

## Психотравмуюча ситуація як причина виникнення хімічної залежності

**Олена Синицина**

магістрантка кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: SynytsynaOV@krok.edu.ua

**Антоній Мельник**

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: melnikar@krok.edu.ua,  
ORCID: 0000-0002-1248-217X

Повномасштабна війна, яка була розпочата РФ з метою загарбання територій нашої держави не лише завдала значних руйнувань її території, сприяючи погіршенню економічного й соціального розвитку країни. Будучи однією з найскладніших соціально-психологічних проблем, війна катастрофічно вплинула на життя, фізичне й ментальне здоров'я українців. Набуті під час війни психічні травми будуть ще довгий час супроводжувати населення, - причому як тих хто знаходився безпосередньо умовах бойових дій, так і звичайних громадян.

Хоча тема психотравми досліджувалась багатьма авторами, у науковій літературі й досі немає єдиної думки щодо цієї проблеми. Дослідники різних психологічних шкіл розглядають дану проблему по-різному.

Психічну травму можна розуміти як життєву подію, що зачіпає значні сторони існування людини і призводить до глибоких психологічних переживань [4]. При цьому її характеристиками є інтенсивність; смисл; значимість та актуальність; патогенність; гострота прояву (раптовість); тривалість; повторюваність; зв'язок з преморбідними особистісними особливостями [6].

Складність вивчення травмуючих ситуацій полягає в тому, що їх число і джерела багатомірні. Саме тому вони визначаються як ситуації, що загрожують життю людини, можуть призвести до серйозної фізичної травми або поранення; взаємопов'язані зі сприйняттям фізичного насильства щодо інших людей; мають відношення до впливу або інформації про вплив шкідливих факторів середовища [5].

Часто психотравмуючі події відбуваються раптово та несподівано, тому жертви травматичних подій зазнають багаторазових навантажень та цілої низки наслідків цих перевантажень. Тому, для визначення наявності психотравми встановлюється низка ознак (симптомів), зокрема:

- наявність події, яка оцінюється як сильний удар;
- нав'язливість спогадів (думок, що постійно «перемотуються»); подій, що лежать в основі травми);
- залучення (людина не розділяє себе і ситуацію, яка призвела до психотравми, не може від неї дистанціюватися, подивитися на те що сталося спокійно, зі сторони);
- постійне відчуття душевного та фізичного дискомфорту, внутрішньої спу-

стошеності та пригніченості, образи, розгубленості;

- апатія, небажання щось робити, тяжкий стан приреченості та безвиході, якого неможливо позбутися;

- схильність реалізовувати життєві сценарії, спрямовані на саморуїнування [3].

Дані симптоми досить умовні, оскільки кожна людина індивідуально переживає ті події, що її травмували. Тому, ступінь тяжкості психічної травми, залежить від індивідуального сприйняття людини, її захищеності у психологічному плані, стійкості до стресів.

Травматичні події можуть бути тісно пов'язані з появою хімічної залежності або розладів зловживання психоактивними речовинами (ПАР). Їх зв'язок складний і багатогранний. Адже не у кожного, хто пережив травму, розвивається розлад, пов'язаний із вживанням психоактивних речовин.

Вплив травматичних подій можна вважати фактором ризику розвитку зловживання психоактивними речовинами. Травма може збільшити вразливість до залежності, особливо у випадках, коли травма не лікується ефективно.

Згідно досліджень, вживання ПАР є провідним фактором ризику втрати працездатності, здоров'я та загрозою смерті, оскільки залежність від хімічних речовин є первинним, хронічним і смертельним захворюванням. Вживання речовин, що змінюють свідомість негативно впливає на всі сфери життєдіяльності людини: духовну, фізичну, соціальну. Тому надання психологічної допомоги в подоланні хімічної залежності особам, що отримали психічну травму є актуальною проблемою в наш час. Для цього потрібно встановити способи взаємозв'язку травми та зловживання психоактивними речовинами.

В першу чергу, це механізм подолання. Травматичні події, такі як фізичне чи емоційне насильство, бойові дії, стихійні лиха чи особисті втрати, можуть призвести до непереборного почуття страждання, тривоги та депресії. Намагаючись впоратися з цими хворобливими емоціями, люди можуть вдаватися до наркотиків або алкоголю як способу самолікування та тимчасового порятунку від травми.

Наприклад, згідно з результатами соціологічних досліджень близько 55 % солдатів вживали алкоголь під час бойових дій у Чеченській Республіці, а кожний четвертий – наркотики або транквілізатори (в основному військовослужбовці військової служби за контрактом). Серед учасників бойових дій в Афганістані наркоманія була поширена набагато менше. Так, 25 % опитаних військовослужбовців обмеженого контингенту військ вказували на вживання алкоголю, а наркотичних речовин – менше 10 %. Крім того, якщо в Афганістані вживалися «м'які» наркотики рослинного походження, то в Чечні й у зоні АТО на сході України – уже «важкі» наркотики хімічного походження, а також лікарські препарати типу наркотичних анальгетиків і транквілізаторів. Причини зростання наркотизації військовослужбовців-учасників бойових дій чималою мірою визначаються різною підготовкою, відношенням військовослужбовців до військової служби і до безпосередньої участі у збройних конфліктах [2].

Але людина має розуміти, що ПАР може запропонувати короточасне полегшення симптомів, пов'язаних із травмою. Подальше ж вживання призводить до довготермінових негативних наслідків, включаючи погіршення психічного здоров'я, напружені стосунки, юридичні проблеми та проблеми з фізичним здоров'ям.

Особи, які пережили травму, можуть використовувати ПАР для полегшення емоційного та психологічного болю, пов'язаного з їхніми травматичними спогадами. Тимчасове полегшення, яке надають наркотики чи алкоголь, може бути привабливим, тому людям важко припинити їх вживання.

Також, зловживання психоактивними речовинами у людей із травмою пов'язане із уникненням та знеболюванням. Деякі люди використовують речовини, щоб знеболити або уникнути тривожних спогадів і почуттів, пов'язаних із травмою. Вживання психоактивних речовин створює при цьому тимчасовий буфер проти болю, але це не вирішує основних проблем [1].

Психотравма та зловживання психоактивними речовинами часто виникають одночасно, що призводить до так званого подвійного діагнозу або супутнього розладу. У цих випадках люди мають справу як з розладом психічного здоров'я, пов'язаним із травмою (наприклад, посттравматичний стресовий розлад або депресія), так і з розладом, пов'язаним із вживанням психоактивних речовин.

Травма може спровокувати тягіння до певних речовин, через що людям, які раніше вже подолали залежність, важко протистояти бажанню знову вживати. Стресори, пов'язані з травмою, також можуть призвести до рецидиву серед осіб, які успішно зберігали тверезість [1].

Загалом зв'язок між травмою та зловживанням ПАР складний і двосторонній. Травма може сприяти зловживанню психоактивними речовинами, а зловживання психоактивними речовинами може посилити психологічний вплив травми. Саме визнання зв'язку між травмою та зловживанням психоактивними речовинами має вирішальне значення для надання належної допомоги та лікування. Інтегровані підходи, спрямовані як на травму, так і на залежність, такі як терапія з урахуванням травми та програми лікування з подвійною діагностикою, можуть бути ефективними в допомозі одужанню від сплетіння проблем травми та зловживання ПАР. Крім того, системи підтримки, консультування та доступ до послуг психічного здоров'я є важливими для людей, які прагнуть подолати подвійний вплив травми та хімічної залежності.

### **Список використаних джерел**

1. Аталієва А.О. *Взаємодія стресу та особистісних факторів при хімічній залежності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: 19.00.04.* Харків, 2020. 266 с.
2. Балабанова Л.М., Байда М.С. *Попередження хімічної залежності серед військовослужбовців Національної гвардії України. Честь і закон.* 2021. № 2 (77). С. 25-34.
3. Дружбляк С. *Особливості прояву посттравматичного стресового розладу. Теорія контролюльності та актуальні проблеми сучасної психології: матеріали наукових читань, присвячених 115-й річниці від дня народження Ярослава Івановича Цурковського.* Львів, 2020. 186 с.
4. Паливода Л.І. *Проблема визначення понять «психічна травма», «психологічна травма»*

- і «травма втрати» у психологічних проєкціях. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021, Т.32 (71). № 6. С.68-72.*
5. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
6. Улько Н.М. Чинники виникнення психотравми в дорослому віці. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, січень 2020. № 10. С. 92–96.