

5

Продовження терапії: занурення та переробка

.....

Углаві описується, як відбувається робота на глибших рівнях письмової експозиційної терапії, починаючи з третьої сесії й до завершення п'ятої. Основною метою цих сеансів є поглиблене опрацювання травматичних спогадів, ослаблення емоційної реакції на них і поступове відновлення психологічної рівноваги. На цьому етапі пацієнт уже знайомий з процесом письмової експозиції, тож тепер робота відбувається на рівні усвідомлення, аналізу та зміни ставлення до травматичної події.

Третя сесія. Дослідження та аналіз внутрішніх реакцій

Третя сесія письмової експозиційної терапії присвячена поглибленому аналізу емоцій та установок, які сформувалися після травматичної події та продовжують впливати на сприйняття пацієнта. На цьому етапі пацієнт вже засвоїв базові навички опису подій та пов'язаних з ними емоцій. Тепер він готовий зосередитися на внутрішніх реакціях, переконаннях та інтерпретаціях, які закріпилися в його свідомості. Ця вправа допомагає пацієнту усвідомити зв'язок між спогадами та його поточними емоціями, зруйнувати автоматичну емоційну реакцію та створити більш усвідомлене ставлення до минулого досвіду.

Мета третьої сесії

Основною метою третьої сесії є структурування та усвідомлення почуттів і переконань, які сформувалися після травматичної події й досі

продовжують впливати на пацієнта. Терапевт допомагає пацієнту усвідомити, як спогади про подію пов'язані з поточними емоціями та реакціями й побачити різницю між реальними фактами та негативними переконаннями, які можуть формуватися в результаті травми. Руйнування автоматичних реакцій та заміна їх усвідомленим сприйняттям допомагають пацієнту знизити інтенсивність емоційних реакцій та зробити спогади більш контрольованими.

Структура третьої сесії

Третя сесія містить кілька ключових етапів, кожен з яких допомагає пацієнту краще зрозуміти та усвідомити внутрішні реакції та переконання, що пов'язані з травмою. Пацієнт продовжує працювати з письмовою експозицією, зосереджуючись на глибшому аналізі своїх думок та емоцій.

- **Фокус на інтерпретаціях та переконаннях.** На початку третьої сесії терапевт пропонує пацієнту повернутися до опису травматичної події, зосередившись не лише на фактах, а й на інтерпретаціях, які закріпилися у його свідомості. Пацієнту пропонується відзначити переконання та думки, які супроводжують ці спогади. Наприклад, це можуть бути такі настанови.
 - Я не відчуваю себе в безпеці.
 - Я недостатньо сильний.
 - Це сталося тільки зі мною.

Терапевт пояснює пацієнту, що такі переконання, можливо, є не об'єктивними фактами, а негативними інтерпретаціями, викликаними травмою, які закріпилися й почали впливати на його сприйняття реальності.

Терапевт пропонує пацієнту записати подібні переконання, а потім поставити собі такі запитання.

- Чому я так думаю?
- Що дає мені підстави так вважати?

Ці запитання допомагають пацієнту відокремити реальність від переконань, створених страхом або соромом, і починають змінювати сприйняття травми.

- **Робота з почуттям провини та сорому.** Почуття провини та сорому є поширеними реакціями в людей з ПТСР, особливо якщо пацієнт переконаний, що в тому, що сталося, є його вина. На цьому етапі терапевт пропонує пацієнту зосередитися на цих емоціях і дослідити їх у контексті травматичної події. Терапевт допомагає пацієнту розглянути, наскільки виправдані ці почуття, та зрозуміти, що вони часто є наслідком спроби шукати причини того, що сталося, й можуть не відповідати реальній ситуації.

Пацієнт повинен запитати себе про таке.

- Чи міг я насправді щось змінити?
- Чи справді я був відповідальний за те, що сталося?
- Чи відповідає почуття провини реальним фактам?

Ця вправа допомагає пацієнту усвідомити, що провини й сором можуть бути наслідком травми, але не обов'язково відображають об'єктивну правду. Пацієнт вчиться бачити, що його почуття провини — це емоційна реакція, а не підтвердження власної неадекватності або відповідальності за те, що сталося.

- **Фіксація позитивного досвіду.** Пацієнту пропонується виконати завдання, яке може здатися непростим, але має велике значення для зміни сприйняття травматичної події. Завдання полягає в тому, щоб спробувати знайти конструктивні аспекти або уроки, які можна було б винести з травматичного досвіду. Пацієнту пропонують подумати, як ця подія змінила його ставлення до життя та які нові навички або риси він набув.

Наприклад, пацієнт може зазначити, що після травми став більш чуйним до чужих переживань, набув здатності справлятися з труднощами або навчився цінувати підтримку близьких. Ця вправа не призначена для того, щоб заперечувати або знецінювати тяжкість травми, але вона допомагає пацієнту усвідомити, що навіть негативний досвід може дати щось цінне, наприклад особистісний ріст або нові погляди на життя. Терапевт підтримує пацієнта в цій роботі, допомагаючи йому побачити, що позитивні аспекти — це не заперечення травми, а частина процесу її переробки.

- **Обговорення з терапевтом.** Після завершення письмового завдання терапевт обговорює з пацієнтом його записи. Терапевт допомагає пацієнту проаналізувати, які переконання та думки викликали найсильніші почуття, й зрозуміти, як вони впливають на його сприйняття подій та емоційний стан. Важливо, щоб терапевт допоміг пацієнту усвідомити різницю між реальними фактами та інтерпретаціями, які закріпилися в нього після травми.

В процесі обговорення терапевт пропонує пацієнту наочні приклади того, як переконання можуть спотворювати сприйняття. Наприклад, якщо пацієнт стверджує, що він недостатньо сильний, терапевт пропонує пацієнту згадати моменти, коли він виявляв стійкість або долав труднощі. Це допомагає пацієнту розвивати критичне мислення щодо негативних переконань і починає формувати в нього більш об'єктивний погляд на власні риси та досвід.

- **Рефлексія та самооцінювання.** Завершення сесії передбачає рефлексію, під час якої пацієнт аналізує свої почуття та усвідомлює, як змінилася його реакція на спогади з моменту початку терапії. Терапевт пропонує пацієнту подумати про те, які нові усвідомлення з'явилися та що змінилося в сприйнятті травматичної події. Рефлексія допомагає пацієнту помітити позитивні зрушення в своєму стані й усвідомити, що спогади поступово втрачають свою емоційну інтенсивність.

Терапевт пропонує пацієнту оцінити рівень стресу після виконання завдання й порівняти його з тим, що він відчував на початку терапії. Це допомагає пацієнту побачити, що він стає більш стійким, і дає йому відчуття прогресу, яке зміцнює впевненість у своїх силах.

- **Підтримка та допомога в регуляції емоцій.** Як і в попередніх сесіях, терапевт продовжує надавати пацієнту підтримку для керування емоційними реакціями, які можуть виникнути в процесі поглибленої експозиції. Занурення в почуття та переконання, що пов'язані з травмою, вимагає від пацієнта значних зусиль, тож терапевт пропонує йому ефективні техніки саморегуляції, які допоможуть справлятися з сильними емоціями.

Сценарій промови терапевта на початку третьої сесії ПЕТ

Вітаю! Сьогодні ми з вами продовжимо роботу зі спогадами. Наша мета — глибше зрозуміти та проаналізувати ті думки та переконання, які сформувалися після травматичної події. На попередніх сесіях ви вже описували саму подію та емоції, що пов'язані з нею, а тепер настав час дослідити, як саме цей досвід вплинув на ваші переконання та сприйняття себе і світу. Можливо, у вас сформувалися думки: "Я не відчуваю себе в безпеці" або "Я недостатньо сильний". Сьогодні наше завдання — допомогти вам побачити, що такі думки та переконання можуть бути не об'єктивними істинами, а реакцією на травму.

Для початку я попрошу вас повернутися до опису події та помітити, які думки або установки виникають, коли ви про неї згадуєте. Спробуйте записати всі думки, які вам спадають, не оцінюючи їх. Можливо, ви побачите, що деякі з них пов'язані з почуттям провини або сорому, які часто супроводжують травматичні переживання. Ми можемо дослідити, наскільки виправдані ці почуття, і розглянути, як вони впливають на ваше самосприйняття.

Я розумію, що це непросте завдання, тож будемо рухатися в вашому темпі. Якщо відчуєте сильні емоції, можете зробити паузу та скористатися запропонованими техніками саморегуляції. Запам'ятайте: сьогодні ми працюємо не для того, щоб знайти підтвердження негативним переконанням, а щоб дати вам можливість усвідомити, що багато з них можуть бути результатом того, як травма вплинула на ваше мислення. Наша мета — розвивати більш об'єктивне ставлення до себе та зменшувати емоційне навантаження.

Після того як ви закінчите писати, ми обговоримо ваші відчуття та побачимо, які нові усвідомлення з'явилися. Разом ми зможемо збагнути конструктивні аспекти вашого досвіду — можливо, він дав вам цінні уроки або допоміг відкрити внутрішні ресурси, про які ви раніше не знали. Нехай це завдання допоможе вам знайти силу та стійкість у собі. Готові почати? Почнімо, щойно будете готові.

ТЕХНІКИ ОПРАЦЮВАННЯ ЕМОЦІЙ ПІД ЧАС ПЕТ

- ✓ **Дихальні вправи.** Пацієнту пропонуються вправи на глибоке дихання для заспокоєння, наприклад дихання за схемою "4-7-8". Ця вправа дозволяє пацієнту відновити фізичний спокій і знизити рівень тривожності, повертаючи контроль над тілесними реакціями.

- ✓ **Тілесна усвідомленість.** Терапевт рекомендує пацієнту продовжувати практику тілесного сканування, відзначаючи відчуття в кожній частині тіла. Це допомагає втримувати увагу на теперішньому моменті та знижувати інтенсивність емоційних реакцій, що пов'язані зі спогадами.
- ✓ **Усвідомлена рефлексія.** Пацієнту пропонується після сесії розглянути свої емоції та записати, що викликало найбільший емоційний відгук і як він змінився в процесі виконання завдання. Цей процес допомагає пацієнту краще усвідомлювати свої реакції та розвивати здатність до їх регуляції.

Підбиття підсумків і підготовка до наступної роботи

Завершення третьої сесії містить в собі обговорення змін, які відбулися в сприйнятті спогадів і переконань пацієнта з початку терапії. Терапевт підкреслює важливість прогресу й нагадує пацієнту, що кожен етап зміцнює його здатність керувати емоціями та контролювати реакції на травматичний досвід.

Терапевт також пояснює, що в наступних сесіях пацієнт продовжить роботу з емоційними аспектами та дослідженням переконань, що допоможе йому краще усвідомити свій стан. Поступове звикання до цих аспектів знижує тривожність і дозволяє пацієнту розвивати впевненість у здатності керувати своїми почуттями.

Заключний етап третьої сесії готує пацієнта до продовження терапії, підтримуючи його мотивацію та впевненість у позитивних змінах.

Четверта сесія. Переосмислення травматичного досвіду та відновлення контролю

Четверта сесія ПЕТ спрямована на зміну ставлення пацієнта до травматичного досвіду та створення нових інтерпретацій події, що дозволяють сприймати її як частину минулого, від якої він може дистанціюватися. На цьому етапі пацієнт починає усвідомлювати, що його травматичне минуле не повинно визначати його сьогодення та майбутнє. Терапія фокусується на тому, щоб допомогти пацієнту сформувати більш здорове ставлення до минулого, побачити позитивні зміни, які

вже відбуваються, та знайти способи зміцнення свого емоційного стану. Це дозволяє пацієнту відчувати контроль над своїми реакціями й побачити можливі шляхи для відновлення та позитивного розвитку.

Мета четвертої сесії

Основною метою четвертої сесії є переосмислення травматичного досвіду та формування нового погляду на те, що сталося. Пацієнту важливо усвідомити, що, незважаючи на минулий досвід, він має можливість впливати на своє майбутнє та перестати бути “заручником” подій. Терапевт допомагає пацієнту зрозуміти, що він може змінити сприйняття та інтерпретацію травми, сформувавши більш здорове та позитивне ставлення до життя. На цьому етапі пацієнт починає бачити себе не як жертву обставин, а як активного учасника свого відновлення.

Структура четвертої сесії

Четверта сесія містить кілька важливих етапів, кожен з яких допомагає пацієнту краще усвідомити свої переживання, змінити їх інтерпретацію та сформувати нове ставлення до свого досвіду. Ці вправи спрямовані на розвиток у пацієнта навичок керування реакціями та створення позитивних перспектив на майбутнє.

- **Фокус на зміні інтерпретацій.** На першому етапі пацієнту пропонується переглянути свої переконання та інтерпретації, пов’язані з травматичною подією, й переформулювати їх так, щоб вони сприяли зміцненню впевненості та самопідтримці. Це вправа допомагає пацієнту послабити негативні установки та зменшити відчуття безпорадності, створюючи конструктивні інтерпретації, які сприяють емоційному зміцненню.

Наприклад, пацієнт, який раніше вважав себе безпорадним через те, що не зміг запобігти травматичній події, може переформулювати це переконання на “Зараз я вчуся захищати себе й довіряти собі”. Або замість “Це моя провина” пацієнт може подумати: “Я зробив усе, що міг у тій ситуації”. Це дозволяє пацієнту почати сприймати себе з позиції сили, а не вразливості, формуючи більш позитивне ставлення до власного досвіду.

- **Дослідження нових можливостей і перспектив.** Другий етап спрямований на дослідження нових можливостей і перспектив, які пацієнт може здобути після завершення терапії та звільнення від емоційних наслідків травми. Терапевт пропонує пацієнту уявити, як його життя може змінитися після того, як травма перестане мати над ним владу. Пацієнту пропонують описати ті позитивні зміни в поведінці та мисленні, які він уже почав помічати, а також намітити цілі, яких він хотів би досягти.

Пацієнт може записати, які почуття та дії він хоче відчувати в майбутньому, коли перестане відчувати вплив травматичного досвіду. Наприклад, пацієнт може висловити бажання почуватися впевненіше в громадських місцях, набути почуття безпеки та розвинути стійкість до стресових ситуацій. Ця вправа допомагає пацієнту побачити можливі перспективи та створює мотивацію до продовження роботи над собою, розвиваючи почуття надії та впевненості в майбутньому.

- **Опрацювання тригерів та реакцій на них.** Важливою частиною четвертої сесії є робота з тригерами, які викликають у пацієнта болісні спогади та реакції. Терапевт пропонує пацієнту визначити, які тригери найчастіше нагадують йому про травматичну подію, й розробити план керування реакціями на них. Пацієнту пропонують записати методи, які допоможуть йому зберігати спокій у стресових ситуаціях, як-от дихальні вправи, візуалізація або усвідомлення того, що в цей момент він перебуває в безпеці.

Наприклад, якщо тригером для пацієнта є певні місця або звуки, терапевт пропонує йому практикувати усвідомленість і повільне глибоке дихання, щоб зменшити рівень тривоги. Пацієнту також може допомогти візуалізація безпечного місця або повторення фрази, що нагадує про його поточну безпеку, наприклад: “Я в безпеці, й це місце не становить загрози”. Цей етап допомагає пацієнту здобути контроль над своїми реакціями та зменшити вплив тригерів, значно покращивши якість життя та знизивши рівень тривожності.

- **Рефлексія та обговорення результатів з терапевтом.** Після виконання завдання терапевт пропонує пацієнту обговорити почуття,

що виникли під час роботи з травматичним досвідом. Пацієнт може висловити полегшення або усвідомлення, що виникло під час переосмислення травми. Обговорення допомагає пацієнту зрозуміти, що зміна сприйняття та інтерпретації подій допомагає послабити емоційний вплив спогадів і робить травму менш значущою в його житті.

Терапевт також допомагає пацієнту усвідомити, які труднощі ще належить подолати, пропонуючи конструктивні підходи для їх подолання. Наприклад, якщо пацієнт відчуває труднощі з прощенням себе або інших учасників події, терапевт допомагає йому зрозуміти, що прощення — це не виправдання вчинків, а звільнення себе від негативних емоцій. Цей етап закріплює в пацієнта позитивні зміни та готує його до подальшої роботи над собою.

- **Закріплення позитивних змін.** На останньому етапі сесії терапевт підтримує пацієнта в закріпленні позитивних змін, відзначаючи успіхи, що були досягнуті в терапії, та мотивуючи його до подальшого застосування нових навичок у повсякденному житті. Пацієнту важливо усвідомити, що він починає повертати собі контроль над своїм станом та емоціями і що він здатний впливати на своє сприйняття травми. Терапевт може нагадати пацієнту, що кожен крок у терапії сприяє його внутрішньому відновленню та зміцненню емоційної стійкості.

Терапевт пропонує пацієнту поміркувати, як він може застосовувати отримані навички в ситуаціях, які раніше здавалися йому складними. Пацієнту може бути запропоновано вести щоденник позитивних змін або записувати моменти, коли він відчуває контроль над своїми емоціями. Це допомагає закріпити досягнутий прогрес і надає пацієнту впевненості в своїх силах на шляху до відновлення.

- **Підтримка та допомога в емоційній регуляції.** Четверта сесія, як і попередні, вимагає емоційних зусиль, оскільки пацієнт працює над переосмисленням своїх установок і реакцій. Терапевт продовжує підтримувати пацієнта в процесі емоційної регуляції, пропонуючи практики, які допоможуть йому керувати почуттями, що виникають, та зміцнити почуття безпеки.

Сценарій промови терапевта на початку четвертої сесії ПЕТ

Вітаю! Сьогодні ми з вами перейдемо до важливого етапу нашої роботи — переосмислення та трансформації ставлення до минулого травматичного досвіду. Ви провели велику роботу, описуючи та досліджуючи свої почуття, переконання та реакції, тож тепер наша мета — почати змінювати сприйняття цих подій так, щоб вони більше не визначали ваше сьогодення та майбутнє.

На цьому етапі я пропоную вам зосередитися на тому, як можна по-новому поглянути на ваш досвід, знайти моменти сили та стійкості, які, можливо, проявилися в процесі подолання травми. Пам'ятайте, що наше завдання — не виправдати чи знецінити ваші переживання, а змінити сприйняття так, щоб ви могли сприймати себе не як жертву обставин, а як людину, яка успішно справляється з труднощами. Ми будемо працювати з установками, які закріпилися після травми, та спробуємо переформулювати їх так, щоб вони більшою мірою підтримували вас, а не обмежували.

Під час цієї сесії я попрошу вас задуматися про те, які висновки ви зробили про себе та світ після травматичної події. Можливо, раніше ви вважали, що не можете почуватися в безпеці або що у вас недостатньо сил для подолання труднощів. Зараз ми спробуємо замінити ці думки на щось більш конструктивне, наприклад: "Я впорався з багатьма речами й продовжую вчитися долати виклики". Якщо вам захочеться припинити писати або зробити паузу, пам'ятайте, що ви завжди можете це зробити.

Давайте почнемо, тож, коли будете готові, запишіть ті думки та інтерпретації, які здаються вам важливими. Пізніше ми обговоримо ваші почуття та враження й поміркуємо, як закріпити позитивні зміни, щоб вони допомогли вам рухатися вперед з більшою впевненістю.

ТЕХНІКИ ОПРАЦЮВАННЯ ЕМОЦІЙ ПІД ЧАС ПЕТ

- ✓ **Дихальні вправи.** Пацієнту пропонуються вправи на глибоке дихання, як-от метод "4-7-8", щоб допомогти йому швидко заспокоїватися й повертати контроль над емоціями. Цей метод дозволяє знизити рівень тривожності та повернути концентрацію на поточний момент.
- ✓ **Тілесна усвідомленість.** Практика тілесного сканування допомагає пацієнту фіксувати увагу на "тут і зараз", знижуючи інтенсивність емоційних реакцій. Пацієнт може навчитися відзначати відчуття в тілі, що допомагає йому усвідомлено підходити до реакції на стрес і повертати почуття контролю.

- ✓ **Візуалізація та позитивні афірмації.** Терапевт пропонує пацієнту уявляти собі безпечне місце або повторювати фрази, які допомагають йому відчувати впевненість, наприклад: “Я в безпеці”, “Я керую власними почуттями” або “Я маю право на спокій”. Ці методи допомагають зміцнити впевненість пацієнта та знизити емоційну реакцію на тригери.

Підбиття підсумків та підготовка до наступної роботи

Завершення четвертої сесії передбачає підбиття підсумків змін, що відбулися з моменту початку терапії, та обговорення того, як переосмислення травми впливає на емоційний стан пацієнта. Терапевт зазначає, що кожен крок у терапії допомагає пацієнту повертати собі контроль і сприяє більш позитивному ставленню до життя. Пацієнт усвідомлює, що травма поступово втрачає свій панівний вплив, і починає бачити майбутнє в більш світлих тонах.

Терапевт також пояснює, що в наступних сесіях робота буде продовжена, з акцентом на зміцнення отриманих результатів і підтримку позитивних змін. Пацієнт готується до подальшого розвитку навичок саморегуляції та освоєння технік, які допоможуть йому зберегти емоційну стійкість у будь-яких ситуаціях.

Заключний етап четвертої сесії готує пацієнта до продовження терапії та допомагає йому побачити, що відновлення та зростання — це послідовний і стійкий процес, який дозволяє йому здобути контроль і побудувати життя, вільне від тягарів минулого.

П'ята сесія. Завершення терапії та закріплення результату

Заключна, п'ята, сесія ПЕТ присвячена підбиттю підсумків роботи, закріпленню позитивних змін та обговоренню стратегій самодопомоги, які дозволять пацієнту керувати симптомами та реакціями в майбутньому. Основною метою цієї сесії є створення в пацієнта впевненості в тому, що він може самостійно підтримувати стабільний емоційний стан і застосовувати отримані навички в повсякденному житті. Завершення терапії має залишити пацієнта з почуттям

досягнення, розумінням своїх можливостей і чітким планом дій, щоб зберігати баланс і впевненість на шляху до особистого зростання та добробуту.

Мета п'ятої сесії

Мета заключної сесії — допомогти пацієнту усвідомити весь пройдений шлях, закріпити досягнуті результати та створити план дій, який дозволить йому продовжувати розвиватися та успішно використовувати навички, що були отримані під час терапії. Пацієнт повинен відчувати, що його спогади та емоційні реакції тепер піддаються контролю, а не керують його життям. Це відчуття контролю та впевненості допомагає пацієнту успішно завершити терапію та підготуватися до самостійної роботи з потенційними труднощами.

Структура п'ятої сесії

Завершальна сесія складається з декількох етапів, кожен з яких допомагає пацієнту усвідомити досягнення, закріпити позитивні зміни та розробити план дій на майбутнє. Ці етапи спрямовані на те, щоб пацієнт впевнено завершив терапію та вийшов з неї з чітким планом самопомоги та підтримки.

- **Підбиття підсумків та аналіз змін.** На першому етапі сесії терапевт пропонує пацієнту описати, як він почувається зараз порівняно з моментом початку терапії. Пацієнту пропонується згадати, як він сприймав травматичний досвід, які емоції викликали спогади, й порівняти це з тим, що він відчуває в поточний момент. Терапевт допомагає пацієнту усвідомити досягнутий прогрес і побачити конкретні зміни, зокрема ослаблення симптомів ПТСР, поліпшення загального емоційного стану або появу здатності до саморегуляції.

Терапевт може поставити запитання, що спрямовані на усвідомлення змін.

- Які зміни ви відчуваєте в своїх думках та емоціях?
- Чи відчуваєте ви, що тепер краще керуєте своїми реакціями?

Це дозволяє пацієнту об'єктивно оцінити, наскільки ефективною була терапія, та зміцнити впевненість у своїй здатності справлятися з емоційними труднощами.

- **Створення плану самодопомоги.** Важливим етапом п'ятої сесії є розробка плану самодопомоги, який дозволить пацієнту підтримувати досягнутий результат і справлятися з можливими труднощами в майбутньому. Разом з терапевтом пацієнт складає список технік і стратегій, які він буде використовувати в випадках, коли зіткнеться з тригерами або повернеться до емоційно складних спогадів. Пацієнт записує дії, які допоможуть йому уникнути регресу та зберегти емоційний баланс.

До плану самодопомоги можуть бути додані методи на кшталт дихальних вправ, а також техніки візуалізації та тілесної усвідомленості, які пацієнт уже освоїв у процесі терапії. Терапевт нагадує пацієнту, що ці методи можуть допомогти йому зберігати спокій та зосередженість, і пропонує створити своєрідну “шпаргалку” з техніками, до якої він зможе звертатися за потреби. Це надає пацієнту відчуття впевненості та допомагає краще контролювати емоційні стани поза терапією.

- **Визначення джерел підтримки.** Важливим аспектом завершення терапії є усвідомлення пацієнтом доступних йому ресурсів та джерел підтримки. Терапевт пропонує пацієнту подумати про людей, на яких він може покластися в скрутних ситуаціях, і записати їхні імена в план самодопомоги. Пацієнту пропонують розглянути, які члени сім'ї, друзі або групи підтримки можуть бути поруч, якщо йому знадобиться емоційна підтримка.

Терапевт допомагає пацієнту визначити, як саме і куди слід звертатися за підтримкою. Пацієнту також пропонується список груп або спільнот, які працюють з людьми, що мають схожий досвід. Це створює додаткову систему підтримки й допомагає пацієнту зрозуміти, що він не самотній і що в нього завжди є можливість отримати допомогу.

- **Рефлексія та закріплення результатів.** У межах заключної рефлексії пацієнту пропонується виконати фінальне письмове завдання, в якому він фіксує всі зміни, що були досягнуті

в процесі терапії. Ця вправа допомагає пацієнту усвідомити, наскільки сильно він змінився з моменту початку роботи, та закріпити позитивні зміни. Пацієнт записує, які уроки він виніс, які емоції вдалося опрацювати та які навички стали для нього новими інструментами на шляху до емоційного добробуту.

Останнє завдання дозволяє пацієнту завершити терапію на позитивній ноті, відчуваючи задоволення та впевненість у собі. Він усвідомлює, що шлях, пройдений за час терапії, був важливим і результативним і що його зусилля дали значні зміни. Це завдання також зміцнює впевненість пацієнта в його здатності самостійно підтримувати свій емоційний стан і за необхідності повертатися до технік, що були вивчені під час терапії.

- **Обговорення наступних етапів.** Насамкінець сесії терапевт обговорює з пацієнтом можливі напрямки його подальшого особистісного зростання та способи підтримки емоційного добробуту після закінчення терапії. Пацієнту пропонується подумати про те, які цілі він хотів би поставити перед собою, які нові навички йому хотілося б розвинути та як він може продовжити особистісний розвиток.

Терапевт також пропонує пацієнту додаткові ресурси, як-от книги, матеріали з самодопомоги, групи підтримки або спеціалізовані курси, які допоможуть закріпити набуті навички. Це дозволяє пацієнту відчувати, що він не залишається сам на своєму шляху, що в нього є доступ до інформації та підтримки для подальшого зростання та зміцнення емоційного стану.

- **Підтримка та допомога в регуляції емоцій.** Як і на попередніх сесіях, терапевт пропонує пацієнту методи емоційної регуляції, що дозволяють зберігати стабільний стан після завершення терапії. Ці методи самодопомоги дають пацієнту можливість справлятися з емоційними труднощами та підтримувати впевненість у своїх силах за будь-яких обставин.

Сценарій промови терапевта на початку п'ятої сесії

Вступ

Сьогодні в нас особлива зустріч — фінальна сесія нашого терапевтичного курсу. Ми пройшли чималий шлях, подолали складні стани та інтенсивні емоції. Пропоную озирнутися назад: з якими запитами, почуттями та переконаннями ви починали цей процес і що змінилося за цей час. Важливо рухатися без поспіху — сфокусуйтеся на своїх відчуттях на початку терапії та зіставте їх із вашим поточним станом. Подивіться, який значний прогрес ви продемонстрували.

Підбиття підсумків

Які моменти для вас стали найважливішими? Можливо, ви помітили, як щось всередині змінилося, з'явився новий погляд на минуле. Можливо, ви краще навчилися керувати своїми емоціями або позбулися відчуття, яке раніше вас не відпускало. Це час для того, щоб побачити й оцінити свої досягнення, відчути їх і закріпити у своїй свідомості.

Планування майбутнього

Сьогодні я хочу запропонувати вам скласти план самодопомоги. Ми обговоримо, як ви зможете використовувати набуті навички в повсякденному житті. Поміркуйте, які техніки вам найбільше допомагають — можливо, це записи, вправи на дихання, усвідомленість, робота з думками та переконаннями. Давайте разом запишемо цей план, щоб у вас була чітка та надійна підтримка на випадок складних ситуацій.

Визначення джерел підтримки

Також важливо пам'ятати, що на цьому шляху ви не самотні. Подумайте про людей, які вас підтримують, про ресурси та можливості, які завжди доступні. Чи то друзі, сім'я чи групи підтримки — це все ваш ресурс, до якого можна звернутися в важкі моменти. Ми можемо записати, як саме ви могли б звертатися до них за підтримкою, коли це потрібно.

Останні настанови

Ви впорали величезну роботу, доклали чималих зусиль і терпіння, тож це вже варте поваги. Мені важливо, щоб ви пішли сьогодні з почуттям переконаності та віри в себе. Ваші спогади тепер піддаються контролю, отже ви знаєте, як справлятися з ними. Пам'ятайте, що кожен крок, який ви робите, — це внесок у ваше майбутнє. Ви заслуговуєте на спокій і впевненість, й у вас є все необхідне, щоб зберегти їх. Я дякую вам за довіру та віру в ваші сили.

Прощання

Якщо коли-небудь вам знадобиться підтримка, знання або просто можливість знову усвідомити свої досягнення, знайте, що ви завжди можете звернутися до цих інструментів або до мене. Ви пройшли цей шлях і стали сильнішим. Я пишаюся вашою працею та впевнений, що ви впораєтесь з тим, що ще попереду. Дякую за цю подорож разом!

Цей сценарій завершує терапію на позитивній ноті, дозволяючи пацієнту усвідомити свій прогрес, відчутти підтримку та піти з чітким розумінням свого подальшого шляху.

ТЕХНІКИ ОПРАЦЮВАННЯ ЕМОЦІЙ ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ ПЕТ

- ✓ **Дихальні вправи та техніки розслаблення.** Пацієнту пропонується продовжувати використовувати техніки глибокого дихання, які допомагають йому справлятися з тривогою та стресом. Наприклад, метод “4-7-8” може бути корисним для швидкого заспокоєння та відновлення контролю в стресовій ситуації. Терапевт нагадує пацієнту, що регулярне застосування дихальних технік сприяє зниженню рівня стресу.
- ✓ **Тілесна усвідомленість та інші техніки усвідомленості.** Пацієнту рекомендується продовжувати практикувати тілесне сканування та усвідомленість, зберігаючи зв’язок з теперішнім моментом та знижуючи інтенсивність негативних думок. Ці вправи дозволяють пацієнту відновлювати спокій і фокусуватися на поточному моменті замість того, щоб зациклюватися на спогадах.
- ✓ **Візуалізація та позитивні афірмації.** Терапевт пропонує пацієнту продовжувати використовувати візуалізацію та позитивні афірмації, які допоможуть зміцнити впевненість у собі та знизити негативні емоції. Наприклад, пацієнту може бути корисно уявляти собі безпечне місце або повторювати фрази, що підтримують його самооцінку, як-от “Я контролюю свої емоції” або “Я здатний подолати труднощі”.

Побажання та означення подальшого розвитку

Завершення п’ятої сесії — це важливий момент, коли терапевт допомагає пацієнту усвідомити, наскільки значними були зміни, досягнуті за час терапії. Терапевт підкреслює, що проведена пацієнтом робота дозволила йому повернути контроль над емоціями та сприйняттям і що цей прогрес слугуватиме основою для подальшого зростання. Пацієнт

завершує терапію з почуттям впевненості в своїх силах та чітким розумінням того, як підтримувати стабільний емоційний стан.

Терапевт також нагадує пацієнту, що завершення терапії не означає кінець шляху. Це лише початок самостійного та усвідомленого підходу до життя, в якому пацієнт використовує набуті навички для підтримки добробуту та подолання труднощів.

Підсумки та перспективи

Завершення курсу письмової експозиційної терапії — це істотний і трансформувальний етап на шляху до психологічного відновлення. Завдяки глибокій роботі над травматичними спогадами та емоціями, що пов'язані з ними, пацієнт знаходить внутрішні ресурси та отримує інструменти, які дозволяють йому успішно справлятися з негативними реакціями та повертатися до повноцінного життя. ПЕТ допомагає структурувати та переробляти емоції, що робить її потужним і доступним методом для подолання наслідків посттравматичного стресового розладу.

Протягом курсу ПЕТ пацієнт пройшов крізь етапи занурення в спогади, усвідомлення внутрішніх реакцій, переосмислення минулого й, нарешті, закріплення нових, здорових підходів до життя. На кожному етапі він розвивав навички емоційної саморегуляції, вчився розуміти свої реакції та поступово здобував контроль. Це поступове звільнення від емоційного тягаря травми дає пацієнту можливість дивитися на світ більш впевнено та з надією на майбутнє.

Нижче зазначені переваги, що були досягнуті під час терапії.

- **Посилення впевненості в собі та усвідомлення власних ресурсів.**
У процесі ПЕТ пацієнт учиться усвідомлювати та приймати свої сильні сторони, які допомагають йому справлятися з труднощами. За допомогою терапевта він знаходить у собі ресурси для подолання страху, провини та інших негативних почуттів. Цей процес зміцнює впевненість пацієнта в своїх силах і в тому, що він здатний керувати емоціями, не стаючи їх заручником. Розуміння того, що він уже володіє ресурсами для подолання травми, допомагає йому дивитися на своє життя з більшою впевненістю.

- **Навички керування реакціями та стримування тригерів.** ПЕТ допомагає пацієнту усвідомити та навчитися керувати реакціями на тригери, які раніше викликали болісні спогади та тривожні стани. Терапія вчить пацієнта відрізняти теперішнє від минулого, усвідомлюючи, що спогади не є загрозою в сьогоденні. Цей навик керування реакціями створює в пацієнта відчуття контролю й допомагає йому долати страх перед можливими тригерами, знижуючи їхній вплив на його повсякденне життя.
- **Стабілізація емоційного стану та послаблення симптомів ПТСР.** Протягом терапії пацієнт поступово звільняється від нав'язливих спогадів, які викликали інтенсивні емоційні реакції. За допомогою письмових вправ він систематизує та структурує свої думки й емоції, що дозволяє зменшити емоційний вплив спогадів. Це призводить до зниження рівня тривожності та інтенсивності симптомів ПТСР, допомагаючи пацієнту стабілізувати емоційний стан і поліпшити якість життя.
- **Розвиток конструктивного ставлення до майбутнього.** Один із ключових аспектів терапії — це навчання пацієнта конструктивному сприйняттю майбутнього. Замість того щоб відчувати себе заручником свого минулого, пацієнт починає бачити майбутнє як поле можливостей для зростання та розвитку. ПЕТ допомагає пацієнту усвідомити, що травма — це частина життєвого досвіду, але не його визначальна характеристика. Це розвиває в нього більш гнучке й позитивне ставлення до життя, надає впевненості в майбутньому та мотивацію продовжувати особистісний розвиток.
- **Завершення ПЕТ і планування майбутнього.** Остання сесія курсу ПЕТ підбиває підсумки всього процесу терапії, допомагаючи пацієнту завершити роботу над травматичними спогадами з почуттям впевненості та контролю. Пацієнт йде з терапії не лише з покращеним емоційним станом, а й з чітким розумінням того, як підтримувати цей здобуток. Разом з терапевтом пацієнт розробив план дій на майбутнє, що містить стратегії самопомоги та ресурси для підтримки в складних ситуаціях. Це дозволяє йому бути готовим до можливих труднощів і підтримувати досягнуті результати.

Пацієнт усвідомлює, що тепер у нього є чіткі стратегії та техніки, які допоможуть йому справлятися з емоційними складнощами, що виникатимуть у майбутньому. Ці навички самодопомоги, від технік дихання та усвідомленості до візуалізацій та афірмацій, стають інструментами, які він може використовувати в будь-який час, коли відчує необхідність відновити баланс і знайти спокій. Крім того, пацієнт розуміє, що в нього є система підтримки з друзів, близьких або професійних спільнот, що зміцнює його почуття впевненості та допомагає не боятися можливих труднощів.

Перспективи та особистісне зростання

Завершення терапії відкриває перед пацієнтом нові перспективи для особистісного зростання. Пройшовши курс ПЕТ, пацієнт здобув не лише можливість керувати своїми реакціями, а й розуміння того, як продовжувати розвиватися емоційно та духовно. Терапевт обговорює з пацієнтом можливі напрямки для його подальшого зростання, чи то поліпшення навичок спілкування, робота над самоповагою чи вивчення нових способів самовираження. Цей курс став важливою відправною точкою для нового етапу життя пацієнта, в якому травма перестає бути визначальним фактором і перетворюється на частину особистого досвіду.

Пацієнт усвідомлює, що звільнення від емоційного тягаря травми дозволяє йому не лише почуватися краще, а й розвивати особисті якості, які будуть корисними протягом усього життя. Тепер він може застосовувати свої навички керування емоціями, щоб підтримувати внутрішню гармонію та впевненість, а також бути опорою для інших, хто може опинитися в подібній ситуації.

Курс письмової експозиційної терапії став важливим і суттєвим етапом для пацієнта, допомагаючи йому подолати наслідки ПТСР і знайти новий погляд на життя. ПЕТ показала свою ефективність як метод, який не лише допомагає справлятися з травматичними спогадами, а й розвиває в пацієнта внутрішні ресурси, необхідні для повноцінного та щасливого існування.

Завершуючи терапію, пацієнт йде з почуттям звільнення від минулого та впевненістю в тому, що він здатний керувати своїми спогадами

та емоціями, а не підкорятися їм. Цей досвід не просто дозволив йому повернути відчуття контролю над власним життям, а й дав впевненість у своїх силах на майбутнє. ПЕТ відкрила перед пацієнтом нові горизонти й дала йому можливість набути стійкості та здатності насолоджуватися життям, а також переконання, що він завжди зможе впоратися з труднощами.

Отже, письмова експозиційна терапія не лише призвела до полегшення симптомів ПТСР, а й стала каталізатором глибоких особистих змін. Завершення терапії — це не кінець шляху, а початок нового етапу в житті пацієнта, коли він відчуває себе сильним, впевненим і готовим до нових звершень.