

Венгер О. П., Іваницька Т. І.

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського (м. Тернопіль)

### Застосування біосугестивної психотерапії для корекції порушень психоемоційної сфери у внутрішньо переміщених осіб

Ситуація воєнного конфлікту та потреба переселення є надзвичайним стресовим досвідом. Пережиті травматичні події, перебування в окупації, переховування в бомбосховищах, подолання блокувань окупантів, різка зміна життєвого стереотипу, втрата роботи, побутові та матеріальні проблеми призводять до навантаження адаптаційних систем особистості, емоційно-психологічних проблем та формування психічних порушень. Особи, що стали жертвами збройних конфліктів, зазнали психологічної травматизації, у зв'язку з чим мають специфічні клініко-психологічні характеристики переживання кризових станів. Вимушене переселення супроводжується трансформацією усієї системи соціально-психологічних відносин, що зрештою спричиняє ризик формування психологічного стану максимальної дезінтеграції та дезадаптації. Тому виникає потреба пошуку нових методів для боротьби з цими станами.

**Мета:** вивчити порушення психоемоційної сфери, сну, суб'єктивного сприйняття рівня якості життя внутрішньо переміщених осіб та можливості покращення їхнього функціонування за допомогою методу біосугестивної терапії.

**Матеріали та методи досліджування.** Обстежено 165 осіб, які проживали на території Бучацької об'єднаної територіальної громади; погодилися пройти терапію — 114 осіб. Для об'єктивізації результатів ми використали загальну анкету, що оцінювала соціально-демографічні дані (вік, стать, сімейний стан, освіту), інформацію про наявність в анамнезі психічних розладів, а також місце проживання до та після 24 лютого 2022 року; шкалу оцінки рівня якості життя (О. С. Чабан); шкалу депресії, тривоги та стресу (DASS-21); індекс якості сну (ISI); методи математичної статистики, а також метод біосугестивної терапії (О. С. Стражний) для корекції виявлених симптомів.

Респондентів, які пройшли сеанси біосугестивної терапії, було поділено на дві групи, відповідно до факту вимушеного переселення внаслідок вторгнення росії в Україну:

1. Група внутрішньо переміщених осіб (ВПО) — досліджувана група — 64 респонденти з внутрішньо переміщених осіб.

2. Група осіб з постійним місцем проживання (ПМП) — контрольна група — 50 респондентів, які не змінювали місце проживання після початку повномасштабного вторгнення.

Протягом березня — липня 2022 року респонденти пройшли курс із восьми сеансів біосугестивної терапії. Щоб оцінити ефективність психотерапевтичного впливу, перед початком корекції та після

сьомого сеансу (через 21 день після початку терапії) досліджувані особи виконали тестування за обраними методиками.

**Результати.** Ми встановили, що згідно зі шкалою депресії, тривоги та стресу DASS-21, тяжкий рівень депресії у групі ВПО до початку терапії був у 15,62 %, у групі ПМП — у 4,00 %; тяжкий рівень тривоги у групі ВПО спостерігався у 17,19 %, у групі ПМП — у 14,00 %; тяжкий рівень стресу у групі ВПО відзначено у 17,19 % опитаних і в групі ПМП — у 16,00 %.

Виявлено, що серед респондентів нормальний рівень депресії у групі ВПО після проведених сеансів підвищився на 17,18 %, а у групі ПМП — на 18,00 %. Нормальний рівень тривоги у групі ВПО після проведених сеансів підвищився на 28,12 %, а у групі ПМП — на 30,00 %. Рівень нормального сприйняття стресу в групі ВПО підвищився на 26,56 %, а в групі ПМП — на 32,00 %. Варто відзначити, що тяжкого рівня депресії, тривоги та стресу після семи сеансів біосугестивної терапії не спостерігалось у жодного респондента із досліджуваних груп.

Встановлено, що до початку терапії за шкалою ISI виражені порушення сну спостерігалися у групі ВПО у 9,37 % опитаних, у групі ПМП — у 8,00 %. Після проведених сеансів кількість респондентів, у яких нормалізувався сон, у групі ВПО збільшилася на 39,06 %, а в групі ПМП — на 40,00 %.

Також ми виявили, що згідно зі шкалою оцінки рівня якості життя, у групі ВПО дуже низький рівень виявлено у 75,00 % опитаних, у групі ПМП — у 8,00 %.

Після проведеного психотерапевтичного втручання кількість осіб групи ВПО, які вважали свій рівень якості життя високим, збільшилася на 7,81 %, у групі ПМП — на 40,00 %, а ще 10,00 % опитаних з групи ПМП суб'єктивно оцінили цей рівень як дуже високий. Зі слів респондентів, після проведених сеансів та тривалішого перебування на новому місці вони позитивніше сприймали те, що з ними відбувається, і дивилися в майбутнє з більшим оптимізмом, а також переоцінили події, які з ними трапилися. Зокрема, виявлено позитивні зміни щодо задоволеності своїм настроєм, фізичним станом та соціальною активністю в обох групах опитаних.

**Висновки.** Впровадження біосугестивної психотерапії у процес реабілітації ефективно сприяє подоланню депресивних та тривожних симптомів, знижує рівень стресу, нормалізує сон та покращує суб'єктивне сприйняття рівня якості життя в людей, які під час війни стали внутрішньо переміщеними особами.