

ПРАКТИКА МАЙНДФУЛНЕС ЯК МЕТОД ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Єсіна О.А.

*Мелітопольський державний педагогічний університет
ім. Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя*

Особливе місце в сучасній науці займає пошук ефективних методів психологічної допомоги військовослужбовцям. Переживши травматичний бойовий досвід, вони потребують тих інструментів психологічної інтервенції, які допоможуть відновити ментальне благополуччя.

Майндфулнес є відносно новим, але науково обґрунтованим методом. Він базується на розвитку навичок усвідомленості, концентрації уваги та прийняття власних переживань без оцінювання. Завдяки застосуванню майндфулнес людина здатна регулювати свій емоційний стан, знижувати рівень автоматичних негативних думок та формувати більш адаптивні способи реагування на стресові ситуації.

Навчитись помічати свої думки, ідентифікувати емоційні стани, відновити контакт з тілом, не заглиблюючись у негативні переживання – все це і є основною метою практики майндфулнес. Прийняття свого досвіду та встановлення контролю над емоційно-поведінковими станами, а значить підвищення порогу чутливості до тригерів на реакцію новизни, сприяє психологічній стабільності та виходу з «автопілотного режиму» життєдіяльності особистості.

Використання майндфулнес у роботі з військовослужбовцями має ряд переваг:

— доступність, гнучкість та адаптивність до різних запитів. Це можуть бути запити від роботи з гострим стресом до довгострокового відновлення після бойових дій. Завдяки цьому метод може бути інтегрований у різноманітні реабілітаційні та підтримуючі програми без значних ресурсних витрат;

— орієнтованість на розвиток через самопізнання. Через розвиток навичок самоспостереження військовослужбовці вчаться розпізнавати свої емоції, їх ідентифікувати, а значить вчасно запобігати ескалації тривожності, агресії чи інших дестабілізуючих станів;

— освоєння базових технік не потребує спеціальної підготовки, що дає змогу практикувати майндфулнес самостійно після навчання з терапевтом або у груповому форматі. Це робить військовослужбовця автономним в отриманні допомоги та дає можливість самостійно надавати її собі у потрібний час, навіть в польових умовах.

Отже, резюмуючи, ми можемо зробити висновок, що практика майндфулнес є сучасним науково-доказовим методом відновлення психологічної стабільності військовослужбовців після пережитих психотравмуючих подій.