переконання про захисну функцію румінації.

Інструкція: Потрібно намагатися свідомо утримуватися від нав'язливого обмірковування певної тривожної теми протягом 24 годин (наприклад, події, яка викликає страх чи провини). При цьому треба не придушувати думку, а просто прийняти рішення не заглиблюватись у неї упродовж цього часу. Спостерігати за своїм емоційним станом можна, відповідаючи на запитання: «Чи стало мені гірше без цього обмірковування?», «Чи трапилось щось критичне, якщо я не думав/думала про це постійно?», «Як змінилось моє самопочуття з перервою в аналізі?». За бажанням можна вести таблицю спостережень із зазначенням часу, наявності думки, дій замість розмірковування, емоційного стану (від 0 до 10), коментарів.

Очікуваний результат: перепрограмування хибних метакогнітивних переконань, зниження тривожності та румінації.

### **5.3. Техніки усвідомленості**

У станах підвищеної тривожності, хронічного стресу та інтенсивних румінацій особливу ефективність демонструють практики, засновані на терапії усвідомленості. До цього напряму

належать як класичні методи майндфулнес, так і сучасні інтегративні підходи – терапія прийняття та зобов'язань АСТ, програма зниження стресу на основі усвідомленості MBSR і когнітивна терапія, заснована на усвідомленості MBCT. Спільною основою для них є формування здатності перебувати у теперішньому моменті, усвідомлювати власні думки, емоції та тілесно-орієнтовані відчуття без автоматичної реакції у вигляді боротьби, уникнення чи пригнічення внутрішніх переживань. Такий підхід дозволяє змінювати спосіб взаємодії з власним мисленням: людина вчиться не занурюватися у зміст нав'язливих думок, а спостерігати за ними як за минушими психічними подіями.

Наукові дослідження підтверджують, що програми MBSR і MBCT є дієвими у зниженні проявів тривожності та депресії, а також у запобіганні їх повторному виникненню. Практики усвідомленості сприяють перемиканню уваги від руйнівних когнітивних циклів до тілесно-орієнтованих відчуттів і сенсорного досвіду «тут і тепер», що дозволяє зменшити інтенсивність румінацій, знизити рівень стресу та підвищити психологічну стійкість. У контексті травматичних подій і воєнного досвіду це набуває особливої актуальності, оскільки допомагає відновлювати внутрішню рівновагу та підтримувати ресурсний стан, необхідний для подолання наслідків психотравмуючих переживань.

Основні принципи терапії усвідомленості ґрунтуються на розвитку здатності перебувати у теперішньому моменті та усвідомлювати власний внутрішній і зовнішній досвід. Передусім це стосується уважного ставлення до фізичних відчуттів, емоцій і думок, які виникають у конкретний момент. Людина вчиться фіксувати їх без автоматичного оцінювання, інтерпретацій чи «втечі» у минуле або майбутнє. Такий підхід дозволяє знизити вплив нав'язливих румінацій і тривожних прогнозів, які часто посилюють відчуття стресу.

Другим принципом є прийняття внутрішнього досвіду таким, яким він є, без опору або намагання його змінити. Це не означає пасивність чи байдужість, а створює можливість сприймати власні емоції та думки як природні психічні процеси, що мають

право на існування. Усвідомлене прийняття допомагає знизити опір і уникнути неприємних переживань, що зменшує їх інтенсивність і сприяє відновленню внутрішньої рівноваги.

Третім важливим принципом є орієнтація на власні цінності та дії, які з ними узгоджуються. Усвідомленість допомагає розрізняти, що є справді важливим, і зробити вибір на користь таких рішень і поведінки, які відповідають цим цінностям. Це підвищує психологічну гнучкість і дозволяє діяти більш адаптивно навіть у складних і непередбачуваних обставинах.

Терапія усвідомленості інтегрує практики зосередженості на теперішньому моменті, прийняття внутрішнього досвіду й орієнтації на особистісно значущі цінності. Сукупність цих компонентів зумовлює зниження рівня стресу, румінацій і тривожності, а також сприяє підвищенню психологічної стійкості та ефективності процесів саморегуляції.

Терапія усвідомленості має низку переваг для цивільних осіб, які постраждали внаслідок війни та пережили психотравмуючі події. Однією з ключових переваг є розвиток здатності приймати власний внутрішній досвід таким, яким він є, без боротьби чи спроб уникнути неприємних думок і почуттів. Це дозволяє знизити внутрішнє напруження, пов'язане з постійним опором емоціям, і поступово формує більш толерантне ставлення до власних переживань.

Важливим ефектом є зниження інтенсивності нав'язливих думок і румінацій, які часто виникають після травматичних подій і можуть підтримувати тривожність, почуття провини або безнадійності. Практики усвідомленості допомагають перемикає увагу від руйнівних когнітивних циклів до теперішнього моменту, що знижує їх вплив на психоемоційний стан.

Ще однією перевагою є поліпшення емоційної регуляції та підвищення стресостійкості. Усвідомлене ставлення до власних емоцій і думок сприяє розвитку більш збалансованих реакцій у складних ситуаціях, допомагає уникати імпульсивних дій і зберігати внутрішню рівновагу навіть у періоди високого напруження.

Крім того, терапія усвідомленості підтримує процес адаптації до нових і часто надскладних життєвих обставин, що особливо актуально після втрат, травм чи вимушених змін у житті. Вона сприяє формуванню внутрішніх ресурсів, необхідних для поступового відновлення та відчуття контролю над власним життям.

Нарешті, фокусування на особистісно значущих цінностях і ресурсах допомагає знаходити сенс у нових умовах, що посилює мотивацію до відновлення та створює відчуття перспективи. Таким чином, терапія усвідомленості стає не лише інструментом зниження стресу та румінації, а й важливим засобом підтримки психологічної стійкості та пошуку внутрішніх опор у складні часи війни.

### **Приклади практик усвідомленості для зниження румінації у цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій**

#### **Вправа «Медитація уваги на диханні»**

Мета: розвиток концентрації уваги на природному диханні для зниження нав'язливих думок і тривожності.

Інструкція: Потрібно знайти спокійне місце (кімната, притулок, безпечна зона), сісти або лягти у зручній позі. Важливо зосередитися на відчуттях дихання – вдих і видих без зміни темпу. Коли увага відволікається на тривожні думки, треба плавно повертатися до дихання.

Очікуваний результат: зниження внутрішнього напруження, поліпшення здатності залишатися у теперішньому моменті.

#### **Вправа «Усвідомлене спостереження за думками» або «Спостерігач думок»**

Мета: розвинути навичку усвідомленого спостереження за думками без ідентифікації з ними.

Інструкція: Потрібно уявити, що думки – це хмари, які пропливають по небі, а ви є лише спостерігачами, які їх бачать, але не втручаються та не оцінюють.

Очікуваний результат: зменшення нав'язливого заглиблення у негативні думки, розвиток дистанціювання від румінації.

#### **Вправа «Відпускання думок»**

Мета: навчитися приймати неприємні думки й емоції без боротьби.

Інструкція: Коли з'являються тривожні думки, відзначайте їх, уявляйте як легкі хмари або листя на воді, та просто спостерігайте, як вони проходять, без боротьби чи оцінювання.

Очікуваний результат: зменшення емоційного напруження, посилення психологічної стійкості.

#### **Вправа «Усвідомлене дихання за методом “5–5–5”»**

Мета: заспокоїти нервову систему через контрольоване дихання.

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.

#### **Вправа «Усвідомлення п'яти почуттів»**

Мета: перемикнути увагу з негативних думок на сенсорний досвід «тут і тепер».

Інструкція: Потрібно послідовно звертати увагу на п'ятьох об'єктах, які бачите навколо, чотирьох звуках, які чуєте, трьох фізичних відчуттях (дотик, тиск, температура), двох запахах (можна також використати елементи ароматерапії) та одному смаковому відчутті (наприклад, м'ята, вода або знайомі смаки/запахи з дитинства).

Очікуваний результат: зниження тривожності та румінації, підвищення усвідомленості.

## **5.4. Позитивна психотерапія**

Позитивна психотерапія є інтегративним підходом, що поєднує методи та техніки когнітивно-поведінкової, гуманістичної та психодинамічної терапії. Її головна мета полягає у мобілізації внутрішніх ресурсів, розвитку емоційної стабільності та формуванні більш оптимістичного, життєствердного світогляду. На відміну від традиційних

підходів, орієнтованих переважно на подолання симптомів і усунення проблем, позитивна психотерапія акцентує увагу на виявленні сильних сторін людини, підтримці її здатності до саморозвитку та відновлення.

Окрім лікування психічних розладів, цей підхід спрямований на трансформацію деструктивних емоційних і когнітивних патернів, зокрема румінації, що значно ускладнює адаптацію та може підтримувати високий рівень стресу. Особливе значення це має для цивільних осіб, які пережили воєнні події, втрати, руйнування чи психотравмуючі ситуації, оскільки саме у таких випадках румінація часто стає чинником, що посилює тривожність, депресивні прояви та відчуття безпорадності.

Застосування позитивної психотерапії допомагає зменшити циклічність негативних думок, розвинути більш реалістичне та прийнятне сприйняття власних переживань і обставин, а також зосередитися на особистих можливостях і внутрішніх ресурсах. Це сприяє зміцненню психологічної стійкості, формуванню нових моделей мислення та поведінки, а також поступовому відновленню відчуття сенсу та контролю над життям навіть у складних умовах після травми.

Основні механізми позитивної психотерапії, спрямовані на зниження румінації, пов'язані з глибинною роботою над внутрішніми конфліктами, символічним осмисленням досвіду та фокусуванням на особистісних ресурсах. Ці механізми реалізуються через комплекс методів і технік позитивної психотерапії, що спрямовані на усвідомлення власних переживань, відновлення внутрішніх ресурсів і формування більш адаптивних стратегій мислення та поведінки. До ключових механізмів належать:

1) опрацювання внутрішніх суперечностей. Одним із ключових механізмів є виявлення та гармонізація внутрішніх суперечностей, які часто лежать в основі румінаційних процесів. Людина може переживати напруження між різними частинами власного «Я», наприклад, між прагненням контролювати події та потребою у свободі, між високими очікуваннями до себе та реальними можливостями, між ідеалізованим образом «Я» та власними обмеженнями. У позитивній психотерапії ці

суперечності розглядаються не як патологія, а як потенційні точки розвитку. Техніки роботи з внутрішніми конфліктами допомагають усвідомити власні ресурси й обмеження, інтегрувати різні особистісні аспекти, знизити внутрішнє напруження та послабити нав'язливі повторювані думки, підвищуючи впевненість у власних силах;

2) метафорична робота. Другим важливим механізмом є використання метафор, притч, образних історій і символічних інтерпретацій для осмислення травматичного досвіду. Метафоричне мислення створює певну «дистанцію» від болісних подій, дозволяє бачити їх як частину ширшої життєвої історії із знаходженням у ній смислів і потенційних уроків. Практика метафор підтримує емоційне відновлення, допомагає виявити внутрішні ресурси, послаблює фіксацію на негативних думках і сприяє формуванню більш гнучких, адаптивних стратегій мислення;

3) баланс-модель і зосередження на особистісних ресурсах. Третім механізмом є використання концепції балансу, яка допомагає оцінити різні сфери свого життя – фізичну, соціальну, професійну, внутрішню – та знаходити у них ресурси для підтримки психологічного стану. Перемикання уваги з повторюваних негативних думок на власні сильні сторони та позитивні аспекти зменшує циклічність румінацій і сприяє формуванню більш стабільної емоційної рівноваги. Такий підхід дозволяє підтримувати відновлення після травм, зміцнює психологічну стійкість і сприяє розвитку адаптивних стратегій поведінки навіть у складних умовах.

Позитивна психотерапія ефективно підтримує цивільних осіб, які пережили війну та психотравмуючі події, сприяючи відновленню внутрішньої рівноваги, емоційної стабільності та здатності справлятися зі стресом і тривожністю. Фокус на оптимістичному, але реалістичному сприйнятті життя допомагає формувати позитивний світогляд і конструктивні очікування щодо майбутнього, одночасно знижуючи інтенсивність нав'язливих думок і румінацій. Метод стимулює усвідомлення власних ресурсів, цінностей і смислів, активізує внутрішні сили для адаптації до нових життєвих викликів і сприяє відновленню

контролю над життям, зміцнюючи психологічну стійкість у складних обставинах.

#### **5.4.1. Робота з внутрішніми конфліктами**

Після пережитого в умовах воєнного конфлікту багато цивільних стикаються з внутрішніми конфліктами, тобто суперечностями між власними переконаннями, життєвими цінностями, очікуваннями та вимогами нової реальності. Такі конфлікти часто спричиняють емоційний дискомфорт, внутрішнє напруження, відчуття провини або безпорадності, що проявляється у формі румінацій, які важко контролювати, та які посилюють стрес і тривожність.

Позитивна психотерапія допомагає усвідомити ці суперечності, знайти внутрішній баланс і знизити емоційний тиск, формуючи більш конструктивне сприйняття себе та власного досвіду. Техніки рефреймінгу дозволяють змінювати інтерпретацію складних або травматичних подій, зменшуючи їхній негативний емоційний вплив і перериваючи цикли нав'язливих думок. Робота з метафорами й образним мисленням дає можливість дистанціюватися від болючих переживань, осмислити їх у ширшому життєвому контексті, знайти приховані ресурси та нові смисли.

Методи інтеграції травматичного досвіду особливо ефективні для постраждалих від війни: вони сприяють емоційному відновленню, формуванню адаптивних когнітивних стратегій, зниженню інтенсивності румінацій, підтримці психологічної стійкості. Робота з внутрішніми конфліктами через позитивну психотерапію забезпечує переосмислення, прийняття та трансформацію болісного досвіду, відновлює внутрішню опору та відкриває нові життєві перспективи навіть після значних втрат.

**Приклади технік роботи з внутрішніми конфліктами для зниження румінацій у цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій**

**Вправа «Внутрішній конфлікт між очікуваннями та реальністю втрат»**

**Ситуація:** Людина переживає сильне почуття провини через втрату близьких або те, що не зміг/змогла допомогти іншим під час обстрілів, евакуації, блокади тощо. Виникають думки: «Я мав/мала зробити більше.», «Я не врятував/врятувала...».

**Терапевтичний підхід:** Через техніки переосмислення та метафори (наприклад, «Ми не можемо зупинити бурю, але здатні тримати кермо.») відбувається усвідомлення, що не всі події були у нашій владі. Увага зосереджена на прийнятті обмежених меж власного впливу.

**Очікуваний результат:** зменшення почуття провини, усвідомлення власних меж і зниження румінації.

### **Вправа «Минуле vs. теперішнє»**

**Ситуація:** Людина не може прийняти втрату колишнього способу життя (роботи, дому, соціального кола) та часто подумки повертається до «довоєнного» життя: «Раніше я відчував/відчувала себе кимось важливим, а зараз перебуваю у періоді змін і втрат. Я – ніхто.».

**Терапевтичний підхід:** Техніка «погляду в минуле» – клієнт порівнює минуле з теперішнім, знаходить внутрішні ресурси, які збереглися або навіть зросли внаслідок випробувань. Допомагає метафора: «Коріння дерева залишається живим навіть після бурі.».

**Очікуваний результат:** усвідомлення збережених внутрішніх ресурсів і точки опори, зменшення інтенсивності румінацій і негативних думок про минуле, формування більш реалістичного та конструктивного сприйняття власного життя, відчуття підвищеної стійкості та здатності адаптуватися до нових обставин.

### **Вправа «Внутрішній конфлікт між потребою підтримки та страхом здаватися слабким/слабкою»**

**Ситуація:** Людині складно звернутися по допомогу, бо вона звикла бути сильною або підтримувати інших. Утворюється конфлікт між внутрішньою вразливістю та зовнішньою «маскою сили».

**Терапевтичний підхід:** Через метафору «Навіть сталевий міст потребує опори.» клієнт приймає право на слабкість.

Сприятливий вплив мають вправи на самоспівчуття, прийняття та усвідомлення меж власних можливостей.

Очікуваний результат: зменшення внутрішнього тиску, зростання самопідтримки, зниження інтенсивності нав'язливих думок про власну «недостатність».

#### **Вправа «Конфлікт між потребою повернутися до мирного життя та відчуттям провини»**

Ситуація: Людина відчуває, що не має права на радість, відпочинок чи майбутнє, поки інші все ще страждають або загинули. З'являється думка: «Я не маю права жити далі, якщо інші втратили все.»

Терапевтичний підхід: Техніки прийняття та рефреймінгу. Дієвими вправами є, наприклад, перетворення думки з «Я не заслуговую на ...» на «Я продовжую жити та несу пам'ять про тих, кого немає.». Можна використати метафору: «Свічка, яка горить у пам'ять, – це теж акт любові.».

Очікуваний результат: зняття емоційного блокування, поступове відновлення здатності радіти життю, зниження румінації.

#### **Вправа «Почуття власної неадекватності у нових умовах»**

Ситуація: Людина втратила роботу, соціальний статус або звичне коло спілкування, через що виникають думки: «Я більше не знаю, хто я.», «Я нікому не потрібен/потрібна.».

Терапевтичний підхід: Застосовуються техніки пошуку нових ідентичностей, переосмислення власних якостей і досвіду. Підтримують метафори: «Навіть попіл може дати початок новому життю.», «Алмаз народжується під тиском.» тощо.

Очікуваний результат: поступове відновлення самооцінки, зменшення самокритики та нав'язливих негативних думок.

### **5.4.2. Формування балансу актуальних здібностей і внутрішніх ресурсів**

Позитивна психотерапія зосереджується на розвитку природних здібностей, сильних сторін і позитивних переживань як основи психологічної адаптації та відновлення після травматичних подій, сприяючи усвідомленню та

цілеспрямованому використанню внутрішніх ресурсів для підвищення ефективності, зниження безпорадності та румінації. Особлива увага приділяється формуванню балансу між актуальними навичками та внутрішніми ресурсами, такими як емоційна стійкість, соціальна підтримка та віра у власні сили, що підвищує здатність справлятися з труднощами, зменшує тривожність і пригніченість, зміцнює загальну психічну стійкість, дозволяючи ефективніше адаптуватися до нових обставин і відновлювати контроль над життям.

Ключові принципи роботи з внутрішніми ресурсами:

1) розвиток здатності до адаптації. Цей принцип передбачає навчання ефективного пристосуванню до нових життєвих умов і невизначеності, розпізнаванню власних можливостей і обмежень, а також використанню внутрішніх ресурсів для подолання труднощів. Розвиток адаптивності допомагає знизити тривожність, послабити негативні мисленнєві патерни, підтримує стійкість у стресових ситуаціях;

2) оптимальні стратегії поведінки. Спрямовані на формування ефективних моделей реагування на життєві виклики, ці стратегії дозволяють вибирати конструктивні способи дії, які відповідають її цінностям і ресурсам. Вони допомагають мінімізувати негативні наслідки стресових ситуацій, знизити циклічність румінацій і підвищують загальну ефективність саморегуляції та прийняття рішень.

**Приклади технік актуальних здібностей  
для зниження румінації та підтримки психологічного  
відновлення у цивільних осіб, які постраждали внаслідок  
воєнних дій**

**Вправа «Акцент на вже набуті навички виживання»**

Мета: підвищити усвідомлення власних навичок виживання та внутрішніх ресурсів, зміцнити відчуття компетентності та контролю, а також знизити інтенсивність румінацій про минулі події.

Ситуація: Цивільна особа пережила обстріли, втрату житла, евакуацію або інші гострі травматичні події, що спричинили сильний стрес і почуття безпорадності.

Техніка: Замість фокусування на безпорадності терапевт допомагає клієнту усвідомити власні дії, які сприяли виживанню, навіть якщо це були прості кроки зібрати речі, допомогти іншим, залишитися поруч із близькими.

Очікуваний результат: зміцнення відчуття компетентності, підвищення впевненості у власних силах і зниження румінацій про події, яких не вдалося уникнути.

#### **Вправа «Поліпшення емоційної регуляції»**

Мета: розвинути здатність усвідомлено регулювати емоційні стани, знизити інтенсивність тривожності та пригніченості, послабити зацикленість на травматичних подіях.

Ситуація: Після пережитих травматичних подій війни людина часто відчуває сильні емоційні реакції – тривожність, страх, пригніченість або внутрішнє напруження, що ускладнює повсякденне функціонування та посилює румінації.

Техніка: Навчання простим методам емоційної стабілізації, таким як дихальні вправи, тілесно-орієнтовані практики, медитація та ведення щоденника емоцій.

Очікуваний результат: зниження інтенсивності тривожних і пригнічених станів, послаблення зацикленості на травмуючих подіях, підвищення здатності до саморегуляції.

#### **Вправа «Пошук і зміцнення джерел соціальної підтримки»**

Мета: сприяти відновленню та зміцненню соціальних зв'язків, забезпечити наявність надійного оточення для емоційної підтримки.

Ситуація: Людина пережила втрату соціальних зв'язків через переміщення, смерть рідних або ізоляцію, що посилює почуття самотності, безпорадності та зациклення на негативних переживаннях.

Техніка: Робота над відновленням комунікації, тобто участь у групах взаємодопомоги, встановлення нових соціальних контактів, залучення до волонтерських або спільних видів діяльності.

Очікуваний результат: зниження румінації завдяки підтримці та взаєморозумінню з іншими людьми, поява відчуття надійного соціального оточення та емоційної підтримки.

### **Вправа «Відновлення відчуття контролю»**

Мета: відновити відчуття контролю над власним життям, перенести увагу з подій, які неможливо змінити, на конкретні дії, що посилюють відчуття опори, самостійності та ефективності.

Ситуація: Після воєнних подій, втрат або суттєвих змін життєвих обставин людина може відчувати безпорадність і тривожність, що посилює румінації та фіксацію на неконтрольованих ситуаціях.

Техніка: Робота з дрібними щоденними цілями, які реально можна контролювати (наприклад, вчасно вставати вранці, готувати їжу, телефонувати близьким).

Очікуваний результат: перемикання уваги на конкретні дії, що посилюють відчуття опори, самостійності та контролю над власним життям.

### **Вправа «Усвідомлення особистих сильних сторін»**

Мета: сприяти усвідомленню власних сильних сторін і внутрішніх ресурсів, підвищити самоповагу та відчуття власної ефективності.

Ситуація: Після травматичних подій війни людина може зазнавати зниження самооцінки, почуття безпорадності та зациклення на негативних переживаннях, що ускладнює психологічне відновлення.

Техніка: Виконання вправ на самоідентифікацію для усвідомлення власних сильних сторін і ресурсів. Наприклад: «Що мені допомогло пройти через це?», «Які мої якості зберегли мене?» або «Якою людиною я залишаюсь попри все?» .

Очікуваний результат: зростання самоповаги, послаблення відчуттів безпорадності, зниження інтенсивності румінацій про втрати та страждання, підвищення здатності до адаптивного реагування на складні обставини.

### **Вправа «Формулювання життєвих цілей»**

Мета: сприяти відновленню життєвого сенсу й орієнтації на майбутнє через формулювання реалістичних короткострокових і довгострокових цілей, що підвищує мотивацію, активізує внутрішні ресурси та знижує румінації про минулі втрати.

Ситуація: Після травматичних подій людина може втратити відчуття сенсу життя та життєві орієнтири, що призводить до апатії, пасивності та зациклення на минулому.

Техніка: Побудова конкретних короткострокових і довгострокових цілей (навіть невеликих) (наприклад, відновити хобі, пройти навчання, знайти роботу) з поступовим впровадженням їх у повсякденне життя.

Очікуваний результат: формування активної орієнтації на майбутнє, підвищення мотивації та здійснення контролю над власним життям.

### **Вправа «Фізична активність як ресурс»**

Мета: використати фізичну активність для зниження стресу, поліпшення емоційного стану та як засіб регуляції румінації, сприяючи загальному відновленню психічного та фізичного здоров'я.

Ситуація: Після пережитих травматичних подій людина може відчувати психоемоційне виснаження, зниження фізичної активності, порушення сну та посилення циклічних негативних думок.

Техніка: Заохочення до будь-якої форми рухової активності – навіть легких прогулянок, йоги або роботи в саду, що сприяє фізичному й емоційному відновленню.

Очікуваний результат: зниження стресу, поліпшення якості сну, зменшення кількості румінаційних епізодів.

### **5.4.3. Застосування метафор у терапевтичному процесі**

У позитивній психотерапії метафори відіграють ключову роль як ефективний інструмент для осмислення складних емоційних переживань і життєвих ситуацій. Вони дозволяють розглядати проблему з іншої перспективи, знижують її емоційне навантаження та сприяють пошуку нових способів реагування, що є особливо важливим у роботі з травматичними переживаннями.

Для цивільного населення, яке постраждало від воєнних дій, застосування метафор у психотерапії може стати потужним ресурсом у процесі емоційного відновлення. Метафоричне

мислення створює психологічну дистанцію між людиною та її болісним досвідом, активізує уяву та рефлексію, сприяє усвідомленню внутрішніх ресурсів і пошуку конструктивних стратегій зниження стресу. Завдяки цьому можна переглянути власний досвід, зменшити нав'язливість негативних думок і підвищити здатність до адаптації.

Основні терапевтичні цілі використання метафор полягають у:

- зниженні емоційної інтенсивності переживань, що дозволяє відчуття психологічне полегшення;
- формуванні нових інтерпретацій пережитого досвіду, що сприяє переосмисленню травматичних подій;
- розвитку самоусвідомлення, поглибленні розуміння власних думок, почуттів і поведінкових реакцій;
- зниженні румінації та емоційного зациклення на травматичних подіях, що підтримує гнучкість мислення й адаптивні способи реагування.

### **Приклади вправ із використанням метафор для зниження румінації у цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій**

#### **Метафорична вправа «Рюкзак із камінням»**

Мета: усвідомити, які негативні спогади або переконання заважають рухатися далі, навчитися їх відпускати.

Опис: «Уявіть, що кожна важка думка чи тривожний спогад – це камінь у вашому рюкзаку. З часом цей рюкзак стає важким, заважає рухатися. Частина каміння – не ваше, але ви досі його носите. Можливо, час зупинитися, зняти рюкзак і вирішити, що справді необхідно залишити, а що можна відпустити?».

Очікуваний результат: відчуття полегшення, розмежування особистої відповідальності, зниження тиску минулого.

#### **Метафорична вправа «Потяг думок»**

Мета: навчитися спостерігати за думками, не зливаючись із ними.

Опис: «Уявіть, що ваші думки – це потяги, які прибувають на станцію. Деякі з них – важкі, темні, наповнені страхом. Але вам не обов'язково заходити у кожен потяг. Ви можете просто стояти на пероні та спостерігати, як вони проходять повз.».

Очікуваний результат: розвиток навички дистанціювання від нав'язливих думок, зниження тривожності.

### **Метафорична вправа «Фільм у кінотеатрі»**

Мета: створити дистанцію між людиною та травматичним досвідом.

Опис: «Уявіть, що ви дивитесь фільм у кінотеатрі. На екрані – сцени вашого болючого минулого. Але ви – не герой у кадрі. Ви – глядач у залі. Ви можете зменшити звук, зупинити фільм або просто вийти. Минуле – лише фільм, що вже відбувся.»

Очікуваний результат: зміцнення почуття безпеки «тут і тепер» і зменшення емоційного навантаження.

### **Метафорична вправа «Рана та рубець»**

Мета: визнати свій біль і побачити власну силу в зменшенні травми.

Опис: «Психіка – як тіло. Після поранення з'являється біль, рана, а з часом залишається рубець. І цей рубець – не слабкість, а доказ того, що ви пережили якусь важку ситуацію та вистояли. Ви стали сильнішими саме у цьому місці.»

Очікуваний результат: підтримка процесу емоційного зцілення, розвиток самоцінності.

### **Метафорична вправа «Снігова куля думок»**

Мета: допомогти зрозуміти, як негативні думки накопичуються та посилюються.

Опис: «Одна тривожна думка – наче сніжинка. Але якщо вона починає котитися схилом, вона перетворюється на лавину. Так і румінація: якщо її вчасно не зупинити, вона охоплює все. Однак ви можете навчитися помічати сніжинку раніше.»

Очікуваний результат: посилення усвідомлення, стимул до саморегуляції.

### **Метафорична вправа «Ліхтарик»**

Мета: показати, як увага формує наше сприйняття реальності.

Опис: «Уявіть, що ваша увага – це ліхтарик у темряві. Якщо ви світите на руїни, то бачите лише уламки. Але якщо повернути ліхтарик в інший бік – можна побачити новий шлях. Куди світити – ваш вибір.»

Очікуваний результат: розвиток навички свідомого керування увагою, стимулювання надії.

### **Метафорична вправа «Сад під обстрілом»**

Мета: підтримка віри у відновлення після руйнувань.

Опис: «Усередині вас – сад. Він постраждав, можливо, деякі частини були знищені. Але коріння залишилося. Ви можете посадити нові рослини. Повільно, але впевнено, сад відновлюється.».

Очікуваний результат: пробудження надії, переорієнтація на зростання та внутрішню силу.

#### **5.4.4. Застосування притч у терапевтичному процесі**

Притчі – це символічні оповідання, що допомагають усвідомлювати емоції та переживання без заглиблення у болісні спогади. Через алегорії вони дають змогу поглянути на труднощі з іншої перспективи, відновити внутрішні ресурси та знизити емоційний тиск негативних думок, сприяючи формуванню конструктивних стратегій мислення та реагування.

Притчі мають особливе психологічне значення для людей, які пережили війну, оскільки дозволяють створити символічну дистанцію між людиною та її болем, що пом'якшує емоційне навантаження та знижує інтенсивність травматичних переживань. Використання притч допомагає зменшити схильність до зациклення на минулому та інтенсивність румінацій, активізує рефлексію через метафоричне мислення, сприяє формуванню нових інтерпретацій пережитого досвіду. Крім того, робота з притчами знижує почуття провини та самоосуду, посилює віру у власні сили та стійкість, а також забезпечує емоційне розвантаження через можливість ототожнення з героями оповідань. Завдяки цьому притчі стають ефективним інструментом психологічної підтримки та відновлення внутрішніх ресурсів у постраждалих від воєнних подій.

Притчі можуть застосовуватись у різних формах психотерапевтичної роботи. Вони ефективні як в індивідуальних бесідах, так і на групових заняттях, можуть бути інтегровані до ведення щоденника самоспостереження або використовуватися для рефлексії наприкінці складного дня. Крім того, притчі

можуть слугувати вступом до психотерапевтичних вправ, готуючи до глибшого усвідомлення власних емоцій і переживань, а також сприяючи формуванню адаптивних стратегій реагування.

**Приклади вправ із використанням притч для зниження румінації й активізації внутрішніх ресурсів у цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій**

**Вправа «Притча про двох вовків»**

Мета: усвідомити вплив власного внутрішнього вибору та його впливу на емоційний стан.

Опис притчі: Старий дідусь сказав онукові: «У кожному з нас живуть два вовки. Один – це злість, біль, образа, провина. Другий – добро, надія, радість, любов.». Онук запитав: «А який із них перемагає?». «Той, якого ти годуєш.», – відповів дідусь.

Терапевтичні міркування: Які емоції я підживлюю щодня? Чи хочу я змінити це?

Очікуваний результат: зміцнення відчуття вибору та контролю над власним внутрішнім станом.

**Вправа «Притча про розбиту чашу»**

Мета: зменшити самозвинувачення, прийняти помилки як частину життя.

Опис притчі: Один монах випадково розбив дорогу чашу. Настоятель сказав: «Якщо ти зробив це навмисно, тобі тут не місце. Якщо ж ненавмисно – це просто випадок. Наведи лад і йди далі. Не неси уламки з собою.».

Терапевтичні міркування: Чи я тримаюся за провину, яка вже нічого не змінить? Що з цього досвіду я можу відпустити?

Очікуваний результат: полегшення відчуття провини, уможливлення руху вперед.

**Вправа «Притча про стрілу»**

Мета: відокремити біль від повторного нанесення шкоди власними думками.

Опис притчі: Учень запитав Будду: «Чому ми так страждаємо?». Відповідь була такою: «Якщо тебе поранила стріла – це біль. Але коли ти починаєш цікавитися, чому саме тебе, чи була вона отруєна, хто стріляв тощо, тим самим ти сам запускаєш у себе ще одну стрілу.».

Терапевтичні міркування: Чи можу я зупинити себе на першій стрілі? Що я додаю власноруч до свого болю?

Очікуваний результат: зниження емоційного перевантаження та румінації.

#### **Вправа «Притча про чашку з чаєм»**

Мета: підготуватись до внутрішніх змін, знизити перевантаження.

Опис притчі: Учень прийшов до вчителя і почав говорити про все, що знає. У той час учитель наливав йому чай, поки чашка не переповнилась. Мораль: «Ти не можеш прийняти нічого нового, поки повністю зайнятий старим.»

Терапевтичні міркування: Чи є у мене внутрішній простір для нового? Що я можу відпустити вже зараз?

Очікуваний результат: підвищення гнучкості мислення та відкритості до нового досвіду.

#### **Вправа «Притча про дзеркало»**

Мета: підтримати гідність, зменшити самознецінення.

Опис притчі: Один чоловік запитав мудреця: «Я зробив багато помилок. Чи це означає, що я поганий?». Мудрець дав йому дзеркало та запитав: «Якщо воно розбите, чи пересташ ти бути тим, ким є? Відображення спотворене, але твоя суть не змінилась.»

Терапевтичні міркування: Що у мені залишається цінним, попри труднощі?

Очікуваний результат: відновлення самоповаги, прийняття себе після травматичного досвіду.

## **5.5. Арт-терапевтичні техніки**

Арт-терапія – це психотерапевтичний підхід, який використовує художню творчість для зниження психоемоційного напруження, відновлення емоційного балансу та підтримки психічного здоров'я. Вона створює безпечний простір для самовираження й опрацювання внутрішніх переживань, що особливо важливо при обмеженій вербальній комунікації або складнощах у вербалізації глибоких емоцій. Для цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій, арт-

терапія є ефективним засобом психологічної підтримки, сприяючи зменшенню румінаційних думок, поліпшенню адаптації та прискоренню відновлення після травматичних подій.

Арт-терапія виконує низку важливих функцій у психологічній підтримці цивільних осіб, які постраждали внаслідок війни:

1) невербальне вираження емоцій. Художня діяльність (малювання, колаж, ліплення, письмо тощо) дозволяє виявити та «вивантажити» внутрішні стани без потреби шукати точні слова. Це дає змогу безпечно торкнутися болючих тем і знизити емоційне напруження;

2) зниження стресу та тривожності. Заглиблення у творчий процес допомагає відволіктися від тривожних думок, активізує ресурси психіки, сприяє розслабленню та стабілізації настрою, і, як наслідок, знижує інтенсивність нав'язливих спогадів і посилює відчуття контролю;

3) переробка й інтеграція травматичного досвіду. Створення символічних образів дає змогу дистанціюватися від болісного досвіду, поступово осмислювати його та «переписувати» внутрішні реакції на нього. Біль ніби «виводиться» назовні, що є першим кроком до зцілення;

4) поглиблення саморефлексії. Арт-практики активізують внутрішнє пізнання, тобто допомагають усвідомити власні емоції, потреби, страхи та мрії. Це зміцнює внутрішню стійкість і сприяє більш адаптивному ставленню до життя в умовах невизначеності;

5) підтримка соціальної взаємодії. Групові арт-сесії сприяють формуванню почуття спільності, обміну досвідом і взаємопідтримці серед людей із подібним досвідом. Це знижує відчуття ізоляції, підвищує рівень довіри й емоційної безпеки.

Основні техніки арт-терапії, які доцільно застосовувати у роботі з цивільними особами, які постраждали внаслідок воєнних дій:

1) графічна та живописна арт-терапія. Нейрографіка, створення мандал, малювання, малюнок «Дерево» тощо дозволяють візуалізувати внутрішній стан, зняти напруження,

знизити рівень тривожності та румінації через зовнішнє зображення емоцій;

2) ізотерапія та скульптурна арт-терапія. Використання пластичних матеріалів (пластилін, глина) сприяє зниженню тілесно-орієнтованого напруження, зняттю емоційних блоків і формуванню відчуття тілесно-орієнтованої безпеки. Це особливо корисно для осіб, у яких травма «закріпилася» на тілесно-орієнтованому рівні;

3) метафоричні асоціативні карти (МАК). Карти із зображеннями, словами або ситуаціями допомагають краще усвідомити свої переживання через асоціації, пробуджують спогади й активізують ресурсне мислення;

4) образна й асоціативна терапія. Робота з уявленнями та символами, що відображають травматичний досвід, дає змогу «переписати» внутрішні історії про події та свої ролі у них через образи, що дозволяє уникнути прямої ретравматизації.

### **5.5.1. Графічна арт-терапія**

Графічна арт-терапія є ефективним інструментом роботи з румінаціями у цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій. Вона поєднує вираження внутрішніх переживань через образ, активізацію сенсомоторних процесів і розвиток усвідомленості. Візуальні техніки – нейрографіка, створення мандал і колажів, малюнок «Дерево» чи вільне малювання – дозволяють обійти когнітивні бар'єри та досягти глибинних емоцій, трансформуючи тривожні або повторювані думки в образи, що піддаються зміні. Ці методи не потребують спеціальної художньої підготовки, створюють безпечний простір для самовираження та сприяють зниженню емоційного напруження, підвищенню відчуття контролю та внутрішньої стабільності. Регулярне використання графічних технік може стати ресурсним способом саморегуляції у станах хронічного стресу або після пережитих психотравмуючих подій, таких як втрати, руйнування, вимушене переміщення тощо.

### 5.5.1.1. Нейрографіка

Нейрографіка – це інноваційний метод арт-терапії, який поєднує принципи нейропсихології, візуального мистецтва та саморегуляції з метою трансформації когнітивних і емоційних процесів. Методика ґрунтується на створенні спонтанних графічних ліній і форм, які відображають внутрішній психоемоційний стан. Через активізацію нейронних мереж і залучення сенсомоторної координації нейрографіка допомагає знизити психоемоційне напруження, покращити настрій і сформувати адаптивні способи реагування.

У контексті роботи з цивільними, які страждають від румінацій, нейрографіка може виступати ефективним інструментом підтримки. Візуалізація внутрішнього світу через малюнок полегшує вираження складних емоцій, підтримує процес усвідомлення та інтеграції досвіду.

Основні терапевтичні ефекти нейрографіки:

1) зниження стресу та тривожності – ритмічні графічні рухи створюють заспокійливу гармонійну композицію, що впливає на нервову систему;

2) опрацювання підсвідомих установок – спонтанне малювання дозволяє вивести на поверхню приховані конфлікти та трансформувати їх;

3) моделювання нових стратегій поведінки – створення зображень активізує креативне мислення та гнучкість;

4) розвиток самопізнання – творчий процес розширює розуміння себе, внутрішніх потреб і опору;

5) зменшення психосоматичних проявів – малювання сприяє розслабленню, що позитивно впливає на фізичне самопочуття (сон, м'язове напруження, біль).

Метод є доступним, універсальним і неінвазивним, не потребує спеціальних знань, що робить його зручним для використання у кризових умовах – у тимчасових притулках, волонтерських центрах, онлайн-форматах підтримки.

#### **Приклади технік нейрографіки**

**для зниження румінацій у цивільних осіб, які постраждали  
внаслідок воєнних дій**

### **Вправа «Мій внутрішній хаос»**

**Мета:** виявити та трансформувати нав'язливі думки, пов'язані з травматичними подіями (наприклад, втрата дому, зміна звичного способу життя, небезпека).

**Матеріали:** папір, кольорові олівці/фломастери/маркери/гелеві ручки.

**Інструкція:** Пригадайте думки або образи, які останнім часом часто «прокручуються» у вашій голові (наприклад, спогади про обстріли, втечу, відчай, втрату). Передайте ці думки у вигляді хаотичних нейроліній – ліній, що не повторюються і не мають конкретної форми. Спочатку малюйте заплутані, емоційно насичені лінії, які уособлюють цей хаос. Далі округлюйте всі перетини ліній, згладжуючи різкі кути, що символізує поступове впорядкування думок і прийняття ситуації. Інтуїтивно оберіть кольори для завершення малюнка, додаючи гармонійні елементи (фігури, кола, текстури).

**Рефлексивні запитання:** Що у вашому «хаосі» було найпомітнішим? Які кольори або форми викликали найбільше емоцій? Як змінився ваш стан у процесі малювання? Чи стало легше дихати, думати, сприймати ситуацію?

**Очікуваний результат:** зниження інтенсивності нав'язливих думок, емоційне розвантаження, відчуття контролю.

### **Вправа «Шлях до себе»**

**Мета:** відновити відчуття цілісності, повернутися до власної внутрішньої опори.

**Матеріали:** папір, кольорові олівці/фломастери/маркери/гелеві ручки.

**Інструкція:** Проведіть через центр аркуша одну довгу нейролінію, яка символізує ваш теперішній стан – розгубленість, втому, тривожність. Далі малюйте нові лінії, які «огортають» основну – кожна з них символізує щось ресурсне: підтримку від близьких, віру, надію, пам'ять, маленькі радощі. Округліть усі перетини ліній і додайте кольори – кожен ресурс позначте окремим відтінком.

**Рефлексивні запитання:** Який ресурс став для вас найважливішим? Що допомагає вам залишатися собою попри все? Чи відчули ви, що внутрішньо стали стійкішими?

Очікуваний результат: відновлення уявлення про себе як особистість, яка має силу, незважаючи на обставини.

### **Вправа «Втрати та відновлення»**

Мета: опрацювати румінації, пов'язані з втратою дому, стабільності, рідних, звичного способу життя.

Матеріали: папір, кольорові олівці/фломастери/маркери/гелеві ручки.

Інструкція: Розділіть аркуш на дві частини – вертикально або горизонтально. У лівій або верхній частині зобразіть «простір втрати» – хаотичні лінії, різкі форми, напруження. У правій/нижній частині – «простір відновлення» – гармонійні, плавні лінії, які символізують моменти стабільності, підтримку, внутрішні ресурси. Поступово з'єднайте обидва простори м'якими нейролініями, що переходять через межу. Округліть всі перетини, додайте кольори, які інтуїтивно відповідають вашим відчуттям.

Рефлексивні запитання: Як вам було зображати втрату? А простір відновлення? Що відчували, коли лінії поєднували ці два простори? Чи з'явилося нове бачення того, як жити далі попри втрати?

Очікуваний результат: прийняття пережитого досвіду та перехід до стану відновлення.

### **Вправа «Нав'язливі думки та власні ресурси»**

Мета: знизити внутрішній конфлікт між румінаціями та ресурсними станами.

Матеріали: папір, кольорові олівці/фломастери/маркери/гелеві ручки.

Інструкція: Поділіть аркуш паперу на ліву та праву частини. Зліва – зобразіть румінації: заплутані лінії, повторювані форми, що символізують тривожність, страх, безпорадність. Справа – ресурс: м'які, відкриті лінії, що виражають опору, надію, внутрішню силу. З'єднайте частини нейролініями, які утворюють перехід. Округліть перетини, розфарбуйте, як відчуваєте.

Рефлексивні запитання: Яка частина викликала більше напруження? Що стало для вас символом підтримки? Як ви відчували момент «переходу» між двома частинами?

Очікуваний результат: зміцнення внутрішньої рівноваги, зменшення впливу нав'язливих думок.

### **Вправа «Моя опора»**

Мета: повернутися до того, що надає сили у часи нестабільності.

Матеріали: папір, кольорові олівці/фломастери/маркери/гелеві ручки.

Інструкція: У центрі аркуша зобразіть інтуїтивний символ опори. Це може бути образ дитини, дому, природи, молитви, спогадів або своєї сили. Від цього символу проведіть радіальні нейролінії у різні боки. Вони символізують ті внутрішні чи зовнішні ресурси, що допомагають вам триматися. З'єднайте лінії між собою, округлюючи перетини, та розфарбуйте малюнок.

Рефлексивні запитання: Що стало головною опорою у вашому малюнку? Які відчуття викликав образ сили? Чи зрозуміли ви щось нове про себе під час роботи?

Очікуваний результат: формування відчуття внутрішньої стійкості, зміцнення самоусвідомлення та ресурсу.

## **5.5.1.2. Мандалотерапія**

Мандалотерапія є психотерапевтичною методикою, що передбачає створення або розфарбовування мандал – кругових орнаментів, які символізують цілісність, гармонію та внутрішній баланс. Цей підхід допомагає розвивати концентрацію, знижувати тривожність і напруження, а також гармонізувати внутрішній стан. Наукові дослідження підтверджують, що малювання чи розфарбовування мандал істотно знижує рівень стресу та позитивно впливає на емоційний стан.

Основні переваги мандалотерапії для постраждалих цивільних:

1) самовираження та усвідомлення. Через створення або розфарбовування мандал можна виразити глибинні емоції, які важко передати словами – страх, сум, гнів, безпорадність. Це сприяє кращому усвідомленню власних почуттів і внутрішніх станів;

2) поліпшення емоційної саморегуляції. Процес малювання допомагає знизити напруження, тривожність і емоційне виснаження, що сприяє відновленню душевної рівноваги;

3) гармонізація внутрішнього стану. Мандала, як символ цілісності та балансу, допомагає відчути внутрішню стабільність, необхідну для протистояння стресу та депресії;

4) інтеграція травматичних переживань. Мандалотерапія дозволяє безпечно та поступово опрацьовувати складні спогади й емоції, сприяючи їх усвідомленню та прийняттю;

5) розвиток внутрішніх ресурсів. Мандали можуть слугувати метафорою пошуку сили, опори та внутрішнього балансу для подолання життєвих труднощів.

Для цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій, мандалотерапія є ефективним методом психоемоційної підтримки, що дозволяє безпечно працювати з травматичними переживаннями, внутрішнім напруженням і румінаційними думками без необхідності вербального опрацьовування болючих спогадів. Створення мандал сприяє самовираженню, структуризації емоцій, зниженню тривожності та стресу, підтримує відновлення психоемоційного балансу. Зосередження на симетричних і ритмічних формах переносить увагу з нав'язливих думок на творчий процес, забезпечуючи природне емоційне розслаблення та відволікання від внутрішнього діалогу, пов'язаного з травматичним досвідом.

Через процес створення мандал відбувається краще усвідомлення власних емоцій, потреб і страхів, що сприяє глибшому самопізнанню, інтеграції травматичного досвіду в життєву історію та підвищенню відчуття контролю над внутрішніми станами. Структурованість і симетрія мандал допомагають організувати розрізнені думки та переживання, знижуючи їх негативний вплив на психіку. Загалом, мандалотерапія є комплексним інструментом зниження румінації, підвищення психоемоційної стійкості та сприяння адаптації цивільних осіб після травматичних подій.

Практичні поради для мандалотерапії:

1) вибір мандал. Зазвичай підходять прості, чіткі геометричні візерунки, які не перевантажують увагу та допомагають

зосередитися. Надто дрібні, хаотичні або складні деталі можуть спричиняти втому, дратівливість або посилювати тривожність;

2) організація часу та простору. Розфарбовування мандал краще організовувати у спокійному, затишному середовищі без відволікаючих чинників. Комфортне освітлення, зручне робоче місце та відсутність шуму або технологічних дистракторів сприяють кращому заглибленню у творчий процес і внутрішнє відновлення;

3) використання кольорів. Кольори можна обирати інтуїтивно, залежно від емоційного стану. Теплі кольори (червоний, жовтий, помаранчевий) часто відображають енергію або напруження, холодні (синій, зелений, блакитний) сприяють спокою та відновленню, а нейтральні (сірий, бежевий) можуть стабілізувати емоції або відображати втому. Усвідомлений вибір кольорів підтримує регуляцію настрою та емоцій під час практики;

4) регулярність. Навіть короткі сесії по 10–15 хвилин щодня або декілька разів на тиждень здатні позитивно впливати на психоемоційний стан. Регулярне заняття мандалотерапією може зменшувати тривожність, покращувати настрій і концентрацію, а також сприяти відчуттю внутрішнього балансу.

Мандалотерапія може проводитися як у форматі індивідуальних, так і групових сесій, кожна з яких має свої специфічні переваги для психоемоційного відновлення. Індивідуальні сесії передбачають створення або розфарбовування мандал самостійно, що дозволяє безпечно виражати власні переживання, опрацьовувати внутрішнє напруження та підтримувати емоційний баланс. Така практика допомагає зменшити інтенсивність нав'язливих думок, сприяє самопізнанню та формує відчуття контролю над власними емоційними станами. Групові заняття включають спільне створення мандал, що надає можливість взаємної підтримки й обміну досвідом серед учасників. Спільна творчість знижує відчуття самотності, посилює емоційне відчуття безпеки та формує середовище психологічної підтримки. У групі люди можуть відчувати себе частиною спільноти, що пережила подібні травматичні події, і це також сприяє відновленню

психоемоційного балансу й адаптації до змінених життєвих обставин.

### 5.5.1.3. Малюнок «Дерево»

Малюнок «Дерево» – це проєктивна арт-терапевтична методика, що дозволяє досліджувати внутрішній емоційний і психологічний стан через візуалізацію образу дерева. Під час створення малюнка можна відображати переживання, внутрішні конфлікти, страхи, ресурси та життєві сили, а аналіз параметрів – розмір і форму дерева, його розташування на аркуші, пропорції стовбура та крони, характер деталей – дає фахівцю цілісну картину внутрішнього світу людини. Ця техніка особливо корисна для осіб, які пережили травматичний досвід війни, адже творчий процес дозволяє безпечно виразити складні емоції, опрацювати внутрішнє напруження, розпізнавати ресурси для зниження стресу та відновлення психоемоційної рівноваги, роблячи метод ефективним інструментом психологічної підтримки.

Основними функціями техніки є:

1) діагностична: допомагає виявити емоційні переживання, внутрішні конфлікти та індивідуальні особливості, які можуть бути неусвідомленими або важкими для вербалізації;

2) терапевтична: процес малювання сприяє емоційному розвантаженню, зняттю напруження, вираженню почуттів, що є важливим для зниження тривожності, депресії та сприяння відновленню;

3) комунікативна: допомагає налагодити довіру та контакт, особливо якщо вербальна комунікація утруднена через стрес або травму;

4) корекційна: аналіз малюнка дозволяє працювати над підвищенням самооцінки, зміною негативних переконань і стабілізацією емоційного стану.

Для ефективного використання методики «Дерево» важливо обирати затишне, спокійне місце, де нічого не відволікатиме увагу. Це дозволяє повністю зануритися у творчий процес і зосередитися на власних відчуттях. Під час роботи не потрібно

прагнути до художньої досконалості або порівнювати свій малюнок із малюнками інших; головне – не результат, а сам процес і можливість виразити власні емоції, думки та переживання.

Створення зображення дерева можна поєднувати з веденням щоденника, де після завершення вправи фіксуються думки, емоції та враження від процесу. Така практика допомагає глибше усвідомлювати власні внутрішні стани, відстежувати динаміку емоцій і поступово опрацьовувати складні переживання.

Регулярна практика значно посилює позитивний ефект методики, сприяючи зниженню рівня стресу, тривожності та румінаційних думок, а також підтримує загальний психоемоційний баланс. Постійне заняття малюванням дозволяє формувати стійкі навички саморегуляції та глибше розуміння власних емоційних потреб, що особливо важливо для людей, які пережили травматичний досвід війни.

### **Приклади арт-терапевтичної техніки «Дерево» для зниження румінації у цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій**

#### **Вправа «Дерево сили»**

Мета: знайти внутрішні ресурси, опору та відчутти стабільність у складних обставинах.

Матеріали: папір, кольорові олівці/фломастери/маркери/гелеві ручки.

Інструкція: Намалуйте дерево, де коріння символізує ваші життєві основи – досвід, цінності, підтримку близьких. Стовбур – це ваша внутрішня стійкість і сили, які допомагають долати труднощі. Крона – це джерела підтримки: приємні спогади, віра в себе, люди, які вам допомагають. Намагайтеся намалювати глибоке коріння та зелену крону, що символізують силу та надію.

Рефлексивні запитання: Як виглядає ваше дерево? Що символізують його коріння, стовбур і крона? Які життєві опори ви відчуваєте? Що б ви хотіли змінити на цьому дереві?

Очікуваний результат: відчуття внутрішньої сили, зниження тривожності, зміцнення впевненості.

### **Вправа «Дерево змін»**

Мета: відобразити трансформацію досвіду, прийняти зміни, знизити нав'язливі думки.

Матеріали: папір, кольорові олівці/фломастери/маркери/гелеві ручки.

Інструкція: Намалуйте дерево у двох станах: «до» (до важких подій) і «після» (після пережитого), з ознаками відновлення (зелене листя, гілки). Можна використати контрастні кольори, щоб підкреслити різницю. На межі двох частин проведіть шлях – символ переходу.

Рефлексивні запитання: Як виглядають ваші «до» та «після»? Що змінилося? Як це можна застосувати у житті? Які нові можливості з'явилися?

Очікуваний результат: прийняття минулого, зниження румінації, формування надії.

### **Вправа «Дерево румінацій»**

Мета: опрацювати негативні думки, перетворити їх у підтримку та ресурси.

Матеріали: папір, кольорові олівці/фломастери/маркери/гелеві ручки.

Інструкція: Намалуйте дерево, де гілки та листя – це нав'язливі негативні думки (темні кольори, хаотичні форми). Додайте коріння – внутрішні ресурси, опору. Спробуйте «очистити» дерево: зафарбувати або стерти темні частини, додати світла та гармонії.

Рефлексивні запитання: Як ви відчуваєте це дерево? Які частини символізують румінації? Як би ви хотіли змінити дерево? Що є вашою підтримкою?

Очікуваний результат: зниження нав'язливих думок, пошук шляхів самопідтримки.

### **Вправа «Дерево змін і нового початку»**

Мета: підтримати відновлення, зосередитися на майбутніх можливостях.

Матеріали: папір, кольорові олівці/фломастери/маркери/гелеві ручки.

Інструкція: Намалуйте дерево, що починається як маленький паросток і розвивається у зріле, сильне дерево. Листя та гілки

символізують нові можливості, позитивні зміни. Кожна гілка може означати нову позитивну думку.

Рефлексивні запитання: Яким ви бачите своє дерево через рік? Що для вас символізує паросток?

Очікуваний результат: підвищення надії, зосередження на розвитку та змінах.

### **Вправа «Дерево внутрішнього балансу»**

Мета: відновити емоційний баланс, створити гармонію думок і почуттів.

Матеріали: папір, кольорові олівці/фломастери/маркери/гелеві ручки.

Інструкція: Зобразіть дерево зі збалансованою кроною та корінням, що створює візуальний баланс. Використовуйте спокійні лінії та форми, які викликають відчуття рівноваги та спокою.

Рефлексивні запитання: Як виглядає ваше дерево балансу? Які почуття воно викликає? Які частини потребують уваги для досягнення гармонії?

Очікуваний результат: зниження тривожності, розвиток внутрішньої стабільності.

## **5.5.1.4. Вільне малювання**

Вільне малювання є ще одним ефективним способом психоемоційного саморегулювання та зниження внутрішнього напруження. Воно дозволяє перенести увагу з нав'язливих, деструктивних думок саме на творчий процес, активізуючи інші когнітивні та емоційні ресурси. Через візуалізацію переживань малювання допомагає зменшити їх інтенсивність, сприяючи кращій психологічній рефлексії та поступовій трансформації внутрішнього стану. Зосередженість на рухах рук, формах і кольорах сприяє стабілізації емоцій, знижує рівень стресу, тривожності та психоемоційного напруження.

Для забезпечення максимальної ефективності цієї практики необхідно обирати спокійне та комфортне середовище без подразників і не концентруватися на технічній досконалості; головним є те, щоб процес відображав власні емоції та

переживання. Регулярність занять, навіть короткими сесіями по 10–15 хвилин щодня або декілька разів на тиждень, значно підвищує ефективність малювання як методу самопідтримки та зниження інтенсивності румінаційних процесів.

Для осіб, які пережили війну, вільне малювання стає особливо цінним інструментом емоційного відновлення. Воно допомагає безпечно виразити складні почуття, сприяє інтеграції травматичного досвіду та знижує інтенсивність нав'язливих думок, створюючи внутрішній простір для поступового відновлення психоемоційного балансу.

### **Приклади вправ вільного малювання для зниження румінації у цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій**

#### **Вправа «Малюнок думок»**

Мета: вивести нав'язливі думки назовні.

Матеріали: папір, кольорові олівці/фломастери/маркери/  
гелеві ручки.

Інструкція: Намалюйте думки, які найбільше вас турбують. Це можуть бути слова, символи, кольори або абстрактні зображення. Потім змініть малюнок: перекресліть частини, зафарбуйте, додайте елементи, які викликають спокій, підтримку або внутрішню силу.

Очікуваний результат: дистанціювання від нав'язливих думок, зниження напруження та сприяння трансформації негативного мислення.

#### **Вправа «Лінії спокою»**

Мета: відновити відчуття внутрішньої рівноваги.

Матеріали: папір, кольорові олівці/фломастери/маркери/  
гелеві ручки.

Інструкція: Малюйте довгі, плавні лінії без зупинки – впевнено та спокійно. За бажанням можна увімкнути спокійну музику. Якщо з'являються думки, просто позначайте їх, але не відволікайтеся від малювання. Зосереджуйтеся на рухах рук і відчуттях під час процесу.

Очікуваний результат: зниження тривожності, стабілізація емоційного стану, перемикання уваги з румінацій на тілесно-орієнтовані відчуття.

### **Вправа «Символ мого ресурсу»**

Мета: активізувати внутрішні джерела сили.

Матеріали: папір, кольорові олівці/фломастери/маркери/гелеві ручки.

Інструкція: Намалуйте образ або символ, який для вас є опорою, джерелом спокою чи підтримки (тварина, предмет, місце, колір тощо). Потім подумайте та, якщо можливо, опишіть, чому обрали саме цей образ і як він допомагає вам триматися.

Очікуваний результат: усвідомлення власних ресурсів, зміцнення почуття підтримки та впевненості.

### **Вправа «Дорога вперед»**

Мета: перемикнути увагу з минулого на майбутнє.

Матеріали: папір, кольорові олівці/фломастери/маркери/гелеві ручки.

Інструкція: Намалуйте уявну дорогу, що веде вперед. Позначте на ній труднощі (каміння, перешкоди) та додайте ресурси чи супутників, які допомагають рухатися далі. Завершіть малюнок позитивним образом.

Очікуваний результат: зміщення фокусу на майбутнє, формування відчуттів контролю, перспективи та надії.

## **5.5.1.5. Створення колажів**

Створення колажів – це арт-терапевтична техніка, яка допомагає візуалізувати внутрішні переживання та складні емоційні стани через поєднання різних зображень, текстур і матеріалів. Колаж дає змогу символічно виразити те, що часто важко сказати словами, та працювати зі складними переживаннями.

Основні переваги техніки створення колажів:

1) подолання вербальних бар'єрів. Колаж допомагає виразити травматичний досвід і почуття без необхідності їх проговорювати, що є важливим для багатьох, хто пережив війну та має проблеми з вербальною комунікацією;

2) відволікання від нав'язливих думок. Процес пошуку, вибору та комбінування зображень сприяє перемиканню уваги з тривожних думок на творчість;

3) розвиток внутрішніх ресурсів. У колажі можна включати символи підтримки, сили та безпеки, що допомагає відновити почуття опори та знизити стрес;

4) простота та доступність. Для створення колажу не потрібні спеціальні художні навички. Техніка ефективна як в індивідуальній, так і груповій роботі.

Для початку готуються необхідні матеріали: журнали, газети, кольоровий папір, тканини, ножиці, клей та аркуші паперу або картон для основи. Далі учасник інтуїтивно обирає картинки, текстури, кольори й інші елементи, які «відгукуються» його/її внутрішньому стану або відображають наявні ресурси та потенціали. Потім формується композиція: вибрані елементи наклеюються на основу так, щоб утворити цілісний образ, який символізує почуття, переживання або внутрішні резерви. На завершальному етапі проводиться рефлексія – обговорення символіки колажу, деталей і власних асоціацій. Це допомагає глибше усвідомити власні емоції, зрозуміти внутрішні процеси та відкрити нові шляхи для їх опрацювання.

Для ефективної роботи з колажами важливо створити безпечне, комфортне та спокійне середовище, яке мінімізує зовнішні відволікання. Особливу увагу слід приділяти усвідомленню того, що художня якість результату не є головною – ключовим є процес самовираження та робота з власними переживаннями. Важливим аспектом є інтуїтивний вибір матеріалів і форм, що стимулює емоційну та когнітивну активність. Колажі особливо ефективні у груповій роботі, де учасники можуть обмінюватися досвідом, підтримувати один одного та спільно формувати внутрішні ресурси. Для досягнення комплексного ефекту цю техніку доцільно поєднувати з іншими арт-терапевтичними методами, наприклад, мандалотерапією чи малюнком «Дерево», що сприяє зниженню румінацій і поліпшенню психоемоційного стану.

Створення колажів є особливо ефективним для людей, які пережили травматичний досвід, адже цей метод дає змогу безпечно виразити складні емоції та поступово інтегрувати внутрішні переживання у цілісну психічну структуру. Колаж сприяє не лише емоційному вираженню й опрацюванню

пережитого, а також підтримує процес відновлення, розвиток саморегуляції та зниження рівня стресу. Для осіб, які постраждали внаслідок війни, така практика допомагає послабити внутрішнє напруження, впорядкувати емоційний досвід і зміцнити психологічну стійкість у складних життєвих обставинах.

### **5.5.2. Ізотерапія та скульптурна арт-терапія**

Ізотерапія – це арт-терапевтична методика, яка допомагає виражати й опрацьовувати складні емоції та внутрішні переживання за допомогою малювання, ліплення й інших образотворчих технік. Вона особливо корисна для тих, хто має труднощі з вербальним висловленням своїх почуттів, і допомагає знизити рівень румінацій, що часто супроводжують травматичний досвід, зокрема у постраждалих від воєнних дій.

Основні функції ізотерапії у роботі з румінацією:

1) емоційна регуляція та зниження стресу. Творчий процес малювання, ліплення або використання інших образотворчих технік активізує емоційну сферу, сприяє розвантаженню психіки та зниженню напруження. Творчість допомагає перемикнути увагу з нав'язливих думок на процес створення, що зменшує інтенсивність тривожності та депресивних проявів. Завдяки цьому уможливується відновлення відчуття контролю над емоційними реакціями й отримання внутрішнього полегшення;

2) поліпшення самопізнання. Образотворче вираження дозволяє візуалізувати внутрішній стан, який іноді важко передати словами. Символи, кольори та форми стають відображенням прихованих переживань, що допомагає глибше усвідомити власні емоції. Це зменшує напруження, пов'язане з румінацією, а також посилює відчуття ясності та внутрішнього порядку;

3) розвиток самовираження та підвищення самооцінки. Творчість у безпечному та підтримувальному середовищі створює простір для вільного вираження власних почуттів і думок. Це сприяє прийняттю себе, формує позитивне ставлення до власної унікальності, знижує почуття безпорадності та

безцінності. Кожна завершена робота стає символом досягнення, що підвищує впевненість у власних силах;

4) опрацювання травматичного досвіду. Ізотерапія дає змогу поступово контактувати з болючими спогадами через створення символічних образів. Це полегшує вираження складних емоцій, які важко озвучити, та знижує їх травматичний вплив. Завдяки цьому можна безпечно реагувати на негативний досвід і почати його інтегрувати у власну життєву історію;

5) інтеграція у психотерапевтичний процес. Використання образотворчих технік є ефективним доповненням до інших психотерапевтичних підходів – когнітивно-поведінкових, метакогнітивних, тілесно-орієнтованих. Це дозволяє зробити терапевтичний процес більш глибоким і цілісним, забезпечуючи різні способи вираження й опрацювання емоцій, що особливо важливо у роботі з румінацією.

Скульптурна арт-терапія, або ліплення, є унікальною формою психотерапевтичної роботи, яка поєднує творчий процес, тактильний досвід і моторну активність. На відміну від суто вербальних методів, вона відкриває додаткові можливості для самовираження та психоемоційного розвантаження, особливо тоді, коли важко описати власні почуття словами. Робота з пластичним матеріалом допомагає перемикнути увагу з нав'язливих думок на сенсорний і творчий досвід, що сприяє глибшій інтеграції емоційного та тілесно-орієнтованого рівнів переживань. Ліплення є потужним інструментом у роботі з румінацією та іншими психоемоційними труднощами завдяки цілісному поєднанню емоційного, когнітивного, тілесно-орієнтованого та соціального відновлення.

Однією з ключових функцій ліплення є поліпшення емоційної регуляції. Тактильний контакт із глиною, пластиліном чи іншими матеріалами створює заспокійливий ефект, знижує рівень психоемоційного напруження, тривожності та внутрішньої агресії. Сам процес роботи руками допомагає відновлювати відчуття контролю над власним тілом і емоціями.

Не менш важливою є роль ліплення у самопізнанні та символічному вираженні внутрішніх станів. Створення тривимірних образів дозволяє відобразити складні переживання

у матеріальній формі, що полегшує їх усвідомлення та подальше опрацювання. Образ, виліплений власноруч, стає своєрідним посередником між несвідомим і свідомим, відкриваючи доступ до тих емоцій, які важко вербалізувати.

Ліплення також сприяє розвитку творчого мислення та гнучкості у вирішенні проблемних ситуацій. У процесі роботи людина експериментує з формами, структурами, пропорціями, що допомагає змінювати усталені когнітивні схеми та поступово позбавлятися від ригідних, шкідливих патернів мислення, характерних для румінації.

Окремої уваги заслуговує вплив скульптурної арт-терапії на тілесно-орієнтовану свідомість. Ліплення допомагає краще відчувати власне тіло, його рухи та можливості, формуючи позитивне ставлення до власного тіла та тілесності. Це особливо важливо для людей із високим рівнем стресу, які можуть втрачати контакт із тілесно-орієнтованими відчуттями або сприймати їх крізь призму напруження та болю.

Завдяки своїй терапевтичній природі ліплення здатне знижувати інтенсивність агресії, тривожності та депресивних проявів, відкриваючи простір для безпечного реагування емоцій. Воно дозволяє трансформувати руйнівні почуття у творчу дію, що надає досвіду конструктивного опрацювання внутрішніх конфліктів.

Крім того, у груповому форматі скульптурна арт-терапія має значний потенціал для поліпшення соціальної взаємодії та комунікації. Спільна творча діяльність сприяє розвитку емпатії, толерантності та навичок співпраці, зменшує відчуття ізоляваності та самотності.

Ці техніки дозволяють особам, які постраждали від війни, виражати та безпечно опрацьовувати емоції, знижувати рівень тривожності та нав'язливих думок. Завдяки творчості та тілесно-орієнтованому контактові з матеріалом вони підтримують процес психологічного відновлення та відновлюють внутрішню рівновагу.

**Приклади технік ізотерапії та скульптурної арт-терапії  
для зниження румінації у цивільних осіб, які постраждали  
внаслідок воєнних дій**

### **Вправа «Безпечний простір»**

Мета: відновити відчуття психологічної безпеки, знизити тривожність через створення символічного «безпечного місця».

Матеріали: пластилін/глина різних кольорів, дощечка або серветка для основи.

Інструкція: Потрібно створити модель місця, що асоціюється з безпекою (печера, дім, укриття), зосереджуючись на деталях, які дають відчуття захисту.

Очікуваний результат: стабілізація емоцій і підтримка самозаспокоєння.

### **Вправа «Сигнали безпеки»**

Мета: активізувати внутрішні ресурси спокою через символічний образ.

Матеріали: пластилін/глина різних кольорів, дощечка або серветка для основи.

Інструкція: Потрібно виліпити символ безпеки (дерево, тварина, предмет), зосереджуючись на відчуттях у руках.

Очікуваний результат: підвищення здатності до самозаспокоєння.

### **Вправа «Емоційний бар'єр»**

Мета: символічно відокремити себе від нав'язливих думок, підвищити відчуття захисту.

Матеріали: пластилін/глина різних кольорів, дощечка або серветка для основи.

Інструкція: Потрібно виліпити бар'єр (стіна, броня, укріплення), переконуючи себе у його захисних властивостях.

Очікуваний результат: посилення внутрішнього контролю, зниження тривожності.

### **Вправа «Емоційна гірка»**

Мета: візуалізувати перехід від негативних до позитивних емоцій.

Матеріали: пластилін/глина різних кольорів, дощечка або серветка для основи.

Інструкція: Потрібно створити послідовність об'єктів, що символізують емоційний спад і поліпшення.

Очікуваний результат: підтримка відновлення, зниження румінації.

### **Вправа «Визначення емоцій через форми»**

Мета: усвідомити та трансформувати емоції через символічне ліплення.

Інструкція: Потрібно виліпити фігуру, що відображає поточний стан, потім змінити її на образ спокою чи ресурсу.

Очікуваний результат: внутрішня стабілізація, розвиток емоційної регуляції.

### **Вправа «Внутрішній ресурс»**

Мета: створити символи сили та підтримки.

Матеріали: пластилін/глина різних кольорів, дощечка або серветка для основи.

Інструкція: виліпити об'єкти (щит, тварина, гора), що символізують ресурси.

Очікуваний результат: підвищення емоційної стійкості.

### **Вправа «Позитивні зміни»**

Мета: сформувати образ бажаного майбутнього, підтримати надію.

Матеріали: пластилін/глина різних кольорів, дощечка або серветка для основи.

Інструкція: Потрібно виліпити символ перемоги чи відновлення.

Очікуваний результат: активізація позитивного мислення та мотивації.

### **Вправа «Перешкоди та шляхи»**

Мета: візуалізувати труднощі та способи їх подолання.

Матеріали: пластилін/глина різних кольорів, дощечка або серветка для основи.

Інструкція: Потрібно створити ландшафт із перешкодами та шляхами, що символізують підтримку та ресурси.

Очікуваний результат: перемикання уваги на рішення, посилення контролю.

### **Вправа «Відпускання негативу»**

Мета: символічно «відпустити» емоційний тягар.

Матеріали: пластилін/глина різних кольорів, дощечка або серветка для основи.

Інструкція: Потрібно виліпити образ негативних переживань і трансформувати або зруйнувати його.

Очікуваний результат: зниження напруження та румінації.

### **Вправа «Пісочна терапія»**

Мета: усвідомлення внутрішніх станів через моделювання сцени у пісочниці.

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) (якщо наявні).

Інструкція: Потрібно створити сцену, що відображає напруження, а потім трансформувати її у підтримуючу.

Очікуваний результат: зниження рівня румінації, посилення відчуття контролю.

### **5.5.3. Метафоричні асоціативні карти й образна терапія**

Метафоричні асоціативні карти (МАК) й образна терапія – це психотерапевтичні інструменти, які використовують візуальні образи для стимуляції асоціативного мислення та глибшого розуміння внутрішніх переживань. У роботі з цивільними особами, які постраждали внаслідок воєнних дій, ці методи допомагають знизити рівень румінаційних думок, що часто супроводжують травматичний досвід.

За допомогою символічних образів МАК і образна терапія сприяють емоційному розвантаженню, розвитку саморефлексії, формуванню нових адаптивних стратегій зниження стресу. Вони допомагають створити емоційну дистанцію від травматичних спогадів, підтримують процес інтеграції досвіду та полегшують комунікацію у груповій терапії.

#### **5.5.3.1. Метафоричні асоціативні карти (МАК)**

МАК – це інструмент, який допомагає візуально стимулювати асоціативне мислення й аналізувати підсвідомі процеси. У психологічній практиці такі образи сприяють зниженню румінації, допомагаючи зменшити зацикленість на травматичних чи стресових переживаннях, розкрити

внутрішні конфлікти, розвивати саморефлексію та формувати нові адаптивні стратегії поведінки.

Для цивільних осіб, які пережили наслідки війни, робота з МАК може стати безпечним і ненав'язливим способом опрацювання травматичних переживань, особливо тоді, коли пряме вербальне висловлення є занадто болісним. МАК виконують діагностичну, проєктивну, терапевтичну та комунікативну функції, створюючи умови для безпечного вираження емоцій, зменшення румінаційних думок і поступового відновлення внутрішньої рівноваги.

До основних функцій МАК належать:

1) діагностична функція. Карти допомагають виявити приховані емоції та переживання, які складно озвучити. Це особливо важливо для постраждалих цивільних, які часто уникають розповідей про свій біль, страх чи почуття провини. Вибір образу стає непрямим способом вираження глибинного емоційного стану;

2) проєктивна функція. Робота з картами дозволяє проєктувати внутрішні конфлікти та переживання на зображення, створюючи певну психологічну дистанцію між людиною та її болючим досвідом. Такий підхід допомагає постраждалим по-новому поглянути на травматичні емоції, зменшити інтенсивність негативних переживань і поступово формувати більш адаптивне ставлення до подій;

3) терапевтична функція. МАК відкривають шлях до емоційного розвантаження, сприяють роботі з глибинними травмами та поступовому зниженню тривожності, депресивних проявів і румінаційних думок. Для цивільних постраждалих, які часто залишаються без належної психологічної підтримки, використання карт стає доступним способом отримати ресурс і відчуття полегшення;

4) розвиток креативності та інсайтів. Метафоричні образи стимулюють уяву та нестандартне мислення, що допомагає змінювати усталені негативні когнітивні схеми, які підживлюють румінацію, а також знаходити нові способи зниження стресу й адаптації до життя в умовах невизначеності;

5) фасилітація комунікації. У групових форматах МАК сприяють налагодженню відкритого діалогу, створюючи безпечний простір для взаємного обміну переживаннями. Це має особливе значення для цивільних осіб, які часто відчувають ізольованість або труднощі у вираженні власних емоцій. Робота з картами полегшує процес спілкування, сприяє розвитку підтримувальних зв'язків і формуванню відчуття приналежності до спільноти.

У психодинамічній терапії МАК застосовуються для виявлення несвідомих конфліктів, пригнічених почуттів і витіснених спогадів. Образи на картах стають своєрідними символами, через які клієнт може наблизитися до прихованих травматичних переживань і поступово їх опрацювати.

У когнітивно-поведінковій терапії МАК використовують як інструмент для роботи з автоматичними думками та негативними когнітивними схемами, що підтримують румінаційні думки. Завдяки асоціативним образам уможливується усвідомлення деструктивних установок і відбувається їх заміна на більш адаптивні способи мислення.

У гештальт-терапії карти допомагають актуалізувати незавершені емоційні ситуації та невирішені конфлікти. Вибрані образи дають змогу краще усвідомити поточний стан, розпізнати внутрішні потреби та поступово інтегрувати їх у цілісне сприйняття власного «Я».

У травмотерапії МАК є безпечним медіатором між людиною та її травматичним досвідом. Образи дозволяють обережно наблизитися до болісних спогадів, знизити інтенсивність негативних емоцій і поступово переосмислити їх, що особливо важливо для цивільних постраждалих, які зазнали втрат чи насильства.

В екзистенційній терапії карти можуть слугувати стимулом для роздумів про сенс життя, пошук нових життєвих цінностей і ресурсів після травми. Візуальні метафори відкривають простір для філософських і духовних роздумів, допомагають знайти опору у власній системі значень і відновити внутрішню мотивацію до життя.

### **Приклади технік МАК**

**для зниження румінації у цивільних осіб, які постраждали  
внаслідок воєнних дій**

**Вправа «Ресурс»**

Мета: зосередитися на внутрішніх силах і позитивному досвіді.

Інструкція: Оберіть карту, що символізує внутрішній ресурс або опору. Подумайте, як цей образ допомагає долати стрес.

Очікуваний результат: відчуття підтримки, зміцнення впевненості, зниження негативних думок.

**Вправа «Зміна перспективи»**

Мета: розірвати «замкнене коло» румінацій, поглянути на ситуацію по-новому.

Інструкція: Виберіть карту, що відображає нав'язливу думку чи ситуацію, та розгляньте її з іншої точки зору.

Очікуваний результат: зменшення зацикленості на негативі, емоційне полегшення.

**Вправа «Діалог із картами»**

Мета: поглибити розуміння своїх емоцій, знизити стрес.

Інструкція: Оберіть декілька карт, що відображають нинішній стан. Поставте їм запитання, щоб зрозуміти, як вони можуть допомогти.

Очікуваний результат: нові способи взаємодії з емоціями, полегшення внутрішнього стану.

**Вправа «Місто» або «Дорога»**

Мета: усвідомити зв'язок між переживаннями та баченням майбутнього.

Інструкція: Оберіть карту з містом чи дорогою. Опишіть, куди вона веде та що символізує.

Очікуваний результат: відновлення надії, пошук шляхів розв'язання проблеми.

**Вправа «Залишити минуле»**

Мета: знизити румінацію, пов'язану з травматичним минулим.

Інструкція: Оберіть карту, що символізує минуле, при цьому уявляючи процес залишення його позаду.

Очікуваний результат: емоційне полегшення, перенаправлення уваги на нові можливості.

### **Вправа «Я-образ»**

Мета: зосередити увагу на власних сильних і позитивних якостях.

Інструкція: Оберіть карту, яка найбільше відображає ваш теперішній внутрішній стан. Після цього опишіть, які асоціації вона викликає. Обговоріть, як зображення може символізувати ваші сильні сторони та ресурси.

Очікуваний результат: підвищення самооцінки, формування збалансованого самосприйняття.

### **5.5.3.2. Метафоричний портрет**

Метафоричний портрет є важливим психотерапевтичним інструментом, що допомагає глибше розуміти та виражати емоції, особливо у людей, які пережили травматичний досвід війни. Цей метод знижує румінацію, уможливлюючи розгляд внутрішніх конфліктів через символічні образи, а не лише вербально.

Функції метафоричного портрету в роботі з румінаціями:

1) саморозуміння та рефлексія. Метафоричний портрет сприяє розвитку усвідомленості, що допомагає дистанціюватися від нав'язливих думок і критично оцінити власні почуття, а також полегшує зниження румінації;

2) емоційна дистанція та зниження стресу. Створення символічних образів допомагає відійти від зосередження уваги на травматичних спогадах і знизити інтенсивність стресу;

3) інтеграція травматичного досвіду в повсякденне життя. Метафоричні образи допомагають осмислити пережите і подивитися на нього під іншим кутом, що сприяє адаптації;

4) підтримка та групова терапія. У груповому форматі цей метод сприяє довірі, взаєморозумінню та зменшує відчуття ізоляції;

5) креативність як ресурс змін. Творчий підхід допомагає знаходити нові шляхи вирішення внутрішніх проблем і зниження румінації;

б) робота з травмою та стресом. Символічне представлення болісних переживань зменшує ризик повторного травмування та сприяє зціленню.

**Приклади технік метафоричного портрету  
для зниження румінації у цивільних осіб, які постраждали  
внаслідок воєнних дій**

**Вправа «Воїн зі щитом»**

Мета: навчитися створювати внутрішні «бар'єри» для захисту від негативних емоцій, підвищити впевненість і знизити тривожність.

Матеріали: папір, фарби, олівці, матеріали для колажу (за бажанням), аудіо для візуалізації.

Інструкція: Уявіть себе воїном із захисним щитом – символом особистих ресурсів і способів самозахисту. Намалуйте цей образ і подумайте, що він символізує, як його можна застосувати у житті.

Очікуваний результат: посилення відчуття захисту, контролю та внутрішньої сили.

**Вправа «Світло у темному лісі»**

Мета: знайти внутрішній образ надії та ресурсів для вирішення складних ситуацій.

Матеріали: папір, олівці, фарби, метафоричні карти, аудіо для релаксації.

Інструкція: Уявіть, що ви йдете темним лісом, який є символом труднощів, і бачите світло, яке дає надію. Намалуйте цей образ і опишіть, що означає світло, які ресурси допомагають рухатися вперед.

Очікуваний результат: зниження тривожності, формування відчуття надії та внутрішньої підтримки.

**Вправа «Вітрила на хвилях»**

Мета: навчитися регулювати емоції та знижувати тривожні думки через образ керування кораблем на морі.

Матеріали: папір, фарби, олівці, метафоричні карти.

Інструкція: Уявіть себе капітаном корабля, який пливе морем із бурхливими хвилями (емоціями). Зображуючи цей процес, думайте, як керувати «кораблем» у складних ситуаціях.

Очікуваний результат: розвиток здатності контролювати емоції та знижувати румінацію.

#### **Вправа «Підземне коріння»**

Мета: зміцнити внутрішні ресурси та цінності, які допомагають долати стрес.

Матеріали: папір, фарби, олівці, метафоричні карти.

Інструкція: Намалуйте дерево з глибоким корінням – символом підтримки й опори. Кожен корінь означає певну життєву цінність або ресурс. Подумайте та запишіть, як це допомагає у складних ситуаціях.

Очікуваний результат: підвищення стійкості, зниження тривожності.

#### **Вправа «Річка спокою»**

Мета: навчитися долати негативні думки та підтримувати внутрішній спокій.

Матеріали: папір, фарби, олівці, метафоричні карти.

Інструкція: Уявіть себе річкою, яка тече, обминаючи перешкоди. Намалуйте цей образ. Зобразіть як самі перешкоди, так і рух річки вперед.

Очікуваний результат: підтримка емоційної стабільності та конструктивного мислення.

#### **Вправа «Магічний ключ»**

Мета: знайти інструменти та стратегії для зниження румінації, відчутти можливість вибору та відновлення.

Матеріали: папір, фарби, олівці, метафоричні карти.

Інструкція: Уявіть, що тримаєте у руках магічний ключ, який відкриває двері нових можливостей. Намалуйте цей образ і опишіть, які рішення чи ресурси він символізує.

Очікуваний результат: зниження відчуття безвиході, розвиток ресурсів для зниження стресу.

## **5.6. Бібліотерапія**

Бібліотерапія – це терапевтичний метод, який використовує тексти для самопізнання, розв'язання емоційних проблем і пошуку ресурсів. Він включає читання спеціально підібраної літератури та написання рефлексивних записів, що допомагає

глибше усвідомити власні переживання та знаходити способи їх подолання.

Бібліотерапія сприяє прийняттю емоцій, розвитку емоційної саморегуляції, поліпшенню когнітивних навичок і надає підтримку в складних життєвих ситуаціях. Спеціально адаптована література сприяє відновленню психологічного добробуту, зниженню тривожності та подоланню наслідків стресу і травм. Техніки бібліотерапії забезпечують комплексну психоемоційну підтримку, допомагають інтегрувати травматичний досвід і підвищують загальну психологічну стійкість.

Вплив бібліотерапії проявляється у таких ключових аспектах:

1) зниження рівня стресу та тривожності. Читання літературних творів, орієнтованих на самопізнання, подолання труднощів і розвиток внутрішньої сили, допомагає перемикнути увагу з нав'язливих або деструктивних думок на більш конструктивні, знижує рівень стресу та тривожності, формує більш позитивне сприйняття подій;

2) розвиток самопізнання. Літературні тексти стимулюють внутрішню рефлексію, дозволяють усвідомлювати власні цінності, потреби та ресурси, що сприяє кращому розумінню себе та власного внутрішнього стану;

3) розвиток емоційної саморегуляції. Читання допомагає усвідомити власні емоції, зрозуміти їх причини та навчитися керувати ними, що сприяє формуванню навичок емоційної стабілізації та контролю над психоемоційними реакціями;

4) усвідомлення власних почуттів. Літературні сюжети дозволяють відтворювати й аналізувати особисті переживання, сприяючи глибшому розумінню власних емоційних станів і реакцій;

5) пошук підтримки та співчуття. Через взаємодію з персонажами, які переживають подібні труднощі, люди відчувають себе менш самотніми, отримують відчуття підтримки та співчуття, що зменшує ізоляцію та підвищує емоційну стійкість;

6) поліпшення когнітивних і адаптивних навичок. Читання сприяє розвитку навичок вирішення проблем, формує моделі

подолання життєвих викликів і зміцнює здатність адаптуватися до нових умов.

Бібліотерапія може бути ефективним інструментом психоемоційної підтримки через системність і усвідомленість:

1) читання як ритуал. Регулярне читання, наприклад, перед сном або у стресові моменти, допомагає створити відчуття стабільності та безпеки, а також перемикнути увагу з негативних чи нав'язливих думок на більш конструктивні роздуми. Навіть декілька сторінок на день можуть стати підтримкою для психіки, знижувати рівень тривожності та сприяти відновленню емоційного балансу;

2) групові обговорення. Спільне обговорення прочитаного у безпечному колі дозволяє глибше усвідомлювати власні переживання, зменшувати внутрішній психологічний тиск і відчуття ізоляції. Взаємний обмін думками й емоціями сприяє розвитку співчуття, соціальної підтримки та відчуття приналежності до спільноти;

3) самопомога через літературу. Читання може стати інструментом саморегуляції емоцій: літературні твори надають моделі поведінки, внутрішні ресурси та способи зниження стресу, допомагають краще справлятися з тривожністю та нав'язливими думками, підтримують психоемоційне відновлення та формують адаптивні стратегії поведінки у складних життєвих ситуаціях.

## **5.7. Інтегративні методи відновлення психоемоційної рівноваги**

Інтегративні методи відновлення психоемоційної рівноваги спрямовані на підтримку цивільних осіб, які пережили травмуючі наслідки війни, за допомогою зниження стресу, тривожності та румінації з використанням різних психологічних і фізичних підходів. Вони забезпечують комплексну допомогу, що сприяє відновленню емоційної стабільності та внутрішнього балансу.

Основними інтегративними методами є:

1) психологічне консультування – початковий етап, який допомагає встановити довірливі стосунки, виявити й опрацювати проблеми, що потребують уваги;

2) психологічний дебрифінг – метод аналізу й обговорення пережитих стресових чи травматичних подій для зниження їхнього негативного впливу та надання емоційної підтримки;

3) методи саморегуляції – техніки контролю над емоціями та тілесно-орієнтованими реакціями, що допомагають знижувати стрес:

- усвідомлене дихання – вправи, що знижують напруження, заспокоюють нервову систему, регулюють ритм дихання;

- фізичні вправи – помірна активність для поліпшення загального психофізичного стану;

- йога – поєднання асан, дихальних практик і медитації для підтримки фізичного й емоційного здоров'я;

- дошки садху – спеціальні техніки стимуляції нервової системи, поліпшення кровообігу та зняття напруження;

4) релаксаційні техніки – спрямовані на зниження тривожності й емоційного напруження, а також на поліпшення психічного стану та відновлення психологічної рівноваги:

- ароматерапія – використання природних ароматів для зниження тривожності та створення відчуття спокою;

- біосугестивна терапія – методи впливу на підсвідомість для зменшення тривожності й емоційного напруження;

- каністерапія – терапія за допомогою взаємодії з собаками, що покращує емоційний стан і сприяє психічному відновленню.

Інтеграція психологічних і фізичних методів дозволяє більш ефективно підтримувати психоемоційний стан постраждалих цивільних, сприяючи відновленню внутрішнього балансу та зменшенню впливу негативних переживань. Завдяки поєднанню релаксаційних технік, терапевтичних вправ і сенсорно-психологічних впливів формується стійкість до стресу та тривожності. Такий комплексний підхід забезпечує поступове зміцнення емоційного ресурсу та підвищення загального психологічного добробуту.

### 5.7.1. Психологічне консультування

Психологічне консультування – це професійна взаємодія між кваліфікованим психологом і постраждалою особою, що спрямована на опрацювання особистісних, соціальних і психологічних труднощів, пов'язаних із пережитими воєнними подіями. Методики сприяють кращому усвідомленню власних почуттів, розвитку ефективних стратегій зниження стресу та травми, зміцненню психологічної стійкості й адаптації до змін у житті. Крім того, психологічне консультування допомагає знизити нав'язливі румінаційні думки, що часто посилюють тривожність, депресію та емоційний дискомфорт.

Роль психологічного консультування у зниженні румінації полягає у комплексному підході до опрацювання повторюваних негативних думок. Це сприяє формуванню ефективних стратегій психоемоційної саморегуляції та підтримці психологічного балансу:

1) психолог допомагає усвідомити та ідентифікувати румінаційне мислення, розпізнати негативні повторювані думки та визначити їхні тригери – конкретні ситуації або емоції, що їх викликають. Для цього може застосовуватися ведення щоденника, який дозволяє відстежувати зміни у настрої та характер думок;

2) у процесі консультування відбувається зміна деструктивних схем мислення. Використання методів когнітивно-поведінкової терапії сприяє трансформації автоматичних негативних думок у більш реалістичні та конструктивні, що допомагає зменшити зацикленість на минулому та сформуванню більш позитивне сприйняття майбутнього;

3) психологічне консультування сприяє розвитку навичок перемикання уваги. Практики усвідомленості (зокрема, майндфулнес), медитації та усвідомленого дихання допомагають залишатися у теперішньому моменті, зменшувати вплив травматичних спогадів і заспокоювати розум;

4) консультування підтримує формування активних стратегій подолання труднощів. Людина навчається створювати конкретні

плани дій для вирішення стресових ситуацій, замість пасивного повторного переживання проблем, що значно знижує рівень румінації;

5) психолог допомагає розвивати емоційну стійкість і саморегуляцію. Засвоєння технік релаксації, таких як глибоке дихання та м'язова релаксація, дозволяє контролювати інтенсивні емоції, зменшувати тривожність і підтримувати психоемоційне здоров'я у довгостроковій перспективі.

Психологічне консультування є важливим ресурсом для цивільних осіб, які пережили наслідки війни, адже воно створює безпечний простір для вираження болючих переживань і пошуку підтримки. У процесі роботи з фахівцем уможливорюється зниження інтенсивності нав'язливих негативних думок, подолання відчуттів безпорадності та ізольованості, а також формування нових стратегій зниження стресу. Консультування сприяє поступовому відновленню внутрішньої рівноваги, підвищенню психологічної стійкості й активізації внутрішніх ресурсів, необхідних для адаптації, особистісного зростання та побудови подальшого життя в умовах післявоєнних викликів.

#### **Приклади методів психологічного консультування для зниження румінації у цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій**

##### **Когнітивно-поведінкова вправа «Аналіз думок»**

Мета: виявити та змінити негативні автоматичні думки, які посилюють румінації.

Методи: 1) Запис власних нав'язливих думок, що виникають у стресових ситуаціях. 2) Ідентифікація видів мисленнєвих викривлень (наприклад, катастрофізація, узагальнення, чорнобіле мислення). 3) Оцінювання доказів «за» і «проти» цих думок. 4) Формулювання альтернативних, більш реалістичних і конструктивних тверджень. 5) Практикування повторення нових тверджень у відповідних ситуаціях.

Очікуваний результат: зменшення частоти та сили негативних нав'язливих думок, зниження тривожності, формування більш збалансованого сприйняття подій.

**Вправа «Створення дистанції» або «Відокремлення себе від думок»**

Мета: знизити емоційний вплив негативних думок, посилити контроль над реакціями.

Методи: 1) Навчання усвідомленості, що думки – це не факти, а лише ментальні події. 2) Використання фрази-підказки: «Це лише моя думка, а не обов'язкова істина.». 3) Практика спостереження за думками, наче сторонній свідок (відсторонений погляд). 4) Виконання вправи: потрібно уявити думку у вигляді хмари, що пропливає на небі, або листя на воді.

Очікуваний результат: зниження ідентифікації з нав'язливими думками, зменшення емоційного напруження, підвищення спокою.

### **Візуалізаційна вправа «Десенсибілізація через уяву»**

Мета: зменшити емоційну чутливість до травматичних спогадів, які викликають румінацію.

Методи: 1) Уявний опис травматичної ситуації. 2) Зосередження на деталях, але без емоційного оцінювання. 3) Поступове зменшення яскравості чи інтенсивності образу (наприклад, уявлення події, ніби на відстані або у чорно-білому кольорі). 4) Паралельне виконання дихальних вправ або м'язова релаксація для зниження напруження.

Очікуваний результат: зниження страху та тривожності, пов'язаної з травматичними спогадами, зменшення інтенсивності нав'язливих образів.

### **Вправа усвідомленості «Зосередження на теперішньому моменті»**

Мета: навчитися бути присутніми у теперішньому моменті, зменшуючи занепокоєння про минуле чи майбутнє.

Методи: 1) Практикування усвідомленого дихання: зосередження уваги на відчуттях, які виникають під час вдиху та видиху, без оцінювання. 2) Спостереження за тілесно-орієнтованими відчуттями, звуками або іншими сенсорними сигналами. 3) Вправи на прийняття думок і почуттів без критики (наприклад, спостереження за думками як за хмарами на небі). 4) Медитації тривалістю 5–10 хвилин із поступовим збільшенням часу.

Очікуваний результат: поліпшення здатності контролювати увагу, зниження тривожності та румінації, розвиток внутрішнього спокою.

#### **Вправа «Запис думок і почуттів»**

Мета: звільнити внутрішній простір від нав'язливих думок через їх письмове вираження.

Методи: 1) Регулярне ведення щоденника із фіксацією нав'язливих думок, емоцій і ситуацій, які їх провають. 2) Аналіз записів разом із психологом для виявлення повторюваних тем і патернів. 3) Використання письма як форми саморефлексії та структуризації переживань.

Очікуваний результат: зменшення напруження від переживань, поліпшення усвідомлення власних станів, можливість цілеспрямованої роботи з проблемами.

#### **Вправа «Обмін досвідом та підтримка»**

Мета: зменшити відчуття ізоляції, отримати соціальну підтримку та нові стратегії зниження румінації.

Методи: 1) Проведення регулярних групових зустрічей під керівництвом психолога. 2) Обговорення особистих історій, думок і емоцій у безпечному та підтримуючому середовищі. 3) Обмін практичними порадами щодо зниження тривожності та румінації. 4) Практикування навичок активного слухання та емпатії.

Очікуваний результат: підвищення відчуття приналежності, розширення ресурсів для зниження стресу та самотності.

### **5.7.2. Психологічний дебрифінг**

Психологічний дебрифінг – це спеціалізована кризова методика, спрямована на надання своєчасної допомоги людям, які пережили травматичні події, зокрема бойові дії, обстріли, втрату близьких чи руйнування домівок. Основна мета дебрифінгу полягає у зниженні гострого психологічного впливу травматичного досвіду, створенні умов для безпечного вираження й опрацювання емоцій, а також у відновленні відчуття контролю над власним життям. Така форма психологічної підтримки допомагає зменшити інтенсивність

румінацій, сприяє інтеграції пережитого досвіду та виконує превентивну функцію – знижує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу й інших складних психічних порушень.

Особливо важливим дебрифінг є для цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій, адже саме румінації часто посилюють їхній емоційний біль і відчуття безпорадності. Повторне «прокручування» травматичних спогадів у думках блокує адаптаційні процеси, погіршує сон, підвищує рівень тривожності та виснажує внутрішні ресурси. Учасники дебрифінгу отримують можливість у структурованій формі поділитися власними переживаннями, почути досвід інших і за підтримки фахівця поступово знизити інтенсивність нав'язливих думок. Це не лише допомагає стабілізувати емоційний стан, але й створює основу для формування більш здорових способів подолання наслідків травми та повернення до відносно збалансованого життя.

Механізми зниження румінації за допомогою психологічного дебрифінгу в цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій, реалізуються через декілька ключових процесів. Насамперед важливим є зовнішнє опрацювання травматичних спогадів: можливість поділитися власними переживаннями допомагає знизити емоційне напруження, зменшити силу травматичних образів і сприяє поступовому їх прийняттю. Паралельно відбувається перехід від деструктивної румінації, яка підтримує тривожність і безпорадність, до більш конструктивного рефлексивного аналізу, що допомагає переосмислити пережитий досвід і знайти адаптивні способи його інтеграції у власне життя.

Важливим результатом дебрифінгу також є формування нових смислів і зменшення почуття провини. Багато цивільних осіб після воєнних подій відчують моральні дилеми, звинувачують себе у втратах чи у власному виживанні, що посилює румінацію. Завдяки підтримці психолога та групи можна змінити точку зору, знизити рівень самозвинувачення та знайти більш конструктивні пояснення того, що сталося. Важливу роль відіграє емоційне розвантаження: у процесі

дебрифінгу особа отримує підтримку не лише від фахівця, а й від інших постраждалих, що зменшує відчуття ізоляції та сприяє нормалізації емоційних реакцій.

Крім того, дебрифінг допомагає розвивати стратегії саморегуляції. Засвоєння технік усвідомленості, когнітивного переосмислення та методів відновлення внутрішньої рівноваги надає інструменти для зниження інтенсивності нав'язливих думок у майбутньому. Це підвищує психологічну стійкість, допомагає відновити контроль над власним життям і створює основу для поступової адаптації до нових умов після воєнних випробувань.

### **Приклади технік дебрифінгу для зниження румінації у цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій**

#### **Вправа «Коллективне обговорення пережитої події»**

Мета: дати можливість висловити емоції та думки, зменшити внутрішнє напруження, знизити румінацію.

Методи: 1) Збір групи постраждалих у безпечному, підтримуючому просторі (5–10 осіб). 2) Психолог або фасилітатор запитує кожного учасника про пережиті емоції (наприклад, «Що ви відчували під час/після події?»). 3) Кожен учасник має можливість розповісти про свій досвід, не боячись осуду. 4) Групове обговорення дозволяє побачити, що інші також мають подібні переживання, що сприяє зниженню відчуття самотності. 5) Важливо створити позитивний настрій, підкреслити ресурси для подальшого відновлення.

Очікуваний результат: зниження емоційного напруження і нав'язливих думок, підвищення почуття підтримки та безпеки, відновлення психоемоційної рівноваги.

#### **Вправа «Індивідуальний психологічний дебрифінг»**

Мета: глибоке опрацювання власних переживань, розуміння емоцій і зниження румінації.

Методи: 1) Індивідуальна сесія з психологом, спрямована на активне слухання та підтримку. 2) Психолог допомагає розпізнати основні емоції: страх, тривожність, гнів, сум тощо. 3) Структурування переживань: пояснення, що ці реакції є нормальними в умовах стресу. 4) Навчання базовим технікам

релаксації (усвідомлене дихання, прогресивна м'язова релаксація). 5) Обговорення способів зниження нав'язливих думок і планування подальшої підтримки.

Очікуваний результат: поліпшення усвідомлення власних емоцій, зниження стресу та румінації.

#### **Вправа «Дебрифінг із застосуванням технік КПТ»**

Мета: змінити деструктивні переконання, що підтримують румінації, знизити тривожність.

Методи: 1) Виявлення негативних, повторюваних думок (наприклад, «Це моя вина.», «Я ніколи не відновлюся.» тощо). 2) Оцінювання доказів «за» і «проти» цих думок разом із психологом. 3) Переформулювання категоризацій у більш реалістичні, підтримуючі твердження. 4) Практикування нових способів мислення в уявних або реальних ситуаціях.

Очікуваний результат: зниження нав'язливих думок, формування більш здорових когнітивних патернів, зменшення емоційного напруження.

#### **Вправа «Груповий арт-дебрифінг»**

Мета: через творчість сприяти вираженню й опрацюванню емоцій, зниженню румінації.

Методи: 1) Використання простих матеріалів для малювання, ліплення або створення колажів, де учасники виражають свої переживання. 2) Після творчої роботи необхідним є групове обговорення образів, символів та емоцій, що виникли. 3) Можливе використання метафоричних карт для пошуку символічних значень власних почуттів.

Очікуваний результат: вивільнення негативних емоцій, зниження внутрішнього напруження, розширення ресурсів для зниження стресу.

#### **Вправа «Дистанціювання від думок через метафору спостерігача»**

Мета: створити психологічну дистанцію до травматичних подій і зменшити їхній вплив.

Методи: 1) Уявлення себе зовнішнім спостерігачем власної травматичної історії, наче під час перегляду фільму. 2) Психолог запитує: «Що б ви порадили людині у такій ситуації?», що

допомагає змінити сприйняття. 3) Обговорення висновків, які можна винести для подальшого життя.

Очікуваний результат: зменшення інтенсивності негативних емоцій і румінацій, формування нової, більш спокійної перспективи.

#### **Вправа «Рефреймінг як переосмислення подій»**

Мета: змінити негативне ставлення до травматичної події, виявити позитивні або ресурсні аспекти.

Методи: 1) Обговорення того, що вдалося зробити або витримати, а також наявність сильних якостей. 2) Пошук позитивних змін у житті, які відбулися всупереч події. 3) Підкреслення внутрішніх ресурсів, які допомагають рухатися вперед.

Очікуваний результат: поліпшення емоційного стану, зниження румінацій, зміцнення внутрішньої стійкості.

### **5.7.3. Методи саморегуляції**

Саморегуляційні дихальні техніки є однією з найважливіших складових психологічної підтримки для цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій. Пережиті травматичні події, втрати, вимушене переселення чи тривалий стрес часто супроводжуються нав'язливими повторюваними думками, що виснажують внутрішні ресурси та заважають адаптації. Регулярне застосування дихальних вправ допомагає знижувати інтенсивність цих румінацій, перемикає увагу з болючих спогадів на тілесно-орієнтовані відчуття, а також поступово відновлювати контроль над власним психоемоційним станом.

#### **5.7.3.1. Дихальні техніки**

Дихальні техніки впливають на фізіологічні прояви стресу – прискорене серцебиття, м'язове напруження, утруднене дихання, створюючи відчуття заспокоєння та полегшення. Вони зменшують тривожність, покращують сон, знижують емоційне напруження та формують навички самостійної стабілізації психоемоційного стану. Дихальні практики допомагають

перенести увагу з нав'язливих негативних думок у теперішній момент, дистанціюватися від повторюваних образів і відчуті контроль над власними емоціями. Регулярне виконання таких вправ підвищує психологічну стійкість, сприяє відновленню внутрішніх ресурсів і формує адаптивні стратегії саморегуляції, що є особливо важливим для цивільних осіб, які пережили наслідки воєнних дій.

**Приклади дихальних технік  
для зниження румінації у цивільних осіб,  
які постраждали внаслідок воєнних дій**

**Вправа «Діафрагмальне дихання для заспокоєння»**

Мета: знизити рівень стресу та тривожності через активізацію природного механізму заспокоєння організму.

Інструкція: Сядьте або ляжте у зручному положенні. Покладіть одну руку на живіт, іншу – на груди. Повільно вдихайте носом, стежачи, як живіт піднімається (дихання «животом»), при цьому грудна клітка повинна залишатися більш-менш нерухомою. Затримайте дихання на 2–3 секунди. Повільно видихайте ротом, максимально розслабляючи м'язи. Повторюйте цикл протягом 5–10 хвилин, концентруючи увагу лише на диханні.

Очікуваний результат: зменшення фізіологічного напруження, відволікання від нав'язливих думок, формування відчуття спокою та внутрішнього контролю.

**Вправа «Дихальна техніка “4–7–8” для зниження тривожності»**

Мета: заспокоїти нервову систему, знизити внутрішнє напруження та покращити сон.

Інструкція: Прийміть зручне положення сидячи або лежачи. Повільно вдихніть носом, рахуючи до 4. Затримайте дихання, рахуючи до 7. Повільно видихніть ротом, рахуючи до 8. Повторіть цей цикл 4 рази або більше, поступово збільшуючи кількість повторень до 8–10.

Очікуваний результат: зниження тривожності, відновлення спокою та нормалізація дихання, поліпшення загального психоемоційного стану.

**Вправа «Усвідомлене дихання (майндфулнес)»**

Мета: навчити звертати увагу на теперішній момент, відпускати повторювані та негативні думки.

Інструкція: Сядьте зручно, закрийте очі або зосередьте погляд на чомусь приємному. Спокійно дихайте, звертаючи увагу на відчуття повітря, що входить і виходить через ніздрі, або на рухи грудної клітки. Якщо думки відволікають, плавно поверніть увагу до дихання, не оцінюючи себе. Вправу необхідно виконувати по 5–10 хвилин щодня.

Очікуваний результат: зниження інтенсивності нав'язливих думок, поліпшення концентрації та внутрішнього спокою.

### **Вправа «Дихальні афірмації для зниження напруження»**

Мета: поєднати регуляцію дихання з позитивним внутрішнім настроєм, знизити румінацію.

Інструкція: Виберіть 1–2 простих позитивних твердження, які відображають ваш стан (наприклад, «Я спокійний/спокійна.», «З кожним видихом я відпускаю напруження.»). Сядьте зручно, закрийте очі. Під час вдиху подумки говоріть першу частину твердження, під час видиху – другу. Продовжуйте практикувати вправу протягом 5–10 хвилин, повторюючи твердження.

Очікуваний результат: зміна негативних автоматичних думок на позитивні, підвищення емоційної стійкості, відчуття внутрішнього балансу.

### **Вправа «Швидке відновлення за допомогою дихальних афірмацій»**

Мета: знизити рівень внутрішнього напруження, заспокоїтись у складних або стресових ситуаціях.

Інструкція: У момент напруження або появи нав'язливих думок зверніть увагу на дихання. На вдих подумки скажіть: «Вдих – це спокій.». На видих подумки скажіть: «Видих – це контроль.». Повторіть 5–10 циклів. Можна змінювати фрази на свої, які допомагають саме вам заспокоїтись. Вправу можна робити стоячи, сидячи або навіть під час руху, без потреби закривати очі.

Очікуваний результат: швидке зняття напруження, повернення до ресурсу спокою та зосередженості, зменшення інтенсивності нав'язливих думок.

### 5.7.3.2. Фізична активність

Фізична активність також є ефективним засобом зменшення нав'язливих негативних думок з одночасним сприянням поліпшенню загального психічного та фізичного здоров'я. Для людей, які пережили воєнні дії, тривалий стрес, втрати чи вимушене переселення, регулярні рухові вправи допомагають відновити внутрішні ресурси, нормалізувати роботу нервової та серцево-судинної систем, зменшити напруження у м'язах і покращити емоційний стан.

Фізичні навантаження сприяють перемиканню уваги з нав'язливих думок на тілесно-орієнтовані відчуття та дії, що зменшує інтенсивність румінацій і дозволяє відчути контроль над власним станом. Крім того, систематичні вправи підвищують стресостійкість, зміцнюють витривалість, допомагають більш ефективно адаптуватися до повсякденних викликів і відновлювати відчуття безпеки після травматичних подій.

Основні переваги фізичних вправ для зниження румінації:

1) переривання негативних думок: фізична активність перемикає увагу з нав'язливих переживань на тілесно-орієнтовані відчуття – дихання, рухи, ритм кроків. Це допомагає «розірвати» цикл повторюваних думок;

2) поліпшення настрою: під час фізичних вправ організм виробляє ендорфіни – природні «гормони радості», які зменшують тривожність і депресію;

3) зниження напруження: рухливі вправи та розтяжка допомагають розслабити м'язи, знизити фізіологічний стрес, що часто супроводжує психічні труднощі;

4) підтримка когнітивних функцій: фізична активність сприяє кращій концентрації уваги та гнучкості мислення, що допомагає уникати зациклення на негативі;

5) соціальна взаємодія: групові прогулянки чи заняття спортом можуть зменшити відчуття ізоляції, покращити настрій і підтримати психологічне здоров'я;

б) поліпшення сну: регулярні рухові вправи сприяють нормалізації сну, що особливо важливо для зменшення тривожності та зниження нав'язливих думок.

Фізична активність може та має бути адаптована до індивідуальних можливостей і стану здоров'я кожної людини. Важливо обирати ті вправи, які приносять задоволення, не викликають дискомфорту та стимулюють позитивні емоції, адже саме відчуття задоволення від руху сприяє стабілізації психоемоційного стану.

Комплексний підхід, що поєднує фізичну активність із психотерапевтичними методами, допомагає знижувати інтенсивність румінацій, відновлювати психологічний добробут, підвищувати стресостійкість і підтримувати здоров'я. Регулярні, приємні фізичні вправи стають важливим ресурсом для відновлення внутрішніх сил, поліпшення самопочуття й адаптації до повсякденних викликів.

### **Приклади фізичних вправ**

**для зниження румінації у цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій**

#### **Вправа «Прогулянка або біг на свіжому повітрі»**

Мета: відновити емоційну рівновагу, знизити стрес, поліпшити настрій.

Інструкція: Під час ходьби чи бігу звертайте увагу на своє дихання, ритм кроків, навколишні звуки та запахи. Це допоможе перенести увагу від негативних думок до теперішнього моменту.

Очікуваний результат: поліпшення кровообігу, зниження тривожності та інтенсивності румінації, формування відчуття контролю над власним станом.

#### **Вправа «Легке розтягування (стрейчинг)»**

Мета: зняти м'язове напруження, покращити самопочуття.

Інструкція: Плавно тягніть м'язи шиї, плечей, спини, рук і ніг, утримуючи розтягування декілька секунд. Важливо не робити різких рухів.

Очікуваний результат: розслаблення, зниження фізичного та психологічного напруження.

#### **Вправа «Прогресивна м'язова релаксація»**

Мета: знизити фізіологічні симптоми стресу та румінації.

Інструкція: Послідовно напружуйте окремі групи м'язів (руки, ноги, живіт) на 5 секунд, а потім повільно розслабляйте. Відчуйте різницю між напруженням і розслабленням.

Очікуваний результат: зниження напруження та тривожності, полегшення емоційного стану.

### **Вправа «Вільне тіло» або «Руханка для розслаблення»**

Мета: зняти фізичне та психологічне напруження через природні рухи.

Інструкція: У зручному положенні дозвольте тілу рухатися вільно, без обмежень – легкі повороти, нахили, рухи руками. Можна використовувати легкі танцювальні рухи.

Очікуваний результат: поліпшення зв'язку з тілом, зниження стресу та румінації.

### **Вправа «Танцювальні рухи для емоційного розвантаження»**

Мета: поліпшити настрій, зняти психоемоційне навантаження.

Інструкція: Включіть улюблену музику та дозвольте собі рухатися у своє задоволення, не зосереджуючись на техніці чи оцінюванні рухів.

Очікуваний результат: підвищення настрою, зменшення тривожності та нав'язливих думок.

### **Вправи йоги для розслаблення та концентрації**

Мета: зняти м'язове напруження, відновити ментальний спокій.

Інструкція: Виконуйте прості рухи (асани) – «Собака обличчям вниз», «Кішка-корова», «Дитяча поза». Під час вправ звертайте увагу на дихання та плавні переходи між позами.

Очікуваний результат: поліпшення гнучкості тіла, зниження стресу, зосередження на теперішньому моменті.

### **Вправа «Плавання»**

Мета: розслабити м'язи, покращити дихальну систему та загальне самопочуття.

Інструкція: Плавайте у комфортному стилі, звертаючи увагу на ритмічність дихання та плавність рухів.

Очікуваний результат: зниження напруження та румінації, поліпшення нервової системи.

### 5.7.3.3. Йога

Йога є цілісним методом зниження румінації та розвитку емоційної стійкості. Вона поєднує фізичні вправи (асани), дихальні практики та медитацію, що дозволяє зменшити тривожність, стрес і психоемоційне напруження, відновити внутрішній баланс і покращити концентрацію.

Регулярна практика сприяє зміцненню психічного та фізичного здоров'я: відбувається нормалізування дихання, поліпшується сон, підвищується витривалість і загальне самопочуття. Завдяки цьому йога є ефективним ресурсом для відновлення після травматичних подій і тривалих переживань.

Займатися можна як самостійно вдома, так і у групах з інструктором. Важливо починати з простих вправ, поступово збільшуючи навантаження та прислухаючись до свого тіла. Поєднання йоги з іншими методами психологічної підтримки (консультуванням, релаксаційними чи арт-терапевтичними техніками) посилює її ефективність у зниженні румінації та зміцненні психологічного добробуту.

Основні компоненти йоги, які допомагають знизити румінацію:

1) фізичні вправи (асани). Рухи йоги активізують основні групи м'язів, покращують кровообіг і знижують м'язове напруження. Завдяки цьому знижується рівень стресу та поліпшується загальне самопочуття;

2) дихальні техніки (пранаяма). Спеціальні вправи для дихання допомагають заспокоїти нервову систему, знизити вироблення гормонів стресу й активізувати природні «гормони щастя» – ендорфіни. Це сприяє відновленню балансу в тілі та мисленні;

3) медитація. Практики зосередження уваги на теперішньому моменті допомагають дистанціюватися від нав'язливих думок, приймати власні емоції без оцінювання та зменшувати психічне навантаження;

4) розвиток емоційної стійкості. Йога допомагає краще розуміти та контролювати емоції, знижує інтенсивність реагування на стресові ситуації, підтримує внутрішню рівновагу;

5) комплексний психотерапевтичний підхід. Йога може бути частиною ширшої системи підтримки, поєднуючись із психологічними методами для ефективної роботи з травмою та тривожністю.

**Приклади вправ йоги  
для зниження румінації у цивільних осіб, які постраждали  
внаслідок воєнних дій**

**Вправа «Відновлення фізичного та ментального ресурсу»**

Мета: зняти м'язове напруження, знизити стрес, покращити концентрацію.

Інструкція: Виконайте асани – «Собака обличчям вниз», «Кішка-корова», «Дитяча поза». Рухайтеся плавно, слідкуйте за диханням. Практикуйте виконання вправи протягом 5–10 хвилин у зручний для себе час.

Очікуваний результат: підвищення гнучкості та стресостійкості, розслаблення.

**Вправа «Йога та стрейчинг для релаксації»**

Мета: знизити рівень тривожності, розслабити тіло, покращити самопочуття.

Інструкція: Займіть спокійне місце. Виконуйте легкі асани та вправи на розтягування. Зосередьтеся на глибокому диханні. Практикуйте вправу 10–15 хвилин.

Очікуваний результат: зниження м'язового напруження, поліпшення кровообігу, стабілізація емоцій.

**Вправа «Йога як ритуал заспокоєння»**

Мета: швидко відновити емоційну рівновагу в стресових ситуаціях.

Інструкція: Сядьте або ляжте у зручне положення. Виконайте легкі розтягування та дихальні вправи. За бажанням прослухайте спокійну музику або використайте ароматерапію.

Очікуваний результат: швидке зниження стресу, підвищення емоційної стійкості.

**Вправа «Медитативна візуалізація»**

Мета: перемикає увагу з негативних думок на заспокійливі образи.

Інструкція: Сядьте у зручній позі та закрийте очі. Уявіть місце, що дарує відчуття спокою (пляж, ліс, гори). Зосередьтеся

на звуках, запахах і кольорах довкола. Поєднуйте образи з глибоким диханням. Практикуйте виконання протягом 5–10 хвилин.

Очікуваний результат: зниження тривожності та румінації, поліпшення настрою.

#### **Вправа «Афірмації з дихальним супроводом»**

Мета: покращити внутрішній діалог, збільшити впевненість, знизити нав'язливі думки.

Інструкція: Оберіть декілька позитивних тверджень (наприклад, «Я спокійний/спокійна та зосереджений/зосереджена.», «Кожен вдих наповнює мене силою.»). Повторюйте їх у ритмі дихання: частину твердження – на вдиху, іншу частину – на видиху. Виконуйте щодня або під час стресових моментів.

Очікуваний результат: зниження рівня стресу, посилення внутрішнього ресурсу.

### **5.7.3.4. Дошки садху**

Дошки садху – це спеціальний інструмент, що використовується у деяких практиках йоги та тілесно-орієнтованої терапії. Вони мають вигляд плоскої дошки з гострими металевими цвяхами, на яких людина стоїть, стимулюючи біологічно активні точки на ступнях. Така стимуляція покращує кровообіг, знімає фізичне напруження та сприяє гармонізації емоційного стану. Для цивільних осіб, які пережили воєнні події, ця практика може допомогти відновити психоемоційний баланс і знизити нав'язливі негативні думки.

Основні механізми, через які дошки садху допомагають знижувати румінацію:

1) фізіологічний вплив через стимуляцію нервових закінчень ступнів. Стояння на дошках активізує численні нервові рецептори на ногах, покращує кровообіг і роботу внутрішніх органів. Це знімає фізичне напруження та втому, які часто супроводжують стресові стани. Для цивільних осіб, які пережили травми або тривалий стрес, така стимуляція підтримує

загальний стан здоров'я та знижує психоемоційне виснаження, яке посилює румінацію;

2) концентрація уваги для переривання циклів нав'язливих думок. Під час стояння на дошках людина зосереджується на відчуттях у ступнях. Це дозволяє перекинути свідомість із негативних думок на «тут і тепер», перериваючи цикли румінації. Практика розвиває усвідомленість і тренує здатність відволікатися від тривожних чи депресивних думок;

3) розвиток емоційної стійкості та внутрішньої витривалості. Стояння на дошках вимагає терпіння, концентрації та збереження рівноваги, що формує навички психологічної стійкості. Регулярне виконання вправ допомагає легше витримувати дискомфорт, керувати реакціями на стрес, знижувати рівень тривожності та пом'якшувати румінаційні процеси.

Для безпечного використання дошок садху рекомендується починати з коротких сесій тривалістю 1–2 хвилини, поступово збільшуючи час стояння та уважно спостерігаючи за реакцією тіла. Важливо виконувати вправу у спокійній обстановці, бажано під керівництвом інструктора або психолога, який знайомий із цим методом. У разі наявності серйозних проблем зі здоров'ям, таких як порушення кровообігу, діабет або пошкодження шкіри та суглобів, необхідно обов'язково проконсультуватися з лікарем перед початком практики.

Для досягнення максимального ефекту використання дошок слід поєднувати з іншими методами психологічної підтримки, такими як релаксаційні техніки, дихальні вправи чи арт-терапія. Інтеграція дошок садху у програми психоемоційної реабілітації цивільних осіб, які постраждали від війни, допомагає відновити контакт із тілом, знизити фізичне та психологічне напруження, а також зменшити інтенсивність нав'язливих негативних думок. Регулярне практикування сприяє підвищенню якості життя, зміцненню внутрішніх ресурсів і розвитку стійкості до стресу та травматичних переживань.

#### **5.7.4. Релаксаційні техніки**

Релаксаційні техніки також є важливим інструментом психологічної підтримки для цивільних осіб, які пережили війну, втрату близьких або травматичні події. Вони допомагають відновити психоемоційний баланс, знизити внутрішнє напруження та інтенсивність румінаційних думок.

Серед ефективних методів виділяють ароматерапію, біосугестивну терапію та каністерапію. Ці практики сприяють глибокому фізіологічному та психологічному розслабленню, знижують тривожність, покращують сон і загальне самопочуття. Регулярне застосування релаксаційних технік допомагає відволіктися від повторних негативних думок, формує відчуття внутрішньої стабільності та контролю над власним станом. Релаксаційні методи ефективно поєднуються з іншими підходами психологічної підтримки, такими як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія або фізичні вправи, що підвищує стійкість до стресу та сприяє тривалому зниженню румінації.

##### **5.7.4.1. Ароматерапія**

Ароматерапія є ефективним методом поліпшення психоемоційного стану, що використовує ефірні олії для впливу на нервову систему через нюхову систему та шкіру. Для цивільних осіб, які пережили війну, втрати або травматичні події, ароматерапія допомагає знизити рівень стресу та нав'язливі негативні думки, відновити психоемоційний баланс.

Основними ефектами ароматерапії є:

1) зниження стресу та тривожності. Олії лаванди, ромашки, бергамоту та меліси мають заспокійливі властивості, знижують рівень гормону стресу (кортизолу) та стимулюють вироблення ендорфінів. Це допомагає знизити нав'язливі думки та відновити відчуття внутрішньої стабільності;

2) поліпшення якості сну. У багатьох постраждалих спостерігаються проблеми зі сном через тривожність або посттравматичний стрес. Ароматерапія сприяє глибокому,

відновлювальному сну, що знижує румінацію та підвищує загальне самопочуття;

3) стабілізація емоцій. Ефірні олії сандалу, іланг-ілангу тощо допомагають відновити внутрішню рівновагу, знижують тривожність і депресивні симптоми, сприяючи емоційній стійкості;

4) поліпшення концентрації та когнітивних функцій. Зниження стресу позитивно впливає на здатність зосереджуватися, що допомагає контролювати повторювані негативні думки й ефективніше справлятися з румінацією.

Ароматерапію краще застосовувати у безпечних і комфортних умовах – вдома, у центрах психологічної підтримки або реабілітаційних закладах. Для кращого ефекту її корисно поєднувати з іншими методами психоемоційної підтримки, такими як релаксаційні вправи, дихальні практики чи арт-терапія.

#### **Приклади застосування ефірних олій<sup>4</sup>**

**для зниження румінації у цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій**

##### **Лаванда**

Мета: заспокоїти нервову систему, знизити тривожність.

Застосування: Використовувати аромалампу чи дифузор із декількома краплями лавандової олії; масажувати скроні та шию олією з лавандою.

Очікуваний результат: зменшення напруження та зниження румінації.

##### **Меліса**

Мета: знизити стрес, покращити настрій.

Застосування: Інгаляції пари з олією меліси; дифузор для розслаблення.

Очікуваний результат: заспокоєння, поліпшення сну.

---

<sup>4</sup> Вибір ефірних олій є індивідуальним і залежить від особистих переваг, алергічних реакцій і фізичного стану. Перед застосуванням необхідно провести тест на чутливість, уникати контакту з відкритими ранами та дотримуватися дозування. Ароматерапія найефективніша у безпечних і комфортних умовах, а при наявності хронічних захворювань або серйозних медичних станів слід проконсультуватися з лікарем або фахівцем з ароматерапії.

### **Ромашка**

Мета: зняти стрес, покращити сон.

Застосування: Додавати олію ромашки у теплу ванну або використовувати для масажу шиї та плечей.

Очікуваний результат: полегшення емоційного напруження.

### **Сандалове дерево**

Мета: сприяти глибокому розслабленню, емоційній рівновазі.

Застосування: Використовувати в дифузорі під час медитації.

Очікуваний результат: зниження тривожності, поліпшення самопочуття.

### **Бергамот**

Мета: відновити позитивний настрій, знизити тривожність.

Застосування: Інгаляції або дифузор з олією бергамоту.

Очікуваний результат: поліпшення настрою, зниження румінації.

### **Ялівець**

Мета: заспокоїти нервову систему.

Застосування: Дифузор або масаж із ялівцевою олією.

Очікуваний результат: зниження тривожності, емоційне розслаблення.

### **Кедрове дерево**

Мета: зняти стрес, покращити сон.

Застосування: Інгаляції або дифузор із кедровою олією.

Очікуваний результат: розслаблення, поліпшення сну.

## **5.7.4.2. Біосугестивна терапія**

Біосугестивна терапія – це інноваційний метод психотерапії, який поєднує фізіологічні прийоми та сугестивні техніки для корекції психоемоційного стану. Метод ґрунтується на використанні стану релаксації або легкого трансу, що дозволяє впливати на підсвідомі патерни мислення та емоції, трансформуючи деструктивні когнітивні й емоційні реакції.

Для цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій, біосугестивна терапія є ефективним засобом зниження румінаційних думок, які ускладнюють адаптацію, підвищують тривожність і погіршують загальне самопочуття. Метод

допомагає опрацювати травматичні спогади та зменшувати їхній емоційний вплив, сприяючи формуванню більш спокійного та врівноваженого стану. Регулярне застосування біосугестивної терапії у програмах психоемоційної підтримки цивільних осіб підвищує психологічну стійкість, покращує сон, знижує стресові реакції та сприяє відновленню внутрішніх ресурсів, необхідних для подолання наслідків травматичних переживань.

**Приклади методів біосугестивної терапії  
для зниження румінації у цивільних осіб, які постраждали  
внаслідок воєнних дій**

**Вправа «Глибоке діафрагмальне дихання»**

Мета: знизити стрес через активізацію парасимпатичної нервової системи.

Інструкція: Вдихайте повільно через ніс, наповнюючи живіт. Затримайте дихання на 4 секунди. Повільно видихайте ротом протягом 6 секунд. Повторюйте вправу 5–10 хвилин, концентруючись на ритмі дихання та відчутті спокою у тілі.

Очікуваний результат: зменшення напруження, перемикання уваги з нав'язливих думок на дихання.

**Вправа «Прогресивне м'язове розслаблення»**

Мета: знизити фізіологічне напруження.

Інструкція: Напружуйте та послідовно розслабляйте групи м'язів: кулаки, руки, шию, плечі, живіт, ноги. Уважно слідкуйте за контрастом між напруженням і розслабленням, концентруючись на відчуттях у тілі під час виконання вправи.

Очікуваний результат: зосередження на тілі замість негативних думок, зниження румінації.

**Вправа «Візуалізація заспокійливих образів»**

Мета: знизити стрес.

Інструкція: Закрийте очі та уявіть спокійне місце, наприклад пляж, ліс або гори. Зосередьтеся на відчуттях: слухайте звуки природи, відчувайте запахи навколо, спостерігайте за кольорами та деталями пейзажу. Уявляйте рухи, легкий вітер чи сонячне тепло на шкірі. Залишайтеся у цій уяві протягом декількох хвилин, глибоко дихайте та намагайтеся повністю відчути присутність у цьому безпечному просторі, відволікаючись від нав'язливих думок і напруження.

Очікуваний результат: зниження емоційного напруження через перемикання уваги.

#### **Вправа «Аутогенне тренування»**

Мета: контролювати фізіологічні реакції на стрес.

Інструкція: Сядьте у зручному місці, розслабте плечі та випрямте спину. Подумки повторюйте заспокійливі фрази, наприклад: «Мої руки важкі та теплі.», «Мої ноги важкі та спокійні.», «Мое тіло розслаблене та спокійне.», «Мое дихання рівне та спокійне.», «Мої плечі м'які та розслаблені.», «Я відчуваю спокій у грудях і животі.», «Моя голова легка, думки спокійні.», «Я присутній/присутня у цьому моменті. Я відчуваю тіло.». Звертайте увагу на відчуття у тілі – тепло, тяжкість, контакт із поверхнею, на якій сидите. Приділяйте цій практиці 10–15 хвилин, намагаючись залишатися у моменті й усвідомлювати кожне відчуття, не оцінюючи його.

Очікуваний результат: регуляція стресових реакцій, зниження нав'язливих думок.

#### **Вправа «Уявна прогулянка знайомим маршрутом»**

Мета: відволіктися від негативних думок.

Інструкція: Закрийте очі та уявіть знайомий маршрут – дорогу додому, прогулянку парком чи шлях до улюбленого місця. Детально відтворіть відчуття, звуки та запахи навколо, концентруючись на кожному кроці.

Очікуваний результат: зниження тривожності та румінації через зосередження на так званих «безпечних» образах.

### **5.7.4.3. Каністерапія**

Каністерапія – це метод психоемоційної підтримки з використанням собак-компаньйонів, який ефективно знижує рівень стресу, тривожності та депресії. Для цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій, каністерапія є потужним інструментом для відновлення емоційного балансу та зниження румінації.

Цей метод забезпечує ряд терапевтичних ефектів:

1) емоційна підтримка через контакт із собакою. Фізичний контакт, погладження та комунікація з собакою стимулюють

вироблення окситоцину, гормону довіри та спокою, що сприяє зниженню стресу, тривожності та нав'язливих думок;

2) зосередження на теперішньому моменті. Взаємодія з твариною допомагає концентруватися на «тут і тепер», відволікаючись від травматичних спогадів і перериваючи цикли румінації, що особливо важливо для відновлення після пережитого стресу;

3) фізична активність і прогулянки. Спільні прогулянки з собакою стимулюють вироблення ендорфінів, покращують настрій, підтримують фізичну форму та знижують рівень стресу, що допомагає відновити психофізіологічний баланс;

4) поліпшення соціальної взаємодії. Собака часто слугує «містком» у спілкуванні, полегшуючи контакт з іншими людьми, зменшуючи соціальну ізоляцію та підтримуючи адаптацію у суспільстві;

5) терапевтичний тактильний контакт. Регулярне погладження та взаємодія з собакою заспокоюють нервову систему, знижують м'язове напруження та інші фізіологічні прояви стресу;

6) підтримка стабільності та безпеки. Присутність собаки створює відчуття стабільності та надійності, допомагає краще контролювати емоційні реакції та зменшує тривожність, що особливо важливо для цивільних осіб, які пережили травматичні події.

Завдяки цим механізмам каністерапія не лише знижує інтенсивність румінації, а й відновлює психологічну рівновагу, підвищує емоційну стійкість і покращує загальну якість життя. Інтеграція каністерапії у програми психоемоційної реабілітації цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій, сприяє відновленню емоційного балансу, поліпшенню настрою та фізичного самопочуття, а також формує навички адаптивного реагування на стресові ситуації.

## **Висновки до п'ятого розділу**

Практичні методи зниження румінації охоплюють широкий спектр підходів, які спрямовані на гармонізацію когнітивної,

емоційної та поведінкової сфер постраждалих від воєнних дій цивільних осіб. Когнітивно-поведінкові техніки коригують деструктивні переконання й автоматичні негативні думки, тоді як метакогнітивні підходи змінюють ставлення до власних мисленнєвих процесів і сприяють розвитку когнітивної гнучкості. Техніки усвідомленості направлені на зосередження уваги на теперішньому моменті, зменшенні рівня тривожності та відновлення емоційної рівноваги. Позитивна психотерапія та арт-терапевтичні практики забезпечують ресурсне опрацювання травматичного досвіду, підтримують внутрішню цілісність і пошук сенсу. Бібліотерапія та інтегративні методи розширюють можливості самопомоги, формують адаптивні стратегії, посилюють особистісні ресурси. Сукупне застосування цих підходів сприяє зниженню інтенсивності нав'язливих думок, покращує психоемоційний стан і підвищує психологічну стійкість цивільних осіб у кризових і посткризових умовах.

### **Ключові поняття розділу**

Арт-терапевтичні техніки – використання творчості (малюнок, ліплення, музика тощо) для емоційного вираження.

Бібліотерапія – читання та обговорення літератури як спосіб когнітивного й емоційного розвантаження.

Інтегративні методи відновлення психоемоційної рівноваги – поєднання різних технік для комплексного впливу на румінацію.

Когнітивно-поведінкові техніки (КПТ) – методи зміни деструктивних думок і моделей поведінки.

Метакогнітивні підходи – робота з усвідомленням власних думок, контроль румінаційних процесів.

Позитивна психотерапія – зосередження на ресурсах, сильних сторонах і конструктивних переживаннях.

Техніки усвідомленості – розвиток здатності спостерігати за думками й емоціями без оцінювання.

## Контрольні запитання

1. Що таке румінація? Як вона впливає на психоемоційний стан?
2. Які основні принципи когнітивно-поведінкових технік у роботі з румінацією?
3. Чим метакогнітивний підхід відрізняється від традиційної когнітивної терапії?
4. Як усвідомленість допомагає зменшити нав'язливі думки?
5. Яку роль відіграє арт-терапія у процесі зниження румінаційного мислення?
6. У чому полягає ефективність бібліотерапії для психоемоційного відновлення?
7. Які інтегративні методи можна навести як приклади поєднання декількох психологічних технік для зниження румінації?

## Завдання для самостійної роботи

1. Щоденник думок: протягом тижня фіксуйте румінаційні думки, аналізуйте їх і записуйте альтернативні конструктивні думки.
2. Метакогнітивне спостереження: упродовж дня відзначайте моменти повторної появи негативних думок. Застосовуйте техніку «відпускання думок» без їх оцінювання.
3. Практика усвідомленості: виконуйте щоденну 10-хвилинну медитацію, концентруючись на диханні та спостереженні за думками.
4. Творчий експеримент: створіть малюнок або колаж, що відображає емоції, пов'язані з румінацією. Обговоріть їх значення для себе.
5. Бібліотерапія: прочитайте короткий текст або літературний уривок, що стосується зниження стресу. Зробіть письмовий аналіз власних почуттів і висновків.
6. Інтегративне завдання: складіть персональну «стратегію відновлення» на основі комбінації когнітивних і

метакогнітивних технік, а також технік усвідомленості. Визначте, коли і як їх краще застосовувати.

## Список використаних і рекомендованих джерел

1. Августюк, М. (2024). Румінація та занепокоєння і посттравматичний стресовий розлад: основні аспекти зв'язку. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»,* (22), 3–9. <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.1>

2. Августюк, М. М. (2023). *Емоційний інтелект у дискурсі точності метакогнітивного моніторингу: монографія.* Видавництво Національного університету «Острозька академія».

3. Августюк, М. М. (2023). Теоретико-методологічні основи метакогнітивного аспекту соціально-психологічної реабілітації ветеранів та осіб, постраждалих від військових дій. У *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: Матеріали VII міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 22–23 вересня 2023 р.* (с. 6–11). КНУ імені Тараса Шевченка.

4. Августюк, М. М. (2024). Основні аспектні характеристики румінаційного мислення осіб, які постраждали внаслідок травматичних подій. У *Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології: Матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 29–30 березня 2024 р.* (с. 86–88). Класичний приватний університет; Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти». <https://doi.org/10.36059/978-966-397-380-7-24>

5. Августюк, М. М. (2024). Румінація як один із видів дезадаптивних метакогнітивних переконань осіб, які постраждали внаслідок травматичних подій. У *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах: Матеріали всеукр. наук.-практ. конф., м. Київ, 19 квітня 2024 р.* (с. 88–90). Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-22>

6. Августюк, М., & Демидюк, В. (2025). Способи зменшення негативного впливу румінації в учасників бойових дій. У *Соціально-психологічна реабілітація ветеранів:*

*Матеріали всеукр. наук.-практ. конф., проведеної в межах Форуму з підтримки ветеранів, ветеранок та членів їх сімей «Рівненська єдність», м. Рівне, 27–28 лютого 2025 р. (с. 3–5). РДГУ.*

7. 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>

8. 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.

9. 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>

10. Балашов, Е. М. (2020). *Метакогнітивний моніторинг саморегульованої навчальної діяльності студентів: Монографія*. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія».

11. 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>

12. ван дер Колк, Б. (2023). *Тіло веде лік: Як лишити психотравми в минулому* (А. Цвіра, пер.). Харків: Віват.

13. Вестбрук, Д, Кеннерлі, Г., & Кірк, Дж. (2014). *Вступ у когнітивно-поведінкову терапію*. Львів: Свічадо.

14. 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.

15. Вологовська, 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>

16. 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>

17. 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».

18. 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.

19. Григус, І. М. (2017). *Нетрадиційні засоби оздоровлення: навчальний посібник*. Рівне: НУВГП.

20. Дерев'янка, С. П. (2023). *Когнітивно-поведінкова терапія: Навчально-методичні рекомендації*. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка.

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. 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.

27. Коқун, 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.
28. Колпакчи, О. С. (2018). *Арт-терапія: курс лекцій: навчальний посібник*. Київ: «Центр учбової літератури».
29. Комар, З. (2017). *Психологічна стійкість воїна: Підручник для військових психологів*. Київ.
30. 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.
31. Левицька, Л. В. (2022). Засоби саморегуляції психоемоційної напруженості у військовослужбовців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*, 4, 5–8.
32. 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>
33. Милославська, О. В., & Богдановський, С. О. (2023). Резильентність як складова психічної витривалості військовослужбовця. *Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності. Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія психологія*, 34(72), 197–202.
34. Мірошниченко, О. А. (2024). *Арт-технології: Навчально-методичний посібник*. Житомир: ТОВ «Видавничий дім Бук-Друк».
35. 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 «КОІПО імені Василя Сухомлинського».

36. Мюллер, М. (2014). *Якщо ви пережили психотравмуючу подію* (Д. Бусько, пер.; Л. Явна, науковий ред.). (Серія «Сам собі психотерапевт»). Львів: Видавництво Українського католицького університету; Свічадо.

37. 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.

38. Простір арт-терапії. (2023). *Збірник наукових праць*, 1(33).

39. 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.

40. 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.

41. 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.

42. 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.

43. Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плінного 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.

44. 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.

45. Романчук, О. І. (2012). Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *НейроNews*, 3, 40–45.

46. Савиченко, О. М., & Шуневич, О. М. (2018). Ресурси психотерапії для розвитку мотивації вчителів у післядипломній педагогічній освіті. *Молодий вчений*, 4(56), 528–532.

47. Смирнова, І. В. (2024). Вплив сну на психічне здоров'я людини: Роль нейрофізіології та нейроанатомії сну. У *Матеріали до 80-ї звітної студентської наукової конференції* (с. 248–252). Одеса: Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова.

48. 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».

49. 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/psyvisnyk/2024.4.13>

50. 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>

51. 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>

52. Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2<sup>nd</sup> ed.). The Guilford Press.

53. 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>

54. Briere, J., & Scott, C. (2014). *Principles of trauma therapy: A guide to symptoms, evaluation, and treatment* (2nd ed.). Sage Publications.
55. 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>
56. Dyregrov, A. (1997). The process in psychological debriefings. *Journal of Traumatic Stress*, *10*(4), 589–605. <https://doi.org/10.1023/a:1024893702747>
57. 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.
58. 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>
59. 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>
60. 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>
61. 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>
62. 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>

63. 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>
64. 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.
65. 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>
66. 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>
67. 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>
68. 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>
69. Nimer, J., & Lundahl, B. (2007). Animal-assisted therapy: A meta-analysis. *Anthrozoös*, 20(3), 225–238. <https://doi.org/10.2752/089279307X224773>
70. 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>
71. 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>

72. 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>
73. Roth, A., & Fonagy, P. (2005). *What works for whom? A critical review of psychotherapeutic research* (2nd ed.). The Guilford Press.
74. 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>
75. Rubin, G. (2023). *Life in five senses: How exploring the senses got me out of my head and into the world*.
76. Rubin, J. A. (Ed.). (2016). *Approaches to art therapy: Theory and technique* (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315716015>
77. 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)
78. Sari, T., & Eryilmaz, 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](https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8_14)
79. 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>
80. 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>
81. 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>
82. Seligman, M. E. P. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage Books.
83. 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>
84. 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>
85. 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>
86. 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.
87. 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>
88. 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>
89. Siegel, D. J. (2010). *The mindful therapist: A clinician's guide to mindfulness and neural integration*. W. W. Norton & Company.
90. 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>
91. 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>

92. 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>

93. 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>

94. 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>

95. van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.

96. Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press.

97. Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2007). *An introduction to cognitive behavioural therapy: Skills and applications*. Sage.

## ВИСНОВКИ

---

У посібнику узагальнено сучасні теоретичні та практичні підходи до зниження румінації у цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій. Румінація розглядається як неадаптивний когнітивний процес, що поглиблює тривожність, депресивні симптоми та соціальну ізоляцію, а також перешкоджає психоемоційному відновленню.

Систематизація методів психоедукації, діагностики, самоспостереження, навичок самопомоги, соціальної підтримки та психотерапевтичних стратегій (когнітивно-поведінкових, метакогнітивних, технік усвідомленості, позитивної психотерапії, арт-терапії та бібліотерапії, а також інтегративних методів відновлення психоемоційної рівноваги) створює основу для комплексної допомоги. Застосування цих методів сприяє зниженню інтенсивності нав'язливих думок, нормалізації емоційного стану та розвитку адаптивних ресурсів.

Матеріали посібника мають як практичне, так і профілактичне значення, оскільки поєднують індивідуальні, групові та самостійні форми роботи, придатні до використання у побутових і професійних умовах. Вони підкреслюють важливість своєчасних психологічних інтервенцій та підтримують процес формування психологічної стійкості й особистісного зростання у цивільного населення в умовах війни та поствоєнної адаптації.

Навчально-методичний посібник

**Марія АВГУСТЮК**

**ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ  
ЗНИЖЕННЯ РУМІНАЦІЇ  
У ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ,  
ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ  
ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ**

---

Формат 30x42/8. Ум. друк. арк. 22,5. Наклад 20 пр. Зам. № 217.  
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

+38 068 68 35 800 e-mail: 35800@ukr.net

Навчально-методичний посібник

**Марія АВГУСТЮК**

**ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ  
ЗНИЖЕННЯ РУМІНАЦІЇ  
У ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ,  
ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ  
ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ**

---

Формат 30x42/8. Ум. друк. арк. 22,5. Наклад 20 пр. Зам. № 217.  
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.  
+38 068 68 35 800, e-mail: 35800@ukr.net