

ФІЗИЧНА ТА ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД, ОРІЄНТОВАНИЙ НА РЕАБІЛІТАЦІЮ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

Горошко В.І.¹, канд.мед.н., доцент
Данильченко С.І.², канд.мед.н., доцент
Бабкіна О.П.^{3,4}, д.мед.н., професор
Головченко І.В.², канд.біол.н., доцент

¹Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
Полтава, Україна

²Херсонський державний університет, Україна

³Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, Київ, Україна

⁴Київське міське клінічне бюро судово-медичної експертизи, Київ, Україна

Анотація. Стаття присвячена комплексному підходу до фізичної та психічної реабілітації жінок-військовослужбовців, поранених під час бойових дій в Україні, починаючи з 2022 року, з особливим акцентом на посттравматичний стресовий розлад.

Ключові слова: реабілітація, жінки-військовослужбовці, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, інтегровані підходи, ПТСР, військові дії, соціальна реінтеграція.

Вступ. З початком повномасштабних бойових дій в Україні у 2022 році питання реабілітації жінок-військових стане особливо актуальним. Фізичні та психічні травми, отримані на передовій, потребують комплексного підходу до відновлення здоров'я та працездатності [1-3]. Важливим аспектом є подолання посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який суттєво впливає на психічне здоров'я та здатність адаптуватися до цивільного життя.

Мета. Аналіз унікальних потреб жінок у процесі реабілітації, включаючи медичні, фізіотерапевтичні, психологічні та соціальні аспекти, а також надаються рекомендації щодо оптимізації реабілітаційних програм для подолання ПТСР.

Методи дослідження. Дослідження базується на аналізі даних, зібраних з медичних звітів, опитувань жінок-військовослужбовців, оглядів наукових публікацій з фізичної та психічної реабілітації. Для оцінки стану здоров'я та ефективності реабілітаційних заходів використовувалися як кількісні, так і якісні методи.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз ефективності реабілітаційних програм показав, що найбільш ефективним у відновленні здоров'я жінок-військовослужбовців є комплексний підхід, який включає медичне лікування, лікувальну фізкультуру, психологічну та соціальну підтримку. Інтеграція цих елементів дозволяє забезпечити комплексну підтримку жінки та адаптацію до нових умов життя. Велику роль у відновленні фізичних можливостей жінки відіграють лікувальна фізкультура та реабілітація. Фізичні методи лікування, такі як електротерапія, ультразвукова терапія та масаж, можуть



полегшити біль і сприяти загоєнню тканин. Персоналізована програма вправ зміцнює м'язи та покращує гнучкість і витривалість. Адаптовані заняття плаванням, йогою, пілатесом та іншими видами діяльності сприяють загальному зміцненню організму та покращенню психоемоційного стану.

Програма психологічної реабілітації посттравматичних стресових розладів має включати кілька ключових компонентів. Індивідуальна консультація психотерапевта спрямована на ретельне опрацювання травматичного досвіду та формування навичок саморегуляції. Сесії групової терапії дозволяють учасницям поділитися своїм досвідом і отримати підтримку від інших жінок у подібних ситуаціях. Регулярні індивідуальні та групові консультації, психотерапія, використання когнітивно-поведінкової терапії для зміни негативної моделі мислення та зменшення симптомів ПТСР, арт-терапії для зменшення тривоги та покращення емоційного стану за допомогою творчого вираження позитивно впливають на психічне здоров'я жінок-військових.

Важливою складовою реабілітації є підтримка репродуктивного здоров'я. Регулярні огляди та консультації з питань збереження та відновлення репродуктивного здоров'я у гінеколога допоможуть жінкам відновити фізіологічні функції після стресів і фізичних навантажень.

Соціальна підтримка та реінтеграція включає програми професійної реабілітації, курси перепідготовки та підготовки до цивільного життя. Успішна адаптація до цивільного життя вимагає допомоги у соціально-економічних питаннях, таких як житло, працевлаштування та соціальна підтримка.

Для подальшого вдосконалення реабілітаційних програм необхідно регулярно контролювати стан здоров'я військовослужбовців-жінок та вживати реабілітаційних заходів відповідно до змін у фізичному та психічному стані кожної учасниці програми з урахуванням індивідуальних потреб.

Висновок. Реабілітація жінок-військовослужбовців вимагає комплексного підходу з урахуванням їхніх фізичних, психологічних та соціальних потреб. Запропоновані в статті методики можуть бути покладені в основу розробки ефективних реабілітаційних програм, спрямованих на повне відновлення здоров'я та адаптацію до цивільного життя.

Література

1. Kozhyna H, Zelenska K, Stebliuk V, Asieieva Y, Pronoza-Stebliuk K. A comprehensive approach to medical-psychological support for service women in modern Ukraine. *Wiad lek.* 2023;LXXVI(Is 1):131-135.
2. Krasnodemska I, Savitskaya M, Berezan V, Tovstukha O, Rodchenko L. Psychological consequences of warfare for combatants: ways of social reintegration and support in Ukraine. *Revista Amazonia Investiga.* 2023;12(70):78–87. doi: 10.34069/ai/2023.70.10.7
3. Burlaka O, Vagner V. Hormonal contraception use in the prevention of disorders and rehabilitation of gynecological health in female military personnel: review and results of our own research. *Current aspects of military medicine.* 2020;27(2):295–307. doi: 10.32751/2310-4910-2020-27-52

