

Психологічні реакції на війну та травму:

Серія вебінарів для психологів,
студентів-психологів та інших
помічників





Дорослі, які зазнали звірств під час війни та втечі – Реакції та що може допомогти



Маріанна Опаас

PhD, спеціаліст з клінічної психології.

Дослідник у Норвезькому центрі досліджень насильства та травматичного
стресу, Осло, Норвегія

marianne.opaas@nkvts.no



Війна в Україні





Люди реагують по-різному

- Особистісні характеристики



Photos: Shutterstock

- Характеристики події (-ій)



Photos: Pixabay

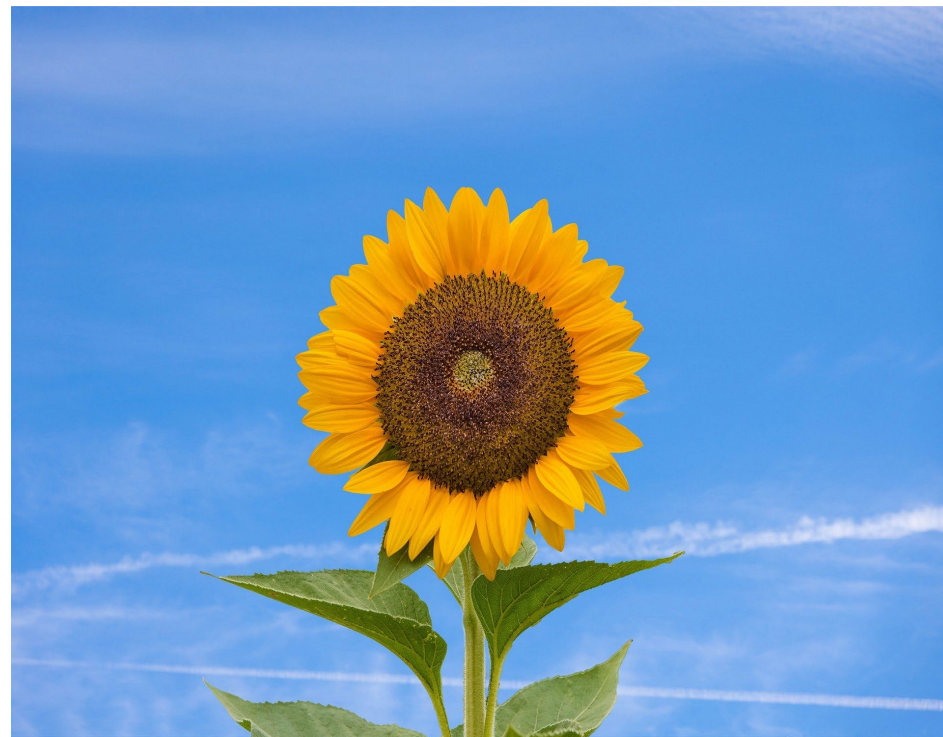


Навмисне насиљство





СТІЙКІСТЬ





Нормальні реакції на травму

Емоційні реакції

Фізичні реакції

Когнітивні реакції

Духовні реакції

Відносні реакції





Корисні речі, які можна
зробити, коли відчуваєш себе
пригніченим





Як бути корисним





Ранні тривожні ознаки: потрібна професійна допомога





Зміни особистості після травматичних подій

- Хронічне відчуття загрози
- Недовіра до інших людей
- Соціальна ізоляція
- Порожнеча та безнадійність
- Почуття відчуженості від інших

Коли нормальні реакції переростають у довгострокові виснажливі стани

- ☐ Депресія
- ☐ Тривога
- ☐ Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)
- ☐ Комплексний посттравматичний стресовий розлад
- ☐ Соматизація, проблеми з болем і фізичні розлади
- ☐ Зміни особистості
- ☐ Дисоціативні розлади
- ☐ Зловживання психоактивними речовинами
- ☐ Психози

ICD-11

International
Statistical
Classification
of Diseases and
Related Health
Problems

11th Revision

Volume 1
Tabular List

2015 Edition



World Health
Organization



Терапія після важкої травми



Термінова, невдовзі після травми та
довгострокова перспектива зміцнення
стійкості та здоров'я



Посилання та довідкова література

Bonanno, GA (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *The American Psychologist*, 59, 20–28. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.59.1.20>

Briere JN & Scott C (2014). *Principles of trauma therapy. A guide to symptoms, evaluation and treatment. Second edititon. DSM-5 uppdate*. University of Southern California, Keck School of Medicine, SAGE.
https://books.google.no/books?hl=no&lr=&id=VtjsAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Briere,+refugee+trauma&ots=nQqqv8DTqJ&sig=kgGkrBQFoiH-N5NN9Gii2L6TVeg&redir_esc=y#v=onepage&q=Briere%2C%20refugee%20trauma&f=false

Everly GS and Lating JM (2019). A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response, chpt. 8 in GS Everly & JM Lating: *A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response*, 4th edition. New York: Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-9098-6_8175

Gruner, D., Magwood, O., Bair, L., Duff, L., Adel, S., & Pottie, K. (2020). Understanding supporting and hindering factors in community-based psychotherapy for refugees: a realist-informed systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 4618.

Opaas, M. & Hartmann, E. J. (2021). Traumatized Refugees in Psychotherapy: Long-term Changes in Personality, Mental Health, Well-Being, and Exile Life Functionin. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 209(12), 859-871. DOI: 10.1097/NMD.0000000000001396

Opaas, M., Hartmann, E., Wentzel-Larsen, T. & Varvin, S. (2016). Relationship of pretreatment Rorschach factors to symptoms, quality of life, and real-life functioning in a three-year follow-up of traumatized refugee patients. *Journal of Personality Assessment*, 98, 247-260. <http://dx.doi.org/10.1080/00223891.2015.1089247>.

Opaas, M. & Varvin, S. (2015). Relationships of childhood adverse experiences with mental health and quality of life at treatment start for adult refugees traumatized by pre-flight experiences of war and human rights violations. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 203, 684-695. <https://dx.doi.org/10.1097%2FNMD.0000000000000330>

Uphoff E, Robertson L, Cabieses B, Villalón FJ, Purgato M, Churchill R, Barbui C. (2020). An overview of systematic reviews on mental health promotion, prevention, and treatment of common mental disorders for refugees, asylum seekers, and internally displaced persons. *Cochrane Database of Systematic Reviews 2020, Issue 9*. Art. No.: CD013458. DOI: 10.1002/14651858.CD013458.pub2. Accessed 23 May 2022.

World Health Organization; Emergency in Ukraine, External situation report # 12, published 19 May 2022, reporting period: 12-18 May 2022. [WHO-EURO-2022-5152-44915-64693-eng.pdf](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/20220519-ukraine-emergency-situation-report-12)

Джерела

- WHO's PM+ Problem Management plus (PM+): individual psychological help for adults impaired by distress in communities exposed to adversity: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-MER-16.2>
- WHO's Self Help plus: Doing What Matters in Times of Stress: https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927?gclid=Cj0KCQjwg_iTBhDrARIsAD3Ib5jElc2RCHFgNr9XYPCCW9leLfxen8lO7Q3LliRjBLOc-pLJrtDeL_YaAp2hEALw_wcB
- Skills for psychological recovery: <https://www.nctsn.org/resources/skills-for-psychological-recovery>
- The National Child Traumatic Stress Network (NCTSN): <https://www.nctsn.org/treatments-and-practices/psychological-first-aid-and-skills-for-psychological-recovery/about-spr>
- The TENTS guidelines for psychosocial care following disasters and major incidents. The European Network for Traumatic Stress. www.tentsproject.eu

Дякую за вашу увагу

Запитання можна надсилати:

marianne.opaas@nkvts.no

nora.sveaass@psykologi.uio.no

