

УДК 159.9:355

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.6>

МЕТОДИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЦИВІЛЬНИХ ТА ВІЙСЬКОВИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

Наталія Жигайло

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: nataliya.zhyhaylo@lnu.edu.ua*

Михайло Цимбалюк

*Комітет Верховної Ради України з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів,
вул. Михайла Грушевського, 5, м. Київ, Україна, 01008
e-mail: tsmmwww@gmail.com*

У дослідженні розглядаються основні аспекти психотерапії та психокорекції в умовах війни, зосереджуючи увагу на ефективних методах підтримки психічного здоров'я цивільних та військових. Війна як екстремальний фактор стресу вимагає нових підходів до терапії та реабілітації, оскільки традиційні методи потребують адаптації до потреб, що виникають внаслідок бойових дій, втрат, травматизації та високого рівня тривожності.

Запропоновано когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), екзистенційну психотерапію, тілесно-орієнтовану терапію, метод десенсибілізації і переробки рухами очей (EMDR), групову та арт-терапію. КПТ показує високу ефективність при роботі з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та допомагає пацієнтам змінювати деструктивні когнітивні схеми. Екзистенційна терапія сприяє переосмисленню життєвих цінностей та підтримці стійкості пацієнтів у кризових ситуаціях. Тілесно-орієнтовані методи допомагають зменшити психосоматичні симптоми, які часто супроводжують ПТСР, а метод EMDR показує особливу ефективність у роботі з ветеранами, допомагаючи інтегрувати травматичний досвід.

Також у роботі підкреслюється значення групової психотерапії, що сприяє підтримці відчуття спільності й зниженню рівня тривоги через обмін досвідом та взаємопідтримку. Арт-терапія, зокрема техніки вираження почуттів через творчість, допомагає учасникам виражати емоції та зміцнює внутрішні ресурси для подолання стресу.

Важливу роль у підтримці психічного здоров'я відіграє системна сімейна терапія, особливо для родин, які постраждали від наслідків війни. Такий підхід зміцнює внутрішньосімейні зв'язки та сприяє подоланню спільних кризових ситуацій.

Наукові рекомендації зосереджені на необхідності зниження бар'єрів у доступі до психотерапевтичних послуг, підвищення доступності терапії через державну підтримку, впровадження освітніх ініціатив для зменшення стигматизації психічних розладів та розвитку онлайн-платформ для забезпечення психологічної підтримки навіть у віддалених регіонах.

Ключові слова: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), екзистенційна терапія, тілесно-орієнтована терапія, метод десенсибілізації та переробки рухами очей (EMDR), групова терапія, арт-терапія, психологічна підтримка, сімейна терапія, резиліентність, психотерапевтичні техніки, стресостійкість, психокорекція, психосоматичні розлади.

Актуальність проблеми. На сьогодні проблеми, пов'язані з війною та її наслідками набувають все більшої актуальності. В контексті даних подій, а також відносно невеликого міжнародного визнання проблеми та, як наслідок, підтримки української армії

та народу питання психотерапії та психокорекції в умовах війни виходить на перший план. Отже, треба підтримувати психічний стан людей, який реально гіршатиме під навалюю ракет та дронів. Інформаційна війна також є виснажливою, на нас тиснуть з усіх сторін.

Сучасна війна чітко показала, що всі методи, які існували та були рекомендовані у сфері психотерапії та психокорекції провідними науковцями або застарілі, або неточні і потребують подальших, більш практичних досліджень.

Аналіз останніх публікацій на тему дослідження. Автори В.Л.Зливков, Т. М. Кузікова, О. В. Щербак акцентують на методах психологічної діагностики та терапії для військових і цивільних. Вони описують типологію наслідків війни на психологічний стан, підходи до роботи з гострим стресом, ПТСР та підтримку у випадку втрат і горя [3]. Авторський колектив на чолі з полковником В. М. Морозом розглядає організаційні аспекти та методи психологічної допомоги військовим. Перший том охоплює історію та розвиток психологічного забезпечення в ЗСУ, а другий том зосереджується на реабілітації, підтримці та реінтеграції [5]. І. В. Барановська, Т. О. Березюк аналізують чинники стресостійкості та адаптації у військовослужбовців і цивільних, які переживають війну. Дослідники розглядають фактори, що впливають на розвиток стресостійкості, а також методи підвищення психологічної готовності та стійкості особистості у складних умовах війни [1].

Виклад основного матеріалу. Психотерапія в умовах війни орієнтована на відновлення емоційного балансу та психічної стабільності пацієнтів. Згідно з дослідженнями сучасних українських науковців, найбільш ефективними вважаються когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), методи екзистенційної психотерапії та техніки тілесно-орієнтованих підходів.

Когнітивно-поведінкова терапія зарекомендувала себе як один із найдієвіших методів при роботі з ПТСР та тривожними розладами. КПТ дозволяє пацієнтам відстежувати та коригувати негативні автоматичні думки, змінюючи деструктивні шаблони мислення та поведінки. Екзистенційна психотерапія допомагає переосмислити життєві цінності, знайти сенс у складних обставинах і підтримати внутрішні ресурси для подолання психологічних викликів. Цей підхід особливо важливий для людей, які зазнали травми внаслідок втрати близьких або пережили руйнування життєвих планів. Психокорекція в умовах війни зосереджена на відновленні адаптивних можливостей людини. Одним із ключових аспектів є групові форми роботи, які сприяють взаємопідтримці та дозволяють людям відчути спільність у переживанні травматичного досвіду. Групова терапія допомагає знизити рівень тривоги та страху через обговорення спільних проблем.

Також, ефективними є арт-терапевтичні підходи. Зокрема, використання мистецтва дозволяє пацієнтам висловити почуття, які важко передати. Малювання, ліпка чи інші творчі техніки активізують внутрішні ресурси та полегшують процес емоційної реабілітації. Тілесно-орієнтована терапія також набуває значення в психокорекції військових і цивільних, що пережили бойові дії. У дослідженнях О. В. Зінченка відзначається, що методи роботи з тілом допомагають знизити рівень соматичних симптомів і поліпшити загальне самопочуття, зменшуючи прояви психосоматичних розладів.

Психокорекційна робота в умовах війни має кілька етапів:

1. Оцінка стану пацієнта: Діагностика психологічних проблем та визначення ключових сфер, які потребують корекції.
2. Розробка індивідуального плану терапії: Вибір оптимальних методів психокорекції залежно від стану та особливостей пацієнта.
3. Впровадження терапевтичних технік: Використання комплексних методик, таких як релаксаційні вправи та техніки відновлення.

Окрему увагу слід приділити підходам, що використовуються у роботі з військовими. Військовослужбовці часто стикаються з унікальними проблемами, такими як бойова травма, що вимагає спеціалізованих психотерапевтичних підходів:

- Метод десенсибілізації та переробки рухами очей (EMDR), допомагає зменшити інтенсивність переживання травми через поєднання когнітивних та сенсорних стимулів[4]. EMDR-терапія має високу ефективність у роботі з ветеранами, які зазнали травматичних переживань на полі бою.

- Також застосовуються психоедукаційні програми, спрямовані на інформування військових про симптоми ПТСР, механізми стресу та способи його контролю. Такі програми сприяють підвищенню усвідомленості пацієнтів і полегшують роботу з психологічними проблемами.

У сучасних умовах важливо також зосередитись на підтримці цивільного населення, яке може переживати втрату житла, рідних чи загальне відчуття небезпеки. Терапія, спрямована на зміцнення резиліентності, дозволяє розвивати здатність до адаптації і допомагає особам швидше повернутися до нормального життя після травматичних подій. Також, системна сімейна терапія стає важливим інструментом для підтримки родин, які постраждали від війни. Метод дозволяє працювати не лише з окремою особою, а й із системою, у якій вона існує. Цей підхід сприяє зміцненню зв'язків та допомагає сім'ям долати спільні труднощі.

Фахівці, які працюють з людьми, що пережили військові дії, мають дотримуватись декількох ключових рекомендацій:

- Використовувати інтегративний підхід, що включає поєднання різних методів терапії для максимізації ефективності лікування.

- Підтримувати постійний контакт із пацієнтом та створювати атмосферу безпеки.

- Уникати стигматизації симптомів психічних розладів, що допомагає знизити опір терапії.

Для дослідження використання психотерапії та психокорекції в умовах війни та пошуку способів їх вирішення було проведено психологічне опитування на дану тематику. Вибірка складалась із 220 студентів Львівського національного університету імені Івана Франка та родин та військових віком 18–45 років. Всі учасники попередньо були проконсультовані з приводу теоретичної частини психології для підвищення точності результатів опитування. Загалом величина охоплення сягала 327 осіб. Результати опитування відображені в Таблиці 1.

Результати опитування демонструють важливі аспекти щодо ставлення респондентів до психотерапії та психокорекції в умовах війни.

Ефективність психотерапії:

67% опитаних вважають психотерапію ефективною, що свідчить про позитивне сприйняття та визнання її ролі в підтримці психологічного здоров'я.

25% респондентів мають сумніви щодо її ефективності, що може вказувати на недостатню обізнаність про методи психотерапії або обмежений досвід використання цих послуг.

8% важко відповісти на це питання, що також може бути наслідком нестачі інформації.

Звернення за допомогою:

Лише 8% респондентів зверталися за допомогою, що може свідчити про наявність бар'єрів до отримання психотерапевтичної підтримки.

25% зверталися кілька разів, що свідчить про потребу в регулярній допомозі для певної частини опитаних.

Таблиця 1

Проблеми психотерапії та психокорекції під час війни

На Вашу думку психотерапія є ефективним засобом підтримки психічного здоров'я під час війни? <table><tr><th>Відповідь</th><th>Відсоток</th></tr><tr><td>Так</td><td>67%</td></tr><tr><td>Ні</td><td>25%</td></tr><tr><td>Важко відповісти</td><td>8%</td></tr></table>	Відповідь	Відсоток	Так	67%	Ні	25%	Важко відповісти	8%	67% респондентів вважають психотерапію ефективною 25% не вважають її ефективною 8% важко відповісти на це питання		
Відповідь	Відсоток										
Так	67%										
Ні	25%										
Важко відповісти	8%										
Чи зверталися ви коли-небудь за психотерапевтичною допомогою у зв'язку з військовими діями? <table><tr><th>Відповідь</th><th>Відсоток</th></tr><tr><td>Ні, і не планую</td><td>49%</td></tr><tr><td>Ні, але планую</td><td>17%</td></tr><tr><td>Так, кілька разів</td><td>25%</td></tr><tr><td>Так</td><td>8%</td></tr></table>	Відповідь	Відсоток	Ні, і не планую	49%	Ні, але планую	17%	Так, кілька разів	25%	Так	8%	Лише 8% респондентів зверталися за допомогою 25% зверталися кілька разів 17% не зверталися, але планують 49% не зверталися і не планують
Відповідь	Відсоток										
Ні, і не планую	49%										
Ні, але планую	17%										
Так, кілька разів	25%										
Так	8%										
Як ви оцінюєте доступність психотерапевтичних послуг у вашому регіоні під час війни? <table><tr><th>Відповідь</th><th>Відсоток</th></tr><tr><td>Дуже доступні</td><td>31%</td></tr><tr><td>Частково доступні</td><td>37%</td></tr><tr><td>Недоступні</td><td>3%</td></tr><tr><td>Не знаю</td><td>23%</td></tr></table>	Відповідь	Відсоток	Дуже доступні	31%	Частково доступні	37%	Недоступні	3%	Не знаю	23%	31% вважають, що послуги дуже доступні 37% оцінюють їх як частково доступні 8% вважають, що вони недоступні 23% не знають, як оцінити доступність послуг
Відповідь	Відсоток										
Дуже доступні	31%										
Частково доступні	37%										
Недоступні	3%										
Не знаю	23%										

Продовження таблиці 1

Чи готові ви відвідувати групові сесії психотерапії для підтримки вашого психічного здоров'я? <table border="1"><thead><tr><th>Відповідь</th><th>Відсоток</th></tr></thead><tbody><tr><td>Так</td><td>39%</td></tr><tr><td>Ні</td><td>32%</td></tr><tr><td>Залежить від обставин</td><td>29%</td></tr></tbody></table>	Відповідь	Відсоток	Так	39%	Ні	32%	Залежить від обставин	29%	39% респондентів готові відвідувати групові терапії. 32% не готові брати участь. 29% вказали, що їхня участь залежить від обставин.
Відповідь	Відсоток								
Так	39%								
Ні	32%								
Залежить від обставин	29%								
Чи підтримуєте ви ідею впровадження обов'язкових психологічних консультацій для військових та цивільних, які пережили бойові дії? <table border="1"><thead><tr><th>Відповідь</th><th>Відсоток</th></tr></thead><tbody><tr><td>Так</td><td>73%</td></tr><tr><td>Ні</td><td>21%</td></tr><tr><td>Важко відповісти</td><td>6%</td></tr></tbody></table>	Відповідь	Відсоток	Так	73%	Ні	21%	Важко відповісти	6%	73% респондентів підтримують цю ідею. 21% проти її впровадження. 6% важко відповісти на це питання.
Відповідь	Відсоток								
Так	73%								
Ні	21%								
Важко відповісти	6%								
Чи маєте ви досвід участі у психокорекційних програмах під час війни? <table border="1"><thead><tr><th>Відповідь</th><th>Відсоток</th></tr></thead><tbody><tr><td>Так</td><td>17%</td></tr><tr><td>Ні, але планую</td><td>25%</td></tr><tr><td>Ні</td><td>58%</td></tr></tbody></table>	Відповідь	Відсоток	Так	17%	Ні, але планую	25%	Ні	58%	17% мають досвід участі у таких програмах. 25% планують взяти участь. 58% не мають досвіду та не планують брати участь.
Відповідь	Відсоток								
Так	17%								
Ні, але планую	25%								
Ні	58%								

Закінчення таблиці 1

На Вашу думку психотерапія є ефективним засобом підтримки психічного здоров'я під час війни? <table><tr><td>Раз на місяць</td><td>52%</td></tr><tr><td>Раз на тиждень</td><td>45%</td></tr><tr><td>Щодня</td><td>3%</td></tr></table>	Раз на місяць	52%	Раз на тиждень	45%	Щодня	3%	52% – раз на місяць 45% – раз на тиждень 3% – щодня
Раз на місяць	52%						
Раз на тиждень	45%						
Щодня	3%						
Що, на вашу думку, є найбільшим бар'єром для отримання психотерапевтичної допомоги? <table><tr><td>Відсутність грамотних фахівців</td><td>67%</td></tr><tr><td>Стигматизація</td><td>25%</td></tr><tr><td>Фінансові труднощі</td><td>8%</td></tr></table>	Відсутність грамотних фахівців	67%	Стигматизація	25%	Фінансові труднощі	8%	67% – відсутність грамотних фахівців 25% – стигматизація 8% – фінансові труднощі
Відсутність грамотних фахівців	67%						
Стигматизація	25%						
Фінансові труднощі	8%						

17% не зверталися, але планують, що вказує на потенційний інтерес до послуг у майбутньому.

49% не зверталися і не планують, що може вказувати на бар'єри у доступності або на особисті переконання щодо непотрібності таких послуг.

Доступність послуг:

Лише 31% респондентів вважають послуги психотерапії дуже доступними, що вказує на обмежену доступність.

37% оцінюють їх як частково доступні, що свідчить про різноманітність обставин, які впливають на доступ до цих послуг.

8% вважають, що вони недоступні, що є сигналом для вдосконалення інфраструктури або розширення послуг.

23% не знають, як оцінити доступність послуг, що може свідчити про недостатню інформацію про доступні ресурси.

Для поліпшення ситуації можна запропонувати такі підходи:

- Підвищення обізнаності: Програми інформування населення про користь психотерапії можуть зменшити сумніви та застереження щодо її ефективності.

– Зниження бар'єрів доступу: Розширення доступу до психотерапевтичних послуг через субсидії, безкоштовні консультації або впровадження онлайн-сервісів.

– Підтримка соціальної прийнятності: Зменшення стигматизації через медіа-кампанії може мотивувати більше людей звертатися за допомогою.

Бар'єри в отриманні психотерапевтичної допомоги:

67% респондентів вважають відсутність кваліфікованих фахівців головним бар'єром, що підкреслює проблему недостатньої кількості спеціалістів з психічного здоров'я.

25% назвали стигматизацію як головну перепону, що вказує на культурні або соціальні стереотипи, які обмежують людей у зверненні за психологічною допомогою.

8% вважають фінансові труднощі основною проблемою, що демонструє потребу в економічній підтримці для тих, хто потребує допомоги.

Аналіз цих бар'єрів свідчить, що головною проблемою є недостатня кількість кваліфікованих фахівців та стигматизація психотерапії. Це потребує комплексного підходу, спрямованого як на збільшення числа фахівців, так і на подолання суспільних упереджень.

Пропозиції щодо вирішення бар'єрів:

– Розширення підготовки фахівців: Введення програм підвищення кваліфікації для існуючих медичних працівників з основ психотерапії та кризової психології.

– Можливість залучення іноземних фахівців або фахівців діаспори для дистанційної роботи з населенням у вигляді онлайн-консультацій.

Зниження фінансових бар'єрів:

– Розробка державних або благодійних програм для субсидування вартості психотерапевтичних послуг для соціально вразливих верств населення.

– Підтримка безкоштовних або значно знижених за ціною консультацій для тих, хто потребує допомоги під час війни.

Зниження стигматизації:

– Освітні кампанії для зменшення соціальних бар'єрів через засоби масової інформації, які роз'яснюють важливість психічного здоров'я та нормалізують звернення за допомогою.

– Залучення публічних осіб для популяризації психотерапії як ефективного засобу підтримки психічного здоров'я.

Частота використання психотерапії для підтримки психічного здоров'я:

52% респондентів звертаються до психотерапії раз на місяць, що може вказувати на потребу у регулярному, але не частому супроводі. Це може бути пов'язано як із доступністю послуг, так і з обмеженими ресурсами.

45% звертаються раз на тиждень, що свідчить про значний попит на регулярну підтримку, особливо в умовах підвищеного стресу під час війни.

Лише 3% звертаються щодня, що може свідчити про те, що постійна підтримка доступна лише для дуже невеликої групи людей.

Ці дані підкреслюють, що значна частина населення має потребу в психотерапевтичній підтримці, однак частота звернень обмежується різними факторами. Це може бути як фінансовий бар'єр, так і відсутність постійного доступу до фахівців.

Стратегічні напрями для покращення ситуації:

– Інтеграція психотерапії на рівні первинної медичної допомоги: Введення психотерапевтичних консультацій як частини базового пакету медичних послуг, особливо для осіб, які постраждали від війни.

– Навчання сімейних лікарів основ психотерапії та кризової психології для забезпечення первинної психологічної підтримки.

Розвиток онлайн-платформ для надання психотерапевтичних послуг:

- Запуск спеціалізованих онлайн-платформ, що дозволяють отримувати психотерапевтичну підтримку дистанційно. Це також дасть можливість охопити віддалені райони, де доступ до спеціалістів є обмеженим.

- Забезпечення конфіденційності та зручності таких платформ може знизити стигматизацію, дозволивши людям отримувати допомогу без необхідності особистої присутності.

Підтримка психотерапевтичних ініціатив на рівні громад:

- Створення місцевих центрів психологічної підтримки, де фахівці працюють із залученням місцевої громади та надають консультації на місцевому рівні.

- Залучення місцевих активістів та волонтерів до інформування населення про важливість психічного здоров'я та можливості отримати допомогу.

Висновки. Проведене опитування демонструє, що, незважаючи на значний попит на психотерапевтичну допомогу, на шляху до її отримання існують істотні бар'єри, такі як нестача фахівців, фінансові труднощі та стигматизація. Запропоновані заходи можуть допомогти зменшити ці бар'єри та підвищити доступність послуг для населення, особливо в умовах військових дій. Реалізація цих стратегій потребує підтримки як з боку держави, так і з боку місцевих громад та організацій, які можуть допомогти створити сприятливе середовище для підтримки психічного здоров'я. У ході дослідження було проаналізовано роль та значущість психотерапії і психокорекції в підтримці психічного здоров'я населення в умовах війни.

Значна частина респондентів висловила потребу в регулярній психотерапевтичній допомозі, що свідчить про зростаючу потребу в підтримці психічного здоров'я в умовах стресових факторів, пов'язаних з війною. Психотерапія визнана респондентами як ефективний метод для зниження рівня тривожності та збереження психологічної стійкості.

Основними перешкодами для отримання психотерапевтичної допомоги є нестача кваліфікованих фахівців, фінансові труднощі та стигматизація. Ці фактори значно обмежують можливість населення отримувати необхідну допомогу та підвищують ризики розвитку психічних розладів.

Стигматизація психотерапії та психічного здоров'я загалом залишається однією з головних перешкод. Недостатня обізнаність про методи психокорекції та наявні послуги знижує готовність людей звертатися за допомогою. Зниження стигматизації через інформаційні кампанії та підвищення обізнаності про користь психотерапії є важливими напрямками роботи.

Зважаючи на обмежений доступ до фахівців, особливо у віддалених районах, є потреба у розвитку онлайн-платформ та інтеграції психотерапії на рівні первинної медичної допомоги. Це дозволить забезпечити ширше охоплення населення та підвищити доступність послуг.

Забезпечення психотерапевтичної підтримки в умовах війни потребує комплексного підходу, який включає державну підтримку, зокрема, у вигляді субсидій та розширення програм підготовки фахівців. Громадські організації та волонтерські ініціативи також можуть сприяти наданню послуг, особливо для вразливих груп населення.

У підсумку, результати дослідження підтверджують, що психотерапія та психокорекція є необхідними елементами підтримки психічного здоров'я населення в умовах війни. Зменшення бар'єрів доступу до психотерапевтичної допомоги, підвищення обізнаності та зниження стигматизації можуть значно покращити якість життя та психологічну стійкість людей, що опинилися під впливом воєнних дій. Реалізація

комплексних заходів на національному рівні дозволить зберегти психічне здоров'я населення та зменшити негативні наслідки війни для суспільства в цілому.

Список використаної літератури

1. Барановська, І. В., Березюк, Т. О. Аналіз факторів стресостійкості та адаптації у військових і цивільних в умовах війни: методичні рекомендації. Київ: Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка, 2023.
2. Зливков, В. Л., Кузікова, Т. М., Щербак, О. В. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навчальний посібник. Київ: Емед, 2024.
3. Коваленко, О. І. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Харків: Психологічна перспектива, 2022. 320 с.
4. Ліпін, Ю. В. Психологія кризових станів. Львів: Центр навчальної літератури, 2021. 280 с.
5. Мороз, В. М., Олійник, В. О., Санташов, В. І., Коваль, М. А., Мамедов, Р. Ч., Мась, Н. М. Охорона психічного здоров'я військовослужбовців в умовах війни: у 2 т. Харків: Фоліо, 2023. Том 1, 560 с.; Том 2, 520 с.
6. Матяш, Н. С. Основи психологічної допомоги. Дніпро: Академвидав, 2020. 180 с.
7. Олійник, Л. В. Основи психологічної стійкості. Київ: Психологія і суспільство, 2022. 190 с.
8. Палієнко, А. В. Сімейна терапія в кризових ситуаціях. Одеса: Соціум, 2021. 210 с.
9. Павленко, С. Г. Посібник з психологічної допомоги у військових умовах. Львів: Медицина та психологія, 2020. 220 с.
10. Савченко, М. В. Методи психокорекції та психотерапії в умовах кризи. Київ: Професіонал, 2019. 175 с.
11. Суханова, Л. М. Основи арт-терапії в психологічній практиці. Харків: Психологічний альянс, 2019. 150 с.
12. Цимбалюк М.М., Жигайло Н.І. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. – Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136. http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf

PSYCHOTHERAPY AND PSYCHOCORRECTION IN THE CONTEXT OF WAR

Nataliya Zhyhaylo

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: nataliya.zhyhaylo@lnu.edu.ua*

Mykhailo Tsymbaliuk

*Committee of the Verkhovna Rada of Ukraine on Social Policy and Protection of Veterans' Rights
5, Mykhaila Hrushevskoho str., Kyiv, Ukraine, 01008
e-mail: tsmmw@ gmail.com*

The study examines the main aspects of psychotherapy and psychocorrection in the context of war, focusing on effective methods of supporting the mental health of both civilians and military personnel. War, as an extreme stress factor, demands new approaches to therapy and rehabilitation, as traditional methods require adaptation to the needs arising from combat actions, losses, trauma, and high levels of anxiety.

The primary sections of the research cover cognitive-behavioral therapy (CBT), existential psychotherapy, body-oriented therapy, eye movement desensitization and reprocessing (EMDR), group ther-

apy, and art therapy. CBT demonstrates high effectiveness in dealing with post-traumatic stress disorder (PTSD) and helps patients modify destructive cognitive patterns. Existential therapy facilitates the re-evaluation of life values and supports patients' resilience in crisis situations. Body-oriented methods aid in reducing psychosomatic symptoms that often accompany PTSD, while the EMDR method shows particular effectiveness in working with veterans, helping them integrate traumatic experiences.

The importance of group psychotherapy is also emphasized, as it fosters a sense of community and reduces anxiety through shared experiences and mutual support. Art therapy, particularly techniques for expressing feelings through creativity, assists participants in articulating emotions and strengthens their internal resources for coping with stress.

The authors note that systemic family therapy plays a crucial role in supporting mental health, especially for families affected by the consequences of war. This approach reinforces intra-family bonds and aids in overcoming shared crisis situations.

Scientific recommendations focus on the need to reduce barriers to accessing psychotherapeutic services, enhance therapy availability through government support, implement educational initiatives to reduce the stigma of mental disorders, and develop online platforms to provide psychological support even in remote areas.

Key words: *post-traumatic stress disorder (PTSD), cognitive-behavioral therapy (CBT), existential therapy, body-oriented therapy, eye movement desensitization and reprocessing (EMDR), group therapy, art therapy, psychological support, family therapy, resilience, psychotherapeutic techniques, stress resilience, psychocorrection, psychosomatic disorders.*