

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ/LEGAL PSYCHOLOGY AND SECURITY PSYCHOLOGY

DOI: <https://doi.org/10.60797/PSY.2025.8.2>

АДАПТАЦИЯ НАСТОЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ИГРЫ «НА ГРАНИ» ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ПЕРЕЖИВАНИИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА

Научная статья

Алигаева Н.Н.^{1,*}¹ ORCID : 0000-0002-1239-1892;¹ Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского, Калуга, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (nigar-0520[at]mail.ru)

Аннотация

В статье рассматривается процесс адаптации настольной психологической игры «На грани» для использования в качестве инструмента психологической помощи людям, переживающим посттравматический стресс. Описание основных особенностей игры и ее структуры способствует пониманию необходимых модификаций, направленных на создание безопасной и поддерживающей среды для участников. Основное внимание уделяется способам интеграции психотерапевтических подходов, позволяющих игре стать средством для проработки травматических переживаний и эмоциональной разгрузки. Также анализируются результаты внедрения адаптированной игры в практику работы с пострадавшими и обсуждаются потенциал и ограничения данного подхода в контексте современного психотерапевтического процесса. Апробация игры была реализована на группе участников в количестве 12 человек в возрасте 19–21 лет, перенесших посттравматический стресс вследствие нахождения на территории ведения боевых действий, в течение 8 сессий. Полученные результаты подчеркивают важность интеграции игровых форматов в процесс реабилитации и поддержки молодежи, пережившей травматичные события.

Ключевые слова: посттравматический стресс, кризис, кризисное состояние, психологические интервенции, психологическая помощь, психологическая игра.

ADAPTATION OF THE PSYCHOLOGICAL BOARD GAME 'INBETWEEN' TO PROVIDE PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE IN POST-TRAUMATIC STRESS EXPERIENCE

Research article

Aligayeva N.N.^{1,*}¹ ORCID : 0000-0002-1239-1892;¹ Tsiolkovsky Kaluga State University, Kaluga, Russian Federation

* Corresponding author (nigar-0520[at]mail.ru)

Abstract

The article examines the process of adapting the psychological board game 'InBetween' for use as a tool of psychological help to people experiencing post-traumatic stress. The description of the main features of the game and its structure contributes to understanding the necessary modifications aimed at creating a safe and supportive environment for participants. The main focus is on ways of integrating psychotherapeutic approaches that allow the game to become a means of working through traumatic experiences and emotional relief. The results of implementing the adapted game in the practice of working with trauma survivors are also analysed, and the potential and limitations of this approach in the context of the modern psychotherapeutic process are discussed. The game was tested on a group of 12 participants aged 19–21 who suffered post-traumatic stress as a result of being in the territory of warfare during 8 sessions. The results emphasise the importance of integrating game formats into the process of rehabilitation and support for young people who have experienced traumatic events.

Keywords: post-traumatic stress, crisis, crisis state, psychological interventions, psychological help, psychological game.

Введение

В условиях современных конфликтов, катастроф и глобальных изменений, связанных с пандемиями и экономическими кризисами, количество людей, переживающих посттравматический стресс, значительно возросло. Адаптация игровых методов психотерапии может стать важным шагом в их реабилитации, позволит интегрировать новые научные данные и методы в практическую работу психологов, психотерапевтов и социальных работников. Настольные игры, такие как «На грани», могут снижать уровень тревожности и позволять участникам безопасно исследовать свои эмоции и переживания. Игровой формат помогает людям открываться и делиться своим опытом в непринужденной обстановке. Настольные игры могут быть использованы как в индивидуальной, так и в групповой терапии, что расширяет их применение и делает их доступными для разных категорий клиентов.

Целью исследования является апробация настольной психологической игры «На грани» в группе лиц, переживших посттравматический стресс.

В данном исследовании мы придерживались следующего определения посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) — «непсихотическая отсроченная реакция на травматический стресс (такой, как природные и техногенные катастрофы, боевые действия, пытки, изнасилования и др.), способный вызвать психические нарушения практически у любого человека» [7, С. 16].

Изучению воздействия посттравматического стресса на организм человека посвятили свои труды отечественные и зарубежные исследователи: Т.Д. Азарных, О.Ю. Гроголева, М.Н. Дарижапова, Е.Н. Дымова, В.В. Коренчук, Т.В. Капустина, Е.В. Садон, Н.В. Тарабрина, М.О. Хиль, А.Б. Холмогорова, А.А. Рахманина, О.Д. Пуговкина, А.П. Рой, М.А. Истомин, Т.В. Авакян, Н.А. Карчевская, С.С. Петриков, Л. Цзыхань, Ган В. Сяо, G.I. Al Jowf, Z.T. Ahmed, R.A. Reijnders, L. De Nijs, L.M.T. Eijssen, I.A. Mureşanu, D.A. Grad, A. Thakur, D. Choudhary и другие.

Особое место в ряду психотравмирующих воздействий занимает утрата эмоционально значимых близких. А.В. Белявская, О.Ю. Гроголева выявили, что лица, страдающие ПТСР после потери близкого человека, часто демонстрируют черты личности, такие как ригидность, повышенная чувствительность, тревожность, эмоциональная лабильность и выраженную интроверсию. Следует отметить, что у индивидов с доминирующими тенденциями к интроверсии и тревожности также повышен риск развития ПТСР [2], [8].

В период пандемии COVID-19 увеличилось количество исследований, направленных на изучение психического благополучия лиц во время борьбы с новыми вызовами: вспышкой неизвестного ранее заболевания, длительной самоизоляции, противоречивой информацией в СМИ и экономическим кризисом, вызванными пандемией коронавирусной инфекции [11]. Е.Н. Дымова выявила, что для посттравматического стресса, вызванного эмоциональным насилием, характерны низкие показатели психологического благополучия и неудовлетворенность социальной поддержкой [4].

Исследования Л. Цзыхань, В. Сяо Ган показали, что молодые люди, которые предпочитают активные стратегии преодоления стресса, демонстрируют менее выраженные симптомы посттравматического стрессового расстройства в связи с пандемией COVID-19 по сравнению с лицами, применяющими пассивные стратегии [10].

Отечественные ученые выявили, что пациенты, перенесшие тяжелые формы COVID-19, демонстрируют повышенную вероятность развития ПТСР. В исследуемой группе 3,8% пациентов имели клинически значимые симптомы ПТСР. Данный показатель находится в нижнем диапазоне результатов, полученных в международных исследованиях пациентов с COVID-19. Анализ не выявил существенного влияния возраста, уровня образования, степени поражения легких и времени, прошедшего после лечения, на выраженность симптомов ПТСР. Отмечено, что женщины чаще мужчин испытывают симптомы депрессии, тревоги и ПТСР, а также пациенты, которые остро переживали тяжесть болезни. К факторам риска развития симптомов ПТСР относятся: конфликты с близкими, страх стигматизации, финансовые трудности, изменение жизненных перспектив, опасения осложнений и ограниченный доступ к квалифицированной медицинской помощи. Напротив, эмоциональная поддержка со стороны друзей, коллег и семьи оказывает защитное воздействие, снижая уровень дистресса [9].

А.А. Мурадян, Э.Ш. Латыпов, М.А. Чурсина выявили, что социальный статус, уровень образования и опыт перенесенных ранее негативных событий оказывают существенное влияние на формирование различных форм агрессивного поведения у индивида до его участия в военных конфликтах. Супруги ветеранов, страдающих посттравматическим стрессовым расстройством, нередко сталкиваются с проблемами социальной изоляции, депрессивных состояний, ощущением утраты контроля над собственной жизнью и чувством вины. В таких семьях у детей часто наблюдаются задержки в развитии, трудности в построении социальных связей, а также повышенная агрессия по отношению к сверстникам [6].

Ю.Г. Воронина, М.Н. Дарижапова успешность адаптации у военнослужащих, принимавших участие в боевых действиях, тесно связана с выбранными ими стратегиями преодоления профессионального стресса. Исследования показали, что у участников, прибегающих к защитным механизмам, таким как замещение и регрессия, а также выбирающих стратегию избегания, наблюдаются симптомы посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Напротив, у участников, использующих компенсационные механизмы психологической защиты и адаптивные стратегии совладания (поиск социальной поддержки, принятие ответственности, планирование решения проблемы), симптомы ПТСР не выявлены.

В.В. Коренчук, Т.В. Капустина, Е.В. Садон отмечают, что посттравматический стресс оказывает глубокое негативное влияние на психологическое благополучие и безопасность человека. Он снижает уровень физическо и социальной активности, приводит к потере интереса к ранее значимым для человека занятиям, уменьшает мотивацию к заботе о собственном физическом и психическом здоровье, что может сказываться и на уровне соблюдения врачебных предписаний.

Т.Д. Азарных выявила, что в группе лиц с высоким уровнем враждебности, независимо от пола, отмечаются следующие особенности: более тяжелое течение ПТСР, большее количество перенесенных в жизни стрессовых ситуаций, что является тревожным фактором, поскольку количество стрессов не поддается ни снижению значимости, ни психокоррекции, личностные профили характеризуются акцентуацией и свидетельствуют о нарушении социальной адаптации по стеническому (поведенческому) типу у девушек и психосоматическому типу у юношей.

ПТСР — это долгосрочный эффект непрерывного возникновения травматических состояний, приводящий к возникновению у человека чувства беспомощности, сильного страха и ужаса. Существуют различные примеры событий, которые могут вызвать ПТСР, такие как физическое, психическое или сексуальное насилие дома или на рабочем месте со стороны других людей, неожиданная смерть близкого человека, случайное событие, война или какое-либо стихийное бедствие. Лечение ПТСР включает в себя устранение или уменьшение данных эмоциональных симптомов с целью улучшения повседневного функционирования человека [12], [13].

Методы и принципы исследования

На базе Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского была разработана психологическая игра «На грани: поиски путей преодоления кризисных состояний», которая представляет собой уникальный инструмент для диагностики и анализа кризисных ситуаций, интегрирующий в себя принципы психологии и стратегического мышления. Участники игры сталкиваются с разнообразными сценариями, моделирующими реальные жизненные ситуации, требующие глубокого анализа и оценки собственных эмоций.

Кризис, как поворотный пункт в развитии личности, характеризуется неадекватностью привычных методов достижения целей и появлением непредвиденных обстоятельств. Именно нахождение «на грани», по мнению Э. Эриксона, способствует формированию новых свойств личности. Исход кризиса может быть как положительным, так и отрицательным, влияя на дальнейшее развитие человека. Игра «На грани» способствует развитию самосознания и саморефлексии, обучая участников распознаванию признаков кризиса и совершенствованию навыков преодоления трудностей. Благодаря углублению понимания себя и окружающих, игра трансформирует восприятие времени и личной ответственности за собственную жизнь.

В своем развитии посттравматическое стрессовое расстройство проходит несколько этапов, в том числе острый кризис. Во время и непосредственно после травмирующего события человек находится в состоянии психологического шока. Эта фаза обычно длится не более нескольких дней и предшествует возникновению клинической картины посттравматического стрессового расстройства.

В отличие от кризисных состояний, при посттравматическом стрессовом расстройстве стратегия реагирования на эмоции, связанные с травматическим опытом, может быть недоступной из-за тенденции пациента избегать эмоциональных переживаний, чувств и воспоминаний.

Для точной диагностики и назначения лечения необходимо обратиться к специалисту. Также стоит отметить, что кризисные ситуации могут маскироваться под различные обстоятельства, например семейные конфликты, недовольство работой, утрату целей и интересов, недостаток мотивации.

Цель игры заключается в создании безопасного пространства для участников, где они могут исследовать свои эмоции, страхи и вызовы, связанные с кризисными ситуациями.

Основная задача игроков — исследовать различные стратегии и ресурсы для выхода из сложных ситуаций, что позволяет не только повысить уровень самосознания, но и развить навыки эмоциональной устойчивости.

Игра предназначена как для специалистов психологического профиля, так и для широкого круга людей, стремящихся к самопознанию и улучшению качества жизни. Игра может быть использована не только в терапевтических группах, но и в образовательных учреждениях, способствуя формированию здоровой психической культуры среди молодежи.

Основой игрового процесса являются специально разработанное игровое поле и карточки, содержащие вопросы и ситуационные задачи, способствующие глубокому анализу личных переживаний. Дополнительными элементами игры являются рулетка, фишки, песочные часы, фигуры для расстановок.

В настоящий момент разработаны и апробированы три варианта реализации игры, подробное описание которых представлено в Инструкции к игре.

В исследовании приняли участие 12 человек в возрасте 19-21 лет, перенесших посттравматический стресс вследствие нахождения на территории ведения боевых действий. Для оценки эмоционального состояния участников исследования были применены опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН, авторы В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай и М. П. Мирошников) и «Шкала дифференциальных эмоций» (DES) К. Изарда, направленная на выявление доминирующих эмоций.

Основные результаты

В ходе анализа результатов исследования было выявлено, что самочувствие у 67% участников находится в пределах умеренных показателей, что свидетельствует о средней степени физиологической и психологической комфортности состояния человека.

Низкие показатели выявлены по шкалам «активность» (75%) и «настроение» (83%). У обучающихся отмечаются такие психологические особенности, как инертность, пассивность, безынициативность, бездеятельность. Преобладающими индексами по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда являются индекс негативных эмоций (58%) и тревожно-депрессивных эмоций (67%). Анализ данных показал, что у данных студентов отмечаются также более низкие показатели академической успеваемости в группе.

Апробация игры происходила в течение 8 сессий (2 раза в неделю длительностью 60 минут на протяжении одного месяца) и можно выделить следующие основные результаты после реализации игры:

- эмоциональная разгрузка — участники смогли выразить свои чувства и переживания в безопасной и поддерживающей обстановке, что помогло снять психологическое напряжение;
- улучшение социального взаимодействия — игровая активность способствовала коммуникации между участниками, что улучшило навыки взаимодействия и расширило социальные связи;
- поддержка и солидарность — участники были в окружении людей, которые понимают их переживания, что создало атмосферу поддержки и доверия;
- развитие навыков решения конфликтов — в процессе игры участники могли моделировать ситуации, требующие нахождения компромисса и конструктивного решения конфликтов;
- укрепление командного духа — совместные усилия по достижению игровых целей способствовали формированию чувства коллективной идентичности и взаимозависимости;
- креативность и самовыражение — участники получили возможность проявить свои творческие способности, что может позитивно отразиться на их самооценке и уверенности;
- познание себя — игра помогла участникам лучше понять свои эмоции, реакции и поведение в стрессовых ситуациях, что является важным шагом к личностному росту;
- положительное влияние на физическое состояние — участие в игре часто включает физическую активность, что может положительно сказаться на общем самочувствии;
- новые стратегии преодоления стресса — участники приобрели навыки и техники, которые могут помочь им справляться с посттравматическими переживаниями в повседневной жизни;

– повышение мотивации — участие в игре может повысить интерес к дальнейшему восстановлению и развитию, что способствует позитивной динамике в жизни участников.

Повторная диагностика эмоциональных состояний участников позволила выявить повышение на 8% показателей по шкале «самочувствие». Результаты по шкалам «активность» и «настроение» находятся в пределах умеренных показателей у 67% участников. Отмечается увеличение показателя индекса позитивных эмоций у 75% студентов. Незначительных изменений претерпела академическая успеваемость обучающихся, однако, несмотря на полученные положительные тенденции, требуется более длительная реализация для выявления достоинств и недостатков.

Обсуждение

Результаты настольной психологической игры «На грани: поиски путей преодоления кризисных состояний» демонстрируют значительный потенциал для поддержки участников в их стремлении к самопознанию и решению личных кризисов. Участники, погружаясь в игровой процесс, смогли не только обсудить свои переживания, но и найти новые подходы к преодолению кризисных ситуаций.

Игра выявила важность групповой динамики, где совместное прохождение заданий способствовало созданию чувства единства и поддержки. В конечном счете, «На грани» не только освободила от тяжести негативных эмоций, но и вдохновила участников на дальнейшие шаги к личностному росту и преодолению жизненных трудностей.

«На грани: поиски путей преодоления кризисных состояний» не просто игра, а уникальный инструмент для индивидуальной и групповой работы, способствующий развитию личностного потенциала и эмоционального интеллекта в условиях современных социальных вызовов. Она открывает новые горизонты в понимании человеческой природы и демонстрирует, что даже в самых трудных обстоятельствах можно найти пути к позитивным изменениям.

Заключение

Адаптация настольной игры «На грани» для оказания психологической помощи при переживании посттравматического стресса может стать эффективным методом в системе психотерапии. Использование игровых механик для обсуждения травматичных тем позволяет участникам находить поддержку друг у друга, а также развивать навыки совладания со своими переживаниями. Важно помнить, что такие методики должны использоваться в сочетании с другими формами терапии и под руководством квалифицированных специалистов.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Азарных Т.Д. Враждебность и связанные с ней факторы при посттравматическом стрессе / Т.Д. Азарных // Актуальные проблемы клинической психологии и практика их решения. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Москва, 2023. — С. 9–15.
2. Белявская А.В. Личностные детерминанты переживания посттравматического стресса в ситуации потери близкого человека / А.В. Белявская, О.Ю. Гроголева // Молодёжь третьего тысячелетия : сборник научных статей XLV региональной студенческой научно-практической конференции. — Омск, 2021. — С. 593–598.
3. Воронина Ю.Г. Копинг стратегии в ситуации посттравматического стресса у участников боевых действий (на примере республики Бурятия) / Ю.Г. Воронина, М.Н. Дарижапова // Вестник науки. — 2024. — Т. 4. — № 6(75). — С. 963–968.
4. Дымова Е.Н. Посттравматический стресс и психологическое благополучие у девушек, переживших эмоциональное насилие / Е.Н. Дымова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. — 2021. — Т. 27. — № 3. — С. 134–139.
5. Коренчук В.В. Комплаентность у молодых людей с посттравматическим стрессом / В.В. Коренчук, Т.В. Капустина, Е.В. Садон // Человеческий капитал. — 2022. — № 9(165). — С. 178–186.
6. Мурадян А.А. Посттравматический стресс у ветеранов боевых действий / А.А. Мурадян, Э.Ш. Латыпов // Молодежный инновационный вестник. — 2020. — Т. 9. — № S2. — С. 55–56.
7. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. — СПб. : Питер, 2001. — 272 с.
8. Хиль М.О. Клинический случай посттравматического стрессового расстройства после перенесенного стресса / М.О. Хиль // Молодёжь XXI века: шаг в будущее. Материалы XXV региональной научно-практической конференции : в 2 томах. — Благовещенск, 2024. — С. 269–270.
9. Холмогорова А.Б. Посттравматический стресс у пациентов с Covid-19 после лечения в стационаре / А.Б. Холмогорова, А.А. Рахманина, О.Д. Пуговкина [и др.] // Современная терапия психических расстройств. — 2021. — № 3. — С. 58–67.
10. Цыхань Л. Психологические факторы посттравматического стресса, вызванного пандемией Covid-19 / Л. Цыхань, Ган В. Сяо // Психологический журнал. — 2021. — Т. 42. — № 1. — С. 102–110.

11. Jowf A.I. To Predict, Prevent, and Manage Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD): A Review of Pathophysiology, Treatment, and Biomarkers / A.I. Jowf, Z.T. Ahmed, R.A. Rejnders [et al.] // *International Journal of Molecular Sciences*. — 2023. — № 24(6). — DOI: 10.3390/ijms24065238
12. Mureșanu I.A. Evaluation of post-traumatic stress disorder (PTSD) and related comorbidities in clinical studies / I.A. Mureșanu, D.A. Grad, D.F. Mureșanu [et al.] // *Journal of Medicine and Life*. — 2022. — № 15(4). — P. 436–442. — DOI: 10.25122/jml-2022-0120
13. Thakur A. A Review on Post-traumatic Stress Disorder (PTSD): Symptoms, Therapies and Recent Case Studies / A. Thakur, D. Choudhary, B. Kumar [et al.] // *Current Molecular Pharmacology*. — 2022. — № 15(3). — P. 502–516. — DOI: 10.2174/1874467214666210525160944

Список литературы на английском языке / References in English

1. Azarnykh T.D. Vrazhdebnost' i svyazannye s nej faktory pri posttravmaticheskom stresse [Hostility and related factors in post-traumatic stress] / T.D. Azarnykh // *Aktual'nye problemy klinicheskoy psihologii i praktika ih resheniya. Materialy Vserossiyskoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Current problems of clinical psychology and practice of their solution. Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference]. — Moscow, 2023. — P. 9–15. [in Russian]
2. Belyavskaya A.V. Lichnostnye determinanty perezhivaniya posttravmaticheskogo stressa v situacii poteri blizkogo cheloveka [Personal determinants of experiencing post-traumatic stress in a situation of loss of a loved one] / A.V. Belyavskaya, O.Yu. Grogoleva // *Molodyozh' tret'ego tysyacheletiya* [Youth of the third millennium] : collection of scientific articles of the XLV Regional Student Scientific and Practical Conference]. — Omsk, 2021. — P. 593–598. [in Russian]
3. Voronina Yu.G. Koping strategii v situacii posttravmaticheskogo stressa u uchastnikov boevyh dejstvij (na primere respubliki Buryatiya) [Coping strategies in a situation of post-traumatic stress among combatants (on the example of the Republic of Buryatia)] / Yu.G. Voronina, M.N. Darizhapova // *Vestnik nauki* [Bulletin of Science]. — 2024. — Vol. 4. — № 6(75). — P. 963–968. [in Russian]
4. Dymova E.N. Posttravmaticheskij stress i psihologicheskoe blagopoluchie u devushek, perezhivshih emocional'noe nasilie [Post-traumatic stress and psychological well-being in girls who experienced emotional abuse] / E.N. Dymova // *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psihologiya. Sociokinetika* [Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics]. — 2021. — Vol. 27. — № 3. — P. 134–139. [in Russian]
5. Korenchuk V.V. Komplacentnost' u molodyh lyudej s posttravmaticheskim stressom [Compliance in young people with post-traumatic stress] / V.V. Korenchuk, T.V. Kapustina, E.V. Sadon // *Chelovecheskij kapital* [Human capital]. — 2022. — № 9(165). — P. 178–186. [in Russian]
6. Muradyan A.A. Posttravmaticheskij stress u veteranov boevyh dejstvij [Post-traumatic stress in combat veterans] / A.A. Muradyan, E.Sh. Latypov // *Molodezhnyj innovacionnyj vestnik* [Youth Innovation Bulletin]. — 2020. — Vol. 9. — № S2. — P. 55–56. [in Russian]
7. Tarabrina N.V. Praktikum po psihologii posttravmaticheskogo stressa [Workshop on the psychology of post-traumatic stress] / N.V. Tarabrina. — St. Petersburg : Piter, 2001. — 272 p. [in Russian]
8. Khil M.O. Klinicheskij sluchaj posttravmaticheskogo stressovogo rasstrojstva posle perenesennogo stressa [Clinical case of post-traumatic stress disorder after stress] / M.O. Khil // *Molodezh' XXI veka: shag v budushchee. Materialy XXV regional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Youth of the XXI century: a step into the future. Proceedings of the XXV Regional Scientific and Practical Conference] : in 2 volumes. — Blagoveshchensk, 2024. — P. 269–270. [in Russian]
9. Kholmogorova A.B. Posttravmaticheskij stress u pacientov s Covid-19 posle lecheniya v stacionare [Post-traumatic stress in patients with Covid-19 after inpatient treatment] / A.B. Kholmogorova, A.A. Rakhmanina, O.D. Pugovkina [et al.] // *Sovremennaya terapiya psichicheskikh rasstrojstv* [Modern therapy of mental disorders]. — 2021. — № 3. — P. 58–67. [in Russian]
10. Zihan L. Psihologicheskie faktory posttravmaticheskogo stressa, vyzvannogo pandemiej Covid-19 [Psychological factors of post-traumatic stress caused by the Covid-19 pandemic] / L. Zihan, Gan W. Xiao // *Psihologicheskij zhurnal* [Psychological Journal]. — 2021. — Vol. 42. — № 1. — P. 102–110. [in Russian]
11. Jowf A.I. To Predict, Prevent, and Manage Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD): A Review of Pathophysiology, Treatment, and Biomarkers / A.I. Jowf, Z.T. Ahmed, R.A. Rejnders [et al.] // *International Journal of Molecular Sciences*. — 2023. — № 24(6). — DOI: 10.3390/ijms24065238
12. Mureșanu I.A. Evaluation of post-traumatic stress disorder (PTSD) and related comorbidities in clinical studies / I.A. Mureșanu, D.A. Grad, D.F. Mureșanu [et al.] // *Journal of Medicine and Life*. — 2022. — № 15(4). — P. 436–442. — DOI: 10.25122/jml-2022-0120
13. Thakur A. A Review on Post-traumatic Stress Disorder (PTSD): Symptoms, Therapies and Recent Case Studies / A. Thakur, D. Choudhary, B. Kumar [et al.] // *Current Molecular Pharmacology*. — 2022. — № 15(3). — P. 502–516. — DOI: 10.2174/1874467214666210525160944