

**Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського  
Служба інформаційно-аналітичного забезпечення органів  
державної влади**

---

**Інформаційні можливості подолання стресу**

*(Огляд електронних ресурсів про організацію допомоги громадянам України  
в боротьбі зі стресовими ситуаціями)*

**№ 1**

**2022**

**Інформаційно-аналітичний бюлетень на базі оперативної інформації**

*(Додаток до журналу «Україна: події, факти, коментарі»*

*Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 5358 від 03.08.2001 р.)*

*Заснований у 2022 р. Видається щомісяця.*

Адреса редакції: НБУВ, Голосіївський просп., 3, Київ, 03039, Україна.

Тел. (044) 524-25-48, (044) 525-61-03. E-mail: [siaz2014@ukr.net](mailto:siaz2014@ukr.net),

<http://nbuviap.gov.ua/>

Укладач : кандидат наук із соціальних комунікацій **Чуприна Л.А.**

Науковий консультант проєкту – психолог, доктор наук із соціальних комунікацій **Горова С. В.**

*Бюлетень орієнтований на акумуляцію бібліотечними установами електронної інформації, зміст якої пов'язаний з доведенням до свідомості громадян найбільш ефективних технологій боротьби з гострими проявами масових стресів у сучасному суспільстві.*

## Зміст

1. Стресові ситуації сучасності в умовах розвитку електронних інформаційних ресурсів	4
2. Проблема поширення стресових настроїв у технологіях сучасних соцмереж	15
3. Посттравматичний стресовий розлад: <i>(вплив на здоров'я, соціальні наслідки серед військовослужбовців після перебування у зоні бойових дій; зарубіжний досвід подолання)</i>	21
3.1. Допомога військовим з посттравматичним стресовим розладом	21
3.2. Допомога цивільному населенню, постраждалому від бойових дій або катастроф; зарубіжний досвід подолання з посттравматичним стресовим розладом	41
4. Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресовими ситуаціями <i>(законодавча база, міністерства, установи, організації, методика, протоколи)</i>	75
5. Інформаційно-аналітичне обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення стресових ситуацій	80

## 1. Стресові ситуації сучасності в умовах розвитку електронних інформаційних ресурсів

У житті суспільства на всіх етапах його розвитку час від часу виникають стресові ситуації, що найчастіше пояснюються недостатнім врахуванням суспільством якихось нових викликів навколишньої дійсності, або ж недостатньою оцінкою їх наслідків, що призводить до серйозних, або ж навіть катастрофічних проблем. Серед таких явищ відомі стихійні лиха, тривалі засухи або ж несподівані величезні повені, охоплюючі значні регіони, смертельні інфекції, техногенні катаклізми та ін. На жаль, серед цих небезпек і на нинішньому етапі розвитку суспільства залишається також війна.

Слід зазначити, що механізм максимальної мобілізації всіх наявних в живих істот сил для уникнення несподіваної смертельної небезпеки зароджувався як механізм самозбереження найперших, найпримітивніших живих істот і був одним із перших показників життєздатності та керувався принципом «бийся або втікай». І для забезпечення такого реагування мобілізувались всі ресурси організму. При цьому від правильності прийнятого в даній ситуації рішення у більшості випадків залежало життя істоти. З розвитком механізмів сприйняття навколишнього світу, розвитком нервової системи, а на етапі людського розвитку - свідомості мобілізації біоенергетичних ресурсів індивідууму у все більшій мірі переводиться з витрат власне фізичних до сфери забезпечення витрат інтелектуальних. Основні затрати цієї енергетики відбуваються в розвитку електронних свідомісних процесів і потребують значних витрат енергії,<sup>1</sup> виробництво

---

<sup>1</sup> Відомо, що на сьогодні на енергетичні потреби мозку витрачається близько 18 % енергетичних ресурсів людського організму. Очевидно, що з ростом інформаційного тиску на свідомість людини, викликаного реаліями інформаційного етапу розвитку людства, ці потреби будуть збільшуватись,

якої внаслідок відставання біологічного розвитку людини від викликів навіть без стресової сучасної дійсності не встигає за розумовими потребами.

У той же час хоча реакція на стрес і спрямована на захист людини, однак, підсвідомо створюваний при цьому режим готовності як правило стає шкідливим для здоров'я. У відповідь на несприятливу подію в тілі виробляється гормон кортизол, високі рівні якого протягом тривалого часу можуть призводити до підвищення рівнів холестерину, тригліцеридів, цукру та тиску крові - усе це є факторами ризику серцево-судинних захворювань. Про це свідчать, зокрема, дослідження науковців із Лундського університету в Швеції. Дослідження науковців із США доводять, що стрес також може викликати зміни, які сприяють накопиченню бляшок в артеріях, підвищуючи ризик інсульту<sup>2</sup>.

Сучасна медицина не заперечує, що більшість захворювань виникають на тлі стресу і негативних переживань. Серед них такі:

### **1. Артеріальна гіпертензія**

Хвороба небезпечна безсимптомним перебігом, адже симптоми проявляються лише під час гіпертонічних кризів (головний біль, запаморочення, біль у грудях, відчуття страху).

Основною клінічною ознакою хвороби є тривале і стійке підвищення артеріального тиску внаслідок стресів.

### **2. Виразкова хвороба шлунку та дванадцятипалої кишки**

Це одне з найпоширеніших у світі захворювань, від якого страждають приблизно 15-20% дорослого населення планети.

### **3. Ревматоїдний артрит**

---

що накладатиме додаткове навантаження на біологічний апарат людини (Прим. авт.)

<sup>2</sup>

Life-style intervention at the worksite--reduction of cardiovascular risk factors in a randomized study Відкритий текст. Назва з екрану. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11266148/#affiliation-1>.

Це системне захворювання сполучної тканини з переважним ураженням дрібних суглобів вперше може проявитися після важкого фізичного навантаження, емоційного шоку, втоми.

#### **4. Гіпертиреоз та тиреотоксикоз**

Ці хвороби щитоподібної залози нерідко викликають занепокоєння, дратівливість, психомоторне збудження, труднощі з увагою та зосередженням, безсоння.

#### **5. Бронхіальна астма**

Причина хвороби – неможливість висловити свої негативні емоції природним способом, наприклад, за допомогою сліз. Ситуація ускладнюється тим, що для астматиків зазвичай характерна сильна емоційність і низька стресостійкість.

Вони постійно пригнічують внутрішній негатив, а той усе-таки намагається вийти назовні бронхіальним спазмом.

#### **6. Нейродерміт**

Належить до захворювань нейрогенно-алергічного характеру і проявляється шкірними висипаннями

#### **7. Міалгічний енцефаломієліт**

Простіше кажучи – це синдром хронічної втоми. Раніше цей синдром, жертви якого відчують нестачу енергії навіть при мінімальних навантаженнях і часто стають ізольованими від суспільства, вважався одним із різновидів істерії.

Пацієнтам рекомендувалося пройти курс психоаналізу, щоб опрацювати витіснення емоційних травм, які нібито проявляються занепадом сил та іншими фізіологічними симптомами<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Сім захворювань, викликаних стресом Відкритий текст. Назва з екрану. URL: <https://tokar.ua/read/25017>.

Насьогодні поширені медичні проблеми спостерігаються саме в періоди гострих та хронічний стресів. Перший може бути викликаний раптовою небезпекою, як, наприклад, несподіваними бомбардуваннями Росією України і наступними воєнними діями. Початок даних подій став масовим гострим стресом для всіх громадян нашої країни, що викликав загострення хвороб, особливо серцево-судинних, нервових та інших у значного числа вразливих до цих захворювань людей.

Пізніше, на жаль, військові дії, що тривають уже понад два місяці, перетворили початковий гострий стрес у хронічний, що також таїть у собі чимало небезпек. У цей період тіло всякої, підданої постійному психологічному тиску людини виділяє адреналін. Підсвідома насьогодні згадана вище підсвідома атавістична психологічна реакція на небезпеку «бийся або втікай» і, як правило, відсутність можливості для активних фізичних дій при цьому, створює сильне нерве навантаження, що виснажує організм. Тривалий високий тиск крові може збільшити ризик серцевого нападу або інсульту<sup>4</sup>.

Слід зазначити, що фактор масового стресу у людей на сьогодні сприяє також розвитку колективного самонавіювання. Таке самонавіювання підсвідомо дуже впливове, користується значним довір'ям, оскільки твориться в середовищі знайомих, часто доброзичливо налаштованих людей, хоча й малокомпетентних у змісті несподіваних суспільних змін. При цьому щира, але необ'єктивна, емоційно забарвлена інформація в процесі суспільних обмінів може також приносити суттєву шкоду.

---

4

Люди з хворобами серця під час війни. Як боротися зі стресом та говорити з рідними із групи ризику Відкритий текст. Назва з екрану. URL: <https://suspihne.media/219658-ludi-z-hvorobami-serca-pid-cas-vijni-ak-borotisa-zi-stresom-ta-govoriti-z-ridnimi-iz-grupi-riziku/>.

Широко відома точка зору серед дослідників полягає також в тому, що маніпуляція можлива тільки за рахунок нерозуміння, недостатньо адекватного усвідомлення індивідами їх власних раціональних інтересів, внутрішніх мотивів і шляхів їх реалізації. Це незнання дає одним індивідам можливість використовувати інших за допомогою маніпуляції, створення ілюзорних цілей і фіктивних методів їх досягнення. Іншими словами, маніпуляція примушує індивідів робити вибір, не вигідний їм, але вигідний маніпуляторам<sup>5</sup>.

Стресові ситуації в воєнний час значною мірою як правило пов'язані з недостатньою інформаційною компонентою, що стосується загрозливих подій, посилює відчуття смертельної небезпеки, особливо в людей цивільних, що не мають можливості самостійно захистити своє життя і своїх ближніх. І якщо в минулому люди часто страждали від недостачі інформації і на цій недостачі породжували в своїй свідомості ймовірні й неймовірні жахи можливого майбутнього, то в сучасний період, на інформаційному етапі розвитку суспільства саме надлишкова інформація в інформаційних обмінах може або ж ще більше, ніж раніше, посилювати фобії в людській свідомості, або ж, навпаки, роз'яснювати зміст подій і пом'якшувати впливи стресових ситуацій на свідомість суспільства. Таким чином, саме інформаційні ресурси, що знаходяться в суспільному обігу, на сьогодні значною мірою визначають не лише життєву позицію, але й життєвий стан людини, до її здоров'я включно.

Серед інформаційних процесів, що активно розвиваються сьогодні звертають на себе увагу прояви негативного, такого, що не відповідає дійсності інфотворення, популяризація та поширення інформаційних

---

<sup>5</sup> Зубчик О. А. Політична маніпуляція і проблема відповідальності влади та ЗМІ // Матеріали науково-практичної конференції «Парадигма творення в сучасній науці: на шляху до інтегрованого світогляду». Острог, 2009. Вип. 1. С. 19–208.



продуктів через сайти та у соціальних мережах, що об'єктивно наносить шкоду суспільству. До такої інформації належить неправдива інформація, інформація, що входить в основу зумисних маніпулятивних технологій, пов'язаних із нинішньою російсько-українською інформаційною війною як складовою російської «спеціальної військової операції».

Аналізуючи основні методи маніпулювання, які використовуються в соціальних мережах, слід погодитись із Г. Почепцовим, який наголошує на тому, що сьогодні інформаційні війни, перш за все, ведуться за допомогою інтелектуального інструментарію, а соціальні мережі є безпосереднім середовищем для їх використання. Також він відзначає створення нового методу впливу на громадську думку, що отримав назву мікротаргетингу і полягає у публікації персоналізованих повідомлень на рівні окремої людини для привернення її уваги та завоювання прихильності<sup>6</sup>.

При цьому Б.В. Ковалевич серед основних моделей ведення інформаційних війн у соціальних мережах виділяє такі: модель мережевих атак, модель із залученням користувачів-волонтерів, модель тотального блокування<sup>7</sup>.

Техніка мережевих атак є складною у плануванні і передбачає створення своєрідної завіси у вигляді оманливих повідомлень чи інформації, яка провокує конфлікти між учасниками соціальної мережі.

Інша модель полягає в залученні користувачів-волонтерів, які ведуть запеклі дискусії в обговореннях, пишуть коментарі, а також публікують замітки, повідомлення, що критикують чи підтримують певні дії, висвітлюють їх під «необхідним» маніпулятору кутом зору. Оскільки Росія не має в Україні

---

<sup>6</sup> Почепцов Г. Г. Інформаційна війна як інтелектуальна війна. Відкритий текст. Назва з екрану. URL: <http://osvita.mediasapiens.ua/material/13303>.

<sup>7</sup> Ковалевич Б. В. Соціальні мережі як новий інструмент ведення інформаційних війн у сучасному світі // Грані. Київ, 2014. № (108). С. 118–121.

власних (підконтрольних) медіа, головне поле її пропагандистських дій зосереджується на полі соціальних мереж. Створюються відповідні диверсійні групи з відповідним контентом.

Також відбуваються спроби хакерських атак. Показовим прикладом слугує злам російськими хакерами стрічки новин в ефірі «Україна 24» та запуск фейкової «заяви» В. Зеленського про капітуляцію.

Третя модель полягає в тотальному блокуванні. Всі популярні соціальні мережі дозволяють блокувати користувачів, дії яких заважають чи ображають інших користувачів. Якщо ж користувач публікує неприйнятну для маніпулятора інформацію, можна вирішити дану проблему шляхом блокування профілю даного відвідувача соціальної мережі, групи. Така практика також характерна для російських соцмереж.

При цьому, можна погодитися і з думкою К.А. Крайнової про те, що технології маніпуляції, застосовувані в інтернет-комунікаціях, копіюють технології традиційних ЗМІ: це і «спрощення проблеми», і «наклеювання ярликів», і використання «стверджувальних заяв», тем, які лякають, повідомлень, які відволікають увагу від важливої політичної проблеми, зменшують значущість теми та інші<sup>8</sup>. При цьому, велика кількість інформації, яка щодня продукується в інтернеті, у несистематизованому вигляді ускладнює для адресата пошук смислового значення переданого повідомлення, що відкриває нові можливості для маніпулювання. В той же час, в соціальних мережах маніпулятор подає інформації дрібними порціями і в «потрібній» тональності і, таким чином, не дозволяє користувачеві ефективно її проаналізувати і осмислити.

---

<sup>8</sup> Крайнова К. А. Интернет как средство политической манипуляции в современном политическом управлении. Открытый текст. Название с экрана. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/internet-kak-sredstvo-politicheskoy-manipulyatsii-v-sovremennom-politicheskom-upravlenii>.

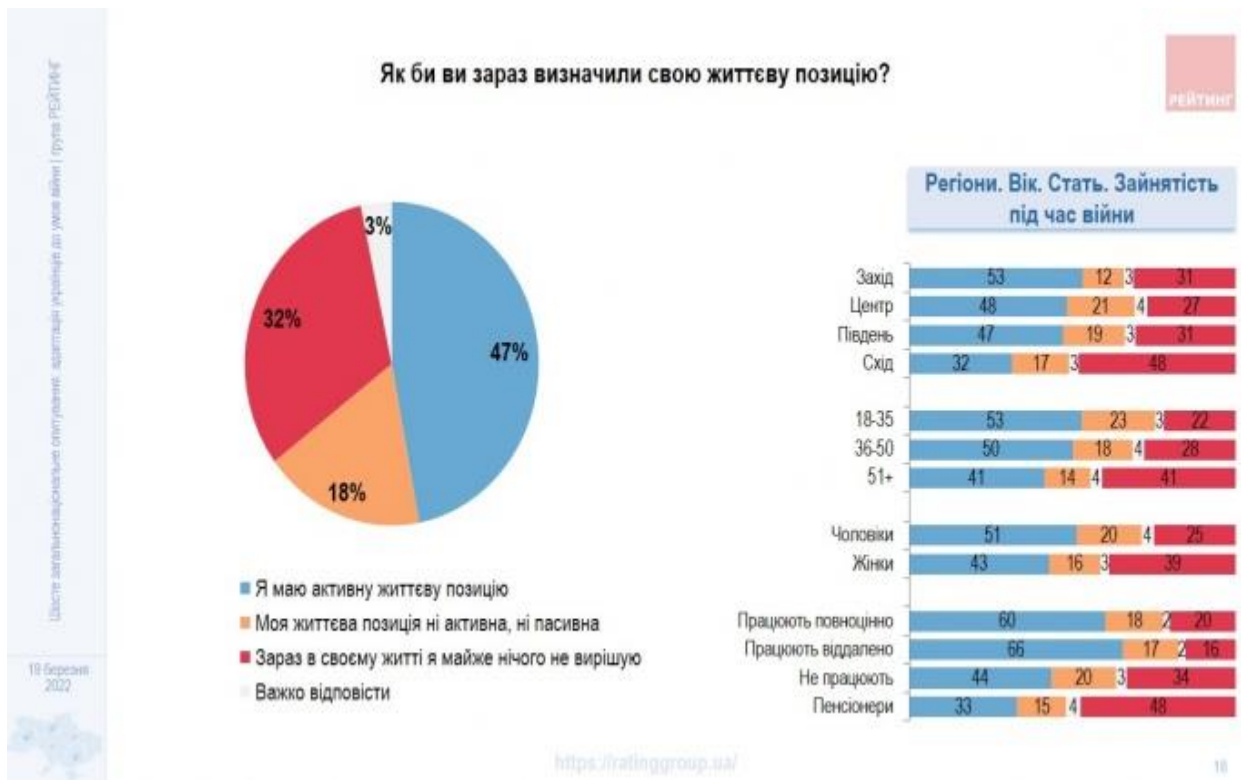
У даному контексті із урахуванням того, що технології маніпуляції в соціальних мережах повторюють або переплітаються з технологіями маніпулятивного впливу в традиційних ЗМІ, слід зазначити, хоча й з певними застереженнями, дієвість маніпуляційних прийомів на внутрішній світ людини, визначених С.Г. Кара-Мурзою<sup>9</sup>.

Тут слід звернути увагу на дослідження соціологічної групи «Рейтинг» стосовно соціальної психологічної ситуації громадян України в нинішній час. За даними дослідження: Війна приголомшливо впливає на психологічний стан людини, всі по-різному переносять такий рівень стресу й по-різному намагаються адаптуватися. Основні шляхи адаптивних трансформацій визначаються по лініях :

- життєва позиція людини,
- інтенсивність негативних емоцій,
- особливості комунікації з іншими особами під час війни, з авторитетним джерелами інформації,
- реагування чуттєвої сфери: наскільки війна спричинила руйнування звичного способу життя і принесла страждання.

---

<sup>9</sup>Кара-Мурза С. Г. Манипуляция сознанием. Москва, 2005. с. 715–719.



Активна життєва позиція забезпечує більший рівень впевненості у власних силах щодо подолання життєвих труднощів, нижчий рівень негативних емоцій та тривоги, більше можливостей швидкої адаптації, збереження комунікації, можливостей частково зберігати або частково відновлювати звичний спосіб життя.

Проте, менше половини опитаних сьогодні мають активну життєву позицію. Третина громадян стверджує, що зараз у своєму житті майже нічого не вирішують. Серед мешканців Сходу таких майже половина.

Найбільш активна життєва позиція зберігається у молоді<sup>10</sup>. У даному дослідженні бачимо також досить сумнівне твердження, що відображає традиційний погляд на те, що «чоловіки також більш проактивні, ніж жінки». Однак, в умовах нашого сучасного суспільства з дуже невизначними соціальними перспективами для чоловічого населення, саме жінки як більш

<sup>10</sup> . Як війна впливає на українців, їхню роботу та надії на майбутнє. Дослідження Відкритий текст. Назва з екрану. URL: <https://www.pravda.com.ua/articles/2022/03/25/7334501/>.

схильні до турботи про сімейне благополуччя, зі зростаючим професійним рівнем в кінцевому підсумку є більш суспільноактивними.

Аналізуючи проблему стресостійкості сучасного українського суспільства, варто зауважити, що на сьогодні у боротьбі зі стресами в повній мірі не використовується інформаційна сфера. На жаль, вона продукує стрес, але інформаційні технології досі неефективно використовують наявні в електронних ресурсах широкі можливості для його нівелювання, для формування суспільного оптимізму, патріотизму та бойового інформаційного контрнаступу в умовах інформаційної війни. Нові електронні інформаційні технології створюють можливості для відродження ментальних ресурсів самосвідомості і використання їх в інформаційному подоланні стресових явищ. Так, завдяки інформаційній сфері відбувається таке необхідне спілкування в соціальних мережах, з близькими і рідними людьми, з'являються нові контакти та можливості для позитивних психологічних орієнтирів.

Активізація процесу циркуляції інформації в суспільстві та необхідність її організації для використання в суспільно значимих цілях, а також у боротьбі із зумисними негативними інформаційними впливами, в рамках інформаційних воєн, обумовлює об'єктивні процеси трансформації бібліотечних установ як центрів зберігання і організації використання інформаційних ресурсів в новій інституційній якості. А також і в поширенні «інформації про інформацію». Сприяє вдосконаленню суспільної орієнтації в стрімко зростаючих обсягах сучасної інформації, і в ефективному управлінні процесом відбору якісного, корисного в національному розвитку ресурсу<sup>11</sup>. Такий ресурс має бути ефективно використаний у забезпеченні

---

<sup>11</sup> Горова С. В. Бібліотечні установи у задоволенні потреб користувача інформаційного суспільства // «Sciences of Europe». Praha, 2017. VOL 4, No 20 (20). С. 63–79.

психологічної стійкості суспільства в періоди серйозних випробувань, нейтралізувати негативні впливи стресових ситуацій

Стратегічні завдання розвитку бібліотек, пов'язані із розвитком особи в оновлювальному суспільстві обумовлюються всезростаючою чисельністю викликів, пов'язаних із проблемами людини як біологічної особи, так і в процесі соціальних структуризацій, в тому числі й тих, що пов'язані із стресовими ситуаціями в сучасному швидкоплинному, постійно збагачуваному несподіваними викликами житті. Вирішення всіх стратегічних проблем сучасності не можливе без упорядкування, організації ефективного керівництва інформаційними ресурсами. При цьому проблем розвитку стає все більше, інформаційні ресурси зростають у величезних обсягах. І навіть на загальносуспільному рівні управління ними, ефективне використання їх в інтересах суспільства стає все більш проблемним і теж може призводити до стресових ситуацій, насамперед на рівні окремої індивідуальності.

Таким чином, включаючись у процес вивчення обсягів сучасних електронних інформаційних ресурсів, здійснюючи активний відбір корисних для суспільного розвитку інформаційних ресурсів, бібліотечні установи мають насамперед орієнтуватися на запити основних категорій користувачів, пов'язаних із актуальною проблематикою суспільного розвитку. В умовах воєнного протистояння, затяжної інформаційної війни нашої країни з Росією саме стресові чинники створюють суттєві проблеми для суспільства. І тому **основним висновком** при розгляді даної проблеми може бути те, що саме бібліотечні установи своїми інформаційними можливостями можуть суттєво впливати на психологічну обстановку

По-перше, їх працівники мають уважно вивчати найбільш гострі проблеми, що хвилюють співгромадян і стають джерелами вразливих стресів у суспільстві.

По-друге, вони мають уважно проаналізувати зміст своїх традиційних фондів, як спеціальних, так і художніх, що можуть бути придатними для нейтралізації стресових проявів серед громадян.

По-третє, інформаційні працівники бібліотек мають проаналізувати основні масиви електронної інформації, пов'язаної із актуальною соціально-психологічною проблематикою, джерелами виникнення стресових сплесків і своєчасно купірувати їх позитивною інформацією.

По-четверте, в розвитку сучасної бібліотечної діяльності суттєвого значення набуває вдосконалення інформаційної функції бібліотек, трансформація її в інформаційно-аналітичну з розвитком власних продуктів (інформаційних журналів, бюлетенів та ін. видань) для відсіювання шкідливої, неправдивої інформації, що, в кінцевому випадку, має суттєво впливати на зменшення стресів у читача.

Ефективність даної роботи бібліотечних установ зростатиме при умові їх широкої співпраці з місцевими громадськими організаціями, управлінськими структурами, науковцями. Спільна робота в боротьбі з стресовими ситуаціями серед громадян в такі складні періоди життя як подолання пандемії, боротьба з ворогом в умовах агресії та ін. сприятиме оздоровленню соціально-психологічного клімату, піднесенню патріотизму, згуртованості громадян у боротьбі із суспільними небезпеками.

## **2. Проблема поширення стресових настроїв у технологіях сучасних соцмереж**

Здобутки науково-технічного прогресу останніх десятиліть обумовили якісно новий етап у розвитку суспільства на основі нових інформаційних технологій, створили умови для загальної інформатизації. Насамперед цей процес обумовив забезпечення масового доступу до наявних у суспільстві інформаційних ресурсів практично всім членам суспільства. Реалізація цих

можливостей, поряд із розвитком доступних для користування всієї соціально активної частини населення соціальних комунікацій, можливостей нового інфотворення, сприяє організації активних інформаційних обмінів.

Характерною ознакою цих обмінів в умовах інформаційного суспільства є зниження вертикальної регламентації і стрімке збільшення контактів горизонтального спілкування, активне використання при цьому технологій соціальних мереж.

Розвиток соцмереж став переконливим свідченням успішного впровадження глобальної інформатизації на території нашої країни. Згідно з інформацією про останні рейтинги визначення популярності соціальних мереж в 2021 році серед респондентів по Україні, особливо популярними серед них в Україні є YouTube (70,5%) ,Facebook (51,8%), а також Wikipedia.org - нею користуються 39,3 респондентів. Про це свідчать дослідження ринку Kantar CMeter протягом серпня-вересня 2021 року<sup>12</sup>. Як зазначають соціологи, за період з травня 2018 року в Україні помітно збільшилося число таких користувачів соцмереж, як YouTube, Facebook, і суттєво зменшилася кількість таких користувачів соцмереж, як Однокласники і ВКонтакте (менше 10 %).

До початку воєнних дій в Україні найчастіше українські користувачі соцмереж користувалися ними для спілкування з друзями (60%). Новини та події в країні і в світі цікавлять 36% респондентів. Характерним при цьому було те, що поступово розвивались інструменти та методи просування продукції в інтернеті<sup>13</sup>. Насьогодні вже можна говорити про масове користування громадян України соціальними мережами, зростаючі відсотки їх використання в діловій сфері свідчать про зміцнення практики входження

---

<sup>12</sup> <https://web-promo.ua/ua/blog/samye-populyarnye-sajty-ukrainy-za-sentyabr-2021-kak-marketologam-ispolzovat-dannye-iz-rejtingovyh-spiskov/>

<sup>13</sup>

Ілляшенко С. М., Іванова Т. Є. Інструменти та методи просування продукції в internet - [https://mmi.fem.sumdu.edu.ua/sites/default/files/mmi2015\\_3\\_20\\_32.pdf](https://mmi.fem.sumdu.edu.ua/sites/default/files/mmi2015_3_20_32.pdf)



цих технологій в соціальну практику обмінів інформацією в Україні та, в свою чергу, довір'я до неї.

Технології інформаційних обмінів у соцмережах сприяють розвитку громадянського суспільства, його консолідації на якісно новому рівні розвитку. Винахідник Всесвітньої мережі «Інтернет» Тімоті Бернерс-Лі у книзі «Заснування Павутини» зазначає: «Мережа – це більше соціальне, ніж технічне явище». Задумував я її для досягнення результату – допомогти людям працювати разом, – а не як технічну іграшку. Найзагальніша мета Мережі – підтримка і поліпшення нашого існування у світі, яке саме багато в чому є мережевим»<sup>14</sup>.

У той же час в умовах війни, і на етапі самостійних інформаційних операцій, і, тим більше, на етапі війни в її «гарячій фазі» соціальні мережі можуть створювати і серйозні небезпеки національному інформаційному простору України, оскільки можуть бути каналами поширення несвідомих за своєю метою на побутовому рівні стресів, а в умовах воєнних - ґрунтовно продуманих противником панічних, деморалізуючих, шкідливих для суспільної організації настроїв, що мають паралізувати суспільний спротив агресії.

Зважаючи на вільний, практично неконтрольований доступ до участі в спілкуванні у соцмережах для кожного дієздатного члена суспільства, як досвідченого в такого роду спілкуванні, так і недосвідченого, як компетентного в порушуваній тематиці, так і некомпетентного, як відповідального за створюваний контент, так і безвідповідального, в соціальних мережах на сьогодні ще не виробились надійні механізми забезпечення достовірності інформації, нейтралізації присутніх зумисно чи ненавмисно поширюваних пліток і особливо - спеціально психологічно

---

14

Бернерс-Лі Т. Заснування Павутини: З чого починалася і до чого прийде Всесвітня мережа / Т.бернерс-Лі, М. Фічетті; Пер. з англ. А.Іщенко. – К.: Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2007. – С.107.

орієнтованих операцій для роздмухування паніки і підтримки в суспільстві стресового напруження.

Особливу небезпеку даний інформаційний канал у підриві суспільної стресостійкості являє собою у зв'язку з тим, що джерело дружнього спілкування, як свідчить соціологія, стало дуже вагомим і значимим у суспільному взаємоінформуванні, у формуванні поглядів на навколишню дійсність. І довіра до такого спілкування в обмінах думками з друзями, знайомими, людьми, авторитетними для учасників спілкування камуфлює його недоліки і часто використовується зловмисниками і некомпетентними людьми для дезінформування, створення хибних точок зору на суспільнозначимі процеси. Поширення в суспільстві інформації, результатом впливу якої стає психічний розлад, масові стресові явища є, по суті, інформаційним тероризмом і має таким чином оцінюватись у правовому полі<sup>15</sup>. Особливо це є актуальним під час війни.

Боротьба з провокуючою стреси інформацією в соцмережах має дуже велике значення в умовах сучасної війни. При цьому соцмережі не можуть розглядатися як суто шкідливий, дезорганізуючий інструмент. При належній розробці технологій контрпропаганди саме ці канали внутрісуспільних зв'язків можуть бути успішно використані в організації достовірних інформаційних обмінів в соцмережах, забезпечити їх інформацією, що нейтралізує ворожу, недостовірну, шкідливу для нашого суспільства інформацію. Оскільки даний процес є суспільно значимим, державні інформаційні, інформаційно-аналітичні та аналітичні структури

---

<sup>15</sup> Див. про це : Лабенко Л.В. Інформаційний тероризм: поняття та ознаки. - <http://dspace.onua.edu.ua/bitstream/handle/11300/3439/%D0%9B%D0%B0%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>; Мутко А. М. , Koltsova I. I. Інформаційний тероризм як інструмент впливу на інформаційний конформізм в глобальному середовищі. - <https://jpl.donnu.edu.ua/article/view/5966> та ін.

мають виробити і реалізовувати централізовану політику стосовно соцмереж, спільні підходи стосовно підвищення реальної дієвості цих інструментів сучасних інформаційних обмінів.

Насамперед, в об'ємі засобів боротьби з поширенням стресів в соцмережах мають бути чіткі уявлення про характер розгортання стресових кампаній ворогом, кінцеві цілі інформаційних атак і характер пов'язування їх із бойовими діями та інформування про їх, з точки зору противника, беззаперечно позитивних для нього результатів населення України та Зарубіжжя. Нейтралізація шкідливої для нашого суспільства інформації має також проводитись із організацією патріотичної, виховної достовірної інформації, а також популярне, переконливе розкриття перспектив розвитку власного суспільства, визначених Президентом, урядовими програмами, іншими документами, що відображають тренди розвитку суспільства, його соціальних структур. При належній організації популяризації цих орієнтирів, вони будуть відігравати не лише стержневу роль у створенні певних інформаційних систем орієнтації для учасників спілкування в мережах, але й матимуть певне упереджувальне значення в боротьбі з впливом паралізуючих суспільну активність стресів.

Важливою умовою боротьби з панічними настроями в період воєнного протистояння в соцмережах є обов'язкова постійна присутність держави, її інформаційно-аналітичних структур, в тому числі бібліотечних, в соцмережах. Успішна боротьба з цими явищами обумовлює також необхідність постійного вивчення інформаційного противника, розвитку форм його інформаційних диверсій, прогнозування перспектив цієї діяльності в національному інформаційному просторі України, добору аргументації і т.д. Інформування учасників соцмереж про очікувані вкиди в національний інформаційний простір неправдивої інформації значно знижує її ефективність.

У боротьбі із використання інформаційних технологій, орієнтованих на організацію масових стресів як психологічної зброї противника, слід використовувати і наявний міжнародний досвід. Так, «Google вже працює над індексом надійності, що визначає та демонструє градус достовірності змісту певного повідомлення. Дана технологія може бути використовувана. Однак, деяких спеціалістів вони певною мірою насторожують, оскільки «...такі заходи працюватимуть на алгоритмах, а це породжує побоювання, що вони обмежать вільне поширення інформації в Інтернеті», - висловлює побоювання Мішела дель Вікаріо (*Michela Del Vicario*) з лабораторії комп'ютерної соціології в Лююці (Італія), Мовляв, у такому разі відбуватиметься щось на кшталт цензури»<sup>16</sup>. У той же час Facebook намагається знайти інші форми боротьби з недостовірною інформацією в мережах. Ставка при цьому робиться на зростанні свідомості користувачів у колективній боротьбі з можливою дезінформацією, сумнівні повідомлення в стрічці новин кожен з них зможе позначити як, з його точки зору, несерйозні чи фейкові<sup>17</sup>.

У наших публікаціях вже не раз піднімалося питання про вдосконалення правового забезпечення розвитку електронного спілкування, що постійно відстає від розвитку нових інформаційних технологій. Серед гострих проблем у цій сфері фахівці виділяють безпеку і захист персональних даних, відсутність уніфікованих принципів правового регулювання відносин у соціальних мережах, захист та критерії відповідальності за порушення прав інтелектуальної власності, проблеми правового регулювання реклами, електронної комерції і використання товарних знаків у соціальних мережах та ін.

Таким чином, можемо приєднатися до думки американського політичного науковця та економіста Франсіса Фукуями у виданні The

---

<sup>16</sup> <https://zbruc.eu/node/45985>

<sup>17</sup> Там же.

Atlantic<sup>18</sup> про те, що більше інформації завжди краще. Однак, сучасна практика свідчить, що в епоху інтернету, коли тисячі ботів і тролів можуть посилювати розповсюдження дезінформації, «надання хорошої інформації, яка зрештою протидіятиме поганій» є безсумнівно важливим, але не єдиним напрямом підвищення достовірності інформаційних обмінів в мережах. Паралельно суспільство має вдосконалювати також і відповідні регулятивні механізми, які забезпечать використання самої по собі нейтральної платформи нового способу спілкування в інтересах суспільного прогресу. Ця платформа має ефективно використовуватись і в нейтралізації технологій стресових впливів на суспільство з використанням властивих їй якостей суспільного довір'я, опори на традиційні уявлення про критерії добра, етнічно-ментальні цінності, гуманістичні орієнтири суспільного розвитку.

### **3. Посттравматичний стресовий розлад:**

*(вплив на здоров'я, соціальні наслідки серед військовослужбовців після перебування у зоні бойових дій; зарубіжний досвід подолання)*

#### **3.1. Допомога військовим з посттравматичним стресовим розладом**

Інтенсивні відчуття неспокою, гніву та смутку, характерні для більшості людей, є здоровою і нормальною реакцією на бойові події. Але деякі військові можуть мати значно глибші реакції на бойові дії, які порушують їх психологічне здоров'я.

---

<sup>18</sup> <https://www.radiosvoboda.org/a/29166101.html>

Тривалість перебування в зоні бойових дій пов'язана з більшим ризиком розвитку посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР), на розвиток якого впливає:

- застосування військовослужбовцем зброї з летальними наслідками;
- якщо військовослужбовець був свідком загибелі побратимів та мирного населення.

### **Симптоми бойової травми у військовослужбовців**

У багатьох військовослужбовців після першого перебування в зоні бойових дій можуть спостерігатися симптоми депресії, тривоги або гострої реакції на бойовий стрес або бойову травму, депресивні реакції, генералізований тривожний розлад. Багато з них потребують допомоги фахівців – психологів, психіатрів, психотерапевтів, оскільки мають більший ризик розвитку ПТСР.

Встановлено, що від 20% до 40% військовослужбовців потребують психологічної допомоги. Симптоми гострої травми виявляють у 60-80% військовослужбовців, які були очевидцями загибелі побратимів чи мирного населення або бачили тіла померлих. Ризик появи симптомів порушення психіки стосується більш молодих військовослужбовців, віком 18-24 років, у яких виявлено симптоми депресії або у яких були проблеми з алкоголем.

Симптоми ПТСР розвиваються приблизно у 12-20% військовослужбовців, які перенесли бойову травму, але не звернулися за психологічною допомогою через побоювання зневаги за прояви слабкості, боягузтва, загрозу військовій кар'єрі.

Деякі важливі типові симптоми розвитку ПТСР:

- надмірний контроль: компульсивне перевіряння дверей, вікон, транспортних засобів, з метою переконатися, що вони в безпеці. Цей симптом може бути пов'язаний з більшим ризиком розвитку ПТСР;
- надмірні та домінуючі переживання військовослужбовців за своїх близьких – батьків або дітей, подружжя.

Військовослужбовці, найбільш уразливі до розвитку ПТСР:

- за наявності перенесених психічних травм у минулому, зокрема пов'язаних із насильницькими діями;
- ризик удвічі вищий, якщо проміжок між попередньою травмою і бойовою менший за 5 років.

Практичні рекомендації для фахівців:

1. Потреба у більшій увазі до відновлення позитивних стосунків військовослужбовців із соціальним оточенням – близькими, батьками, друзями, а не замикання в колі побратимів.

2. Своєчасне виявлення і адекватна оцінка компульсивної поведінки.

Фахівцям сфери психічного здоров'я при наданні невідкладної допомоги варто наголошувати на тому, що ці симптоми – прояви нормальної реакції на бойову ситуацію, що сприятиме більшій довірі військовослужбовців до психологів та психотерапевтів.

3. Надання відповідної інформації командирам, рідним, друзям, що сприятиме кращій підтримці і заохоченню отримати психологічну допомогу.

4. Обґрунтування ранніх втручань з метою попередження розвитку ПТСР.

5. Звернення уваги на порушення пам'яті (проблеми із формуванням послідовності подій, пригадування, відділення першочергового від другорядного тощо).

6. Профілактика повторного переживання симптомів травми, застрягання у них.

7. Опрацювання інтенсивних емоційних реакцій, які супроводжуються інтенсивними фізіологічними реакціями.

8. Увага до проявів дисоціації або відстороненості, як до важливого предиктора ПТСР.

9. Надання сенсу травматичним переживанням, з метою більш повної інтеграції цих спогадів в існуючу пам'ять.

Потенційні профілактичні заходи:

Психологічні та фармакологічні заходи, як у поєднанні, так і окремо.

Психологічні заходи, які запобігають розвитку ПТСР, включають базові підходи:

1. Інтервенції психологічного дебрифінгу – уважне слухання опису суб'єктивних переживань військовослужбовців під час травматичних подій, включно з описом критичного стресу і кризового керування стресом.

2. Психологічна невідкладна допомога.

3. Травмо-фокусована когнітивно-поведінкова терапія.

4. Покращення навичок керування стресом.

5. Десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей (EMDR).

6. Психосвіта.

7. Фізичні вправи, рухливий спосіб життя, йога, керована уява.

Мета заходів психологічного дебрифінгу – навчання потерпілих щодо формування адекватних реакцій на травму і сприяння зменшенню сорому і страху у разі необхідності поділитися своїми переживаннями та емоційними реакціями на бойові події.

Дебрифінг проводять у вигляді однієї сесії безпосередньо після травматичної події з усіма, хто перебував під впливом такої ситуації. Мета – сприяння нормалізації реакції на стрес і сприяння бажанню розповідати про свої переживання і реакції. Мультидисциплінарна команда навчає потерпілих навичкам подолання стресу і пропонує додаткові види допомоги тим, хто цього може потребувати. Процедура дебрифінгу гнучка і не жорстко структурована.

Кризова підтримка, з метою сприяння зниженню первинного посттравматичного стресу і підтримка в формуванні навичок адаптації до перебування в умовах стресу:

Система запобігання реакціям на травму складається з 8 кроків:

1. Контакт



2. Безпека
3. Стабілізація
4. Збір та надання інформації
5. Практична допомога
6. Відновлення зв'язків і соціальна підтримка
7. Інформування щодо способів опанування стресу
8. Зв'язок із фахівцями

Дві переваги – можливість мобільного і швидкого надання допомоги потерпілим внаслідок травми в місцях їх перебування. Мета – подолання розгубленості та безпорадності.

Принципи надання кризової стресової допомоги можна застосовувати відразу після травматичної події навіть в польових умовах, в госпітальних центрах травми, кризових центрах. Більшість форм кризової травматичної допомоги короткочасні і включають щотижневі сесії тривалістю 60-90 хвилин. Формат: груповий, індивідуальний.

Фармакологічні інтервенції:

Фармакотерапія застосовується для запобігання розвитку хроніфікації реакції на травму і ПТСР. Основні препарати:

Прегабалін

Селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну (СІЗЗС)

Селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну та норадреналіну (СІЗЗСН)

Прегабалін, СІЗЗС і СІЗЗСН широко застосовуються для подолання гострої реакції на травму, профілактики ПТСР і корекції ранніх проявів ПТСР. Перевагою такого підходу є можливість безпосереднього ефективного впливу на емоційні та больові симптоми.

*(Державна установа «Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України» - <https://phc.org.ua/news/dopomoga-viyskovim-z-posttravmatichnim-stresovim-rozladom>)*

*Любов і вдячність. Як спілкуватися зі своїми близькими,  
які пішли на війну*

Майже в кожного з нас сьогодні є рідні та близькі, що захищають нашу країну зі зброєю в руках. Ми пишемо їм повідомлення, щоб підбадьорити та підтримати, проте чи завжди правильно розуміємо, як досягти цієї мети? У складній ситуації ускладнюється і комунікація, а можливість майже безперервного контакту (завдяки мобільному інтернету) має не тільки плюси.

Що варто, а що не варто писати в повідомленнях своєму рідному захиснику? Ми ознайомилися з низкою американських досліджень на тему, а також зібрали рекомендації з ветеранських ресурсів США і урядового сайту Австралії. В цьому тексті спробуємо викласти те, що може бути корисним у сьогоднішніх українських реаліях (які звісно суттєво відрізняються від американських).

Передусім рекомендації скеровані дружинам/чоловікам військових, але вони також будуть цікаві і батькам, дітям, братам/сестрам і друзям та подругам.

Тему комунікації з військовими, які перебувають у зоні бойових дій, уже тривалий час вивчають науковці у США.

Як показують дослідження, регулярне позитивне спілкування може знижувати ризик посттравматичного стресового розладу в бійця, дає відчуття підтримки, довіри і близькості в стосунках. Воно також тамує відчуття самотності, тривоги і втрати - і в тих, хто перебуває на службі, і в їхніх рідних.

І навпаки - щоденне спілкування з членами родини може відволікати військових, а також бути причиною негативних емоцій і напруги. У виняткових випадках розрив близьких стосунків може стати первинним фактором, пов'язаним із самогубством солдата під час служби (у США приділялося багато уваги вивченню причин цього явища). Тобто наслідки

конфліктного спілкування з військовим, які перебувають на війні, можуть бути дуже серйозними – і на це необхідно зважати.

Отже, кілька загальних рекомендацій, як писати:

Пишіть про хороше.

Будьте позитивними, пишіть більше про хороше. Не концентруйтеся на негативних і стресових моментах, згадуйте негативні події мінімально.

Пишіть про свої мрії, що ви зробите після перемоги? Розповідайте про своє повсякденне життя, про дім, а якщо були змушені покинути його - опишіть нові умови побуту, надсилайте фото. Якщо маєте веселі історії про членів родини або спільних друзів - обов'язково поділіться ними.

Надсилайте фотографії дітей і, звісно, домашніх тварин. Проте будьте уважні до співрозмовника/ці - можливо, на деякі речі він/вона реагуватиме з великим сумом і болем втрати. Спробуйте мінімізувати такі повідомлення на майбутнє.

Також мінімізуйте обговорення тем, через які можуть виникнути суперечки.

## 2. Мінімум негативу, але...

Водночас приховувати важливі негативні події, якщо вони сталися, також не можна. Це підважить довіру між вами і може призвести до руйнування стосунків у майбутньому. Приховування інформації - одна з найнебезпечніших тенденцій у близькому спілкуванні, і цього необхідно уникати.

Страх обтяжити захисника/цю поганими і стресовими новинами і їх приховування може погіршити ваш психічний стан. Тож важливі речі, які потребують негайного обговорення, краще все ж таки обговорювати. Щось неважливе і некритичне бажано відкласти на потім.

До речі, військові також можуть відчувати стрес від неможливості поділитися своїми важливими новинами - через конфіденційність, заборону обговорювати деталі місії або через бажання цензурувати травматичні події.

Натомість їхні близькі відчуватимуть відстороненість і не знатимуть, як надати підтримку. Щоб уникнути цього, американські спеціалісти радять заздалегідь визначити, що є речі, які обговорювати поки що не можна. І так і повідомляти про них: “Це те, про що я наразі не можу говорити”.

### 3. Щирість.

Пишіть листи або повідомлення так, ніби ви напряду розмовляєте з дорогою вам людиною. Говоріть про те, що є для вас важливо - це можливість підтримати ваш зв'язок, попри відстань.

Намагайтеся уникати негативних емоцій і почуттів, оскільки розібратися з ними в таких обставинах буде важко. Зараз поганий час для з'ясування стосунків, і навряд чи під час війни вдасться зробити це ефективно. Думки про проблеми в стосунках можуть заважати зосередитися на службі і бути навіть небезпечними в бойових умовах.

Водночас приховування своїх почуттів у спілкуванні може призвести до відчуження та відсутності порозуміння. Тому дуже важливо лишатися щирими (це порада на всі часи, мирні і воєнні) і не приховувати того, що з вами відбувається. Спілкування на відстані дає можливість добре продумати, що саме ви хочете сказати і як висловити це в ненасильницькій формі.

Вживайте "свої" слова і вирази. Пишіть простими словами і не дуже довгими реченнями. Довгі речення можуть втомлювати і сприйматися неточно. Намагайтеся висловлюватися максимально зрозуміло, аби не виникало плутанини або неправильного трактування ваших слів. Нагоди пояснити сказане може не трапитися ще дуже довго.

### 4. Періодичність спілкування.

Не потрібно розраховувати на швидку або багатослівну відповідь, так само як і ображатися на відсутність відповіді взагалі. Бойові завдання можуть бути несумісні з дзвінками, листами та повідомленнями. Тому відсутність відповіді не потрібно приймати на свій карб.

Найкраще обговорити з близькою людиною, як часто їй зручно виходити на зв'язок. Необхідність постійних дзвінків і відповідей на повідомлення може відволікати та створювати додаткову напругу. Так само як напругу можете відчувати і ви, якщо не отримуєте відповіді. Тому визначити періодичність спілкування - найкраще рішення в такій ситуації.

#### 5. Безпека в соцмережах.

Якщо подаєте інформацію про військових у соцмережах, то пам'ятайте про правила безпеки. Деякими публікаціями ви можете дуже сильно нашкодити конкретній людині або всьому підрозділу.

Зокрема, не варто ділитися даними про місцезнаходження або переміщення військового/ї. Будьте дуже обережні з будь-якими фото і не викладайте їх без дозволу.

Навіть з налаштуванням “тільки для друзів”. Будь-яка викладена в мережу інформація може бути скопійована і поширена способами, яких ви не планували і не здатні заздалегідь передбачити.

Ще одна цікава річ про соцмережі з американських досліджень: пасивне використання соцмереж шкодило стосункам військових. Їхні партнери/ки розповідали, що почувалися “вбитими”, читаючи листування свого/єї військового/ї в соцмережах і порівнюючи з власним спілкуванням з ним/нею. А військові натомість відзначали, що відчували, ніби партнер/ка багато чого не розповів/ла їм про своє життя.

#### 6. Вдячність.

Висловлюйте свою вдячність, переказуйте вдячність від інших людей.

Подякуйте за отриманий вами лист чи повідомлення. Згадайте один чи два моменти з отриманих листів/повідомлень, які були для вас особливо цікаві або важливі. Дайте відповіді на всі питання, якщо вони були.

Не забувайте казати, що пишаєтеся ним/нею.

#### 7. Любов.

Якщо ви пишете коханій людині, не втомлюйтеся повторювати слова: “Я люблю тебе”. Ваша близька людина ніколи не втомиться читати ці слова.

Нагадайте, як сильно скучили. Близькій людині буде приємно почути, що ви скучили так само сильно, як і вона за вами.

(LB.ua,

[https://lb.ua/society/2022/03/16/509776\\_lyubov\\_i\\_vdyachnist\\_yak\\_spilkuvatisya\\_zi.html](https://lb.ua/society/2022/03/16/509776_lyubov_i_vdyachnist_yak_spilkuvatisya_zi.html))

\*\*\*

*В. Яснопольська*

***Вивести з гострого стресу за півтори хвилини:  
перша допомога військовим для запобігання розвитку ПТСР***

Яку допомогу можна надати на полі бою воїну, щоб згодом у нього не розвинувся посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Хто в змозі надати таку допомогу. На ці та інші питання відповіла психолог Анна Попова в інтерв'ю одному з українських ЗМІ.

Хто може надати допомогу

Рекомендації психолога стосуються насамперед рятувальників і тих, хто бере участь у бойових діях.

– Протокол надання допомоги введений Міністерством охорони здоров'я Ізраїлю і використовується вже кілька років на території цієї держави. Має під собою серйозне наукове підґрунтя, – стверджує Анна Попова.

Психолог зазначає, що травма формується там, де є пряма загроза життю людини. У цій кризовій ситуації людина відчуває себе повністю безпорадною, вона не здатна собі допомогти. Саме таке ставлення до навколишньої реальності формує паніку, шок, завмирання, неефективну поведінку і втрату зв'язку з реальністю. Все це заважає дати відсіч загрозі.

Для того, щоб вивести людину з гострого стресового стану, необхідно лише півтори хвилини, додає психолог.

Змусити людину діяти.

Людина повинна піклуватися про себе самостійно, допомогти собі, не спираючись на інших. Це можна робити як фізично – намагатися не обіймати, не допомагати йти, так і психологічно – не робити нічого за людину, а підштовхувати її зробити самостійно те, що їй під силу в конкретний момент.

Не пропонувати пити воду.

Ковтання запускає роботу парасимпатичної системи, а коли людина знаходиться в стресі, їй треба мобілізуватися і виконувати дії, які пов'язані з роботою симпатичної нервової системи.

Іншими словами, вода заспокоює, що може призвести до втрати свідомості та непритомності.

Давати чіткі інструкції:

- взяти якусь річ, і покласти її на місце;
- порахувати машини навколо;
- перевірити кількість поранених;
- порахувати, скільки залишилося патронів.

В кінці обов'язково треба підкріпити людину позитивно за виконані дії і подякувати за допомогу.

Як уникнути втоми під час війни – психолог назвала дієві способи

Не говорити про емоційний стан.

Треба спробувати включити когнітивні функції, більше говорити про події, про плани людини, про те, що вона може зараз зробити, як вона може це зробити.

З людиною треба говорити про технічні моменти, факти, вибір. Наприклад, попросити назвати ім'я тих, хто знаходиться поруч. Порахувати, скільки людей вона бачить, назвати п'ять будь-яких речей, які він зараз бачить.

Такі прості дії можуть допомогти включити свідомість навіть пораненої людини. Вона може діяти більш ефективно і допомагати як собі, так і іншим.

Допомогти реконструювати хронологічні події.

Наша пам'ять функціонує таким чином, що, коли в крові багато кортизолу, гормону стресу, події починають плутатися, і відчуття часу втрачається.

За словами психолога, на це є шість годин з моменту завершення загрозливих подій. Якщо зробити це вчасно, не буде посттравматичного розладу і страшних флешбеків з нічними кошмарами.

Коли загрозливий інцидент закінчиться, треба проговорити факти в хронологічному порядку, це дуже важливо для всіх учасників подій. Швидко підсумувати: що було і чим все завершилася.

Сфокусувати увагу і дати словесну підтримку.

Якщо ви відчуваєте, що втрачаєте увагу людини, або вона відмовляється співпрацювати, сфокусуйте її увагу на собі. Під час стресу у нас з'являється "тунельне мислення", і ми дуже часто не бачимо те, що нас оточує.

Скажіть людині: подивися на мене, я з тобою. Я буду поруч, поки не прийде допомога. Якщо ми будемо працювати, як команда, і ти будеш мені допомагати, у нас точно все вийде, резюмувала психолог.

*(<https://health.fakty.com.ua/ua/psykholohiia/vyvesty-z-gostrogo-stresu-za-pivtory-hvylyny-persha-dopomoga-vijskovym-dlya-zapobigannya-rozvytku-ptsr/>)*

\*\*\*

**Олег Покальчук:**

***"Росіяни 20 років поклонялися вурдалаку і самі стали такими ж"***

Пів мільйона українців потребують психологічної допомоги. І це лише серед тих, хто виїхав з України до Польщі. Такі дані оприлюднили



представники Всесвітньої організації охорони здоров'я. Якщо додати про тих, хто виїхав в інші країни, а передовсім людей, що залишилися в Україні – зрозуміло, що йдеться про мільйони.

"Еспресо.Захід" звернувся до соціального психолога Олега Покальчука, щоби з'ясувати, наскільки критичним є психологічний стан українців, як їм рятувати психологічне здоров'я у стресових ситуаціях чи при безпосередній зустрічі з ворогом.

"Церква – це психотерапія, якій 2 тисячі років".

Психологічна підтримка, що її потребують мільйони, не повинна нікого лякати – вважає Олег Покальчук. Це – нормальне явище для ситуації, в яку потрапила Україна.

"Психологічної підтримки потребують взагалі всі люди. Це – така загальнолюдська риса. Люди – соціальні істоти, тому вони потребують взаєморозуміння і взаємодопомоги. Якщо ж говорити про невротичні стани, то кожен із тих, хто виїхав, справді якоюсь мірою травмований, постраждав. Але ці люди по суті не відрізняються від тих, які залишилися. Наше суспільство перебуває приблизно в однаковому стані – стані високого стресу, неврозу. Відрізняється лише гострота – хтось вирвався з пекла, хтось просто чув обстріли чи був під обстрілами. Тому потрібно говорити про загальну драму. І про це нічого особливого не скажеш, окрім згадати стару приказку: "Час лікує".

Нормалізація соціальної ситуації, припинення війни відразу мінімізують на порядок невротичні стани. А далі вже будуть клінічні спостереження фахівців, бо кожен окремий випадок – це кожне окрема історія життя" – каже психолог.

Зрозуміло, що кожен конкретний випадок – різний. Але чи можна виділити якісь ознаки, які допомагають без безпосередньої участі фахівця визначити, що людина потребує якоїсь невідкладної підтримки?

Такі ознаки є. Але вони різні, залежно від типів нервових порушень. Тому не хотів би виглядати дилетантом, вираховуючи якусь симптоматику, яка не є загальною. Бо в одного можуть загостритися шизоїдні тенденції, в іншого – обсесивно-компульсивний розлад чи якийсь іще.

Загальний гуманістичний підхід є таким: поки людина є соціальною. Поки, умовно кажучи, вона, вибачте за вульгарність, не кусає людей на вулиці – то її прийнято вважати знервованою і все. Нема такого підходу, як раніше: "Якась дивнувата? Несіть гамівну сорочку! Будемо вдягати і тягнути її в шпиталь..."

Усі будуть знервовані й намагаються тримати себе більш-менш у рамках. Але буває, що деякі люди "випадають", у них провали в пам'яті, тремор кінцівок, у них панічні атаки. Такі речі є помітними, тут не треба фахівців – відразу видно, що людина не в порядку.

І тут не треба забувати про народні методи вирішення таких проблем. Добру дію матимуть церква та священники. На це потрібно звернути увагу, бо цій психотерапії дві тисячі років і вона себе прекрасно зарекомендувала.

Чи є у вас поради для людей, які опинилися в окупації?

Деякі люди, які вернулися з Гостомеля чи Бучі, дуже адекватно й розумно описують модель поведінки при безпосередньому контакті з агресорами. Головне завдання тут – вижити.

Якщо ви є якоюсь відомою, знаковою фігурою, то ви у зоні високого ризику. Тому вам, звичайно, бажано зникнути, знайти місце житла чи перебування, в якому вас не зможуть ідентифікувати.

Якщо ви непоказна з політичної точки зору людина, то треба пам'ятати – в солдатів, які вриваються в помешкання, дуже примітивні потреби. Вони забирають їжу, щось грабують і так далі. Уявіть собі, що це звичайні грабіжники. Власне, воно так і є. А поліція завжди рекомендує: якщо є напад бандитів, то треба поводитися так, аби вони вас не вбили. Якщо вони вас пограбують – вважайте, що це позитивний результат для вас. Якщо ви

опираєтеся голіруч чи починаєте активно сперечатися – вас застрелять. Цього не треба допустити. Матеріальні цінності, якими б важливими вони для вас не були, не варті нічого, порівняно з вашим життям.

Після війни військових потрібно буде відгородити від "срачів".

Інше важливе питання – психологічний стан українських військових. Зокрема, не професійних, а людей, які добровільно пішли на фронт або були мобілізованими. Втім Олег Покальчук вважає, що теорія психологічна вразливість непрофесійних солдатів – ілюзорна і зумовлена художнім підходом.

"Люди, які йдуть на контрактну службу, мають різний рівень психологічної відпорності, залежно від їхніх біографій, рис характеру, віку тощо. Звичайно, є спецпідрозділи на зразок ССО чи "Альфи", які відповідно тренуються. Але якщо говорити в цілому про Збройні сили, то там є величезна кількість нештурмових підрозділів – це теж військовослужбовці. Тому великої різниці між ними й мобілізованими військовими я не робив би. Тим паче, що патріотична мотивація робить людей у цьому плані однаковими", – наголошує соціальний психолог.

Чи може патріотична мотивація спричинити до певної ейфорії і необдуманих, емоційних вчинків військових? Бажання якихось необдуманих героїчних атак тощо?

Чесно кажучи, за моїми спостереженнями – що далі людина від лінії фронту, то більше вона хоче зупинити танк голими руками. Ці наміри щирі і їх можна зрозуміти, але коли бачиш реальну ситуацію, то розумієш, що тут треба холодний розум, точність, володіння зброєю і далеко не лише стрілецькою. А цьому треба вчитися. А головне – потрібно вчитися дисципліні та злагоженості.

Ця війна потребує дуже високої дисципліни та правильного керування підрозділами. Потребує розуміння кожним солдатом свого місця в лаві. Перед тим, як щось робити – спитайте в свого командира. Якщо у вас його немає, то

знайдіть. Ви не самі по собі, а маєте слухати накази командира, маєте розуміти бойову обстановку, мусите мати свій сектор обстрілу і свої рубежі, які ви захищатимете. Тоді це буде правильно.

Після війни командира поруч не буде. А після будь-якої війни військові стикаються з психологічними травмами, що призводять навіть до самогубств. Є шляхи, як побороти цю тенденцію?

Зараз про це говорити зарано. Бо, якщо говорити про посттравматичний і стресовий розлад (одним із маркерів якого можуть бути і прояви самоагресії), то треба розуміти, що це настає щонайшвидше через пів року після закінчення бойових дій – те, що називається в звичайному журналістському побуті ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) – бойовий стрес, різні неврози тощо.

Але потрібно зрозуміти, що наша війна відрізняється від багатьох інших. Самогубства такого роду виникають на контрасті – коли є люди, які брали участь у бойових діях, а довкола мирне оточення, яке (як, скажімо, у варіанті в'єтнамської війни чи багатьох інших) не завжди прихильно до них ставилося. Тоді виникає багато різних драм.

У нас ситуація цілком інша, бо наше суспільство перебуває у війні й достатньо однорідне в цьому плані. Тому ця опція відпадає – коли людина травмує себе, тому що не бачить у собі зі своїм травматичним досвідом місця серед решти суспільства.

Загалом в українських реаліях це – ще дуже передчасна розмова. Коли піде "отходняк" після війни, тоді про це буде сенс говорити. І, перш за все, треба буде звернути увагу на ставлення оточуючих і можливість потрапляння в якісь "срачі" – ідеологічно-культурно-соціального плану. В них людина може відчувати себе настільки глибоко враженою, що може не побачити для себе сенсу продовжувати життя.

"Дії Путіна – це хвороблива маніякальність, нічого спільного з військовою справою".

А як щодо психології росіян? Зараз є різні думки щодо того, чи можна ототожнювати росіян із путінським режимом. Яка ваша думка з цього приводу?

Моя думка, але це політична думка – це можна і треба робити. Я багато на цю тему говорив, писав раніше, і для мене це доконаний факт. Це – люди, які 20 років поклонялись вурдалаку і, відповідно, самі стали такими. Незважаючи на те, що вони говорять.

А ви чули, що вони говорять? Наприклад, у перехоплених телефонних розмовах російських військових зі своїми родинами?

Доводилося чути. Це лише підтверджує повне моральне виродження російського суспільства. Це така безодня, в яку ти дивишся, а вона дивиться в тебе, як казав Ніцше. Це за межею розуміння. Ми – надто європейці, щоб зрозуміти, як так може статися з людьми.

Тепер про "головного вурдалака". Всі більш-менш розуміли, з ким мають справу, але наступу на Київ усе одно не сподівалися...

Я психолог, а не військовий стратег, тому не хочу виглядати некомпетентним. Але свого часу багато читав, що писали військові аналітики про майбутню війну. Всі військові науковці сходилися на тому, що такий тип наступу, який обрав Путін, у принципі неефективний для ведення війни нового покоління.

Це дуже схоже на історію Гітлера, коли генерали Вермахту розуміли, що так не воюють. Розуміли, що так, як хоче фюрер, не робиться, але боялися йому що-небудь сказати. Тому маніакальні ідеї Гітлера втілювалися в життя. І це врешті призвело до краху Рейху та Німеччини в цілому.

Тепер історія повністю повторюється. Ми чуємо про те, що Путін і Шойгу самі придумують собі, як воювати, не зважаючи на попередні дані розвідки про нелояльність українців до Росії тощо. І всі ці кидання в бій мало підготовлених людей вказують на хворобливу маніакальність. З військовою справою це не має нічого спільного.

Атака на Київ для нього – це приблизно, як для Гітлера був Сталінград. З військової точки зору Вермахт йому натякав, що це – непотрібна річ. Але для Гітлера Сталінград був знаковим місцем, пов'язаним, на його думку, з якимось каганатом – одним словом, маячня. Він вважав, що це місце точно має бути захоплене і чомусь стерте з лиця землі. Для Путіна схоже значення має Київ. Зрозуміло, що стерти з лиця землі його, мабуть, неможливо, але показати, що він штурмує осередок ненависного українства, – для нього дуже важливо. Це – основа його ідеології.

### Post Bellum

А чим це все закінчиться для нас? Чи зміниться колективний портрет українців після війни?

Він зміниться, як після кожного соціального потрясіння. Цього разу – дуже сильно. Але, звісно, не обійдеться без відкату назад.

Я пам'ятаю час, коли з отриманням Незалежності України, коли був ще Народний Рух був, усі казали – отепер Україна зміниться докорінно. І щоразу після кожного чергового Майдану казали: "От уже тепер, після цього Україна точно буде іншою". Так буде і після війни. Повилазять нагору сопливі ліберали, які почнуть лити сльози, мовляв, що в Москві теж люди, почнеться політична метушня, "срачі", інші звичні процеси.

Хоч рух уперед також буде дуже потужний. Будуть деякі хороші соціальні зміни. Бо після кожних великих здвигів Україна йшла вперед, вперед і вперед. І зараз вона дуже сильно посунеться вперед.

*(<https://zahid.espreso.tv/oleg-pokalchuk-rosiyani-20-rokiv-poklonyalisyavurdalaku-i-sami-stali-takimi-zh>)*

\*\*\*

*The Conversation*

*Україна: посттравматичний стрес може стати великою проблемою після війни, але, на щастя, наука може допомогти*

Друга серія надзвичайно популярного політичного бойовика Джека Райана починається з того, що аналітик ЦРУ навчає новобранців перестати покладатися на новини як на джерело інформації про те, що відбувається на війні. Це тому, що ми ніколи не можемо знати з перших вуст, з чим стикаються солдати в конфлікті.

Але ми знаємо, що це часто травмує. На щастя, психологічні дослідження можуть допомогти пояснити, наскільки ймовірно, що вони зможуть впоратися – і як запобігти таким проблемам, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Військовослужбовці, наприклад ті, хто служить в Україні, мають високий ризик розвитку посттравматичного стресового розладу. Це важка стресова реакція, коли спогади про травму захоплюють розум, змушують постраждалих відчувати себе дуже пильними, небезпечними, виснаженими, на межі і наче вони постійно змінюються в гіршу сторону.

Після травми посттравматичний стресовий розлад є воротами, через які вкорінюються інші проблеми. До 80% людей, які страждають від посттравматичного стресу, також відчувають інші труднощі, такі як тривожні розлади, депресія, вживання психоактивних речовин і, у гіршому випадку, смерть від самогубства. Будь то легкий чи важкий, посттравматичний стрес може мати руйнівний вплив на військових та їхні сім'ї.

Щоб зрозуміти, як це відбувається, вчені звернули свою увагу на професійні групи високого ризику, як-от військовослужбовці та служби реагування на надзвичайні ситуації. Ці люди зазвичай оцінюються до того, як вони будуть розгорнуті, а потім регулярно після цього. Цей підхід також допомагає дослідникам розробляти заходи, які можуть трансформувати ранні ознаки вразливості до розвитку посттравматичного стресового стресу.

Раніше такий підхід добре працював у медицині. Наприклад, куріння було визначено як фактор ризику раку легенів, відкриття, яке призвело до низки заходів, щоб допомогти людям кинути палити.

Але чи прищеплює психологічний ризик від сильного стресу?

У новаторському дослідженні, проведеному Університетом Мельбурна разом із Міністерством оборони Австралії, було проаналізовано понад 5000 новобранців у перші три-чотири роки їхньої кар'єри. Вони виявили три ключові знахідки.

По-перше, симптоми психічного здоров'я з'являються на початку військового життєвого циклу. Це означає, що людей, які можуть мати проблеми, можна помітити і запропонувати їм допомогу на ранньому етапі.

Дослідники також визначили багато предикторів посттравматичного стресового розладу, таких як самокритика, самозвинувачення, гнів і проблеми зі сном. Однак вони виявили, що їх можна змінити – їх потенційно можна змінити за допомогою навчання.

Але команда також виявила провісники стійкості – те, що допомагає солдатам добре. Вони стосувалися соціальної підтримки з боку друзів, сім'ї та роботи, а також «адаптивних стилів подолання», таких як здатність прийняти реальність важких подій, спроба побачити складні події в іншому світлі та простягання підтримки.

Сучасні військові, наприклад, у Великобританії та США, пропонують доступ до ряду методів лікування ПТСР першої лінії. Але профілактичні заходи перебувають у зародковому стані і вимагають ретельної оцінки, перш ніж їх можна буде запровадити.

Ми проаналізували заходи, спрямовані на підвищення стійкості до стресу для осіб, які швидко реагують. Ми виявили, що найефективнішими є ті, які спрямовані на фактори ризику, які можна змінити під час навчання.

Допомога українським воїнам.



Війна в Україні почалася досить раптово, і багато солдатів на війні не пройшли реальної військової підготовки. Це збільшує ймовірність виникнення труднощів, оскільки відсутність належної підготовки для розгортання збільшує ризик проблем із психічним здоров'ям, включаючи посттравматичний стресовий стрес. Інша проблема полягає в тому, що коли закінчиться війна, солдати повертаються в зруйновану країну, якій може не вистачати ресурсів для цілеспрямованої психологічної підготовки та підтримки.

Тож як наука може допомогти зменшити ризик посттравматичного стресового стресу для солдатів в Україні? Соціальна підтримка буде надзвичайно важливою для їхнього здоров'я. Знання того, що заважає військовим покладатися на друзів, сім'ю та їхні підрозділи, може допомогти знищити бар'єри.

Дослідження Королівського коледжу Лондона (KCL) виявили, що стигма щодо прояву емоцій і прохання про допомогу може бути перешкодою. Подолання цієї стигми, безсумнівно, важливо для захисту військ від розвитку давніх проблем. Тут ключову роль відіграють лідери.

Інше дослідження KCL показало, що військовослужбовці, які повідомляють про гарне лідерство, мають приблизно одну десятку відсотку підозри на посттравматичний стресовий розлад у порівнянні з військами, які цього не роблять. Більше того, військовослужбовці, які вважають свого лідера підтримуючим і ефективним, мають більші шанси звернутися за допомогою до друзів, сім'ї чи спеціалістів у випадку, якщо у них виникнуть проблеми з психічним здоров'ям.

Тому в Україні потрібні хороші лідери, які заохочують людей звертатися за допомогою, а також заходи, спрямовані на ризик, а також на симптоми. Втручання мають виходити за рамки надання інформації, яку зазвичай називають психоосвітою, оскільки ці підходи, окремо, неефективні для зниження ризику проблем із психічним здоров'ям у військах.

Солдати, як і рятувальники, присвячують своє життя покращенню громадської безпеки та здоров'я. Вони заслуговують на втручання.

*(<https://theconversation.com/ukraine-ptsd-may-be-a-huge-problem-after-the-war-but-thankfully-science-can-help-179691>)*

### **3.2. Допомога цивільному населенню, постраждалому від бойових дій або катастроф; зарубіжний досвід подолання з посттравматичним стресовим розладом**

\*\*\*

**"До 20% людей, які бачили бойові дії, вибухи чи смерть, можуть отримати ПТСР": психотерапевт Суббота**

Кандидат психологічних наук, психіатр та психотерапевт Спартак Суббота у ці дні працює над матеріалами про надання психологічної допомоги в умовах війни для всіх і окремо – для психологів і рятувальників.

Якщо говорити в цілому, які основні загрози нашій психіці несе війна?

У першу чергу – це надмірна мобілізація нервової системи. Мозок людини розрахований на постійне відслідковування загрози навколо. Не чогось хорошого, а загрози, яку намагається мінімізувати. Це еволюційний процес, механізм, який дозволяє виживати виду. І це добре, але якщо загроза постійна, ми весь час в напрузі, починається нервово виснаження.

Через це ми можемо втрачати надію і навіть здоровий глузд. У такій ситуації людина часом втрачає й контроль над емоціями та своїм станом.

Окрім цього, загрозою також є ПТСР – посттравматичний стресовий розлад. Це особливий розлад, коли втрачається здатність витримувати стрес. Це призводить до порушення всіх сфер життєдіяльності: і емоційної, і

когнітивної. Це достатньо серйозна проблема, небезпекою якої не можна нехтувати.

Ще одна загроза – порушення життєдіяльності, пов'язане з гострою реакцією на стрес. Деякі люди, які не здатні витримувати такий стрес, можуть робити вчинки, які раніше не зробили б: від суїцидальних спроб до нанесення шкоди оточенню.

Ось як в ситуації, про яку ви розповіли. Нервова система людини через напругу не може адекватно оцінювати ситуацію. Через це людина може вчинити злочин, не бажаючи цього, не розуміючи, що коїть. У тривалій перспективі це призводить до серйозної дезорганізації особистості й порушення всіх сфер життєдіяльності, починаючи з психічної.

Чи можуть побачені жахи спровокувати серйозну психічну хворобу в здорової людини, ту, що лишить на все життя? Чи наша психіка має сильні захисні механізми, які бережуть нас від таких наслідків?

Хороша новина: в більшості випадків ми з цим впораємося.

Навіть з ПТСР. Так, це серйозний розлад, це травма, яку часто називають "воєнною", хоча її зазнають і люди, які, наприклад, втратили майно чи близьку людину. Але в більшості випадків ПТСР проходить сам по собі. Тож більшу частину проблем всі ми зможемо вирішити – або разом з психологом, або просто з плином часу й нормалізацією життєдіяльності.

Варто розуміти, що психологічні розлади піддаються лікуванню й корекції. А психічні захворювання найчастіше незворотні. Це, наприклад, шизофренія чи біполярний розлад.

Є таке явище – епігенетика, тобто здатність певних генів проявлятися під впливом стресу. Наприклад, після втрати роботи чи розлучення з дружиною в людини можуть початися параноїдні ідеї або виникнути маячний розлад. Звісно, це може статися й у випадку війни.

Дослідження в США після війни у В'єтнамі яскраво показали тенденцію, що певні психічні хвороби й розлади є невідворотними і не піддаються

контролю. Зменшити їхній вияв можна тільки з допомогою медикаментозного лікування. Але вони виникають вкрай рідко.

Хто є найбільш вразливими групами в ситуації війни?

Це діти, бо їхня нервова система ще не є достатньо міцною, аби стикатися з такими викликами долі. Також це вагітні жінки, бо вони перебувають у дуже вразливому стані.

А ще люди, в яких слабка, тривожно-сенсативна нервова система. Це ті надчутливі люди, яких ми називаємо панікерами, ті, хто панікують, навіть коли немає приводу. Для них чи не кожна ситуація є травматичною. Вони, як правило, оцінюють світ крізь призму негативізму, сприймають як ворожий до них.

Також вразливими є люди з розладами або ті, які мали їх в минулому – депресію, тривожний розлад, соціальну тривогу чи ПТСР. І люди, які раніше пережили насильство.

Як можна кожній з цих груп допомогти? В кожному випадку застосовуються різні методи?

Так. Діти, наприклад, менш логічні в своїх поглядах, тому не можуть спиратися на переконання, більше – на емоційну складову. Дорослим з ПТСР, особливо військовим, дуже добре допомагає EMDR (Eye Movement Desensibilization and Reprocessing) – перекладається, як десенсибілізація та репроцесуалізація (опрацювання травми) рухом очей). Але з дітьми це не спрацює, бо їх не змусиш сидіти й стежити за біжучим рядком. Тому до дітей застосовується травмофокусована, когнітивно-поведінкова терапія.

Вагітним під час війни допоможе ізоляція від небезпеки й підвищення активності в побутових справах, дозволеної фізичної активності. Аби вони відволікалися, менше зосереджувалися на негативних факторах. Також рекомендовані психологічні консультації у сфері когнітивно-поведінкової терапії.

Хочу зацентувати, що зараз всі охочі можуть звернутися за безкоштовною психологічною допомогою. Є багато платформ і чат-ботів, для цього. Наприклад, "Розкажи мені" <https://tellme.com.ua/>

Як дати раду почуттю провини за те, що ти не на передовій, а в безпеці, або що не допомагаєш у боротьбі?

Йдеться про так званий синдром вцілілого. Почуття провини виникає, коли ми оцінюємо перспективу допомоги спільній справі й розуміємо, що внесок недостатньо великий. Або в принципі думаємо, що ми нічого не зробили. Почуття провини відрізняється від почуття сорому тим, що перше може бути індивідуальним, присутнім навіть тоді, коли ніхто не знає, що ви не допомагаєте. А почуття сорому – тільки тоді, коли інші знають, це соціальне почуття провини.

Почуття провини має бути відсутнім в воєнний час. В першу чергу тому, що військові краще можуть робити свою роботу, коли на місцях менше мирних мешканців.

По-друге, допомога своїм близьким – це вже серйозна допомога. Якщо ми не допомагатимемо нашим дружинам і дітям, не вийде після війни виростити здорове покоління. Не буде кому вести нас вперед.

До речі, немає кращого рецепту для зменшення власної тривоги, ніж заспокоювати інших. Є багато прикладів того, як людина з фобією, підтримуючи іншу людину з фобією, свого страху позбувалася. Так працює і тут, оскільки паніка – це механізм акумуляції сил, які потім мобілізуються для подолання загрози. Нам потрібно кудись дівати ці сили. А люди, які в паніці, просто звинувачують себе, ніякої користі не приносять, лиш паралельно деморалізують оточення.

Ще один варіант, чим себе зайняти, – почати щось вчити, що потім знадобиться.

Тож зараз найкраща допомога – це відсутність перешкоджання. Це – мінімізація ризиків для тих, хто воює. Адже в наших військових теж є родини.

І їм легше вести бойові дії, знаючи, що їхні рідні в безпеці. Це сприяє ефективності нашої армії.

Просто прокидатися в безпеці, без страху вибухів – це теж користь державі.

Бо незабаром Україні знадобляться здорові громадяни, аби її відбудувати.

Як не занепасти духом тим, хто перебуває в особливо "гарячих" точках?

Тут можуть допомогти суперфрази, індивідуальні для кожного. Мені запам'яталася цитата з "Генріха VI" Шекспіра. Коли складається враження, що ніякого кінця й краю немає... Посланець каже принцу:

"Та не всесильний навіть Геркулес; Численними ударами сокира – мала – могутнього повалить дуба" (переклад Віктора Гуменюка).

Ця фраза мені дуже подобається. Вона про те, що прийде момент і ми виграємо. Адже відомо про серйозну деморалізацію ворога, він у відчаї. Коли 16-річні в Росії будуть призиватися, всі інші зрозуміють, що відбувається.

Для тих, хто вдома, теж є суперфраза, яка мені дуже подобається: "Роби, що можеш, з тим, що маєш, там, де ти є". Вже сталося так, що ми знаходимося в таких умовах. Ми не обирали таку долю. Не приймали рішення про війну, але можемо ухвалити рішення впоратися з нею.

Як давати раду з тривогою щодо родичів, які в небезпеці чи не виходять на зв'язок?

У такому випадку ми теж можемо застосовувати техніку декатастрофізації. Чого ми найбільше в такій ситуації боїмося? Що близька людина загинула. Це найгірша гіпотеза. Найкраща: вона просто пропустила дзвінок, спить, або телефон розрядився, що зараз дуже може бути. Альтернативна гіпотеза – людина стикнулася з труднощами, але жива й в порядку.

Треба ставити собі додаткові питання: "Як часто раніше наші близькі не брали слухавки?", "Скільки разів при цьому вони не були в біді?", "Чи є інше пояснення тому, що людина не відповідає?".

Так, мирні мешканці потрапляють під обстріли. Але найгірший варіант – мислити негативно, думати, що ваші близькі точно померли. Навіть якщо це так, ваша тривога не воскресить цю людину. Це буде сіяти паніку серед тих, хто поруч.

Які ознаки того, що людині потрібно звертатися за психологічною допомогою вже?

У випадку, якщо сильно погіршується якість життя. Якщо людина весь час відчуває негативні емоції: занепокоєння, тривогу, пригніченість. Має негативні чи суїцидальні думки.

Також якщо людина дуже міняє устрій свого життя. Звісно, в нас усіх він зараз змінився. Але я маю на увазі, коли людина, наприклад, починає набагато гірше спати. Не лише менш якісно, а й значно менше по часу. Ще одним фактором є порушення харчування. Коли при наявності їжі пропадає апетит. Звісно, під час тривоги він теж пропадає, але тимчасово, потім відновлюється. Якщо цього не відбувається, значить, стан серйозний, він сильно домінує над нашим здоровим глуздом.

Ще однією причиною є об'єктивна оцінка людиною свого стану.

Якщо ви відчуваєте, що вам погано, іноді цього вже достатньо, щоб звернутися за допомогою.

Я знаю, це зараз дивно звучить, адже наче нам усім погано. Але я знаю багатьох людей, які добре з цим справляються. Говорять: "Так, нам страшно, але в цілому ми тримаємося". Я думаю, ви теж знаєте таких людей. Відповідно, не всім зараз треба йти до психолога. В багатьох із нас великий потенціал нервової системи, чимало людей легше переживають труднощі й втрати, ніж можна було б уявити.

Що нас чекає після війни? Чи багатьом людям знадобиться психологічна допомога, яка ваша оцінка?

Я оцінюю приблизно так: у 15-20% тих людей, які стикалися з бойовими діями, бачили вибухи чи смерть, може бути ПТСР. І цей розлад упродовж року мине, а якщо звернутися по допомогу до психолога – то й швидше.

Думаю, ми, психологи й психотерапевти, активно мобілізуємо свої сили, працюючи на волонтерських засадах, і завдяки цьому прискоримо цей процес.

Зробимо психологічну допомогу більш доступною, і серйозних, незворотних проблем фактично не будемо спостерігати.

Також з позитиву я прогножую значну популяризацію турботи про своє психічне здоров'я. Нарешті люди побачать, що психологічна допомога, по-перше, доступна, а по-друге, справді потрібна. Бо дотепер дуже багато людей цим нехтували.

Думаю, українці впродовж першого року після війни зможуть подолати більшість психологічних проблем, викликаних нею.

**(<https://suspilne.media/215644-do-20-ludej-aki-bacili-bojovi-dii-vibuhici-smert-mozut-otrimati-ptsr-psihoterapevt-subbota/>)**

\*\*\*

### **Фантомні сирени: поради психологів, як впоратися зі звуком, якого немає**

На високий рівень тривоги впливають невизначеність майбутнього та відсутність контролю над ситуацією.

Кожного дня російські загарбники обстрілюють українські міста. Кожного дня про небезпеку людей попереджують сирени. Однак все більше українців стикаються з незвичним для них станом: навіть з відсутності повітряної тривоги вони чують її звук. Це називається фантомними сиренами. Чому їх чути та як впоратися з цим станом, розповіли психолог Марія



Медведева та психотерапевт Михайло Снітко в телеграм-каналі «Психологічна підтримка».

За їх словами, коли людина отримує надто сильну психологічну травму, у неї може виникнути посттравматичний стресовий розлад або/та дереалізація. Наприклад, останній притаманні відчуття нереальності чи віддаленості світу та порушення пам'яті.

Саме війна є потужною травмою як для військовослужбовців, так і для цивільного населення. Серед причин: невизначеність майбутнього та відсутність контролю над ситуацією. Ї у таких умовах дехто починає чути фантомні сирени.

«Симптом фантомної сирени – це стан, коли у повній тиші ви чуєте сирени, яких насправді нема. Перевіряєте повідомлення, вікно. Здалося. Це сирени вашої тривоги», – пояснили психологи.

#### *Що робити, якщо ви чуєте фантомні сирени*

Порада №1 – перевірте реальність і «заземліться». Вам потрібно поговорити про стрес з близькими. Вимити обличчя або руки холодною водою. Сісти та перелічити предмети, які бачите у кімнаті. Також варто доторкнутися до тіла – важливо повернути себе через тіло до реальності.

Порада №2 – закрийте базові потреби. Поїжте тепле й зробіть гарячий чай, пийте воду. За можливості спробуйте нормально поспати. Обійміть того, хто поруч з вами. Також психологи рекомендують, залишити собі в день час без новин і телефону, заздалегідь попросивши близьких зателефонувати у випадку тривоги.

Порада №3 – уповільніть рухи, реакцію, розмови, коли нема реальної загрози.

Порада №4 – візьміть контроль над ситуацією. Найперше домовитися зі сусідами та друзями, як діяти під час екстерної ситуації, та організуйте чергування. Напишіть покроковий план дій, якщо тривога є справжньою. Зокрема, поділити обов'язки з близькими, щоб всі чітко знали, хто вимикає

газ, а хто бере речі. Розкладіть необхідні речі на місця, щоб їх легко було знайти. Окремо підготуйте одяг, який треба одягти на себе під час евакуації до укриття.

«Поки стрес залишається хронічним, ми всі у пастці дереалізації. З цим наша психіка впорається, якщо хоч трохи закривати базові потреби. Нині варто мінімізувати симптоми, щоб лишатись у тонусі та реагувати по ситуації», – наголосили у «Психологічній підтримці».

([https://ye.ua/zdorovya/58191\\_Fantomni\\_sireni\\_\\_poradi\\_psihologiv\\_yak\\_vporatisya\\_zi\\_zvukom\\_yakogo\\_nemaye.html](https://ye.ua/zdorovya/58191_Fantomni_sireni__poradi_psihologiv_yak_vporatisya_zi_zvukom_yakogo_nemaye.html))

\*\*\*

### **Після шокуючих подій. Що таке посттравматичний стресовий розлад, коли і як він проявляється та хто допоможе**

У результаті однієї чи серії подій, що справляють надпотужний негативний вплив на психіку людини, виникає важкий психічний стан – ПТСР, тобто посттравматичний стресовий розлад.

Про це йдеться у публікації каналу Психологічна допомога, підготованій за матеріалами МОЗ та міжнародними класифікаціями DSM-5 (Діагностичного і статистичного посібника з психічних розладів Американської асоціації психіатрів, 5-е видання).

Що це таке ПТСР, що про нього варто знати, та чи загрожує він усім?

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це хронічне порушення психічного стану, що може розвинутиися після травматичної події. Водночас лише 8% чоловіків та 20% жінок, які пережили травматичну подію, страждають від ПТСР. Цей стан можна подолати та навчитися ним керувати.

*У кого може розвинутиись ПТСР?*

У людей які пережили загрозову для життя чи гідності ситуацію.

У контексті війни це ветерани та цивільне населення, які перебувають у зоні бойових дій.

*Як знати, чи розвинесться у людини ПТСР?*

Індивідуальна вразливість або стійкість – це ключові фактори у розвитку ПТСР

Схильність до ПТСР на 40% зумовлена спадковістю

Діагноз ПТСР ставлять досить рідко серед цивільного населення, які були свідками бойових дій.

*Як проявляється ПТСР?*

Постійні думки про травматичну подію. Вони можуть з'являтися мимоволі, снитися або повертатися, коли щось нагадує про травму.

Психіка після війни продовжує жити у постійній бойовій готовності. Людина миттю займається, дратується, тривожиться і переймається думками про власну безпеку;

Підвищена тривожність, що може проявлятися в порушеннях сну, уважності чи мати фізичний прояв;

З'являються стійкі судження щодо пережитої травматичної події, які змушують звинувачувати себе, інших або всіх;

Знижений інтерес до участі в важливих подіях, проблеми з роботою, відсутність фокусу;

Панічні атаки та повторне переживання подій через нічні жахи, флешбеки, ілюзії, галюцинації – схожий звук, запах, місця змушують згадувати пережиті події;

Уникнення згадок про травму: розмов, спогадів, почуттів та людей, з якими прийшлося пережити цей досвід та предметів, які нагадають;

Соматичні реакції: пітливість, відсутність апетиту або переїдання, тремор, проблеми травлення, головний біль, стиснення м'язів;

Недовіра до світу і людей, негативні установки про себе і про світ;

Емоційне відсторонення та внутрішня порожнеча, думки про суїцид;

Зловживання наркотиками, сигаретами алкоголем та азартними іграми.

Симптоми ПТСР зазвичай починаються рано, протягом 3 місяців після травматичної події, але іноді вони починаються через роки. Симптоми мають бути надто сильними та тривати від 1 місяця, повторюватись, а також мати клінічно значущі порушення у функціонуванні організму людини та його соціальному житті.

Перебіг хвороби різний. Деякі люди видужують протягом 6 місяців, а інші мають симптоми, які тривають набагато довше. У деяких людей стан стає хронічним.

*Що мені робити, якщо я підозрюю у себе ПТСР?*

Запланувати візит до психіатра, це не соромно;

також можна звернутися до психотерапевта, який працює з травмами та ПТСР. Зазвичай потрібно 8–10 сесій для подолання розладу;

ліки та підхід підбираються індивідуально з огляду на обставини, але дотримуючись протоколу;

дітям та підліткам не рекомендують медикаментозне лікування ПТСР;

якщо ПТСР супроводжує депресія, то слід лікувати спершу її.

Не робіть поспішних висновків, не вішайте ярликів. Спостерігайте свої емоції та стан, поважайте його та не хешуйте кризовою допомогою психологів.

Онлайн-платформа Розкажи мені працює цілодобово та надає українцям безкоштовну психологічну допомогу. Звертайтеся, якщо відчуваєте у цьому потребу.

**(<https://life.nv.ua/ukr/lifestyle/ptsr-shcho-ce-take-simptomi-yak-viyavlyayetsya-shcho-robiti-i-de-shukati-dopomogu-50225366.html>)**

\*\*\*

## **Перша психологічна допомога для українців**

Група Помпиду разом із провідними європейськими експертами з психотравматичних розладів розробила Рекомендації щодо роботи з людьми під час кризи та після важких життєвих подій.

Рекомендації були розроблені на запит Міністерства внутрішніх справ України й у контексті травматичних ситуацій, які переживають українці через триваючі військові дії Росії в Україні.

Будучи провідною правозахисною організацією на континенті, Рада Європи вважає захист цивільного населення надзвичайно важливим. Травматичний досвід може призвести до посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Епідеміологічні дослідження показують, що люди з травмами та посттравматичними розладами частіше мають проблеми зі вживанням алкоголю та/або наркотиків.

Всім партнерам, зацікавленим особам і прихильникам Групи Помпиду пропонується поширити ці важливі настанови серед тих, хто допомагає людям, які пережили травматичні ситуації, особливо серед державних службовців і представників громадянського суспільства, волонтерів, які активно допомагають жителям України, наприклад, у зонах бойових дій, на кордонах та у пунктах надання екстреної допомоги.

Інформаційний матеріал доступний українською <https://rm.coe.int/for-helpers-ukr-web/1680a5c95b> та ще сімома мовами.

**(<https://www.coe.int/uk/web/kyiv/-/psychological-first-aid-for-ukrainian-people>)**

\*\*\*

**Психологія воєнного стану: як у Фонтанській громаді допомагають переселенцям та місцевим долати стрес**

Займаються волонтерством і допомагають переселенцям, долучаються до тематичних вебінарів та проводять години психології для дітей – так у Фонтанській громаді допомагають долати стрес та боротися з посттравматичним синдромом.

Про це повідомляє Регіональний офіс «U-LEAD з Європою» в Одеській області.

У березні до громади почали прибувати переселенці. В останні дні місяця тут прийняли понад 100 сімей переселенців з Маріуполя та інших населених пунктів, де тривають воєнні дії. Жителі Фонтанської громади активно допомагають їм облаштуватися на новому місці, забезпечують засобами гігієни та необхідними речами, готують їжу.

«З перших днів війни настрої у жителів громади був різний. Одні стійко трималися, інші впадали в розпач. Але потім люди почали самоорганізовуватися, займатися волонтерством та допомагати іншим», - розповіла представниця відділу освіти Фонтанської громади Оксана Марінеску. За її словами ще одним важливим завданням стала психологічна підтримка дітей та дорослих, як місцевих мешканців так і переселенців.

І тут на допомогу прийшли фахівці Одеського центру громадського здоров'я. Днями мешканці громади долучилися до вебінару, який провела психологиня Одеського ЦГЗ Лейла Гасанова. Вона розповіла:

«З перших днів війни директор Крижанівської школи, де я працюю психологом за сумісництвом, запропонував проводити для учнів години психології. Адже діти найбільше страждають від війни, бо не розуміють що відбувається і найбільше стресують. Потім почали звертатися батьки, які хотіли зрозуміти як говорити з дітьми про війну, як пояснити що відбувається на території країни, як впоратися з власним стресом і допомогти дитині з її страхами та емоціями. Так народилася ідея вебінарів, які проводимо ми з колегами психологами і до яких долучаються всі бажаючі», – розповіла Лейла

Гасанова. І додала, що публікує поради з психологічної допомоги дорослим та дітям на своїй сторінці.

Оголошення про онлайн-заходи психологиня публікує на власній сторінці у мережі Фейсбук. До них можуть долучатися жителі громад Одеської та інших областей.

Теми завжди різні і є відповіддю на запит аудиторії та різних цільових груп.

«Учасники семінарів часто говорять: ми не розуміємо, що з нами відбувається. Для дорослих складно зізнатися, що їм страшно. Але це нормально, коли людина відчуває страх, вона також може відчувати ейфорію, злість або безпорадність, проявляти агресію або навпаки, впадати в апатію. Взагалі, емоції – це відповідь на стрес та ситуацію, в якій опинилася людина. Під час спілкування я пояснюю, як стрес впливає на людину і що з ним робити», – зазначила Лейла Гасанова.

Для тих, хто перебуває в зоні активних бойових дій, найважливішими потребами стають безпека, їжа і сон – фактично це перший-другий рівень піраміди Маслоу. Решта відступає на другий план, відкладається до інших часів.

«Також на вебінарах багато говоримо про посттравматичний синдром. Мільйони українців наразі змінили місце проживання на більш безпечне. Але навіть, коли гострої фізичної загрози життю переселенців вже немає, велика кількість з них почуваються навіть гірше, ніж до вимушеного переселення: мають постійний страх, безсоння, не можуть позбутися спогадів про травматичну подію тощо», – сказала психологиня. За її словами посттравматичний стресовий розлад може проявлятися як в перші дні і тижні, так і через півроку, рік.

Найбільш страшними для людини, яка стресує через війну, є байдужість та зациклення на собі. Цей стан потребує фахової психологічної підтримки та

мають негативні наслідки. Щоб не довести себе до такого стану, Лейла Гасанова радить українцям наступне:

1. Забезпечити базові потреби: сон, їжа і відпочинок. Людині треба нормально висипатися, харчуватися і відпочивати. Навіть, якщо ви перебуваєте в укритті, намагайтеся дотримуватися певного розпорядку дня.

2. Діяти. Не можна зупинятися. Набагато легше переживати стресові ситуації, коли зайнятий роботою, хобі, господарством. Треба щось робити корисне для інших або для себе. Байдужість та бездіяльність призводять до збільшення стресу.

3. Допомогати. Підтримувати рідних та тих, хто поруч. Коли ти розумієш, що робиш корисну справу, стаєш більш впевненим у власних силах. Погляньте на волонтерів та тих, хто об'єднується для допомоги іншим.

4. Не мовчати. Не тримайте свої емоції. Але є нюанс. Не можна дозволяти негативним емоціям управляти вами. Якщо хочеться плакати, то плачте. Але не цілий день, а виділіть собі, наприклад, півгодини. А потім «перемикайтеся» на корисні справи.

5. Мінімізувати кількість новин. Не треба дивитися 24/7 всі марафони, читати весь день телеграм-канали та новини у фейсбуку. Тут має діяти правило: на одну негативну новину має бути три позитивні. Не можна втрачати силу духу і відчуття оптимізму.

За словами Лейли, дихальні вправи та гімнастика також корисні, а от медитації варто обмежити.

Це основні поради, які стануть в пригоді і тим, хто знаходиться в укриттях, і тим, хто перебуває у відносній безпеці.

(<https://decentralization.gov.ua/news/14759>)

\*\*\*



## **«Діти швидко відновлюються за умови підтримки з боку дорослих»: як проходить дитячий ПТСР**

*Юлія Бондар*

У великій війні Росії проти України вже загинули 144 дитини. І це дані без Маріуполя, оскільки їх просто не можна встановити. Поранені понад 220, повідомляє Офіс генерального прокурора України. Радіо Свобода розповідало не одну шокуючу історію, коли діти ставали свідками загибелі своїх батьків. А російська сторона вивозить дітей на свою територію та використовує у пропаганді, знімаючи для новин підконтрольних каналів. Так, вони показали хлопчика, у якого загинула мати, а голова Донецької ОДА Павло Кириленко закликав повернути на батьківщину дівчинку, у котрої в Маріуполі був убитий батько: окупанти вивезли її в Росію попри те, що в Україні її готовий забрати дідусь.

Українські діти страждають від бойових дій не лише після 24 лютого, а ще з 2014 року. За даними Дитячого фонду UNICEF, ще до повномасштабної атаки на близько 1,6 мільйона дітей в Україні вплинула війна на Донбасі: це переміщені діти, жителі окупованих територій та ті, хто залишився поблизу лінії розмежування. Діти тилкових міст, які зараз не зазнають сильних обстрілів, також живуть в напрузі: їх вчать швидко бігти в укриття.

Психотерапевт вищої категорії та травматерапевт Олексій Гелюх, психологиня програми «Мобільні психологи» благодійного фонду «Голоси дітей» Наталія Урса та дитячий психотерапевт, кандидатка психологічних наук й експерт Центру психосоціальної реабілітації НаУКМА Оксана Залеська розповіли Радіо Донбас.Реалії, як війна впливає на дитячу психіку, і що можна зробити, аби діти не набули посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР) внаслідок цих подій.

Безперечно, війна лякає. Однак діти сприймають події по-іншому, інколи через брак досвіду не розуміючи, що відбувається. Проте, злість, яка накопичується в родині через ситуацію, часто виплескується на тій же дитині.

«Рівень домашнього насильства починає підніматися, і коло замикається, бо дитина, яка живе в насильстві, постійно травмується. Звичайно, у дітей є тривога, однак економічні наслідки впливають більше», – впевнений Гелюх.

Оксана Залеська також наголошує на тому, що дитина вибудовує свої реакції відповідно до реакцій дорослого. Якщо дорослий у напрузі, відчуває стрес, то і діти будуть хвилюватися та нервувати. Тут постає ще інша проблема: батьки, намагаючись убезпечити дитину, не пояснюють події, замовчують або вигадують інформацію щодо свого стану чи поведінки. У сукупності це велике навантаження для дитини.

«Тоді діти створюють свої світи, своє розуміння події, відчувають провину та відповідальність за стан батьків, і це може нашкодити їм. Натомість, якщо поруч є дорослий, який турбується про себе, опановує власний стрес і потім пояснює, підтримує, допомагає дитині опрацьовувати стрес, то дитина може впоратися і почуватися добре у несприятливих обставинах. Якщо в родині є ресурс, то і в дитини він є», – говорить Оксана Залеська.

Чи проявляється у дітей ПТСР?

Дитяча психіка відрізняється від психіки дорослого тим, що ще не сформована. В ситуації невизначеності, війни або інших надзвичайних подій дитина потребує близького дорослого який є гарантом безпеки і допоможе пережити болісні події та складні почуття. Говорити про ПТСР в дитини можна тоді, коли її стан стресу хронізується, а думки про пережиті події стають нав'язливими.

«Діти швидко відновлюються за умови підтримки з боку дорослих. Але для деяких це важко зробити. По-перше, це може бути пов'язано з об'ємом травматичного досвіду: дитина втратила рідних, пережила стрілянину,

бомбардування. По-друге, це пов'язано з попереднім досвідом стосунків у сім'ї, якістю підтримки, розвитку навичок стійкості та фізіологічних особливостей реакції на стрес. Такі діти будуть більш вразливі, а їх реакції більш інтенсивні та довготривалі. Тоді ми можемо говорити про ПТСР. Нав'язливі думки можуть з'являтися під час гри у ці події, а сама гра немає розвитку і нескінченно повторюється. Ми називаємо це посттравматична гра: з одного боку, це спроба опанувати травматичну подію, контролювати складні почуття, а з іншого може відбуватися ретравматизація, неможливість позбутися цих жахливих спогадів і постійне повернення до події. Наявність також інших проявів тривалий час є позначкою того, що потрібно звернутися до спеціаліста», – каже Залеська.

Чим ПТСР дитини відрізняється від того, що переживають дорослі?

Олексій Гелюх вважає, що дитячий і дорослий ПТСР за загальними ознаками не відрізняються: флешбеки, обмеження, щоб не пережити емоції знову, часткова втрата пам'яті, регресія навичок навчатися та концентруватися, розвиток негативний переконань, постійне відчуття напруги. Відрізняються реакції: дитина більш відкрито та щиро може розповідати про те, що її турбує, у той час, як дорослі можуть соромитися та заперечувати.

Оксана Залеська відмічає, що діти також стають більш залежними від батьків, потребують більше уваги. Проявляють регресивну поведінку: діти можуть боятися спати окремо, не відпускають батьків від себе; дошкільнята можуть втратити свої навички і подивитися як немовлята: смоктати пляшечку з соскою, проситися на ручки.

Деякі діти стають гіперактивними та надмірно агресивними, а деякі навпаки замовкають, стають тихими та ізолюються.

Наталія Урсу акцентує на відчутті безсилля, яке переживають діти через неможливість не лише змінити ситуацію, а й через невміння самотійно впоратися зі стресом. Одні стають агресивними, інші впадають у депресію.

«Також може з'являтися аутоагресія – це коли агресія направляється всередину себе: дитина карає себе порізами. Може проявлятися енурез – неусвідомлене сечовипускання. Але все починається з підвищення рівня тривожності», – запевняє Урсу.

Олексій Гелюх розповідає про одну вправу, яку проводять з дитиною в рамках допомоги, якщо та пережила збройний напад: на швидкість потрібно лопати кульки. Однак там, де ідуть інтенсивні бойові дії, цю вправу не рекомендують виконувати – вона знімає потребу в безпеці.

«Діти перестають реагувати на постріли, бо дуже швидко адаптуються. Однак це несе загрозу, бо тоді вони не будуть шукати безпечного місця, щоб сховатися. Навіть не розуміючи цього, будуть знаходитися в небезпеці», – каже Гелюх.

Оксана Залеська впевнена в іншому: якщо діти постійно будуть реагувати на події, вони не зможуть відновлюватися.

«Вони мають до цього адаптуватися, але не можу сказати що це вбиває інстинкт самозбереження. Вони все одно орієнтуються, який рівень небезпеки і що робити. Вони вже навчені. Не можна сказати, що це добре – адаптуватися до таких умов, але це слугує виживанню і збереженню психічного здоров'я», – коментує психологиня.

Як можна допомогти дитині, яка постраждала внаслідок бойових дій?

Поради Олексія Гелюха: дорослі мають створити безпечний простір і задовольнити базові потреби. Поруч має знаходитися стабільна доросла людина, яка буде опорою. Навчати вчителів та батьків надавати першу психологічну допомогу.

«Якщо ми говоримо про теорію триєдиного мозку, то дитина під час небезпеки знаходиться на рептилоїдному – це про тут і тепер, про базові потреби і безпеку. До того ж, дитина бачить, що відбувається. Мама або тато проговорюють, що все гаразд, а самі тремтять – від цього рівень тривоги

дитини буде підніматися, бо вона не буде розуміти, що відбувається з батьками», – доповнює психотерапевт.

Поради Наталії Урсу: грати та займатися арт-терапією – так дитина вимальовує свій страх, а згодом додає яскраві барви до нього. Займатися тілесними практиками та читати терапевтичні казки.

«З підлітками важливо проговорювати страхи та травми, щоб вони не запаковали свою злість та агресію всередині себе. І головним лишається приклад батьків – наскільки вони стабільні в умовах війни», – погоджується психологиня з Олексієм Гелюхом.

Поради Оксани Залеської: батьки мають піклуватися про себе – щоби бути у ресурсі для емоційного підтримання дитини та знаходити час і простір для контакту з дитиною. Що підтримує контакт? Зацікавленість справами дитини, увага до її почуттів, спільна діяльність та гра, щирий фізичний контакт (обійми, ігрові масажі, спільні фізичні ігри та змагання).

Підтримувати спілкування дитини з друзями у соціальних мережах, адже там створюється спільнота однодумців – це потужний ресурс для дітей. Залучати дітей до справ, де вони можуть використати свої компетенції для допомоги іншим – так діти відчують свою силу, а результати того, що вони роблять, надихають робити ще. Говорити про події так, як є.

**(<https://www.radiosvoboda.org/a/dity-travma-viyna/31777776.html>)**

\*\*\*

### **Психотерапевт Андрій Старовойтов: про кризи, війну в Україні та збереження самого себе**

Що відбувається з психікою людини, яка дізнається, що в її країні почалася війна? Які існують ефективні способи боротьби зі стресом? Як

побудувати стосунки з близькими, не порушивши особисті кордони? Про це та багато іншого поговорили із психотерапевтом Андрієм Старовойтовим.

Війна не є «класичним» джерелом стресу, оскільки до неї ніхто не готується і в сучасному світі це все ж таки досить рідкісне явище. Як українцю впоратися із психічним навантаженням від несподіваного, нового джерела стресу?

А.С.: Незважаючи на те, що війна справді не є «класичним» джерелом стресу, тим не менш, її стресогенний потенціал вкрай високий. Війну можна розглядати як джерело екстремального стресу — несподіване та гранично інтенсивне. Саме з цим пов'язаний її психотравмуючий потенціал. Зрештою людина реагує на таку екстремальність мобілізацією своїх ресурсів, навіть у тому випадку, коли перша реакція набуває характеру апатії, заперечення та неможливості повірити в те, що відбувається.

Для сучасної людини, яка живе в Європі, масовані воєнні дії, що охоплюють велику кількість людей, великі території та значний військовий ресурс країн – явище парадоксальне, швидше неможливе, ніж передбачуване. Очевидно, що є інші, «гуманніші» засоби відстоювання своїх політичних та економічних інтересів. Але ідеологічна заангажованість, пригнічена агресивність і недалекоглядність здатні підштовхнути до абсолютно безрозсудних дій, що тягнуть за собою гуманітарну кризу.

В доцільність війни складно повірити. Навіть якщо про ймовірність силового придушення «найближчим часом» тієї чи іншої держави повідомляють ЗМІ, реальність виникнення такої руйнівної війни неприйнятна для здорового глузду. Складно припустити, що будь-яка держава здатна так безрозсудно кинутись у військову авантюру, яка нічого не гарантує та має катастрофічні гуманітарні наслідки. Проте факти кажуть самі за себе.

Ситуацію в Україні я позначив би як «передбачену неможливість», і через те, що ми не можемо допустити у своє життя соціальний хаос і політичне

безумство, їх наступ сприймається нами як катастрофа, як екстремальний стрес.

Величезна кількість загиблих, величезна кількість людей втратила своє майно. Багато хто змушений був залишити свої будинки і переїхати в більш безпечні регіони або в сусідні країни. Зіткнення зі смертю, лихоліття від втрат, невизначеність майбутнього – все це фактори екстремального стресу, реакція на який наростає лавиноподібно.

Хоча рівень напруги вкрай високий, це не означає, що ми безпорадні.

Будь-яка криза – соціальна, політична або економічна, – має парадоксальний виворот: вона відсікає минуле, прихильність до старого, але вказує на майбутнє, яке може бути будь-яким, таким, яким ми самі здатні його зробити. Якщо людина жива, вона не безпорадна. Вона має власний внутрішній потенціал, адже у неї є щонайменше вона сама. Звичайно, не у всіх нас є стійка звичка спиратися на себе. У нинішній ситуації така потреба загострюється. Людина повинна почати приймати власні рішення, керуючись доцільністю, почуттям безпеки, власною волею та інтуїцією.

Найголовніше, що необхідно робити у нинішній ситуації – розпочати активно планувати своє майбутнє. Можливо, це прозвучить дивно, але треба активно мріяти, планувати, фантазувати про майбутнє. Наша свідомість, наш мозок не можуть довго і адекватно функціонувати в «порожнечі» та безглуздості. Свідомість має бути заповнена не страхом та сумнівами, а планами та мріями. Нові сенси та цілі – те, що знижує потенціал тривожної напруги, пов'язаний із невизначеністю майбутнього. Мрії – це своєрідний заспокійливий «компрес» для нашого мозку.

Тому план дій приблизно такий:

забезпечення та підтримання власної безпеки, безпеки дітей, близьких та домашніх тварин;

підтримання контактів та зв'язків із родичами, знайомими, сусідами, друзями та колегами;

довіра до тих, хто готовий допомогти;  
забезпечення повсякденного побуту з урахуванням умов, у яких ви опинилися;

усвідомлення власних можливостей та ресурсів;  
усвідомлення можливостей, що надають нові умови життя;  
планування майбутнього.

Щоб підвищити опір стресу, необхідно:

не боятися власного страху;

не «провалитися» в пасивність та апатію;

подумки відмовитися від стану власної безпорадності;

знаходити способи активно діяти (забезпечувати власний побут, допомагати іншим, піклуватися про близьких, займатися соціальною діяльністю, займатися творчістю);

усвідомлювати власні думки, що виникають і натомість стресу – абстрагуватися від нього, усвідомлювати, що вони є результатом стресу;

знати симптоми психологічної травми та гострого психічного стану, звертати увагу на те, чи не з'являються вони;

відволікатися від тривожних думок, згадувати та відновлювати звички;

чітко планувати кожен день і мати приблизний план дій на тиждень з огляду на варіанти розвитку ситуації там, де ви зараз перебуваєте;

надавати підтримку та допомогу іншим;

приймати смерть як неминучий результат війни, не стримувати своє горе, говорити про нього, писати у соціальних мережах, ділитися з іншими;

вчитися радіти дрібницям;

шукати нові сенси, вірити у майбутнє;

цінувати життя щодня.

Чи є стадії такого типу стресу? Які?

А.С.: Стрессова реакція зазвичай буває розтягнута у часі. Вона має свої стадії та тривалість. Але тривалість реакції завжди індивідуальна. Це залежить



від характеру людини, від попереднього життєвого досвіду, від цінностей людини, від її оточення та здатності розділити психологічне навантаження з близькими, і від того, що називається життєстійкістю.

Життєстійкість – це здатність витримувати кризове навантаження, вірити у свої сили та в майбутнє.

Розвиток та перебіг стресу має кілька стадій.

Перша стадія та початок стресової реакції характеризується станом тривоги та почуттям невизначеності. Як правило, це генералізоване почуття, конкретний об'єкт якого не завжди очевидний, але очікуваний та прогнозований. На цій стадії відбувається екстрена мобілізація всіх накопичених з урахуванням раніше набутого досвіду функціональних резервів організму. Підвищується рівень рухового занепокоєння з потребою вживати якихось термінових заходів – ховатися, бігти, рятувати близьких, рятуватися самому.

Нерідко з почуттям тривоги народжується гнів, спрямований у сторони потенційного чи реального агресора. В цьому випадку гнів набуває позитивного значення, оскільки підвищує рівень активності людини та сприяє адаптації до екстремальних стресових умов життя та виживання. У цілому, перша стадія стресової реакції – це мобілізація ресурсів. Наростання стресової ситуації може призвести до двох можливих поведінкових реакцій. Перша проявляється в тому, що людина звертається в панічну втечу фізично чи психологічно. Друга реакція пов'язана з так званим поведінковим відгуком у вигляді нападу та боротьби – за власне існування та сенс життя.

Друга стадія реагування на стрес пов'язана з переходом на більш стабільний стан. Це стадія резистентності, коли наш організм демонструє можливість відновлення початкового рівня психологічної стійкості. На даній стадії відбувається відновлення порушеної стресом вихідної рівноваги, тобто здійснюється спроба повернення організму до вихідного стану. Відбувається поступове звикання до загроз, прийняті перші рішення, організм і психіка

мобілізовані, є готовність до дій і виникає певна стійкість до стресорів, небезпека якої – нехтування потенційними небезпеками та «зливання» в байдужість та апатію. Тому на цьому етапі важливо діяти і не провалюватися в пасивність.

За часом це досить тривала фаза – від кількох тижнів до кількох місяців. Її основні риси – стійкість та адаптація до дії стресорів, стабілізація стану на вищому рівні активності порівняно з повсякденним, звичним життям у мирний час.

Мобілізація організму, що спостерігається на стадії резистентності, пов'язана з витратою накопичених раніше внутрішніх ресурсів – фізичних і психологічних. Перебуваючи у цій стадії, людина зберігає здатність переносити негативну дію стресорів. Відбувається набуття досвіду, у процесі якого підвищується стійкість до різноманітних загроз. Таким чином, основна характеристика цього періоду – мобілізація та поступове витрачання ресурсів організму.

Третя стадія реагування на стрес – це виснаження функціональних резервів психіки і тіла. Організм та психіка перестають справлятися з діями стресових факторів. Відбувається психологічний надлом і поступово настає виснаження.

Чим сильніший стрес, тим значніших втрат зазнає людина не лише на психологічному, а й на тілесному рівні. Ці втрати власне і зумовлюють зниження здатності чинити опір негативному впливу стресорів.

Реакція на стрес може приймати патологічні форми. На початкових етапах – гостра стресова реакція. Вона супроводжується сильним занепокоєнням, сплутаністю думок, порушенням координації, дезорієнтацією у просторі, панікою, крайньою емоційною нестабільністю, порушенням розумових функцій. Гостра реакція на стрес може тривати від кількох днів до кількох тижнів.

Наступна фаза патологічної динаміки – розвиток симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). ПТСР має складнішу клінічну картину, що включає порушену динаміку поведінки; спотворюється система міжособистісних відносин, порушуються ментальні функції та емоційні реакції. Посттравматичний стан розвивається протягом приблизно півроку.

Якщо симптоми ПТСР не опрацьовувати психотерапевтичними засобами, то поступово вони «йдуть» у глибину особистості і трансформуються у клінічну ситуацію, що позначається як розлад адаптації. Це найбільш стійкі стани, пов'язані зі спотвореннями особистості та характеру під впливом колись пережитого травматичного досвіду.

Динаміка наслідків пережитого стресу може привести до глибоких патологічних трансформацій особистості, тому дуже важливо якомога раніше надавати людині екстрену психологічну допомогу. Чим інтенсивніше буде реагування внутрішнього жаху, горя, втрат, страждання в перші години і дні після катастрофи, тим простіше буде боротися людині з наслідками стресу в майбутньому.

Деякі фахівці рекомендують медитувати або читати книги, щоб відволіктися від стресу. Наскільки це правильна рекомендація, враховуючи, що під виття сирен та обстрілів це робити складно?

А.С.: Багато засобів самопомоги спрямовані на те, щоб стабілізувати свій стан і відволікти увагу від тривожних обставин та думок. Медитація виконує приблизно схожу функцію – вона концентрує увагу людини на диханні, на власних почуттях, думках, слідуючи за якими, можна поступово заглибитися в самих себе. Таке самозаглиблення дозволяє на якийсь час переключити увагу із зовнішніх обставин на внутрішні процеси. Але, як глибоко ми б не занурювалися в медитацію, слід зберігати критичність і дбати про власну безпеку. Тому медитація корисна, коли немає очевидних чи можливих загроз. До медитації слід вдаватися для контролю над своїми думками тоді, коли ви перебуваєте у відносній безпеці, коли немає звуків

сирен і тим більше, коли немає обстрілів. В інших випадках потрібно не «відлітати» в транс, а мати дуже чіткий план дії у разі наростання небезпеки.

Те саме стосується і читання книг. Звички, пов'язані з мирним часом, слід зберігати. Вони підтримують віру в майбутнє і дають почуття надії на відновлення миру та звичного життя. Читання дозволяє відволіктися. Багато творів описують схожий досвід з тим, що переживає людина, опиняючись в умовах війни або в ситуації вимушеної втечі. У книгах ми знаходимо підтримку, нові сенси, ідеї. Але це можливо, коли забезпечені наші базові потреби – безпека, їжа, тепло, сон.

Як взаємодіяти з близькими та зберігати з ними здорові стосунки, якщо ви разом вимушено опинилися під одним дахом на невизначений проміжок часу?

А.С.: Близькі нам люди – одне з основних джерел нашої підтримки. Хоч би якими не були стосунки раніше, спільне проживання критичного досвіду здатне згуртувати сім'ю. Але тривале перебування разом може також стати джерелом напруги і конфліктів. Через обставини близькі можуть приїхати на невизначений час, і умови життя для всіх зміняться, з'явиться більше емоцій, претензій, образ, стане менше місця в квартирі, стане більш шумно, з'являться інші думки. До цього потрібно адаптуватися і на якийсь час встановлювати нові правила спільного проживання. У цій ситуації важливо зберегти здорові відносини, оскільки війна та соціальна криза рано чи пізно закінчатися, а образи можуть тривати невизначено довго, руйнуючи сімейні зв'язки та стосунки.

Тому от кілька правил спільного існування з близькими людьми:

перше і найважливіше – це взаємна повага;

познайомте родичів зі своєю квартирою, розкажіть, як і чим потрібно користуватися, озвучте правила та ваші рекомендації;

постарайтеся зібратися усі разом і встановіть загальні правила життя на одній території, якщо сім'я велика, а площа проживання маленька, складіть графік користування кухнею та санвузлом;

якщо в сім'ї є люди різного віку, визначте та регламентуйте ієрархію: хто голова сім'ї, хто приймає рішення, і як відбувається їх узгодження, визначте для дітей розумну систему заборон;

складіть режим життя, обов'язки та заняття для дітей;

намагайтеся зберігати і підтримувати свої особисті межі, не порушуйте особисті межі іншої людини, уникайте порад, якщо не запитують, не нав'язуйте свої думки;

своєчасно промовляйте побутові питання, що виникають, не відкладайте їх на потім, намагайтеся, щоб непорозуміння і невдоволення не накопичувались;

обговорюйте спільно сформовану ситуацію і небезпеки, діліться своїми тривогами і вислуховуйте тривоги близьких, намагайтеся не замовчувати напругу, якщо є втрати та загиблі – оплакуйте їх разом, знаходьте сили для прийняття та горя;

обговорюйте стратегії дій у критичних ситуаціях;

обговорюйте плани на майбутнє;

уникайте політичних суперечок та з'ясування пріоритетів – зазвичай це привід для тривалих образ та затяжних конфліктів.

Схоже запитання про тих, з ким доводиться ховатися в бомбосховищах. Як правильно поводитися з незнайомцями у темному та тісному приміщенні, щоб не виникало конфліктів?

А.С.: Бомбосховище – це особливий випадок травмування особи. Опинившись у бомбосховищі, людина позбавляється звичного середовища та звичного почуття безпеки. Можуть актуалізуватися приховані страхи, пов'язані з почуттям замкнутого простору, нестачі повітря, можуть виникнути панічні реакції та посилюється тривога. У бомбосховищі накопичується значна

кількість незнайомих людей, що може спровокувати різноманітні соціальні страхи, пов'язані з утратою відчуття своїх психологічних кордонів.

Опинившись у бомбосховищі, перш за все, слід озирнутися і вибрати для себе максимально зручне місце. Коли ви розташуєтесь, слід звернути увагу на те, які люди опинилися поруч із вами. І треба з усіма, хто поруч, познайомиться та почати спілкуватися, розповісти про себе та вислухати інших. Спілкування дає почуття солідарності з тривогами та занепокоєннями інших людей. Поступово прийде розуміння, що всі, хто тут опинився, у тій самій ситуації занепокоєння та напруження, що й ви. Але тут важливо пам'ятати про те, що не всі готові до спілкування. Не варто нав'язувати іншим себе, якщо вони не схильні до спілкування. Слід зберігати розумну дистанцію, оскільки інша людина може бути у стані гострого стресу чи горя у зв'язку зі своїми втратами чи обставинами життя.

Як уникнути почуття провини у разі від'їзду до безпечного місця? Дуже багато біженців нарікають, що совість їх «з'їдає»: «я в безпеці, а мої друзі та родичі у зоні військових дій».

А.С.: На жаль, реальність така, що багато хто змушений був виїхати з зон бойових дій або від потенційних загроз у безпечніші місця. При цьому нерідко страждає цілісність сім'ї – хтось їде, а хтось із близьких змушений через різні причини залишитися в зонах конфлікту. У цих випадках відчуття провини уникнути дуже складно. Переживання провини тією чи іншою мірою все одно буде. Це психологічна плата за власну безпеку та безпеку дітей.

Прагнення убезпечити себе пов'язане з бажанням нормалізації життя та забезпечення можливості власного майбутнього. Частина суспільства змушена виїхати, щоб зберегти свій громадянський потенціал та забезпечити можливість відновлення країни після припинення воєнних дій. Люди повинні елементарно вижити і це виправдовує від'їзд у безпечніше місце, незважаючи на докори совісті та думки про те, що ми когось кидаємо. Вимушений від'їзд виключає фізичні загрози, але не виключає психологічні, пов'язані з

необхідністю адаптації до нових умов життя. Тому вимушена втеча має свої труднощі і не завжди це легше, ніж залишитися.

Якоїсь миті варто сказати собі, що це було вимушене рішення, але це не те, про що ви мріяли. Це порушило ваші плани, але настане час, коли ви повернетесь додому і почнете відновлювати своє звичне життя.

Почуття провини можна мінімізувати збереженням постійного зв'язку з близькими, що залишилися у місцях постійного проживання. Візьміть собі за правило списуватися і по можливості телефонувати близьким людям щодня, підтримувати їх і цим підтримувати себе в вимушених обставинах.

Є тип людей, які під час війни зберігають абсолютну «холодність» під час читання трагічних новин або дізнавшись про смерть чи поранення родича. Це захисна реакція?

А.С.: Є дві причини, чому люди зберігають «холодність» під час читання трагічних новин та повідомлення про загибель близьких їм людей.

Перша причина – особистісна, пов'язана з особливостями характеру людини. Справді, у людини може спостерігатися психологічна стійкість до шокуючої інформації, особливо якщо її діяльність так чи інакше передбачає контакт із різними загрозами – це можуть бути військові, лікарі або співробітники ДСНС.

Але якщо йдеться про простих людей, то зіткнення з трагічними новинами, як правило, не залишає байдужих. Щоб впоратися з цими обставинами, у нас «запускаються» різноманітні види психологічного захисту. Вони захищають нашу психіку від надмірних навантажень та шоквої інформації. Так звана «холоднокровність» забезпечується тим, що називається психологічною анестезією. Це один з базових захисних механізмів, що підвищують стійкість психіки до інформації, що травмує.

Проявляється цей захист у зниженні чутливості та блокуванні емоційних реакцій на трагічні повідомлення. Людина тимчасово перестає відчувати, ніби повідомлення не викликають у неї жодних емоцій. Але слід пам'ятати, що

блокування почуттів не означає їх відсутність. Рано чи пізно, коли інтенсивність загроз знизиться, приховані, невідреаговані почуття актуалізуються та їх треба буде пережити наново. Таке перепроживання поверне людину до повноцінного контакту з реальністю.

(<https://healthcenter.od.ua/2022/04/01/psyhoterapevt-andrij-starovojtov-pro-kryzy-vijnu-v-ukrayini-ta-zberezhennya-samogo-sebe/>)

\*\*\*

## **Напад росії на Україну: що буде зі здоров'ям українців та їх дітей**

**Олена Кюпельська**

За даними Управління ООН з прав людини, на сьогоднішній день у війні в Україні загинуло більше тисячі мирних жителів, це не рахуючи звільнених від російських солдатів міст, а також тих міст, які на даний момент окуповані російськими військами. Цифра, ймовірно, виявиться набагато вище.

Ці смерті могли статися безпосередньо від бойових дій. Але війна також впливає на здоров'я людей не тільки кулями і бомбами. Деякі смерті не пов'язані з бойовими діями, а є результатом більш широких наслідків конфлікту для здоров'я населення-наслідків, які зберігаються ще довгий час після закінчення війни. Російське вторгнення в Україну, безсумнівно, принесе з собою катастрофічні страждання і наслідки для здоров'я цивільного населення.

Війни являють собою складні надзвичайні ситуації в галузі охорони здоров'я. Вони ведуть до розпаду суспільства, завдають значної шкоди і руйнування інфраструктурі, створюють загрозу безпеці і мають значний економічний вплив. Вони також посилюють довоєнні проблеми.

Ще раніше, через восьмирічну війну на сході України 3 мільйони людей потребували гуманітарної допомоги. Жінки, діти, люди похилого віку та люди



з обмеженими можливостями, зокрема, часто найбільше потребують допомоги.

### *Система охорони здоров'я зазнає краху*

Система охорони здоров'я також страждає через шкоду інфраструктурі охорони здоров'я, такій як лікарні та клініки. Це викликає втечу медичного персоналу, в результаті чого системам охорони здоров'я не вистачає кадрів, щоб впоратися зі зростаючим потоком пацієнтів, викликаним війною. Це крім перебоїв в ланцюжках поставок.

Більшість лікарень рідко мають запаси ліків і витратних матеріалів більш ніж на кілька днів через брак місця для зберігання і витрат на зберігання великих запасів. Ці запаси швидко витрачаються, особливо предмети, необхідні для лікування військових поранень, такі як антибіотики, продукти крові та перев'язувальні матеріали. На жаль, зараз це відбувається в багатьох лікарнях, де швидко закінчуються основні ліки для онкохворих дітей.

Всесвітня організація охорони здоров'я також попередила, що запаси медичного кисню в Україні небезпечно низькі.

В Україні буде надзвичайно складно надавати медичну допомогу, і буде важко встановити повний ступінь збоїв в роботі системи охорони здоров'я, тим більше що порушені руйнуваннями будуть і ІТ-системи. Це ще більше посилюється триваючим сплеском COVID.

Крім лікарень, будуть порушені програми первинної медико-санітарної допомоги, скринінгу та імунізації. Це означає, що люди з хронічними захворюваннями, такими як діабет або серцева недостатність, можуть не отримати оптимального лікування – якщо взагалі отримати його. Припинення програм скринінгу означає, що не береться до уваги або пізно діагностується рак.

Підвищується також ризик інфекційних захворювань, якщо постачання чистою водою і функціонують системи санітарії знаходяться під загрозою. А зрив програм імунізації, що веде до зниження охоплення вакцинацією,

підвищує ризик спалахів хвороб, таких як кір і поліомієліт. Сирійський конфлікт, наприклад, суттєво скоротив охоплення вакцинацією проти поліомієліту, що призвело до спалаху поліомієліту в 2017 році.

Як і в мирний час, війни не однаково зачіпають всі групи населення. Наприклад, жінки особливо вразливі при втечі з зон конфліктів через руйнування захисних соціальних мереж і втрати доступу до охорони здоров'я. Крім того, українські жінки стали жертвами сексуального насильства і знущань з боку російських солдатів.

Війни залишають багатьох пораненими та інвалідами. Але війни не тільки завдають фізичної шкоди, вони також можуть мати серйозні наслідки для психічного здоров'я, починаючи від депресії та тривожних розладів до посттравматичного стресового розладу. Вони можуть впливати на як комбатантів, так і некомбатантів, дітей та дорослих, що залишилися, а також внутрішньо переміщених осіб та біженців. Війни можуть призвести до значної психологічної травми, особливо у дітей.

#### *Доступ до ресурсів*

Війна неминуче обмежує доступ до чистої води, їжі та санітарії. Це ще більше збільшує ризик зараження інфекційними захворюваннями. Війна підвищує ризик недоїдання і захворювань, пов'язаних з недоїданням. Відсутність доступу до чистої води також може збільшити поширеність холери та інших захворювань, що передаються через воду.

Холера може відносно швидко поширюватися серед населення, що проживає в тісноті. Це особливо тривожно, враховуючи, що якщо не лікувати холеру, вона може вбити людину за лічені години. Люди, змушені жити в умовах, де переважають такі хвороби, як холера, мають більш високі показники смертності, ніж люди, що живуть в мирних країнах.

#### *Жіноче здоров'я*

Вплив війни на здоров'я сильно залежить від статі. У той час як чоловіки традиційно частіше гинуть або отримують поранення в бою, жінки частіше

змушені стикатися з тривалими наслідками конфлікту для здоров'я. Доступ до служб планування сім'ї та акушерської допомоги стає проблематичним. Вважається, що обмежений доступ до таких послуг істотно впливає на безпеку пологів.

Дослідження показали, що в період з 1980 по 2008 рік половина всіх материнських смертей у світі сталася в шести країнах: Індії, Нігерії, Пакистані, Афганістані, Ефіопії та Демократичній Республіці Конго (ДРК), які були залучені у війну.

Жінки також стикаються з підвищеним ризиком зґвалтування під час насильницьких конфліктів, особливо, якщо війну веде Росія.

Зґвалтування та сексуальне насильство часто використовуються як засіб ведення війни. Ці військові злочини завдають жінкам як фізичні, так і психологічні травми від рук нападників.

#### *Здоров'я дітей*

Здоров'я дітей тісно пов'язане зі здоров'ям матері. Як зазначалося вище, війна може завдати значної шкоди здоров'ю жінки, що може позначитися на здоров'ї їхніх дітей, особливо дітей, народжених під час конфлікту.

Діти, народжені під час конфлікту, піддаються більш високому ризику низької маси тіла при народженні, що пов'язано з підвищеним ризиком дитячої смертності, погіршенням здоров'я в більш пізньому віці і проблемами розвитку в дитинстві. Крім того, програми вакцинації обмежені під час збройних конфліктів. Це може значно збільшити шанси дитини заразитися тим, що в даний час в значній мірі можна запобігти.

В цілому діти, народжені в умовах конфлікту, і діти, які були дітьми на момент початку конфлікту, піддаються більшому ризику безлічі проблем зі здоров'ям через вплив війни на здоров'я матерів, відсутність доступу до охорони здоров'я і важких умов життя. вони стикаються.

#### *Душевне здоров'я*

Нарешті, багато досліджень показали, що війна негативно впливає на психічне здоров'я як учасників конфлікту, так і цивільних осіб. Люди, які пережили війну, стикаються з психологічно складними ситуаціями, часто будучи вигнаними зі своїх будинків, стикаючись з відсутністю продовольчої безпеки і постійним страхом смерті і травм, і це лише деякі з них. Це неминуче завдає шкоди психологічному благополуччю людини і може посилити наявні проблеми.

(<https://news.glavred.net/napadenie-rossii-na-ukrainu-hto-budet-so-zdorovem-ukraincev-i-ih-detey-10360400.html>)

#### **4. Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресовими ситуаціями**

*(законодавча база, міністерства, установи, організації, методика,  
протоколи)*

[https://ips.ligazakon.net/document/T222102?ed=2022\\_02\\_24&an=5](https://ips.ligazakon.net/document/T222102?ed=2022_02_24&an=5)

#### **ЗАКОН УКРАЇНИ**

**Про затвердження Указу Президента України "Про введення  
воєнного стану в Україні"**

Відповідно до пункту 31 частини першої статті 85 Конституції України та статті 5 Закону України "Про правовий режим надзвичайного стану" Верховна Рада України постановляє:

1. Затвердити Указ Президента України від 24 лютого 2022 року N 64/2022 "Про введення воєнного стану в Україні".
2. Цей Закон негайно оголошується через засоби масової інформації та набирає чинності з дня його опублікування.

Президент України  
В. ЗЕЛЕНСЬКИЙ  
м. Київ  
24 лютого 2022 року  
N 2102-IX

\*\*\*

<https://moz.gov.ua/article/ministry-mandates/nakaz-moz-ukraini-vid-04032022--409-pro-nadannja-paliativnoi-dopomogi-ta-zamisnoi-pidtrimuvalnoi-terapii-pacientam-v-umovah-voennogo-stanu>

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

НАКАЗ

03.03.2022 N 405

м. Київ

Про затвердження Методичних рекомендацій щодо надання першої психологічної допомоги та профілактики посттравматичного розладу.

З огляду на існуючу загрозу психічному здоров'ю учасників освітнього процесу внаслідок збройної агресії російської федерації, команда МОН створила методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» для педагогічних працівників, психологів і соціальних педагогів закладів освіти.

«Жорстока війна в Україні безперечно стала стресом для всіх учасників освітнього процесу. Наше завдання – забезпечити належні умови для психологічного здоров'я кожного. Важливу роль відіграє психологічна служба системи освіти, яка має забезпечувати своєчасне, систематичне надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу. Освітняни та здобувачі освіти гідно тримають освітній фронт, тому система освіти має значні можливості для допомоги учасникам освітнього процесу», – зазначив Міністр освіти і науки Сергій Шкарлет.

Методичні рекомендації містять такі розділи:

- перша психологічна допомога: загальна характеристика об'єкту, етапів і психологічних заходів;
- порушення психічних процесів і ознаки, надання першої психологічної допомоги;
- протоколи надання першої психологічної допомоги під час переживання негативних психічних реакцій і станів;
- алгоритм телефонного консультування;
- корисні матеріали щодо надання першої психологічної допомоги;
- інформація про психологічну допомогу в умовах війни обласних центрів психологічної служби;
- техніки емоційної регуляції.

Для українських учителів створять інтерактивні групи психологічної підтримки.

\*\*\*

Відповідно до до Закону України від 24 лютого 2022 року № 2102-ІХ «Про затвердження Указу Президента України «Про введення воєнного стану в Україні», пункту 8 Положення про Міністерство охорони здоров'я України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 25 березня 2015 року № 267 (в редакції постанови Кабінету Міністрів України від 24 січня 2020 року № 90) та з метою покращення якості надання першої психологічної допомоги та профілактики посттравматичного стресового розладу,

**НАКАЗУЮ:**

1. Затвердити Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги та профілактики посттравматичного стресового розладу, що додаються.

2. Міністру охорони здоров'я Автономної Республіки Крим, обласним, Київській та Севастопольській міським державним адміністраціям забезпечити виконання цього наказу

3. Контроль за виконанням цього наказу покласти на заступника Міністра Микичак І.В.

4. Цей наказ набирає чинності з дня його офіційного опублікування.

Міністр Віктор ЛЯШКО

#### ДОКУМЕНТИ

[https://moz.gov.ua/uploads/7/36129-dn\\_405\\_03032022.pdf](https://moz.gov.ua/uploads/7/36129-dn_405_03032022.pdf)

[https://moz.gov.ua/uploads/7/36128-dod\\_405\\_03032022.pdf](https://moz.gov.ua/uploads/7/36128-dod_405_03032022.pdf)

\*\*\*

file:///C:/Users/Fujitsu/Downloads/250138251.htm

Про схвалення Концепції Державної цільової програми з фізичної, медичної, психологічної реабілітації і соціальної та професійної реабілітації учасників антитерористичної операції на період до 2022 року

Уряд затвердив Концепцію Державної цільової програми з фізичної, медичної, психологічної реабілітації і соціальної та професійної реабілітації учасників антитерористичної операції на період до 2022 року. Це сприятиме удосконаленню державних стандартів реабілітаційних, соціальних та психологічних послуг з урахуванням провідного світового досвіду. Планується створення системи реабілітації учасників АТО, яка зможе надавати послуги понад 350 тисячам осіб, із забезпеченням моніторингу їх фізичного та психологічного стану, реабілітації у суспільні процеси, у тому числі працевлаштування та зайнятості, та реагуватиме на їх потреби. Крім того, буде запроваджена прозора система обліку та оцінювання якості наданих послуг, що дозволить здійснювати ефективне управління бюджетними коштами.

Кабінет Міністрів України

## КАБІНЕТ МІНІСТРІВ УКРАЇНИ

### РОЗПОРЯДЖЕННЯ

від 12 липня 2017 р. № 475-р

Київ

Про схвалення Концепції Державної цільової програми з фізичної, медичної, психологічної реабілітації і соціальної та професійної реадaptaції учасників антитерористичної операції на період до 2022 року

1. Схвалити Концепцію Державної цільової програми з фізичної, медичної, психологічної реабілітації і соціальної та професійної реадaptaції учасників антитерористичної операції на період до 2022 року, що додається.

Визначити Міністерство соціальної політики державним замовником Програми.

2. Міністерству соціальної політики разом з іншими заінтересованими центральними органами виконавчої влади розробити та подати у шестимісячний строк Кабінетові Міністрів України проект Державної цільової програми з фізичної, медичної, психологічної реабілітації і соціальної та професійної реадaptaції учасників антитерористичної операції на період до 2022 року.

СХВАЛЕНО

розпорядженням Кабінету Міністрів України

від 12 липня 2017 р. № 475-р

КОНЦЕПЦІЯ

Державної цільової програми з фізичної, медичної, психологічної реабілітації і соціальної та професійної реадaptaції учасників



антитерористичної операції на період до 2022 року

## **5. Інформаційно-аналітичне обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення стресових ситуацій**

*(Надання інформації про державні програми та волонтерські/громадські організації, що забезпечують реабілітацію, надають підтримку постраждалим від військових дій; організація в бібліотеці зустрічей/круглих столів з представниками влади/юристами/психологами та іншими фахівцями для різнопланових консультацій та вирішення проблем громадян, які перебувають у стресових ситуаціях через втрату рідних, відсутність житла, роботи. )*

**31.03.2022**

**<https://dnpb.gov.ua/ua/?news=30481>**

**Працюємо на спільну перемогу!**

ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського продовжує працювати заради підтримки наукової, освітянської та бібліотечної спільноти в часи лихоліть. Боротьба з російськими загарбниками триває. Десятки тисяч наших співгромадян вимушені покидати свої домівки під звуки сирен, обстрілів і бомбардувань. Багато хто втратив свій дім, але знайшов прихисток у безпечнішому місці. Фахівці бібліотеки підготували добірку корисних онлайн-ресурсів «На допомогу біженцям та вимушено переміщеним особам» ([https://docs.google.com/presentation/d/e/2PACX-1vR8IhGOkl7IQqptLsp-v0trWIDV3bX064sk9q7Y1KDYOxLojOxMu3kiLqIPfAcL7ZS1aozTEfxi510E/pub?start=true&loop=false&delayms=5000&slide=id.g11f891d13ce\\_1\\_23](https://docs.google.com/presentation/d/e/2PACX-1vR8IhGOkl7IQqptLsp-v0trWIDV3bX064sk9q7Y1KDYOxLojOxMu3kiLqIPfAcL7ZS1aozTEfxi510E/pub?start=true&loop=false&delayms=5000&slide=id.g11f891d13ce_1_23)), яка стане в пригоді нашим громадянам в Україні та за кордоном.

\*\*\*

04.03.2022

<https://dnpb.gov.ua/ua/?news=30390>

## **КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ ТА ПОРАДИ**

Колектив ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського НАПН України з вами на зв'язку, продовжуємо працювати заради підтримки освітянської і бібліотечної спільноти та перемоги!

У цей час ми як ніколи маємо згуртуватися і робити все, що в наших силах заради найціннішого – наших дітей. Ми зібрали корисні посилання та поради (<https://docs.google.com/presentation/d/e/2PACX-1vSezogda-Nba6IE7R8TOz1Y9BQiO2yIDIXEhrclJGIFK2R7ZAzgL7S8L9HMcWgClg/pub?start=true&loop=false&delayms=3000&slide=id.p1>), які допоможуть вам на освітньому та бібліотечному фронті.

\*\*\*

[http://www.ounb.km.ua/news/2022/2022\\_03\\_17\\_3/2022\\_03\\_17\\_3.php](http://www.ounb.km.ua/news/2022/2022_03_17_3/2022_03_17_3.php)

**Хмельницька обласна універсальна наукова бібліотека ім. М.Островського**

**Як вберегти емоційний стан і психологічне здоров'я під час війни**

«Як вберегти емоційний стан і психологічне здоров'я під час війни» - тема психологічного тренінгу для користувачів бібліотеки.

Тетяна Матвійчук – практикуюча психологиня, психотерапевтка, кандидат психологічних наук, доцент Хмельницького кооперативного торговельно-економічного інституту говорила про: емоційний стан людини; реакцію на стрес; першу психологічну допомогу; створення та пошуки

безпечного простору; посттравматичний стресовий розлад; ознаки стресу у дітей дошкільного та шкільного віку.

Пані Тетяна відповіла на запитання учасників заходу та надала 10 порад, як вберегти емоційний стан і психологічне здоров'я під час війни, а саме:

1. Відчувати себе, свої емоції, тіло, потреби,
2. Усвідомлювати, запам'ятовувати те, що відчуваєш в цій ситуації.
3. Турбуватися про себе, про свої емоції.
4. Турбуватися про тіло, красу.
5. Говорити проте, що турбує, а не тримати в собі.
6. Згадувати безпечний простір, де себе відчували в безпеці.
7. Займатися діяльністю, яка дає можливість переключитися.
8. Перебувати на свіжому повітрі.
9. Знайти в своєму оточенні людину, з якою ти хочеш бути поруч.
10. Турбуватися про близьких.

\*\*\*

[http://www.ounb.km.ua/news/2022/2022\\_03\\_30\\_3/2022\\_03\\_30\\_3.php](http://www.ounb.km.ua/news/2022/2022_03_30_3/2022_03_30_3.php)

Хмельницька обласна універсальна наукова бібліотека ім.  
М.Островського

### **Слухай. Говори. Дій**

Бібліотека започаткувала психологічний полілог «Слухай. Говори. Дій» для мешканців територіальних громад та внутрішньо переміщених осіб на платформі Zoom. Його мета – збереження психічного здоров'я.

В рамках психологічного полілогу відбулася перша зустріч з психологом на тему «Війна – мої реакції, думки, переживання: як зберегти себе і не вигоріти».

Тетяна Матвійчук – практикуюча психологиня, психотерапевтка, кандидатка психологічних наук, доцентка Хмельницького кооперативного

торговельно-економічного інституту говорила про реакції психіки в екстремальних ситуаціях; страх, тривогу та відчуття безпорадності; посттравматичний стресовий розлад. Вона наголосила, що воєнні події негативно впливають на емоційний стан не тільки безпосередніх свідків страшних подій, а й усіх українців.

Пані Тетяна відповіла на запитання учасників заходу та надала поради як дбати про своє психічне здоров'я, складовими якого є добрий сон; збалансоване харчування; фізична активність; спілкування тощо. «Ми повинні пам'ятати про себе, відчувати себе і знати про речі, які приносять нам задоволення – адже це запорука нашого майбутнього і ресурс для відбудови нашої України», – сказала пані Тетяна.

Участь в онлайн-зустрічі взяли понад 60 користувачів публічних бібліотек області із 30 територіальних громад.

\*\*\*

<http://libr.rv.ua/ua/news/6277/>

Рівненська державна обласна бібліотека

25.03 2022

### **Життя під час війни: аудіоподкасти**

Друзі ми підготували для Вас чергову добірку подкастів у рубриці "Життя під час війни".

До Вашої уваги:

1. Перетин кордону для окремих категорій людей з інвалідністю та їх супроводжуючих.

2. Інформація для тих, хто виїхав за кордон або збирається це зробити у зв'язку з війною.

3. Тимчасовий захист як форма міжнародного захисту для громадян України в країнах Євпропейського Союзу.

4. Чи можуть Вас звільнити з роботи за неявку під час війни.

5. Пам'ятка на випадок облоги.

Прослухати подкасти можна на сайті "Аудіобібліотека" у розділі "Аудіоподкасти"

\*\*\*

<http://libr.rv.ua/ua/news/6296/>

Рівненська державна обласна бібліотека

**Як війна впливає на підлітків і не тільки...**

**11.04 2022**

Як змінилося наше життя з початком війни? Як наш організм реагує на стрес і як мінімізувати наслідки психологічної травми та знайти баланс? Як допомогти іншим і не нашкодити собі? Ці питання були винесені на обговорення на тренінгу «Психологія під час війни» у нашій книгозбірні.

Спікером заходу, який пройшов за сприяння ГО «LEAP», виступила кваліфікований психолог Ольга Галайчук, яка намагалася допомогти підліткам розібратися зі своїми почуттями та емоціями. Захід проходив у формі вільного спілкування. Кожен присутній міг поділитися своїми переживаннями, думками і болем, запитати поради, плакати і сміятись.

Ми переконані, що такі тренінги допомагають підліткам (і не тільки) пережити кризові періоди, навчитися жити далі без емоційних зривів.

\*\*\*

<http://libr.rv.ua/ua/news/6292/>

Рівненська державна обласна бібліотека

**Бібліотечні «Арт-обійми»**

**11.04 2022**

Для всіх нас прийшли тяжкі та неспокійні часи. Але хочеться трішечки позитиву! Для Вас, наші дорогі читачі бібліотеки та гості нашого міста, стартує новий волонтерський проєкт «АРТ-обійми», який передбачає арт-терапевтичні заняття з дітьми та їх батьками, лекції, літературні читання.

Тренером виступає наша рівненська психолог, письменниця Іванна Голуб.

Вже 11 квітня відбудуться перші зустрічі у бібліотеці:

13.00 – заняття для дітей від 4-х років у «Кімнаті сімейного читання»;

15.00 – заняття для дорослих у відділі мистецтв.

Сподіваємося заняття з досвідченим тренером допоможуть вам поліпшити свій психологічний стан, знайти нових друзів, гарно провести вільний час в приємній атмосфері.

<https://lib.if.ua/posts/1649402095.html>

Івано-Франківська обласна універсальна наукова бібліотека ім. І.Франка

### **Онлайн зустріч для бібліотекарів «Психологічна самодопомога під час війни»**

06 квітня 2022 року фахівці Івано-Франківської ОУНБ ім. І. Франка Л. Жирик та М. Цюпа взяли участь в онлайн заході – семінарі «Психологічна самодопомога під час війни», організованого «Жива сучасна бібліотека – БФ Бібліотечна країна».

Це була перша зустріч з циклу лекцій-обговорень з тем збереження здоров'я в рамках проєкту «Здорові бібліотеки», який реалізується в рамках Україно-швейцарського проєкту «Діємо для здоров'я» за підтримки Швейцарії та має на меті скорочення поширеності неінфекційних захворювань (НІЗ) в Україні та запобігти передчасній смертності українців від НІЗ.

Це була розмова з психотерапевткою Вікторією Корсун, системною сімейною терапевткою, процесуальною, позитивною, тілесно-орієнтованою і танатотерапевткою. Ведучою терапевтичних груп, навчальних програм з психології та психотерапії, акторської майстерності та ораторського мистецтва. Фасилітувала зустріч Тамара Сухенко, співзасновниця БФ «Бібліотечна країна», психологиня, організаційний коуч, розробниця коучингової методики профорієнтації, громадська діячка, кандидат історичних наук..

Під час семінару ми отримали не тільки теоретичні, але й практичні поради, мали чудові хвилини спілкування-знайомства в малих групах, вчилися робити фізичні вправи, які допомагають подолати травму війни, травму втрати мирного життя. Ми отримали цінні поради фахівчинь, як не впасти в затяжну стадію депресії: бути зайнятою; дотримуватися інформаційної гігієни; пити багато води - якнайчастіше, невеликими ковтками; правильно дихати; постійно підтримувати контакти, але й не забувати про особистий простір!; не соромитися звертатися по допомогу; віднайти відчуття опори, зручності - виконувати фізичні вправи для задіяння проєктивних зон.

Щира подяка організаторам і спікерам за такий необхідний і корисний семінар в непростий час для нас всіх!

\*\*\*

<http://korslib.net.ua/uchasnikam-ato-ta-chlenam-%D1%97x-simej>

Корсунь-Шевченківська районна бібліотека

**Учасникам АТО та членам їх сімей**

Надання консультацій щодо отримання допомоги (психологічної, гуманітарної, медичної, інформаційної, юридичної) та допомога у розв'язання складних життєвих обставин:

Корсунь-Шевченківський ЦЕНТР соціальних служб для дітей та молоді  
вул. Червоноармійська, 9

директор Липка Тетяна Володимирівна

тел. 2-05-13

головний спеціаліст

Поліщук Олена Миколаївна.

Також можна звернутись до інформації, викладеної в буклеті від Черкаського центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді

\*\*\*

**Корсунь-шевченківська централізована бібліотечна система**

<http://korslib.net.ua/archives/19267>

Березень, 2022

Понад три мільйони людей покинули Україну після повномасштабного вторгнення Росії 24 лютого. Люди, які виїжджають за кордон, часто опиняються поміж двома світами — світ, де йде війна, і світ, де продовжується мирне життя.

Синдром біженця — важкий емоційний стан, коли людина жалкує про те, що покинула свій будинок, батьківщину, рідних і близьких у такий важкий час.



З чим можуть зіткнутися біженці:

Почуття втрати рідного дому, втрата майна та статків.

Почуття сорому та провини.

Дуже часто люди хочуть повернутися через сильне почуття провини. Цей стан може погіршуватися, якщо оточення людини засуджує рішення поїхати. Пам'ятайте, що ті, хто засуджують, в першу чергу так діють через власний страх і безпорадність, і тому спрямовують свою агресію на інших.

Дезорієнтація та почуття самотності.

Майже всі біженці хочуть повернутися. Коли вони вирішили їхати, в них була конкретна мета (вивезти батьків, сина, доньку). Після того, як мета досягнута, вони не знають, що робити і як жити далі. Деяким біженцям може здаватися, що вони все ще в дорозі.

Почуття “не на своєму місці”, залежність від приймаючої сторони.

Біженцям часто незручно відмовляти приймаючій стороні, вони бояться образити людей, які проявили до них доброту та надали житло. Також можливий випадок, коли запрошуюча сторона не була морально готова до дискомфорту, який їм може доставити сім'я біженців. Щоб запобігти таких ситуацій, краще обирайте родичів, з якими у вас дуже близькі стосунки або скористайтесь урядовим житлом.

Не знецінюйте свої почуття та рішення, якщо ви вирішили виїхати за кордон. Але водночас не знецінюйте почуття й тих, хто вирішив залишитися вдома.

Кожен самостійно несе відповідальність за свої рішення. Комуś доцільніше виїхати, а комуś — залишитися.

Як полегшити свій стан?

Прийміть факт, що ваші почуття є нормальними в даній ситуації, не звинувачуйте і не засуджуйте себе. Дайте собі час адаптуватися.

Подумайте про користь, яку ви можете принести країні знаходячись в безпеці (сплата податків, волонтерство, переказ гуманітарної допомоги, допомога в прийнятті рішень рідним, тощо). Подумайте, чи зможете ви бути настільки корисними, знаходячись під обстрілами.

Згадайте ким ви були до війни. Це ваш ресурс, на який ви можете спиратися сьогодні.

Знайдіть можливість бути активними. Подумайте, що ви можете зробити корисного там, де зараз знаходитесь.

Знайдіть тих, кому зараз потрібна ваша допомога, доєднуйтеся до місцевих волонтерських організацій.

Створіть для себе мережу підтримки, підтримуйте контакти з іншими біженцями, піклуйтеся один про одного.

Слідкуйте за своїм внутрішнім станом та за потреби зверніться за безкоштовною консультацією психолога.

Оформити заявку можна тут: <https://bit.ly/36TT9Eo>

\*\*\*

30.03.2022

<http://korslib.net.ua/archives/19271>

**23 березня 2022 р.**

Вінницька обласна універсальна наукова бібліотека ім. К. А. Тімірязєва

<https://library.vn.ua/news-and-events/novini/berezen-2022-news/yak-opanuvati-sebe-pid-chas-vijni>

**Як опанувати себе під час війни? Що рекомендують фахівці?**

24 березня 2022 р. виповнюється рівно місяць як в Україні йде жорстока війна. За час воєнних подій кожен українець відчув на собі цілий спектр сильних негативних емоцій: страх, тривогу, відчай, паніку, заперечення. У цих трагічних обставинах надзвичайно важливо зберігати спокій, не панікувати й акумулювати свої сили для підтримки родини та країни. Це вкрай складно в обставинах, що наразі відбуваються. Однак, на думку фахівців, з цим не лише можна, але й необхідно впоратися. Зокрема М. Марковська зазначає: «Важливо пам'ятати: після фази гіперактивності, у якій, наприклад, ми перебували весь ранок чи якусь частину дня, цілком закономірно настає фаза стабілізації, а потім – виснаження. Аби не дійти до останньої фази, треба почати вчасно піклуватися про себе. Треба робити все, що можливо, щоби ви могли хоча б на якийсь час «відключатися». М. Романенко – громадська діячка, яка просуває ідеї гуманізму, практикуюча психологиня, експертка у сфері стосунків та виховання, сертифікована коучка, бізнес-тренерка, новаторка у сфері освіти рекомендує: «Спокій – один із наших головних ресурсів під час війни. Адже саме він дає нам змогу адекватно мислити,

відрізнити фейки від достовірної інформації, допомагає приймати правильні рішення заради порятунку життя».

Відділ наукової інформації та бібліографії підготував слушні поради лікарів та психологів, розміщені в мережі Інтернет, яким чином позбутися руйнівної паніки та виробити в собі стресостійкість.

Гасанова, Л. Як упоратися із затяжним страхом та руйнівною панікою під час війни [Електронний ресурс] / Л. Гасанова // Одеський обласний центр громадського здоров'я : [вебсайт]. – Електрон. дані і програми. – Режим доступу: <https://healthcenter.od.ua/2022/03/08/yak-uporatysya-iz-zatyazhnym-strahom-ta-rujnivnoyu-panikoju-pid-chas-vijny/> (дата звернення: 23.03. 2022). – Назва з екрана.

Єфремова, О. Війна: що робити зі страхом і панікою [Електронний ресурс] / О. Єфремова // BBC News Україна : [вебсайт]. – Електрон. дані і програми. – Режим доступу: <https://www.bbc.com/ukrainian/blogs-60604260> (дата звернення: 23.03. 2022). – Назва з екрана.

Котельник, А. Як впоратися з тривожністю в умовах війни? [Електронний ресурс] / А. Котельник // Громадський простір : [вебсайт]. – Електрон. дані і програми. – Режим доступу: <https://www.prostir.ua/?news=yak-uporatysya-z-tryvozhnistyu-v-umovah-vijny> (дата звернення: 23.03. 2022). – Назва з екрана.

Марковська, М. Долаємо паніку. 46 вправ і порад, як стабілізуватися під час війни [Електронний ресурс] / М. Марковська // НУШ. Нова українська школа [вебсайт]. – Електрон. дані і програми. – Режим доступу: <https://nus.org.ua/articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabilizuvatysya-pid-chas-vijny/> (дата звернення: 23.03. 2022). – Назва з екрана.

Молода, О. Психологічна допомога: які етапи стресу ми проходимо зараз і як з ними впоратися [Електронний ресурс] / О. Молода // 1+1 : [вебсайт]. – Електрон. дані і програми. – Режим доступу:

<https://1plus1.ua/novyny/psihologicna-dopomoga-aki-etapi-stresu-mi-prohodimo-zaraz-i-ak-z-cim-vporatisa> (дата звернення: 23.03. 2022). – Назва з екрана.

Простун, Н. Як не впасти духом і зберегти емоційне здоров'я в умовах війни: поради психолога [Електронний ресурс] / Н. Простун // ІТС.ua : провід. укр. інформ. ресурс про ІТ для користувачів та ентузіастів / голов. ред. Т. Ворона. – Електрон. дані і програми. – Режим доступу: <https://itc.ua/ua/articles/yak-ne-vpasti-duhom-i-zberegti-emocijne-zdorovya-v-umovah-vijni-poradi-psihologa/> (дата звернення: 23.03. 2022). – Назва з екрана.

Романенко, М. Як зберігати спокій під час війни. Ефективні техніки, доступні кожному [Електронний ресурс] / М. Романенко // ELLE : [вебсайт]. – Електрон. дані і програми. – Режим доступу: <https://elle.ua/otnosheniya/psihologija/yak-zberegti-spokey-pd-chas-vyni/> (дата звернення: 23.03. 2022). – Назва з екрана.

Свеженцева, І. Тривожність під час війни. Що допоможе заспокоїтися [Електронний ресурс] / І. Свеженцева // Суспільне. Новини : [вебсайт]. – Електрон. дані і програми. – Режим доступу: <https://suspilne.media/211997-trivoznist-pid-cas-vijni-so-dopomoze-zaspoakitisa/> (дата звернення: 23.03. 2022). – Назва з екрана.

Світла, Ю. Психологи розповіли, як заспокоїти дітей під час війни [Електронний ресурс] / Ю. Світла // 9 канал : [вебсайт]. – Електрон. дані і програми. – Режим доступу: <https://bit.ly/3JEm2D5> (дата звернення: 23.03. 2022). – Назва з екрана.

\*\*\*

Вінницька обласна універсальна наукова бібліотека ім. К. А. Тімірязєва  
<https://library.vn.ua/news-and-events/novini/kviten-2021/tilki-bez-paniki>

**Тільки без паніки**

Чи не забагато випробувань випадає на нашу долю? Коли нарешті можна буде просто жити, зосередитись на особистих проблемах, достойно заробляти, насолоджуватись душевним і побутовим комфортом? Чи годі про це мріяти, бо на долю кожного покоління випадає своя війна, своя революція, своя пошесть?

До Всеукраїнського дня психолога сектор журнальної періодики підготував пресвиставку «Тільки без паніки». З бібліографічним списком літератури можна ознайомитись на сайті.

Батіщева, В. Психологічна стійкість під час пандемії / В. Батіщева // Безпека життєдіяльності. – 2020. – № 6. – С. 18.

Герасименко, О. О. Як подолати паніку? / О. О. Герасименко // Безпека життєдіяльності. – 2011. – № 4. – С. 29.

Горбенко, П. Причины и преодоление депрессии / П. Горбенко // Колесо життя. – 2020. – № 6. – С. 70–74.

Грида, Т. Исцеление смехом / Т. Грида // Колесо життя. – 2019. – № 3. – С. 70–73.

Кириленко, М. Паніка чи... Зберігаємо спокій. Знаємо міру / М. Кириленко // Фармацевт практик. – 2020. – № 4. – С. 36–38.

Макарович, О. П. Депресія. Причини виникнення та шляхи подолання / О. П. Макарович // Безпека життєдіяльності. – 2019. – № 4. – С. 24.

Міллер-Карас, Е. М'які навички для подолання стресу / Е. Міллер-Карас // Колесо життя. – 2019. – № 6. – С. 76–81.

Мюллер, В. Як вийти з депресії / В. Мюллер // Колесо життя. – 2019. – № 2. – С. 62–65.

Нетребенко, А. Як протистояти страху та паніці / А. Нетребенко // Безпека життєдіяльності. – 2014. – № 3. – С. 2.

Пастернак, І. Як не піддатися смутку і меланхолії... / І. Пастернак // Життя і жінка. – 2019. – № 10. – С. 14–15.

Просьяник, Н. С. Безпечна поведінка у натовпі / Н. С. Просьяник // Безпека життєдіяльності. – 2011. – № 1. – С. 35.

Пух, И. Как научиться радоваться / И. Пух // Колесо життя. – 2019. – № 3. – С. 96–97.

Сливінська, І. Депресія? Подолоємо! / І. Сливінська // Безпека життєдіяльності. – 2015. – № 4. – С. 6.

Смирнов, В. Вячеслав Смирнов – о балансе и правильной медитации / В. Смирнов // Колесо життя. – 2020. – № 6. – С. 86–90.

Тищенко, А. Апатія. Що робити, якщо нічого не хочеться? / А. Тищенко // Безпека життєдіяльності. – 2019. – № 2. – С. 12.

Усик, С. Засоби подолання стресів – копінг / С. Усик, Л. Богданович // Безпека життєдіяльності. – 2019. – № 1. – С. 7–8.

Шрамко, Е. О «здоровом пофигизме» / Е. Шрамко // Колесо життя. – 2019. – № 2. – С. 58–61.

\*\*\*

<http://bibldemeevskaja.blogspot.com/>

Бібліотека "Деміївська"

### **Психогігієна під час війни**

Друзі, зараз ми вже перейшли на стадію втоми, тому психогігієна дуже важлива.

Вона може складатися з наступного:

1. Встановіть графік перегляду новин, соціальних мереж.
2. Будь-яку інформацію перевіряйте кілька разів. Особливо якщо ця інформація може призвести до паніки, погіршення психічного стану.
3. Доказ отриманої інформації краще отримувати у очевидців чи з офіційних каналів України.

4. Якщо відчуваєте погіршення психологічного стану, або Вам стабільно погано – зверніться по допомогу до психолога. Зараз багато хто проводить безкоштовно консультації, супервізії, групові терапії. Свої почуття та переживаючи не варто контейнувати, це точно не допоможе. Краще вчасно подбати про себе!

6. Якщо є можливість, подивіться гарний фільм. Наприклад, про природу. Це буде і дітям цікаво і допоможе відволіктися від потоку новин.

7. Почитайте книгу. Це може бути Ваша улюблена книга, або дитяча книга, а може бути щось із класики. Важливо, щоб це не було про війну, насильство і т.і.

8. Якщо є можливість виходити на вулицю, то звертайте увагу на природу, що прокидається, на птахів. Це займе лише 5-10 хвилин (можна більше), та допоможе помітити стабільність у нестабільному місці.

Усього кілька невеликих дій може значно покращити стан та допомогти на поточній стадії.

Джерело : <https://www.facebook.com/InstituteofHealthPsychology>

\*\*\*

<http://bibldemeevskaja.blogspot.com/>

Бібліотека "Деміївська"

### **Стосується кожного. Що треба знати про ПТСР?**

Війна в Україні докорінно порушила відчуття безпеки і призвела до стресу, психологічні наслідки якого можуть бути небезпечними для здорового майбутнього і дорослих, і дітей. Пережитий травмуючий досвід може стати причиною розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

ПТСР – це крайня реакція на сильний стресор, що загрожує життю людини. Частота ПТСР саме у момент надзвичайної ситуації низька. Зазвичай ПТСР починає проявлятися приблизно через шість місяців після травмуючої події. Проте, якщо стресор має потужну тривалу у часі дію (наприклад,



перебування в окупації, постійні ситуації обстрілів та повітряних тривог тощо), вірогідність швидкого розвитку ПТСР підвищується.

У кого найчастіше проявляється ПТСР

Чому одні люди, потрапивши в ситуацію, пов'язану з наднегативним впливом потужного стресу, з часом починають страждати від ПТСР, тоді як інші – ні? Виділяють три групи факторів, поєднання яких призводить до виникнення ПТСР:

інтенсивність травмуючої події, її тривалість, несподіваність та неконтрольованість;

сила захисних механізмів особистості та наявність соціальної підтримки;

особисті фактори ризику: вік на момент травмуючих подій, наявність травмуючих подій та психічних розладів в попередні періоди життя людини.

Найбільш уразливими є люди у віці до 22 або старше 30 років. Щодо гендерних особливостей науковці зазначають, що у 8% чоловіків та 20% жінок розвивається ПТСР після травмуючих подій. Діти та підлітки так само перебувають у зоні ризику щодо розвитку ПТСР.

Водночас, кожна людина, яку зачепили військові дії, має свої переживання та реакції, що є абсолютно нормальними у відповідь на ненормальну ситуацію.

Важливо пам'ятати: психіка як дорослих, так і особливо дітей та підлітків, має величезні резерви для відновлення і саморегуляції. Завдяки підтримці рідних та, за потреби, психологічної підтримки фахівців, людина може повернутися до норми після травмуючого досвіду.

Фази ПТСР

Як і будь-який процес, ПТСР має відповідні фази проходження, і далеко не завжди він утворює незворотні порушення особистості, треба розуміти, що для того, щоб людина «позбулась» ПТСР, необхідно звернутися за допомогою до спеціалістів та не уникати цієї проблеми.

Які ж фази проходить ПТСР:

Відчай – гостра тривога без ясного усвідомлення важливості того, що сталося.

Заперечення – безсоння, амнезія, заціпеніння, соматичні симптоми.

Нав'язливість – вибухові реакції, перепади настрою, хронічний стан гіперзбудливості із порушеннями сну.

Опрацювання – розуміння причин травми та горя.

Завершення – нові плани на майбутнє.

Отож, важливо не нехтувати психічним здоров'ям та, у разі виявлення ознак, що можуть свідчити про посттравматичний стресовий розлад у вас самих, ваших дітей або близьких, негайно звертатися за допомогою до спеціалістів – психологів та психотерапевтів, щоб не допустити тяжких наслідків перенесених подій. Джерело : сайт Unicef : <https://cutt.ly/rDzW1rp>

\*\*\*

28.03.2022

<http://bibldemeevskaja.blogspot.com/>

Бібліотека "Деміївська"

**Якщо хочеться додому**

Під час війни багато родин змушені покидати свої домівки та рухатися у невідомість для пошуку безпечного місця для себе та своїх дітей. Прибувши на місце тимчасового перебування, батьки та діти стикаються з адаптацією до нових умов.

Поради щодо стабілізації психологічного стану батьків, які сумують за домом

Перш ніж психологічно підтримувати дітей, батькам важливо спочатку стабілізувати власний психоемоційний стан.

Рекомендації щодо стабілізації стану:

Не звинувачуйте себе ні в чому (не поїхали раніше, поїхали не туди, чому поїхали, а не залишилися тощо). Запам'ятайте: під час війни будь-які прийняті вами рішення про безпеку вашої сім'ї, є правильними.

Відслідкуйте негативні думки та виділіть собі час на них (техніка «Будильник»: я подумаю про це з 10.00 до 11.00, в інший час буду вільним/вільною від цих думок), переключайте себе на позитивні думки/спогади.

Фокусуйтеся на позитивних спогадах, які є для вас підтримкою.

Якщо відслідковуєте, що ви застрягли на якійсь думці, переключіть себе на просту дію (наприклад, помийте посуд, пройдіться, зваріть кави тощо).

За можливості, підтримуйте спілкування з іншими людьми, не тільки смс-повідомленнями, а й за допомогою відеозв'язку.

Відслідкуйте власне дихання: там де ви завмираєте – якщо ви затамували дихання або воно поверхнєве – покладіть одну руку на живіт, іншу на плече та почніть дихати животом, таким чином, щоб рука, яка лежить на животі, почала підніматися.

Дайте собі можливість прожити емоції – спогади про дім, роботу, близьких, які залишились, можуть викликати сум, тривогу, страх – дозволяйте собі ці почуття (наприклад, дайте собі можливість поплакати, посумувати).

Реагуйте на свої потреби та намагайтеся їх задовольняти.

Спогади про дім та бажання повернутись, побачити близьких людей, можуть викликати наступні тілесні реакції: тремор, труднощі із засинанням, прискорене серцебиття, спазми тощо. При цьому можна, якщо тремор – підсилити тремтіння (пострибати, потрусити руками тощо), якщо морозить – накритися ковдрою, якщо труднощі із засинанням – за дві години вимкнути перегляд новин, відслідковувати дихання, обійняти близьких, які поруч, зробити очима 8-ку тощо.

Відслідкуйте негативні поведінкові реакції, наприклад, бажання дистанціюватися від усіх та ізолюватися; напади агресії, що спрямована на

себе; вживання алкоголю, думки на кшталт “Нічого не має більше сенсу, я все втратила/втратив”, “Мене більше нічого не цікавить, я нічого не хочу робити”, “Я не зможу знайти роботу” тощо. Якщо вони є – формуйте нові ритуали та нові сенси (наприклад, долучайтеся до волонтерства, якщо немає змоги працювати, гуртуйтеся з однодумцями тощо).

Обмежте перегляд новин, безперервне читання соціальних мереж. Виділіть час для новин та споживайте новини тільки з перевірених джерел.

Виконуйте фізичні вправи, які допоможуть впоратися з напруженням та стресом (фізична зарядка, йога, прогулянки на свіжому повітрі).

Якщо ви відчуваєте, що ваш стан не змінюється і вам важко з ним впоратись самостійно, вкрай важливо звернутись за професійною психологічною допомогою.

Джерело : [https://www.unicef.org/ukraine/stories/when-you-want-to-go-home?fbclid=IwAR2cjPDdVGPKJN\\_kjk4cNld0b4GHNex0yxnw3CPHS2\\_MakwsrjmUuc397ag](https://www.unicef.org/ukraine/stories/when-you-want-to-go-home?fbclid=IwAR2cjPDdVGPKJN_kjk4cNld0b4GHNex0yxnw3CPHS2_MakwsrjmUuc397ag)

\*\*\*

Блог Національної бібліотеки України ім. Ярослава Мудрого

<https://oth.nlu.org.ua/?p=5845>

**Публічні бібліотеки в реаліях війни**

*Лагута Людмила*

Продовжуємо збирати, розповсюджувати та зберігати практики наших колег у їх протистоянні орді:


Благодійні та волонтерські проекти бібліотек :

Більшість головних бібліотек громад Вінниччини стали центрами плетіння маскувальних сіток серед них Бабчинецька, Бершадська Брацлавська, Іллінецька, Немирівська, Ободівська, Томашпільська, Ямпільська та інші:

Сільські бібліотекарі громад **Вінницької області** влились у так звані штаби старостинських округів, де під керівництвом старост включаються у виконання першочергових завдань: збір, пакування і відправка гуманітарної допомоги; інформування жителів села; перепис осіб, що прибули у населені пункти; плетіння маскувальних сіток; приготування їжі; роблять все, що вимагає час. І це бібліотекарі Джулинської, Липовецької, Лука Мелешківської, Оратівської, Погребищенської, Тростянецької та інших громад.

Детальніше про роботу бібліотек Вінничини, які стали дієвим тилом у період війни див. на блозі «Бібліоконтинент Вінничина» науково-методичного відділу Вінницької ОУНБ ім. К. А. Тімірязєва

У **Полтавська** обласна універсальна наукова бібліотека імені І.П.Котляревського працює ПУНКТ ВИДАЧІ ОДЯГУ для біженців. Є також трохи продуктів і засобів гігієни

Під постійний «гуркотіння», між оголошенням повітряних тривог, круглодобові комендантські години Бібліотеки Солом'янки шиють стяги для передової для наших безстрашних захисників 

Книгозбірні КЗ “**Луцька** міська централізована бібліотечна система” стали волонтерськими центрами, де плетуть маскувальні сітки, шиють балаклави, збирають одяг і продукти для потреб Територіальної оборони. З початку війни виготовлено вже понад 600 сіток, 200 балаклав та теплих устілок. Формуються вітамінні набори з горіхів та сухофруктів. Також працівники бібліотек організували збір коштів та придбання українських книг для дітей, що виїхали за кордон. Вже сформовано і передано посилки на суму понад три тисячі сімсот гривень.

Долучаються бібліотеки і до проекту Арт-терапії департаменту культури Луцької міської ради. Визначено базові заклади, що працюватимуть у даному проєкті.

Бібліотекарі, працівники відділу культури та туризму **Коростишівської** міської ради долучились до виготовлення бронежилетів для наших воїнів.

В **Червоноградській** міській центральній бібліотеці (Львівська обл.) невтомні в'язальниці вже підготували чергову партію теплих шкарпеток для наших захисників і які вже попрямували до них.

Ранкову йогу для душевної рівноваги та покращення емоційного стану від волонтерів простору перезавантаження “Цінність” пропонують в **Закарпатській ОУНБ ім.Ф.Потушняка**

Акцію зі збору книг організувала **Рівненська ОУНБ**: «Збираємо книги для воїнів (за їх замовленням) для відправки на передню лінію бойових дій. Просимо рівнян підтримати цю акцію», – йдеться у їх повідомленні. Також на сайті «Аудіобібліотека» у розділі «Аудіоподкасти» створено нову рубрику “Життя під час війни”, де публікуються подкасти, важлива та корисна інформацію, яка допомагатиме підтримувати людей та даватиме розуміння, як діяти самому у військовий час.

**Волинська** обласна бібліотека для дітей оголосила акцію щодо збору малюнків для наших захисників.

Малюнки від маленької Христинки, переселенки з Житомира:

Звертаємо увагу !

Держкомтелерадіо спільно з Офісом Президента України та Міністерством культури та інформаційної політики започатковує акцію із забезпечення дітей, які були змушені переселитися рятуючись від російських агресорів, підручниками, навчальними посібниками, художньою літературою.

Зараз із західних областей в інші регіони України, які постраждали від агресії, прямують вантажні автомобілі з гуманітарною допомогою.

На зворотньому шляху цей транспорт міг би забирати із Києва книги та перевозити їх для подальшого розповсюдження серед дітей в пунктах гуманітарної допомоги Львова, Ужгорода, Тернополя та інших містах Західної України.

Держкомтелерадіо закликає видавництва, на складах яких зберігається така література, долучитися до цієї акції. Нехай наші діти продовжують навчання!

Контактні особи:

Продан Василь Васильович: +37257608888 ; 0676218888

Хотенюк Олег Михайлович: 0973942242

Саєнко Оксана Миколаївна: 0675709424