

Інформаційні можливості подолання стресу

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

№ 2

2024

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.

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

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

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

Укладач: психолог, доктор наук із соціальних комунікацій **Горова С. В.**

Бюлетень орієнтований на можливості використання акумульованої бібліотечними установами електронної інформації, зміст якої пов'язаний із доведенням до свідомості громадян найбільш ефективних технологій боротьби із гострими проявами масових стресів, пов'язаних із війною в Україні.

Зміст

1. Аналітика

В. М. Горовий, доктор історичних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України, НБУВ

Основні маніпулятивні технології російсько-української інформаційної війни 4

2. Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресовими ситуаціями 17

3. Практичні поради подолання стресу 57

4. Програми та робота центрів психологічної реабілітації 101

5. Обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення стресових ситуацій 158

Аналітика

В. М. Горовий, доктор історичних наук, професор, НБУВ

Основні маніпулятивні технології російсько-української інформаційної війни

У період інформаційної війни, при реальних загрозах національному інформаційному простору особливої важливості набуває організація злагодженого інформаційного співробітництва управлінських структур держави, в тому числі в сфері роз'яснення змісту роботи державного управління в умовах наявного протистояння зарубіжній інформаційній агресії, налагодження міжнародного інформаційного співробітництва в напрямі ліквідації конфлікту, організація оперативного, якісного інформування про наявний перебіг подій міжнародних організацій (Світовий банк, МВФ, Римський клуб тощо), транснаціональних корпорацій, впливових громадських організацій, національно-культурних об'єднань, регіональних еліт, блогерського активу, учасників спілкування в соцмережах. Працівників інформаційної сфери, інформаційного виробництва та інших категорій учасників сучасних інформаційних обмінів.¹

Ведучи мову про використання ЗМІ в інформаційній війні, маємо на увазі інструмент, при належній організації якого можливими стають ефективні тактичні рішення. Стратегія при цьому пов'язана з роботою по об'єднанню і розвитку кращих ментальних рис, по формуванню єдиного національного ментального простору з міцним імунітетом стосовно негативних інформаційних впливів, що відповідав би сучасним завданням відстоювання інтересів українського народу в інформаційній війні і забезпеченню необхідних для нього соціально-психологічних установок для мобілізації на ефективний суспільний розвиток.

«Сучасна Україна переживає злам своєї історії, багато в чому пов'язаний з осмисленням неминучості оновлення, переформування етнокультури, культури, взаємопізнання і взаємопоєднання. Перед суспільством і його владою стоїть завдання відшукування механізмів і забезпечення своєї етнокультурної ідентичності незалежно від місця проживання і надання рішучої відсічі культурній експансії, яка відчувається, з боку проросійськи налаштованих мешканців України. Але це можливо тільки тоді, коли є згода,

¹ Див про це : Смола Л. Є. Детермінанти політичного процесу сучасності: теоретико - методологічний аналіз в інформаційно-психологічному вимірі. - С. 35 - 93.

взаємне розуміння, відкритість загальнонаціональним проектам нової влади, коли буде існувати певний ментальний потенціал. Парадигма втілення національної ідеї (тобто ідеї щодо об'єднання української нації) вільно або мимоволі, але базується на ментальності.»² Для цього, однак, потрібна багатопланова робота в напрямі зведення до єдиного знаменника надзвичайно строкатого поля ментальних характеристик, властивих українському народу.

В цих характеристиках і двоїстість української ментальності, що обумовлюється геополітичним становищем і проявляється в поєднанні індивідуалізму, характерного для західної орієнтації, і східної чуттєвості та емоційності та протиставленні двох головних історичних пластів традиційно-побутової культури: землеробського і козацького. Ця двоїстість виявляється у великій амплітуді чуттєвого життя українців: від любові – до ненависті, від ейфорії – до розпачу, а також у певній непослідовності дій.³

«Родимі плями» тоталітаризму виявлені в українців вченими Національного інституту стратегічних досліджень. Серед них «пасивність особи – відсутність волі до поліпшення життя власними силами, що доповнюється формальною активністю, про людське око, напоказ, а не праця на певний результат; комплекс меншовартості – відчуття власної нездатності через некомпетентність та непрофесіоналізм, зворотним боком чого є невмотивована амбіційність та хамство; патерналізм – перекладання на владу вирішення власних проблем; безпорадність – надія на вирішення проблем ззовні, на чийсь гуманітарну допомогу».⁴

При цьому М.Славинський звертає увагу на специфіку прояву ментального імунітету людей радянської доби, за його висловом «людей з подвійним світовідчуттям „людьми двох націй”, „національним напівфабрикатом”. „Внутрішня стихія їхня лишалася своя, національна, але зовнішність їхня уже була російська”. Вони не тільки не ідентифікували себе з власним етносом, але й над усе намагалися розчинитися в суспільному середовищі метрополії. Втім, імперії ставали „ефемеридами” саме тому, що

² Гавриш І. В., Жежерун В. Т. Роль менталітету, національного характеру та патріотизму у формуванні держави й об'єднанні України // Наукові записки Харківського університету Повітряних Сил. Соціальна філософія, психологія. – Харків: ХУПС, 2006. – Вип. 1(25). – С. 41.

³ [Маслянюк А.В. Роль ментальності в житті суспільства. - http://nsportal.ru/ap/drugoe/library/rol-mentalnost%D1%96-v-zhitt%D1%96-susp%D1%96lstva](http://nsportal.ru/ap/drugoe/library/rol-mentalnost%D1%96-v-zhitt%D1%96-susp%D1%96lstva)

⁴ [Там же.](#)

такі люди лишалися українцями, євреями, грузинами „навіть тоді, коли самі про це вже і не думали”⁵.

В.Липинський вважав також родючу землю і сприятливий клімат не лише благом, а й фактором, що спричинює українську недержавність. Адже такі умови швидко призводили до «дегенерації громадських інстинктів», розвивали лінощі і нездатність до постійного, тривалого і методичного зусилля»⁶.

Можна згадати також твердження про вплив тривалої роз'єднаності українських земель, перебування українських земель у складі Російської, Австро-Угорської імперій, Польщі, Румунії, Чехословаччини та інших держав, що вплинуло на культуру, традиції, побут українців, значно знизило почуття національної єдності, про конфлікт особистого і суспільного, вирішуваний українцем завжди на користь особистого, про «пораженство, обниження вартості української раси, втеча від складного життя»⁷, про невизнання авторитету своїх. Через те жодна влада в українській державі як у Великій Україні, так і в Галичині не мала повного авторитету. В цьому криється причина того, що обидві українські держави не могли зміцнитися і нарешті впали внаслідок зовнішніх ударів⁸.

Перелік висновків дослідників, що вивчали питання ментальності в Україні можна продовжити. І він свідчить не лише про наявний спектр проблем, не лише про стартовий фактично етап у становленні науки про ментальність в Україні, він є також досить яскравим прикладом прояву ментальних характеристик самих дослідників, їх схильність до абсолютизації недоліків у власній самооцінці і сором'язливості у показі позитивних якостей.

Однак, повертаючись до багатоаспектності проблеми, слід зазначити, що її вирішення слід шукати в об'єднуючому впливі на весь розмаїт проявів української ментальності. Такий об'єднуючий вплив може бути здійснено з формуванням національної державницької ідеології. У зв'язку з цим абсолютно правомірним є висновок В.Білецького про те, що загальнонаціональна ідеологія – це взаємоврахування інтересів різних сил суспільства. В українських реаліях – це взаємоврахування інтересів Сходу і Заходу.⁹ Лише вона в ментально складному українському суспільстві може

⁵ <http://etno.uaweb.org>.- С.188.

⁶ Липинський В. Листи до братів-хліборобів про ідею і організацію українського анархізму. - Київ-Філадельфія, 1995. - С. XXIII.

⁷ Малий етнополітологічний словник / Під ред. Антонюка О., Волобуєва В., Головатого М. – К., МАУП, 2005. – 33.

⁸ Мнацаканян М. О. Нации и национализм. Социология и психология национальной жизни. – М., 2004.- С.21.

⁹ Див. про це : Білецький В. Схід України в інтегративних процесах сучасного

стати чинником об'єднання ментальності Сходу і Заходу, Півдня і центральної частини нашого різноманітного суспільства, вироблення спільного ментального імунітету.

Слід при цьому підкреслити, що коли раніше ідеологія розроблялася в середовищі інтелектуалів і напрацювання «гімнастики інтелектуального розуму» еліти потім трансформувалася в примітивні, конкретні для безпосередніх виконавців революційного процесу гасла і заклики типу «грабуй награбоване», «гвинтівка народжує владу» і т.д., то зараз лідери стикаються все частіше з необхідністю обґрунтовувати свої заклики. В стрімких революційних процесах, проте, для цього не завжди є час і лише ідеологічно підготовлена аудиторія в такій ситуації може правильно орієнтуватися і діяти ефективно.

Можемо констатувати, що інформатизація завдяки наданню широкого доступу до інформаційних ресурсів і можливостей неконтрольованих зверху інформаційних обмінів виконує суттєву пізнавально-освітню а також ментально орієнтуючу роль. І сьогодні вже електорат з українською ментальністю (ще один ментальний орієнтир: «українець не повірить, поки не пощупає») потрібно аргументовано, не на одних лише гаслах, переконувати в доцільності тих, чи інших, змін. Він стає недовірливим, і це також було продемонстровано на Майдані. Тому в наш час ідейна підготовка має знову стати важливим компонентом політичної діяльності, занедбаної недоученими колись комсомольцями та самовпевненими представниками олігархічних кланів.

Слід підкреслити, що інформаційне суспільство в процесі свого **розвитку** незалежно від бажань його членів продовжуватиме розвивати свідомість активної частини суспільства і свідомістю впливати на ментальні установки. І політичні організації добиватимуться результату лише із розвитком ідеологічної роботи, що осмислюватиме реалії сьогодення і торуватиме ефективні шляхи в майбутнє. Сьогодні розвиток ідеологічної діяльності як основи розвитку сучасних політичних процесів є необхідним, виходячи:

- а) із конкретних завдань глобального суспільства;
- б) з національних інтересів у глобальному розвитку;
- в) з конкретної трансформації цих інтересів у прикладні завдання розвитку українського суспільства, які зможе виконати Україна і гарантовано добитися реального успіху, які стануть економічною базою, суспільно контрольованою, не розкраденою, з механізмами суспільної підзвітності у використанні, для подальшого відновлення перспективних напрямів національної економіки.

Досвід розбудови української державності в останні десятиріччя показав, що лише організація активної громадської участі в контролі за

управлінською діяльністю, участі ідейно свідомих представників політичних сил, що беруть відповідальність за країну, може гарантувати успішну реалізацію планів національного розвитку. При цьому сучасна національна ідеологія, ґрунтована на національній традиції, на ментальних установках, що обов'язково вбирають в себе специфіку суспільних процесів сьогодення, торує шляхи в майбутнє, має бути на озброєнні сучасної політичної організації. Лише така ідеологічна база, міцний ментальний імунітет нації, надасть можливість відстояти право України на національний розвиток в сучасному глобалізованому світі, в умовах інформаційного співробітництва і інформаційних протистоянь

Ментальний вектор інформаційної війни є одним із найнебезпечніших. І тому в протистоянні спробам агресивного втручання в ментальний світ українців необхідним є вироблення відповідної позитивної інформації для заміщення негативних інформаційних впливів, інформації,

В роботі по роз'ясненню західних орієнтирів розвитку видається за доцільне широке використання українських ментальних традицій. Вони мають вплітатися в сучасну полемічну аргументацію природно, з максимально наближеною до розмовної мови стилістикою. Врахування визначених вітчизняними дослідниками таких ментальних особливостей наших співвітчизників як терплячість і витривалість, працелюбність, прагнення до спокійної, незалежної, сповненої життєвої філософії праці¹⁰. У зв'язку з цим заслуговує на увагу думка видатного українського філософа Григорія Сковороди про необхідність врахування природної схильності працівника до певного виду діяльності, визначення для нього «сродної» праці, генетично найбільш оптимальної для індивіда, в якій він є найбільш продуктивним і від якої отримує найбільше задоволення¹¹. Такі особливості ментальних орієнтацій українців мають враховуватись при розгляді проблем міжнародного розподілу праці.

Міжнародній співробітності, міжнародним інформаційним обмінам може сприяти природна українська толерантність до інших народів та культур¹², близькість до ідейної основи життя Заходу і, в той же час,

¹⁰ Зибцев В.М., Попов В.Ю. Господарський менталітет України: теорія, історія та сучасний стан. – С 65.

¹¹ Див. про це: Сковорода Г. Вірші. Пісні. Байки. Діалоги. Трактати, притчі, прозові переклади. Листи. – К.: Наукова думка., 1983. – 412 с.

¹² Костомаров Н. Две русские народности. – Киев-Харьков: Вища школа, 1991. – С.68.

сприйняття цих ідей і фактів життя «через призму свого усталеного світобачення»¹³.

Інформаційним вкидам в національний інформаційний простір України та в глобальний інформаційний простір матеріалах з твердженнями про нібито нездатність українців до управління суспільством доцільно протиставити матеріали з опорою на факти прогресивної еволюції української держави, засновані на таких характерних для українців якостях як здатність за найнесприятливіших умов знаходити різноманітні індивідуальні й громадські форми раціонального господарювання¹⁴.

Ще одна дуже важлива ментальна характеристика наших співвітчизників, засвідчена П. Чубинським, пов'язана з глибокою повагою до приватної власності, приватного життя, розвинена ідея міцної особистості українських селян, за його твердженням, «пронизує їхнє господарство та сімейний лад»¹⁵. При всьому цьому, нинішній розвиток соціальної структури суспільства під впливом глобалізму підтверджує прозоре бачення майбутнього при аналізі ментального потенціалу українців ще в ХІХ столітті. В той час М.Драгоманов доводив невідповідність класичної держави в уявленні його сучасників ментальним потребам українців. Він стверджував, що ці люди «переросли державні Спілки й прямують волею й неволею до якихось інших»¹⁶. І сьогодні під впливом вдосконалення і інформаційної, і соціальної структури суспільства відбувається пошук нової суспільної організації інформаційної доби, в ментальних проявах передбачуваної українцями.

Практичне використання національного ментального потенціалу України в визначенні оптимальної участі в міжнародному поділі праці інформаційного періоду розвитку суспільства потребує, таким чином, по-перше, об'єктивного вивчення відповідних національних особливостей і, по-

¹³ Зибцев В.М., Попов В.Ю. Господарський менталітет України: теорія, історія та сучасний стан. – С 67.

¹⁴ 27. Зибцев В.М., Попов В.Ю. Господарський менталітет України: теорія, історія та сучасний стан. – С 65.

¹⁵ Цит. по: Присяжнюк Ю.П. Ментальность украинского крестьянства в условиях капиталистической трансформации общества // Український історичний журнал. – 1999. – №3. – С.23 – 32.

¹⁶ . Драгоманов М.П. Переднє слово [До «Громади» 1878] // Драгоманов М.П. Вибране . – К., 1991 – С.417.

друге, організації технологічних процесів інформаційного виробництва з урахуванням цих характеристик. Глобальні процеси сучасності на базі світової інформатизації набувають все більш відчутного прояву в усіх регіонах світу і стали вже незворотнім, обов'язковим фактором суспільного життя.

І можна стверджувати, що перспективи сучасного національного розвитку України суттєвою мірою пов'язані із використанням всієї сукупності наявних ресурсів, в тому числі й соціально-психологічних, вивченням і ефективним використанням ментальних особливостей українців в міжнародному розділі праці, в міжнародному інформаційному виробництві, що сприятиме також зміцненню національної злагоди.

Важливою складовою налагодження національного консенсусу в умовах становлення інформаційного суспільства має бути розбудова такої внутрісуспільної організації, при якій має бути мінімізований спротив структурній трансформації соціальної сфери. Характерне для інформаційного суспільства стрімке зростання питомої ваги творчої праці, вдосконалення інформатизації в усіх видах суспільної діяльності, міжнародна і внутрісуспільна спеціалізація в напрямках суспільної діяльності, формування в горизонтальному вимірі так званих віртуальних спільностей за інтересами (спільностей, членів яких об'єднують стійкі інформаційні обміни на основі використання мережевих технологій) – все це фактори, недооцінка яких створюватиме внутрісуспільну напруженість і конфліктні ситуації в суспільстві.¹⁷

«Фактор ментальних особливостей в інформаційному суспільстві набуває зростаючого прикладного значення у зв'язку:

- зі зростаючою інтенсивністю інформаційних обмінів між націями і державами, між різними соціальними структурами на внутрідержавному рівні, необхідності збереження і розвитку унікальних ментальних традицій в інтересах подальшої суспільної еволюції;
- з організацією спільного виробництва (спільних підприємств, в т.ч. із зарубіжною участю, міжнародної економічної кооперації, ТНК), спільної діяльності (наукової, освітньої, в сфері екології та ін.) різних за ментальними ознаками об'єднань людей, з врахуванням ментальних характеристик ділових партнерів;
- з інтенсифікацією сучасних ринкових обмінів; з вдосконаленням процесу міжнародної організації праці;
- з розвитком суспільнознавчих наук, наукового осмислення нової суспільної організації;
- зі зростанням суспільної уваги до введення в загальносуспільний обіг національних інформаційних ресурсів, що є культурним надбанням попередніх поколінь нашої цивілізації;

¹⁷ Див. про це : інформаційна складова соціокультурної трансформації українського суспільства / (О. С. Онищенко, В. М. Горовий, Ю. М. Половинчак та ін.); НАН України, Нац. б-ка України ім. В. І. Вернадського. – К.: НБУВ, 2012. – С. 24 – 28.

- при нейтралізації рецидивів інформаційних воєн та міжнародного інформаційного тероризму.»¹⁸

Варто зазначити, що толерантність, взаєморозуміння у міжнаціональних відносинах особливо важливою нині є в сучасному інформаційному виробництві. Це пояснюється насамперед тією обставиною, що в звичайному технологічному процесі всякої людської діяльності продукування нової інформації як правило випереджає всяку іншу діяльність, оскільки всяка осмислена робота має здійснюватись на підготовленому інформаційному базисі. Випереджаюче виробництво нової інформації, таким чином, значною мірою входить в сферу невідомого, дискусійного, не повністю підтвердженого суспільною практикою. При цьому зростає значення впливів на даний процес різних ментальних факторів, дискусій на базі цих впливів і при грамотній організації цих процесів оригінальність ментальних підходів до вирішення складних проблем сучасності може стати ефективним резервом інноваційного розвитку, а також дієвою платформою для розвитку взаєморозуміння і толерантності в суспільстві.

Зміцнення національного консенсусу в суспільстві обумовлюється особливою мірою суспільним усвідомленням об'єктивної необхідності протистояння зовнішній інформаційній агресії.

Технології швидкої дії (інтернет-технології) були відведені російськими інформаційними стратегами при плануванні інформаційної агресії на Україну на друге місце також і тому, що вони не були ще засвоєні переважним числом соціально активних громадян Донбасу і Криму. У той же час вплив інтернет-технологій РФ на центральний регіон України, на жителів крупних індустріальних центрів був на той час вже малоперспективним. Адже переважне число користувачів інтернетом в цих регіонах складали молоді люди, що підтримували ідеологію Майдану, вже були орієнтовані на ціннісні орієнтири Заходу і, таким чином, мали певний імунітет стосовно російської пропаганди. Так, за даними соціологів, середній вік учасників Майдану – 36 років, найбільше присутніх було у віці від 30 до 54 років. З вищою освітою – 64 %, із незакінченою вищою – 13%, із середньою та середньою спеціальною освітою – 22%¹⁹.

¹⁸Інформатизація і модернізація соціокультурної сфери суспільства: взаємодія і розвиток / [О. С. Онищенко, В. М. Горовий, В. І. Попик та ін.]; НАН України, Нац. б-ка України ім. В. І. Вернадського. – К.: НБУВ, 2011. – С.15.

¹⁹ Киридон А. Ментальне картографування у структурі цінностей : рефлексії Майдану у самосвідомості донеччан // Схід і південь України: час, простір, соціум : у 2-х томах – Т.1 – Колективна монографія/ Відп. ред.. В.А.Смолій: керівник авторського колективу Я.В.Верменич. – К. : Інститут історії України НАН України, 2014. – С. 360.

Таким чином, вітчизняна інтернет-аудиторія не була подавлена російською пропагандою з початку конфлікту і поступово впроваджували контрзаходи, опираючись на підтримку ідеології Майдану. Вона зуміла в основному втримати довір'я національної аудиторії і прищепити значній її частині критичне ставлення до інформаційних вкидів з боку російських інформаційних структур в інтернеті.

Не зважаючи на те, що на початковому етапі інформаційної агресії проти України російські стратеги свідомо значенню електронних мереж відводили друге місце, це ні в якій мірі не значило відмови від використання даного ресурсу. З одного боку вони розуміють незворотність прогресу інформаційних технологій і широке впровадження процесу функціонування технологій соцмереж також і на території Росії. Адже соціальні мережі, як і блогосфера, протягом останніх років демонструють безупинний, стрімкий розвиток у передових країнах світу. І цю закономірність не можливо ігнорувати. Дана тенденція характерна для багатьох країн світу. Про це свідчать зокрема такі дані: на початок 2012р. близько 86% жителів розвинутих країн користувалися соціальними мережами. У Канаді цей показник становив 88%, у Польщі – 95%, в урбанізованих районах Китаю – 97%²⁰.

Аналітики компанії Adobe Social нещодавно опублікували дослідження популярності соціальних мереж по всьому світу. Перше місце з 1,4 млрд. користувачів впевнено займає Facebook, за ним слідує YouTube з одним мільярдом зареєстрованих користувачів, а замикає трійку лідерів китайський Qzone. У рейтинг потрапила лише одна соцмережа з пострадянського простору - «ВКонтакте». Вона займає восьме місце з 228 млн. користувачів і випереджає Instagram майже на 80 млн. облікових записів. Щороку в мережі «ВКонтакте» реєструється 28,5 млн. нових користувачів. А Google +, на думку авторів дослідження, перетворився на майданчик для коментування відео на YouTube.²¹

З урахуванням даних обставин російські стратеги не залишають надії на підвищення свого інформаційного впливу на інтернет-аудиторію України, адже масовість цієї аудиторії в разі успіху обіцяє суттєві виграші. В Україні кількість користувачів соціальними мережами, за різними оцінками, не перевищує 35%. Однак, темпи зростання кількості таких користувачів у країні високі і дають підставу для віднесення нашої країни до швидко наздоганяючих лідерів електронного спілкування. Так, число українських користувачів

²⁰ Социальные сети скоро исчезнут ? [Електронний ресурс]. – 09.12.2011 // Минфин.com.ua. – Режим доступа: <http://minfin.com.ua/2011/12/09/508493/>

²¹ Соціальна мережа "Вконтакте" опинилася на 8 сходинці в світі за популярністю [Електронний ресурс]. – 11.01.2014 // business.tv.ua – Режим доступу: http://business-tv.com.ua/news/sotsialna_merezha_vkontakte_opinilasja_na_8_skhodintsi_v_sviti_z_a_populyarnisty-102.html – Назва з екрану.

соціальної мережі Facebook за два з половиною роки (з квітня 2009 по грудень 2011 р.) значно зросло²², в 2012 р. досягло 2 млн. користувачів і продовжує зростати. В цілому ж за даними Держкомстату на сьогодні більше 6 млн. користувачів користуються інтернетом.²³ Важливим при цьому є те, що понад 80% активних вітчизняних користувачів мережі інтернет регулярно перебувають у соціальних мережах.

На користь використання соцмереж в інформаційній війні слугує також і те, що нові технології, такі як соцмережі або блоги, розвиваються прискореними темпами й охоплюють широкі суспільні сфери і при цьому часто дестабілізують інституційний статус-кво в суспільстві. На думку Г. Бакулева, «нові медіа часто дають людям те, що вони хочуть, навіть якщо довгоочікувані наслідки можуть виявитися негативними. На відміну від звичайних медіа, вони не мають зв'язків з іншими традиційними соціальними інститутами, які відчують відповідальність перед суспільством. Адаптація до нових медіа та їхньої специфіки часто підриває існуючі соціальні ролі та зв'язки»²⁴.

В процесі розвитку технологій інформаційних впливів на громадян України використовуються також організації й рухи різного спрямування, що намагаються використовувати соціальні мережі, блоги та в цілому будь-які можливості спілкування в інтернеті як плацдарм для пропаганди. Розміщуючи там відео, маніфести та ін. вони мають можливість впливати на громадську думку, поповнювати свої ряди і переносити власні погляди вже в площину реальних практичних дій. Так, сьогодні теж говорять про практичний внесок соціальних мереж у нинішню ситуацію на Сході. Так, ЗМІ розповсюджували інформацію представника інформаційного центру Ради національної безпеки і оборони (РНБО) Володимира Чепового про те, що російські спецслужби вербують бойовиків на схід України через соціальні мережі. Представник інформаційного центру РНБО зазначив, що вербування відбувається за сприяння ФСБ Росії, партії "Єдина Росія" і ЛДПР. В. Чеповий повідомив, що більшість груп добровольців у кількості 60-80 осіб формуються з використанням соціальних мереж "Вконтакте", "Однокласники" та сайту Добровolec.org.

²² У Facebook налічили близько двох мільйонів українців [Електронний ресурс] 14.12.2011 // Ранок-Україна. – Режим доступу: http://www.utro.ua/ru/zhizn/v_facebook_naschitali_okolo_dvuh_millionov_ukraintsev1323858787 7. – Назва з екрану.

²³ Дубов Д. Текущие проблемы развития СМИ в Украине – С.426.

²⁴ Бакулев Г. П. Массовая коммуникация: Западные теории и концепции. – М.: Аспект Пресс, 2005. – С. 35.

Характерно, що аналіз інформаційних обмінів у соцмережах може давати важливий матеріал для аналізу суспільних настроїв, ставлення до резонансних проблем та ін.

Варто також зауважити, що діяльність сучасних кіберзлочинців стала також досить серйозним бізнесом: вони залучають зовнішніх співробітників (аутсорсерів) – талановитих програмістів, створюють програмні продукти і пропонують платні послуги, отримують прибутки. Соціальні мережі, на думку фахівців, знаходяться в числі найбільш уразливих для атак злочинців поряд із інтернет-платежами, інтернет-банкінгом; віддаленими сховищами даних і програмних застосувань; онлайновими іграми; онлайновими біржовими агенціями; сайтами за технологіями Web 2.0.²⁵

Можливості технологій соціальних мереж вносять нові корективи і в уявлення про інформаційну безпеку. Особисті дані користувачів, що знаходяться в загальному доступі, можуть бути використані без дозволу в рекламних цілях, з вини мережі може бути здійснено витік платіжних даних. Серйозні неприємності для користувача можуть бути пов'язані зі зломом акаунта і використанням всієї інформації для шкоди йому, в тому числі з метою політичного чи економічного шпигунства, дискредитації та ін. дій з метою помсти. Загрозливим є так званий фішинг, вірус, що непомітно для користувача краде його логін і пароль, а потім використовує їх для автоматичної розсилки спаму від імені користувача по всьому списку його контактів.

В цьому контексті привертає до себе увагу також і те, що у Росії з 1 серпня набуває чинності антитерористичний закон, який надає Федеральній службі безпеки (ФСБ) законний доступ до особистих даних користувачів, зареєстрованих на російських інтернет-ресурсах. Таким чином, новий закон легітимізує втручання ФСБ в особисте життя не тільки росіян, а й іноземців. Згідно з новим законодавством, власники поштових серверів, соціальних мереж, блог-хостингів, форумів і т.п. будуть зобов'язані за першою ж вимогою надавати представникам російських державних структур дані своїх користувачів, включаючи логіни, паролі, електронні адреси, список друзів та контактів, адресати переданих повідомлень, їхню кількість і обсяг, листування та іншу особисту інформацію. У зв'язку з цим служба безпеки України попереджає користувачів-громадян своєї країни утриматися від використання інтернет-ресурсів російської доменної зони. «Нові повноваження надають ФСБ можливість отримувати наявну в інтернеті інформацію про українські події, чутливі персональні дані, щоб надалі використовувати її у шкоду інтересам національної безпеки», — наголошується, як інформують ЗМІ, у повідомленні²⁶.

²⁵ Макарова М. В., Гаркуша С. В., Білоусько Т. М., Гаркуша О. В. Економічна інформатика. – Суми : Університетська книга, 2011. – С. 192 .

²⁶ Українцям порадили видалити себе з російських соцмереж [Електронний ресурс] //

Соціальні мережі, не зважаючи на те, що в практику спілкування ввійшли лише протягом останніх 5-7 років, стали важливим інструментом активізації горизонтального спілкування, дієвої технології організації соціальних протестів, часто проявляються у вигляді деструктивних виступів, використовуються внутрішніми і зарубіжними кукловодами для вирішення цілей, не пов'язаних із національним прогресом.

В Україні політичне маніпулювання інформацією, що реалізується через інтернет і, безпосередньо, через соціальні мережі, мережеві співтовариства, може стати серйозною загрозою, як головним засадам розбудови демократичного суспільства і зміцненню незалежності України, так і національній інформаційній безпеці держави.

Відповідно, нині існуюча практика використання соціальних мереж з використанням специфічних маніпулятивних технологій в умовах розвитку технологій інформаційних воєн у сучасному світі дає підставу для ряду висновків.

По-перше, - додаткової вразливості національний інформаційний простір набуває через суттєве відставання діючої правової бази від реально існуючих інформаційних процесів в суспільстві. У зв'язку з цим необхідна організація постійної роботи по приведенню у відповідність правових актів з розвитком інформаційних технологій, забезпечення співмірності цих актів з еволюцією міжнародного законодавства в даній сфері діяльності та зростаючими суспільними потребами, пов'язаними із реалізацією державної програми інформатизації.

Важливим також є вдосконалення нормативно-правової бази забезпечення загальнодержавної системи інформаційної безпеки стосовно визначення порядку поширення та використання інформаційної продукції зарубіжного виробництва на території України, врахування вимог інформаційної безпеки при закупівлі зарубіжних програмно-технічних та телекомунікаційних засобів, їх використання в стратегічно важливих галузях, на об'єктах важливого державного та суспільного значення.

По-друге, - соціальні мережі надають досить великі можливості для аналізу та прогнозування розвитку подій. Саме тому, венчурний фонд ЦРУ In-Q-Tel виділяє фінансування не лише на Facebook²⁷, а й на моніторинг інших соціальних медіа²⁸. Такі джерела інформації, зазвичай, досить динамічні: є

Велика Епоха. – 30.07.2014. - Режим доступу:

<http://www.epochtimes.com.ua/ukraine/society/sbu-radit-ukrayintsyam-pokinuti-rosiyski-sotsialni-merezhi-116556.html>. – Назва з екрану.

²⁷ Webre A.L. Facebook //

www.bibliotecapleyades.net/sociopolitica/sociopol_internetfacebook01.htm).

²⁸ . Shachtman N. Exclusive: U. S. Spies buy stakes in firm that monitors blogs, tweets//www.wired.com/dangerroom/2009/10/exclusive-us-spies-buy-stake-in-twitter-blog-monitoring-firm/.

постійні учасники, є випадкові та періодичні відвідувачі. Проте, коментування усіх новин і подій здійснюється в реальному часі. Відповідно, моніторинг та аналіз таких коментарів дозволяє отримувати зворотній зв'язок і прогнозувати реакцію людей на ті чи інші події, а також знаходити і випробовувати нові способи впливу та моделювати ситуації. Таким чином, має здійснюватись оперативне реагування на спроби формування негативного іміджу стосовно України і її громадян, органів державного управління, інших суспільних інститутів, викривлення та тенденційний підбір фактів історичного минулого, поринення неправдивої інформації;

По-третє, - організація протидії негативним впливам при використанні соцмереж, зважаючи на їх прискорений розвиток, має ввійти в число основних національних пріоритетів у заходах, орієнтованих на забезпечення вітчизняної інформаційної безпеки. Вона має сприяти захисту економічного і політичного суверенітету, власної соціо-культурної ідентичності при досягненні балансу між відкритістю інформації як вимогою сучасного демократичного суспільства та суспільно необхідними обмеженнями на її поширення.

Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресовими ситуаціями

10 жовтня – Всесвітній день психічного здоров'я. Фонд Ріната Ахметова від початку війни країни-агресора Росії проти України надає

психологічну допомогу українцям різного віку, про що виданню "ГОРДОН" повідомила пресслужба Фонду.

З перших днів війни у 2014 році Фонд Ріната Ахметова обрав одним із головних напрямів своєї роботи надання психологічної допомоги людям, які постраждали від війни. Під час повномасштабної агресії цей напрям розширили й підсилили.

Головні напрями допомоги, які реалізує Фонд Ріната Ахметова:

- групові лекції мобільних груп психологів, які подорожують Україною й надають психологічну допомогу і практичні інструменти самопомоги жителям прифронтових територій, переселенцям із гарячих точок, старшокласникам і першокурсникам;
- допомога людям, які зазнали підвищеного психоемоційного навантаження під час війни через свою професійну діяльність. Це лікарі, вчителі, соціальні працівники;
- психологічна допомога дорослим і дітям, які постраждали від воєнних дій, зазнали поранень і травм та проходять курс фізичної й психологічної реабілітації в санаторії;
- проєкти Фонду "Реабілітація поранених дітей", "Лікування та реабілітація поранених дорослих";
- допомога психологів дітям, які переживають події війни, під час змін дитячого табору "Блогер Кемп";
- критично необхідна перша психологічна допомога дітям, яких незаконно вивезли до Росії і їх вдалося повернути до України (проєкт "Мирний відпочинок дітям України");
- відеоролики та вебінари від психологів Фонду, які на прикладах справжніх історій пояснюють механізм формування травми війни, дають практичні поради із запобігання подальшої травматизації та розповідають, як виходити зі складних психоемоційних станів під час війни (в межах проєкту "Голоси Мирних. Травма війни");
- психологічні, мотиваційні та підтримувальні проєкти для дітей і молоді України, які цілорічно реалізовує Фонд Ріната Ахметова в межах програми "Рінат Ахметов – дітям".

Також Фонд Ріната Ахметова надає психологічну допомогу людям після ворожих обстрілів житлових районів українських населених пунктів. Терапевтичною є можливість розповісти свою історію про пережите під час війни, відрефлексувати її, а також прочитати й послухати історії інших українців у Музеї "Голоси Мирних" Фонду Ріната Ахметова. Це найбільша у світі колекція історій мирних жителів України про війну, що містить уже понад 120 тис. розповідей із перших вуст (<https://gordonua.com/ukr/interesting/vsesvitnij-den-psikhichnoho-zdorovja->

===

До Всесвітнього дня психічного здоров'я в Україні запустили сервіс для пошуку психологів Ucare

10 жовтня у всьому світі відзначають День психічного здоров'я. За новими даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 10 мільйонів людей в Україні мають ризик виникнення психічних порушень, а з наближенням зими ситуація стає дедалі напруженішою. Про це нещодавно повідомив директор Європейського регіонального бюро ВООЗ, доктор Ганс Ключе. Про те, які психологічні проблеми найчастіше турбують українців протягом останніх трьох років, не зі слів, а із власної практики знає команда, яка у 2022 році створила проєкт Ucare, що у 2023-му трансформувалася у зручний мобільний додаток.

З початком повномасштабного вторгнення росії на територію України, кілька сотень висококваліфікованих українських психологів та психотерапевтів об'єдналися в онлайн-платформу Ucare. Проєкт спершу працював на волонтерських засадах і допомога надавалась безкоштовно, згодом його підтримали міжнародні фонди та організації, що дозволило надавати безкоштовну психологічну підтримку українцям надалі. За два з половиною роки діяльності спеціалісти унікального проєкту провели понад 27000 консультацій – для більше ніж 5000 людей. Насамперед сервіс був орієнтований на допомогу очевидцям війни, внутрішньо переміщеним особам, біженцям, постраждалим від насильства, сім'ям загиблих та очевидцям війни.

Велика кількість клієнтів дозволила Ucare побачити певні тенденції. Так найбільше до спеціалістів проєкту надійшло запитів, пов'язаних з військовими діями та їхніми наслідками. Також серед найпоширеніших звернень – такі: криза сімейних стосунків через розділення сімей, стосунки батьків та дітей, що втратили почуття безпеки у родинному колі, втрата, горювання і запити, пов'язані з насильством. Територіально психологи та психотерапевти Ucare охопили всю Україну, хоча найчастіше до них зверталися жителі Київської, Львівської та Харківської областей, а також українці, які перебувають за межами України. Близько 80% запитів – від жінок у віці 26-35 років.

– Зараз ми розробили додаток, який допомагає українцям знайти свого психолога. Наш сервіс – це наша відповідь викликам часу, – розповідає CEO і засновниця сервісу Ucare Ірина Городецька. – Прагнемо посприяти відновленню ментального здоров'я українців, надаючи їм доступ до якісних психотерапевтичних послуг. Задля цього ми об'єднали понад 500 найкращих, досвідчених, перевірених, сертифікованих психологів та психотерапевтів України різних напрямків на єдиній платформі. Працюємо з різними завданнями – від дитячої психотерапії до корпоративної терапії. Наш сервіс дозволяє знайти ідеального фахівця та отримати професійну допомогу з комфортом і зручністю.

Ми створили простір турботи, де кожен може отримати якісну підтримку у подоланні життєвих випробувань та відновленні свого психічного здоров'я. Прагнемо, аби наше суспільство було таким, де кожен, хто цього потребуватиме, матиме доступ до професійної психологічної допомоги – задля повноцінного і здорового життя.

Водночас важливі тенденції нещодавно оприлюднили у звіті Gradus Research Company – з дослідження на тему “Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни”, яке провели у січні 2024-го. За цим дослідженням, 13 відсотків українців визначають свій ментальний стан як незадовільний. Цей показник зріс, порівняно із 2023 роком. Іще 36 відсотків опитаних вважають свій ментальний стан задовільним, а 51% – оцінюють його на середньому рівні. Топ-3 емоцій, які відзначають у себе респонденти: втома (46%), напруженість (44%) і надія (31%).

Порівнюючи із 2023 роком, збільшилась кількість тих, хто переживає напруженість, страх, гнів, роздратування, безсилля, розчарування та відчай, й водночас зменшилась частка тих, хто відчуває надію. При цьому причинами відчуття стресу або сильної знервованості останнім часом опитані українці найчастіше називали повномасштабну війну з росією (72%), фінансові складнощі (41%) і соціально-політичну ситуацію в країні (38%).

Щодо звернення по допомогу до спеціалістів, то 78% респондентів ніколи не відвідувала психолога/психотерапевта, проте 40% із них не виключають такі звернення у майбутньому. Також 40% за останні півроку відчували необхідність у психологічній допомозі.

При цьому лише 8% звертались до спеціаліста, що уже є значно більше, ніж у 2023-му. 41% опитаних декларує довіру послугам з ментального здоров'я, що надаються онлайн. З них 25% – довіряють таким послугам тільки в тому випадку, коли це спілкування з фахівцем офлайн. (<https://ukrreporter.com.ua/war/do-vseshvitnogo-dnya-psyhichnogo-zdorov-ya-v-ukrayini-zapustily-servis-dlya-poshuku-psyhologiv-ucare.html>, 09.10.2024).

===

В умовах триваючої війни, українці стикаються не лише з фізичними, а й з психологічними викликами. За останніми опитуваннями, понад 80% українців повністю або скоріше згодні з тим, що ментальне здоров'я їхніх близьких і знайомих значно погіршилося з початку повномасштабного російського вторгнення. Лише 10,7% респондентів не виявляють ознак такого погіршення у своєму оточенні.

Про це йдеться в результатах дослідження «Українці під час війни: гордість, пам'ять, перемога», яке було проведено Інститутом соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук спільно з Асоціацією політичних психологів України.

Для мешканців південних областей України ситуація з ментальним здоров'ям оточення виглядає гіршою (бачать значне погіршення майже 90%), на сході – дещо кращою (75,2%), ніж у середньому по вибірці.

При цьому чверть опитаних (25,1%) вважають, що під час війни не варто дбати про ментальне здоров'я, є важливіші справи. Майже 64% із цим не згодні.

Серед респондентів віком 18-29 років частка тих, хто не погоджується з необхідністю відкладати турботу про ментальне здоров'я заради більш важливих у воєнний час справ, сягає 72%, тоді як серед громадян віком від 56 років так вважають трохи більше половини (57,4%).

Також у результатах дослідження зазначається, що суспільство висловлює стурбованість психологічним станом військовослужбовців. Понад половина респондентів (51,7%) повністю згодні і ще майже 35% скоріше згодні з тим, що всім військовим, які брали участь у бойових діях, потрібна спеціалізована психологічна допомога. (https://nenka.info/bilshist-ukrayincziv-vidznachayut-pogirshennya-mentalnogo-stanu-svoyih-blyzkyh-pid-chas-vijny/?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=bilshist-ukrayincziv-vidznachayut-pogirshennya-mentalnogo-stanu-svoyih-blyzkyh-pid-chas-vijny, 07.10.2024).

===

Під головуванням Заступника Керівника Офісу Президента України Ірини Верещук відбулася нарада щодо реабілітації для постраждалих внаслідок війни.

У заході взяли участь Радниця-уповноважена Президента України з питань безбар'єрності Тетяна Ломакіна, Радник-уповноважений Президента України з питань реабілітації учасників бойових дій Вадим Свириденко, а також представники Мінреінтеграції, Міноборони, Генштабу, МВС, Мінветеранів, Мінсоцполітики, Мінфіну, МОЗ, МОН і народні депутати.

Під час наради особливу увагу зосередили на розбудові системи реабілітаційної допомоги для постраждалих внаслідок війни.

Нині психологічна допомога є важливою частиною реабілітаційного процесу та має надаватися у реабілітаційних центрах і відділеннях, що забезпечують комплексну реабілітацію.

Тому учасники наради наголосили на важливості розгортання Центрів ментального здоров'я у кластерних лікарнях.

Створення таких Центрів у кластерних лікарнях і спеціалізованих відділень у лікарнях загального профілю відбудеться у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої Першою леді Оленою Зеленською.

Планується відкриття таких осередків щонайменше у 127 кластерних лікарнях. Цього року мають запрацювати 30 із них.

Центри психічного здоров'я надаватимуть амбулаторні послуги спеціалізованої допомоги, доступ до консультацій психіатра, психотерапевта, психолога та соціального працівника.

Там зможуть запропонувати індивідуальну і групову терапію, психотерапевтичну підтримку, а за потреби — направити на стаціонарне лікування.

За результатами наради учасники домовилися посилити міжвідомчу координацію для реалізації конкретних практичних кроків із підтримки осіб, які постраждали внаслідок війни. (<https://minre.gov.ua/2024/10/02/mentalne-zdorovya-u-fokusi-uvagy-reabilitacziya-pid-chas-vijny/>, 02.10.2024).

===

У частині шкіл України не вистачає психологів: які причини та що із цим можна зробити

Запит на отримання психологічної допомоги під час повномасштабної війни помітно підвищився, зокрема й у закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО). Та не всі школи можуть отримати кваліфіковану психологічну допомогу в необхідних обсягах.

Серед причин – низька фінансова мотивація психологів працювати в закладах освіти. Адже чим менше в школі дітей, тим менша ставка, а відповідно й зарплата.

У цьому матеріалі “Нова українська школа” спробувала розібратися, що із системою оплати праці психологів у закладах освіти, та через які ще причини їх може не вистачати.

З цієї статті ви дізнаєтеся:

- в яких регіонах найбільше бракує психологічної допомоги в школах;
- як шкільним психологам нараховують зарплату та чому цей механізм потребує змін;
- які ще є проблеми в роботі психологів у закладах освіти та як їх можна розв’язати;
- як школам надавати психологічну підтримку, якщо психолога немає (альтернативні рішення).

ЧОМУ ШКІЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ НЕ ВИСТАЧАЄ ТА ЩО З ЇХНІМ ФІНАНСУВАННЯМ

Як йдеться в результатах дослідження “”Нова українська школа” в 5–6-х класах: виклики впровадження”, яке провела ГО “Смарт освіта”, найбільшу нестачу психологічної підтримки для роботи з учнями відчувають учителі/ки, які викладають у **сільських і селищних школах**, а також у **східному** макрорегіоні.

Так, не отримують у школах психологічної допомоги в необхідній кількості:

- у селах і селищах – 22 % опитаних;
- в інших населених пунктах (для порівняння) – 12 %.

Мають запит на забезпечення достатньою кількістю шкільних психологів:

- східні області – 52 %;
- інші макрорегіони (для порівняння) – 21 %.

Нестачу психологічної підтримки респонденти пов'язували:

- з браком шкільного психолога в школі (19 % респондентів);
- з тим, що кваліфікації шкільного психолога не вистачало для розв'язання їхніх проблем (ще 19 %).

Міністерство освіти і науки України у відповідь на запит редакції розповіло, що нестача практичних психологів у закладах загальної середньої освіти виникає через **низькі кадровий потенціал та фінансову мотивацію фахівців**.

Річ у тому, що кількість ставок психолога в закладі освіти залежить від кількості учнів. Зауважимо, що ставка за 40 годин на тиждень – приблизно **8 000 грн** (відповідно до постанови КМУ № 1298).

Виходить, якщо, наприклад, певна кількість учнів виїхала за кордон і почала навчатися в місцевих школах, або ж виїхала в інші регіони України й навчається там, ставки психологів у попередніх школах зменшилися. Тож фахівці змушені шукати інші джерела заробітку.

Як повідомили в МОН, нормативи чисельності введення посад практичних психологів і соціальних педагогів (затверджені в Типових штатних нормативах дошкільних навчальних закладів та Типових штатних нормативах закладів загальної середньої освіти) **ускладнюють якісне виконання всього обсягу роботи**.

“Міністерство на державному рівні прагне внести зміни до нормативів чисельності практичних психологів і соціальних педагогів. Тобто створити можливість збільшення штатної чисельності для фінансової мотивації психологів та забезпечення ментального здоров'я учасників освітнього процесу”, – йдеться у відповіді пресслужби МОН.

Пропоновані міністерством зміни передбачали таке збільшення ставок:

- **для практичного психолога в школах сіл і селищ** – 0.5 штатної одиниці при кількості до 100 учнів включно й 1 штатна одиниця – при кількості 101–300 учнів. На кожні наступні 200 учнів додатково вводиться 0.5 штатної одиниці, але не більше 2;
- **для психологів у школах міст** планували 0.5 штатної одиниці при кількості до 200 учнів, 1 – при кількості до 201–500 учнів. На кожні наступні 300 учнів додатково вводиться 0.5 штатної одиниці, але не більше 2.

“За ініціативи МОН до Міністерства фінансів трічі були направлені відповідні проєкти нормативно-правових актів, але, на жаль, наразі були

відхилені через нестачу державного бюджету на ці видатки. Тому на цей час штатні нормативи залишаються затверджені наказом МОН № 1205", – пояснили в міністерстві.

Практичний психолог Соціальний педагог		У школах сіл та селищ:
	0,25	при кількості до 99 учнів
	0,5	при кількості 100 і більше учнів
	0,75	при кількості 200 і більше учнів
	1	при кількості 300 учнів
		у школах міст:
	0,5	при кількості до 499 учнів
	0,75	при кількості 500 і більше учнів
	1	при кількості 700 учнів

Скриншот із наказу МОН

Тож розподіл ставок психологів і соціальних педагогів у школах виглядає так:

Якщо коротко, то при кількості, наприклад, 150 учнів, ваш практичний психолог у школі отримує 4 000 грн за 0,5 ставки.

“Ми усвідомлюємо важливість роботи фахівців психологічної служби, зокрема, у закладах освіти, особливо в умовах тривалого повномасштабного вторгнення. Наша мета – підтримувати цю сферу та навіть попри обмеженість державного фінансового ресурсу, залучати інші способи фінансування та налагоджувати співпрацю з партнерами”, – додали в пресслужбі міністерства.

ЯКІ ЩЕ Є ПРОБЛЕМИ У РОБОТІ ШКІЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ В УКРАЇНІ

Під час круглого столу “Роль шкільної психологічної служби в промоції психічного здоров’я” від ГО “Я І МОЯ ШКОЛА” та міжнародної неурядової гуманітарної організації “IsraAID” учасники виділили – крім фінансування та “кадрового голоду” – ще декілька кластерів таких проблем у роботі шкільних психологів:

- **навчання психологів та підвищення кваліфікації.**

Відсутність спеціалізації та недостатня мотивація до професійного зростання можуть призвести до розчарування та зниження якості послуг;

- **труднощі у взаємодії з дорослими.** Спостерігається емоційне виснаження батьків і складність спілкування в межах трикутника “психолог-батьки-дитина” через брак часу, нерозуміння ролі психологів та того, як вони можуть допомогти тощо;
- **нерегулярні заняття з психологом** можуть обмежувати доступ учнів до підтримки та консультацій;
- **стигматизація:** недооцінювання ролі психологів і некоректне розуміння його значущості можуть призвести до його неприйняття в шкільному середовищі.

Наголосимо, що цей огляд не претендує на вичерпний опис усіх проблем, але пропонує зосередитися на основних групах викликів, які потребують уваги та вирішення.

Аби ефективно впоратися із цими викликами, варто розробити комплексні стратегії. Наприклад, під час круглого столу фахівці запропонували:

- **для фінансування** варто переглянути системи нарахування зарплат, залучати кошти донорів. Також психологи можуть паралельно розвивати приватну практику, яка стане джерелом додаткового доходу та розвитку нових навичок (без перетворення учнів на клієнтів поза школою, авжеж);
- **для навчання психологів** – регулярно підвищувати кваліфікацію, розвивати мережі взаємопідтримки, заохочувати до проходження та/або організації інтерв'їзій, адже завдяки командному обговоренню та обміну досвідом психологи можуть визначити й розв'язати проблемні ситуації тощо;
- **для подолання кадрового голоду** також важливо співпрацювати між шкільними колективами, пропонувати довгострокові контракти із чітко визначеними обов'язками та можливостями кар'єрного зростання в межах ЗЗСО. Також важливо забезпечити психологів соціальним пакетом, необхідними ресурсами та створити атмосферу взаємопідтримки й менторства в закладі освіти;
- **для дестигматизації** варто формувати професійний імідж фаху, упровадити систему ліцензування або сертифікації психологів, аби гарантувати їхню компетентність, увести додаткові штатні одиниці психологів у ЗЗСО, надати їм можливість отримувати регулярну супервізію, деталізувати або оновити посадові інструкції для психологів та надати їм необхідну підтримку з боку адміністрації закладу освіти;
- **для включеності дорослих** може допомогти просвітницька діяльність, як-от вебінари, тренінги щодо спектра послуг і можливостей психологічної служби, розвиток груп підтримки та активна співпраця.

“Спільна та злагоджена робота психологів, педагогів, батьків або осіб, які їх замінюють, й адміністрації ЗЗСО є запорукою створення сприятливого середовища для навчання та розвитку всіх дітей”, – йдеться в комюніке вищезгаданого обговорення.

ЯК ЗАБЕЗПЕЧИТИ ШКОЛИ ПСИХОЛОГІЧНОЮ ПІДТРИМКОЮ, ЯКЩО ПСИХОЛОГІВ НЕ ВИСТАЧАЄ

Аби хоч якось компенсувати нестачу психологів, медичним працівникам закладів освіти дали змогу частково надавати психологічну підтримку та допомогу.

Для цього встановили такий механізм: відповідно до постанови № 67, на період воєнного стану **медичні працівники закладів освіти можуть пройти навчання та надавати психологічну підтримку для здобувачів освіти.** За таких умов для них встановлюється доплата в розмірі 20 % посадового окладу, розповіли в пресслужбі МОН.

Також міністерство пропонує низку інших додаткових ініціатив, на які не передбачено додаткового фінансування.

- Відповідно до Закону України “Про внесення змін до статті 51 Закону України “Про повну загальну середню освіту” для педагогічних працівників в обов’язковому щорічному підвищенні кваліфікації (через перерозподіл кількості годин) виділили не менше 10 % загальної кількості годин на вдосконалення знань, вмінь і практичних навичок у питанні надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу;

- за ініціативи першої леді України Олени Зеленської в межах Національної програми з охорони психічного здоров’я та психосоціальної підтримки фахівці ДНУ “Інститут модернізації змісту освіти” розробили **курс для освітян із підвищення кваліфікації “Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час та після завершення воєнних дій”.** Зареєструватися на проходження курсу можна за посиланням;

- у межах Всеукраїнської програми ментального здоров’я співробітники “Інституту модернізації змісту освіти” розробили очно-дистанційний **спецкурс підвищення кваліфікації для слухачів (освітян) “Важливі навички в періоди стресу”** на основі методики Всесвітньої організації охорони здоров’я. Зареєструватися на проходження курсу можна тут.

Нагадаємо, що ГО “Смарт освіта” створила та проводить **тренінговий курс “Психосоціальна підтримка для освітян”**, де, навчатися можуть не лише вчителі, а і шкільні психологи. Докладніше про курс ми нещодавно писали тут.

Також “Смарт освіта” створила **безплатну психологічну платформу-каталог Resilience.help** з навчально-методичними ресурсами, інструментами,

статтями з психологічної підтримки для освітян, батьків та шкільних психологів. На платформі розміщена й інформація про різні тренінги для освітян та шкільних психологів від “Смарт освіти”. Радимо стежити за оновленнями на сайті. (<https://nus.org.ua/articles/u-chastyni-shkil-ukrayiny-ne-vystachaye-psyhologiv-yaki-prychyny-ta-shho-iz-tsym-mozhna-zrobyty/>, 04.07.2024).

====

Агресія РФ змусила ППС змінити підходи до роботи і звернути увагу на нові напрями

Проведене дослідження дало змогу ідентифікувати стан справ і наявні тенденції у роботі працівників психологічної служби закладів загальної середньої освіти, а також запропонувати рекомендації щодо змін, спрямованих на підвищення спроможності фахівців надавати більш ефективну психологічну підтримку учасникам освітнього процесу. Публікація адресована представникам органів державної і місцевої влади, керівникам та працівникам закладів загальної середньої освіти, громадським діячам, представникам медіа та всім зацікавленим у тематиці дослідження.

Аналітичний звіт підготувала команда Cedos у рамках проєкту «Про.Фахівці: Адаптація роботи психологічних служб шкіл до викликів, зумовлених війною» на замовлення громадської організації «Центр інноваційної освіти «Про.Світ» за підтримки Plan International Ukraine та за сприяння Служби освітнього омбудсмена України.

РЕЗЮМЕ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження – аналіз умов праці та змісту роботи працівників психологічної служби закладів загальної середньої освіти (формальні та неформальні обов’язки, робоче навантаження, проблеми та потреби, з якими вони стикаються), впливу повномасштабної війни на їхню діяльність та формування рекомендацій щодо підвищення ефективності роботи практичних психологів і соціальних педагогів шкіл у теперішніх умовах.

Дослідження було проведене упродовж вересня – грудня 2023 року серед працівників психологічної служби Вінницької, Волинської, Дніпропетровської, Донецької, Івано-Франківської, Київської, Луганської, Львівської, Миколаївської, Одеської, Харківської, Херсонської, Хмельницької, Чернівецької, Чернігівської областей та складалося із двох частин: кабінетного дослідження та якісного соціологічного дослідження (25 глибинних інтерв’ю). Окрім цього, було проведено 8 експертних інтерв’ю з представниками ІМЗО, ІППО, психологічних служб на рівні області та громади, педагогічного ЗВО.

Були досліджені такі основні аспекти діяльності працівників психологічної служби закладів загальної середньої освіти:

- структура та функції психологічної служби у системі освіти України;

- організація роботи працівників психологічної служби (планування, звітність і ведення документації, організація робочого часу, матеріальне забезпечення, оплата праці та навантаження);

- зміст роботи працівників психологічної служби у школі (порядок визначення тематики роботи, перелік тематик, зокрема ті, що виникли внаслідок повномасштабного вторгнення на територію України, взаємодія з учасниками освітнього процесу, роль у ЗЗСО);

- навчання і кваліфікації (вища освіта і практика, навчання молодих фахівців, підвищення кваліфікації).

Узагальнюючи, можна виокремити наступні нижченаведені ключові результати дослідження.

Основні засади діяльності психологічної служби викладені у Положенні про психологічну службу у системі освіти України, відповідно до якого метою її діяльності є:

- сприяння створенню умов для соціального та інтелектуального розвитку здобувачів освіти;

- охорона психічного здоров'я;

- надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань системи освіти.

Типові штатні розписи передбачають посади практичного психолога та соціального педагога у кожній школі. На 2023/2024 навчальний рік у закладах загальної середньої освіти налічується 7019 практичних психологів та 4089 соціальних педагогів. Водночас їх розподіл між міською та сільською місцевостями не однорідний. Практичні психологи є у 75% міських і в 40% сільських шкіл, соціальні педагоги – у 46% міських шкіл і у 22% сільських.

ППС планують **форми та зміст своєї роботи** на навчальний рік, спираючись на Положення про психологічну службу в закладах освіти України, методичні рекомендації та пріоритети роботи психологічної служби, які щороку визначає МОН України, а також нормативні акти, інформаційні та рекомендаційні матеріали від МОН України та інших урядових структур. До планування можуть долучатися консультанти з НМЦ громади чи області або колеги з інших шкіл у рамках діяльності методичного об'єднання ППС. На планування роботи ППС впливають також запити від учасників освітнього процесу.

ППС **звітують** одразу на кількох рівнях: від рівня школи до органів управління освітою. Соціальні педагоги, крім звітування про свою роботу, часто стикаються з необхідністю надавати інформацію про учнівство на запит. Інформанти зауважували, що протягом останніх двох навчальних років вимоги до ведення документації та подання звітності дещо послабилися: не за всіма програмами та темами необхідно звітувати, було знято вимоги надсилати паперову звітність.

Практичні психологи та соціальні педагоги, що взяли участь у дослідженні, **ведуть документацію та звітність** різними способами. Частина з них щоденну документацію веде рукописно у журналах з друкованою

основою, а звітність складає в електронному вигляді, роздруковує та передає отримувачам (разом з електронною копією).

ППС організовують свій робочий день навколо двох типів роботи: безпосередньої взаємодії з учасниками освітнього процесу й організаційно-методичної роботи. На практиці співвідношення цих типів роботи може бути дуже різним протягом кожного з робочих днів, протягом тижня чи місяця. У цьому ППС відштовхуються насамперед від можливостей доступу до учасників освітнього процесу (передусім учнівства).

Як показало дослідження, **доступ до учнівства – одна з ключових проблем**, з якою стикаються ППС. Вони вимушені підлаштовувати роботу з учнями під рішення вчителів або наявність «вільних уроків». Тобто фахівці мають домовлятися з учителями чи класними керівниками, щоби їм виділили час на уроках, на що останні не завжди погоджуються, або використовувати уроки, коли вчителі відсутні через хворобу. Через обмежені можливості доступу до учнівства ППС можуть мати обмеження у методах роботи, адже не встигають застосувати їх усіх на практиці під час роботи з учнями.

Дистанційний формат роботи є іншим вагомим викликом, з яким стикаються ППС і який полягає у тому, що:

- складно, а подекуди неможливо встановити / підтримувати довірливі стосунки з дітьми;
- форми, методи, методики роботи можуть не працювати або працювати неякісно;
- учасники освітнього процесу рідше звертаються за консультаціями;
- проблема доступу до учнів загострюється.

ППС мають **проблеми з матеріально-технічним забезпеченням**. Інформанти, особливо практичні психологи, наголошували на тому, що їм для виконання професійних обов'язків необхідний окремий кабінет, водночас на практиці не в усіх вони є. ППС стикаються з проблемою відсутності ресурсів для забезпечення робочих кабінетів або забезпечують їх самостійно. ППС також мають проблеми із наявністю необхідної техніки для роботи.

Норма педагогічного навантаження на ставку заробітної плати для ППС становить 40 годин на тиждень. ППС на різних рівнях (школа, громада, область) висловлювали твердження, що загалом фахівці перевантажені роботою. Багато часу можуть займати консультації на запит вчительства або учнівства, зокрема з питань впливу війни на психоемоційний стан, та особливо, якщо йдеться про велику школу. Дехто з інформантів через це не встигає виконувати в повному обсязі заплановану роботу. Респонденти засвідчили, що інколи працюють у позаробочий час – пізно ввечері чи вночі, у вихідні дні.

На **визначення конкретних тем і напрямів роботи** психологічної служби впливає багато факторів. Передусім це рекомендації МОН України, у яких рекомендовано пріоритетні напрями, та запит адміністрації ЗЗСО. Також ППС беруть до уваги рекомендації НМЦ різних рівнів і методичних об'єднань.

Повномасштабне вторгнення змусило ППС змінити підходи до роботи та звернути увагу на нові напрями. У зв'язку з дистанційним навчанням ППС

повинні використовувати нові способи комунікації для ефективного залучення дітей онлайн та нові інструменти для проведення діагностики. Щодо тем, то практичні психологи почали працювати з проблемами адаптації до умов війни та з питаннями психологічного травмування внаслідок воєнних подій. І психологи, і соціальні педагоги почали фахову взаємодію з категоріями дітей, які найбільше постраждали від війни: з дітьми з-посеред ВПО, дітьми військовослужбовців, з тими, в кого загинув чи безвісти зник хтось із рідних.

Взаємодія з дітьми часто відбувається через класного керівника, але це залежить від конкретного питання і довіри до класного керівника та психолога. Основні два напрями взаємодії практичних психологів та адміністрації закладу освіти – це планування роботи і підвищення кваліфікації. Здебільшого практичні психологи повинні узгоджувати проведення заходів або просвітницьких подій з адміністрацією школи. Взаємодія соціальних педагогів та адміністрації полягає у плануванні, обговоренні звітів і залученні соціального педагога до розв'язання проблемних ситуацій з учнями. Взаємодія практичних психологів з іншими структурами є нерегулярною, на відміну від соціальних педагогів.

Тема булінгу – одна з пріоритетних тем у роботі психологічної служби. ППС планують і проводять заходи для попередження цькування. Під час дистанційного навчання випадків булінгу менше через брак частого контактування дітей одне з одним. У разі цькування ППС співпрацюють з адміністрацією, педагогами та батьками. Для протидії домашньому насильству ППС працюють з учнями під час виховних годин і планових заходів. У роботі з дітьми з ООП ППС виконують різні функції. Психологи можуть проводити корекцію, уклавши цивільно-правову угоду зі школою, беруть участь у створенні індивідуального плану та проводять моніторинги. Соціальні педагоги переважно долучені до роботи з дітьми з ООП менше, ніж психологи: вони відповідають за соціальний захист і психосоціальний супровід дитини

Фахова підготовка і практичних психологів, і соціальних педагогів відбувається в рамках ширших спеціальностей. Зокрема, через це випускники ЗВО не завжди орієнтовані на роботу у школі. Деякі інформанти зазначали брак профільної освіти у соціальних педагогів, які працюють у школах, що впливає на рівень якості виконання ними робочих обов'язків. Частина респондентів були впевнені, що профільна вища освіта не дала їм достатньо практичних навичок і розуміння організації роботи ППС. Водночас теоретичною базою вони в цілому задоволені, проте розбиратися, як застосовувати її у роботі, доводилося самотійно. У ЗВО практичні психологи мають проходити педагогічну практику, але з цим виникають проблеми, зокрема через відсутність фінансової компенсації для фахівців у школах.

Серед провайдерів **курсів підвищення кваліфікації** в інтерв'ю найчастіше згадували обласні ІППО, ЗВО, а також декілька онлайн-платформ. Загалом про підвищення кваліфікації в ІППО було багато позитивних відгуків серед інформантів, зокрема про корисні інструменти, матеріали, хоча це й відрізнялося між областями. Деякі учасники дослідження сприймають

навчання в ІППО як обов'язкове для атестації, а інших провайдерів обирають, якщо їм цікаві теми пропонованого навчання.

МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

В умовах повномасштабного російського вторгнення в Україну актуальність психологічної підтримки зросла як загалом у країні, так і для учасників освітнього процесу зокрема. У закладах загальної середньої освіти психологічну підтримку забезпечують працівники психологічної служби: практичні психологи та соціальні педагоги.

Мета дослідження

Аналіз умов праці працівників психологічної служби у галузі загальної середньої освіти, а саме формальні та неформальні обов'язки, робоче навантаження, проблеми та потреби, з якими вони стикаються у своїй роботі. Це дослідження Дало можливість ідентифікувати стан справ і наявні тенденції у роботі працівників психологічної служби, а також запропонувати рекомендації щодо змін, спрямованих на підвищення їхньої спроможності надавати ефективнішу психологічну підтримку.

Завдання дослідження:

- описати типовий робочий день працівників психологічної служби;
- проаналізувати розподіл фактичних обов'язків між вчителями та працівниками психологічної служби;
- описати типові кейси, з якими звертаються учасники освітнього процесу до психологічної служби;
- визначити, з якими проблемами і викликами у своїй роботі стикаються працівники психологічної служби;
- з'ясувати, чи відповідає набір професійних компетентностей, який мають працівники психологічної служби, завданням і викликам, з якими вони стикаються в роботі.

Термін проведення дослідження

Вересень – грудень 2023 року.

Методи і компоненти дослідження

Дослідження складалося із двох частин: кабінетного дослідження і якісного соціологічного дослідження.

У рамках кабінетного дослідження було здійснено аналіз наявних нормативно-правових документів, які регулюють роботу психологічної служби у галузі загальної середньої освіти, аналіз попередніх напрацювань та аналітичних матеріалів, пов'язаних із психологічною службою, а також аналіз вторинних даних, зібраних через запити на доступ до публічної інформації.

Вибірка

У рамках якісного соціологічного дослідження було проведено 25 інтерв'ю: 9 – із соціальними педагогами та 16 – із практичними психологами (частина учасників дослідження займали обидві посади) ЗЗСО, з них 24 жінки та 1 чоловік.

Географічний розподіл інформант_ок був такий: 7 – із Західного макрорегіону (Львівська, Хмельницька, Івано-Франківська, Волинської, Чернівецької області), 7 – із Центрального макрорегіону (Чернігівська,

Київська, Дніпропетровська, Вінницька області), 7 – із Східного макрорегіону (Харківська, Луганська, Донецька області), 4 – з Південного макрорегіону (Одеська, Миколаївська, Херсонська області).

Контакти інформант_ок збирали за їхньою згодою через гугл-форму, яка була поширена серед контактів організації «Про.Світ».

Практичне значення отриманих результатів

Отримані дані можуть бути використані для розроблення механізмів адаптації роботи ППС в умовах повномасштабного вторгнення, оновленої моделі функціонування психологічної служби у системі освіти України. Також результати дослідження лягли в основу підготовлених ГО «Про.Світ» спільно зі Службою освітнього омбудсмана рекомендацій для МОН України щодо оптимізації роботи психологічної служби ЗЗСО.

Обмеження дослідження

Якісні методи дослідження (глибинні, експертні інтерв'ю) дають змогу визначити закономірності, тренди, зробити узагальнення думок і даних, отриманих від певних представників груп респондентів. Проте оскільки отримані дані не підтверджені кількісним дослідженням, репрезентативність даних може бути обмеженою. Оскільки дослідження фокусувалося лише на працівниках психологічної служби ЗЗСО, його висновки не можуть бути екстрапольовані на всі сфери діяльності психологічної служби у системі освіти України.

У цьому звіті для зручності прочитання ми використовуємо іменник у формі чоловічого роду для позначення особи, гендер якої не відомий або не має значення в конкретному контексті, чи групи осіб різного гендеру, гендер яких не відомий або не має значення в конкретному контексті. Водночас переважна більшість людей, із якими ми проводили інтерв'ю, були жінками.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження «Психологічна служба у школах: вплив повномасштабної війни» дало змогу проаналізувати умови праці та зміст роботи працівників психологічної служби закладів загальної середньої освіти, з'ясувати вплив повномасштабної війни на їхню діяльність, зрозуміти необхідні зміни задля підвищення ефективності роботи практичних психологів і соціальних педагогів шкіл у теперішніх умовах.

У ході дослідження було виявлено ряд чинників, які впливають на організацію роботи працівників психологічної служби та дають можливість побачити ключові тенденції функціонування і розвитку служби в цілому.

Робочий день фахівців психологічної служби школи виглядає по-різному, уміщуючи в себе у різних пропорціях роботу з учасниками освітнього процесу і методичну роботу. Ця різність, на погляд авторок, є нормальною, якщо має характеристики унормованості і не впливає на досягнення поставлених цілей. Факторами, які можуть порушувати сталість роботи ППС та впливати на її якість, визначено раптові / термінові запити від різних інституцій щодо подання певної інформації, звітності, що належать до сфери компетентності ППС, вибіркове відвідування педагогами, учнями, батьками заходів, зустрічей, які були погоджені керівництвом у плані роботи ППС,

необов'язковість дотримання учасниками освітнього процесу рекомендацій / відвідування консультацій, корекційних занять, що надають / проводять фахівці, нерозуміння запитів, з якими можна до них звернутися, тощо. Для зменшення вагомості впливу цих факторів важливо формувати план роботи, спираючись не лише на рекомендації МОН України, ІМЗО, управління освіти регіонального чи місцевого рівнів, а й на власноруч проведений моніторинг запитів учнів, педагогів, батьків, адміністрації школи, результати здійсненої психодіагностики та враховувати у ньому необхідність виконання термінових завдань та запитів.

Вагомий вплив чинить **розуміння керівником та педагогічними працівниками змісту цілей і завдань роботи ППС**, тих позитивних результатів, яких можна досягнути в разі налагодження плідної взаємодії усіх відповідальних дорослих за навчання і виховання дітей. Це, як показали результати дослідження, впливає безпосередньо на доступ фахівців ПС до учнівства, що також свідчить про потребу в розвитку психологічної культури на рівні організації. Водночас інтерв'ювання фахівців у рамках дослідження виявило протиріччя, коли фахівці в одній частині інтерв'ю зазначали, що мають проблему з доступом до учнів, а в іншій – говорили, що не встигають з ними працювати через завантаженість паперовою роботою, звітами (використання електронної звітності фахівцями зазначено як позитивний факт). На наш погляд, це може свідчити про потребу упорядкування видів діяльності як самим фахівцем, так і їх узгодження з планом роботи школи та інтегрування у шкільну екосистему. Одним із варіантів досягнення цього може бути спільне з педагогами, адміністрацією формування річного плану роботи ППС, що дасть розуміння колегам змісту роботи фахівців та надасть їм можливість отримувати підтримку в його виконанні.

Чимало **працівників ППС мають додаткове навантаження** або ж роботу поза закладом освіти. Це пов'язано з недостатнім рівнем оплати праці, що призводить до звільнення, суміщення посад, низької кваліфікації працівників; нестачею фахівців у громаді, через що наявних працівників задіюють понаднормово. Респонденти також повідомляли про непоодинокі випадки їх залучення до виконання завдань, які не належать до сфери їх професійної діяльності (організація заходів, ведення сайту школи, звітність про організацію харчування дітей, підготовка статистичних даних у школі тощо). Це напряду може бути пов'язано з нерозумінням ролі фахівця як з боку адміністрації, так і з боку його самого. У результаті цього ППС відволікаються від основних професійних обов'язків, робота накопичується та виконується невчасно або ж у вечірній час чи на вихідних тощо, що також впливає на професійне вигорання практичних психологів і соціальних педагогів (окремо рівень професійного вигорання у ході дослідження не вивчали, тут враховуємо надану самооцінку респондентів). Окрім вказаних факторів, виявлено, що на рівень професійного вигорання ППС впливає контекст війни, виснаженість сучасними реаліями усіх учасників освітнього процесу, робота з різними психологічними проблемами, зосібна з тими, до яких ППС не були готові на початку повномасштабного вторгнення, «інтоксикація» від професійної

комунікації, відсутність фахової підтримки (методичної, супервізійної, інтервізійної). Для профілактики або подолання професійного вигорання фахівцям варто ініціювати роботу міждисциплінарних команд, використовувати алгоритми переадресації випадків, користуватися супервізійними послугами (поки що такі послуги надаються НУО або сплачуються фахівцями власним коштом).

Окремим викликом є **дистанційне навчання**, що часто ускладнює процес едукативного стану учнів, зокрема виявлення домашнього насильства, адже педагоги та ППС не перебувають у тісному контакті з дітьми. Навіть явна проблема може бути непоміченою в онлайн. У таких випадках важливо не нехтувати роботою фахівців ПС, надавати їм достатньо можливостей та часу, адже саме упродовж такого навчання діти менш соціалізовані та більш вразливі.

Респонденти мають **різний досвід** (як позитивний, так і негативний) **взаємодії з інституціями і службами**, з якими повинні співпрацювати під час виконання своїх професійних обов'язків. Спираючись на отримані результати, можемо зробити припущення, що коли певна служба / інституція не виконує (або виконує формально) з тих чи інших причин свої функції, ППС задля забезпечення найкращих інтересів дітей варто поєднувати зусилля з іншими фахівцями, напрацьовувати свій перелік контактів у громаді / регіоні / на державному рівні, до кого можна звернутися за консультацією / послугою.

Через певну упередженість і соціальний тиск робота ППС у менших населених пунктах і селах має свою специфіку. Тісні зв'язки в маленькій громаді можуть заважати виконувати свою роботу ППС або ж посилювати фахівців та пришвидшити вирішення тих чи інших випадків.

Робота фахівців служби часто передбачає конфіденційність, а якість залежить від вміння фахівця побудувати довірливі стосунки з учасниками освітнього процесу, але за відсутності окремого кабінету це неможливо реалізувати. **Оснащений необхідним обладнанням робочий кабінет**, наявні інструменти і методики – це фундамент для якісної роботи фахівців. Респонденти засвідчили, що відчувають нестачу матеріального-технічного забезпечення: ділять кабінети з іншими фахівцями, мають недостатньо обладнання, матеріалів чи інструментів, комп'ютерної чи оргтехніки, нерідко купують за власні кошти витратні матеріали та необхідні речі для подальшої роботи з учнями.

Багатьом ППС не вистачає **методичної підтримки**, особливо це стосується молодих спеціалістів, які тільки-но прийшли із ЗВО і не мають практичного досвіду, розуміння особливостей виконання своїх завдань чи специфіки роботи у ЗЗСО тощо. У зв'язку з цим молоді фахівці швидко втрачають мотивацію та зацікавленість у подальшій роботі. Окремою проблемою респонденти та експерти дослідження визначили те, що практичних психологів і соціальних педагогів готують у ЗВО в рамках ширших спеціальностей, через що їхні компетентності і кваліфікації певною мірою відрізняються від тих, що потрібні їм у практичній професійній

діяльності. Проблема атестації особливо актуальна для соціальних педагогів, оскільки частина з них готувались за спеціальністю «Соціальна робота», а інша частина взагалі працює не за фахом. Першим кроком до системного розв'язання цієї проблеми може стати формування та затвердження професійного стандарту соціального педагога.

Узагальнення результатів інтерв'ю засвідчили наявний доступ фахівців ПС до якісного підвищення кваліфікації та ознайомлення з міжнародним досвідом психосоціальної підтримки у часи війни як в ППО, так і в інших надавачів цих послуг. ППС пропонується широкий спектр різноманітних тренінгів, курсів та семінарів з актуальних для них тем. Це позитивний аспект у роботі фахівців ПС, який їх надихає та надає їм сучасний актуальний інструментарій для роботи з учасниками освітнього процесу.

Отже, зазначене вище спонукає до розуміння, що проблематика, виявлена у функціонуванні психологічної служби у ЗЗСО, є комплексною, тож і рішення не може бути простим, а має передбачати сукупність певних дій. Модель функціонування ПС в системі освіти має бути переосмислена та містити: фаховий супровід молодих практичних психологів, соціальних педагогів; методичну, супервізійну підтримку фахівців, що вже працюють у ЗЗСО; оновлення програм підготовки фахівців у ЗВО; підвищення кваліфікації, орієнтоване на практичну діяльність і сучасні виклики; повноцінну інтеграцію плану роботи ПС у функціонування шкільної екосистеми; залучення педагогів ЗЗСО до психоедукаційної і профілактичної роботи з учнями у межах їхньої компетенції і професійних обов'язків. Не втрачає актуальності перегляд типових нормативів ставок і рівня оплати праці ППС. (<https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3859717-psihologicna-sluzba-u-skolah-vpliv-povnomasstabnoi-vijni.html>).

===

В Україні налагоджують систему психологічної підтримки ветеранів

Зараз в Україні понад 1 млн 200 тисяч ветеранів та ветеранок війни. Ще майже стільки військових продовжують захищати Україну. Одне з важливих завдань держави — забезпечити їх безперешкодну інтеграцію в цивільне життя. Для цього, зокрема, розбудовують систему психологічної підтримки для ветеранів та їхніх рідних.

В.о. директора Департаменту забезпечення переходу від військової служби до цивільного життя Ігор Костріков звертає увагу на те, що колишні бійці часто соромляться просити про допомогу. Залучити їх до цього, на думку чиновника, можливо в поєднанні з іншими заходами, зокрема, коли вони відновлюються або відпочивають.

«Під час, наприклад, підготовки тих же збірних команд для участі в міжнародних спортивних змаганнях з ними починають працювати психологи.

І людина розуміє, що це нормально звертатися до психолога, нормально говорити про наявні проблеми», — каже Костріков.

Структура підтримки ветеранів

Поки для ветеранів та членів їхніх сімей в Україні працюють п'ять центрів соціально-психологічної реабілітації: Іванківський, Києво-Святошинський, а також у Славутичі, Коростені та Бородянці. Там людей і морально підтримають, і нададуть їм важливу інформацію. Проте географія центрів обмежена, що не дозволяє задовольнити всіх потреб ветеранів.

Тому в Україні перезапустили трирівневу систему надання психологічної допомоги. Старт цьому минулого грудня дала постанова Кабміну №1270. Її новації, зокрема, — можливість залучити до надання психологічної допомоги підопічним Мінветеранів не лише державних фахівців, але і юридичних осіб та ФОПів, а також поява Реєстру суб'єктів надання послуг психологічної допомоги.

На першому із трьох рівнів системи її забезпечують в громадах коштом місцевих бюджетів. Йдеться передусім про соціальну адаптацію, забезпечення психічного здоров'я та психосоціального благополуччя. Тут працюють фахівці із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб або соціальні працівники.

На другому — ветеранам, членам їхніх сімей, родинам загиблих бійців та учасникам революції гідності коштом Мінветеранів психологічну допомогу та консультування надають сертифіковані спеціалісти з офіційного реєстру. Працюють вони очно та дистанційно, індивідуально чи з групами.

Третій рівень передбачає комплексну роботу мультидисциплінарної команди, що охоплює і психологічну, і психотерапевтичну, і медикаментозну допомогу.

У міністерстві запевняють, що до відбору фахівців другого та третього рівнів мають особливі вимоги: вища освіта в психології, зокрема медичній, психотерапії, психіатрії або психофізіології, а також не менше ніж два роки практичного досвіду, наявність атестації тощо. Тут все фінансує держава, залежно від обсягу і виду робіт. А для ветеранів, членів їх сімей або родин загиблих ця допомога безплатна.

Натепер державний Реєстр має 23 суб'єкти надання послуг психологічної допомоги. Вони задовольняють потреби ветеранів в 11 регіонах та в Києві. Отже, Міністерство запрошує фахівців долучатися до цієї роботи.

«Зараз Міністерство у справах ветеранів України активно докладає зусиль для того, аби наш Реєстр наповнювався суб'єктами надання послуг та максимально сприяє тому, аби наші послуги були представлені в усіх регіонах України та в усіх територіальних громадах, куди повертаються наші ветерани та ветеранки», — зауважив чиновник. (<https://www.rfi.fr/uk>, 25.06.2024).

===

Діти війни: як війна змінила життя маленьких українців

1 червня у світі відзначають Міжнародний день захисту дітей. Для України він зараз як ніколи актуальний.

Chas News розповідає, як повномасштабна російська агресія змінила життя українських дітей.

Скільки дітей загинуло та поранено під час війни

За даними Офісу генпрокурора, станом на 27 травня 2024 року **548 дітей** загинули та щонайменше 1351 отримали поранення різного ступеня тяжкості.

Найбільше постраждало дітей у Донецькій (532), Харківській (378), Херсонській (152), Дніпропетровській (139), Київській (130), Запорізькій (108) та Миколаївській (105).

Однак ці дані враховують лише інформацію з підконтрольних уряду територій. Тому, на жаль, реальна кількість дітей-жертв російської агресії більша. Зокрема, станом на 25 травня поточного року **2021 дитина** вважалася зниклою внаслідок війни Росії проти України.

Депортація українських дітей російськими окупантами

Від початку повномасштабного вторгнення в Україну росія проводить цілеспрямовану політику депортації, викрадення та русифікації українських дітей, які опинилися на окупованих територіях.

Найбільше страждають діти, які з різних причин були позбавлені батьківського піклування — після того, як їхніх батьків заарештували чи вбили окупанти, внаслідок вимушеного розлучення у зоні бойових дій, діти-сироти чи вихованці інтернатів. Також дітей викрадають з українських державних установ на окупованих територіях, вивозять під виглядом поїздки у «літні табори», звідки вже не повертають до рідних.

Українським дітям надають російське громадянство, вивозять на територію рф, примусово усиновлюють, призначають «опікунів» та створюють перешкоди для возз'єднання з рідними і проживання на батьківщині. При цьому окупанти намагаються «перевиховати» дітей, проводять щодо них посилену русифікацію та нав'язати «російські цінності».

Такі злочинні дії пропагуються на вищому рівні. «Дитячий омбусмен» рф Марія Львова-Белова, одна із організаторів депортацій, «всиновила» дитину з Маріуполя, а російський депутат, голова фракції «Справедлива росія» Сергій Миронов забрав дитину з Херсона.

В Україні офіційно підтверджена депортація чи примусове переміщення окупантами близько 20 тис. дітей. На єдиній державній інформаційній платформі «Діти війни» вказана цифра у 19 546 дітей, яка не змінюється вже більше року. Щодо усіх них інформація верифікована, тобто компетентні структури знають персональні дані депортованих та місця, звідки їх викрали.

Справжня кількість викрадених та примусово переміщених дітей більша, але точні дані встановити надзвичайно важко — росія намагається максимально приховати свої злочини. Наприклад, спочатку вивозить дітей до Білорусі.

Львова-Белова влітку 2023 року у своєму звіті писала, що росія «прийняла» 744 тис. українських дітей. Але ці показники завищені, стверджує уповноважена президента з прав дитини Дар'я Герасимчук.

За її словами, стільки дітей не проживало на окупованих територіях. Втім реальна кількість викрадених може становити **200-300 тис. осіб**.

17 березня 2023 року Міжнародний кримінальний суд (МКС) видав ордери на арешт путіна та Львової-Белової за притягненням до кримінальної відповідальності за незаконну депортацію та переміщення населення (дітей) з окупованих територій України до росії.

Повернення українських дітей додому

Омбудсмен Дмитро Лубінець наприкінці січня 2024 року розповідав, що на підконтрольну територію вдалося повернути 518 дітей, серед яких 388 — це діти, яких раніше депортували на територію рф. Зараз ця цифра більша. Кожного місяця, як свідчать заяви посадовців, вдається повернути ще 20-30 дітей. Частина з них вертається додому з батьками, а за іншими приїжджають рідні. Однак для цього треба зібрати великий пакет документів, щоб окупанти погодилися відпустити дитину з родичами, та організувати їхній маршрут повернення.

«Повернення кожної дитини — як маленька спецоперація — нові підходи, нові аргументи, нові партнери, нові логістичні маршрути», — розповідає Лубінець.

Поверненням дітей в Україну займаються різні організації. Одна з них — благодійний фонд Save Ukraine, засновником якого є колишній уповноважений президента з прав дитини Микола Кулеба. 24 травня він повідомив, що за весь час організація допомогла повернутися додому 345 дітям. Завдяки проєкту «Шлях додому» з травня 2023 по квітень 2024 року вдалося повернути на підконтрольну територію 100 дітей (94 — з окупації та 6 — з росії).

Також у 2023 році за ініціативи президента запустили гуманітарну програму Bring Kids Back UA, яка об'єднує зусилля усіх органів влади, неурядових організацій та інших держав для повернення викрадених дітей. Зокрема, у межах цього плану дій активну допомогу надає Катар.

Навчання дітей під час війни в Україні

Внаслідок війни в Україні повністю зруйновані вже майже **400 закладів освіти**. Пошкоджень зазнали близько 3,5 тис. — майже кожна сьома школа. Такі дані у лютому 2024 року наводив заступник міністра освіти та науки Євген Кудрявець.

Більш як мільйон дітей в Україні навчаються повністю онлайн, тому що ворог атакує прифронтові регіони. У багатьох регіонах дистанційне навчання чергується з очним, оскільки бомбосховища шкіл не можуть прийняти усіх учнів. А близько 2 тис. закладів освіти досі не мають укриттів. Натомість у Харкові уроки проводили навіть у метро, а у травні в місті відкрили першу підземну школу. Будують такі і у Запоріжжі.

Також з міркувань безпеки в Україні з 2022 року не проводиться зовнішнє незалежне оцінювання (ЗНО). Йому на заміну прийшов Національний мультипредметний тест (НМТ).

Повномасштабна війна змінила не лише формат навчання, але й шкільну програму. Ще у 2022 році з курсу літератури виключили більшість творів російських та білоруських письменників. На уроках історії більше уваги стали приділяти опору українців російським загарбниками у минулих століттях та сучасній війні.

Також додали програму з навчання навичок поведінки в умовах воєнного часу та осучаснили предмет «Захист Вітчизни».

А 22 травня 2024 року Верховна Рада ухвалила закон, відповідно до якого у межах дисципліни замість допризовної підготовки запровадять початкову загальновійськову підготовку. Її проводитимуть у 10-11 класах шкіл та у закладах професійно-технічної і фахової передвищої освіти.

Безоплатна психологічна допомога для дітей в Україні

В умовах війни багато українських дітей потребують психологічної допомоги. Центр громадського здоров'я МОЗ наводить перелік гарячих ліній та організацій, куди можна безоплатно звернутися за підтримкою:

- Лінія Національної психологічної асоціації — **0 800 100 102** (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безоплатні). Також психологічна допомога для українців закордоном доступна за безкоштовними номерами у 21 країні Європи.

- Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine — **7333** (цілодобово).

- «Поруч» – спільний проєкт МОН України, Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та ГО «ВГЦ «Волонтер».

- Teenenergizer — благодійна організація, що пропонує безоплатну та конфіденційну психологічну підтримку для підлітків.

- Гуманітарна місія «Проліска» — записатися на консультацію до психолога можна за номером **093 202 22 32**.

- Національна «гаряча лінія» для дітей та молоді від громадської організації «Ла Страда-Україна» — **0 800 500 225** (з мобільного або стаціонарного) або **116 111** (з мобільного).

- Ветеранський простір надає психологічну допомогу дітям, які переживають наслідки обстрілів або чий родичі перебувають на фронті.

- «Перемога» – Telegram-канал психологічної підтримки для осіб з 8 до 22 років.

- Благодійна організація «Голоси дітей» — безоплатна психологічна допомога для дітей і батьків — **0 800 210 106** (безоплатно в межах України), **099 198 57 95** (контакт для Viber та Telegram).

- «Не дрібниці» — безоплатний сервіс психологічної підтримки підлітків. (<https://chas.news/current/diti-viini-yak-viina-zminila-zhittya-malenkih-ukrainsiv>, 30.05.2024).

===

ПЛАН Б: ВАША ПСИХОЛОГІЧНА ОПОРА В ЧАСИ ВІЙНИ

Війна не лише змінила звичний устрій життя для мільйонів українців — вона спричинила величезний негативний вплив на психологічний стан людей. Емоційний біль, тривога, страждання — через це проходить більших українських родин, інколи навіть не усвідомлюючи свій стан. У такі складні часи, як ніколи, важливо подбати про своє психічне здоров'я. Проект «План Б» з'явився як рятувальне коло, пропонуючи психологічну підтримку тим, хто цього потребує.

Які приховані ризики несе війна для ментального здоров'я українців?

Для початку пропонуємо розібратися — чому психологічна допомога у часи війни настільки важлива? Війна та пов'язані з нею події призводять до цілого спектру небезпечних психологічних проблем. Серед них найпоширеніші:

- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)
- Тривога
- Депресія
- Гнів
- Страх
- Панічні атаки
- Проблеми зі сном
- Труднощі з концентрацією уваги
- Почуття емоційного виснаження

Ось, наприклад, як описує психологічні наслідки для українців від війни доктор психологічних наук, професор, директор Центру психічного здоров'я Національної академії наук України Світлана Овчаренко:

«Війна — це подія, яка руйнує звичний світ людини. Вона змушує людей тікати з дому, втрачати близьких, жити в постійному страху за своє життя. Це не може не позначитися на психічному здоров'ї людей. Навіть ті, хто не безпосередньо постраждав від воєнних дій, відчують наслідки війни — підвищену тривожність, дратівливість, проблеми зі сном.»

Очевидно, що ці проблеми можуть суттєво впливати на ваше повсякденне життя, стосунки з близькими та загальне благополуччя. І повірте, деколи ці приховані ризики, мають на життя людини не менш руйнівний вплив, ніж обстріли ракет та безпілотників українських міст.

Який вихід із цієї ситуації пропонуємо ми і чим так важливий «План Б»?

Якщо Ви відчуваєте одну чи більше перелічених вище ознак психологічних проблем, варто звернутися за кваліфікованою допомогою фахівців із психології. Понад 30 фахівців об'єдналися у команду «План Б» для надання такої психологічної підтримки. Ось головні напрямки їхньої роботи:

- Індивідуальні психологічні консультації
- Групові терапевтичні заняття
- Сімейна психотерапія
- Кризова допомога
- Психоедукаційні програми
- Підтримка для військових і ветеранів та членів їхніх родин
- Допомога дітям.

Особливий пріоритет команди психологів «План Б» — це допомога військовим/ветеранам та їхнім родичам. 15 психологів готові професійно допомогти саме військовим та ветеранам впоратися з їхнім емоційним станом. 5 спеціалістів команди «Плану Б» — самі несли службу в ЗСУ під час повномасштабного вторгнення, а відтак не на словах усвідомлюють всі потреби та запити військових і членів їхніх родин.

Переваги звернення за психологічною допомогою до «Плану Б»:

- Доступність: зручні онлайн-консультації
- Кваліфіковані фахівці: досвідчені психологи, які пройшли спеціальну підготовку для роботи з людьми, постраждалими від війн та травм
- Конфіденційність: всі розмови з психологом є конфіденційними
- Безпечний простір: можливість вільно висловлювати свої почуття та переживання без осуду
- Підтримка та розуміння: фахівці «Плану Б» розуміють, через що ви проходитье, і готові надати вам необхідну підтримку
- Ефективні методи: «План Б» використовує сучасні та перевірені методи психотерапії, які допомагають людям впоратися з травмами та покращити своє психічне здоров'я

Головне — не бійтеся звертатися за допомогою! І пам'ятайте — Ви не самотні! Мільйони людей в Україні відчувають подібні проблеми.

Звернення за психологічною допомогою — це не ознака слабкості, а навпаки — свідчення вашої сили та бажання подбати про себе. (<https://poltava.to/news/77173/>, 10.07.2024).

===

Презентовано публікацію «Допомога допомагаючим»: психоедукаційна, навчальна, психологічна та підтримувальна допомога в умовах повномасштабної війни росії проти України»

«Особливість ситуації України – відновлення в часи руйнувань. У нас немає часу чекати допоки припиняться бойові дії, а вже потім відбудовувати Україну. Це відбувається вже зараз у всіх сферах нашого ...

«Особливість ситуації України – відновлення в часи руйнувань. У нас немає часу чекати допоки припиняться бойові дії, а вже потім відбудовувати Україну. Це відбувається вже зараз у всіх сферах нашого життя. Ба більше, напрацьовуються інноваційні методи й унікальний досвід допомоги. Зі свого боку, це забезпечує нам щоденний неупинний рух до перемоги України і післявоєнного розвитку.

Нині активно обмінюються досвідом українські й закордонні представники(-ці) допомагаючих професій. Ми вдячні закордонним колегам і колежанкам, які допомагають боротись і відновлювати Україну, зокрема експерти(-ки) зі США, Німеччини, Ізраїлю, які взяли участь у проєкті «Допомога допомагаючим». Приклад нашого проєкту також демонструє, що нам вдається адаптувати закордонний досвід до українських реалій, а закордоном формується великий запит на отримання нашого досвіду допомоги в умовах війни для подолання наслідків інших збройних конфліктів чи у мирному житті для подолання наслідків інших катастроф або травмувальних подій.

Дякуємо усій експертній та організаційній команді проєкту «Допомога допомагаючим» за самовіддану і натхненну роботу, а донорам — за можливість реалізувати задумане.

Ми віримо, що завдяки взаємодопомозі та підтримці зможемо наблизити мрію про світ без воєн, у якому без виключень дотримуються прав людини.

Сподіваємось, що матеріал цієї публікації надихне вас піклуватись про себе, аби допомагати іншим, на нові активності та проєкти допомоги, підкаже корисні інструменти.

Разом ми сильніші!», Валерія Рибак, директорка ГО «Вектор прав людини».

Відбулася презентація публікації «Допомога допомагаючим»: психоедукаційна, навчальна, психологічна та підтримувальна допомога в умовах повномасштабної війни росії проти України» за результатами Програми «Допомога допомагаючим».

Захід провела Валерія Рибак, директорка ГО «Вектор прав людини» та авторка публікації.

Під час заходу пані Валерія розповіла про активності ГО **«Вектор прав людини»** в межах підтримки психологічного та психічного здоров'я починаючи з 2022 року та роботу Програми **«Допомога допомагаючим»** протягом 2023 – 2024 років. Детальніше про заходи Програми за посиланням <https://hrvector.org/podiyi/23-12-14-14.12.23>

За результатами роботи Програми створено публікацію, де експерти(-ки) проєкту та учасники(-ці) розповіли про власний досвід того як їм допоміг проєкт **«Допомога допомагаючим»**.

До публікації увійшли матеріали експертів(-ок) проєкту «Допомога допомагаючим»: Наталя Підкалюк, Руслана Руденко, Лілія Олійник, Джошуа Креймаєр та **учасників(-ць) проєкту «Допомога допомагаючим»:** Марина Сивець, Владлена Петрик, Наталія Отрощенко, Юлія Курило, Ігор Коцюба, Вікторія Буланцева, Тетяна Головань, Алла Войтина.

У публікації розкрито теми психологічної витривалості в умовах війни, робота з дітьми, підлітками та їхніми сім'ями під час війни, підхід орієнтований на потерпілого в дії, піклування про себе – необхідність забезпечити здатність піклуватися про інших, спостереження та приклади кейсів учасників(-ць) проєкту **«Допомога допомагаючим»**. Детальніше у публікації:

- українською мовою <https://hrvector.org/publikacziyi/24-05-06-publication-of-the-program>
- англійською мовою <https://hrvector.org/en/publications/24-05-06-publication-of-the-program>

Важливо відмітити, що до Програми та створення публікації долучилися українські експертки та представники(-ці) міжнародної спільноти. Обмін досвідом в умовах сьогодення є значним фактором допомоги для спеціалістів(-ок) допомагаючих професій у сфері психологічного та психічного здоров'я.

Ми щиро вдячні експерткам та експертам за важливі досвіди, якими вдалося поділитися в публікації. Учасникам та учасницям Програми **«Допомога допомагаючим»**, які долучилися до публікації, розповівши про знання та навички, здобуті під час Програми та їх використання на практиці.

Для довідки. Проєкт «Допомога допомагаючим» реалізовується ГО «Вектор прав людини» за фінансової допомоги Європейського Союзу в межах Програми «Стійкість». Програми «Стійкість» — це 30-місячний проєкт, який фінансується Європейським Союзом і виконується ERIM (Equal Rights & Independent Media) у партнерстві з Black Sea Trust, Фондом Східної Європи, Фондом Домів Прав Людини та Будинком Прав Людини в Тбілісі. Проєкт спрямований на посилення стійкості та ефективності постраждалих від війни ОГС та учасників(-ць) громадянського суспільства, які постраждали від війни в Україні, включаючи незалежні ЗМІ та правозахисників(-ць). (<https://www.prostir.ua/?news=vidbulasya-prezentatsiya-publikatsiji-dopomohadopomahayuchym-psyhoedukatsijna-navchalna-psyholohichna-tapidtrymuvalna-dopomoha-v-umovah-povnomasshtabnoji-vijny-rosiji-proty-ukrajiny>, 28.05.2024).

===

У застосунку «Повітряна тривога» з'явилися техніки психологічної самодопомоги

У програмі «Повітряна тривога» з'явилися спеціальні техніки, які допоможуть зняти стрес під час вибухів або звучання сирен.

Про це повідомили розробники.

Через війну українці зіткнулися з ментальним виснаженням, посттравматичними стресовими розладами. Крім того, частіше зустрічатимуться серцево-судинні та онкологічні захворювання.

«У застосунок «Повітряна тривога» інтегрували техніки психологічної самодопомоги від Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої першою леді України Оленою Зеленською. Набір спеціальних вправ та порад допоможуть стабілізувати емоційний стан під час повітряної тривоги, вибухів чи інших стресових ситуацій», – йдеться у повідомленні.

Повідомляється, що набір спеціальних вправ та порад допоможе стабілізувати емоційний стан під час повітряної тривоги, вибухів або інших стресових ситуацій.

«Відтепер, разом з push-повідомленням про відбій повітряної тривоги приходитиме питання «Ти як?». Натиснувши на повідомлення, відкриється підрозділ «Аптечка психологічної самодопомоги» з порадами для дорослих, дітей та ветеранів», – розповіли творці.

У середині підрозділу є техніки допомоги собі та дітям, ігри та вправи для стабілізації емоційного стану, а також контакти спеціалістів. Окрім цього є методичка з порадами про те, як підтримати людей з досвідом війни.

Для перегляду техніки самодопомоги в програмі потрібно зайти в розділ «Корисне» внизу екрана, вибрати одну з тем і натиснути «Докладніше» для отримання методички.

Крім порад про ментальне здоров'я, до розділу «Корисне» додали посилання на ігровий симулятор LifesaverSIM, який дозволяє навчитися медичної допомоги та тактичної медицини.

Оновлення доступне всім користувачам iOS та Android.

Нагадаємо, нещодавно у МОЗ повідомили, у скількох українців встановлено діагноз ПТСР. Також у МОЗ прогнозували, що після війни психологічна допомога знадобиться щонайменше 15 млн українців. (<https://www.slovoidilo.ua/2024/06/10/novyna/suspilstvo/zastosunku-povitryana-tryvoha-zyavylsya-texniki-psyxolohichnoyi-samodopomohy>, 10.06.2024).

===

Реабілітація, працевлаштування, житло: чи є в Україні єдина ветеранська політика?

Понад 94% українців довіряють ветеранам. Про це свідчить опитування соціологічної групи «Рейтинг», проведене у березні

2024 року. 76% опитаних переконані, що українське суспільство сьогодні поважає ветеранів. Однак, лише 25% опитаних вважають, що держава виконує свої зобов'язання перед ветеранами російсько-української війни. Цей показник знизився майже на половину – ще у серпні 2022 року він становив 69%.

Чи дійсно це так? Коли в Україні з'явиться єдина державна політика та якою вона буде? Як суспільство і держава можуть і мають допомогти ветеранам? Про це і не тільки проєкт Радіо Свобода «Новини Приазов'я» поспілкувався з виконувачем обов'язків міністра у справах ветеранів України Олександром Порхуном.

– За даними Міністерства у справах ветеранів, на початок 2022 року в Україні налічувалося 500 тисяч учасників бойових дій. Які цифри зараз – у травні 2024 року?

З повномасштабним вторгненням РФ в Україну кількість учасників бойових дій зросла 1,2 мільйона осіб

– 500 тисяч учасників бойових дій – це цифра безпосередньо за АТО (Антитерористична операція, яку українські військові проводили на сході України з 14 квітня 2014 до 30 квітня 2018 – ред.) й ООС (Операція Об'єднаних сил – комплекс військових і спеціальних організаційно-правових заходів українських силових структур з 30 квітня 2018 до 24 лютого 2022 року на сході України – ред.). Загалом було 870 тисяч осіб, туди також входили й учасники бойових дій Другої світової війни, а також учасники бойових дій на території інших держав. З повномасштабним вторгненням РФ в Україну ця цифра зросла й зараз становить 1,2 мільйона осіб. Понад 3,5 мільйона – це члени їхніх родин.

– Чи забезпечує держава виплатами й соціальними послугами доглядальників за пораненими ветеранами?

– Ми над цією проблематикою працюємо. Це безпосередній напрямок роботи Міністерства соціальної політики, але категорія учасників бойових дій – це напрямок саме нашого міністерства. Тому наразі ми разом з Мінсоцполітики проводимо напрацювання, щоб ця послуга належним чином запрацювала.

– Держава доплачуватиме родинам, де один з партнерів покинув роботу, щоб доглядати за пораненим ветераном?

– Тут треба сформулювати комплексний підхід і модель. Напрямки, які підіймаються – це не лише завдання Міністерства у справах ветеранів. До прикладу, те, що ми зараз з вами обговорюємо – це напрямок Міністерства соціальної політики. Реабілітація наших ветеранів і ветеранок – Міністерства охорони здоров'я. Працевлаштування – Міністерства економіки. Наразі ми з командою формуємо модель, де Мінветеранів виступить координатором ветеранської політики та її реалізації.

– На яку соціально-психологічну реабілітацію вже зараз можуть розраховувати ветерани?

– В березні ми запустили реєстр надавачів послуг психологічної реабілітації, наразі він проходить наповнення. Держава заклала на 2024 рік бюджет 160 мільйонів гривень саме на психологічну

реабілітацію. Ветерани, ветеранки, члени родин загиблих захисників, захисниць України, діючі військовослужбовці та члени їхніх родин можуть скористатися психологічною реабілітацією.

– Якщо людина потребує психологічної реабілітації, вона звертається до психолога, який законтрактований в нашому реєстрі постачальників послуг. Підписується тристоронній договір між надавачем послуг, ветераном, ветеранкою, або членом родини загиблого захисника, захисниці України та Міністерством у справах ветеранів. Далі постачальники послуг надають психологічну реабілітацію, а держава через наше міністерство відшкодовує ці витрати.

– Також Мінветеранів спільно з Червоним Хрестом України запустили в тестовому режимі єдину ветеранську лінію. Ми вже опрацювали понад 3 тисячі дзвінків. Звернення також надходять в чат-боти та на електронну пошту. Зараз намагаємося скоординувати свою діяльність з усіма органами центральної виконавчої влади, щоб миттєво реагувати на запити ветеранів і ветеранок.

– **Які відгуки на ці психологічні послуги?**

– Безпосереднє спілкування з ветеранами для нас – на першому місці. Наведу приклад: у березні 2024 року разом з президентом України Володимиром Зеленським ми відкрили центр психологічно-соціальної реабілітації в Бородянці, знищений на початку 2022 року російськими військами. І після того, як ми його ввели в експлуатацію, перше, що зробили – запропонували ветеранам разом з їхніми родинами скористатися послугами центру. Тобто ми хотіли дізнатися безпосередньо від ветеранів, що зроблено правильно, а чого не вистачає.

Завдання Міністерства – дати можливість на всій території України ветеранам, ветеранкам, членам родин загиблих захисників, захисниць України отримати ті інструменти, які надалі допоможуть їм безперешкодно повернутися в суспільство

– Після відкриття цього центру, ми поставили собі за мету створення по всій території нашої держави ветеранських просторів. Це трирівневий напрямок. Перший рівень – регіональний – **хаби в 5 регіонах нашої країни**. Далі ми спускаємося на обласний – це **20 ветеранських просторів**. Потім ми спускаємося на територіальні громади, де чисельність жителів перевищує 20 тисяч осіб. Завдання Міністерства – дати можливість на всій території України ветеранам, ветеранкам, членам родин загиблих захисників, захисниць України отримати ті інструменти, які надалі допоможуть їм безперешкодно повернутися в суспільство.

Суспільство повинно інтегруватись під ветерана. Ветеран, коли йшов захищати нашу державу, взяв на себе відповідальність. І тепер ми як держава повинні взяти відповідальність на себе й створити всі умови для його повернення.

– **Хто буде працювати в таких центрах?**

– Центри – це величезні хаби, які будуть надавати повний спектр послуг: інформацію, юридичний супровід, психологічну реабілітацію, фізично-

спортивну реабілітацію, навчання, перекваліфікація, працевлаштування, створення ветеранського бізнесу. Плюс там будуть працювати фахівці із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб. В першу чергу будемо набирати на роботу учасників бойових дій, осіб з інвалідністю внаслідок війни, членів родин загиблих захисників, захисниць України. **Тому що вони знають, для якої категорії будуть працювати.**

«Житло для двох тисяч родин ветеранів»

– **Як ветеранам отримати власне житло і що пропонує уряд?**

– У Мінветеранів є програма субвенції коштів з державного бюджету в органи місцевого самоврядування. Ми працюємо з трьома категоріями: особи з інвалідністю внаслідок війни I-II групи та члени родин загиблих захисників, захисниць України. Друга категорія – учасники бойових дій – внутрішньо переміщені особи. І третя – учасники бойових дій, особи з інвалідністю внаслідок війни I-II групи та члени родин загиблих військовослужбовців на території інших держав. В цьому році в державний бюджет закладено 5,5 мільярдів гривень, за нашими розрахунками, до кінця 2024 року 2 тисячі родин зможуть отримати ці кошти й придбати собі житло.

– **Якою ви бачите політику пам'яті про учасників російсько-української війни?**

– Ми хочемо розмежувати її за двома напрямками. Перший – це шана та повага живим. І другий – увічнення подвигу воїнів, які повернулися на щиті. Треба закладати певні традиції, щоб люди розуміли, яку ціну платять на війні військовослужбовці.

Ми хочемо створити місце сили, шани, традицій

– Мінветеранів за підтримки президента України та уряду вперше почало підготовчі роботи з будівництва Національного військово-меморіального кладовища. Це буде не просто цвинтар. Ми хочемо створити місце сили, шани, традицій. Це буде величезний комплекс зі своєю історією та наративами. До цього ми повинні рухатись усією нацією.

– **Чому за 10 років російсько-української війни досі немає єдиної ветеранської політики?**

– З 2014 року не було Міністерства у справах ветеранів, воно почало створюватись у 2018 році, а повноцінно запрацювало на початку 2019 року. Багато хто намагався створити єдину ветеранську політику і стратегію її розвитку. Але, на жаль, маємо, що маємо.

– Зараз ми розробляємо стратегічні напрямки, куди ми будемо рухатись. Перший напрямок – це реабілітація. Другий – працевлаштування, освіта, перекваліфікація. Третій – ветеранський бізнес. Четвертий – забезпечення житлом. П'ятий напрямок наскрізний – це цифровізація. І шостий, теж наскрізний – це шана, повага, та увічнення подвигу. Міністерство у справах ветеранів в цих напрямках рухається і єдина державна ветеранська політика буде.

Про проєкт «Помічник Ветерана»

– **У 2023 році в Україні запровадили інститут помічника ветерана. Це експериментальний проєкт в системі переходу від військової служби до цивільного життя. Яка доля цього проєкту?**

– Минулого року пілотний проєкт «Помічник Ветерана» був неуспішним. Ми зробили висновки та повністю переформатували його. Мінветеранів разом з Мінекономіки створили професію «фахівець із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб». Зараз працюємо над створенням постанови Кабінету Міністрів України, щоб все закріпити на законодавчому рівні й почати відбір фахівців.

– **Чи є потреба в освіті та працевлаштуванні ветеранів?**

– Війна розширює кругозір. Ти йдеш на війну, до прикладу, музикантом, а повертаєшся зовсім іншою людиною. Ти вже не хочеш бути музикантом, а хочеш стати інженером або айтішником. Ми як держава повинні дати людині можливість перекваліфікуватись.

– **Як бізнес ставиться до працевлаштування ветеранів?**

– Люди з війни повертаються з посттравматичним станом. Перед тим, як інтегрувати ветерана або дати йому можливість працювати в різних структурах, треба підготувати ту компанію, куди він прийде. Ще один момент – захищеність ветеранів війни на законодавчому рівні. Це додаткова відпустка, звільнення в останню чергу тощо. Деякі бізнеси побоюються цього.

– **Чи варто, щоб предмет «Захист України» в школах викладали ветерани російсько-української війни? Якщо так, то що для цього треба зробити?**

– Мінветеранів це вже зробило. Ми запустили минулого року пілотний проєкт на базі Університету оборони, де напрацювали програму навчання. Ми запрошуємо ветеранів російсько-української війни, які мають педагогічну освіту, на тритижневий курс. Після нього видається сертифікат і ветерани роз'їжджаються у свої громади, де викладають предмет «Захист України». Ми плануємо масштабувати цей процес. (<https://www.radiosvoboda.org/a/novyny-pryazovya-intervyu-minvetereniv-oleksandr-porkhun/32958605.html>, 22.05.2024).

===

Міністерство оборони запускає пілотний проєкт психологічної підтримки військових

Проєкт передбачає новий підхід до психологічної реабілітації військових, включаючи підготовку психологів, підтримку сімей та допомогу військовополоненим

Міністерство оборони України впроваджує комплексну систему психологічної підтримки військових. Мета — забезпечити якнайкращу психологічну підтримку та відновлення для тих, хто захищає нашу країну на фронті. Про це повідомили в Міноборони.

Основними напрямками є навчання військових психологів, реабілітація військовослужбовців разом із сім'ями та допомога військовополоненим.

Підготовка військових психологів: Одним із головних пріоритетів є тренування фахівців, які допомагатимуть військовим справлятися зі стресом. Психологічна підтримка інтегрується в базову військову підготовку, щоб бійці могли не лише самі долати психологічні труднощі, а й підтримувати побратимів у складних ситуаціях.

Реабілітація разом із сім'ями: Військові отримують можливість проходити 14-денну реабілітацію разом зі своїми рідними. Під час реабілітації з ними працюватимуть як військові, так і цивільні психологи, щоб забезпечити максимально ефективне відновлення.

Підтримка військовополонених: Особливий акцент робиться на допомозі нашим військовополоненим. Для них передбачена комплексна програма, яка включає медичну, фізичну та психологічну реабілітацію.

Планується також донавчання цивільних психологів, які зможуть у подальшому рекрутуватися на офіцерські посади та працювати у військових підрозділах.

Цей підхід покликаний зміцнити психологічний стан наших воїнів і їхніх сімей, що є ключовим фактором під час війни. (https://teren.in.ua/news/ministerstvo-oboroni-zapuskaie-pilotniy-proiekt-psihologichnoyi-pidtrimki-viyskovih_405398.html, 22.09.2024).

===

Як суб'єкти надання психологічної допомоги можуть допомогти в реабілітації, членів сімей військових, ветеранів та загиблих захисників та захисниць

Порядком та умовами надання психологічної допомоги ветеранам війни, членам їх сімей та деяким іншим категоріям осіб, затвердженими постановою Кабінету Міністрів України від 29 листопада 2022 р. № 1338 (в редакції постанови Кабінету Міністрів України від 04 грудня 2023 р. № 1270) (далі – Порядок та умови) (<http://surl.li/wtuksd>), Мінветеранів удосконалено спосіб організації та надання послуг із психологічної допомоги, яким передбачено трирівневу систему надання психологічної допомоги ветеранам війни та визначено механізм надання безоплатної психологічної допомоги для ветеранів та членів їх сімей.

Перший рівень – соціально-психологічна підтримка та супровід. Другий рівень – психологічна допомога. Третій рівень – комплексна медико-психологічна допомога, яка надається мультидисциплінарними командами мінімум з чотирьох фахівців (1 лікар-психіатр та 3 психотерапевти/психологи).

На другому та третьому рівнях Мінветеранів відшкодовує надавачам вартість наданих послуг, а саме:

- 254,18 грн (без ПДВ) – на одну особу протягом однієї години роботи одного фахівця із надання послуг в індивідуальній формі – на другому рівні;
- 153 100 грн (без ПДВ) – глобальна ставка на місяць на одну команду з чотирьох фахівців за умови надання послуг із психологічної допомоги 50 і більше отримувачам послуг протягом місяця – на третьому рівні.

Психологічна допомога доступна у різних формах та форматах – індивідуальне, сімейне, групове консультування; наживо та дистанційно.

Суб'єктом надання послуг другого рівня може бути юридична особа незалежно від форми власності та організаційно-правової форми, фізична особа – підприємець, які надають психологічну допомогу та з якими перебувають у трудових відносинах фахівці, або фізична особа – підприємець, яка відповідає вимогам до фахівця.

Суб'єктом надання послуг третього рівня можуть бути юридичні особи незалежно від форми власності та організаційно-правової форми, фізичні особи – підприємці, які надають комплексну медико-психологічну допомогу та:

1. провадять діяльність на підставі ліцензії на провадження господарської діяльності з медичної практики;
2. мають структурний підрозділ (центр психологічної реабілітації та/або травматерапії, або відділення медико-психологічної реабілітації тощо), укомплектований працівниками, що виконують роботу на підставі трудового договору (контракту) або за цивільно-правовими договорами, який забезпечує проведення мультидисциплінарною командою стаціонарної та/або амбулаторної, та/або дистанційної психологічної допомоги;
3. мають щонайменше один кабінет для прийому отримувачів послуг членами мультидисциплінарної команди та обладнане робоче місце у разі дистанційного надання послуг.

Мінветеранів для максимальної доступності послуги із психологічної допомоги та своєчасного отримування висококваліфікованої психологічної послуги було розроблено Реєстр суб'єктів надання послуг із психологічної допомоги для ветеранів і членів їх сімей (далі – Реєстр).

Порядок формування, ведення та доступу до Реєстру, затверджено наказом Міністерства у справах ветеранів України від 14 грудня 2023 року № 330, зареєстрованого у Міністерстві юстиції України від 12 січня 2024 року за № 67/41412 (далі – Порядок) (<http://surl.li/ixisbk>).

Реєстр – інформаційно-комунікаційна система, що забезпечує збирання, накопичення, захист, облік, відображення, оброблення реєстрових даних щодо суб'єктів надання послуг і їх фахівців з надання послуг із психологічної

допомоги, які мають право надавати послуги із психологічної допомоги отримувачам послуг відповідно до Порядку та умов.

Заява про включення до Реєстру разом з документами, визначеними пунктом 29 Порядку та умов, формується засобами Реєстру в особистому електронному кабінеті заявника.

Формування заяви засобами Реєстру в особистому електронному кабінеті завершується накладенням користувачем Реєстру свого кваліфікованого електронного підпису.

Відповідно до пункту 16 Порядку та умов психологічна допомога другого і третього рівня надається суб'єктами надання послуг та фахівцями із надання послуг, інформація про яких включена до Реєстру.

Суб'єкти надання послуг із психологічної допомоги для ветеранів і членів їх сімей вашого регіону можуть подавати відповідний пакет документів для включення до Реєстру за посиланням на “Кабінет надавача” (Кабінет отримувача послуг): <http://surl.li/fqqelm>.

Наразі продовжується процес включення до Реєстру суб'єктів надання послуг, які будуть надавати послуги із психологічної допомоги на другому та третьому рівнях. Перелік суб'єктів надання послуг, включених до Реєстру, оприлюднено на офіційному вебсайті Мінветеранів, який періодично оновлюється (<http://surl.li/uyegjp>).

Водночас Мінветеранів розробило покрокову інструкцію (інформаційну графіку) подання заяви в електронній формі для отримання послуги реєстрації в Реєстрі суб'єктів надання послуг із психологічної допомоги для ветеранів і членів їх сімей (<http://surl.li/yqaqof>).

Також Мінветеранів розроблено Методичні рекомендації щодо надання безоплатної психологічної допомоги особам, які звільняються або звільнені з військової служби, з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, членам сімей таких осіб, постраждалим учасникам Революції Гідності та членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни і членам сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України, затверджені наказом Міністерства у справах ветеранів України від 21.12.2023 № 340.

Додатково інформуємо, щодо необхідності використання проекту Мінветеранів “MARTA” (Mental Adaptation and Rehabilitation Tools and Analysis) (далі – MARTA).

MARTA – інформаційна система визначення та аналізу станів психічного здоров'я та надання інформаційних, оперативних довідок користувачеві.

Це доступна психологічна підтримка для ветеранів війни та членів їх сімей, яка надає можливість перевірити свій психологічний стан. Завдяки MARTA користувачі мають можливість анонімно та самостійно провести перевірку свого психічного здоров'я та отримати рекомендацію з його поліпшення. За допомогою системи можна ознайомитися з психоедукаційними матеріалами та, за потреби, звернутися на “гарячу лінію”.

Станом на 01.07.2024 зафіксовано 93 000 випадків користування ресурсом MARTA.

З метою доступності ветеранам війни та членам їх сімей щодо можливості отримання кваліфікованої безоплатної психологічної допомоги Мінветеранів на ресурсі MARTA розміщено перехід з ресурсу MARTA на інші ресурси, зокрема на суб'єкти надання послуг із психологічної допомоги, які включені до Реєстру.

Також скористатися MARTA можуть фахівці із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб, надавачі соціальних, зокрема фахівці із соціальної роботи, соціальні працівники, члени громадських об'єднань ветеранів та осіб з інвалідністю, працівники закладів охорони здоров'я та закладів освіти, працівники органів військового обліку, центрів комплектування та соціальної підтримки, соціальних служб, інші громадські та благодійні організації відповідного напрямку діяльності, релігійні організації, які не є фахівцями у сфері психічного здоров'я, але пройшли відповідну підготовку та надають психологічну допомогу на першому рівні.

Функціонування ПЗ модуля “Ядро” ІС ВАСПЗ “MARTA” забезпечено за посиланням: <https://marta.mva.gov.ua>. (*<https://krm.gov.ua/yak-sub-yekty-nadannya-psyhologichnoyi-dopomogy-mozhut-dopomogty-v-reabilitatsiyi-chleniv-simej-vijskovykh-vetaraniv-ta-zagyblyh-zahysnykiv-ta-zahysnyts/>, 22.08.2024*).

===

У Києві організовують психологічну реабілітацію військових та їхніх родин

Кияни-військові, їхніх сім'ї та родини загиблих проходять психологічну реабілітацію в межах Меморандуму про співпрацю з Mountain Seed Foundation.

Про це повідомила заступниця голови КМДА з питань здійснення самоврядних повноважень Марина Хонда.

Програма психологічної реабілітації складається із арттерапії, групової та індивідуальної психотерапії та скелелазіння. Наступного року проведуть виїзну реабілітацію в Закарпатській області.

"Ми вже будемо чотири осередки у Виноградівському районі на Закарпатті. Плануємо, що з весни 2025 року подібні заходи відбуватимуться щотижня", — зазначив засновник Mountain Seed Foundation Натан Шмідт.

Що відомо про заходи підтримки ветеранів у Києві та області

На Київщині організують спеціальні ветеранські хаби на базі 8 освітніх закладів регіону. Там допомагатимуть ветеранам ЗСУ адаптуватися до мирного життя і знайти роботу. У закладах професійно-технічної освіти запровадять менторські програми для ветеранів і ветеранок та їхніх рідних з навчання та сприяння працевлаштуванню, а також їх перекваліфікації. Також організують школу підприємництва.

"Український ветеранський фонд" запустив програму фінансування бізнесу ветеранів російсько-української війни, їхніх родичів та родичів загиблих захисників. Можна отримати до 1 млн грн на розвиток власної справи. Також у Києві допомагатимуть ветеранам розвивати власний бізнес.

Ще на Київщині реалізують пілотний проєкт з надання безоплатної стоматологічної допомоги військовослужбовцям, а також допомагатимуть супроводжувати поранених військових та їх родини під час лікування.

Червоний Хрест України та київська влада підписали Меморандум про співпрацю в реабілітації українців, які постраждали під час війни. Зокрема, йдеться про придбання сучасного обладнання для реабілітаційного центру в Києві.

У столиці презентували новий цифровий сервіс "Електронний кабінет Захисника" для військовослужбовців та ветеранів. За допомогою нього можна буде замовити та оформити близько 45 муніципальних послуг та понад 140 — державних.

В Україні кар'єрні консультанти надаватимуть ветеранам підтримку на шляху до працевлаштування та в пошуку "професійного покликання" після служби. Ветеранам допомагатимуть скласти резюме з урахуванням навичок з військової служби, підготуватися до співбесіди, створити профіль на LinkedIn, підібрати вакансії у роботодавців, які адаптують свої умови праці до потреб ветеранів.

(<https://suspilne.media/kyiv/576189-u-kievi-organizovuut-psihologicnu-reabilitaciu-vijskovih-ta-ihnih-rodin/>, 17.09.2024).

===

У Києві тогоріч пройшли реабілітацію понад 3 тисячі військових, більшість — у госпіталі ветеранів війни

У столиці упродовж 2023 року стаціонарну медичну реабілітацію пройшли 3222 військовослужбовці. Найбільше пацієнтів прийняв Київський міський клінічний госпіталь ветеранів війни. Там пролікувалися 2265 захисників.

Про це повідомив перший заступник голови КМДА Микола Поворозник.

Він нагадав, що в Києві послуги з реабілітації можна отримати в 17 закладах за пакетом медичних послуг "Реабілітаційна допомога дорослим і дітям у стаціонарних умовах". Ще 34 медичні установи надають послуги з реабілітації дорослих і дітей амбулаторно.

Як зазначив посадовець, базовим закладом охорони здоров'я для лікування військових є Київський міський клінічний госпіталь ветеранів війни. Там воїни можуть пройти лікування та реабілітацію після отриманих поранень.

Процес відновлення ведеться за кількома напрямками — нейрореабілітація, ортопедична, психологічна реабілітація, комплексна реабілітаційна допомога.

"Із загальної кількості військовослужбовців, які пройшли реабілітацію, 33,8% отримали нейрореабілітаційну допомогу, 29,3% — спеціалізовану медико-психологічну реабілітацію, 24,6% — ортопедичну реабілітацію, 12,3% — комплексну реабілітаційну допомогу", — зауважив Микола Поворозник.

Медичні заклади, які уклали договір з НСЗУ на стаціонарну реабілітацію, забезпечені обладнанням для відновлення когнітивних, сенсорних та рухових функцій.

Раніше у квітні Київський реабілітаційний центр "Лісова поляна" підписав меморандум про співпрацю з Міністерством охорони здоров'я. У закладі лікуватимуть стресові і психологічні травми військових та цивільних, спираючись на передовий світовий досвід. (<https://suspilne.media/kyiv/723045-u-kievi-togoric-projsli-reabilitaciu-ponad-3-tisaci-vijskovih-bilsist-u-gospitali-veteraniv-vijni/>, 09.04.2024).

===

Створення реабілітаційних відділень, соціальне відновлення та діяльність в регіонах: про що говорили під час тематичної панелі про реабілітацію жертв війни

У Києві під час Другого Міжнародного Саміту міст і регіонів за участі Президента України **Володимира Зеленського** відбулася панельна дискусія «Реабілітація жертв війни: медичний, психологічний та соціальний аспекти».

В якості спікерів під час дискусії виступили міністр охорони здоров'я України **Віктор Ляшко**, міністерка соціальної політики **Оксана Жолнович**, т.в.о. міністра у справах ветеранів **Олександр Порхун**, міністерка науки, культури, федеральних та європейських справ, федеративна земля Мекленбург-Передня Померанія (Німеччина) **Беттіна Мартін**, мер міста Гент (Бельгія), віце-президент асоціації «Євросітіз» **Матіас де Клерк**, голова Представництва ЮНІСЕФ в Україні **Мунір Мамедзаде**, Львівський міський голова, голова Палати місцевих влад Конгресу місцевих та регіональних влад при Президентові України **Андрій Садовий**, начальник Миколаївської обласної військової адміністрації **Віталій Кім**, ветеран, учасник російсько-української війни **Владислав Курисько**.

Як зазначив **Віктор Ляшко**, наразі в Україні триває процес створення реабілітаційних відділень у кластерних і надкластерних лікарнях. Станом на 9 травня 2024 року уже є 9 тис. реабілітаційних ліжок у медичних закладах країни.

«Коли я говорю про реабілітацію, то маю на увазі заклади охорони здоров'я. Бо це база, з якої має починатися реабілітація людини. Вона відбувається ще з того моменту, коли пацієнт потрапляє в реанімацію. У лікарні відбувається гостра і підгостра реабілітація. І якщо ці два цикли випустити з процесу, то довгострокова реабілітація може не дати очікуваних результатів», — зазначив міністр.

Наразі, як зазначає Віктор Ляшко, повністю закрили потребу у забезпеченні реабілітаційними ліжками Волинська та Сумська області.

Також значна увага приділяється питанню психологічної реабілітації людей. Зокрема, є план щодо створення 157 центрів ментального здоров'я на базі лікарень кластерного типу.

Оксана Жолнович зазначила, що поруч з фізичною реабілітацією українці мають відновлюватися соціально. Наразі вже створено 750 закладів для запобігання домашнього насильства та понад 60 центрів життєстійкості.

«Один зі найважливіших чинників реабілітації – соціальна підтримка. Наразі ми запустили проект зі створення центрів життєстійкості. Від січня 2024 року ми створили 62 подібних заклади. Але вони мають бути у кожній громаді. Тобто, ми розраховуємо на створення 1500 центрів», – зазначила міністерка.

У кожному з таких центрів буде надаватися низка послуг, зокрема, психологічна реабілітація, сімейна психотерапія для ветеранів та їх родин, адаптація ветеранів з інвалідністю до життя у соціумі.

Виконуючий обов'язки міністра ветеранів **Олександр Порхун** звернув увагу, що надзвичайно важливим у процесі реабілітації військових є створення спільноти.

«Ми проаналізували проблематику. Серед усього, є проблеми у психологічній, психічній, освітній, юридичній та інформаційній підтримці ветеранів. Саме тому наше відомство вбачає потребу у створенні розгалуженої мережі ветеранських просторів. У них могли б звернутися ветерани, швидко отримати необхідну інформацію та допомогу, а також поспілкуватися з побратимами і посестрами», — підкреслив Олександр Порхун.

Беттіна Мартін звернула увагу на те, що німецькі партнери готові допомагати Україні не лише у боротьбі проти росії, але й в сфері реабілітації ветеранів та членів їх сімей. Адже, як зазначає німецька міністерка, Україна наразі бореться за спільний мир і демократію.

Матіас де Клерк також висловив готовність Бельгії сприяти у розвитку ветеранських центрів у нашій країні. За його словами, важливу роль у цьому процесі має саме співпраця на рівні міст та регіонів.

Мунір Мамедзаде звернув увагу на те, що реабілітація військових та членів їх родин є найпріоритетнішим завданням. Проте, необхідно дбати і про повернення тих українців, які наразі перебувають за кордоном.

«Ми маємо розуміти, що є серйозні проблеми з дефіцитом бюджету, людських ресурсів. У тому числі в сферах охорони здоров'я, освіти, соціального захисту. Є багато людей, які були вимушені покинути свою країну, рідні домівки. І єдиний шлях до їх повернення – показати, що на локальному рівні їм доступна адекватна медична і реабілітаційна інфраструктура», – заявив він.

Своєю чергою, **Андрій Садовий** презентував реабілітаційні заклади, які діють у Львові та регіоні. За його словами, лише до кінця 2024 року планується створення шести реабілітаційних центрів та відділень у обласному центрі.

А Віталій Кім звернув увагу на те, що наразі важливо сприяти розвитку реабілітаційних відділень та закладів і в прифронтових громадах.

«До лютого 2022 року у нашій області було понад 25 тисяч родин військових і ветеранів. І зараз, коли війна почалася, ми бачимо, що наших військових відправляють до того ж Львова на лікування, а не в свій рідний регіон. Тому, на мою думку, варто переглянути пріоритезацію регіонів і сприяти відкриттю медичних закладів реабілітаційного профілю, в першу чергу, у прифронтових та деокупованих громадах», – заявив очільник Миколаївської ОВА.

Владислав Курисько також вважає, що центри для реабілітації ветеранів мають розвиватися по всій країні вже зараз.

«Ветеранів буде ставати лише більше. Тому вже зараз треба говорити про такі потреби як відновлення реабілітаційних центрів, отримання фізичної та психологічної допомоги. Бо колись ми взяли відповідальність за нашу країну. І тепер вона має брати відповідальність за нас», – підкреслив військовий. (<https://www.congress.gov.ua/stvorennia-reabilitatsiynykh-viddilen-sotsialne-vidnovlennia-ta-diialnist-v-rehionakh-pro-shcho-hovoryly-pid-chas-tematychnoi-paneli-pro-reabilitatsiiu-zhertv-viyny/>, 10.05.024).

===

Шлях до зцілення: психологи Нацгвардії перейняли досвід ізраїльських колег

Начальниця відділення психологічного забезпечення секції персоналу Південного Одеського територіального управління Національної гвардії України Юлія Макеєва ділилася зі спеціалістами психологічних служб НГУ новими методиками за досвідом ізраїльських колег. Тренінг було побудовано на основі методичних матеріалів, що надала Ізраїльська Коаліція Травми.

Програма включала в себе теоретичні знання про психічну травму, вплив на людину довготривалого травматичного стресу, першу психологічну допомогу за протоколом «МААСЕ» та найбільш ефективні практичні методики.

Фахівці обговорювали особливості та «больові точки», на які слід зважувати під час оповіщення родин загиблих, здійснення підтримки при важкій втраті, при вторинній травматизації. Практичні вправи включали групову роботу, партнерські взаємодії та рефлексію. Групові заняття сприяли побудові спільності та взаємопідтримки. Вправи в парах дозволяли зосередитися на індивідуальних потребах.

«Ми прагнемо підняти стандарти психологічної підготовки наших військових до нового рівня. Військові психологи зараз часто стикаються з ситуаціями, коли бійці або члени їх родин потрапляють під дію стресу через

травмуючі події. Тому кожен спеціаліст психологічної служби має володіти відповідними інструментами подолання такого явища», – зазначила Юлія Макеева.

Окрему увагу приділили проблемі вигорання, яка стає актуальною у важких умовах роботи військових психологів. Протокол «Напарник» допоміг розібратися в різновидах реакцій на стрес і способах подолання гострих стресових станів.

Вивчали і практичні методики для поліпшення самопочуття, відновлення контролю за власним тілом та зниження впливу стресових подій. З допомогою техніки «Чотири стихії» психологи вчилися покращувати емоційний стан, що може допомогти відновити контроль над собою в умовах стресу.

Також військові психологи використовували інноваційну модель BASIK Ph для визначення провідних ресурсних каналів за допомогою метафоричних карт. Ця техніка включала створення історій у групах за допомогою картинок та визначення 6 основних параметрів ресурсів. Учасники тренінгу були розділені на групи, де кожна мала завдання створити історію за допомогою метафоричних карт. Кожна історія відображала важливість різних ресурсів та можливостей для зцілення. Групова робота та обговорення історій сприяли взаєморозумінню та обміну практичним досвідом між психологами.

Крім нових знань психологи отримали й власне відновлення. Джерелом позитиву стало виготовлення графічних колажів. Техніка нагадала про необхідність врахування різноманітних ресурсів та індивідуальних потреб для самого себе.

Додатково психологи ознайомилися з методом біосугестивної терапії (БСТ), який є простим способом відновлення психологічного комфорту і самопочуття. Його ефективність спеціалісти відчували на собі під час відповідного сеансу психотерапії, отримавши заряд гарного настрою. Адже військовий психолог має бути в ресурсному стані для роботи з військовослужбовцями, які стикаються з психологічними травмами в умовах воєнного конфлікту.

«Тепер в нашому арсеналі методів допомоги військовослужбовцям є ще один сучасний, випробуваний практикою, інструмент. Ми залишаємо тренінг з відчуттям більшої впевненості та розширеним спектром способів допомоги нашим військовим. Цей досвід став кроком вперед для нашої команди психологів. Вдячні за можливість брати участь в таких інтенсивних та практичних тренінгах», – поділилася своїми враженнями Анна, психолог однієї з військових частин. (<https://mvs.gov.ua/news/sliax-do-zcilennia-psixologi-nacgvardiyi-pereiniali-dosvid-izrayilskix-koleg>, 28.01.2024).

Практичні поради подолання стресу

Психотерапевт Олег Чабан: Українцям потрібно планувати своє майбутнє мінімум на п'ять років

Війна стала великим випробуванням для ментального здоров'я українців. Більшість потребуватимуть психологічної допомоги після її завершення, але вже зараз зростає кількість хвороб, пов'язаних зі стресом.

Що відбувається із психікою українців в умовах війни, яких наслідків очікувати у майбутньому та як подбати про своє здоров'я, в інтерв'ю РБК-Україна розповів директор Науково-навчального інституту психічного здоров'я Національного медичного університету ім. О. О. Богомольця **Олег Чабан**.

– Два роки життя в умовах війни – це два роки життя у стресі. Здається, що багато хто "втягнувся" і не реагує на тривоги, наприклад. Що насправді відбувається із психікою українців у мирних містах?

– Втягнутися в такі стреси і переживання неможливо. Це все одно, що сказати, що звикнути до болю. Скоріше з'являється відчуття втоми – від тривалості хронічного дистресу. Звідси з'являється більше стресових і постстресових розладів, стає значно більше тривоги, депресій. Зросла кількість психічних проявів, як в рамках фізичних захворювань, так і окремо. Наприклад, коли до гіпертонічної хвороби чи серцево-судинної патології приєднуються ще й тривожні розлади.

Тим більше, що у війну 2022 року Україна увійшла далеко в неспокійному стані, продовжувалася пандемія, а COVID-19 "порвав" відносини між людьми і створив велике випробування для ментального здоров'я.

– Багато хто каже про втому від війни, апатію, відсутність планів. Наскільки це явище поширене зараз?

– Відчуття апатії, втоми, астенії, "тупості" – це реакція на хронічний стрес, мозок починає відгороджуватися від надмірних переживань. Цих проявів стало значно більше, тому що ми з вами проживаємо у хронічному стресі з тривожним очікуванням, будемо сьогодні спати чи навпаки потрібно буде бігти до бомбосховища.

У нас в усіх зросла чутливість до звуків. Будь-які різкі звуки на вулиці – проїде автомобіль по дорозі, проторохтить балонами кисню – і пацієнти тут починають хвилюватися. Бо ми всі "заточені" на незнайомі звуки – я так само з дружиною завмираю, коли чую торохтіння і думаю, а може пропустили шахеди, а не було сигналу тривоги. Якщо нервова система перебуває у такому

постійному напруженні, підзбируючи додаткову інформацію, очікуючи щось, то від цього починає втомлюватися. От звідси ця апатія і астения, якщо це ще не депресія. Бо депресивні розлади – це окрема тема.

– **Експерти прогнозують, що після війни кожен другий потребуватиме психологічної допомоги. Чи дійсно у такої кількості людей буде травма?**

– Є поняття колективної травми. Це одразу, миттєво "накривається" все населення і не має значення, чи це схід України, чи Закарпаття, чи глибокий захід України. Представники ВООЗ вказують, що половина людей, а то і до 80%, потребуватимуть як мінімум психологічної допомоги. Психологічна допомога – це не психіатрична допомога, і я не хотів би вважати і робити наше населення психічно хворим внаслідок війни.

Все-таки людський організм адаптується і пристосовується навіть до цих великих бід. Є дані наукового дослідження, що люди схильні до прояву психічного розладу під назвою посттравматичний стресовий розлад генетично на 42%. Десь стрес – ДТП, зґвалтування, руйнація, війна, ми на 42% схильні мати ПТСР. А в реальному житті ми маємо на 20%, у мирному житті – на 10%. Під час війни – 30-40%. Де діваються 10-20% – за рахунок епігенетичних факторів, зовнішніх, соціальних. Тобто наша генетична схильність не реалізується повністю.

До прикладу, мій геном диктує моє життя, на що я буду хворіти, скільки я буду жити. А зовнішні, соціальні фактори – чи буду я палити, чи підтримає мене соціум, яка буде у мене зарплата, чи буде радість у мене в житті, що відбувається у мене в сім'ї. Ці додаткові фактори починають впливати, дозволяють зменшити рівень нашого прояву посттравматичного стресового розладу.

Тому дійсно, з війни ми будемо виходити психологічно нестабільними, і це зрозуміло – не можуть раптом мізки стати чистими, ясними, радісними. Психологічних проблем буде доволі багато. Ми самі прогнозуємо, що буде різкий ріст ПТСР. Коли є стресова мобілізація – адреналінова, кортизолова – на пережити, вижити у цій ситуації, то потім буде розслаблення. І відповідно, "полізуть" всякі речі – в тому числі залежності. Тим більше у військових, які знаходяться під надпотужним стресом.

Ми знаходимося у хронічному стресі, маємо дуже багато розірваних соціальних зв'язків, які самі по собі є амортизаційними. Сім'я – це природне психотерапевтичне середовище, де люди об'єднуються на основі довіри, любові, майбутнього, дітей. От ця річ раптом розривається. Українців за кордоном приблизно 10 мільйонів. Скільки з них не повернуться в Україну – ніхто не знає, але приблизно 5 мільйонів. А чоловіки тут. Вони з дружинами вже стають чужими людьми по відношенню одне до одного. І якщо немає цієї психологічної амортизації у сім'ї, то, звичайно, кількість психічних проявів, в тому числі залежностей, може зростати. Це й зараз вже проявляється.

– **А як у нас зараз із доступністю психологічної допомоги?**

– Ми на всіх рівнях почали швидко реалізувати національну програму зі збереження психічного здоров'я населення "Ти як?". Вона реально працює. Я

це знаю, бо працюючи у Національному медичному університеті, бачу, які вимоги ставляться до підготовки спеціалістів в області ментального здоров'я. Ми навчаємо студентів, які стають спеціалістами, і ми донавчаємо і перенавчаємо уже готових лікарів. Спеціалістів ще не вистачає, але їх і готують – і психіатрів, і психотерапевтів, в медичних психологів, і клінічних психологів.

Зараз ці програми – наприклад, програма ВООЗ mhGAP (програма з подолання прогалин у сфері психічного здоров'я, – ред.) – спрямовані на донесення і розуміння, що у будь-якого пацієнта, який заходить в кабінет, сімейний лікар повинен звернути увагу на душевний стан, опитати, оцінити і надати допомогу.

На практиці, якщо людина приходить до терапевта і скаржиться, наприклад, на головний біль через артеріальну гіпертензію, то раніше лікар міг запропонувати змінити препарат, а зараз почне розпитувати про те, що може впливати на тиск, як людина вночі спить. Вияснення елементу ментального здоров'я, який безпосередньо впливає на артеріальний тиск, дозволяє лікарю, який не є психіатром, надавати допомогу на своєму рівні.

Відрегулюйте сон – а це може допомогти будь-який спеціаліст – і ваші проблеми вирішаться мінімум на 50 відсотків. У нас усі проблеми, у тому числі в області ментального здоров'я, пов'язані із порушеним сном, надмірною тривожністю і надмірними переживаннями.

– Чи зросте кількість людей із хімічною залежністю, психічними розладами після війни?

– Світові дані вказують, що після війни починають зростати хімічні залежності, найпоширеніша – алкоголь. Він під рукою постійно як "транквілізатор", дає транквілізуючі (заспокійливі – ред.) властивості, але потім йде велика розплата. Тому ступінь алкоголізації, суїцидності зростає.

Є ще одна річ, яку ми прогнозуємо і поки що не знаємо, як це буде "вистрілювати" у психічному плані – вживання психостимуляторів. Це всі стимулюючі напої: кока-кола, кава, ред булл і подібні. Вони дозволяють бути постійно пильним, активним. Повідомляють, що їх починають вживати більше, особливо на сході. Військовим не дозволяють вживати алкоголь, але ніхто не забороняє вживати такі напої. Якщо йде велике вживання, то, звичайно, має йти синдром "відкату". Тому можемо мати ще й цю проблему, а не лише залежності від алкоголю та наркотиків.

Якщо зростає кількість випадків посттравматичного стресу, зростає й кількість інших проблем, пов'язаних із хімічними залежностями. Важко сказати, через який час це відбуватиметься. Скоріше це буде залежати від ступеня соціальної амортизації – що будуть робити люди, які знімуть військову форму. Чи буде швидке об'єднання із сім'ями, чи будуть створені умови повернення максимальної кількості українців, а в першу чергу – жінок і дітей.

Ідеальний варіант, коли сім'ї об'єднуються, бо люди знаходяться в соціальній депривації (неможливість задовільняти потребу у спілкуванні – ред.). Люди знаходяться у жорстких умовах: людина не може ходити додому,

кохати, розмовляти з дитиною. Тому все буде залежати від того, чи швидко він відновиться на роботі, чи не буде у нього пустки вечорами і вночі.

Це варіант, коли буде багато залежати далеко не від медиків. **Здоров'я людини від медицини залежить лише на 10%.** А 90% – від того, що ви їсте, з ким дружите, чим дихаєте, чи задоволені роботою. І серед тих, хто не воював, буде залежати, чи будуть люди працевлаштовані, чи не буде у них відчуття порожнечі, чи буде програма забезпечення, навчання дітей. Суїцидальність не виникає просто так – це як правило пустка, порожнеча. Як буде створена перспектива, де ти живеш, де будуть діти твої вчитися і для чого ти живеш, тоді це буде амортизація.

– **Чи зростає рівень агресії у людей через війну?**

– Рівень агресії дійсно зростає – бо коли є напруження, яке не має свого виходу, воно вихлюпується на тих, хто поряд. Причому величезна частина – на найближчих. В маршрутках чи там, де є заперечення, ще більше може проявитися. Тому дійсно, є ці речі. Вони пов'язані із соціальним напруженням, цим тривожно-переживаючим збудженням. Це накопичуватиметься із тривалістю війни.

Людині треба буде усвідомити, що її агресія вже надмірна, призводить до того, що дружина плаче, а діти бояться. Тільки усвідомлена людина може керувати своїм психічним станом і звернутися за допомогою. В ідеалі – до психотерапевта, психолога, хоча б до сімейного лікаря.

– **Як війна впливає на фізичне здоров'я у перспективі: чи може бути сплеск онкології, наприклад?**

– Про те, що всі хвороби "молодшають", давно говорять усі спеціалісти – і гастроентерологи, і алергологи, і онкологи, і пульмонологи. І це не пов'язано з війною. Але війна ще накладає психосоматичний відбиток. Достатньо проаналізувати свій рід, хто чим хворів і передав, або зробити генетичний паспорт, щоб знати, до чого ми схильні. Але є ситуація, коли зовнішні фактори стають більш важливими в тому плані, як буде реалізуватися цей геном. Тут ми повертаємося до онкології, серцево-судинної патології з стресових чинників, неякісного харчування, безсонних ночей.

І фактори зовнішні, і внутрішні – я думаю, я переживаю, я сиджу у гаджетах, відповідно "заряджаюся". Тому, якщо ми говоримо про ріст хвороб – із чим я погоджуюся – однозначно стане більше. Вони починають зростати в тому числі за рахунок психосоматичних механізмів. Психіка починає диктувати, що відбувається у нашому організмі.

– **Яких розладів стало більше у зв'язку із війною, чи з'явилися нові?**

– Зросла кількість тривожних розладів, постстресових розладів, росте кількість депресивних розладів, хімічних залежностей, може зростати залежність від гаджетів у дітей як компенсація того, що вони часто знаходяться у ситуації ізоляції, бомбосховищах. З'явилися комбінації з психічними розладами.

Зростає кількість депресивних розладів і змінюється їхня структура. Наприклад, росте кількість маскованої депресії. Пацієнт з такою депресією може усміхатися, може розповісти анекдот, але його соматичні скарги –

болить спина, шия, голова. І не минають, поки людина не почне приймати антидепресанти. Тому **кількість прихованих депресій зростає за рахунок больових варіантів**. Причому біль може бути будь-де: голови, живота, в області серця.

Не бачив жодного пацієнта, якого я консультую з якоюсь соматичною патологією, наприклад, серцево-судинною, у якого не було б ще елементів тривожного синдрому чи фобічного, чи іншого, тобто психіатрія. Нам доведеться працювати з будь-ким пацієнтом одночасно трьом-чотирьом спеціалістам одночасно.

– **Чи стали українці більше приймати антидепресанти?**

– Кількість людей, які приймають антидепресанти та подібні препарати, стрімко зросла. Здається, звучали цифри за другу половину 2022 рік, що ця кількість зросла в 300 разів. А крім цього є транквілізатори, адаптогени, нейролептики – і це все зростає.

У мене таке враження, що зараз складно знайти людину, яка не носить у сумочці щось із заспокійливого, чи це стосується рослинних препаратів чи якихось "зепамів". Що є помилкою, бо це біда, коли призначають не ті препарати, які потрібні. А "зепам", зокрема, вітчизняний денний транквілізатор, "капсулює", не дозволяє проробити проблему, створюється ілюзія, що я її вирішив, бо я став трохи спокійніший. А ця проблема починає, грубо кажучи, "роз'їдати організм".

– **Багато хто став чутливо спати вночі. Як це впливає на здоров'я і що можна зробити, щоб мати повноцінний сон?**

– У нас взагалі різко зросла чутливість, тригерність до звуків. Коли моя донька сказала, що вона розрізняє за звуком іранські ракети від расшистських, які пролітають над будинком, я не повірив їй. А потім прочитав, що дійсно у них інший звук. Уявляєте, як заточений слух, що мирне населення, жінки з дітьми прислухаються, яка це ракета летить. Жах. Дійсно, у нас надмірна чутливість до звуків, тому торохтіння мопеда в повітрі, свисти, шуми, наростаючий гул від польоту наших літаків для нас стали дуже збуджуючим сигналом. Впливає це на сон? Стовідсотково.

Найгірший варіант сну – заснув-проснувся, заснув-проснувся. Бо є різні варіанти порушеного сну. Наприклад, пізні засинання – людина лягає об 10-й чи 11-й, а провалюється в сон о першій-другій-третій ночі. Другий варіант – одразу засинає, але потім прокидається о 4-5 і вже не може заснути. А третій варіант – це часті просинання.

Ми навіть рекомендуємо робити за допомогою телефону таку собі полісомнографію. Реєструвати свій сон і дивитися, чи доходить до глибокої фази сну. Тому що від того, яка у тебе структура сну, буде залежати, як його потрібно регулювати. Це сон порушений в силу тривоги чи в силу депресії? Це різні речі і, відповідно, препарати мають бути різні, якщо до них дійде. Зараз це масове порушення – не бачив людини, яка б сказала: "Я сплю прекрасно, о дев'ятій лягаю, о пів на десяту я вже провалився, восьма година – я встав бадьорим, мені нічого не снилося".

Для організму це погані наслідки – і раннє старіння, і онкологія, і все, що ви зараз назвете, пов'язано. Під час якісного сну мозок зменшується в об'ємі за рахунок зменшення синоптичної щілини (простір між мембранами нервових клітин – ред.), яка й так має мікророзміри, але таких дуже багато. Вранці він починає розширюватися. Найбільша пульсація характерна для дитячого віку – чому діти багато сплять. А за 70 років мозок практично вже не пульсує.

Коли мозок зменшується, він починає інтенсивно вимивати продукти розпаду. Під час глибоких фаз сну (а їх має бути п'ять) відбувається ремонт ДНК без зміни його структури. Це останні дослідження, які показують, що якісний сон сам по собі "ремонтує" наш організм. А зараз дуже багато безсоння, тривоги, порушеного сну.

Поганий сон – "ремонт" не відбувся, йде накопичення якоїсь ураженої частинки ДНК. І вона реалізує свою онкологічну програму, серцево-судинну, різні соматичні хвороби. Це чому я пояснив, що кількість фізичних хвороб зростає, але за рахунок оцих психосоматичних механізмів. Один із них – порушений сон.

Щоб налагодити сон без препаратів, треба, по-перше, зменшити кількість елементів, які збуджують. Це в основному гаджети, надлишок інформації. По-друге, є чіткі кореляти, що хороша фізична активність – не спорт, не тонізуючі заняття увечері, не спортзал на ніч – а елементарні прогулянки, легка фізична активність упродовж дня, особливо увечері, однозначно впливають на сон.

Прибрати надлишкові фактори – в першу чергу, це звуки, у другу чергу – світло. Навіть місяць у вікно – це вже частинка порушеного сну. Ми обставилися електронними циферблатами, вони навіть при закритих очах зменшують кількість мелатоніну ("гормону сну"). Харчування варто припинити за три-чотири години до сну, не вживати воду за годину-дві до сну, вживати ті продукти, які не викликають бродіння у кишківнику.

Вживати продукти протягом дня, наповнені L-триптофаном (деякі продукти мають підвищений його вміст – тверді сири, горіхи), з якого у кишківнику створиться серотонін – гормон щастя, задоволення, волі та мотивації, і який частково перетворюється у мозку на мелатонін. Значить, треба харчуватися, щоб психобіотики виробляли оці речовини. Знайти свій спосіб розрядки і відпочинку. Якщо ти "заряджаєшся" вдень, запитання – як ти розряджаєшся.

Фізична активність, прогулянки, нехай тебе вигуляє собака, а не навпаки. Розмова з дружиною/чоловіком, дійсно щось релаксуюче, що для тебе значиме. Для когось фізична релаксація, руками робити, для когось – інтелектуальна. Я завжди раджу: для того, **щоб добре спати, робіть вдома протилежну до вашого фаху роботу**. Працюєте головою – значить удома працюйте руками. Працюєте на роботі руками – вдома працюйте головою. Це елементарні речі до ще якихось препаратів, в тому числі, рослинних.

– Дехто намагається жити, як раніше. Святкування, вечірки, подорожі під час війни – на часі?

– Так – це повернення у звичне життя. Немає можливості подорожувати – мрійте, розмовляйте на цю тему з чоловіком, дружиною, дітьми, куди ви хочете поїхати. Тоді мозок починає налаштовуватися на цю програму. Якщо говорити про погане, що буде з людиною, яка починає ранок з поганих новин? Проводили дослідження – така людина починає протягом дня "підзбирувати" погані новини автоматично, позасвідомо. За день накопичує погані новини, потім приходить додому вже збурена, пригнічена. Тому ранок починайте з того, що ви створюєте собі настрій.

Але влаштовувати свято "під час чуми" також не варто, і бабахати умовно салютом у своєму дворі також не потрібно. І одночасно бути весь час у стані, що все погано, все закінчилося, нічого попереду – це також програмувати себе на нездоров'я. Ну прийде до тебе онкологія і скаже, що и говорив, що не варто жити – от я з'явилася у твоєму житті. Крайнощі не повинні бути однозначні.

Але створювати у своїй голові, програмувати своє майбутнє на найближчі 5 років, навіть на 20, потрібно. Тоді ти підлаштовуєшся під власну програму. Думки матеріальні. Мозок не відрізняє страждання від реального та надуманого. Якщо людина тривожиться і фантазує, що трапилося, вона точно так само страждає. І серце болить, і безсоння, і переживання, як і вона знає, що це реально відбулося.

Отже, можна діяти від протилежного. Тільки не фантазуйте, що є нереальним. Думайте про себе те, що буде реальним. Добудувати, купити, поїхати, навчити, оволодіти і так далі. Не треба чекати, поки закінчиться війна, треба вже зараз робити. Все починається з того, що створюється мотивація. А для цього треба збирати інформацію, шукати, підчитувати, радитися з кимось, скласти план дій.

Ми зараз повертаємося у стан учнів, дуже багато розгубленості. Якщо дитину відпустити у "вільне плавання" – хочеш, вчися, не хочеш, не вчися – тоді лінє починає вибирати, буде дуже мало дітей мотивованих. Ми повинні повернутися у графік і створювати його індивідуально під себе. Навіть, якщо не потрібно якийсь час виходити на роботу – все буває, чи зруйнована та робота, чи переселення. Все одно є графік – читати те, що потрібно, планувати, думати про стартапи, інше.

– Як упоратися із втратою, коли хтось із близьких загинув на війні? Як можна допомогти людині в такій ситуації?

– Це велика біда, я на своєму YouTube розповідаю про горювання. Треба розуміти, що горе – це частина життя, через яку проходить кожна людина. Тому що всі ми втрачаємо рідних, будинки, роботу, своїх улюбленців. А значить ця програма пройти горе закладена в нашій голові. Від того, що прийшло горе, не означає, що людина зупинила своє життя. Це частина страждання, а потім людина входить у наступні фази і "вирівнюється", і продовжує жити. У нас зараз є кілька програм, в тому числі дистанційної допомоги. Є такий україно-голландський проект "Фенікс" – зайти на сайт, зареєструйся, заповни і ти отримаєш відповіді, що і як робити.

Ці люди потребують підтримки. Їх ні в якому випадку не треба залишати один на один і занадто залазити в душу. Просто бути поряд – разом пити чай, розмовляти про все, що завгодно, щось згадувати, але не зупинятися лише на цьому.

Патологічне горе – коли людина місяцями не може адаптуватися. Якщо йдуть на цвинтар кожного дня і ведуть за собою дітей, і кімната темна і людина постійно у траурі. І зрозуміло, що людина не працює ні на себе, ні на дитину, то мова йде про травму, яка значно затягнулася. Тоді людина потребує фахової допомоги.

– Біженці за кордоном часто скаржаться на тугу за домом, складнощі адаптації, острах осуду з боку тих, хто залишився в Україні. Як їх налаштувати на повернення?

– Є почуття провини того, хто вижив – це частина посттравматичного стресового розладу. Я дуже часто це чую, у мене є пацієнти за кордоном, яких я консультую – у них є відчуття провини, що вони живуть у тих умовах, а в Україні таке відбувається. Це природна реакція і я нікого не заспокоюю. Просто говорю, що це частина вашого життя, ви виконали свою біологічну програму – захистили дитину, думайте, що буде далі, всі ми проходимо через подібні речі. Я нікого не тягну назад. Я просто говорю, що є слово Батьківщина і воно не просто таке патріотичне. Це навіть генетично.

Я днями рано їхав на роботу, біля Києва проїжджав через село і побачив лелеку, який прилетів у середині березня. Сніг лежав, а птах шукав, де будувати гніздо. Генетична програма змусила його повернутися додому. Лелека ж не думала, коли летіла із Африки, що тут сніг і жаб ще немає. Птах виконав оцю біологічну програму.

Тому я розумію, що ті люди, які вимушено переселилися – у них є генетична програма на повернення туди, де вони народилися, жили, пили цю воду, дихали цим повітрям. Плюс є дуже багато речей, до яких люди тягнуться – це своя мова, друзі, інші речі, які компенсують те, що Україна не сонячна Іспанія чи Португалія. Тому я не підштовхую і не закликаю, кожен відповідальний за свою долю. Але я розумію, що дуже важливо створити умови для їхнього повернення, якісь великі національні програми, тому що виїхало молоде населення, ті, які будуть створювати наше майбутнє.

Я б дуже хотів, щоб вони повернулися. Якщо людина каже, що їй там погано і не може адаптуватися, я кажу – чого ти там сидиш, повертайся. (<https://www.rbc.ua/rus/news/psihoterapevt-oleg-chaban-ukrayintsyam-potribno-1711369097.html>, 27.03.2024).

===

Руслана Величко-Трифонюк, в.о. виконавчого директора Українського ветеранського фонду

Реабілітація ветеранів через спорт і психологію: шлях до відновлення організаторів

Спорт виступає не лише як засіб фізичного відновлення, але й як важлива складова психологічного оздоровлення ветеранів

У сучасному світі, де конфлікти та війни залишають глибокі рани не тільки на тілі, але й на душі ветеранів, пошук ефективних методів реабілітації стає надзвичайно актуальним. Україна, яка переживає складні часи через збройну агресію РФ на своїй території, взяла курс на інноваційні підходи до відновлення своїх героїв. Одним із таких підходів стало поєднання спорту та психології в рамках програми «United States Air Force Trials 2024».

Спорт як медицина для тіла і душі

Спорт відіграє ключову роль у процесі реабілітації ветеранів. Адаптивний спорт, зокрема, дозволяє людям з обмеженими фізичними можливостями не тільки підтримувати фізичну форму, але й відчувати себе повноцінними членами суспільства, здатними досягати високих результатів. United States Air Force Trials – це не просто змагання, це шанс для ветеранів відчувати себе частиною великої команди, подолати внутрішні бар'єри та відновити віру в себе.

Спорт і психологічне відновлення: дві сторони однієї медалі

У процесі реабілітації ветеранів спорт виступає не лише як засіб фізичного відновлення, але й як важлива складова психологічного оздоровлення. Взаємодія між фізичною активністю та психологічним благополуччям є ключовим елементом у процесі відновлення, де спорт стає містком до психологічної рівноваги та емоційної стабільності.

Спорт як інструмент психологічної реабілітації

Адаптивний спорт надає ветеранам можливість відчувати контроль над власним життям, підвищує самооцінку та сприяє розвитку відчуття власної значущості. Участь у спортивних змаганнях та тренуваннях допомагає ветеранам знаходити нові цілі та амбіції, що є критично важливим для психологічного відновлення після травматичних подій.

Вплив спорту на психологічний стан

Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, так званих гормонів щастя, які допомагають знижувати рівень стресу та покращувати настрій. Регулярні тренування допомагають боротися з депресією та анксиозністю, роблячи спорт незамінним інструментом у психологічному відновленні ветеранів.

Спільнота та соціальна підтримка

Спорт також відіграє важливу роль у формуванні спільноти та соціальної підтримки. Ветерани, які займаються спортом, часто знаходять однодумців серед колег по тренуванням, що сприяє відновленню соціальних зв'язків та розвитку відчуття приналежності до групи. Це, в свою чергу, має позитивний вплив на психологічний стан та сприяє подоланню відчуття ізоляції.

Спорт як шлях до самопізнання та самовдосконалення

Заняття спортом дозволяють ветеранам не тільки відновити фізичну форму, але й допомагають у самопізнанні та самовдосконаленні. Через спортивні досягнення ветерани вчаться розуміти та приймати свої емоції, розвивають рішучість та витримку, що є важливими компонентами психологічного відновлення.

Психологічна підтримка: відновлення душевної рівноваги

Психологічна реабілітація є не менш важливою, ніж фізична. Ветерани, які повертаються з війни, часто стикаються з ПТСР, депресією та іншими психологічними труднощами. Український ветеранський фонд Мінветеранів акцентує на необхідності кваліфікованої психологічної допомоги, включаючи індивідуальну та групову терапію, сімейні консультації, що допомагає ветеранам адаптуватися до мирного життя.

Міжнародна співпраця

Участь української команди в міжнародних змаганнях, 30 українських ветеранів, які поїдуть на змагання у США United States Air Force Trials, що пройдуть у Лас-Вегасі в березні 2024 року – відкриває нові можливості для обміну досвідом та практиками з іншими ветеранами. Це не тільки сприяє підвищенню кваліфікації фахівців, але й дозволяє ветеранам відчувати себе частиною глобальної спільноти, яка підтримує та розуміє їх. Змагання United States Air Force Trials в Україні організовано Мінветеранів спільно з «Українським ветеранським фондом», «Повернись живим!», Центром стратегічних комунікацій «Стратком Україна» та «Ігри Інвіктус Україна»

Виклики та перспективи

Незважаючи на значний прогрес у сфері реабілітації ветеранів в Україні, залишаються виклики, зокрема: необхідність забезпечення доступу до якісних психологічних послуг у всіх регіонах країни, розвиток адаптивного спорту, залучення фінансування та підтримки з боку держави та приватного сектору. Водночас, існують великі перспективи для розвитку цих напрямів, зокрема через міжнародну співпрацю та впровадження новітніх методик реабілітації.

Сміливість перемагати: наша воля – наша сила!

»United States Air Force Trials 2024« стає не лише змаганнями для ветеранів, а символом мужності, волі до життя та непереможності духу. Це підтвердження того, що спорт і психологія можуть стати міцним фундаментом для відновлення не тільки фізичного, але й душевного здоров'я. Україна, рухаючись цим шляхом, відкриває нові горизонти для своїх героїв, демонструючи, що після війни можливе повноцінне життя, наповнене змістом, радістю та новими перемогами. (<https://glavcom.ua/columns/ruslanaveluchkotrufoniyk/reabilitatsija-veteraniv-cherez-sport-i-psikholohiju-shljakh-do-vidnovlennja-986133.html>, 15.02.2024).

===

Перша емоційна допомога під час стресу, кризових і травматичних подій: алгоритм дій

Щоб впоратися зі стресом самотійно та підтримати своїх близьких у нинішні складні часи, корисно знати основні методи емоційної допсихологічної підтримки. Експерт Запорізької ГО «СТЕП» Олексій Агентаєв підготував поради, які допоможуть стабілізувати людину у стресовій, травмуючій чи кризовій ситуаціях і значно зменшити рівень психологічної травматизації.*

Пам'ятка-інструкція з надання першої емоційної допомоги при настанні стресових, кризових і травматичних подій

(для фахівців психологів, волонтерів і просто тих, хто поруч)

- **Я тут/контакт.** Ви говорите, що ви поруч, що людина не самотня. Ви бачите, відчуваєте наявність прямого зв'язку з травматичною подією (епізодом), але обов'язково фіксуєте відсутність фізичної травми (тілесної), яка потребує медичного втручання.

- **Стимуляція. Принцип «Приєднання та ведення».** Слід заохочувати людину до активної самотійної дії, допомагаючи собі та іншим.

Мета допомагаючого — бути активним: якщо постраждалий сидить, то той, хто надає допомогу, теж сидить, якщо постраждалий перебуває в русі, то фахівець, приєднуючись, також перебуває в русі, поступово сповільнюючи темп.

«Я з Вами, Ви не один... Я ... ім'я... Я хочу Вам допомогти».

- **Питання-спілкування НЕ повинне бути емоційним.** Питання — прості та відкриті. Пам'ятати, що в такому стані людина дуже навіювана (говоріть правду чітко, коротко і директивно). Важливо розповісти, що сталося ДО і ПІСЛЯ події, підкреслити що подія закінчилася. Все позаду.

- **Якщо людина в стані ступору, застосуйте техніку «Три ТАК».** Необхідно поставити послідовно три простих питання, на які постраждалий з великою ймовірністю відповість «Так». Сфокусувати постраждалого насамперед на фізичних відчуттях. Наприклад, взяти його за руку та попросити потиснути вашу руку. Тим самим фахівець сприяє поверненню контролю потерпілому та активізує здатність до відчуття свого тіла. За можливості зверніться з питанням, яке передбачає вибір, або проханням, яке постраждалий може виконати. Наприклад, налити в склянку води для себе, вибрати, що він хоче пити — чай чи каву, розповісти куди він піде, тільки-но відчуже себе краще. Уникайте конфронтації, підтримуйте будь-які позитивні зміни у поведінці людини, заохочуючи словами та жестами.

Чого не варто робити під час надання першої психологічної допомоги:

- Запитувати людину про її почуття.
 - Давати марні обіцянки й надавати неправдиву інформацію.
 - Силоміць надавати допомогу, бути нав'язливим та занадто наполегливим.
 - Змушувати людей розповідати їхні історії або розповідати їх без дозволу іншим.
 - Засуджувати людину за вчинки чи почуття: «Ви не повинні так думати» або «Радійте, що вижили».
 - Перебивати, підганяти розповідь людини (наприклад, дивитися на годинник).
 - Торкатися людини, якщо не впевнені, що це припустимо.
 - Використовувати складні терміни.
 - Розповідати про власні проблеми.
 - Говорити про людей негативно (наприклад, називати їх «несповна розуму» або «навіженими»).
- (<https://ldn.org.ua/useful-material/psykholohichna-dopomoha-sobi-ta-blyz-kym-u-stani-hostroho-stresu-kryzovykh-i-travmatychnykh-podiy-alhorytm-diy/>, 08.01.2024).

===

Психотравми війни. Як вони впливають на наше життя зараз, що допоможе їх подолати та чого очікувати після війни

Упродовж десяти років Україна відбиває російську військову агресію. Тисячі загиблих захисників і цивільних жителів, сотні поранених дітей, десятки розбомблених міст і сіл та щоденні ракетні атаки формують в українців нову колективну травму. Як не передати цей болісний досвід наступному поколінню? Які уроки ми маємо винести з минулого? Як працювати з накопиченими травмами вже зараз? Докладно розбираємося з усіма цими питаннями у першому тексті нашого спецпроекту, який ми присвятили 10-й річниці війни в Україні.

Історикиня Аліна Пониपालяк: “Наша колективна пам’ять несе в собі посттравматичні синдроми”

Покоління українців у минулому пережили низку подій, що травмували їхню психіку й тепер впливають на життя сучасних поколінь. Радянські репресії проти української інтелігенції, Голодомор, Друга світова війна та системні спроби радянської влади стерти ідентичність українців сформували колективні травми у суспільства. Приміром, досі в українських родин є особливе ставлення до їжі, що є наслідком трьох Голодоморів в Україні на початку ХХ століття.

“Сьогодні відгукується й дефіцит у Союзі, який пережили наші батьки, розкуркулення, яке пережили наші прабабусі й дідусі. Це проявляється в побуті. Коли ти бережеш останнє на “чорний день”, чекаєш цього дня. Минуле покоління через репресії передавало своїм дітям такі настанови: “Не висовуйся”, “Не одягай червоне, бо щось не те подумують”. Бо у сірій масі

легше зберегти собі життя”, — пояснює кандидатка історичних наук, експертка Українського центру безпеки та співпраці Аліна Понипалюк.

Однією з причин того, що українці проносять колективні травми з покоління у покоління, історикиня називає їхнє замовчування упродовж десятиків років.

“Ми не можемо говорити про те, що ми прожили ці травми, тому що вони відгукуються не в одному поколінні українців. Наша колективна пам’ять несе в собі посттравматичні синдроми. Покоління українців, які не жили у Союзі, все одно несуть у собі травми минулих поколінь. Я вважаю, що від часів репресій, голоду, Другої світової війни, це все є непроговореним нашим суспільством”, — зауважує Аліна Понипалюк.

Сучасна війна в Україні сформувала серед українців нову колективну травму. У кожного вона проявляється по-своєму: дехто накопичує їжу, бо через російську агресію якийсь час потерпав від браку продуктів, хтось намагається впоратися з втратою дому, інші відмовляють собі у купівлі нових речей, бо не бачать сенсу в чомусь матеріальному.

“Ми переживаємо травму, яка також буде відгантована на наступному поколінні. Ми часто говоримо про те, що ми робимо зараз, але не говоримо про те, яка в нас буде відповідальність після війни. Ми повинні розуміти, яким буде післявоєнне суспільство. Нам важливе розуміння минулого і проговорення всіх цих травм”, — вважає історикиня.

Журналістка Вільного радіо Ганна Назарова виїхала з рідного Маріуполя у 2022 році. Весь час в евакуації вона щодня заварює по кілька термосів чаю чи кави. Ця звичка сформувалася у дівчини не тому, що вона дуже любить гарячі напої, а через пережитий травматичний досвід під час війни.

“Удома [у Маріуполі] у лютому — березні 2022-го, коли перебили усі комунікації й не було опалення, це був дуже холодний період. І тому у мене є страх холоду. Мені потрібно, щоб у доступі був теплий напій. Навіть зараз, коли спекотно”, — каже Ганна.

Співрозмовниця була у Маріуполі й під час першої його окупації у 2014-му. Однак, каже, після звільнення міста тривога вщухла і з’являлася лише час від часу. Та нині, на десятий рік війни, хвилювання лише ростуть й не зникають. Через це, відзначає Ганна, вона стала більш дратівливою, гірше спить, а під час тривоги відчуває спазми у м’язах, які часом можуть бути болючими.

Практична психологиня Олександра Гліжинська зауважує, що на сьогодні підвищена тривожність спостерігається у більш ніж 70% українців. “Підвищена” — означає “така, на яку варто звертати увагу”, роз’яснює фахівчиня.

“У нас триває війна, і ми не знаємо, коли вона завершиться, але стрес має накопичувальну дію. Дослідник Ганс Сельє, який узагальнив винайшов таке поняття як “стрес”, проводив дослідження (яке потім було доведено й на рівні людського організму), що через стрес у мишей розвивалася виразка шлунку. Також через це можуть розвиватися серцево-судинні захворювання.

У жінок можуть бути проблеми з вагітністю”, — говорить Олександра Гліжинська.

Психологиня Олександра Гліжинська, фото з архіву співрозмовниці
За її словами, непропрацьована тривожність серед іншого може перерости у посттравматичний стресовий розлад. Фахівчиня виділяє такі основні його ознаки:

- реакція на певні тригери: приміром, вулицею їде трамвай, а людині здається, що наближається важка техніка;
- нічні кошмари;
- агресивна реакція на певні ситуації, хоча здебільшого людина поводить себе спокійно;
- уникання спогадів щодо певної травматичної події;
- проблеми з пам'яттю — коли людина не може згадати, що було з нею під час стресових подій; наприклад, у декого мозок витісняє спогади про період окупації тощо.

“Для того, щоб впоратись із ПТСР, потрібно спогадами повернутися в ті події і працювати з ними тривалий час. А людина волітиме уникати цього, бо постійно можуть відбуватися якісь тригери, які нагадуватимуть їй про травматичний досвід. Тобто в ідеалі ПТСР треба пропрацьовувати, коли на території вже спокійно: немає повітряних тривог тощо”, — каже психологиня.

Історикиня Аліна Понипаляк додає, що тривале ігнорування пережитого травматичного досвіду може мати негативні наслідки у тому числі й для формування колективної пам'яті про сучасну війну в майбутньому. Це ще одна з причин, чому працювати зі спеціалістами потрібно вже зараз, зауважує Понипаляк.

“Я помітила такий момент: коли ми збирали спогади наших бабусь, дідусів, які пережили голод, то вони не люблять говорити про це. Тому що будь-яка стара травма, непропрацьована з психологом, приносить такий самий біль, як і вперше”, — каже історикиня.

Як зменшити тривожність через постійну небезпеку для життя під час війни

В умовах постійної небезпеки страхи можуть як посилюватися, так і пригнічуватися. Наприклад, журналіст Вільного радіо із Бахмута Євген Вакуленко відзначає, що в евакуації у нього зник страх смерті через обстріл.

“У Бахмуті було дуже страшно, особливо коли поряд прилітали ракети — це був жах, через який тряслись ноги, і я не міг це контролювати. Тепер такого немає, бо я усвідомив, що це лотерея. Пощастить — доживу до кінця війни. А вбити може будь-де: вдома, на майданчику, у магазині або коли буду бігти у “пункт незламності”, — міркує бахмутянин.

Водночас SMM-спеціалістка Вільного радіо Єлизавета Москвіна зауважує, що за роки війни навчилася контролювати себе та не впадати у

паніку через атаки росіян. Однак додає, що відчуває потребу в роботі з психологом.

“Уночі під час тривоги мені хочеться почути звук вибуху. Це дуже дивно. Але здається, що якщо вибухнуло, то, значить, з тобою все добре. Тому що воно десь там, а ти в безпеці”, — говорить Єлизавета.

Психологиня Олександра Гліжинська зауважує: аби подолати страх, потрібно передусім знайти його причини.

“Страх може будуватися на реальних або уявних обставинах. Якщо це реальні обставини (наприклад, звук повітряної тривоги), то ми маємо поставити собі питання: що я можу зараз зробити, щоб подбати про свою безпеку? Друге — це уявний страх. На основі нього розвивається тривога. Тут дуже важливо розібратися, що на нас впливає, чому ми відчуваємо тривогу. Якщо це продовжується впродовж тривалого часу, можна зробити певне інформаційне голодування. Буквально 3-4 дні без новин, і людині стає легше”, — стверджує психологиня.

А от для редакторки Вільного радіо Марини Чернової наслідком постійної напруги стало загострення obsесивно-компульсивного розладу (ОКР). Йдеться про неконтрольовані думки, що змушують робити повторювані дії.

“Зараз гамувати це стало майже неможливо, тому що тепер я прив’язую ці речі до того, що станеться щось погане, пов’язане з війною. Таке було у мене ще до [відкритої] війни, але зараз стало прогресувати”, — говорить Марина.

Чому важливо працювати з психологами під час сильних стресів та чим вони можуть допомогти

Одним зі способів зменшення тривожності може слугувати розуміння того, що людина працює над покращенням свого психологічного стану вже зараз, констатує Олександра Гліжинська.

“Людина розуміє: я зараз тут і я про себе піклуюся. Звісно, психологічна робота над собою потребує певних зусиль. Але, з іншого боку, життя дуже змінюється, коли людина приділяє собі увагу в цьому питанні. Ми можемо недооцінювати, наскільки це важливо. Здається, ніби все ок. Але насправді, воно не ок. Здається: “Я справлюся, що там... Живу ж з цим понад десять років”. Це називається переоцінка”, — стверджує психологиня.

Позитивний досвід роботи із психологом має шефредакторка Вільного радіо Анна Сердюк. Вона зауважує, що за 10 років війни відчуття страху було з нею не завжди. Приміром, у 2014-му, попри журналістську роботу поблизу лінії фронту, психологічний стан був кращим, ніж на десятий рік війни.

“Тоді було більше уявлення того, що ми сильніші. Потім все змінилося. Я пам’ятаю, як ми обговорювали з Настею Шибіко (директоркою Вільного радіо, — ред.), чому люди не помічають цієї війни, чому так мало волонтерства і включеності, звідки ця ненависть до переселенців, невже люди не розуміють? Під час відрядження до військових ти точно знаєш, що наші хороші, а ті погані. Світ ставав чорно-білим. А повертаючись до Харкова, були думки, що тут взагалі нічого не зрозуміло: корупція, кримінал. Усе

здавалося безвартісним порівняно з війною, але це відгукувалося не у всіх”, — каже Сердюк.

Зараз свій стан Анна називає “емоційними гойдалками”. Повномасштабне вторгнення загостило почуття невпевненості в майбутньому, тривожності та пошуку себе в умовах війни. Наприкінці зими цього року вона відчула, що варто звернутися за допомогою до фахівця, і станом на квітень вже відзначає значне покращення свого стану.

“Я зверталась не один раз. Окремо зверталася у кризові моменти, коли це вже виходило у фізичний вплив і потрібно було випрацювати певну модель для того, щоб тіло відповідало моїм потребам, скажімо так. І окремо це робота з емоційною складовою. Я ніколи не знаю, від чого заплачу”, — каже шефредакторка.

Сесії з психологом частково допомогли прожити травматичний досвід і Євгену Вакуленку. Чоловіку довелося залишити рідну домівку в Бахмуті, а ще — не вдалося евакуювати діда й дядька, доля яких йому лишається невідома.

“Так почався важкий період прийняття втрат — тут мені знадобилась допомога психолога, бувало, й плакав. З часом я стабілізувався, але потім загострилась ситуація на полі бою, і мій стан знову погіршився. Тобто нескінченні “емоційні гойдалки”. Я намагаюсь себе стабілізувати, і коли це вдається, то стається щось погане. Воно повертає мене у стан, коли я не знаю, що буде завтра, як я буду жити з цим і чи буду взагалі жити”, — розмірковує журналіст.

Подбати про своє психологічне здоров’я можна й за умов, коли немає бажання чи можливостей працювати зі спеціалістом. Психологиня Олександра Гліжинська радить кожному, хто відчуває тривогу, запитати себе: на що я впливаю? Приміром, від нас не залежить, коли й яку кількість ракет по українських містах випустить Росія, але можна прописати перелік заходів безпеки, необхідних для мінімізації негативних наслідків від цього для себе та своєї родини.

“По-друге, треба виписати перелік усього, що вам подобається. 30-50 пунктів того, що я люблю робити. От трапилася стресова ситуація і що я можу з цього зробити? Можу погладити кота, наприклад. Наша задача як цивільного населення — максимально подбати про себе. Тому що від того, наскільки ми є продуктивними, в тому числі буде залежати те, що відбувається на фронті. Буває, що людина просто не готова взяти на себе відповідальність, бути в ролі дорослої людини і почати щось робити”, — говорить психологиня.

Життя з травмами після війни: що робити, аби не передати їх наступному поколінню

Історикиня Аліна Пониपाляк зауважує: травми, яких завдає українцям російська агресія, мають перетворитися на інструмент, завдяки якому Україна зрештою позбавиться усього, що могло пов’язувати її з Росією.

“За допомогою цих травм ми мусимо від’єднатись від цього “російського міру”, до якого нас штучно все існування намагалися приєднати. Будь в чому ми повинні шукати позитив. І цей позитив є у тому, що українці

з усіх поколінь повинні усвідомити, що Росія — це держава-терористка, яка систематично виконувала порядок денний відносно України і українців щодо нашого знищення”, — зазначає Аліна.

Водночас психологиня Олександра Гліжинська додає: нині українці мають навчитися перетворювати травматичні події у досвід, на який можна спиратися в майбутньому.

“Ми всі пережили травматичні події і продовжуємо їх переживати. Але вони можуть бути для нас як великим викликом і проблемою, так і певною можливістю і силою. Якщо ми травматичну подію перетворюємо в досвід, тоді у людини з’являється мудрість. І вона тоді може більш зважено або більш правильно ухвалювати якісь рішення. Вона може почати більше любити життя, більше його цінувати. І тоді люди стають сильнішими”, — зауважує психологиня.

Глибинно працювати з травмами доведеться, зокрема, молоді, каже Олександра Гліжинська. Позаяк вона потенційно може передати негативні навички та упередження своїм дітям.

“Наприклад, упередження про те, що світ небезпечний. Наслідком цього буде те, що людина постійно перебуватиме в напрузі. Або, наприклад, думка про те, що “світ, як ліс, в якому виживає найсильніший”. Звісно, для нас це зараз може бути правдою, але в умовно безпечному житті це буде негативною установкою й призводитиме до постійної тривожності. Ще одне можливе упередження — щоб здобути щось, я маю це вибороти силою, захищати себе. У мирному житті людина сприйматиме всіх ворогами, бракуватиме довіри одне до одного”, — каже Олександра.

На думку кандидатки історичних наук Аліни Понипаляк, у післявоєнний період важливо розбудувати потужну політику меморіалізації. Зокрема, створити великий меморіальний комплекс, який розповідатиме про події російсько-української війни та вшановуватиме полеглих за незалежність.

“Ми повинні виховувати покоління українців. Як на мене, ми повинні особливо пропрацювати пам’ять про Донецьку та Луганську області, частини яких були окуповані ще у 2014-му, тому що інтегрування того населення, яке одурманене російською пропагандою, — це теж буде складний і тернистий шлях для України. Через те, що певні травми не були пропрацьовані нашими батьками, нашими дідусями, прабабусями, російська пропаганда інколи може користуватися нашою неосвіченістю й нерозумінням. Щоб такого ніколи не було, ми повинні, найважливіше, вивчати історію, пропрацювати особисті та родинні травми і жити з розумінням того, хто ми є і чого ми хочемо”, — резюмує історикиня. (<https://freeradio.com.ua/psykhotravmy-viiny-iak-vony-vplyvaiut-na-nashe-zhyttia-zaraz-shcho-dopomozhe-ikh-podolaty-ta-choho-ochikuvaty-pislia-viiny/>, 14.03.2024).

===

Як допомогти близьким ветеранам у цивільному житті. Інтерв'ю з військовим психологом

“Не очікуйте, що людина повернеться з фронту такою, як була, — радить психолог Сергій Тітаренко. — Не розпитуйте про досвід. Усі розповіді про війну має ініціювати той, хто повернувся. Не будьте байдужими, але й не будьте нав'язливими”.

У розмові з Texty.org.ua колишній військовий розповів про свій шлях до професії психолога, про те, чим різняться системи психологічної реабілітації військових у США і в Україні та як допомогти ветеранам адаптуватися до життя за межами армії.

У 2014-му Сергій Тітаренко вижив, упавши зі 100-метрової висоти на своєму підбитому гвинтокрилі неподалік Слов'янська, де служив льотчиком у 16-й окремій бригаді армійської авіації. Командир екіпажу витягнув його, затиснутого в палаючій кабіні. Потім було тривале лікування, реабілітація, навчання та набуття досвіду в новій професії. Сьогодні Сергій пересувається на колісному кріслі й працює психологом.

— Що робити дружині чи чоловікові, у яких кохана людина повернулася з фронту?

Насамперед треба зрозуміти, що війна точно змінює людей. Які в подружжя були стосунки до та під час перебування партнера на фронті, яке було спілкування, наскільки воно було здоровим, чи було залежним або співзалежним — усе це безпосередньо впливає на інтеграцію та повернення в сім'ю ветерана чи ветеранки.

Якщо стосунки нездорові, найкраще звернутися до фахівця з психічного здоров'я і працювати над кожним індивідуальним випадком. Але є кілька правил, які точно не можна порушувати.

Я вже сказав, що всі розповіді про війну має ініціювати людина, яка повернулася з фронту. Покажіть людині, що розумієте, чому це з нею відбувається, скажіть, що готові поговорити з нею про це, якщо вона захоче.

Ветерани можуть дуже гостро реагувати на звуки, наприклад. Якщо вашого коханого чи кохану пересмикнуло від якогось звуку, це варто враховувати. Не сюсюкатися-панькатися, не дивитися косо, а саме розуміти і враховувати.

Не можна порівнювати досвіди. Не треба казати: “Он чоловік сестри Вася повернувся з фронту і нормально почувається, а ти як якийсь дебіл”. Звісно, я гіперболізую, але іноді в м'якших фразах закладається такий самий сенс.

Ви можете не знати, яке завдання виконував ваш партнер, куди ходив, що робив. Можливо, вам цього ніколи не розкажуть. Так само ви не знаєте, де був і що робив той “умовний Вася”. А ви своїм порівнянням знеціните досвід коханої людини.

— Якщо людина в стосунках із ветераном уже відчуває, що не справляється, але досі любить?

Треба говорити й знаходити спільні знаменники. Дуже багато сімей розвалюється через те, що дружина чи чоловік не витримує, а ветеран чи ветеранка не йде на контакт. Проблема в тому, що вони не говорять, а обмінюються звинуваченнями: “Ти мене не розумієш”, “А ти нічого не робиш”. Це ні до чого не приведе. Попросити: “Поясни мені, як зробити краще” — це вже діалог.

В ідеалі треба піти до сімейного психолога чи психотерапевта. У мене було кілька таких випадків, коли доводилося працювати з парою. Хлопець, наприклад, має парну ампутацію рук і потребує постійної сторонньої допомоги. Звісно, що жінка вигорає — це нормально. Але лише коли вони сіли й у мене в кабінеті почали з’ясовувати стосунки, виник якийсь діалог і пішов якийсь прогрес. Уже потім при мені жартували на якісь незрозумілі мені теми, тобто змогли повернутися до рівня “довоєнного” спілкування.

Сліпа зона

— Які поради ви можете дати людям, які бачать ветерана на публіці?

Пам’ятайте про сліпу зону. Уявіть собі: військовий сидить пів року чи навіть більше в окопі й прислухається до кожного шереху. У зоні бойових дій така поведінка необхідна, адже це допоможе воїну вчасно помітити, що до нього підкрадається ворог, зреагувати і вижити. Також реакцією на сильний стрес стає тунельний зір: людина чітко бачить лише те, що прямо перед нею.

З часом мозок зникає до такої поведінки, і навіть у відпустці, нібито в безпечному середовищі, ветеран залишається напеготові. Якщо ви підійдете ззаду чи збоку (це і є сліпа зона) й покладете йому руку на плече, наприклад, то його перша реакція буде атакувати вас, сприйнявши за ворога. Щоб показати свою присутність, краще стати прямо перед ветераном і привітатися з ним.

Також іноді під час розмови ветеран може “відключитися” — задуматися про щось чи навіть переживати флешбек. Якщо ви розумієте, що людина вас не слухає, не треба дратуватися, просто нагадайте про себе: помахайте перед очима, зверніться на ім’я.

Не ставте людині тригерних запитань, які можуть викликати сильну емоційну реакцію. У мене часто в Америці запитували, скількох людей я убив. Не треба так робити.

Інший момент. Можливо, ви стикалися з тим, що хлопці й дівчата, які повернулися з фронту, дуже яскраво розповідають про свій бойовий досвід, як вони гризли танки, валили москалів і так далі. І на це в цивільних чи інших військових може виникнути зневажлива реакція.

Але навіть якщо ті “подвиги” — неправда, не треба на це вказувати чи дорікати людині, адже це може спричинити конфлікт. Така поведінка часто є просто захисною реакцією, яка допомагає військовому не допустити до себе інформацію, що може стати для нього травматичною.

СИЛЬНІ ЕМОЦІЇ МОЖУТЬ ВИКЛИКАТИ ЗВУК РОЗБИВАННЯ СКЛА, СКРИП ГАЛЬМ, СВИСТ

Не треба створювати зайвих звуків, які можуть нагадувати про війну. Це зайвий тригер для ветеранів. Наприклад, сильну емоційну реакцію у

військових можуть викликати звук розбивання скла, скрип гальм, свист (бо вони означають свист міни чи ракети). Це може стосуватися й інших гучних звуків, таких як музика, звук барабанів, паперовий пакет, який лопнув, аплодисменти.

Буває таке, що до хлопців у госпіталі приїжджають волонтери ставити якісь концерти і військові з контузіями не можуть довго всидіти на тих виступах. Я пояснив, що гучні звуки — це дуже сильний тригер. Тепер ці волонтери приїжджають із берушами. Я рекомендую ветеранам, які в цивільному житті збираються відвідати якесь шумне людне місце, також мати із собою беруші.

Вдячність, увага, повага

— По роботі я вже відвідала кілька реабілітаційних центрів і побачила, що там щохвилини ветеранам шукають якісь заняття: крім класичної терапії вони проходять фізичну реабілітацію, арттерапію, займаються спортом, мають якісь розваги. Але, повертаючись додому, ці люди не знають, чим зайнятися, тому іноді знаходять вирішення цієї проблеми “на дні пляшки” й стають залежними. Як допомогти ветеранові не впасти в цю ментальну яму після реабілітації?

Перше — це потужна психоедукація. Треба пояснити людині, чому алкоголь (чи інші психотропні речовини. — Ред.) не вирішить її проблеми.

Другий дуже важливий момент — розподіл обов’язків у родині. Коли ветеран повертається в сім’ю, він може не знайти собі застосування і не відчувати своєї користі. Тож варто сісти за стіл, організувати сімейну нараду й визначити, хто чим займається. Не так глобально, як-от “я заробляю гроші, а ти переш шкарпетки”, ні. А, наприклад, “я мию посуд після сніданку, а ти після обіду та вечері” чи “ти виносиш сміття в понеділок, середу, п’ятницю, а я в решту днів”.

Важливо залучати ветеранів до побутових справ: готувати їжу, доглядати за хатніми улюбленцями чи свійськими тваринами. Це дуже допомагає людині повернутися в родину.

Важливо, щоб це були посильні завдання. Наприклад, якщо є дитина, не треба скидати на ветерана весь догляд за нею, мовляв, “ти там був/була на фронті, а я тут кілька років мучилася/мучився, тепер бався”. Натомість можна попросити відвести дитину до школи чи дитсадка, перевірити домашню роботу, пояснити якусь тему, прогулятися і так далі.

І не забувайте щиро проявляти свою вдячність, увагу та повагу.

— А якщо ветеран не має родини, але в нього є друзі, які хочуть йому допомогти?

По-перше, потрібно ставити собі реалістичні цілі й розуміти, що всіх на світі ми не врятуємо. І якщо ми нав’язливо лізтимемо в життя ветерана, то це може відчуватися як контроль за дитиною, яка не може сама про себе подбати.

А от що ми можемо зробити, то це запросити свого друга чи подругу-ветерана на каву, у кіно, на виставку чи концерт — будь-що, що буде людині цікаво. Це може бути навіть просто прогулянка, зустріч із новими людьми. Головне не залишатися байдужим.

Обов'язкова допомога

— Ви проходили реабілітацію в США. Чим психологічна реабілітація в Україні відрізняється від реабілітації в Америці?

У США військовослужбовець або держслужбовець, який повернувся із зони бойових дій чи зони стихійного лиха, повинен обов'язково пройти психологічне обстеження і за потреби психологічну реабілітацію чи адаптацію. Без цього він не отримає жодних соціальних пільг чи виплат.

А в нас хочеш — пішов до психолога, не хочеш — ніхто тебе не примусить. Як на мене, це неправильно.

От потрапляє до нашого реабілітаційного центру новий пацієнт. Він має пройти обов'язкове обстеження в психолога чи психотерапевта. Буває, я бачу, що пацієнтові треба попрацювати над своїм ментальним здоров'ям, і рекомендую йому ще походити до мене на сеанси. Але оскільки це необов'язково, а українці не мають культури відвідування психологів, деякі пацієнти відмовляються, мовляв, “зі мною все нормально, я ж не дурень”.

Через 5–6 місяців ті самі пацієнти повертаються назад. Хлопчина, який до того відмовлявся, каже: “Сірий, у мене з'явилися панічні атаки, проблеми зі сном, кошмари. Треба лікувати”. Ми починаємо працювати, але це вже боротьба з наслідками.

Річ у тім, що всіх цих неприємних наслідків можна було уникнути або ж мінімізувати їх прояв, якби ми почали працювати на випередження.

Коли пацієнти реабілітаційного центру відмовляються йти до психолога, у них цих наслідків ще немає, адже тут про ветеранів піклуються цілодобово. Їм не треба думати про оплату рахунків, проблеми з родиною чи про те, як себе прогодувати. А в нормальному житті, коли з'являються ці буденні турботи, всі проблеми починають вилазити.

— Чи вистачить Україні людського ресурсу, щоб надати кожному ветеранові психологічну допомогу?

Напевно, якщо всі разом прийдуть, то не вистачить. Але ж це й не потрібно.

Чим мені подобається психологія — це наука, яка постійно розвивається. Потрібно регулярно проходити якісь навчальні курси та опановувати новий інструментарій. От і я двічі-тричі на рік проходжу різне навчання, якісь там сертифікаційні курси і так далі. І на цих курсах зі мною дуже багато людей навчається. Цікаво, що я постійно бачу нові обличчя — спеціалістів стає все більше й більше.

Нещодавно я був на тренінгу в Празі, який проводив один із найкрутіших університетів, що працює з психотравмою, — Університет Каліфорнії у Сан-Дієго. І мені було приємно побачити там керівників психологічних відділів ЗСУ, МВС, ДСНС, Нацгвардії, фахівців із нашого реабілітаційного центру “Галичина”, із “Superhumans”, “Лісової поляни”. Також ця програма надає нам на рік супервізорів — колег-психологів, які дають нам практичні поради в роботі.

Але є й другий бік медалі: якщо фахівців нам вистачає, то повноцінна система реабілітації ще повністю не вибудована. Є такі пілотні проєкти, як

“Помічник ветерана”, програма “Ти як?”, але потужної державної системи допомоги ветеранам поки що немає.

— Тобто фахівців вистачає, вони поглиблюють свої знання, але немає зручної системи для ветеранів, яка допоможе сконтактувати їх із цими фахівцями?

Так.

Велосипед і Ламборгіні

— Чи змінився рівень психологічної реабілітації ветеранів в Україні з 2014 року?

Так. Порівнювати її тоді й тепер — це як порівнювати велосипед і Ламборгіні.

Коли у 2014 році до мене приходили психологи, поки я був у шпиталі, то діалог із ними був приблизно такий:

— Ти як?

— Нормально.

— Ти там руки на себе накласти не хочеш?

— Ні.

І все. Ще й приходили священники, які пропонували відспівати “про всяк випадок”.

ПРИХОДИЛИ СВЯЩЕННИКИ, ЯКІ ПРОПОНУВАЛИ ВІДСПІВАТИ “ПРО ВСЯК ВИПАДОК”

Сьогодні система реформується і зміни йдуть до нас семимильними кроками. У країну зайшло багато грантів, що допомагають психологам запускати різні ініціативи для ветеранів. Зараз ми працюємо над створенням ветеранських спільнот самодопомоги, щоб військові допомагали один одному. Це американський досвід, який ми перейняли і хочемо розвивати.

Але ще є над чим працювати. Наші військові воюють на своїй території, і в них, на відміну від американських ветеранів, немає травми переміщення в іншу країну. Проте в американських ветеранів є чіткі цінності, за які вони воюють.

А деякі з наших ветеранів не можуть конкретно описати, за що вони воювали. Називають якісь абстрактні речі, мовляв, “за Україну”. Ми можемо зараз провести роботу над помилками й сформулювати свою національну ідею.

Також важливо, щоб не ветеран підлаштовувався під суспільство, а суспільство підлаштовувалося під ветерана. Бо вся ця робота з психологами й ветеранськими спільнотами буде не потрібна, якщо суспільство ставитиметься до ветеранів зневажливо.

— Яких помилок припускаються психологи в роботі з військовими?

Є певні помилки, яких не можуть припускатися психологи, бо це безпосередньо вказує на непрофесійність. Але в моїй практиці частіше трапляється вигорання. Психологи беруть на себе десяткох ветеранів, хоча нормально можуть працювати максимум із чотирма, наприклад. Переоцінювання власних сил призводить до того, що, працюючи з травмою людини, можеш закопатися так глибоко, що не впораєшся із цим випадком.

От, наприклад, потрапляє до нас у клініку пацієнт, який жартує, сміється, здається, ніби все з ним нормально. Але під час спілкування я помічаю, що він уникає розмов про шашлики. Ну як же так, адже всі люблять шашлики, а в нього, виявляється, під час обговорення цієї теми починається паніка. Бо запах смаженого м'яса нагадує запах плоті згорілого побратима.

Річ у тім, що це дуже важкий випадок. Щоб його пропрацювати, потрібно задіяти дуже багато внутрішнього ресурсу. І психологу, і пацієнту. Працювати з такою травмою дуже важко, і треба знайти способи людині набувати цей ресурс.

ЗАПАХ СМАЖЕНОГО М'ЯСА НАГАДУЄ ЗАПАХ ПЛОТІ ЗГОРІЛОГО ПОБРАТИМА

У війні беруть участь люди, які дуже залежні від адреналіну. І коли вони потрапляють у стабільну обстановку, треба шукати способи замінити той адреналін. От у мене це, наприклад, водіння автомобіля. Також ресурс можуть відновлювати щоденні ритуали, як-от чашечка кави зранку.

От коли ми напрацюємо цілу систему таких ритуалів, які відновлюватимуть сили, тоді можемо починати пропрацьовувати травму. Тільки тоді пацієнт зі сльозами на очах, із тремтячим голосом може почати розповідати маленькі шматочки своєї історії. І тоді психолог дізнається про той епізод, який спричинив таку сильну травму. Згодом пацієнт починає пропрацьовувати травму і вчиться з нею жити.

Нове життя

— Чому ви вирішили стати військовим психологом?

Повернувшись в Україну у 2016-му, після майже річної реабілітації в США, я думав, чим мені зайнятися.

Мій товариш психотерапевт порекомендував піти на курси, які називалися “Медико-психологічний соціальний супровід людей з обмеженими можливостями” на базі Українського католицького університету у Львові.

У 2017 році я вступив на цю спеціальність. Насправді пішов туди не за психологією, а для того, щоб зрозуміти, що таке світ неповносправності, бо для мене в новому житті все було новим і не відповідало стереотипам у моїй голові про інвалідність.

Провчився там рік, пройшов практику роботи з неповносправними особами, а саме з людьми із ментальною інвалідністю. Наприклад, із синдромом Дауна, розладами спектра аутизму і так далі. Мені одразу сподобалася ця робота, тому я вирішив опановувати її глибше й стати професійним психологом.

Крім того, Григорій Григорович, директор реабілітаційного центру, у якому я нині працюю, зауважив, що в мене виходить спілкуватися на чутливі теми. Він сказав мені продовжувати навчання й обіцяв дати робоче місце.

У 2019-му я скористався програмою для учасників АТО, які не можуть працювати в цивільному житті за попередньою освітою: безплатно здобув нову освіту. Вступив до Ужгородського національного університету, успішно захистив магістерську наприкінці 2020 року й став магістром психології.

Поки вчився, почав працювати психологом: приблизно з травня 2019-го й донині обіймаю в реабілітаційному центрі “Галичина” посаду психолога. Зараз, зокрема, працюю з пораненими військовими, у яких ампутовані кінцівки.

— Чим відрізняється психолог із військовим досвідом від психолога без такого досвіду?

Досвідом. Я жартую, звісно, але насправді так і є. Коли в нас болять зуби, ми йдемо до стоматолога й довіряємо йому, бо він чи вона професіонал. Так само і з психологом: нам потрібен не досвід психолога, а його професійність. Неважливо, жінка це чи чоловік, неважливо, має він чи вона бойовий досвід. Головне — це професійні навички, які допомагають працювати з травмою.

Тим психологам, які не мають бойового досвіду, на початках, напевно, буде важко зрозуміти якісь абрєвіатури, команди, про які розповідатимуть військовослужбовці. Але сама проблематика — переживання психотравматичного досвіду в результаті бойових дій — їм буде зрозуміла.

Коли я сам починав працювати, то вчився в психологів, які не мали бойового досвіду. А в мене на той час був лише бойовий досвід. Головне, щоб фахівець умів працювати з психотравмою та її наслідками. До речі, якщо психолог вам не підходить, ви завжди можете змінити фахівця, це нормально. Але його досвід не має бути вирішальним фактором.

— Я поставила це запитання, бо деякі наші читачі та військові, з якими спілкувалася, розповідали, що їм у реабілітації більше допомагали знайомі ветерани з бойовим досвідом, аніж психологи. Деякі ветерани через це не хочуть іти до психолога, адже вважають, що їх не зрозуміють. Що робити із цим стереотипом?

Цей стереотип ми можемо подолати завдяки психоедукації, тобто за допомогою якихось громадських заходів, соціальної реклами, сарафанного радіо, коли військові рекомендують один одному фахівців.

До речі, наведу приклад, коли бойовий досвід, навпаки, заважає працювати з пацієнтами. У реабілітаційному центрі зі мною працює колега без бойового досвіду. І я зауважив, що деякі пацієнти приходять до неї поплакати, адже бояться, що я їх можу засудити. Тож іноді відсутність бойового досвіду в терапевта допомагає пацієнту розкрити всі свої емоції.

Матеріал створено Texty.org.ua за підтримки ICAP Єднання в межах проєкту «Ініціатива секторальної підтримки громадянського суспільства», що реалізується ICAP Єднання спільно з Українським незалежним центром політичних досліджень (УНЦПД) і Центром демократії та верховенства права (ЦЕДЕМ) завдяки щирій підтримці американського народу, наданій через Агентство США з міжнародного розвитку. Зміст статті не обов'язково відображає погляди ICAP Єднання, Агентства США з міжнародного розвитку чи уряду США. (<https://texty.org.ua/articles/111481/yak-dopomohty-blyzkym-veteranam-u-civilnomu-zhytti-intervyu-z-vijskovym-psyholohom/>, 01.08.2024).

Допомагають побратимам: як працюють військові психологи

З нагоди Всеукраїнського дня психолога Національна гвардія України поспілкувалась з військовими психологами Північного об'єднання та дізналась про те, як фахівці готують військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань, про найчастіші проблеми, які виникають у бійців та якими чеснотами мають володіти військові психологи.

«Під час повномасштабного російського вторгнення якісна психологічна підтримка стала необхідною складовою для ефективного функціонування підрозділів. Адже саме психологи готують військових до можливих стресових ситуацій, вчать надавати собі та побратимам підтримку, допомагають сформувати злагоджений колектив. Врешті ці фактори впливають на бойовий дух та боєздатність підрозділів», - пише на своїй сторінці «Facebook» Національна гвардія України.

Попри це у деякого зберігаються стереотипні уявлення про психологів як про людей, що «залазять в голову». Часто це відбувається через недостатнє усвідомлення задач психологів.

«Інколи військовослужбовці думають: якщо ти звертаєшся до психолога, значить, з тобою не все добре. Це все міф і насправді військові психологи можуть допомогти у багатьох питаннях», - каже психолог бригади швидкого реагування «Рубіж» Руслан.

Як зазначають фахівці, задача психолога – не розв'язати питання, з якими до них приходять бійці, а допомогти зрозуміти проблему і самостійно знайти необхідне вирішення.

«Зараз гвардійці стали частіше звертатися до психолога через різні причини, не завжди це навіть питання психології, бо рівень довіри до психолога зріс», - каже психолог Першої Президентської бригади «Буревій» Олександр.

Для того, щоб краще підготуватись до виконання службово-бойових завдань, гвардійці не лише проходять бойову та спеціальну підготовку, але й обов'язкові тренінги з психологами. На заняттях військові навчаються прийомів саморегуляції у стресових ситуаціях, щоб у разі потреби надати першу психологічну допомогу своєму побратимові, та відпрацьовують важливий етап зі згуртування колективу.

«Ще на початку повномасштабного вторгнення траплялося, що під час артилерійських чи авіаційних обстрілів у військових з'являвся страх. І це нормальна реакція організму, проте його неможливо подолати, тільки опанувати. В таких ситуаціях я робив разом з гвардійцями дихальні вправи. Коли починаєш регулювати своє дихання, одночасно регулюється й серцебиття, поступово нормалізуються думки й людина стабілізує свій стан», - розповідає Олександр.

Враховуючи специфіку роботи, очевидно, що не кожен зможе працювати як військовий психолог, адже постійна робота з людьми виснажує морально. Як зазначають гвардійці, для такого фаху важливо бути відкритою, комунікабельною особистістю, бути людяним стосовно інших.

===

СЗЧ - не норма: як психологи працюють з проблемою

Олег Крець, психолог ГО "Військова школа "Боривітер"

Той факт, що тема СЗЧ увійшла в медійне поле, з одного боку, дає можливість привернути увагу до цієї проблеми. Проте з іншого боку, чи корисно це для армії? Ні. Це ніби всім сказали: "СЗЧ - норма, за це нічого не буде". Але "легалізація СЗЧ" — це злочин і велика проблема. Адже це - можливий розпад армії, фронту, це грає на руку Путіну.

Тож не дивно, що тема СЗЧ перетворюється на масштабний проєкт, який використовує Російська Федерація. Розганяються ІІСО як через підкуплених людей, так і через корисних ідіотів. Таким чином Росія демотивує нашу армію, бо їхня армія теж дуже демотивована.

Загалом я б розділяв проблему СЗЧ на дві частини, пов'язані між собою. Перша – організаційна, а друга – психологічна.

Люди можуть йти в СЗЧ і не розуміти, що вони роблять. Багато разів, я розмовляв з бійцями, розпитував їх та чув: "Я хочу в СЗЧ". Запитував: "Ну, добре, пішов. І що далі?". Відповіді не було. Часто люди думають лиш про те, щоб просто встати і піти, а що потім — незрозуміло. І коли ми про це говоримо, говоримо про наслідки, про сім'ю, про побратимів, про командира, дуже багато передумують.

Інколи дехто ділиться думкою: "Краще я в тюрму сяду". Відповідаю: "Хлопці, дивіться, зараз не одна тисяча людей вийшли з тюрми й пішли в українську армію. Вони зараз воюють. Як ви думаєте, чому?". Це трошки людей розвертає...

Військові дуже часто розповідають психологам: "Ми будемо воювати рік, три, сім років. Але скажіть нам, як ми це плюс-мінус будемо робити. Наприклад: рік повоював, у тебе два місяці відпочинку, або пів року повоював — на місяць відпустили". І якщо зараз взяти військового ЗСУ і людину, яка сидить в тюрмі, то, з точки зору правил, у вигіднішому становищі — другі. Адже в тюрмі знають, скільки їм часу лишилось, а в ЗСУ...

Основне питання у тому, що людям потрібно відновлюватися. Найкращий професіонал, якщо не поїсть і не поспить, буде робити дивні речі, іноді потім сам себе буде запитувати, чому він це зробив. Людська психіка — не безмежна. Є "батарея", яка сідає. І коли вона нижче певної критичної лінії, скажімо, у районі 20-30% — все, глючить. Психологічний стан треба періодично відновлювати. Людина має поспати, поїсти та перезавантажитися.

Якщо брати стандарти НАТО, то там людина воює три місяці, потім відновлюється на ППД, після цього їде додому на місяць, повертається - знову на ППД, втягується, налаштовується, і лише після цього знову йде воювати. У нас такого і близько немає, і це проблема.

Тому, звісно, нам потрібні спеціалісти, які вміють воювати. Але вони повинні мати правила, "рамку", як вони будуть це робити. Бо коли немає "рамок", люди втомлені, виснажені, не бачать позитивного результату, то починають думати: "Що я тут роблю? Навіщо воно мені все потрібно"...

Ми можемо говорити, що є купа проблем з ротаціями. Але якщо людину вивести, дати відпочити кілька тижнів, повірте, вона назад наблизиться. Не можуть просто так сидіти на цивільці військові, які вже рік-півтора прослужили. Вони повертаються. Але при цьому люди мають розуміти, що є певний процес, що вони мають право: прийти, побути й, за бажання, повернутися. (<https://www.unian.ua/society/szch-ne-norma-yak-psihologi-pracyuyut-z-problemoju-12774642.html>, 02.10.2024).

===

Військовий психолог з Дніпра розповів про роботу з бійцями

Військові психологи – це люди, які безпосередньо працюють з військовими на різних етапах. Адже служити йдуть абсолютно різні хлопці та дівчата. Військові психологи можуть бути як військовослужбовцями на офіцерських посадах, так і цивільними, які співпрацюють або працюють у військових частинах. Чому такі фахівці дуже потрібні – дізнавалися журналісти «Нашого Міста».

Військовий психолог з Дніпра Максим Реуцький розповідає, що у їх практиці доводиться робити багато цікавої роботи. Зокрема, за допомогою спілкування та дослідження вони беруть участь у відборі на певні посади, на отримання звання тощо.

«Відбір на етапі курсантського навчання, відбір на окремі посади, відбір перед отриманням звання і так далі – це все робота зі спілкуванням і дослідженням, де потрібно професійно знати тести й методики. Тобто це робота для професіонала, аби потім отримати гарні результати», – каже психолог.

Окрім того, важливою частиною цієї роботи є питання відновлення і супроводу військовослужбовців.

«Відновлення – це коли підрозділ виходить з бойових дій. Потрібно провести декомпресію, потрібно адаптувати бійців до мирного життя. Також важлива частина – це супровід. Зрозуміло, що всі приходять у військо з різною психікою. Тобто з різними особливостями поведінки. І у певних ситуація це може потребувати участі, корекції. Це не повноцінна психотерапія, яка триває місяці. Але декілька зустрічей зі психологом можуть допомогти бійцям знайти вихід. Або перебудувати, адаптуватися. Тобто бути готовим до зміни обставин. Бо військова служба – це певний стрес», – каже Максим Реуцький. До функцій військових психологів також входить бойова психологічна підготовка. За словами Реуцького, витримати сучасний бойовий стрес не так просто. І психологів, які допомагали би бійцям підготуватися до змін, не вистачає. Тому важливою задачею сучасних військових психологів є навчання

бійців саморегуляції, долання стресу самотужки та техніки, як допомогти своїм побратимам подолати стрес.

«Ще є особлива форма діяльності – це група контролю бойового стресу. Ці люди при певних обласниках буквально заводять молодих в окопи. Це найвищий рівень бойової роботи. Там теж страшно, і ми такі ж самі люди. І боєць, який бачить, що психолог, який теж має відчуття самозбереження, теж спускається рабом з ним. Це так само як і у звичайній життєвій ситуації: ми проживаємо з клієнтом його страх, він бачить, що ми проживаємо нормально, не впадаємо у якусь паніку, і разом йдемо далі. Але, звичайно, інтенсивність подразників і стресів на війні в сотні разів більше, а так ситуація достатньо схожа», — каже експерт. У ці складні часи цивільним радять бути уважними до моральних потреб тих, хто повернувся зі служби, або просто знаходиться у відпустці чи на лікуванні. (<https://gorsovet.com.ua/post/vijskovij-psiholog-z-dnipra-rodповiv-pro-robotu-z-bijcyami>, 01.10.2024).

====

Керівник психологічної служби МВС: Не казав би про поляризацію "військовий-цивільний", є певне протиставлення в соцмережах

Перша частина ексклюзивного інтерв'ю керівника управління психологічного забезпечення МВС України Андрія Костюка, старшого офіцера центру оперативно-психологічного забезпечення Нацгвардії Анатолія Бондара та начальниці відділу психологічного забезпечення ГУ ДСНС в Києві Любові Кірнос агентству "Інтерфакс-Україна"

Нацгвардійці, прикордонники, поліцейські – значна складова Сил оборони України. Наразі на передовій перебуває практично чверть від усього штату МВС України. Рятувальники ДСНС працюють на місцях "прильотів" - гасять пожежі, розбирають завали, рятують цивільних, деблокують тіла. Психологічна стабільність військових МВС на фронті і в тилу – компонента безпеки всіх українців.

На досвід яких країн спираються військові психологи, чи є єдиний підхід до підготовки бійців до фронту та реабілітації до цивільного життя, як мотивувати військових дбати про власне ментальне здоров'я та чи існує насправді поляризація "військовий – цивільний", - відповіді психологів МВС, які щоденно працюють з військовослужбовцями.

Керівник управління психологічного забезпечення МВС України Андрій Костюк

Стигма щодо психологів та як вкрутити лампочку

Ментальне відновлення українських військових не менш важливе, ніж фізичне. Голова МВС Ігор Клименко нещодавно чітко артикулював наявність проблеми, вказавши, що 60% злочинів домашнього насильства скоєні військовими. Акцент – посилити увагу до психологічних потреб військових. На Вашу думку, скільки вже зроблено державою в цілому та

МВС зокрема для ментального здоров'я військових, що нагально необхідно?

В системі МВС є психологічні служби - в поліції, ДСНС, Національній гвардії, у прикордонників. Ці служби працюють за внутрішніми алгоритмами, одним із важливих векторів роботи психологів є психологічний відбір, - тобто, на службу приймаються ті, хто його проходить. Психологи вивчають індивідуально типологічні особливості кандидатів на службу, їх схильність до агресії, а також перевіряють на стресостійкість та вивчають складові формування емоційно-вольової сфери.

Якщо говорити конкретно про домашнє насильство, то наразі апробацію проходить напрацьований нами алгоритм раннього виявлення домашнього насильства.

Використання даного алгоритму дозволить виявити схильність до насильства у співробітників системи МВС, а також зробити психопрофілактичну роботу більш прицільною та якісною – це я про тренінги, індивідуальне консультування, психотерапевтичні групи з постраждалими від домашнього насильства.

Психологи постійно проводять скринінги особового складу на депресію, невротичні стани тощо. Якщо виявляють психологічні проблеми - пропонують співробітнику пропрацювати цей стан. Зазвичай, коли працівник тільки приходить до психолога, в нього підхід "в мене все нормально". Але робота психолога полягає в тому, щоб в процесі спілкування співробітник відкрився і був готовий працювати над собою.

Не тільки в системі МВС, а в цілому в суспільстві є певна стигматизація – відсутня культура звернення до психологів. Від психологів вимагають результатів, але ж силоміць милим не станеш. От скільки треба психологів, щоб вкрутити лампочку? Один – за умови, якщо лампочка готова вкручуватися. Тобто, якщо людина готова до змін – вистачить і одного психолога, а коли "не бачить - не чує - не може", то навіть сто суперфахівців-психологів нічого не зможуть зробити.

Інколи люди жартують з того, що на групах підтримки при адиктивній поведінці (залежності) людина встає і каже "Вітаю! Я – Андрій, я алкоголік". Але в цьому є значний психологічний сенс, бо визнання того, що в тебе є проблема – це 80% успіху лікування.

Знаєте, до цієї посади я працював у психологічній службі поліції. Ми постійно зверталися до поліцейських "приходьте в групи, на консультації" – на жаль, черга за дверима не стояла. А потім ми з колегами підійшли до цього трохи інакше, підготували відповідні нормативні документи, - і всі учасники бойових дій, які повертались додому, обов'язково проходили психотерапевтичні групи у змішаному тренінговому форматі. Ми проводили скринінг зворотного зв'язку кожної групи на початку і в кінці заходу. У висновку - дуже позитивний показник і хороші відгуки, але найбільше мені сподобалася реакція деяких поліцейських "о, так це ж прикольно, чого ж ми раніше не ходили?!".

Тому, впевнений, що треба розповідати людям про психологію, про те, що вона насправді працює, що визнати потребу в допомозі – це точно не про слабкість. А ще краще визнати потребу в саморозвитку, розумінні та бажанні ставати кращим і працювати над своїми внутрішніми станами. Вважаю, що ми як країна вже рухаємося в цьому напрямку. До розуміння того, що психологи не можуть допомогти людині без її бажання. Покоління 20 років-плюс вже радо сприймає психологів, набагато легше йде на контакт.

Ізраїльська супервізія, американський досвід

Досвід країн, громадяни яких приймали участь у військових діях, демонструє, наскільки важко військовим долати психологічні наслідки війни, - навіть при наявності хороших програм, фахових спеціалістів високого рівню, гідного фінансування психологічної реабілітації військових на державному рівні. Що взято з міжнародної практики країн (Ізраїль, США, наприклад), які робочі методики задіяні?

У нас вийшла змістовна та плідна співпраця з ізраїльськими колегами: робили спільні зустрічі і навчання психологів кожного підрозділу МВС за ізраїльським протоколом.

Також зробили те, що раніше ніхто не робив – впровадили супервізійну підтримку. Раз на місяць проводимо зустрічі, на яких ізраїльські колеги підтримують наших психологів і спільно корегують програми. Також нам допомагають колеги із Європейських країн.

Використовуємо і американський досвід. Знайомилися з їхньою ветеранською політикою, вивчали, як вони займаються процесом реабілітації. Досить плідна співпраця склалася з університетом Каліфорнії - їхні професори-психіатри, психологи дають нам більш глибокі знання з когнітивно-поведінкової терапії, роботи з ПТСР тощо. Якщо потрібно діагностування та медикаментозне втручання - підключаються клінічні психологи з нашої системи, які знаходяться у підпорядкуванні департаменту охорони здоров'я. Тобто, в разі потреби працюємо разом з клінічними психологами та психіатрами.

Психологи мають тісно співпрацювати з психіатрами. Бо ліки - ліками, а терапія потрібна для досягнення тривалого результату. Це круто, коли є симбіоз між психіатром і психологом.

З досвіду США та інших зарубіжних країн, можливо, є сенс впровадити на державному рівні так звані терапевтичні спільноти за принципом "рівний - рівному". Це коли хлопці або дівчата самі об'єднуються у спільноти, збираються без участі психолога, встановлюють свої правила комунікації та допомагають один одному. Це добре впливає на їхнє відновлення.

Ще в Америці для ветеранів, які через низку певних причин лишилися на вулицях, без домівок, існують програми, спрямовані на забезпечення їхніх базових потреб та подальшу інтеграцію в суспільство. Під час робочого візиту ми з українською делегацією були в такому "поселенні ветеранів", де військові проходять терапію, реабілітацію, їм допомагають із роботою, намагаються інтегрувати в суспільне життя.

Підходи і спеціалісти є, потрібна мотивація військових

Психологічна реабілітація бійців підрозділів структури МВС – це окрема робота служби МВС чи у взаємодії з Міноборони? Чи є якась єдина програма з уніфікованими підходами і практиками?

В кожного своя система, але це не говорить про те, що ми не спілкуємося і не напрацьовуємо спільні рішення. Під керівництвом Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету міністрів України постійно зустрічаємося і вибудовуємо стратегії вирішення складних питань в сфері ментального здоров'я з Міністерством охорони здоров'я та Міністерством соціальної політики. Також досить добре співпрацюємо з Міністерством оборони: разом розробляємо нормативно-правові акти, які впроваджуються на державному рівні в психологічному аспекті, в спільних робочих групах напрацьовуємо протоколи і алгоритми роботи. Є співпраця і з іншими міністерствами.

Щодо підходів в роботі психологів, то в цілому вони єдині, але в кожного є своя специфіка. Коли я рік тому прийшов на цю посаду, то в мене була ідея все об'єднати та уніфікувати. Визнаю, об'єднати самих психологів було нелегко, але з цим ми впорались, і це нас дуже тішить, що тепер психологи системи МВС – це єдина потужна команда.

А уніфікація підходів до роботи, чесно скажу, не завжди доцільна. Уніфікований підхід ми використовуємо вибірково, в більшості випадків використовуємо його саме в роботі з пораненими співробітниками МВС.

Можемо говорити про те, що у нас вже є ядро психологів, орієнтованих на роботу з військовими? Травмофокусовані спеціалісти, наприклад?

Так, можу сказати, що такі психологи є. І готуємо ще спеціалістів по вузьких напрямках. На жаль, внаслідок війни маємо дуже багато випадків психологічного травмування. Бачити смерть побратимів, відчувати цю всю напругу – це великий травматичний досвід. У нас було мало психологів, які з цим працювали. Тому почали зміцнювати цей напрямок: відібрали психологів і зайнялися їх навчанням.

Робота з травмою - це досить складний напрямок, який свого часу, навіть до війни, мало хто з психологів обирав як свою основну спеціалізацію. Відверто скажу, дуже хвилююсь за наших психологів, бо прослідковується певне вигорання спеціалістів. Роботу, яка була у них раніше, і те, що вони роблять під час війни – порівнювати неможливо. Тому максимально працюємо з партнерами, щоб налагодити супервізійну підтримку, проводити психологічні ретрити для самих психологів.

Як мотивувати військових дбати про своє ментальне здоров'я, а отже, про психологічне здоров'я своєї сім'ї та оточуючих? Чи є обов'язковою перевірка психологічного стану бійців, які повертаються додому?

Складно примусити людей працювати над собою – має бути усвідомлення і власне бажання. В цілому вже є впевнені поступові рухи. Сім'я, зокрема, може стати такою мотивацією, тож будемо запускати інформаційні кампанії, щоб достукатися до кожного.

В роботі над психологічним станом працюємо по двох пріоритетних напрямках. Задля повноцінного повернення в цивільне життя для наших захисниць та захисників, які повернулися з фронту, впроваджуємо обов'язкові психотерапевтичні групи, бо необхідно пропрацювати внутрішні травми, навчитися контролювати свої емоції, коректно поводити себе в соціумі. Другий напрямок – це соціально-психологічний тренінг, який вкрай важливий саме для соціальної адаптації.

Тобто всі військові МВС, які були на лінії фронту, знаходяться у вашому полі зору?

Саме так. Це пріоритетний напрямок, на якому постійно наголошує голова МВС. Всі хлопці і дівчата, які проходять службу на передовій, отримали поранення, були звільнені з полону, - всі вони є в нашій базі, де фіксується проведена з ними психологічна робота, всіх їх ми підтримуємо і допомагаємо. По кожному з них визначені потреби соціального характеру і психологічний супровід. Коли вони проходять лікування, то з ними працюють клінічні психологи.

Зі звільненими з полону працюєте за окремими методиками?

Так, з ними проводиться окрема робота, вони обов'язково проходять реінтеграційні заходи та постізоляційний супровід.

Це важкий процес?

По-різному буває. Все залежить від людини. В цілому скажу, що вони молодці. Люди з системи МВС більш стійкі до випробувань.

Без цивільних не було б за що воювати

Після досвіду фронту зазвичай атрофується страх у цивільному житті, змінюється ставлення до цивільних. Як не допустити або принаймні зменшити поляризацію "військовий-цивільний"?

Я б взагалі не казав про поляризацію. Не бачу якогось негативу до цивільних з боку військових, часто чую "не було б цивільних – не було б за що воювати".

Певне протиставлення бачу в інформаційному просторі, в соцмережах, але в особистому спілкуванні з військовими такого не чую. Звісно, все залежить від людини. Боець, який на передовій, втомлений від постійного стресу, особливо якщо перебуває в "гарячих точках" тривалий час, може зненавидіти всіх і вся, не тільки цивільних.

Так само суспільство треба готувати до адекватного ставлення до військових. Ми вже бачимо, що є непоодинокі випадки, коли люди ведуть себе грубо щодо військових. У всьому має бути гармонія і здоровий глузд.

На третьому році війни втомлені всі – і військові, і цивільні, тому важливо кожному дбати про своє ментальне здоров'я, бо маємо бути сильніше, мудріше і поважати один одного, - а це тяжка праця над собою.

Як слід спілкуватися з військовим цивільній людині?

Суспільству в цілому треба вчитися спілкуванню з військовими, коректним реакціям на різні ситуації. Навіть наших психологів ми "прогнали" через курс "безбар'єрність", бо вони не знали тонкощів спілкування з пораненими.

З пораненими військовими, наприклад, з інвалідністю, слід спілкуватися на рівних. Головний посил: не намагайтеся зробити їм краще: не потрібне співчуття, має бути емпатія, повага, гордість і правильна комунікація.

Якщо ж є явна агресія, то в таких випадках можуть бути застосовані різні комунікативні психологічні техніки, головне - не входити в емоційний резонанс, зберігати спокій і рівновагу, бути раціональним, бо агресія завжди викликає ще більшу агресію.

Суїциди – не показник

Як перевіряється ефективність роботи військового з психологом, чи можна оцінити результат за статистикою суїцидів?

Наразі ми розробляємо критерії ефективності, оцінки якості нашої роботи, бо важко відслідковувати, що саме брати за основу. Ключове: відходимо від практики рахування кількісних показників, бо важливо не те, скільки разів військовослужбовець зустрічався з психологом, а як саме змінився внутрішній стан військового після роботи з психологом.

Так, на жаль, колись ефективність роботи оцінювали по кількості суїцидів. Не згодний з цим. Я приймав участь у службових розслідуваннях по суїцидах. І більшість з них були імпульсивними, внаслідок проблем у сімейних стосунках, любовних справ, залежності. Такі випадки є вже і під час повномасштабної війни.

Чинники скоєння суїцидів можуть бути різними, але ми маємо культивувати позитивне ставлення щодо звернення до психолога, розуміння того, що коли тобі погано, треба звернутись до фахівця. В більшості випадків це вберігає від незворотних вчинків.

Чи є розуміння, на якій стадії ментальних наслідків війни зараз знаходиться Україна? Це тільки початок і далі буде складніше?

Намагаюся не думати про це, - мені не подобається наратив "повернутися бійці з фронту і все буде погано". Тенденцію складно простежити, але бачимо і розуміємо складнощі, які вже є на даний час. Допускаю, що ситуація погіршиться, але хочу вірити в те, що всі ми навчимося працювати над собою.

Можливо, є сенс провести дослідження, щоб розуміти, що нас може очікувати.

Особисто я вірю в посттравматичне зростання, адже бачу, як змінюється сприйняття громадянами більшості процесів, як покращується ставлення один до одного. У важкі часи в складних умовах ми набуваємо ментального імунітету. (<https://interfax.com.ua/news/interview/999326.html>, 10.07.2024).

===

Ми не народжені для війни, але здатні адаптуватися до неї і реабілітуватися після – психологи МВС України

Друга частина ексклюзивного інтерв'ю керівника управління психологічного забезпечення МВС України Андрія Костюка, старшого офіцера центру оперативно-психологічного забезпечення Нацгвардії

Анатолія Бондара та начальниці відділу психологічного забезпечення ГУ ДСНС в Києві Любові Кірнос агентству "Інтерфакс-Україна"

Нацгвардійці, прикордонники, поліцейські – значна складова Сил оборони України. Наразі на передовій перебуває практично чверть від усього штату МВС України. Рятувальники ДСНС працюють на місцях "прильотів" - гасять пожежі, розбирають завали, рятують цивільних, деблокують тіла. Психологічна стабільність військових МВС на фронті і в тилу – компонента безпеки всіх українців.

На досвід яких країн спираються військові психологи, чи є єдиний підхід до підготовки бійців до фронту та реабілітації до цивільного життя, як мотивувати військових дбати про власне ментальне здоров'я та чи існує насправді поляризація "військовий – цивільний", - відповіді психологів МВС, які щоденно працюють з військовослужбовцями.

Старший офіцер центру оперативно-психологічного забезпечення Нацгвардії Анатолій Бондар

Моделювання бойових ситуацій та перевірка реакцій

Яким чином військові психологи готують бійців Нацгвардії до виконання бойових завдань?

Це комплексний підхід: психологічний супровід є від самого початку і триває стільки, скільки потрібно бійцю. На початковому етапі, коли підрозділ готується на виїзд, потрібно вивчити цей єдиний організм, встановити, чи є в ньому ті, яких не має бути, бо не всі зможуть в екстремальних умовах працювати повноцінно, а задачі потрібно виконувати.

На другому етапі починається формування команди, знайомства. В цей період часу ми даємо знання і навички, як діяти під час гострих стресових реакцій. Люди за своїм психотипом не завжди можуть бути готові до ведення активних бойових дій. Тобто, до фізичної підготовки і військових знань потрібно додати готовність психіки до умов війни - щоб мінімізувати вплив негативних психологічних факторів на особистість, надаємо максимальну можливість зрозуміти, з чим саме вони можуть стикнутися.

Зокрема, відпрацьовуємо стани, які можуть виникнути при виконанні бойових завдань, щоб побратими змогли надати першу психологічну допомогу.

Коли виникає стресова ситуація, відключається практично все, залишаються тільки інстинкти. Тому, якщо в голові бійця "записаний" правильний алгоритм дій, це покращує виконання поставлених задач. Як результат - менше психогенних втрат і швидкість відновлення після виходу з позиції.

Вже під час виїзду, в зоні виконання бойових завдань, бійців супроводжує один чи два психологи, в залежності від підрозділу. З ними проводиться робота перед виходом на позицію. Певний проміжок часу бійці знаходяться на позиції, потім - ротація і максимально ідентичний час для відпочинку, щоб задовольнити базові потреби – поспати, помитися, поспілкуватися із сім'ями, переключитися на щось інше.

Адаптація до війни та розуміння рідних

Наскільки важливий вплив сім'ї на психологічний стан бійця?

В кожній родині можуть бути свої проблеми і буває таке, що сімейні складнощі можуть гальмувати реакції бійця. Він виконуватиме бойові задачі, а думками буде вдома. В таких ситуаціях психолог спілкується і з сім'єю, і з бійцем, щоб стабілізувати військового, переключити.

Після ротації психологи також працюють із сім'єю, бо родичів потрібно підготувати, навчити зважати на ті умови, в яких був боєць. Ми даємо розуміння, що людина змінилася, але це не є чимось критичним чи негативним. Так, можуть змінитися цінності, погляди, але в жодному разі це не має бути приводом для конфліктного спілкування. Якщо в сім'ї позитивна атмосфера, військовослужбовцю набагато легше.

Бойові дії – це неприродне явище для людської психіки. Чи можливо взагалі адаптуватися до цього?

Ми не народжені для війни, але цю роботу потрібно робити. Ми адаптуємося. Людина – такий організм, який звикає до всього. Тільки комусь потрібно для цього менше часу, комусь – більше.

За допомогою і підтримкою психолога можемо зменшити період адаптації з півроку до одного-двох місяців, в залежності від напрямку виконання задач. Зрозуміло, що ніхто не відправляє без адаптації на "нуль", в самий вогонь, але під час професійно-психологічної підготовки максимально моделюємо ситуації, які можуть виникнути, поступово готуємо.

Важко в навчанні – легко в бою. При підготовці використовуємо і холості постріли, і імітацію вибухів. По-перше, так ми бачимо реакцію бійця, по-друге, розуміємо, на чому треба сконцентруватися. Також розуміємо, що комусь, можливо, буде краще у підрозділах забезпечення.

Ступор, тремор, героїзм

Які сильні реакції психіки найбільш небезпечні для військового?

Під час виконання завдань може бути ступор. Це сильна реакція, яка виникає під час дії стресу. Всі падають, а один ціпеніє зі зброєю в руках. Звісно, що в умовах активних бойових дій приводити до тями нереально, тому "за бронік, на землю, легенький ляпас". Особливо небезпечно, коли йде штурм, а боєць заляк.

Головна задача – забрати зброю та встановити зоровий контакт. В такому стані людина не відчуває ні себе, ні свого тіла. Тому побратими, командири, коли з'являється можливість, мають допомогти бійцю повернути чутливість: масажувати точки над очима, стиснути його руку в кулак, щоб долонями відчувалися нігтьові пластини. Коли з'являється зоровий контакт, починається відновлення когнітивного процесу, - треба називати ім'я. Може ще бути практика заземлення "які предмети бачиш, що чуєш, які запахи відчуваєш".

Якщо у бійця сильний тремор, то слід дати можливість його тілу випустити тривожність самотійно через ці неконтрольовані рухи.

Героїзм – це теж психічна реакція?

Коли ти виснажений абсолютно - відкривається нове дихання. На мою думку, геройські вчинки - це мобілізація внутрішніх надресурсів, які до

певного моменту сплять. Відкривається наша найпотемніша складова, той ресурс організму, який є в кожному, але ніхто не знає, де саме він знаходиться і в який момент включається. Все, що відбувається в такі моменти, потім важко проаналізувати і зрозуміти.

Такі випадки трапляються час від часу на полі бою. Ти розумієш, що вже все, і включається виживання, організм мобілізує все, що в нього є. А потім йдуть "відкати". Як наслідок – емоційне вигорання, але це відновлюється, потрібен час.

В екстремальних ситуаціях внутрішній ресурс можна відновити, візуалізуючи щось важливе і цінне для тебе – посмішку дитини, обійми... Треба знайти свою позитивну емоцію і завжди тримати її біля себе.

Вихід, скринінг, реабілітація

Який алгоритм роботи вже після ротації?

Коли відбуваються ротація з "нуля", завжди працюють в парі психолог і медик, тому що фізичні травми, контузії також впливають на психологічний стан. Якщо на позиції була велика інтенсивність роботи, будуть наслідки для психологічного стану бійця, але завдяки навичкам саморегуляції психологічний стан швидко покращується.

Згідно наших керівних документів, коли підрозділ виходить із зони виконання завдань та прибуває до пункту постійної дислокації, бійці разом з командою психологів направляються на психологічну реабілітацію за програмою "Декомпресія" у медичні реабілітаційні центри. За цією програмою обов'язковими є медичний огляд, психодіагностика, дебрифінг, ігрова діяльність, всебічне інформування, техніка оптимізації внутрішнього потенціалу.

Після завершення заходів психологічної реабілітації члени робочої групи психологічної реабілітації на кожного військовослужбовця складають висновок-прогноз та надають рекомендації командирові.

Скільки триває декомпресія?

Декомпресія триває три дні. Група психологів проводить дебрифінг – це кризовий інтервенційний метод роботи з групою бойовою психологічною травмою задля того, щоб мінімізувати наслідки для психічного здоров'я бійців.

Також протягом цих трьох днів ми проводимо психодіагностику, арт-терапію, проєктивні методики, вправи на саморегуляцію для покращення психоемоційного стану. Весь комплекс психологічних заходів спрямований на профілактику розвитку посттравматичних стресових розладів.

За результатами роботи групи психологів надаються рекомендації психологам військової частини. І вже безпосередньо психологи на місцях, маючи результати психологічного вивчення та проводячи візуальну діагностику, а де є потреба і індивідуальну психологічну роботу, визначають військовослужбовців, які потребують проходження психологічної реабілітації терміном 14 днів у відомчому медичному закладі.

ПТСР може проявитися і через півроку, і через рік, тому краще пропрацювати ці моменти з психотерапевтами одразу, щоб в подальшому не

мати серйозних проблем. Це наче рана: її потрібно продезінфікувати одразу, щоб не було ускладнень.

Сьогодення вимагає від психологів постійного розвитку для максимальної допомоги військовослужбовцю – стабілізувати, відновити, повернути до строю, реабілітувати до цивільного життя. Коли війна завершиться, військовий має спокійно зняти форму, повісити її в шафі і займатися своєю професійною діяльністю, з якої він прийшов, жити повноцінним життям.

Наскільки реальна соціалізація військових, з вашої практики?

Реальна. Хлопці соціалізуються завдяки тому, що є колектив, підтримка, можливість поговорити з психологом. Є державна підтримка, купа опцій допомоги для військових, щоб вони не залишалися наодинці зі своїми проблемами. Я бачу позитивну динаміку змін: це наче потяг, який вже рушив, і чим далі, тим впевненіше він тримається своєї колії.

***Начальниця відділу психологічного забезпечення ГУ ДСНС в Києва
Любов Кірнос***

Спецодяг від негативних емоцій і реабілітація в санаторії

Яким чином допомагаєте рятувальникам не вигоріти емоційно від жахів, які вони бачать і відчують на місцях "прильотів"?

В мене в команді шестеро психологів, працюємо як з цивільними потерпілими, так і з самими рятувальниками.

Що стосується безпосередньо рятувальників, то, по-перше, вони проходять психологічний відбір. Звісно, вони не залізні, тому вчимо кожного і пояснюємо, як захиститися від негативних емоцій.

Коли ти на виїзді в бойовому одязі, ти повинен захистити себе фізично і емоційно. Для емоційного захисту пропонуємо таку техніку: надягнути перед виїздом уявний костюм, наприклад, водолазний, який не буде пропускати емоції. Ти сприймаєш все лише як роботу, не співчуваєш людям, щоб не травмувати себе і не відчувати емоційного виснаження.

Можливо, не всі рятувальники користуються цією технікою захисту від негативних емоцій, але в кожного з них розбудований власний захисний механізм.

Скажу по собі: я більше не плачу, коли приїжджаю з виїздів, мені шкода людей, я засмучена, але їхній біль я більше не відчуваю.

Раніше ми активніше проводили з рятувальниками групові тренінги, зараз більше акцентуємо увагу на індивідуальних бесідах та консультаціях.

Якщо рятувальник виснажений емоційно, як допомагаєте?

Так, деякі рятувальники визнають, що втомилися і потребують відпочинку. Тоді ми рекомендуємо керівникам направити їх на медико-психологічну реабілітацію, за згодою самого рятувальника, звісно. І людина два тижні проходить реабілітацію у відомчому санаторії.

Відмова від психологічної допомоги доводить до лікарняного ліжка

А якщо рятувальник не бачить проблеми і не хоче на реабілітацію?

Інколи доходить до того, що прошу керівника дивитися за цим рятувальником. Взагалі, найважливішим елементом в роботі психолога є керівники, які безпосередньо працюють з рятувальниками на місці.

Інколи бувають такі стани у людей, коли я змушена рекомендувати звернутися до психотерапевта чи психіатра для подальшої роботи.

Які наслідки може мати відмова від психологічної допомоги?

До психосоматики, рідко – до психічних розладів.

Серед маркерів потреби в допомозі є порушення сну: якщо ти повноцінно не спиш без причин 14 днів і більше. Тобто, засинаєш довше, ніж 20 хвилин, прокидаєшся о 2-й ночі і до 5 ранку не можеш заснути. Якщо до цього додається маркер порушення харчової поведінки – надмірний апетит або його відсутність, - то це дзвіночки, що негайно потрібна допомога.

Якщо ми нічого не робимо з порушеннями сну і харчової поведінки як результату травматичної події чи довготривалого стресу, то з'являються психосоматичні розлади: проблеми із серцево-судинною системою, травленням. Не робимо самі для себе відпочинок - тоді наш організм через психіку робить відпочинок у лікарняному ліжку. (<https://interfax.com.ua/news/interview/999621.html>, 11.07.2024).

====

Психологічне відновлення українських військових - коментарі психолога, бійців, контакти

Психологічне відновлення військових – це тривалий процес, який вимагає підтримки не лише з боку професіоналів, але й суспільства загалом. І Україна має про це турбуватись, адже ті, хто зараз на війні, повернуться до цивільного життя і мають знати, що тут їх розуміють.

У цій статті ми говоримо про важливість психологічного відновлення українських військовослужбовців.

Коментарі стосовно адаптації військових нам надав Офіцер-психолог Національної гвардії України Дмитро Панченко. Також ми поспілкувалися з діючими військовослужбовцями, які поділилися своїм досвідом спілкування з психологами та відновлення.

Якщо говорити про адаптацію військових до цивільного життя після бойових дій, то проблеми, з якими найчастіше доводиться зіштовхуватись, можна поділити на дві групи: психологічні та медико-соціальні. Вони пов'язані між собою.

Психологічні проблеми стосуються емоційного вигорання та виснаження через бойовий та службовий стрес, невизначеність майбутнього, а відтак – проблеми у плануванні свого цивільного життя, проблеми в стосунках, втрата мотивації, неможливість переключитися в цивільне життя тощо. Якщо військовослужбовець отримав поранення, він може зіштовхнутися з життєвою кризою, пов'язаною із переосмисленням себе, своїх сил, планів на майбутнє. Може з'явитися страх, якого раніше не було.

До медико-соціальних проблем можна віднести нерозуміння порядку дій з отримання грошового забезпечення внаслідок поранення, неможливість отримати вчасну медичну допомогу чи реабілітацію внаслідок перевантаження медичних та реабілітаційних закладів, відсутність високоякісних імплантів чи протезів при ампутаціях тощо, пояснює психолог.

З досвіду роботи з військовослужбовцями, я б виокремив такі психологічні виклики, що стосуються відновлення власного здоров'я, реабілітації після отриманих акубаротравм чи поранень, проблема стосунків у сім'ї, проблема пристосування до тривалих та інтенсивних службових навантажень навіть після повернення із зони бойових дій, неможливість бути вдома в скрутні для сім'ї хвилини, підвищена конфліктність або навпаки - замкнутість при поверненні додому. Можливі випадки втрати сенсів, - пояснює Дмитро Панченко.

Окремо можна виділити проблеми в стосунках із сім'єю, коханими. І без війни стосунки на відстані - це виклик для пари. А в умовах постійної небезпеки та невизначеності, в умовах щоденних повітряних тривог, необхідності грошового забезпечення рідних та вирішення побутових нагальних питань, не усі сім'ї мають ресурс пройти такі випробування.

Олексій пішов захищати Україну у 2016 році. З того моменту і дотепер він є військовослужбовцем ЗСУ.

Олексій впевнений, що кожному військовому, який повертається до цивільного життя, потрібна психологічна допомога. Необхідна вона навіть тим, хто впевнений, що може впоратись сам.

Потрібно хоча б пройти огляд і консультацію, щоб переконатися у своїй думці. Тобі може здається, що ти справляєшся, а насправді може бути зовсім не так.

Якщо ж говорити про цивільних людей, які переходять у статус військових, тут також доречно говорити про своєрідну адаптацію.

На думку психолога, цей момент припадає якраз на те, що у нас називають "учебкою".

По-перше, при мобілізації ніхто відразу не виїжджає в зону бойових дій. Усі військовослужбовці проходять курс підготовки відповідно до своєї посади та специфіки діяльності.

По-друге, усі ми колись мали виклики до пристосування до нового колективу, починаючи з дитячого садка, далі була школа, далі - вступ до вишу та пошук роботи, можливо – переїзд до іншого міста. Усі ми маємо цей досвід. Питання в тому, щоб мобілізувати внутрішній ресурс військовослужбовця для найбільш ефективної адаптації в підрозділі. Тут допоможе підтримка сім'ї, друзів, колег по роботі.

Допомагає розуміння своєї місії, як захисника, а для деякого професія військовослужбовця навіть стає покликанням. Пригадую, як один хлопець, що в цивільному житті був програмістом, на стрільбах показав найкращий результат, хоча для нього це було вперше. Також допомагає усвідомлення того, що ти знаходишся серед однодумців, серед тих, кому небайдужа доля

України, хто прийшов захищати себе та своїх близьких від загарбника. Також інколи наводжу цитату Стіва Джобса "Єдиний спосіб робити велику справу — це любити те, що ти робиш". Тобто, якщо вже ми тут зібралися, то чому б не опанувати своє ремесло якнайкраще, адже ми маємо усе для цього, - впевнений Дмитро.

Євген - військовий, який боронить Україну з 2014 року у лавах Збройних Сил України. Він також поділився своїми думками стосовно адаптації цивільних до війни.

Євген впевнений, зараз кожен чоловік в Україні має зрозуміти, що таке армія і військо, має обдумати, що він буде там робити, якщо потрапить, чим буде займатися. Окрім того, важливо розуміти, що військова служба - геть не така ж, як звичайне життя. Ти не зможеш в будь-який момент робити те, що тобі хочеться. Це структура, де є начальники і підлеглі, а робота триває цілодобово.

Одне із частих психологічних порушень, з яким зіштовхуються військові (але не лише вони) - це ПТСР.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це хронічне порушення психічного стану, що може розвинутиися після травматичної події. Підступність цього порушення психіки полягає в тому, що воно може виникнути дуже неочікувано для людини, та через дуже тривалий час після самої травматичної ситуації — через місяць, через рік, чи п'ять, - наголошує Дмитро Панченко.

Якщо військовослужбовець переживає такі симптоми, як проблеми зі сном, уникнення згадок про минуле, перебування в постійному емоційному та фізичному тонусі, відчуття хронічного головного болю та інших тілесних відчуттів чи періодично проживає як наяву якусь певну ситуацію, яка відбулася в минулому, чи навіть має прояви суїцидальної поведінки, тоді можна з високою ймовірністю діагностувати ПТСР. Проте цей діагноз може поставити лікар-психіатр, а не психолог і тим більше не товариш по службі.

Наразі важко відповісти на питання, як часто військові отримують ПТСР. Адже усі ми різні, отримали різний життєвий досвід та маємо різний тип нервової системи. Тому деякі військовослужбовці проходять надзвичайно важкі випробування, і при цьому зберігають свою ефективність без потреби в реабілітації. А деякі люди можуть бути свідком травматичної події і цього вже досить для розвитку ПТСР. Тому індивідуальна вразливість та стійкість (резілієнтність) — це ключові чинники розвитку ПТСР.

Які методи найчастіше використовуються для лікування та адаптації військових.

Найбільш ефективні методи лікування, впевнений Дмитро — це медикаментозне лікування в поєднанні з груповою та індивідуальною психотерапією. Психотерапія потрібна для подолання самої причини, безпечного та екологічного перепроживання обставин, що призвели до травматичних переживань та призвели до психічних порушень.

Медикаментозне лікування, перш за все, стабілізує стан людини та знімає симптоми.

Проте, якщо ми знову говоримо про адаптацію – я постійно роз'яснюю своїм побратимам, що основна навичка, яка допоможе відновитися – це вміння перемикатися із "військового режиму" в режим "цивільний". Це дуже нелегко, але в цьому ключ.

В Україні існують спеціальні державні або громадські програми чи ініціативи, які допомагають військовим.

Як чудовий приклад громадської ініціативи з адаптації військовослужбовця та його родини, я б навів Антона Семенова, який заснував волонтерський проєкт "Як ти, брате?".

Також на сайті Міністерства охорони здоров'я України є багато гарячий ліній допомоги, які працюють цілодобово, за якими можна звернутися за необхідності, - ділиться з нами психолог.

Ось декілька контактів, за якими можна звернутися військовим:

- за номером 7333 цілодобово працює «гаряча лінія» з попередження суїцидів та психологічної підтримки для ветеранів Lifeline Ukraine;
- 0 800 501 701 - Всеукраїнський телефон довіри;
- (044) 456 17 02, (044) 456 17 25 – лінії Київського міського центру психолого-психіатричної допомоги при станах душевної кризи;
- 0 800 211 444 – лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції.

Важливо зазначити, що у бригадах збройних сил також є свої психологи.

Дмитро Панченко зазначає, що проблема ментального здоров'я актуальна ще з часів Революції гідності. Адже людей ніхто не готував до тих викликів, які ми зараз маємо.

А звідки тоді людині брати зразок наслідування та копінг-стратегії? Тому, якщо ви маєте пересторогу чи тривогу, пов'язану зі своїм здоров'ям – зверніться до фахівця. І не потрібно зупинятися, якщо ви не отримали результат одразу. Психологів багато, у всіх різний підхід, проте всіх нас об'єднує Етичний кодекс психолога та головне правило - "не нашкодити".

Це нормально, якщо "свого" фахівця не вдалося знайти з першого-другого разу.

Якщо говорити про армію – можливість звернутися до психолога є у всіх військовослужбовців, в підрозділах яких є психолог. Доцільно це робити вже під час відновлення або психологічної декомпресії, - вважає Дмитро. Хоча бувають випадки, що хлопці телефонують і з зони бойових дій, щоб отримати підтримку або просто поговорити.

Військовий Євген розказав, що мав декілька спілкувань зі спеціалістами, які працюють при бригаді, але конкретно для нього це толку не дало. Окрема причина - це те, що наразі військові не мають структурованого розділу на

роботу і відпочинок. Ротація - це щось загальне, тому можливості відпочити і пропрацювати якісь питання - немає.

Коли ти в роботі, психолог не має сенсу. Якщо в людини є проблеми з психікою, йому не треба психолог на війні, йому потрібен психолог під час відпустки чи відпочинку.

Допомога собі чи близьким

Говорячи про те, як визначити чи потрібна допомога тобі, чи твоєму оточенню, Дмитро згадав про "Три кола допомоги". Перше коло – це ти сам. Ти сам відповідальний за своє життя, здоров'я і маєш ресурси справлятися з багатьма викликами сьогодення. Друге коло – ті люди, хто поряд з тобою – це побратими, сім'я, товариші, командири. І третє коло – фахівці, медичні заклади, держустанови.

Якщо ти не справляєшся сам, твої побратими чи сім'я мають тобі допомогти, якщо їх допомоги не вистачає – потрібно звернутися до фахівців чи спеціалізованих закладів, - пояснює психолог.

Якщо ви не розумієте, в якому випадку людина потребує допомоги, поставте питання "Чи мала ця людина такі ознаки раніше: чи була людина відлюдькувата та замкнена, чи навпаки була дуже говіркою та соціально-активною, чи мала постійні проблеми зі здоров'ям, чи такі проблеми з'явилися нещодавно, чи має така людина постійну потребу в отриманні адреналіну, чи справляється з потягом до алкоголю, чи психоактивних речовин, чи зловживає, чи має постійні конфлікти в сім'ї, чи на службі...".

Будь-яка кардинальна зміна поведінки може свідчити про те, що система адаптації особистості порушена.

Поради військовим, щоб полегшити процес повернення до цивільного життя від психолога.

Порада перша - знаходьте в собі сили кожного дня робити маленькі кроки назустріч життю.

Мене дуже мотивує фраза генерала Вільяма Макрейвена "Якщо ви хочете змінити світ, спочатку застеліть своє ліжко! Щоранку коли Ви застеляєте ліжко, Ви виконуєте своє перше завдання за день. Ви будете пишатися собою трошки більше, це заохотить Вас виконати друге завдання і третє, і четверте...".

Порада друга – ви маєте той досвід, який більше не має ніхто інший. Ви вижили! Щоб вижити та опинитися там, де Ви є зараз, Ви та Ваші побратими доклали чимало зусиль. Це вартує того, щоб цінувати те, що ви маєте. Адже, як сказав Валерій Федорович Залужний "Як би важко нам не було, але вже точно не буде соромно".

І третя порада – приймати виклики, коли маєш сили і приймати поміч, коли сил не маєш. Якщо з першим у більшості військовослужбовців проблем немає, то з тим, щоб попросити про допомогу, зазвичай проблеми. Ще донедавна нас так виховували, щоб ми ніколи нікого ні про що не просили, адже це може сприйматись, як слабкість.

Проте, якщо Ви маєте сили, маєте потугу та намір будь-що справитися із викликом - з цього приводу маю слова нашого капелана "Бог не

дає не по силам нашим". (<https://www.6262.com.ua/news/3812730/psihologicne-vidnovlenna-ukrainskih-vijskovih-komentari-psihologa-bijciv-kontakti>, 07.08.2024).

===

Психологічна підтримка на фронті: як фахівці допомагають військовим і їхнім родинам

Як працюють мобільні групи психологів військових частин 5 Слобожанської бригади Національної гвардії України і яку психологічну допомогу фахівці надають військовослужбовцям поблизу лінії фронту та членам їхніх сімей — у свіжому подкасті «Пліч-о-пліч» на Радіо «Накипіло» розповіла старша офіцерка відділення психологічного забезпечення військової частини 3005 НГУ, лейтенантка Олеся Яценко. Фахівчиня поділилася рекомендаціями, як сім'ям і бійцям попри стрес, утому й велику відстань залишатися пліч-о-пліч.

Військова психологиня Олеся Яценко, на позивний «Відьма», розповіла, що військовослужбовці, які перебувають поблизу лінії фронту, сумують за своїми рідними, однак попри емоції та втому вони тримають оборону.

«Нині психологи бойових батальйонів перебувають на тому напрямку, на якому дислокується їхній підрозділ. Фахівці підтримують постійний живий контакт з особовим складом. Щодня виїжджають на місце дислокації, розмовляють, вислуховують і консультують, якщо бійцеві потрібна ще якась допомога або консультація», — сказала про свою роботу пані Яценко.

Родини українських воїнів переживають важкий досвід

Фахівчиня зауважила, що військовослужбовці не надто часто самі звертаються по допомогу до психолога, намагаються до останнього тримати свої переживання та почуття в собі. Тому, за словами військової психологині, психологи, які супроводжують свій батальйон, щодня об'їжджають хлопців і намагаються вибудувати з ними довірливі взаємини.

«Мій голос дуже подобається чоловікам. Такий позивний дістала, бо швидко викликаю довіру. Але насправді відьма — це та, що відає. У минулому, коли не було психологів, люди, у яких виникали проблеми, або ті, хто хотів із кимось поділитися своїми переживаннями, ішли до відьом. Тому відьма — не щось погане. Це нормальний персонаж», — пожартувала військовослужбовиця.

Психологиня і лейтенантка Олеся Яценко наголосила, що мільйони українських сімей зіткнулися з досвідом, який важко прожити наодинці. В одних родинах потроху при звичаїлися жити онлайн із коханим захисником чи коханою захисницею, а в інших адаптуються до тривалих перерв у спілкуванні через відсутність інтернету та зв'язку там, де гаряче в буквальному сенсі цього слова. Тому в цих випадках рідні можуть телефонувати або листуватися із психологом підрозділу, у якому служить їхній воїн.

Що означає підтримати військовослужбовця

Психологиня порадила рідним військовослужбовця бути уважними до його потреб, слухати й чути те, про що він просить. Тобто якщо захисник каже, що зараз не може приділити розмові дві години, значить, треба не брати це на свій карб, а ставитися з розумінням і дати військовослужбовцеві більше часу на сон або якісь елементарні фізіологічні потреби, які, можливо, він навіть не встигає задовольнити через навантаження.

Звичайні людські слова «я люблю тебе», «я чекаю тебе», «я пишаюся тобою» також можуть стати у пригоді. Можна обережно запитати, як він. Якщо військовослужбовець захоче, то поділиться.

Як діяти в найскладніших ситуаціях

У найскладніших ситуаціях, коли рідна людина у відчаї, варто опанувати себе та спробувати їй допомогти. За словами психологині, для цього треба володіти техніками саморегуляції.

«Потрібно спробувати повернути людину до реальної ситуації. Для цього треба володіти техніками дихання й заземлення. Дружина чи мама, наприклад, може сказати щось таке: “Я люблю тебе. Послухай мене, зроби вдих-видих, глибокий видих. Один, два, три, чотири, п’ять. Розкажи, що зараз відбувається, що ти бачиш і чуєш”. Це от саме про заземлення, про те, щоб повернути військовослужбовця в цю ситуацію», — порадила фахівчиня.

Як пояснити дітям військових, чому тато чи мама служить

Психологиня окремо розповіла, як родинам, у яких є військові, розмовляти з дітьми.

«Їм треба обов’язково пояснити, що батько або мати пішов/-ла не тому, що не любить їх (бо маленькі діти можуть так вирішити), а тому, що дуже любить їх, пішов/-ла їх захищати. Завдяки технологіям захисник/-ця може і телефонувати, і через відеозв’язок бачитися з дітьми», — сказала Олеся Яценко.

З дітьми можна щось пограти навіть дистанційно, можна повчити математику, літери, помалювати. Кожен може взяти зі свого боку аркуш та олівець і щось разом малювати. Для дитини дуже важливо бачити, що тато або мама є, що він або вона любить її та не забув/-ла про неї.

Фахівці наголошують: універсальних порад, як і про що говорити з рідними чи коханими захисниками й захисницями онлайн, щоб не нашкодити, не так багато. Передавайте емоції любові не тільки словами, але й сердечками, поцілунками, обіймами, що є в переліку емоджі вашого смартфона. Психологиня і лейтенантка Олеся Яценко переконана: справжньому кохання не завадять тисячі кілометрів відстані.

Якщо ваша близька людина збирається на військову службу, варто записати повну назву військової частини й кілька контактів побратимів і посестер. Це номери телефонів, контакти месенджерів, електронні адреси тощо.

(<https://nakypilo.ua/teksty/psykholohichna-pidtrymka-na-fronti-dopomoha-fahivtsiv/>, 02.10.2024).

Програми та робота центрів психологічної реабілітації

10 жовтня відзначають Всесвітній день ментального здоров'я. Який започаткований з метою скорочення поширення захворювань, пов'язаних з психічними розладами.

Напередодні, працівниками ЦНСП Української міської ради організовано та проведено анонімне анкетування «Ментальне здоров'я жителів громади» серед мешканців Української міської територіальної громади, з метою дослідження стану ментального здоров'я мешканців громади- <https://www.facebook.com/share/p/8xsHyqpWz4Jdz24Z/>

Дякуємо всім хто долучився до участі в опитуванні!

Маємо наразі такі результати:

В анкетуванні взяли участь 92 мешканці Української міської територіальної громади, з яких більш активнішими були жителі сіл (56,4%) опитуваних. Лідерами в опитуванні були жінки (90%) Українська громада.

Вікові категорії учасників опитування:

36-49 років (32,1%), 50-60 років (23,6%), 25-35 років (20,7%) та більше 60 років (17,9%)

77,2 % опитуваних перебувають в стресі та нажалі 69,4% опитуваних перебувають в стресовому стані більше року.

Звичайно, кожен день, який проживають наші громадяни під час війни в Україні, яка тягнеться уже не перший рік, є стресовим для них. Стресом називають реакцію організму, яка виникає як відповідь на фізичну чи розумову напруженість або ж загрозу для життя. Під час війни поєднуються усі ці фактори, що значно ускладнює ситуацію.

Це стосується усіх: військовослужбовців, переселенців та біженців, мешканців окупованих регіонів, та тих, кому пощастило жити у відносно спокійних областях.

Як показує і невелике опитування в нашій громаді, стрес під час війни так чи інакше зачіпає кожну людину, хоча його сила, інтенсивність та наслідки для психіки та фізичного здоров'я можуть відрізнятись.

В результаті нашого опитування виявлено, що

70,3% респондентів спостерігають погіршення самопочуття,

51,6% мають головні болі,

50% респондентів страждають від безсоння, 17,6% мають проблеми з апетитом.

Як говорять фахівці, до стресу можна або адаптуватись, або ж усунути його причину. Оскільки зупинити війну прямо зараз доволі складно, українцям доводиться пристосовуватись до нових реалій, та, зокрема, до того, що стрес тепер буде постійно присутній у нашому житті. Проте боротись із ним необхідно. І це ви можете робити як самостійно, так і з допомогою фахівців.

В проведеному опитуванні мешканці Української громади рекомендують наступні методи подолання стресу:

працювати над покращенням ментального здоров'я,
розмальовувати картини по номерах,
фізичні навантаження (в т.ч. плавання, бокс),
прогулянки на свіжому повітрі, відпочинок на природі,
більше відпочивати,
медитації,
збалансоване харчування,
перегляд фільмів,
займатися домашніми справами.
Обов'язково візьміть на замітку!

Психологи "Центру надання соціальних послуг" Української міської ради також радять Вам дотримуватись певних правил для підтримки свого здорового тіла і духу:

здоровий повноцінний сон;
відмова від шкідливих звичок;
фізична активність;
збалансоване харчування;
захоплення та хобі;

піклування про себе. (<https://ukrainska-gromada.gov.ua/community/fahivczj-czentru-nadannja-soczialnyh-poslug-praczyuyut-nad-tym-shhob-psyhologichna-dopomoga-bula-dostupna-kozhnomu.html>, 10.10.024)

====

Безкоштовні консультації психологів. Де отримати допомогу миколаївцям

У Миколаївській області отримати безкоштовну психологічну допомогу можна в центрах соціальних служб та центрах надання соціальних послуг. Працюють 20 психологів, які надають психологічну підтримку людям, які постраждали внаслідок збройної агресії Російської Федерації проти України, внутрішньо переміщеним особам.

Про це кореспондентам Суспільного розповіла директорка департаменту соціального захисту населення Миколаївської обласної військової адміністрації Оксана Єльчієва.

За словами Єльчієвої, психологічна допомога надається у вигляді індивідуальних консультацій (онлайн, офлайн та телефонне консультування), психокорекційних занять та психотерапії. Крім того, відбуваються психологічні тренінги для людей щодо стабілізації їхнього психічного стану.

Часто люди відчують пригніченість, підвищену тривожність, роздратованість, панічні атаки, безсоння, не можуть контролювати свої емоції. Не можуть впоратися зі страхом, розвиваються фобії. Це люди, які

чули вибухи, бачили наслідки, постраждали від них, — говорить психологиня Тетяна Іванова.

У грудні 2021 року на території Миколаївської області розпочато реалізацію проєкту "Програма ЄС Міцні регіони — Спеціальна програма підтримки України".

"Завдяки проєкту, на базі закладів соціальної сфери Баштанської міської, Доманівської, Веселинівської, Березанської та Казанківської селищних територіальних громад створено Центри психолого-соціальної підтримки, де працюють психологи", — розповіла Оксана Єльчієва.

Також на території Миколаївської області психологічну підтримку надає Миколаївський офіс Громадської організації "10 квітня" (телефон — 0 800 332 858).

За словами психологині Тетяни Іванової, жителі Миколаївщини можуть звертатися до організацій у форматі "гарячих ліній":

- Міжнародна гуманітарна організація "People in need" — тел. 0 800 210 174.
- Асоціація професійного розвитку психологів та психотерапевтів в Україні — тел. 096 260 15 75 (з 10:00 до 18:00).
- Товариство Червоного Хреста України "Давай поговоримо" — тел. 0 800 331 800
- Миколаївський центр психічного здоров'я — тел. 0512 538 180.
- Асоціація професійного розвитку психологів та психотерапевтів в Україні — 073 420 30 03 (з 10:00 до 21:00).
- Миколаївський міський центр соціальних служб — 0 800 211 444.

"Люди звертаються на безкоштовні лінії, попит є. Зараз знизилися доходи або відсутні взагалі. Але це ж не скасовує проблеми з емоційною сферою, люди шукають варіанти, де можна отримати таку допомогу", — говорить психологиня Тетяна Іванова.

Що відомо

• За словами директорки департаменту соціального захисту населення Миколаївської обласної військової адміністрації Оксани Єльчієвої, протягом 2022 року психологічну допомогу отримала 10 781 людина з числа внутрішньо переміщених осіб, осіб, які опинилися в складних життєвих обставинах через окупацію або ведення бойових дій.

• У проєкті "Дія.Цифрова освіта" запустили серіал про підтримку психічного здоров'я дітей під час війни. Про це повідомляє Міністерство освіти і науки України. (<https://suspilne.media/mykolaiv/397124-bezkostovni-konsultacii-psihologiv-de-otrimati-dopomogu-mikolaivcam/>, 25.02.2024)

===

У ДНІПРІ УКРАЇНСЬКИЙ ЧЕРВОНИЙ ХРЕСТ ПРОВІВ ПЕРШИЙ ТРЕНІНГ З ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ДЛЯ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З ПИТАНЬ ПРАЦІ

Як експерт у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки Український Червоний Хрест проводить навчання по всій Україні, в тому числі тісно співпрацює з державним сектором.

Тренінг знайомить учасників з принципами надання першої психологічної допомоги та психосоціальною підтримкою працівників на робочому місці.

Під час тренінгу учасники дізналися більше про:

- вплив добробуту співробітників на продуктивність праці;
- психосоціальну підтримку працівників на підприємствах;
- реакції на кризові події, та чим є перша психологічна допомога, а чим ні;
- три принципи дії «Дивитися», «Слухати» і «Направляти».

Також учасники відпрацювали навичку надання першої психологічної допомоги, попрактикувалися у адвокації психічного здоров'я на робочому місці та усвідомили важливість турботи про команду та про себе на робочому місці.

Україна, перебуваючи у стані війни, зіштовхується з додатковими викликами у сфері безпеки праці. Щоб зменшити ризики виникнення промислових аварій та небезпечних ситуацій, важливою є турбота про психічне здоров'я працівників. Наявність навичок надання психосоціальної підтримки та першої психологічної допомоги може позитивно впливати на ефективність роботи та вміння людей реагувати на непередбачувані ситуації на робочому місці.

Український Червоний Хрест проведе 20 тренінгів впродовж року по всій країні для представників Державної служби України з питань праці, щоб допомогти їм стати ефективнішими в роботі та вміти реагувати у разі надзвичайних ситуацій. (<https://redcross.org.ua/news/2024/05/71384/>, 07.05.2024).

===

Психологічне здоров'я та чоловіки: хто бореться з маскулінністю та стереотипами під час війни

авторГО «Інноваційні соціальні рішення».

Психологічне здоров'я — надважливий компонент загального добробуту кожної людини незалежно від статі. Стрес, депресія чи тривожність у складні періоди життя можуть спіткати будь-кого. Проте чоловікам суспільство досі не дозволяє демонструвати слабкість. Воно продовжує приписувати їм роль

надсильних, невразливих, таких, які все контролюють. Розповідаємо, хто та як долає стереотипне мислення.

Фізичне чи психологічне: яке здоров'я важливіше

Ці два аспекти здоров'я взаємозалежні. Людина, яка дбає про кожен, формує свій добробут. Без ментального здоров'я фізичне самопочуття не може бути на висоті.

Стрес, тривожність, депресія та інші психологічні проблеми підвищують ризик загострення хронічних захворювань, знижують імунітет і псують якість життя. І навпаки: фізичні проблеми, хвороби або травми можуть викликати стрес і депресію та погіршити загальний емоційний стан. Тому немає «важливішого» здоров'я, обидва аспекти необхідні для повноцінного, щасливого життя і жінки, і чоловіка.

Ставлення суспільства до психологічного здоров'я чоловіків є особливо важливим під час війни. Страшні наслідки повномасштабного вторгнення відчули всі українці. В умовах, коли ворог нищить наші землі, людей і домівки, підтримка та допомога потрібна всім.

Аби дати чоловікам можливість вільно висловлюватися про те, що турбує, рік тому створений проєкт «Лінія підтримки для чоловіків».

Як працює Лінія підтримки для чоловіків

На Лінії працюють досвідчені психологи та психологині, які цілодобово приймають дзвінки чоловіків будь-якого віку та з різними проблемами з усіх куточків України. Дехто розповідає про погіршення стосунків з дітьми чи дружиною, інші страждають від панічних атак або підвищеної тривожності, а хтось просто не розуміє, що робити далі.

Багато чоловіків зізнаються: вагалися перед дзвінком, не знали, що казати, та й не вірили, що звернення може допомогти. Але спеціалісти й спеціалістки Лінії підтримки допомагають їм відкритися, усвідомити корінь проблем. Одна розмова може стати початком зміни ставлення чоловіка до себе, до оточення, підвищити якість життя.

Чи є у вас психологічні проблеми

Аби зрозуміти, чи погіршився ваш психологічний стан, фахівці й фахівчині в галузі психології рекомендують чесно відповісти собі на такі питання:

- У вас є відчуття нерозуміння з боку близьких та рідних?
- Чи буває у вас багато виснажливих думок, з якими важко впоратись і які впливають на самопочуття?
- Чи маєте ви проблеми зі сном: наприклад, вам важко заснути або, навпаки, постійно хочеться спати?
- Чи відчуваєте ви фонову тривогу або постійне невдоволення чимось?
- Чи буває, що ви відчуваєте себе самотньо?
- Чи погіршилися ваші стосунки з близькими, друзями, рідними?

Якщо хоча б одна з відповідей позитивна, не вагайтеся: звертайтеся по допомогу до психолога чи психологині. Вони оцінять ваш емоційний стан і порадять, як його покращити.

Як отримати безкоштовну допомогу

Якщо ви відчуваєте тривалий стрес чи депресію, помічаєте часті спалахи гніву, постійно втомлюєтеся без причини, маєте проблеми зі сном або апетитом, телефонуйте на Лінію підтримки для чоловіків за номером 2345.

Усі звернення безкоштовні, а розмови — конфіденційні. Розкажіть, що вас хвилює, та отримайте професійну допомогу. Не знецінюйте проблеми, подбайте про себе. Піклування про свій психологічний стан — запорука щасливого та здорового життя.
(<https://nakypilo.ua/teksty/psykholohiia/psykholohichne-zdorovia-ta-choloviky-khto-boretsia-z-maskulinnistiu-ta-stereotypamy-pid-chas-viiny/>, 08.02.2024).

===

Автори:

Юлія Поліковська

Освітні відеоролики допоможуть зрозуміти, як долати стрес, поповнювати власні ресурси та розвивати стійкість.

Благодійний фонд UA Mental Help створив освітній відеопроєкт для підвищення психологічної стійкості українців. Ідеться про 16 освітніх відеороликів на теми стресу, психологічної стійкості, самооцінки, з порадами й стратегіями для підтримки психічного здоров'я. Про це фонд повідомив на своїй фейсбук-сторінці.

Проєкт створено за сприяння Програми розвитку ООН в Україні за фінансової підтримки уряду Данії. Організатори повідомили, що тематику роликів розробляли спільно з кваліфікованим психологом.

Зокрема, з відео можна дізнатися:

- як розпізнавати стрес, його типи, як і з ним упоратися;
- як зміцнити психологічну стійкість, щоб ефективно протидіяти викликам і насолоджуватися буденним життям;
- як підтримувати свою самооцінку на належному рівні в умовах стресу;
- як визначати, чи живеш ти за власними цінностями;
- як визначити для себе ту діяльність, яка не лише забиратиме ресурс, а наповнюватиме його.

«Ми розуміємо, що багато людей стикаються зі стресом та психологічними труднощами, але можуть не мати можливості або бажання звертатися по психологічну допомогу напряму. Ці відео є спробою зробити психологічні знання та підтримку доступними для всіх, хто цього потребує», — зазначили в UA Mental Help.

Освітні відеоролики публікують на ютуб-каналі організації та в соціальних мережах. Їх також транслюватимуть у вагонах поїздів Intercity.

(<https://ms.detector.media/internet/post/34677/2024-04-16-dlya-ukraintsiv-zapustyly-osvitniy-videoproiekt-pro-psykhologichnu-stiykist/>, 15.04.2024).

===

Де ветерани, ветеранки та члени їх сімей можуть отримати психологічну підтримку: номери телефонних ліній

Психологічна підтримка ветеранів – невід’ємна частина адаптації учасників і учасниць бойових дій до нового етапу життя. Щоб ветерани, ветеранки та їхні родини не залишалися сам на сам зі своїми емоціями, Український ветеранський фонд започаткував Гарячу лінію кризової підтримки.

- Гаряча лінія кризової підтримки – це перша допомога для ветеранів, їхніх родин та всіх українців у складних ситуаціях: 0-800-33-20-29 – лінія безоплатна та працює 24/7. Цей проєкт став можливим завдяки програмі Українському Фонду Швидкого Реагування, яку втілює IREX in Ukraine за підтримки Державного департаменту США.

- Для консультацій з отримання психологічних послуг можна звернутись до експертної групи психологічної допомоги та оздоровлення Директорату реабілітації та медичного забезпечення Міністерства у справах ветеранів України, телефон для довідок: (063) 230-20-11, з понеділка по п'ятницю з 8.00 до 17.00;

- На безкоштовну гарячу лінію кризової допомоги та підтримки від Українського ветеранського фонду Мінветеранів. Телефонувати можна з понеділка по неділю із 10:00 до 20:00 за номером +38 (067) 400 46 60;

- територіальних органів Міністерства у справах ветеранів. Телефон відділу у Львівській області: (063) 688-94-02.

- Call-центр оперативного командування «Захід» інформує стосовно безкоштовних послуг із надання психологічної та соціальної підтримки сімей військовослужбовців. Телефон: 0-800-500-410 (в голосовому меню вибрати 1, далі пауза 1). Електрона пошта: callcentr_okzah@post.mil.gov.ua

Також пропонуємо підбірку організацій та ресурсів, куди можна звернутись за допомогою, бути вислуханим і прийнятим.

- «Лісова поляна» – Центр психічного здоров'я та реабілітації МОЗ України. Центр психічного здоров'я та реабілітації для ветеранів та людей, які пережили полон і тортури. Для запису на реабілітацію телефонуйте за номером +38 073 450 60 00.

- Veteran Hub – простір для ветеранів та громадських організацій, які працюють у галузі ветеранських справ. Тут команда фахівців працює з військовими, курсантами, поліцейськими, рятувальниками, колишніми

полоненими та членами їхніх родин, родичами зниклих безвісти, заручників та загиблих.

Лінія підтримки для близьких ветеранів і військових доступна щодня з 8:00 до 22:00 за телефоном: 067 348 28 68. Усі консультації безоплатні та конфіденційні.

- Телефонна лінія «Служби психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців». Для військовослужбовців та їхніх рідних працює телефонна лінія, де можна отримати безкоштовну психологічну підтримку, консультації стосовно різних соціальних питань та супровід на шляху до їх вирішення.

Контакти для зв'язку: 0 800 332 720 (в Україні), +48226022512 (з Польщі). Telegram: @pidtrymkainua, +380 67 130 32 73.

Працюють щодня з 10:00 до 20:00. Всі дзвінки безкоштовні.

- Психологічна підтримка військових та їхніх близьких у кол-центрі ВАРТОЖИТИ. Психологи кол-центру ВАРТОЖИТИ надають кваліфіковану допомогу військовим, їхнім родичам, коханим, друзям та колегам.

Телефонуйте на номер 5522 та натискайте 2 – лінія психологічної підтримки військових та їхніх близьких.

Для абонентів Lifecell, Vodafone, Київстар усі дзвінки безкоштовні.

Графік роботи лінії: 11:00 – 19:00, з понеділка по п'ятницю.

Вихідні: субота, неділя, державні свята.

- ГО «Блакитний птах» надає безкоштовну психологічну допомогу, у тому числі і психотерапію, людям, що пережили полон та тортури, рідним полонених та цивільних заручників та членам сімей зниклих безвісти.

Телефони психологічної допомоги: +380950162622; +380505094049

- СЕТА – програма безоплатної психологічної допомоги для всіх українців, які постраждали під час війни.

Психосоціальна підтримка: групова та індивідуальна, офлайн та онлайн в Україні та поза її межами.

Індивідуальне консультування: офлайн та онлайн в Україні та поза її межами. Форма для реєстрації на безкоштовні консультації.

Контакти: + 38(068)283-20-98; + 38(066)147-43-17.

Також нагадаємо, номери для психологічної підтримки ви можете знайти на сайті Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської Ти як? (<https://drohobych-rda.gov.ua/news/de-veterany-veteranky-ta-chleny-yikh-simey-mozhut-otrymaty-psykholohichnu-pidtrymku-nomery-telefonny.html>, 05.02.2024).

===

Через два роки після ескалації війни в Україні кількість загиблих різко зросла, залишивши сотні тисяч поранених і майже 10 мільйонів переміщених

осіб. Ми чуємо від наших пацієнтів і команд про потреби психічного здоров'я та фізичної реабілітації на місцях.

«Близько пів року тому все було обстріляно – медпункт, аптека, зруйнована вся інфраструктура... але це був ще не кінець», – розповідає Людмила Карацюба. «Ми відбудовуємо хати, ми зміцнюємося». Людмила мешкає поблизу Куп'янська, одного з найбільш нестабільних районів на лінії фронту в Україні, на північному сході країни.

Після того як у вересні 2022 року українські війська частково відвоювали Харківську область, а лінія фронту відсунулася далі від Куп'янська, до села Людмили прибула бригада «Лікарів без кордонів» (MSF), щоб надавати там медичну допомогу. Через обстріли не залишилося жодної громадської будівлі, де можна було б облаштувати клініку, тому Людмила погодилася надати медикам свій будинок. Там вони проводили медичні та психологічні консультації для людей з усієї громади.

«Я досі дотримуюся порад психологів «Лікарів без кордонів» і навчаю своїх сусідів дихальній вправі зі свічкою, яка допомагає заспокоїтися і знайти рівновагу», – каже Людмила. «Це допомагає мені залишатися зосередженою на тому, щоб бути корисною в свої 75 років. Зараз я – фермерка, розводжу кроликів».

Дихальні вправи, про які розповідає Людмила, – це проста техніка, яка допомагає зняти стрес і тривогу. Мобільні бригади «Лікарів без кордонів» в Україні навчають пацієнтів дихальним вправам, які можна легко застосовувати і під час терапії, і потім – у повсякденному житті.

Ці ж команди спільно з громадою Людмили працювали над відновленням єдиного місцевого медичного пункту, куди тепер повернулися працівники Міністерства охорони здоров'я.

«Наш медпункт тепер серед жителів називають «музеєм», тому що він такий новий. Тепер є куди піти, коли нам потрібні ліки або консультація», – каже усміхнена Людмила.

Людмила – типова пацієнтка, яких «Лікарі без кордонів» зустрічають біля лінії фронту. З моменту різкої ескалації війни в лютому 2022 року наші команди організовують мобільні клініки в прилеглих регіонах.

«Більшість наших пацієнтів – жінки віком понад 60 років. Багато з них страждають на хронічні захворювання, такі як гіпертонія та діабет», – розповідає Максим Жаріков, заступник медичного координатора «Лікарів без кордонів» в Україні. «У той час як одні були евакуйовані, інші або не змогли виїхати, або вирішили залишитися в своїх громадах. Нагальною потребою залишається надання медичних послуг пацієнтам, які проживають за 20-30 кілометрів від лінії фронту».

Ця тенденція залишається незмінною з початку війни у 2014 році: села поблизу зони бойових дій зникають, менше стає товарів на ринку та в медичних закладах, менше стає і людей. Так,

після ескалації війни майже 10 мільйонів людей наразі є вимушеними переселенцями – як всередині України, так і поза її межами.

Такі організації, як «Лікарі без кордонів», змогли підтримати деякі з цих громад, допомагаючи їм із постачанням, медичним обслуговуванням і відновленням. Однак найчастіше цю роботу виконують самі громади за сприяння місцевих волонтерських організацій.

Останні два роки стає дедалі важче дістатися до районів, відрізаних бойовими діями або близьких до лінії фронту.

Сьогодні «Лікарі без кордонів» працюють із мобільними клініками у 100 населених пунктах поблизу лінії фронту в Донецькій, Харківській і Херсонській областях. До складу цих клінік зазвичай входять психотерапевти, психологи, лікарі й соціальні працівники.

Психологічна підтримка під час війни в Україні

«Я бачу, що моєму молодшому сину Вані зараз треба більше турботи та уваги», – розповідає Олена Беда. «Він часто просить, щоб його обійняли, і питає, як сильно я його люблю».

Олена, мати 9-річного Івана, вже понад рік живе із двома дітьми в притулку для переселенців у Кіровоградській області після того, як втекла від війни з Донеччини. Хоча вони оселилися у відносно віддаленому від лінії фронту районі, безпілотники та ракети стали невід'ємною частиною їхнього життя за останні два роки. У хлопчика почалися проблеми зі сном, особливо після обстрілів. Після того як команда психологів «Лікарів без кордонів» почала проводити групові ігрові заняття для дітей у притулку, Олена відчула, що тривожність сина зменшилася, він зміг повернутися до школи і завести нових друзів.

«Однак раптові гучні звуки і розмови про війну можуть спровокувати різку зміну його стану», – пояснює Олена.

За останні два роки в Україні «Лікарі без кордонів» надали 26 324 індивідуальні психологічні консультації. У притулках для вимушених переселенців основну групу пацієнтів складають матері з дітьми.

«На початку ескалації ми спостерігали у дітей такі симптоми, як тривожність, панічні атаки, страх», – розповідає психологиня «Лікарів без кордонів» Аліса Кушнірова. «Однак зараз ми помічаємо, що діти почали сприймати аномальну ситуацію як нормальну – вони адаптувалися до звуків вибухів, хоча невротичні реакції ми все ще спостерігаємо».

Наші команди надають психологічну підтримку сім'ям, у тому числі дорослим; психічне здоров'я дорослих є ключовим у підтримці позитивного психологічного клімату в сім'ї, оскільки стан батьків часто позначається на дітях.

Екстрена евакуація та рання фізична реабілітація від «Лікарів без кордонів»

«18 квітня 2023 року я втратила ногу», – розповідає Тетяна Долоза. «Ринок, де я працювала продавчиною у місті Українськ Донецької області, потрапив під обстріл, і я отримала важкі поранення».

Минуло 10 місяців відтоді, як Тетяна втратила ногу. Сьогодні вона впевнено крокує Києвом, спираючись на протез та милиці. Тетяну евакуювали

з ринку до лікарні, а потім медичним потягом «Лікарів без кордонів» перевезли до Львівської області, де лікарі та фізичні терапевти встановили їй протез.

«Коли лікарі організації привезли мене в лікарню на заході країни, я почувалася розгубленою. Я не знала, як зможу впоратися з ампутацією», – розповідає Тетяна. «Зараз, з протезом, я живу з сином в Києві, і в свої 72 роки я щаслива, що вижила».

«З березня 2022 року по грудень 2023 року медичний евакуаційний поїзд «Лікарів без кордонів» перевіз 3808 пацієнтів, 310 з яких були в критичному стані», – розповідає Альбіна Жаркова, координаторка проєктів організації. «У 2022 і на початку 2023 року евакуаційний потяг був необхідний для транспортування людей у безпечніші місця і лікарні для надання медичної допомоги. Зараз потреби змінилися. Тепер наші машини швидкої допомоги виконують перевезення на коротші відстані».

На сьогодні, у зв'язку зі зміною динаміки війни, пацієнти залишаються на сході України, а не направляються на захід. Але наші команди продовжують працювати на 15-ти автівках швидкої допомоги, якими перевозять поранених під час обстрілів або хронічно хворих пацієнтів до медичних закладів, розташованих далі від фронту.

У той час як міжнародна увага до гуманітарних наслідків війни в Україні зменшується, бойові дії на лінії фронту залишаються такими ж руйнівними, як і раніше. З 2014 по 2022 рік загинуло понад 14 тисяч людей. З лютого 2022 року ця цифра збільшилася в кілька разів: сотні тисяч отримали фізичні та психологічні рани, а майже 10 мільйонів людей стали вимушеними переселенцями.

Після повномасштабного вторгнення Росії в лютому 2022 року Україна стала найбільш замінованою країною у світі. Рекорд, який не хоче побити жодна країна. За оцінками Державної служби України з надзвичайних ситуацій, приблизно 30 відсотків території країни (170 000 квадратних кілометрів) можуть бути забруднені мінами та боєприпасами, що не вибухнули.

У лікарнях - значний наплив пацієнтів, особливо у східних і південних областях: Донецькій, Херсонській і Харківській, де ведуться активні бойові дії і найчастіше спостерігається поширення наземних мін. У цих лікарнях надають первинну невідкладну допомогу, стабілізують стан пацієнтів, а за необхідності проводять хірургічні втручання. Щоб зменшити навантаження на ці медичні заклади, пацієнтів згодом перевозять до лікарень у відносно безпечних регіонах, таких як Київ і Вінниця, для подальшого лікування та реабілітації.

Різке збільшення кількості пацієнтів з ампутаціями та складними травмами створює гостру потребу в медичних фахівцях - зокрема, фізичних терапевтах - для надання післяопераційної реабілітаційної допомоги. За даними Міністерства соціальної політики, з моменту ескалації війни в лютому 2022 року кількість українців з інвалідністю зросла на 300 тисяч, а попит на

фізичних терапевтів з досвідом лікування гострих або хронічних травм збільшився вдвічі.

Поранення, які ми лікуємо, - це ампутації, множинні травми, пошкодження нервів... Я ніколи раніше не стикалася з такими травмами, пов'язаними з війною.

Фізична терапія

У відповідь на цю потребу, в середині 2022 року «Лікарі без кордонів» (MSF) ініціювали проєкт, спрямований на ранню реабілітацію пацієнтів, поранених на війні, у лікарнях Вінниці та Києва, куди пацієнтів евакуюють з найбільш постраждалих від війни регіонів України. У співпраці з Міністерством охорони здоров'я та Міністерством внутрішніх справ медичні бригади «Лікарів без кордонів» почали впроваджувати нові, науково обґрунтовані підходи до реабілітації, що сприяють одужанню поранених пацієнтів.

«Фізична терапія в Україні недостатньо розвинена. Не вистачає спеціалістів», - розповідає Вікторія Ванцаровська, фізична терапевтка, яка приєдналася до «Лікарів без кордонів» рік тому. «Поранення, які ми лікуємо, - це ампутації, множинні травми, пошкодження нервів. Спочатку було дуже важко психологічно сприйняти те, що я бачила. Я ніколи раніше не стикалася з такими травмами, пов'язаними з війною».

Щоб підтримати навчання і розвиток потенціалу місцевого медичного персоналу та студентів університетів, «Лікарі без кордонів» запросили фізіотерапевтів з досвідом участі в міжнародних збройних конфліктах, таких як Афганістан, Ємен, сектор Газа і Судан, щоб вони поділилися досвідом про новітні методи фізичної терапії. Крім того, організація провела десятки тренінгів з науково обґрунтованих і прогресивних методів фізичної реабілітації.

«Міжнародний персонал дуже допоміг нам у навчанні та отриманні знань. Ми навчилися доглядати за куксами пацієнтів, готуючи їх до протезування», - продовжила Вікторія.

Команда фізичних терапевтів організації почала застосовувати з пацієнтами різні методики, такі як розтягування і вправи з використанням паралельних брусів, фітнес-м'ячів та шведської стінки. Багато пацієнтів також відчували гострий і хронічний біль внаслідок пошкодження нервових закінчень в уражених кінцівках. Для полегшення цього стану та надання пацієнтам симптоматичного знеболення було впроваджено метод електричної стимуляції, який називається транскутанна електростимуляція нервів (ТЕНС).

«Ми пояснюємо нашим пацієнтам, що: якщо ви будете виконувати наші вправи, ви зможете знову стати незалежними. Коли бачиш прогрес і те, що пацієнти не здаються, хочеться продовжувати їм допомагати», - каже Вікторія. «Коли вони повертаються з протезами, я розумію, що моя робота не марна, і стаю по-справжньому щасливою».

З початку проєкту реабілітації «Лікарі без кордонів» провели понад 19 тисяч сеансів фізичної терапії для 668 пацієнтів. Один із цих пацієнтів - Андрій, який проходить лікування у вінницькому госпіталі.

«Я наступив на міну в Донецькій області в липні і з тих пір переніс шість операцій. Мені ампутували праву ногу, також у мене пошкоджений нерв у лівій руці. Фізичні терапевти завжди випробовують нові заходи та підходи, щоб допомогти мені. Без фізичної терапії я не міг би рухатися», - каже Андрій.КОВАЛЬ

Психологічна підтримка

У рамках реабілітаційного проєкту «Лікарі без кордонів» також надають пацієнтам психологічну допомогу. Консультації допомагають пацієнтам пережити травматичний досвід, отримати мотивацію для продовження фізичної терапії, а також краще прийняти і адаптуватися до нового тіла і умов життя. Загалом було проведено 2 638 психологічних сесій для 508 пацієнтів, а також 110 психосоціальних групових заходів.

Одним з особливо інноваційних компонентів психологічних послуг, що надаються пацієнтам з ампутованими кінцівками, є вправа «віддзеркалення», яка полягає в тому, що між вцілілою ногою та куксою пацієнта (частина кінцівки, яка була ампутована) розміщується дзеркало. Пацієнт бачить свою ногу у відображенні дзеркала і рухає нею. Це створює відчуття, що він рухає обома кінцівками.

У цей час психолог «Лікарів без кордонів» підтримує людину, запитує про сприйняття рухів, а пацієнт ділиться своїми страхами і переживаннями щодо нового тіла. Ця вправа сприяє прийняттю протеза в майбутньому, і психолог відіграє в цьому важливу роль. Вправа з дзеркалом також використовується для усунення фантомних болів у відсутній кінцівці, коли пацієнт може усунути уявний біль, потираючи або рухаючи наявною кінцівкою, дивлячись у дзеркало.

Процес лікування та реабілітації може бути досить тривалим, і деякі пацієнти з серйозними травмами залишаються в лікарні протягом багатьох місяців. Тому соціальна активність і зміна обстановки мають важливе значення для їхнього психічного здоров'я. Психологиня і соціальна працівниця «Лікарів без кордонів» організовують для пацієнтів розважальні поїздки в зоопарк, кінотеатр або на риболовлю. Крім того, регулярно проводяться екскурсії на протезно-ортопедичне підприємство, де лікарі пояснюють, які види протезів існують і як їх правильно вибрати.

Для тих пацієнтів, чий стан здоров'я не дозволяє відвідувати такі поїздки, «Лікарі без кордонів» організовує заходи у приміщенні лікарні. Щотижня проходять мистецькі заняття, а у дворі лікарні влаштовують барбекю, візити д्रेसирувальників із кінями і собаками.

Ці заходи не лише дозволяють пацієнтам трохи відпочити, але й підвищують їхню впевненість у собі, показуючи, що вони все ще здатні робити багато з того, що робили до поранення.

Що далі?

Після запуску реабілітаційних центрів і послуг у Вінниці та Києві, а також після 18 місяців догляду за пацієнтами та розбудови потенціалу персоналу, 1 грудня 2023 року «Лікарі без кордонів» передала ці проєкти французькій неурядовій організації «Мехад», яка керує проєктами в галузі охорони здоров'я та розвитку.

Усі українські медичні фахівці, зокрема фізичні терапевти та психологи, залишаються в «Мехаді», а «Лікарі без кордонів» передали медичне та офісне обладнання, а також два автомобілі для продовження реабілітаційних заходів.

В умовах війни, що триває в Україні, кількість травм від наземних мін, вибухів і обстрілів не зменшується, а потреба в реабілітаційних послугах залишається високою. «Лікарі без кордонів» продовжують підтримувати Міністерство охорони здоров'я, проводячи тренінги з фізичної терапії та надаючи технічну підтримку лікарням Житомирської області, а також реалізуючи новий реабілітаційний проєкт із пацієнтами, пораненими на війні, в Черкасах.

Оскільки Черкаси розташовані в центрі України і досить близько до лінії фронту, багато пацієнтів прибувають сюди в перші ж дні після поранення. «Лікарі без кордонів» починають реабілітацію відразу після операції або ампутації кінцівки, що має вирішальне значення для процесу одужання. Якщо відкласти фізичну терапію, суглоби можуть знерухомитися, що поставить під ризик використання протезів у майбутньому.

«Пацієнти з травмами, пов'язаними з війною, отримують раннє лікування та комплексну допомогу від нашої мультидисциплінарної команди, яка забезпечує науково обґрунтовану фізичну терапію, підтримку психічного здоров'я та медичний догляд», - розповідає Катерина Сербіна, координаторка проєктів «Лікарів без кордонів» у Черкасах і Житомирі. «Ми працюємо в тісному партнерстві з Міністерством охорони здоров'я (МОЗ), яке дуже динамічно розвивається, але також стикається з величезними труднощами через війну. Наша команда підтримує співробітників МОЗ, розбудовуючи їхній потенціал, щоб присутність «Лікарів без кордонів» мала додаткову цінність для всієї системи реабілітаційної допомоги в країні».

Команда мобільної клініки «Лікарів без кордонів» повертається з Херсонщини після довгого дня прийому пацієнтів. Дорога іде біля річки Інгулець. На зелених схилах вздовж берега пасуться корови, на полях досягає врожай, однак зруйновані будівлі в кожному селі, крізь яке ми проїжджаємо, та знаки «Обережно, міни» незмінно нагадують про війну.

Рік тому тут, на півдні України, сталася одна з найбільших трагедій від початку повномасштабного вторгнення. Щонайменше 15 загиблих, 80 затоплених населених пунктів, понад 37 тисяч пошкоджених будинків та руйнування системи водопостачання для мільйона людей — за даними ООН, такі наслідки мало руйнування дамби Каховської ГЕС.

Частина затоплених тоді територій перебувають під російською військовою окупацією, і міжнародна спільнота не отримала гуманітарного доступу до них.

«Передавали ліки човнами»

Інгулець — притока Дніпра, що протікає на території трьох областей: Дніпропетровщини, Миколаївщини, Херсонщини. Після руйнування Каховської ГЕС впродовж трьох-чотирьох днів до Дніпра вилилося 18 кубічних кілометрів води, що призвело до значного підняття рівня води у річці та її притоках, в тому числі й Інгульці.

Це сталося вночі 6 червня 2023 року. Менеджер медичних команд «Лікарів без кордонів» Владислав Буцький добре пам'ятає той день. Тоді він працював лікарем в одній з наших мобільних клінік. «Зранку ми, як зазвичай, поїхали до Снігурівки на Миколаївщині. Але вода піднімалась, і вже до кінця дня було неможливо перетнути річку Інгулець мостами».

«Більшість населених пунктів Херсонщини та Миколаївщини, які ми покриваємо, розташовані вздовж Інгульця, тому для нас все це стало великим викликом, — продовжує Владислав Буцький. — Ми зіткнулися одночасно з двома проблемами. По-перше, люди постраждали від нестачі питної води, тому що всі колодязі і свердловини були затоплені. По-друге, на тому березі річки, куди неможливо було дістатися, жителі залежали від нас, адже ми були єдиною організацією на той час, що надавала їм медичні послуги та постачала ліки».

Вже на наступний день після підризу «Лікарів без кордонів» замовили великі партії води і контейнерів для її зберігання, та почали роздавати жителям. Однак дістатися до протилежного берега Інгульця було значно складнішим завданням.

Для цього «Лікарів без кордонів» заручилися підтримкою волонтерів. Ми привозили пакування з водою, засоби для знезараження води, набори ліків, а місцеві жителі на човнах доставляли усе це на інший берег.

Владиславу особливо запам'яталася історія пацієнтки з селища, яке називається так само, як і річка — Інгулець. «Мені подзвонила фельдшерка звідти і сказала, що у цієї жінки цукор дуже високий, він прямо зашкалює. Жодних ліків, які могли б допомогти, не лишилося ані у фельдшерки, ані в когось з сусідів. Тож ми передали усе необхідне човном з селища Федорівка, яка розташоване навпроти, на протилежному березі», — згадує Владислав.

А через деякий час завдяки місцевим жителям команди «Лікарів без кордонів» знайшли один міст, який лишався незатопленим, що дозволило продовжити вести прийом на тому березі річки.

Рік потому

У Новософіївці на Миколаївщині мобільна клініка «Лікарів без кордонів» веде прийом в місцевому фельдшерсько-акушерському пункті. У коридорі черга з місцевих жителів, в основному це літні жінки. Поки вони чекають, наша соціальна працівниця Олена Любарська розповідає, як уникнути серцево-судинних захворювань, та пригощає усіх чаєм.

Ольга Паніч розмовляє та сміється із подругами. Нарешті підійшла її черга іти до лікаря. Терапевт Руслан Шпара перевіряє тиск та рівень цукру в крові жінки, видає необхідні ліки. Згадуючи про руйнування Каховської ГЕС, вона починає плакати. «У нас нижня вулиця там, набережна — були затоплені і будинки, і городи, все. Люди повиїжджали звідти, повибирались наверх».

«Раніше село перебувало під російською військовою окупацією, потім було частково затоплене. Пацієнти тут, на жаль, не мають доступу до якісної медицини. Більшість із них — люди середнього та старшого віку, вони мають хронічні захворювання. Спостерігаю зміну ментального стану після пережитих подій: тривога, порушення сну», — розповідає лікар «Лікарів без кордонів» Руслан Шпара.

Одна медсестра на село

Руйнування Каховської ГЕС мало значний вплив на систему охорони здоров'я на півдні України, яка і без цього значно постраждала через бойові дії. Зруйновані лікарні, відсутність медперсоналу та щоденні обстріли — у таких умовах працюють медики на Херсонщині та Миколаївщині.

Медсестра Ольга Вареник показує фельдшерсько-акушерський пункт у селі Вірівка на Херсонщині. Зараз тут залишилося трохи більше двох сотень людей. Під час російської військової окупації села його зруйнували та пограбували. Спершу жінка вела прийом у себе вдома, але нещодавно на її подвір'ї встановили модульний будиночок, тож тепер вона оглядає пацієнтів тут. Сюди також регулярно приїздить мобільна клініка «Лікарів без кордонів».

Працювати самотужки, зізнається Ольга Вареник, зовсім непросто, однак їхати звідси не хоче: «Тут мій дім, я тут виросла. Я допомагаю людям у важку хвилину. Це мої люди, я їх люблю».

«Лікарі без кордонів» продовжують працювати поблизу лінії фронту. У наших мобільних клініках працюють лікарі, фельдшери, медсестри, соціальні працівники та психологи, які забезпечують медичними послугами та ліками жителів міст і сіл Херсонщини, Миколаївщини, Харківщини, Донеччини. Тут також працюють наші швидкі, які доправляють пацієнтів до лікарень. Крім того, «Лікарі без кордонів» підтримують прифронтові лікарні медичними донаціями. (<https://www.msf.org/uk>, 23.02.2024).

===

Слова допомагають. Запустили інформаційну кампанію про способи подолання стресу в дітей і дорослих під час війни

Автори:

Анна Єгорова

Учителі та батьки можуть скористатися порадами психологів із анімаційних роликів. Також з квітня розмістять тематичні постари в Києві.

Інформаційну кампанію «Слова допомагають» розробили фахівці програми психосоціальної підтримки «Безпечний простір» Центру психічного

здоров'я Києво-Могилянської академії та громадської організації «Слова допомагають», повідомила «Детектору медіа» комунікаційна команда програми «Безпечний простір».

У рамках кампанії вони розробили серію коротких анімаційних відеороликів, щоб пояснити, як працює стрес і які є методи боротьби з ним.

Перший відеоролик **«Як підтримати дітей під час війни»** розповідає батькам, опікунам та вчителям про дієві способи допомогти дітям в опануванні стресу.

Другий відеоролик **«Як стрес впливає на навчання дитини»** пояснює фізіологію стресу у дітей та його вплив на навчання, які гормони де створюються, та на що впливають.

Третій відеоролик **«Як дорослим подбати про себе»** команда проєкту наповнила практичними рекомендаціями та вправами з боротьби зі стресом саме для дорослих.

Розробники спираються на результати дослідження Міністерства освіти і науки України «Якість організації освітнього процесу в умовах війни», які показали, що війна значно погіршила психоемоційний стан дітей та підлітків в Україні, збільшилась кількість звернень щодо психологічної підтримки. Вчителі та батьки щодня стикаються з проявами стресу у дітей, вони мають постійно підтримувати їх, зберігаючи власні ресурси, переконані в команді «Безпечний простір».

«Як говорити про складне, піклуватися про себе та підтримувати дітей? Ми створили мультфільми, щоб у цікавій формі донести основні підходи до розв'язання цих питань. Для щасливого зростання дитини потрібен надійний дорослий, який має ресурс і розуміє потреби дитини під час важких випробувань», — розповіла **Оксана Залеська**, психологиня та співавторка програми «Безпечний простір».

У межах кампанії також з'явилися постери, які можна побачити на сітілайтах Києва з квітня, додали комунікаційники.

«Безпечний простір» — це програма психосоціальної підтримки для шкіл та дитячих садочків. Компоненти програми передбачають навчання для вчителів та шкільних психологів, профілактику вигорання, та надання підтримки дітям з симптомами психосоціального стресу і травми.

За два роки повномасштабної війни до програми долучилися більше 2000 шкіл з усієї України, сказав **Сергій Богданов**, керівник Центру психічного здоров'я Києво-Могилянської академії та співавтор програми «Безпечний простір». *«Програма надає вчителям практичні навички та знання як подбати про емоційний стан учнів і власні ресурси, та як розпізнати у дітей ознаки стресу і травми»,* — додав він.

Також в межах програми «Безпечний простір» створено онлайн-курс про організацію безпечного психосоціального освітнього простору для вчителів і дітей на основі матеріалів-посібників за рекомендаціями МОН.

Кампанія втілюється за підтримки недержавної організації Plan International за гроші Іспанського агентства міжнародного співробітництва та

розвитку (AECID). (<https://cs.detector.media/reforms/texts/185966/2024-03-20-slova-dopomagayut-zapustyly-informatsiynu-kampaniyu-pro-sposoby-podolannya-stresu-v-ditey-i-doroslykh-pid-chas-viyny/>, 20.03.2024).

===

Українців, що постраждали від війни, запрошують на реабілітацію за участі собак у Києві та Рівному (ДЕТАЛІ)

Відкриття другого центру каністерапії у Рівному, червень 2024-го. Фото: Рівненська обласна ВА

Цей напрямок психологічної допомоги називають каністерапією. Під час індивідуальних та групових занять люди, яким потрібна психологічна підтримка, отримують позитивні емоції від взаємодії з навченими собаками.

Про це йдеться на офіційному сайті центрів Innikos та Docadog.

В Україні відкрився вже другий центр безкоштовної каністерапії — виду психологічної підтримки, яка відбувається за участі собак. Такі центри діють вже у Києві та Рівному, вони запрошують на сеанси людей, які постраждали від війни в Україні та тяжко переживають цей досвід:

- військових;
- ветеранів;
- сім'ї та дітей військових;
- переселенців;
- інших людей, що постраждали від війни.

Спеціалісти центрів каністерапії стверджують, що до психологічної допомоги залучаються тільки ті собаки, що пройшли спеціальне навчання. Воно триває протягом 1-2 років та лиш 40% улюбленців після навчання можуть долучитися до допомоги людям.

Доступні як індивідуальні, так і групові сеанси з песиками. Мінімальний вік учасників — 6 років. Записатися на консультацію, під час якої визначатимуть формат терапії, можна за посиланням.

Безкоштовні центри каністерапії доступні в Україні за адресами:

- Рівне, вул. Лабунського, 14. Центр Docadog;
- Київ, вул. Прирічна, 27е. Центр Innikos.

Нагадаємо, журналісти Вільного радіо вже розповідали про програму “Друг героя”, яка дозволяла ветеранам та ветеранкам проходити реабілітацію за допомогою навчених собак. (<https://freeradio.com.ua/ukraintsiv-shcho-postrazhdaly-vid-viiny-zaproshuiut-na-reabilitatsiiu-za-uchasti-sobak-u-kyievi-ta-rivnomu-detali/>, 26.06.2024).

===

Психологічна реабілітація військових та їхніх родин: Київ підписав Меморандум про співпрацю з Mountain Seed Foun

Кияни-Захисники, киянки-Захисниці, члени їхніх родин та родин загиблих проходять психологічну реабілітацію в межах Меморандуму про співпрацю з Mountain Seed Foundation.

Його мета — розширити можливості психологічної реабілітації для киян-Захисників, киянок-Захисниць, членів їхніх родин та родин загиблих. Про це повідомила заступниця голови КМДА з питань здійснення самоврядних повноважень **Марина Хонда** на своїй сторінці у Facebook.

«Наші пілотні проекти, реалізовані за сприяння мера Києва Віталія Кличка, показали надзвичайно позитивні результати. Навіть короткий виїзд за межі звичного середовища позитивно впливає на психологічне та емоційне відновлення, а також сприяє покращенню ментального здоров'я. Наступного року Mountain Seed Foundation проводитиме таку реабілітацію в Закарпатській області. Це дасть змогу ще більшій кількості людей стати учасниками наших спільних проєктів і отримати необхідну допомогу. Програма психологічної реабілітації включатиме арттерапію, групову та індивідуальну психотерапію та скелелазіння. Щиро дякую нашим партнерам за їхню всебічну підтримку», — зазначила Марина Хонда.

За її словами, до реалізації вказаних ініціатив залучать українців, що створить додаткові робочі місця.

«Ми прагнемо, щоб ті родини, які цього року не змогли відвідати наші заходи, мали таку можливість наступного року. Для цього ми вже будуємо чотири осередки у Виноградівському районі на Закарпатті. Плануємо, що з весни 2025 року подібні заходи відбуватимуться щотижня. Це дозволить нам допомогти ще більшій кількості людей», — зазначив засновник Mountain Seed Foundation Натан Шмідт. (<https://vechirniy.kyiv.ua/news/102868/>, 17.09.2024).

==

"Недоцільне використання коштів": на Тернопільщині не можуть відкрити реабілітаційний центр

У селі Озерна, що на Тернопільщині, громада вирішила відкрити реабілітаційний центр для військових. Завершити проєкт не можуть, бо отримали листа від Управління стратегічних розслідувань в Тернопільській області про те, що це недоцільне використання коштів.

Про це Суспільному розповів виконувач обов'язків голови громади Назар Романів.

За його словами, в обласній військовій адміністрації пообіцяли підтримати проєкт. В управлінні стратегічних розслідувань ситуацію наразі не коментують.

На базі комунального підприємства "Медичний реабілітаційний центр "Озернянський" громада вирішила створити Центр для фізичної та психологічної реабілітації ветеранів війни.

"Основний напрямок — це реабілітація військових. Це ортореабілітація і психореабілітація. Їх адаптація до життя після війни, психологічне розвантаження, психологічна підтримка, а також, коли є втрата кінцівок. Навчання їх жити з протезами, користуватися, відновлювати свою рухову діяльність", — сказав виконувач обов'язків головного лікаря медзакладу Андрій Польний.

Він розповів, що планують зробити два корпуси:

"Основний корпус буде для проживання і надання медичних послуг. В іншому корпусі зараз проводяться ремонти. В цьому приміщенні буде відбуватися процес відновлення хлопців після травм, створимо спортивні зали, кабінети лікарів-реабітологів, ортотерапевтів, які будуть проводити різні процедури".

Виконувач обов'язків сільського голови Назар Романів говорить, що у громаді є близько 200 ветеранів, більшість з них потребують реабілітації.

"На сесії Озернянської сільської ради від 7 березня 2024 року №2250 було прийнято рішення про розробку проектно-кошторисної документації щодо проведення капітального ремонту приміщень некомерційного комунального підприємства "Медичний реабілітаційний центр "Озернянський".

"На наступному пленарному засіданні ради від 26 березня було виділено кошти у сумі 150 тисяч на розробку проектно-кошторисної документації і експертизи. І тоді, коли вже була розроблена документація, 12 липня цього року було затверджено проектно-кошторисну документацію і виділено кошти в сумі вісім з половиною мільйонів на проведення капітального ремонту. Але проте всіх коштів зараз недостатньо, оскільки проектна документація розрахована на 11 мільйонів 400 тисяч гривень. Ми ще шукаємо інші варіанти, тобто якихось донорів, щоб дофінансувати даний проєкт і реалізувати його", — говорить Назар Романів.

Голова обласної профспілки учасників бойових дій та військовослужбовців Євген Степанов розповів, до створення реабілітаційного центру для військовослужбовців долучилися 29 ветеранських організацій області. Щоб реалізувати проєкт, знайшли благодійників.

"Ми анонсували утворення цієї реабілітаційної лікарні на всіх форумах, які ми проводили. Це було на Раді ветеранів при ОВА. Ніхто не захотів нас слухати. На міжнародному форумі ветеранів "Шлях додому", де в нас цьому була присвячена ціла медична панель, в нас були присутні представники іноземних компаній, які кажуть, давайте, починайте, а ми

"З Червоним Хрестом в нас була зустріч, регіональний представник був в цій лікарні, пройшовся по кожному кабінету, склав список, що необхідно. Додатково в нас ще були розмови з директором нашої академії щодо того, як нам забезпечити професійними лікарями-реабітологами. Починаємо з-поміж

військових створювати спеціалістів, які могли б допомогти в реабілітації", — повідомив Євген Степанов.

Ортопед-травматолог обласної клінічної лікарні Сергій Гаріян сказав, що ветерани війни потребують не тільки фізичної, а й постійної психологічної реабілітації.

"Щотижня у нас є військовослужбовці з важкими пораненнями. Домінуючі поранення — це важкі пошкодження кінцівок. Маса наших закладів зараз працює на те, щоб реалізовувати якісь хірургічні завдання, які стоять перед нами, так і реабілітаційні. Ми виконуємо операції, реабілітуємо, виконуємо ранню реабілітацію. Коли цей процес зупиняється, часто ми бачимо цих пацієнтів у віддаленому періоді, через рік, через два, втраченими, бо їм ще була потрібна додаткова психологічна реабілітація".

Після того, як сільська рада прийняла рішення влаштувати на базі місцевого медичного закладу реабілітаційний центр для військових ветеранів, виділила на це кошти з бюджету громади та провела тендер на капітальний ремонт приміщень, управління стратегічних розслідувань в області надіслало листа про "недоцільність" відкриття такого закладу та запропонувало переглянути закупівлю.

"Лист був від управління стратегічних розслідувань в Тернопільській області, щоб ми переглянули доцільність проведеної закупівлі. Але ми вважаємо, що ми закону не порушили, оскільки дана закупівля йде, і в постанові Кабміну 590, реабілітація є одним з пріоритетних напрямків видатків. Кошти, які ми спрямували на реалізацію даного проєкту є вільними. Вони переходили вільним залишком з 2023 року. Відповідно ми їх спрямували на проведення капітального ремонту, оскільки реабілітація є одним із напрямків, на які можна спрямовувати вільний залишок", — говорить Назар Романів.

Позиція адвокати

Адвокатка Олена Степанова розповідає, представлятиме інтереси ветеранів у державних та судових органах.

"Вони посилаються на те, що нібито створена робоча група обласної військової адміністрації. З'ясувавши, яка це має бути група, я виявила те, що наша ОВА цю групу розширила. Тобто, Кабінет Міністрів України дійсно дав завдання створити цю групу для контролю за використанням коштів фонду ліквідації наслідків збройної агресії, державного фонду. Наша ОВА вирішила, що вона таким чином буде контролювати видатки всіх бюджетів, не тільки державного, не тільки цього фонду, а й бюджетів всіх місцевих громад". На думку адвоката це є неприпустимим:

"Всі знають, що органи місцевого самоврядування, державної влади, їх посадові особи, відповідно до статті 19 Конституції України, повинні діяти в тих межах, які їм надано законом. Крім того, мною з'ясовано, що управління стратегічних розслідувань не мало права надсилати такий лист, оскільки воно не уповноважене на це навіть його положенням. Це такі юридичні аспекти. Але, є ще й етичні аспекти, що перед тим, як визначити чи ефективна ця закупівля, чи ні, слід було напевне поцікавитися в організаторів закупівлі для

чого будуть витрачатися кошти, з якого бюджету ці кошти будуть витрачатися".

"Жодного запиту на сільську раду чи на некомерційне комунальне підприємство, на базі якого буде створено цей реабілітаційний центр, зроблено не було. Я поцікавилася в ОВА щодо того, щоби нам надали протоколи засідань цієї робочої групи. Нам відповідь дали, але жодної копії протоколу не надали. Подібний запит було подано і на управління стратегічних розслідувань. Ми просили надати інформацію, по яких саме закупівлях вони визначили їх неефективними і нецільовими, надати номер закупівлі. Я б могла тоді прослідкувати через, що це за закупівлі. Такої інформації нам не було надано", — говорить адвокатка.

Позиція управління стратегічних розслідувань

В управлінні стратегічних розслідувань в Тернопільській області ситуацію Суспільному поки що не прокоментували.

"Керівництво не може коментувати. Як буде дозвіл департаменту, ми являємося управлінням в Тернопільській області, а є Департамент. Буде дозвіл звідти, ми прокоментуємо", — сказав заступник начальника управління стратегічних розслідувань Олександр Ольховський.

Кореспонденти Суспільного написали до управління стратегічних розслідувань письмовий запит. Також звернулися за коментарем до обласної військової адміністрації. Там кореспондентів направили до Тернопільської районної військової адміністрації.

"Це хороша ініціатива, вона дуже затребувана, тому що в такій категорії лікувальних закладів у нас є велика потреба, в тому числі в Тернопільському районі. Вони виділили кошти, свої власні, тобто із бюджету громади – 8,5 млн, підготували необхідну документацію, вони на стадії початку ведення будівництва", — говорить начальник районної військової адміністрації Ярослав Матвійчук.

"Це відбувається реконструкція чинного приміщення, тобто лікарні Озернянської громади. В них є необхідна документація для цієї реконструкції і вони фактично на стадії початку цих робіт. Передбачено завершення цих робіт у 2025 році. Після завершення цих робіт вони мають набрати необхідний штат працівників, а це має бути не менше 30 осіб, для того, щоб відкрити там стаціонар на 20 ліжко-місць", — повідомив Ярослав Матвійчук.

12 вересня питання реалізації проєкту реабілітаційного центру для ветеранів війни на території Озернянської сільської ради обговорили на нараді за участю начальника обласної військової адміністрації В'ячеслава Негоди.

"Було запевнено, що обласна адміністрація буде всіляко допомагати нам і громаді у реалізації даного проєкту. Також було сказано, що за нашого звернення, за наших потреб у матеріально-технічному забезпеченні даного закладу також звертатися в адміністрацію і буде надана також допомога у пошуку майбутніх донорів щодо реалізації даного проєкту. Ми зараз готуємо повністю пакет документів для подачі повідомлення про початок будівельних робіт, щоб підрядна організація змогла приступити до виконання даних робіт по реалізації даного проєкту", — розповів Назар Романів.

(<https://suspilne.media/ternopil/840045-nedocilne-vikoristanna-kostiv-na-ternopilsini-ne-mozut-vidkriti-reabilitacijnij-centr/>, 17.09.2024).

===

На Хмельниччині відбувся перший заїзд військових на реабілітацію у "Берег надії"

19 квітня 2024, до відділення фізичного та ментального здоров'я рекреаційного центру "Берег надії", що на Хмельниччині, приїхали на реабілітацію військові. Це – перший заїзд до відділення, яке розраховане на 30 осіб.

Про це Суспільному розповів директор центру Андрій Гулько.

"Робота проводиться як психологічної реабілітації, фізичної реабілітації, так і рекреації — тобто оздоровлення на лоні природи. Терміни перебування залежатимуть від тих потреб, які необхідні кожному учаснику процесу. В залежності від індивідуального плану реабілітації кожного з них, це буде від 14 до 21 дня".

За словами Андрія Гулька, 14 з 40 членів колективу — мультидисциплінарна команда.

"З кожним працюватиме ціла бригада фахівців. Сюди входять лікарі фізичної реабілітації, фізичні терапевти, їх помічники, масажисти, психологи, психотерапевти. Є фізіотерапевтичний кабінет, соляна кімната, кабінет психологічного розвантаження, є ергокухня".

За словами директора центру, кожен бажаючий пройти реабілітацію військовий може має написати заяву на ім'я начальника управління соціального захисту.

"І так ми оформлюємо повністю всі документи. Запрошуємо до нас на реабілітацію і відпочинок усіх військових з родинами, які проживають на території Хмельницької об'єднаної територіальної громади. Вони мають право безкоштовно отримати наші послуги після рішення управління соціального захисту".

На реабілітаційне відділення у "Березі надії" з Хмельницького міського бюджету взяли понад п'ять мільйонів гривень.
(<https://suspilne.media/khmelnyskiy/727763-na-hmelniccini-vidbuvsja-persij-zajzd-vijskovih-na-reabilitaciju-u-bereg-nadii/>, 19.04.2024).

===

Психологічна підтримка для військових та їхніх родин у Житомирі: куди звернутися

У Житомирі діють центри, де можна отримати різнопланову психологічну підтримку. Тут працюють з військовослужбовцями, ветеранами, членами їхніх сімей та рідними полеглих Захисників.

Перелік оприлюднили у Житомирській міській раді.

Поліський національний університет,
Старий бульвар, 7:

- групові заняття з соціально-психологічної реабілітації;
- арт-терапія;
- індивідуальні консультації;
- відвідування ботанічного саду Поліського національного університету.

За детальнішою інформацією — 097 572 42 21

Центр життестійкості,
майдан Польовий, 8:

- консультування психологами та фахівцями соціальної роботи ветеранів/-ок війни;
- надання їм соціально-психологічної допомоги;
- навчання використанню прийомів емоційного та психологічного розвантаження, релаксаційної техніки;
- розвиток нових поведінкових моделей адаптації задля психологічного відновлення та повноцінного функціонування;
- організація безпечного простору та розвитку з елементами арт-терапевтичних засобів;
- допомога у зміцненні/відновленні родинних та соціальних зв'язків;
- кризове реагування, екстрена психологічна допомога;

Форми роботи: індивідуальна та групова, сімейна.

- діють групи психологічної підтримки для родин загиблих ветеранів/-ок війни, для родин безвісти зниклих воїнів, для членів родин, які адаптуються після повернення військового з фронту

- За детальнішою інформацією — 067 800 80 81 (Viber, Telegram)

«Дім ветерана»,
Чуднівське шосе:

- консультації сімейні та групові з ветеранами та їхніми родинами;
- супервізійний супровід психологів ЗСУ;
- консультації й тренінги для ветеранів та ветеранок;
- тренінги з соцпрацівниками, представниками сфери освітою;
- спортивна реабілітація (драгонботи, тренажери, теніс);
- індивідуальні консультації з сім'ями загиблих та зниклих безвісті.

За детальнішою інформацією — 067 783 49 14

Житомирський міський центр соціальних служб міської ради,
майдан Польовий, 8, (Прозорий Офіс), каб.107, 301:

- інформування та консультування родин військових із проблемних життєвих питань;
- надання юридичної та психологічної підтримки (індивідуальна та групова робота);
- соціальний супровід сім'ї Захисника з метою надання комплексної соціальної допомоги;
- первинна підтримка з подальшим юридичним та соціально-психологічним супроводом сімей полеглих Захисників і членів сімей зниклих безвісти та тих, хто перебуває в полоні;
- робота телефонної ветеранської лінії: 097 837 37 84.

За детальнішою інформацією — 068 40 66 290

Простір «Вільна»,
вул.Київська 19/2:

- психосоціальні групи підтримки для родин ветеранів: які зазнали втрати, «ти не одна», які адаптуються після повернення
- арттерапевтичні заняття для жінок;
- проект для дітей, постраждалих від воєнної агресії рф: «Кімната терапії іграшкою» (створений для мінімізації травматичного досвіду у дітей та осіб інших вікових категорій, що постраждали від воєнного вторгнення, методами лялько- та ігротерапії)

За детальнішою інформацією — 098 440 12 72.
(<https://zhzh.com.ua/suspilstvo/psihologichna-pidtrimka-dlia-vijskovih-ta-ihnih-rodin-u-zhitomiri-kudi-zvernutisia.html>, 15.08.2024).

===

Війна змінює кожного: у Хмельницькому працює реабілітаційний центр

Духовно-психологічну підтримку цивільним і військовим безкоштовно надають у реабілітаційному центрі, який близько місяця працює в Хмельницькому. Його засновник — військовий капелан Олександр Халаїм. Чоловік називає центр потребою часу. І, як розповів Суспільне Хмельницький, відкритий для дітей і дорослих.

Центр, назва якого у перекладі з латинської означає "Незламні", у Хмельницькому відкрили 11 січня, каже Олександр Халаїм: "Досить часто я спілкувався з хлопцями, перебував із хлопцями на полі бойових дій, і бачу,

наскільки війна змінює нас, змінює не лише хлопців і дівчат, які там воюють, але змінює кожного з нас, ми є інші. І нам потрібна така підтримка".

У центрі, зі слів директора, працюють три психологи, ще двоє консультують онлайн. Команду продовжують формувати. Зараз шукають дитячого психолога.

"Спектр допомоги відкритий від дітей до людей похилого віку. Навіть, якщо ми не маємо якогось конкретного спеціаліста, то ми спілкуємося з особою, дивимося, яка є потреба, які є переживання, що їй зараз необхідно, і шукаємо спеціаліста, просимо прийти людину через два-три дні, і надаємо допомогу", — говорить Олександр Халаїм.

Психологиня Анастасія Палагнюк працює з цивільними — підлітками та дорослими, які мають затяжний стрес, тривожні розлади або переживають втрату. Лікує, розповіла, зокрема, мистецтвом, один із методів — мандалотерапія. Зі слів Анастасії Палагнюк, звертаються до неї переважно дружини військових.

Однієї консультації — замало, каже директор центру, який у Німеччині вивчав травмотерапію: "Потрібно вилікувати тіло. Потрібно зрозуміти, де, в якому місці знаходиться ця травма. Ми знаходимо це місце, знаходимо цю ситуацію, і потім за допомогою, наприклад, спочатку практики стабілізації — дихання, тілесні вправи, віднаходимо ресурси, і потім проходить певний курс лікування, який допомагає повернутися до нормального життя".

Зі слів Олександра Халаїма, реабілітаційний центр є філією центру з довготривалим перебуванням, який влітку цього року планують відкрити в Шаровеччі. (<https://suspilne.media/khmelnyskiy/679974-vijna-zminue-koznogo-u-hmelnickomu-pracue-reabilitacijnij-centr/>, 11.02.2024).

===

У Рівному для військовослужбовців проводять заняття психологічної підтримки у форматі "рівний — рівному"

У Рівному стартували безкоштовні заняття з психологічної підтримки для військових. Це ініціатива всеукраїнського колцентру #ВАРТОЖИТИ, який заснувала громадська організація "Фонд Яніни Соколової". Під час занять надають професійну психологічну підтримку і допомогу від військових психологів. Основна група вже сформована, але долучитися можуть ще декілька військових.

По це Суспільному розповів учасник бойових дій, психолог лінії психологічної підтримки військових та їхніх близьких всеукраїнського колцентру #ВАРТОЖИТИ Максим Чубик.

Він разом із психологинею Тетяною Луцюк проводять безкоштовні групові заняття з психологічної підтримки для військових у Рівному та Клевані.

Перше заняття у Рівному провели 7 лютого, друге — відбудеться 14 лютого. Зі слів Максима Чубика, основна група вже сформована, однак долучитися до неї можуть ще декілька військових:

"У групу набираємо орієнтовно 10-12 людей — це терапевтична група. Взагалі таких груп дуже мало по Україні, бо мало фахівців по груповій терапії. Формат "рівний — рівному" передбачає, що заняття проводить людина, яка з ними умовно переживала те саме, бачила те саме, і може сказати: «Я вас розумію», бо цивільний не може такого сказати. Тут збираються побратими, люди, які зрозуміють без слів".

На заняттях військові можуть отримати професійну психологічну підтримку і допомогу, психоедукацію, навчитися техніки саморегуляції й релаксації, отримати допомогу в емоційному розвантаженні.

"Приходять військовослужбовці: звільнені, поранені, ті, хто на реабілітації. Формат більше дискусійний. Наприклад, є проблема: погано сплю, сняться кошмари, негаразди в сімейному житті, важко соціалізуватися, відчуття провини. Відповідно, ми на кожній зустрічі пропрацюємо одну-дві теми. Терапевт може працювати з кимось індивідуально, потім всі інші дають свій зворотний зв'язок. Можливо, у когось було щось подібне. Наприклад, несправедливість з якою вони зустрічаються, коли повертаються з війни", — розповів Максим Чубик.

Психолог додав, що психологічні заняття відбуваються щотижня, тривають 1,5 години. Курс передбачає десять таких зустрічей.

"Дуже часто військові чоловіки скептично відносяться до психологів, бо вважають, що самі впораються. Досі існують думки «я не слабак», «я не хворий на голову, щоб звертатись до психолога/психотерапевта», «я впораюся сам», «чоловіки не плачуть». Це є великою помилкою, бо вони усе тримають у собі і це може призвести до погіршення стану. Як це не дивно, багато чоловіків приходять, тому що їх про це просять жінки, коли вже доходить до межі розлучення чи стосунки в сім'ї сильно погіршуються. Потім чоловіки задоволені, що прийшли. До цього чоловіки не розуміли, що це їм потрібно", — наголосив військовий психолог.

Максим Чубик зазначив, якщо у військових є труднощі зі сном, безсоння, прояви агресії, панічні атаки та інші симптоми психічних розладів, у тому числі ПТСР, то їм варто звернутися до відповідного спеціаліста — психіатра, психотерапевта, психолога.

"Групова терапія дозволяє військовим отримати допомогу в колі "своїх" людей, які мають подібний досвід. Також дуже позитивним є те, що вони знайомляться з іншими військовими, спілкуються, бо досить часто після звільнення зі служби люди замикаються в собі, уникають контактів з іншими. До нас звертаються люди з апатією, депресією, розладами сну, втратою сенсу життя, сімейними проблемами, складнощами з ресоціалізацією та інше", — розповів психолог.

Він додав, що під час занять військові самі пропонують та обирають теми, які хочуть обговорити та пропрацювати:

"У кожного свої запити та часто вони спільні для більшості учасників групи. Минулого разу обговорювали тему алкоголю і тривоги. Це було актуально для групи, була цікава дискусія, учасники ділилися своїм власним досвідом у цих темах, а я і Тетяна підібрали їм техніки для роботи з цими

темами. Якщо військові якісь теми не хочуть обговорювати, вони не обговорюють — у нас діє правило "стоп".

Щоб долучитися до занять потрібно зателефонувати за номером: 063-863-98-00, 097-999-03-45. Окрім групових занять, отримати консультації військові можуть телефоном у колцентрі психологічної підтримки #ВАРТОЖИТИ за номером 5522, з понеділка по п'ятницю з 11:00 до 19:00. (<https://suspilne.media/rivne/682520-u-rivnomu-dla-vijskovosluzbovciv-provodat-zanatta-psiologicnoi-pidtrimki-u-formati-rivnij-rivnomu/>, 13.03.2024).

====

Поранені-нескорені: як проходять психологічну реабілітацію військові у Тернополі

На війні в Україні багато її героїв отримують поранення різного ступеня важкості. Їм надають першу медичну допомогу та забезпечують лікування і протезування у військових госпіталях та спеціалізованих медичних закладах. В Україні реабілітаційна допомога є безоплатною та покривається Програмою медичних гарантій. Загалом є два пакети з реабілітаційної допомоги дорослим та дітям – у стаціонарі та в амбулаторних умовах. У 2023 році за обома пакетами допомогу на Тернопільщині безоплатно отримали майже 13 тис. пацієнтів. Для повного відновлення можливості працювати й жити в суспільстві – важлива не лише фізична, а й психологічна реабілітація. Про повноцінне повернення з війни у мирне життя – у черговій програмі проєкту “Вижити ментально” на TV-4.

Під час боїв у Бахмуті в складі групи швидкого реагування під час евакуації пораненого побратима ІванТарн і сам отримав поранення — травматичну ампутацію стопи.

“Успішно добралися, положили хлопця на носі, успішно вийшли з-під снайпера, і, несучи його, я наступив на міну. Почув вибух, відчув, що щось там не то...передав про поранення”, – пригадує Іван Тарн.

Зібраність і чіткий алгоритм дій у тому бою їм зберегли життя, але моральна травма, зізнається, досі дає про себе знати.

Ті, бійці, які повертаються додому з пораненнями, насамперед мають відновитися фізично, а також загоїти невидимі рани – прийняти інший вигляд свого тіла, позбутися страхів перед новими реаліями життя. Аби допомогти їм у цьому 2 роки тому у Тернополі в межах реалізації Всеукраїнської програми ментального здоров'я “Ти як?” за ініціативи Олени Зеленської на базі Тернопільської клінічної психоневрологічної лікарні відкрили Центр ментального здоров'я, хоча його фахівці працюють з військовослужбовцями ще з 2014-го. Людям, які побували у пеклі війни, кажуть, важливе, насамперед, відчуття безпеки і довіри.

“Треба створити безпечне середовище, перш за все – психологічне, щоб не налякати людину, бо люди досі бояться. Їм навіть страшно від думки, що доведеться звернутись до спеціаліста такого профілю”, – розповів Олег Герман, керівник Центру ментального здоров’я.

Очільник центру ментального здоров’я переконаний, що в умовах війни консультації психолога потребує кожен. Ознаки, які мають насторожити рідних і дати розуміння, що після повернення їхній герой потребує психологічної реабілітації, це панічні атаки, нічні кошмари, повторні спогади, так званий посттравматичний стресовий розлад, відстороненість, відсутність бажання взаємодіяти з людьми, небажання повертатися до професійної діяльності чи освоювати щось нове, нерегулярний сон, втрата апетиту або переїдання, появи агресії, спалахи гніву, дратівливості.

Військовослужбовцям за допомогою варто звернутись до сімейного лікаря, за необхідності він спрямує у центр ментального здоров’я. Тут вони взаємодіятимуть із психологами, їм можуть призначити медикаментозне лікування або спрямують пацієнта у стаціонар. Комусь достатньо індивідуальних чи групових занять з психологом, а хтось потребує серйозного і довготривалого лікування.

“Спочатку ми лікуємо кризові стани, а тоді, коли людина вже готова до психотерапії, її нічого не турбує, соматично вона не обтяжена, тоді рекомендується звертатися. Комусь підходить ароматерапія, комусь – музикотерапія. Хтось любить малювати, а хтось – слухати музику”, – пояснила Тетяна Шевчук, завідувачка відділення психіатрії.

“Вони приходять з недовірою. Вони придивляються. Перші декілька днів не вірять, що їм може хтось повірити і увійти в їх стан. А вже через деякий час вони бачать наше відношення, і тоді вже серед своїх знайомих, побратимів можуть розказати, що це не так страшно звернутися до психіатра”, – розповідає Людмила Сновида, медична директорка з питань психіатрії.

“Спочатку вони самі мають відчуття себе повноцінними. Коли людина симпатизує, то на жодні дефекти люди не зважають, треба відкритися собі, відкритися людям і люди потягнуться”, – додала Тетяна Шевчук.

У французьких колег фахівці з Тернополя перейняли практичний медитативний метод подолання різних видів стресу, який допомагає легше переносити хронічний біль і значно полегшує психосоматичні розлади.

Також залучити внутрішні ресурси організму для активного та продуктивного життя допомагає ароматерапія.

“Основна проблема – вони не сплять. Вони як пояснюють мені? Коли йде тиша – значить має бути обстріл. Тут створені умови – немає тиші, тому що тут аромат і музичний супровід, він відволікає. Вони – в безпеці. І тому, що наша пам’ять з’єднана з якимось ароматом, йде концентрація уваги. В когось це – домашня випічка, у когось це – квіти. Вони засинають і кажуть: я був в лісі, а я – на морі, а я згадав дитинство і кожна емоція – позитивна, бо вона нас повертає в те безтурботне життя, коли ми були щасливі, без війни, бо війна закінчиться, а вони мають з неї повернутися. Ми працюємо у тому напрямку”, – поділилася з нами Олена Бачкала, медична сестра, яка проводить

процедури ароматерапії. (<https://tv4.te.ua/poraneni-neskoreni-iak-prokhodiat-psykholohichnu-reabilitatsiu-vijskovi-u-ternopoli/>, 01.04.2024).

===

Форум з психологічної підтримки та реабілітації військових від ГО «Землячки»

Громадська організація «Землячки» організувала Форум з психологічної підтримки та реабілітації військових, який відбувся у Києві в Конгресно-виставковому центрі «Парковий». Захід зібрав понад 100 учасників, включаючи провідних фахівців з психології, ветеранів та представників державних структур, з метою обговорення актуальних питань психологічної допомоги та створення ефективної системи реабілітації для військових та їх родин.

В процесі заходу усі сторони прийшли до розуміння, що в системі психологічного супроводу та реабілітації військових є значні прогалини. А самі військові, коли стикаються з проблемами ментального здоров'я, не знають, куди саме і за якою допомогою можуть звернутися.

Таким чином, на форумі важливою задачею було виявлення поточних програм, застосунків, громадський та державних організацій, які можуть надавати психологічну підтримку та допомогу.

Серед учасників заходу були: **Оксана Григор'єва**, Радниця Командувача Сухопутних військ ЗСУ з гендерних питань; **Ксенія Возніцина**, директорка ДЗ Центру психічного здоров'я та реабілітації ветеранів «Лісова поляна» МОЗ України; **Анна Міщенко**, Директорка Київської школи державного управління ім. Сергія Нижного; **Масі Найєм**, ветеран, громадський діяч, ГО правозахисний центр для військовослужбовців "Принцип"; **Наталя Нос**, заступниця директора департаменту забезпечення переходу від військової служби до цивільного життя. Начальниця відділу психологічної та медичної підтримки Міністерства у справах ветеранів України; **Ельзара Шукурджієва**, головна консультантка Координаційного центру забезпечення взаємодії Офісу Президента України з Кабінетом Міністрів України; **Олег Крець**, клінічний психотерапевт в ГО Військова школа «Боривітер». Дійсний член Національної психологічної Асоціації України; **Аліна Вяткіна**, ветеранка і виконавча директорка ГО "Психологічна підтримка та реабілітація "Вільний вибір", **Ганна Гавриш** — керівниця психологічної підтримки "ГО Землячки".

«У нашому суспільстві утворився міф, що військові — це незламні особистості, але насправді це звичайні люди з емоціями та відчуттями. Нам важливо пам'ятати про це та створювати умови, в яких військові можуть отримувати підтримку та розуміння.» – Ксенія Драганюк, співзасновниця ГО «Землячки».

Сучасні виклики та потреби психологічної підтримки та реабілітації військових

Однією з ключових тем форуму було обговорення проблем, з якими стикаються військові під час служби та реабілітації. Учасники наголосили на необхідності створення ефективних систем підтримки для забезпечення ментального здоров'я військових. Проблеми, з якими стикаються військові, включають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, тривожність та інші психологічні труднощі. Важливою темою було також те, як суспільство може підтримати військових та їх родини в умовах постійного стресу.

«Ми розуміємо, що ментальне здоров'я військових є ключовим питанням, і його підтримка має бути системною та постійною. Нам необхідно створити єдину, цілісну систему підтримки, яка буде ефективною і дієвою,» – Масі Найєм, ветеран, громадський діяч, ГО правозахисний центр для військовослужбовців “Принцип”.

Реалії ментального здоров'я діючих військових, ветеранів та ветеранок

Тема реального стану ментального здоров'я військових після повернення з фронту стала однією з центральних на форумі. Учасники обговорювали різні підходи до підтримки ветеранів та необхідність постійної психологічної допомоги. Ветерани поділилися своїми особистими історіями та викликами, з якими вони стикаються після повернення до цивільного життя. Було наголошено на важливості створення програм, що допомагають військовим адаптуватися до нових умов та знайти своє місце у суспільстві.

«Психологічна підтримка є надзвичайно важливою для військових, особливо під час бойових дій. Я навчилася рефлексувати і отримувати від цього певний ресурс, що допомагає мені долати труднощі,» – Риж, захисниця.

Діючі психологи поділилися своїм досвідом роботи з військовими, розповіли про специфіку підходів до індивідуальних випадків та довіру як основу.

Розгляд сучасних методів та підходів до реабілітації військових з акцентом на психіатричну допомогу був ще однією ключовою темою форуму. Учасники обговорювали нові методики та їх впровадження. Йшлося про те, які підходи можуть допомогти у комплексному лікуванні ПТСР та інших розладів, що виникають у військових. Було наголошено на необхідності постійного розвитку та вдосконалення методів лікування, а також на співпраці з міжнародними організаціями для впровадження найкращих практик.

Психологічна підтримка родин військових

Тема важливості психологічної підтримки родин військових також була порушена на форумі. Учасники підкреслили, що підтримка має надаватися не лише військовим, а й їхнім родинам. Було зазначено, що родини військових часто стикаються з власними викликами та стресами, пов'язаними з тривалою відсутністю близьких, невизначеністю та страхами. Обговорювалися програми підтримки, які можуть допомогти родинам справлятися з психологічними труднощами.

«Тепер ми розуміємо, що солдат він є одягнений, взутий, нагодований, він має чим воювати, але він вигорів, психологічно нестійкий, тому психологічний супровід є завершальною ланкою повного забезпечення захисника чи захисниці» – Оксана Григор'єва, Радниця Командувача Сухопутних військ ЗСУ з гендерних питань.

Альтернативні методи психологічної підтримки та реабілітації

Індивідуальні виступи також стосувалися інноваційних та нетрадиційних методів підтримки військових. Учасники обговорювали різні підходи та їх ефективність. Були представлені методики арт-терапії, терапії за допомогою тварин, медитації та інших нетрадиційних підходів, які можуть бути корисними у процесі реабілітації військових. Було наголошено на важливості комплексного підходу до лікування та реабілітації, що включає як традиційні, так і альтернативні методи.

Якою має бути єдина система

Завершальна дискусія була присвячена необхідності створення єдиної, цілісної системи підтримки військових. Учасники дійшли висновку, що координація різних ініціатив та програм є ключовою для ефективної реабілітації. Було обговорено, як об'єднання зусиль державних та громадських організацій може сприяти створенню більш ефективної системи підтримки. Учасники висловили сподівання, що такі форуми стануть регулярними і допоможуть розробити комплексний підхід до вирішення проблем військових та їх родин.

“На форумі нам вдалося створити професійний та дружній простір для спілкування, формування зв'язків та довіри, розуміння поточної ситуації за темою ментального здоров'я. Наступним кроком ми бачимо створення ініціативи на базі ГО Землячки разом з партнерами для посилення співпраці та формування єдиної платформи допомоги. Так, щоб військовий/ва знали, що на кожному етапі служби вони можуть отримати якісні підтримку, супровід та допомогу” — кажуть в ГО “Землячки”. (<https://womo.ua/reabilitatsiya-viyskovih/>).

==

Реабілітація військових з Івано-Франківської громади: де безоплатно лікують захисників та захисниць

Минулого тижня відбулася друга річниця створення Першого добровольчого шпиталю "Брасс".

Про це розповів міський голова **Руслан Марцінків** в програмі "Про головне в деталях", передає Фіртка.

"Найбільш цінне - це колектив. Тобто це реабілітологи, лікарі. Тому що це не просто психологічна реабілітація, це насамперед медична реабілітація.

У добровольчий шпиталь потрапляють хлопці та дівчата після поранень, після ампутацій однієї чи двох кінцівок. Тому дуже важливо, щоб реабілітація була якісною.

Тому ми утримуємо 80% витрат, в основному - це заробітні плати, харчування, закупівля продуктів. Ще 20% виділяють партнери, які допомагають. Це приватний бізнес та міжнародні організації.

Так склалося, що торік завершився грант, який фінансував шпиталь, тому місто ухвалило рішення взяти на утримання цей заклад", - каже Руслан Марцінків.

Як наголошує посадовець, вкрай важливо надавати якісні послуги реабілітації захисників та захисниць.

"Крім добровольчого шпиталю, реабілітаційні послуги надають у Центральній міській клінічній лікарні, у лікарні на Матейки. Також, на Софіївці виділили приміщення, де ми починаємо ремонтні роботи.

У цих закладах невелика кількість пацієнтів, учасників бойових дій, там сімейна обстановка, камерна. Справді ветерани себе відчують зовсім по-іншому, чим у військових госпіталях.

Щоб туди потрапити треба на сайті добровольчого шпиталю зголоситися. Також, туди спрямовують військовий госпіталь або медичні заклади громади.

Пріоритетно в добровольчих шпиталях, зважаючи на те, що це фінансується з міського бюджету, надають послуги жителям Івано-Франківської громади. Тобто саме учасникам бойових дій з нашої громади", - додає Марцінків.

Міський голова зазначає, в перспективі шукають грантові кошти, щоб розширити цей заклад.

"Є можливість розширити та додати ще додаткові місця для реабілітації в цьому закладі. Це не означає, що це єдиний проєкт.

Нагадую, що для військових з Івано-Франківської громади даємо фінансові кошти. Це 10 тисяч гривень на реабілітацію психологічну чи фізичну, кожен учасник бойових дій може отримати.

Також при пораненні військовослужбовець може отримати 30 тисяч гривень. Якщо це є важче поранення, відповідно є документи, ми даємо більші суми від Івано-Франківської громади. Це стосується жителів Івано-Франківської громади та внутрішньо переміщених осіб, учасників бойових дій, які зареєстровані тут", - підкреслив Руслан Марцінків. (<https://firtka.if.ua/blog/view/reabilitatsiia-viiskovikh-z-ivano-frankivskoyi-gromadi-de-bezoplatno-likuiut-zakhisnikiv-ta-zakhisnits>, 23.03.2024).

===

“Поверни мене з війни”: як працює танцювальна терапія для ветеранів та їхніх родин

“Рубрика” розповідає про ініціативу, яка вчить танцювати військових, що повертаються до цивільного життя та їхніх рідних. А також підтримує близьких полеглих та полонених захисників. Що таке танцетерапія і як це працює в контексті реабілітації — у нашому матеріалі.

У чому проблема?

Посттравматичний синдром, флешбеки, нав'язливі стани й замикання в собі — з такими психологічними проблемами стикається частина ветеранів після демобілізації. Всебічна психосоціальна підтримка необхідна й близьким українських військових. Тим, хто чекає захисників з війни, проходить разом з пораненими та ветеранами шлях реабілітації та адаптації, переживає втрату рідної людини.

Яке рішення?

В Ужгороді започаткували танцювально-реабілітаційні заняття для військових та членів їхніх родин. Ініціатором проєкту виступила ГО "Волонтери Закарпаття". Проєкт "Поверни мене з війни" соціальний, його головна мета — допомогти військовослужбовцям адаптуватися до мирного життя завдяки танцю.

Як це працює?

Як танці допомагають поверненню з війни

Як розповіла голова ГО "Волонтери Закарпаття" Влада Рейпаші, на створення проєкту "Поверни мене з війни" ужгородців надихнула ініціатива зі схожою назвою.

Проєкт "Запроси мене з війни" проходив у Києві ще до повномасштабного вторгнення. У ньому брали участь учасники бойових дій на Сході України та волонтери. Двадцятьоро пар через танець передавали свої історії: про матір та сина, який пішов захищати Україну, про закоханих, які одружилися на війні, про людей, які не втратили віру у життя.

"Проєкт «Запроси мене з війни» мав дуже гарний відгук і результати. Але це був дуже дорогий проєкт, організований одним з українських міністерств. А ми робимо все безкоштовно — щоб повернути хлопців з війни, адаптувати їх до суспільства, як фізично так і морально-психологічно", — говорить Влада Рейпаші.

Вона додає, емоційний стан українців зараз дуже вразливий, при цьому суспільство ще не готове масово звертатися до психологів чи психотерапевтів. Саме тому організація вирішила підтримати військових та членів їхніх сімей за допомогою танцю.

Танцювально-реабілітаційні заняття проводять професійні танцюристи Віталій Ерфан та Вікторія Запрудська. Вони, за словами Влади Рейпаші, підійшли до цього максимально відповідально — в тому числі й розробили спеціальний підхід до українських військових, чиє здоров'я сильно постраждало.

"Чому ми волонтеримо танцями? Все просто — ми знаємо, як це зробити, для чого і що це може дати. Для нас танці є формою мистецтва, але це ще і спорт, фізичне навантаження і моральне розвантаження", — каже Віталій Ерфан.

Заняття для ветеранів та членів родин військових проходять з березня 2024. Розпочали із повільного англійського вальсу. Згодом планують навчати спортивних та латиноамериканських танців. На проєкт ветерани можуть приходити зі своїми парами. Тим, хто не має пари, але хоче навчитися

танцювати, допоможуть танцівниці-волонтерки, які танцюють у спортивних групах.

Сьогодні у проєкті беруть участь вже орієнтовно 16 осіб. Це захисники та захисниці, бійці, які повернулися з полону, ветерани з пораненнями, члени родин захисників та волонтери.

Серед учасників — Сергій Дудченко (позивний "Султан") та Артур Свищо. Сергій — доброволець "Правого Сектору", майданівець, що увійшов до книги "Герої Сучасності". Наразі Сергій має інвалідність 2-ої групи. Артур Свищо — військовослужбовець, служив у 101-ій бригаді, вважався загиблим, але насправді був у полоні, де пережив тортури.

"Вони із задоволенням приходять на танці. А на початку соромилися і не хотіли йти, я майже силоміць їх привела, — розповідає Влада Рейпаші. — А ще у нас є жінки з родин зниклих безвісти. Вони кажуть, що танці та музика позитивно позначаються на нервовій системі, розвантажують її. Танцювальні рухи заспокоюють, відволікають від важких думок".

Набір учасників на проєкт "Поверни мене з війни" триває. Охочі можуть звернутися у ГО "Волонтери Закарпаття".

А це точно працює?

Що говорить психолог

"Це важлива активність, коли потрібно впоратися з тривогою, депресією, порушеннями сну тощо. Також це розширення свого рухового профілю (нашого звичного набору рухів, — ред.), творчість, естетичний компонент, спілкування і соціальна взаємодія, якщо це парні або групові танці. Це все може бути важливим компонентом реабілітації", — коментує психологиня у методі танцювально-рухової терапії Галина Капшій.

Утім, танцювальна терапевтка зазначає, **назвати уроки танців, які проводить хореограф, саме терапією можна лише умовно**. Вони мають суто загальний вплив на стан людини. Галина Капшій рекомендує військовим і їх рідним заняття танцями або спортом. Але наголошує — якщо говорити про депресію чи ПТСР, основним методом лікування має бути психотерапія і/або прийом медикаментів.

"Уроки танцю мають загальний терапевтичний вплив. Наприклад, розмова на кухні з подругою також може мати терапевтичний ефект, тобто покращити наш стан. Бо ми пожалілися, виговорилися, отримали підтримку, на щось подивились під іншим кутом. Але це не є терапією. Тому що в терапії психотерапевт, що має необхідну освіту і кваліфікацію, працює прицільно з проблемою клієнта спеціальними психотерапевтичними методами", — відзначає експертка.

Танцювальна терапія як метод лікування

Танцювальна терапія, як метод психотерапії, виникла у США в середині минулого століття. Зокрема, після Корейської війни було прийнято рішення залучити до реабілітації військових ветеранів, що повернулися з зони бойових дій, людей мистецтва (художників, хореографів, співаків). Період після 50-х років відзначився багатьма дослідженнями цього феномену і також бурхливим розвитком різних терапевтичних методик, пов'язаних з мистецтвом.

Зараз танцювальна терапія — це науково акредитований метод психотерапії, який вивчає танець, його властивості та вплив на людину. В Україні вона внесена у Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю, затверджений МОЗ України.

Як працює танцювальна терапія?

Основний засіб впливу у цьому методі — це вільний спонтанний танець, який виникає в миті "тут і тепер", тобто імпровізація. Танець без правил, наперед визначених рухів чи сталих фігур. Так, як людина почуває себе в цей момент і як переживає світ навколо.

"Важливо дозволити собі рухатися так, як хочеться в дану мить. Наше тіло має свою мудрість і коли ми дозволяємо йому рухатися спонтанно, знаходить потрібні рухи та свій шлях до м'якого вивільнення емоцій та переживань, напруження, відновлення ресурсу і, зрештою, самоцілення", — говорить Галина Капшій.

Психологиня пояснює, будь-яке емоційне напруження утримується нашим тілом у вигляді напруження м'язів, утворюючи так званий м'язово-емоційний затиск. Такі затиски порушують природну граційність нашого руху, вільне циркулювання енергії та обмін речовин в тілі. А з часом можуть призвести до формування функціональних розладів в організмі або навіть захворювань.

Спонтанний рух дозволяє виявити такі зони напруження в тілі, усвідомити й виразити утримувану емоцію, відновити душевну гармонію. Музика у танцювальній терапії є важливою, але необов'язковою складовою, адже можна танцювати і без музики, під свої внутрішні ритми або мелодії.

Танцювальна терапія має своє теоретичне підґрунтя — систему Лабан-аналізу або систему аналізу руху. Спостерігаючи за тим, які саме рухи і положення тіла приймає людина у спонтанному танці, танцювальний терапевт робить висновки про її психологічний стан і згідно з цим вибудовує терапевтичний процес, пропонуючи ті чи інші завдання або вправи, щоб змінити й покращити психологічний стан людини.

"У танцювальній терапії також можуть застосовуватися елементи різних видів танцю, навіть навчання певних рухів. Але танцетерапія — це не танцювальний клас, на якому ми вивчаємо рухи та їх комбінації, це насамперед можливість відчувати, відшукати й прожити свій власний внутрішній танець. Повірте, ніхто його не знає і не станцює, окрім вас", — говорить Галина Капшій.

Як танцювальна терапія впливає на людей

Тривалий стрес стрімко виснажує організм та психіку. Танцювальна терапія у цьому випадку є дуже помічною, стверджує Галина Капшій. Адже допомагає розрядити напруження, яке назбиралось в тілі та психіці за тривалий час, відновити відчуття рівноваги, наповнитись ресурсом.

У заняттях, які зараз веде танцетерапевтка, особливий акцент робиться на відновленні відчуття опори і довіри, зниженні тривожності й поверненні

людині відчуття контролю та здатності впливати на ситуацію в тих межах, наскільки це можливо.

"Оскільки з початком повномасштабного вторгнення нам усім наче «вибили опору з-під ніг», до власне танцювальних практик я додаю дихальні вправи, техніки «заземлення», що сприяють заспокоєнню та покращенню емоційного стану, усвідомлене вивільнення напруження, роботу з емоціями", — каже Галина Капшій.

Ефект від таких занять можна порівняти з тим, що люди отримують під час сеансів з психотерапевтом, адже танцювальна терапія — це вид психотерапії. Тільки лікування відбувається не в процесі розмови, сидячи на стільчику у кабінеті фахівця, а у просторі, де можна вільно рухатись і залучити тіло у роботу з психічними станами та емоціями.

Ще більше корисних рішень!

Танці можуть мати терапевтичний ефект і в домашніх умовах. Для цього достатньо включити улюблену музику і просто почати танцювати.

"Танцюйте так, як вам подобається і відчувається в дану мить, не звіряйте і не контролюйте свої рухи у дзеркалі. Танцювати можна сидячи, лежачи і навіть не рухаючись. Танцюйте так, наче вас ніхто не бачить. Чудово, якщо можна організувати спільні танці з дітьми. Тут можна також попустувати, покривлятися, подуркувати разом. Це допоможе вивільнити напругу і перемкнутися", — радить психологиня у методі танцювально-рухової терапії Галина Капшій.

Це можуть робити абсолютно всі, незалежно від віку, статі, стану здоров'я. Танцювальна терапія однаково добре працює з дітьми, з дорослими, зі старшими людьми, з жінками і чоловіками, з людьми, які мають обмежені рухові можливості або навіть мають психічні захворювання. (<https://rubryka.com/article/povernny-mene-z-vijny/>, 14.06.2024).

===

Здолати скелі та вершини: реабілітація військових та їхніх сімей через скелелазіння

“Вектор надії” для наших Захисників і Захисниць

Серед кольорових каменів скеледрому у Львові діти невтомно прокладають свої маршрути. Їхні батьки - військовослужбовці, які стали на захист України у війні проти російських окупантів. У той час поки їхня малеча займається подоланням рельєфних стін, військові або ж їхні чоловіки чи дружини можуть неформально поспілкуватися між собою. За бажанням вони можуть також побесідувати з психологинею, яка під час цих занять надає батькам безкоштовні консультації.

Організаторами занять скелелазіння для дітей Захисників та Захисниць є Міжнародний благодійний фонд "Вектор Надії", який з 2019 року займався психологічною, соціальною, юридичною підтримкою громадян, які знаходились на території ведення бойових дій або ж ставали внутрішньо

переміщеними особами. Сьогодні ж організація активно організовує програми реабілітації та соціальної адаптації військовослужбовців та членів їхніх сімей.

“Як тільки ми дізналися про скеледром у Львові — то одразу написали американському фонду “Mountain Seed Foundation”, які раніше вже підтримували українських захисників, з пропозицією співпраці. Організовувати такі заходи насправді не дуже складно — головне мати бажання”, - розповіла волонтерка “Вектора надії” Діана Шевчук.

Стати міцною опорою для дитини

“У час занять для дітей у нас відбувається групова зустріч з психологом, програма якої визначається по обстановці. Деколи мами діляться своїми історіями по черзі просто, а деколи слухають психолога”, - поділилась Діана Шевчук, а також додала, що деколи батьки обирають не спілкування з психологом на занятті, а подивитись та підтримати свою дитину, яка лазить.

Ольвія Герляк - військовослужбовиця Збройних Сил України. Двоє її дітей, син Давид і донька Ліна, займаються скелелазінням в одній з груп фонду. Ольвія розповідає у коментарі для Гал-інфо, що така ініціатива має позитивне значення у процесі психологічної реабілітації. Адже коли діти займаються спортом, мами, які або втратили рідних, або мають близьких, які зараз захищають Україну, мають можливість виговоритися, запитати поради і алгоритм дії, коли здається, що земля йде з-під ніг.

“Така комунікація з психологом надзвичайно цінна, тому що ніби розумієш в якісь моменти, що ти сама не вигребеш в певній ситуації. І хотілось би з кимось поговорити, але виникало завжди питання - на кого залишити дітей? А тут така можливість, коли діти займаються корисною справою, а мама може трохи поправити своє психологічне, ментальне здоров'я”, - ділиться Ольвія Герляк.

До реабілітації військовослужбовців та членів їхніх сімей команда фонду “Вектор надії” планує також залучити священнослужителів для надання духовної підтримки. Детальніше про необхідність морального відновлення та душевного спокою розповів Гал-інфо військовий капелан, психолог та психотерапевт Олег Саламон.

Отець Олег Саламон звертає увагу на те, що головна мета роботи зі сім'ями військових - дати їм відновити свою стресостійкість, віднайти сенс та відновити власну цінність. Особливо, це важливо для дітей, адже вони легко читають емоційні переживання своїх батьків.

“Коли ми працюємо з дітьми, то надаємо їм якийсь новий сенс, показуємо, наскільки вони можуть керувати своїм життям, будувати його, ставати сильнішими. Мама дітей завдяки цій програмі отримують психоедукаційну та психоосвітню підтримку. Вони самі стають стабільніші і можуть бути добрим фундаментом для дитини, яка знову віднаходить опору після втрати когось із близьких”, - пояснив отець Олег Саламон.

Духовний розвиток сімей військових дозволяє надавати їм сенс, який певною мірою виходить поза людські сподівання. За словами отця Олега Саламона, у духовній цінності можна знайти відповіді на різні запитання.

“Наприклад, це важливо для дітей, які будуть знати, що насправді тато не зник. Він є, з ним ще можна зустрітися, з ним можна говорити під час молитви. Це дає сили по-іншому дивитися на втрату і переживати її”, - пояснив отець.

Американське захоплення українською відвагою

Як вже зазначалось, організувати реабілітаційну програму для сімей військовослужбовців вдалось за фінансової підтримки фонду “Mountain Seed Foundation”. Нещодавно його представники приїжджали до Львова, і Гал-інфо вдалось із ними поспілкуватися. Зокрема, більше про особливості взаємодії фонду з українськими військовими розповіла керівниця американської програми, член-засновник фонду Ірина Приходько.

Керівниця розповіла, що програма реабілітації передбачає терапію у поєднанні з альпінізмом для членів родин Захисників та Захисниць. “Знаєте, якщо ти здолав щось, то ти повірив в себе, і тоді в тебе є можливість займатися тим, чим ти хочеш, йти до своєї цілі і бути впевненим собі”, - зазначає Ірина Приходько.

До взаємодії з сім'ями військовослужбовців організація також залучає різних спікерів та фахівців, які діляться своїм досвідом, мотивують їх до здійснення нових звершень.

“Ми шукаємо людей, які надихають. Кожного ранку спікери розповідають історії зі свого життя, аби на власному прикладі пояснити, що труднощі можна здолати. Також вони розповідають, чому допомагають Україні. І це, знаєте, працює! Для українців, які бачать цю допомогу від людей, яких вони не знають і які це роблять безкорисно, від усієї душі, це дуже багато означає”, - додала пані Ірина.

У межах програми також задіяні американські військовослужбовці або ветерани, які діляться своїм військовим досвідом та активно взаємодіють з українськими Захисниками та Захисницями, а також членами їхніх сімей.

Один з американських волонтерів та колишній військовослужбовець Денні також приїхав нещодавно до України, аби поспілкуватися з представниками українського фонду “Вектор надії” та підготувати спільні напрацювання у питанні реабілітації військових. У коментарі для Гал-інфо він поділився своїми враженнями від роботи з українськими Захисниками та Захисницями та їхніми сім'ями, а також відзначив особисту цінність бути залученим до такого виду волонтерства.

“Я працював близько трьох років в Україні, тренуючи військових та співпрацюючи з ними, коли ще сам проходив службу в американському війську. Зараз я пішов у відставку, але маю дуже глибокий зв'язок тут. Це був визначальний момент у моїй військовій кар'єрі - почати працювати з такою професійною армією, як українська, яка є настільки патріотичною.

Подолати страх і здолати вершини

“У горах можна отримати багато уроків та викликів, командної роботи та зцілення”, - розповів Даніель Кносен, американський ветеран, біатлоніст та лижник, один з найбільш титулованих паралімпійців в історії команди США.

У 2009 році Даніель служив командиром взводу першої групи Морських котиків в Афганістані. Там отримав поранення та ампутацію двох ніг. У 2018 році на Паралімпійських іграх виграв одну золоту, чотири срібні та одну бронзову медалі. А на Паралімпіаді у 2022 році в Пекіні здобув ще одну золоту медаль до своєї колекції.

Зараз Даніель Кносен вже рік працює з українськими солдатами та ветеранами. Для нього ця співпраця є надзвичайно важливою, адже він переконаний, що спорт справді допомагає після поранення. А тому, на його думку, заняття зі скелелазіння слід проводити і зі самими військовослужбовцями та ветеранами, а не лише членами їхніх сімей.

“Коли я був поранений, у мене не було ні дружини, ні дитини. Тому важливо враховувати, що не всі мають сім’ю, та бути інклюзивними і доступними для всіх ветеранів. А для тих, хто має сім’ю, важливо пройти програму та лікування разом із нею. Із членами сім’ї важливо говорити про деякі виклики, з якими стикається ветеран”, - пояснив Даніель Кносен у коментарі для Гал-інфо.

У межах зустрічей організаторів програми з ветеранами відбулось обговорення можливих варіантів організації занять зі скелелазіння та горотерапії для українських військових. Діана Шевчук зазначила, що українська команда спільно з американцями оглянула околиці міста на наявність скель, де можна проводити заняття зі скелелазіння на свіжому повітрі.

Фізична активність є цінною у процесі реабілітації наших військових, адже дозволяє підтримувати себе в формі, розвиває витривалість та силу, сприяє покращенню самопочуття. Комунікація з іншими членами команди дозволяє ветеранам не залишатись осторонь соціального життя та легше інтегруватись в громаду.

Проте визначальною у заняттях з альпінізму, скелелазіння як для військових, так і для членів їхніх сімей є психологічна реабілітація. Коли Захисники та Захисниці вірять у свої сили, вони з легкістю можуть долати перешкоди. А постійна підтримка членів їхніх сімей упродовж цього процесу реабілітації додає мотивації та натхнення, які формують вектор надії для наших діючих військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей. (https://galinfo.com.ua/articles/zdolaty_skeli_ta_vershyny_reabilitatsiya_viyskovykh_ta_ihnih_simey_cherez_skelelazinnya_417504.html, 29.04.2024).

===

На Чернігівщині ефективно функціонує Центр ветеранів війни

Масажі, лімфодренаж, індивідуальна робота з психологами та багато іншого можуть отримати чернігівські військові, ветерани та члени їхніх родин.

Зазвичай після закінчення терміну лікування у закладах охорони здоров'я військовослужбовці та ветерани, як правило, потребують певного відновлення.

Так, вже п'ять років функціонує на Чернігівщині Центр ветеранів війни, основна мета якого є психологічна підтримка та реабілітація як військових та ветеранів, так і членів їхніх родин та сімей загиблих армійців.

— *З поміж іншого у нас великий спектр послуг, зокрема це консультування та психологічна діагностика і супровід, психологічна просвіта та інформування, адаптація і відновлення сімейних стосунків. Поряд з цим великою популярністю у нас користуються послуги з фізичної реабілітації, такі як масаж, лімфодренаж, та лікувальна фізкультура тощо,* — каже заступник директора Чернігівського центру ветеранів війни Олександр Нетреба.

Варто зазначити, що лише у 2023 році представниками Центру було надано близько 10 800 послуг, з них 3 500 — послуги з психологічної реабілітації, решта соціальна та фізична реабілітація.

Ветерани та військові, як правило, звертаються до установи після проходження терміну свого лікування та МСЕКу. Для самих військових відвідування таких процедур є досить корисним.

— *Дуже себе гарно почуваю після відвідування таких процедур завдяки професійності спеціалістів Центру,* — ділиться враженнями військовослужбовець Артем.

Левову частку звернень армійців до Центру складають заняття з фізичної реабілітації і безпосередньо масажу.

— *Загалом нервові напруження у військових знімається легким розслаблюючим масажем спини. Проблема остеохондрозу не поодинокі. Ходять до мене на масаж і позайматися у залах на тренажерах і дружини та батьки військових за потребою. Був у мене навіть такий випадок, коли приходив офіцер, у якого права робоча кінцівка лишилася без пальців, а ліву хотіли ампутувати. Водночас було пошкоджено передпліччя та кисть руки. За допомогою масажу та суглобової гімнастики впродовж місяця ми відновили дієдатність його робочої кисті руки. Приходять до мене хлопці після важких поранень, у одного з них була симптоматика як після інсульту, проте ми його відновили. До речі, після масажу військові краще йдуть на контакт з психологом,* — ділиться враженнями фізичний реабілітолог Тетяна.

Соціальна робота не менш важливий напрямок роботи фахівців Центру. Тут є дуже важливим надання всебічної інформації про роботу закладу та оформлення відповідних документів.

Оксана прийшла до Центру як клієнт, у нею під участі в бойових діях зник без вісти чоловік, згодом залишилася там і наразі працює фахівчиня з соціальної роботи.

- З нами досить плідно співпрацюють такі організації як Чернігівський ляльковий та молодіжний театр. Майже кожні вихідні вони нами виділяють безкоштовні квитки на свої вистави для військових та членів сімей. Проводимо ми і групові заняття серед родин як загиблих бійців так і тих, хто наразі проходить службу, залучаємо до таких занять і наших психологів. На майбутнє хочемо розширити кількість закладів дозвілля, які співпрацюватимуть з нами, — розповіла Оксана.

Як повідомляють у Чернігівському центрі ветеранів війни, — аби скористатися послугами установи необхідно лише мати паспорт з реєстрацією у Чернігівській області, ідентифікаційний код, пільгове посвідчення заявника або довідку участі в бойових діях та документ, що підтверджує спорідненість (свідоцтво про народження дитини, шлюб тощо).

— Коли до нас потрапляють ветерани, ми їх зустрічаємо, з'ясовуємо потреби, консультиємо, перенаправляємо до певного спеціаліста. Водночас і вивчаємо потреби через телефонну лінію підтримки. Тож намагаємося постійно проводити різноманітні майстер-класи. З минулого року у нас стартував проєкт «Відновлення» для родин ветеранів за ініціативи Чернігівської ОВА та благодійного фонду «Карітас», — каже завідувачка відділення соціального супроводу ветеранів війни Анна Ворона.

Серед послуг Центру досить важливе значення відіграє пресотерапія на лімфодренажному апараті.

— Він сприяє відтоку лімфи, за рахунок цього відбувається виведення зайвої рідини з організму та токсидів, знімаються набряки ніг. Поруч з цим ми проводимо ручний або лімфодренажний масаж. Це також сприяє співпраці масажистів, реабілітологів та психологів, — зазначає масажистка Наталія.

Важливу роль у відновленні воїнів, що повертаються з фронту відіграють психологи Чернігівського центру ветеранів війни.

- Ми проводимо з військовими та членами родин консультивання психоедукацію, діагностику, психотерапію. Переважна більшість наших відвідувачів звертаються з наслідками посттравматичного стресового розладу. Водночас ми проводимо групові заняття і з друзинами та батьками воїнів щодо особистостей спілкування. І головне – ми можемо багато уваги приділяти цим питанням, — зауважила психологиня Ірина.

Керівництво Центру закликає усіх ветеранів та військових Чернігівщини не залишати свої проблеми в глухому куті, а в разі потреби звертатися на «гарячу лінію» підтримки за номером телефону 073-00-50-750. Також можна звернутися сюди з відповідною заявою або направленням задля отримання відповідних послуг. На майбутнє представники Центру планують розширити

спектр своїх послуг, зокрема це встановлення флоат-камери. Проте певною проблематикою наразі є розміщення представників Центру.

Ігор Березинський, військовий журналіст. (<https://www.sknews.net/nachernihivshchyni-efektyvno-funktsionuie-tsentrveteraniv-viyny/>, 24.04.2024).

===

Всебічна допомога - як у Запоріжжі працює реабілітаційний простір для ветеранів та їхніх родин

У Запоріжжі працює реабілітаційний простір ветеранів Українського війська "Блокпост"

Вже трохи більше як місяць у Запоріжжі працює реабілітаційний простір ветеранів і ветеранок Українського війська "Блокпост". Тут захисники та захисниці, а також члени їхніх родин можуть отримати комплексну допомогу: фізичну та психологічну реабілітацію, юридичні консультації, допомогу у працевлаштуванні.

Також тут працюють із родинами військовослужбовців, а для дітей та підлітків проводять різноманітні заняття. У реабілітаційному просторі побувала й журналістка **zprz.city**.

Проект реалізували громадська організація "Лабораторія військово-політичних досліджень та реконструкції" в партнерстві з Фондом "Відкрита Литва" за фінансування Євросоюзу. Всі послуги, які тут надають - безоплатні.

За словами керівника простору Владислава Мороко, наразі воює від 1,5 до 2 млн українців, а з членами родин близького і дальнього кола це десь 10-12 мільйонів громадян - тобто, фактично 40% усього населення. І всім цим людям необхідна допомога.

"Реабілітаційний простір створений для того, аби надавати комплексну допомогу ветеранам, ветеранкам, членам їхніх родин, а це фактично половина нашого суспільства. Ми стоїмо перед викликами допомоги вже зараз родинам військових, і допомоги тим людям, які будуть повертатися після Перемоги.

2022 рік показав, що, не дивлячись на те, що в державі є система соціального захисту, громадські організації, з таким великим обсягом роботи вони не справляються. Тому такі простори вкрай необхідні", - розповів Владислав Мороко.

Один з важливих напрямків роботи простору "Блокпост" - психологічна реабілітація. Наразі тут розробляють нову методику, розраховану спеціально на військових, які повертаються до цивільного життя, зокрема, на тих, хто отримав поранення, переніс ампутації та має інвалідність.

"Прийти до психолога завжди важко, і коли людина на це наважується, це вже половина терапії. Ми зустрічаємо в нашому центрі наших військових, ветеранів, членів їхніх родин, заповнюємо реєстраційну форму, яка дає нам

можливість поспілкуватися, познайомитися налагодити більш тісні зв'язки. Після цього ми вже працюємо.

Ми працюємо в команді, тож психологічна підтримка йде у парі з фізичною реабілітацією. На початку проводимо оцінку первинного стану людини, а потім, після реабілітації, дивимося, наскільки змінився стан людини, і чи потрібно продовжувати роботу", - розповіла психологиня Ірина Талько.

Для фізичної реабілітації у "Блокпості" облаштована досить велика спортивна зала з тренажерами та зонами для різного виду активностей. Тут з військовими працюють тренер та реабілітолог.

"Дуже багато військових, які приходять, мають якісь нюанси зі здоров'ям. І наша головна функція - не нашкодити людині. Тому у нас є реабілітолог, спочатку ми спілкуємося втрьох: я, реабілітолог та людина, виявляємо якісь проблеми. Якщо вони гострі, то тут працює реабілітолог, якщо реабілітолог дає дозвіл, ми працюємо із людиною разом у спортзалі.

Я складаю людині персональний план тренування, харчування, якщо в цьому є потреба. Близько місяця виставляю техніку виконання вправ, якщо все добре, то далі людина може продовжувати займатися вже самостійно. Тобто, я все одно знаходжуся в залі, займаюся з кимось персонально, і людина сама працює, але в будь-який момент може до мене звернутися", - розповів тренер Дмитро Білов.

Один з тих, хто відвідує "Блокпост" - рятувальник ДСНС Андрій Мураткін. До початку повномасштабного вторгнення він працював у Василівці, і кілька місяців після окупації продовжував допомагати мешканцям захоплених росіянами територій.

"Я сам із Запоріжжя, але працював у Василівці, 24 лютого побачив у небі ворожі літаки і зрозумів, що почалася війна. Поїхав на роботу, зібрав особовий склад, і ми перебували у готовності. У Василівці я був до 27 квітня, виїжджав вже під час окупації.

Через кілька днів після початку повномасштабного вторгнення був перший обстріл Василівки, по цивільному населенню, будинках. Ми звільняли людей з-під завалів, гасили пожежі. Потім вивозили вагітних, коли обстріли зруйнували центральну василівську лікарню. Виїжджали на розмінування, бо потрібно було людям допомагати і показувати, що поруч знаходяться представники української влади.

Був такий випадок, коли виїхала у село Верхня Криниця, і там в однієї жіночки у дворі були розсіпані касетні боєприпаси. Так вона до останнього не хотіла нас впускати, бо думала, що це росіяни. А коли показали свої шеврони, прапори, поспілкувалися з нею українською мовою, вона дуже раділа, каже "Та це ж наші хлопці, заходьте", - згадує Андрій Мураткін.

Після виїзду з Василівки до Запоріжжя Андрій працював на "дорозі життя", якою виїздили з окупації мешканці не тільки Запорізької області, а й Маріуполя та Херсонщини. Робота під обстрілами та в умовах війни не

пройшла безслідно, тому Андрій і звернувся до спеціалістів реабілітаційного простору.

"Через деякий час лікарі поставили мені діагноз "посттравматичний синдром", сні були тривожні. Хлопці порадили сюди звернутися, сказали, що тут дуже допомагають. Тож, зараз працюю тут із психологом, і одночасно ще вирішую деякі юридичні питання. Можу сказати, що це дійсно допомагає, і я бачу результат", - поділився Андрій.

Ще один відвідувач реабілітаційного простору - доброволець Денис Биковченко, який є членом громадського формування, що виконує різноманітні бойові задачі.

"З початку повномасштабного вторгнення я вступив у громадське формування, і зараз досі там. Другий тиждень ходжу сюди на заняття, знайомий підказав цей реабілітаційний центр, приїхав, мені сподобалося - так і почав займатися. Враження - доволі непогані, тренер подобається, видно, що знає свою справу.

Такі центри потрібні, їх потрібно відкривати, потрібно допомагати військовим, ветеранам, бо дуже багато поранених хлопців, а допомоги їм майже немає. А тут допомагають і психологічно, і фізично", - поділився Денис Биковченко.

Зазначимо, що реабілітаційний простір "Блокпост", відкритий у Запоріжжі - це пілотний проєкт. Наступного року подібні центри планують відкривати і в інших містах України.

Звернутися до реабілітаційного простору можна за телефоном 0971054522, або ж написати його працівникам на фейсбуці. (https://zprz.city/news/view/vsebichna-dopomoga-yak-u-zaporizhzh-pratsyue-reabilitatsijnij-prostir-dlya-veteraniv-ta-ihnih-rodin#google_vignette, 28.6.2024).

===

У Запоріжжі відкрився реабілітаційний центр для військових
Днями у Запоріжжі почав працювати центр реабілітації для військових та членів їхніх сімей.

Як повідомив очільник Запорізької ОВА Іван Федоров, у реабілітаційному центрі захисники можуть отримати необхідну фізичну терапію та консультації психологів. В планах обласної влади — відкриття такого центру і для цивільних.

«План команди Запорізької області на 2024 рік — відкрити сучасний реабілітаційний центр як для військових та їхніх родин, так і для цивільних, які постраждали від російської агресії», — зазначив Іван Федоров.

Спеціалісти закладу надають реабілітаційну допомогу, в тому числі психологічні консультації, послуги з фізичної терапії. Наразі 25 захисників та захисниць вже проходять реабілітацію.

«В оснащені центру нам допомагають українські та іноземні партнери. Співпрацюємо з міжнародними організаціями щодо поставки сучасного роботизованого обладнання», — додав чиновник. (<https://forpost.media/novost-dnja/u-zaporizhzh-vidkryvsia-reabilitatsiynyy-tsent-r-dlia-viyskovykh.html>, 03.06.2024).

===

Лежав у болоті під Курськом, а за два дні ходив у палаці гетьмана України: психологи про відновлення військових

В громадах Чернігівщини приділяють увагу ментальному здоров'ю дітей, родин загиблих воїнів та захисників, які проходять реабілітацію. Одним з лідерів у цьому є Коропська громада.

Алла Шаповал, керівниця центру соціальних служб Коропської громади:

Один з напрямків роботи центру, яким пишаємося, робота з пораненими військовими. Ви бачите на фото ветерана, у нього було поранення у голову, ліва сторона не працювала. Ледь ходить, а вже працює лівою рукою, малюнки гарні зараз, розробляє руку... У мене в голові слова 29-річного Ігоря. Він сказав: «Я не розумію, що відбувається. Два дні тому я лежав у болоті під Курськом, втратив двох побратимів, молодших за мене, а сьогодні ходжу по палацу останнього гетьмана України. Це нереально». Ми чули десятки слів подяки. Це моменти, заради яких варто жити.

Олександр Панченко - керівник психологічної служби державної служби з надзвичайних ситуацій на Чернігівщині. Його задача допомагати не тільки колегам-рятувальникам, яким доводиться часто бачити жахи війни, а також цивільним, які пережили горе. До кожного треба знайти правильний підхід.

Олександр Панченко, керівник психологічної служби ГУ ДСНС в Чернігівській області:

Ми діємо по алгоритмам. Дивимося: чи потрібна допомога. Якщо так, то як людина поводить себе. Тихенько підходимо, намагаємося спілкуватися. Розуміємо, що страх і горе бувають у моменти втрат. Багато зараз ситуацій з втратами мирного населення і військових.

Психологи кажуть, під час війни до 80% українців потребують послуг у сфері психічного здоров'я і психосоціальної підтримки. Ігнорувати проблеми і залишатися наодинці людині небезпечно.

Інна Чистенко, практичний психолог:

Ментальне здоров'я - це тема, яка торкається кожного. Хтось ігнорує, у когось - не на часі. Насправді, ціна нероблення - здоров'я, економіка, погіршення якості життя. І коли говоримо про ментальне здоров'я - це поняття щастя, благополуччя, якою є реальність, можливість відновлюватися після випробувань, самореалізація, корисність соціуму.

Жанна Шерстюк, заступниця начальника Чернігівської ОВА

Ми на початку шляху. Довго доведеться вибудовувати систему, щоб задовольнила зростаючу потребу. Процес пішов. Є інтуїсти, провідники. Хочу, щоб ми стали джерелом стійкості один для одного.

Наразі в Україні і області діє програма ментального здоров'я «Ти як?», мета якої надати якісні послуги психосоціальної підтримки і розвивати культуру піклування про ментальне здоров'я українців.

Автори: журналіст Юрій Михуля, оператор Олександр Довбенко. (<https://cntime.cn.ua/lezhav-u-boloti-pid-kurskom-a-za-dva-dni-hodiv-u-p-article/>, 11.10.2024).

====

Історія психологині, що працює з військовими та їхніми родинами

Не тільки різноманітні консультації, а і психологічні послуги надають у Центрі надання соціальних послуг Агрономічної громади Вінницької області. За безкоштовною психологічною допомогою у їхній громаді ветерани звертаються саме сюди. I-VIN.INFO поспілкувався з практикуючою психологинею Тетяною Литвинчук, дізнався про роботу з ветеранами, та як їй вдається уникнути вигорання.

Тетяна Литвинчук працює практичним психологом у цьому центрі вже півтори роки, як тільки з'явилась ця можливість.

Загалом у центрі можуть надавати супровід незахищеним категоріям населення та різні соціальні послуги для усіх категорій населення. Або психологічно підтримати тих, хто цього потребує. Працюють із військовослужбовцями та їх рідними. Проводять різні заходи і для них. Вони можуть надавати групову та індивідуальну психологічну підтримку для дітей, дружин та коханих військовослужбовців та захисниць. Тобто, навіть дівчина військового може прийти до них зі своїм запитом чи проблемою.

«Ми працюємо, починаючи від просвіти і інформування, до консультацій з людьми. Можемо орбити це як індивідуально, так і з родиною. Наприклад, якщо до нас звертаються батьки, аби навести правильну комунікацію з дитиною, то ми можемо допомогти. Це можуть бути консультації, які не стосуються війни чи ветеранів. Так звичайно, напрям з військовими та їх родинами ми підтримаємо, надаємо першу психологічну допомогу, якщо кризово цього потребують», - каже Тетяна.

Також центр співпрацює з волонтерським проєктом «Як ти, брате?». Ця ініціатива покликана зібрати найкращі практики того, як зберігати стосунки, відновлювати контакт та надавати підтримку одне одному. У Центрі надання соціальних послуг Агрономічної сільської ради також підтримали цю ідею та ознайомили працівниць із онлайн-лекцією від організаторів проєкту.

«Нам волонтерка проєкту через онлайн-зв'язок з Києва проводила зустріч, та ділилася своїм досвідом. Вона сама з родини військовослужбовця. Розповідала, як спілкуватися з військовослужбовцями, що потрібно робити, який алгоритм реагування. Ми отримали від них

безкоштовно посібники, які надаємо родинам військовослужбовців. Також презентували ці посібники для всіх», - зазначає психологиня.

У цій книжці є ціла серія історій, як спілкуватися з дітьми під час війни, або як надавати першу психологічну допомогу. За допомогою цих інструкцій, людина самостійно може впоратися з деякими ситуаціями. У центрі є різні безкоштовні буклети і для військовослужбовців, які хочуть отримати психологічну допомогу. До громади можуть приїжджати різні організації, які проводять свої заходи для родин військових. Центр надання соціальних послуг Агрономічної сільської ради долучається до них, та надає всю інформацію на своїх сторінках у соцмережах.

Серед основних проблем, з якими приходять до психологині Тетяни Литвинчук – налаштування міжособистісного спілкування, налагодження цього спілкування в сім'ї. Вона проводить консультації, тримає зв'язок з цими людьми, допомагає військовим з актуальними проблемами. Також інші працівники центру надають консультації для ветеранів чи їхніх близьких про різні гранти, які відкриті для них. Доступними словами можуть розказати про різні можливості для ветерана, аби інтегрувати його у суспільство.

«Ми можемо перенаправити людину за консультацією у службу зайнятості. Або підказати, куди можна звернутися за юридичною допомогою. Також співпрацюємо з Ветеран Хабом, тому військові можуть звернутися й до них. Навіть для нас проводиться різне навчання, покращуємо свій рівень знань та прагнемо надавати якісно послуги», - зазначає Тетяна.

Психологиня допомагає інтегрувати ветеранам у суспільство. Тетяна наголошує, що надати інформацію та консультацію військовослужбовцям потрібно так, аби не нашкодити йому. Особливо, коли це й людина з інвалідністю чи має ПТСР. Посттравматичний стресовий розлад — психічний розлад, різновид неврозу, що виникає внаслідок переживання однієї чи кількох подій, які ушкоджують психіку. Тому для кращої роботи, Тетяна Литвинчук працює за відповідними протоколами та методиками.

«Психологи не мають виконувати все за ветерана. Ми, як посередник, можемо допомогти йому у вирішенні проблем. Функція психолога – полегшити інтегрування ветерана у психологічній формі. Так, зараз не лише про ПТСР, а більше про підтримку для ветерана. Але в індивідуальній роботі з людиною важливо його повернути назад до цивільного життя. Тому основна мета – це пом'якшити цю інтеграцію», - зауважує психологиня.

А для роботи з дітьми, дружинами військовослужбовців у центрі не тільки надають консультації, а і організовують різноманітні заходи. Наприклад, це може бути святкування Дня Святого Миколая з подарунками, або захід для всіх охочий до Дня сім'ї. Залучають не тільки дітей військовослужбовців, а і всіх охочих.

«Якщо ми проводимо індивідуальну роботу з родиною, чи військовослужбовцем, зберігаємо конфіденційність. Захисникам і так дуже важко прийти на консультації. Але коли вони приходять, тому дотримуємось усіх норм, толерантно відносимось до них, аби могли відкритися і ми

вирішили їхні проблеми. На початку ми завжди консультиємо. А лиш потім за потреби, проводимо підтримуючі консультації», - каже Тетяна.

Аби не вигорати від негативу, з яким можуть приходити до неї інші люди, Тетяна Литвинчук має особистий секрет. Він називається ритуал «Білого халату». Його порівнюють з роботою лікарів у медзакладах.

«Коли лікар приходить на роботу він одягає білий халат. Впродовж дня консультиє людей, проводить операції, вирішує проблеми, переживає народження чи смерть людей. Це все дуже важко емоційно. Але коли він йде додому, то обов'язково скидає цей халат та залишає на роботі. Він не йде з цими «проблемами» додому. Він переступає поріг і повертається до свого особистого життя. А всі питання і проблеми залишає в тому ж халаті. І лиш на наступного дня повертається на роботу та одягає той халат. Такий принцип можна використовувати на будь-якій роботі. Ми ще цей ритуал називаємо бронезилетом від негативу», - зазначає психологиня.

Додає, що у роботі має бути чітке розмежування, де ти маєш бути професіоналом, де - сім'янином, а де - звичайною людиною. Спілкуватися з близькими, гуляти з домашнім улюбленцем, насолоджуватися природою чи мистецтвом - це додатково допомагає при втомі на роботі. (<https://i-vin.info/news/bronezhilet-vid-negativu--yak-psihologi-na-vinnichchini-pracyuyut-z-veteranami-10315.html>, 10.10.2024).

====

Реабілітація, працевлаштування, проблеми з рідними: у Києві працюють мобільні бригади психологічної допомоги військовим

У Київ Мілітарі Хабі запустили роботу мобільних бригад соціально-психологічної допомоги для учасників бойових дій та членів їхніх родин. Вони показали свою ефективність та затребуваність.

Про це повідомляє пресслужба Київської міської державної адміністрації із посиланням на заступницю голови КМДА Марину Хонду.

Зазначається, що запустили мобільні бригади соціально-психологічної допомоги в Київ Мілітарі Хабі на початку лютого. Психологи поінформували, що найчастіше учасники бойових дій та члени їхніх сімей звертаються з питаннями реабілітації, працевлаштування, проблем у стосунках і загальної адаптації до цивільного життя після повернення зі служби та поранення.

Сім'ї також турбує налагодження життя після втрати близьких, довготривале горювання. Завдяки мобільності фахівці бригади можуть вчасно зреагувати та надати підтримку тим, хто її потребує, або в разі необхідності перенаправити до відповідних служб, зауважили в КМДА.

"Мета роботи мобільних бригад — надавати послуги кризового та екстреного втручання, першу психологічну допомогу, сприяти в подоланні кризової ситуації та конфлікту учасникам бойових дій за методом "рівний-рівному" і членам їхніх родин", — сказала Хонда.

За її словами, у складі команди мобільної бригади — психолог, фахівець із соціальної роботи та водій на спеціально обладнаному авто. Отримати фахову допомогу можна:

- під час виїзду мобільної бригади до вас додому
- у Київ Мілітарі Хабі (вул. Бастіонна, 11)
- дистанційно.

Викликати мобільну бригаду можна за номером гарячої лінії Київ Мілітарі Хабу: **0800-300-633**.

Що відомо про психологічну допомогу в Києві та області

На початку квітня у Києві відкрили перший в Україні Центр стресостійкості. Його фахівці надають психологічну підтримку зокрема демобілізованим військовим, членам їхніх родин. А також працівникам, які під час війни забезпечують життєдіяльність міста.

У Києві працюють п'ять мобільних бригад, які надають соціально-психологічну допомогу постраждалим від домашнього насильства. Також функціонує Центр допомоги врятованим, де люди, які виїхали з зони активних бойових дій чи окупованих територій, можуть отримати комплексну соціально-психологічну підтримку.

Ще у місті є Кризовий центр "Соціотерапія", де допомагають людям з гострим стресовим станом, спричиненим війною. Звернутися по допомогу може кожен, хто цього потребує.

Загалом в Україні збільшується попит на психологічну та психіатричну допомогу, тому Національна служба здоров'я України разом з ВООЗ розробляла новий пакет послуг, щоб пацієнти могли отримувати консультації та психологічну допомогу на первинному рівні, у свого сімейного лікаря, терапевта, педіатра.

Станом на січень 2024 року майже 1500 столичних лікарів первинної ланки пройшли навчання за спеціалізованою програмою ВООЗ та готові консультувати пацієнтів щодо ментального здоров'я. Нововведення запровадили і на Київщині — 46 закладів первинної меддопомоги надаватимуть допомогу дорослим і дітям із психічними розладами.

Психологи кажуть, що через воєнні дії люди відчують більший стрес, хоч проблеми, з якими звертаються, ті самі, що були й до війни, але стали "яскравіше виражені". (<https://suspilne.media/kyiv/694800-reabilitacia-pracevlastuvanna-problemi-z-ridnimi-u-kievi-pracuut-mobilni-brigadi-psihologicnoi-dopomogi-vijskovim/>, 28.02.2024).

===

У Запоріжжі створили групу психологічної підтримки яка працюватиме онлайн

У Запоріжжі працює група психологічної допомоги для підтримки громадян. Про це в ефірі UA: Запоріжжя сказав Олександр Ковальов,

психолог, координатор з роботи з військовими та ветеранами в рамках психологічної кризової служби у Запоріжжі ВГО "Асоціація фахівців подолання психотравмуючих подій".

Зустрічі з психологічної підтримки тих людей, які залишилися на території Запоріжжя і перебувають під психологічним тиском новин про події в усіх регіонах країни, відбуваються в ZOOMi. Групу Олександр Ковальов особисто. Він зазначає: таким чином намагаються допомогти тим, хто знаходиться у деструктивному внутрішньому стані, відчувають тривожність та страх, панікують. Аби потрапити до групи достатньо зв'язатися з за номером 093 585 33 69.

“Там буде багато корисного, в першу чергу, це психологічне розвантаження людей, які потрапили в деструктивний стан, у стані тривожності, страху. І я буду давати гарні поради — дихальну гімнастику, яка перевірена мною і багатьма солдатами протягом ось цих 8 років війни. Дихальна гімнастика заземляюча і заспокійлива. Це військовий винахід і я буду навчати цій гімнастиці і будемо потрохи тренуватися, і будемо розбирати конкретні страхи, які виникають зараз у людей”, - каже Олександр Ковальов.

Військовим психологічна кризова служба Запоріжжя так само допомагає. Працюють також і з родинами українських захисників. (<https://suspilne.media/zaporizhzhia/212264-u-zaporizzi-stvorili-grupu-psihologicnoi-pidtrimki-aka-pracuvati-onlajn/>, 01.03.2024).

===

Ігри як інструмент допомоги. Як психологиня з Івано-Франківська Валерія Легка працює з військовими та їхніми родинами

Психологиня Валерія Легка з Івано-Франківська у роботі з військовими та їхніми рідними використовує психологічні ігри, які розробила сама та у співавторстві з колегами. Зокрема, пропонує гру "Пори року мого життя", що допомагає виявити психологічні труднощі та зрозуміти, хто може допомогти їх подолати.

Про це Валерія Легка розповіла у коментарі Суспільному.

"Коли у 2018 році розробляла цю гру, думала, що вона буде передусім для жінок. На той момент працювала в "Карітасі" й практикувала гру з дружинами загиблих військових. Сприймала гру як таку, що може розважити, дати відпочинок у жіночому товаристві. Зовсім не думала, що коло потенційних гравців може бути ширшим, а гра стане глибшою за свою суттю", — розповідає Валерія Легка.

У "Пори року мого життя" можна грати групами, а також індивідуально. Гра у групі, каже психологиня, розвиватиме комунікаційні навички та сприятиме обміну досвідом. Індивідуальна гра — більш терапевтична. Її можна розділити на кілька ігрових сесій. І тоді гра матиме ефект психологічної консультації.

Сідати за ігровий стіл можна не кожному. Валерія Легка не рекомендує грати тим військовим, які тільки повернулися із зони бойових дій до

цивільного життя. Це можна робити після піврічної адаптації. Також психологиня проти того, аби у "Пори року мого життя" одночасно грали військові та члени їхніх родин. Адже, з її слів, військовим важче розкриватися і виявляти свої "больові точки" перед іншими.

Ще одна обов'язкова умова — ігровий процес не організовують у домашніх умовах і він має відбуватися під керівництвом психолога.

"Наразі в мене є 13 ведучих. Серед них — переважно психологи, є психотерапевти. Багато хто з них тепер проживає за кордоном. Тож гра подорожує світом. Вона є в Польщі, Канаді. В Україні у неї грають у Запоріжжі, Харкові, на Київщині, Тернопільщині", — розповідає Валерія Легка.

Працюючи з військовими та їхніми родинами, психологиня також використовує гру "Емоційна піраміда". Її вона розробила у співавторстві з іншими ігропрактиками. Ця гра допомагає пропрацьовувати такі емоції як страх, образа, гнів, злість, смуток, радість, спокій.

Валерія Легка ділиться: з часом могла б створити ще одну гру винятково для військових та їхніх родин. Однак у цьому їй потрібна підтримка колег. (<https://suspilne.media/ivano-frankivsk/807619-igri-ak-instrument-dopomogi-ak-psiologina-z-ivano-frankivska-valeria-legka-pracue-z-vijskovimi-ta-ihnimi-rodinami/>, 08.08.2024).

====

ГО "Землячки" запускає ініціативу з психологічної підтримки військових та запрошує до співпраці фахівців

ГО "Землячки" за підтримки КШДУ оголошує про старт нової важливої ініціативи, спрямованої на створення ефективної програми психологічної підтримки та реабілітації військових, які повернулися з зони бойових дій.

Про це пише Рубрика.

Метою цієї програми є підвищення кваліфікації психологів, які вже працюють або планують працювати з військовими та людьми, що зазнали травматичних подій, пов'язаних із війною.

Програма надасть фахівцям найсучасніші знання, інструменти та методики для роботи з травмами, посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та іншими психологічними викликами, що виникають у результаті воєнних дій.

Для успішної реалізації проекту організація шукає підтримку професіоналів та спеціалістів, які готові долучитися до роботи в різних ролях:

- Розробники програми: Якщо ви маєте досвід у психології, психотерапії, психіатрії, військовій психології або науковій роботі — приєднуйтесь до команди. Ви зможете зробити свій внесок у створення навчальної програми для підготовки психологів до роботи з військовими та людьми, які зазнали досвіду війни.

- Консультанти: Ваші погляди, поради та критична оцінка як військових, так і практикуючих фахівців, будуть цінними для формування програми, що відповідатиме реальним потребам військових та допоможе психологам ефективно працювати.

- Тестуюча група: Якщо ви працюєте як психолог із військовими або плануєте роботу в цій сфері, або якщо ви діючий військовослужбовець на посаді офіцер-психолог – ваша участь у тестуванні програми допоможе вдосконалити її та зробити максимально корисною.

"Ми закликаємо всіх зацікавлених долучитися до цієї ініціативи, щоб разом створити універсальну програму, яка допоможе військовим успішно долати наслідки війни та зберігати ментальне здоров'я", – кажуть в ГО "Землячки". (<https://rubryka.com/2024/08/21/go-zemlyachky-zapuskaye-initsiatyvu-z-psyhologichnoyi-pidtrymky-vijskovyh-ta-zaproshuye-do-spivpratsi-fahivtsiv/>, 21.08.2024).

====

Безкоштовні групи підтримки для рідних військових та переселенців: що це за рішення

У чому проблема?

Затяжна війна та пов'язані з нею переживання відбиваються на **психологічному стані українців**. За результатами опитування, яке в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я провела соціологічна компанія Gradus Research, 77% наших співвітчизників відчувають стрес і сильну знервованість, а ще 52% — тривожність і напругу.

64% опитаних зізналися — за останній рік вони стали **почуватися більш самотніми**. При цьому 40% зазначили, що вже відчувають необхідність у психологічній допомозі.

Яке рішення?

Для всіх, хто відчуває тривогу та виснаження через війну, Український ветеранський фонд організовує **безкоштовні групи підтримки**. У терапевтичних групах можуть брати участь люди, які чекають рідних з фронту, а також внутрішньо переміщені особи.

Мета — допомогти людям **знайти сили для подолання** невизначеності та забезпечити їм безпечне середовище.

Як це працює?

Пережити період невизначеності

Стрес, емоційна нестабільність, постійна тривожність стали щоденною "нормою" для українців за останні роки. Негативні емоції знесилюють, не дають якісно піклуватись про себе та близьких. Багатьом людям взагалі доводиться вчитися жити "з нуля", шукати не лише нові сенси та опори, а й нового себе — адже все те, що було в житті до великої війни, втрачене.

Де шукати підтримки, коли здається, що ти опинився сам на сам зі своїми проблемами та випробуваннями й тебе навколо ніхто не розуміє?

Легше пережити період невизначеності допоможуть кваліфіковані психологи Українського ветеранського фонду. Завдяки програмі Український Фонд Швидкого Реагування IREX, яку втілює IREX за підтримки Державного департаменту США, фонд оголосив набір у терапевтичну групу для тих, хто зазнав страждань внаслідок війни, відчуває тривогу і знесилення через війну.

"Раніше ми започаткували декілька груп підтримки, які є більш спеціалізованими за напрямками. Це дві групи для людей, які переживають втрату, і одна для ветеранів та їхніх близьких. Терапевтична група для людей, які зазнали страждань внаслідок війни, є універсальною і здатна охопити потреби тих, хто не підпадає під категорії, що описані вище", — говорить Олександр Чаморсов, ветеран, головний психолог Гарячої лінії кризової підтримки Українського ветеранського фонду.

Перебування в безпечному просторі, створеному фахівцями, та спілкування допоможуть учасникам групи проявити власні почуття, знайти сили чекати та вірити, — переконані у ветеранському фонді.

Де, коли та як доєднатися?

Зустрічі групи відбуватимуться онлайн. Група універсальна, участь безкоштовна. Група має свої правила і принципи, більша частина з них є типовими для груп підтримки.

Робота у групі — це **10 зустрічей сталою групою** (10–14 осіб) раз на тиждень — у **четвер, о 19:00**. Тривалість зустрічі — 2-3 години.

Відбір учасників групи здійснюють психологи за результатами індивідуальних консультацій, які триватимуть одну годину і передбачають знайомство, стабілізацію психологічного стану та роботу над проблемами, про які людина не готова говорити на загал.

У цій **формі** ви можете зареєструватися на консультацію.

А це точно працює?

Як розповів Олександр Чаморсов, група вже почала свою роботу за принципом набору через співбесіди. У групі може бути до 14 осіб, з якими проводиться декілька зустрічей. Відтак склад групи оновлюється. У такий спосіб проєкт може охопити якнайбільшу кількість людей.

На зустрічах психологи Українського ветеранського фонду та учасники групи підтримки обговорюють, як пройшов тиждень, власні відчуття та пережите. Діляться переживаннями та розділяють емоції.

"Започатковуючи цю групу, ми спиралися на власний досвід проведення терапевтичних груп. А цей досвід показав, що до груп підтримки хочуть потрапити не лише ветерани, учасники бойових дій тощо, але й цивільні. І ми не помилилися — маємо чергу на реєстрацію", — говорить Олександр Чаморсов.

Психолог додає: доки в країні війна — психологічної допомоги ніколи не буде достатньо. А по закінченню війни потреба лише збільшиться.

У ветеранському фонді нагадують, цілодобова Гаряча лінія кризової підтримки Українського ветеранського фонду є безкоштовною для всіх українців, які потребують психологічної підтримки.

Якщо ви відчули потребу виговоритися або просто не знаєте, як рухатися далі, телефонуйте просто зараз.

На допомогу вам придуть кваліфіковані психологи Гарячої лінії кризової підтримки Українського ветеранського фонду.

Лінія працює 24/7 та безоплатно: **0-800-33-20-29**.
(<https://rubryka.com/2024/07/09/dlya-ridnyh-vijskovyh-ta-pereselentsiv/>, 09.07.2024).

===

Як і де в Луцьку отримати психологічну допомогу військовим та їхнім рідним

У Луцьку можна отримати психологічну допомогу військовим та їхнім сім'ям, бо ментальне здоров'я треба підтримувати нам усім, а тим, хто переживає стреси через війну, — й поготів.

Про це йдеться у статті **Михайла Палецького** на телеграмканалі **misto.media**.

У Ветеранському просторі «Плюс Плюс» можна отримати консультації для ветеранів та членів їхніх родин. Підтвердження офіційного статусу не потрібне. Будь-яка близька людина військовослужбовця може приходити за психологічною допомогою, повідомила координаторка простору **Тетяна Гордовська**.

Також це можуть бути дотичні люди до військової служби, що не є військовослужбовцями, — волонтери, поліціанти, військові капелани тощо.

«Дружини військовослужбовців можуть отримати до п'яти очних консультацій. Військовослужбовці — одну. Але для тривалої терапевтичної роботи ми скеровуємо на онлайн консультацію до Veteran Hub. Людина обирає собі фахівця та працює стільки часу, скільки їй потрібно для стабілізації свого стану. Можна прийти до простору, де ми надаємо приміщення, ноутбук з підключенням до інтернету, або робити це з дому», — розповіла Тетяна Гордовська.

Тут відбуваються заходи на підтримку ментального здоров'я і психічного стану в умовах війни. Допомагають з пошуком внутрішніх ресурсів на стабілізацію, навчають технікам заземлення при тривозі.

Щоп'ятниці у просторі збираються групи підтримки для дружин та партнерок, які чекають своїх чоловіків зі зони бойових дій.

Крім того, відвідувачі можуть побути серед своїх, відпочити та потеревенити, попрацювати та скористатися інтернетом, випити кави, скористатися бібліотекою, отримати дистанційну підтримку юристів та консультантів з пошуку роботи від Veteran Hub.

Усі послуги безоплатні.

Адреса: просп. Волі, 13 (ВНУ імені Лесі Українки, вхід з боку вул. Степана Бандери).

Номер телефону: 050 197 70 55.

Е-пошта: lutsk@plusplus.org.ua.

Графік роботи: будні з 14:00 до 18:00.

З 2019 року в Луцьку працює Медичний центр реабілітації учасників бойових дій. Фахівці надають послуги психодіагностичного обстеження, психологічного консультування, психотерапії, проводять психологічні тренінги, заняття з психологічної просвіти та груп психологічної підтримки.

Все це можуть отримати учасники бойових дій, люди з інвалідністю внаслідок війни, учасники війни, члени їхніх сімей, члени сімей загиблих захисників та захисниць України, внутрішньо переміщені особи.

Той, хто потребує допомоги, може звернутися до центру як за скеруванням від сімейного лікаря, так і безпосередньо до реєстратури, й отримати послуги безоплатно.

Окрім психологічного аспекту центр спеціалізується на посттравматичній, неврологічній, опорно-руховій реабілітаціях, а також відновленні після важких поранень, травм та мобільній паліативній допомозі.

Адреса: просп. Воли, 66А.
Номери реєстратури: 050 438 97 51, 033 220 00 87.
Е - пошта: reabilitatsia_lutsk@ukr.net.
Графік роботи: понеділок-п'ятниця — 8:00-20:00, субота — 8:00-15:00, неділя — вихідний.

Центр допомоги ветеранам війни 4.5.0 працює для ветеранів, чинних військових та членів їхніх родин тощо. У центрі, зокрема, надають кризову психологічну допомогу, розповіла керівниця центру **Олена Зверєва**.

«Фахівці приїзять за адресою до бійця за викликом. Якщо він потребує медичної допомоги, то його перевозять до центру», — додала вона.

Окрім цього, тут надають індивідуальні консультації. Раніше відбувалися групові тренінги з декомпресії, морально-психологічної стійкості, особистісного зростання. Цю роботу згодом відновлять — коли зможуть проводити повноцінну реабілітацію, пояснила Олена Зверєва. За її словами, у приміщенні центру зараз для цього не вистачає місця.

Адреса: вул. Привокзальна, 12.
Номер гарячої лінії: 096 845 04 50.
Е-пошта: tsentrdopomohyv4.5.0@gmail.com.

Нещодавно у Луцьку запрацював Центр життестійкості «FOX HOUSE». Тут надають психологічну допомогу всім, зокрема військовим та членам їхніх сімей.

Фахівці Центру діагностують психологічний стан, навчають техніками емоційного відновлення, проводять групові заняття, консультують із різних соціальних питань тощо.

Також тут надають індивідуальні консультації, проводять тренінги на теми емоційного вигорання та інтелекту, ментального здоров'я, як пережити травму, налагодити стосунки з близькими чи не зіпсувати їх.

Адреса: вул. Винниченка, 67.
Номер телефону: 095 300 09 56.
Е - п о ш т а : а с 5 0 0 0 а х @ г т а і . с о т .
Графік роботи: 10:00-19:00 в будні, 10:00-18:00 у вихідні.

Психологічну допомогу можна отримати й у сімейного лікаря. Майже 70% медиків на Волині її надають, переконує регіональна координаторка Всеукраїнської програми ментального здоров'я у Волинській області **Наталія Коструба**.

У Луцьку всі сімейні лікарі мають необхідну кваліфікацію, запевнив начальник управління охорони здоров'я Луцька **Володимир Лотвін**.

«Сімейні лікарі пройшли курси надання психологічної допомоги та можуть її надавати на базовому рівні. Якщо потрібна фаховіша допомога, вони направляють пацієнта до психіатра», — розповів він.
(<https://www.volynpost.com/articles/2555-iaak-i-de-v-lucku-otrymaty-psyhologichnu-dopomogu-vijskovym-ta-ihnim-rodynam>, 10.06.2024).

Обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення стресових ситуацій

Клуб психологічної допомоги: в луцькій бібліотеці навчають долати стрес і тривогу під час війни

В одній із бібліотек Луцька започаткували роботу клубу психологічної допомоги під час війни. Впродовж місяць заняття відвідують як переселенці, так і місцеві жителі.

Як розповіла Суспільному психологиня Жанна Роук, четверте заняття клубу, куди завітали майже 20 учасників, організували на тему відповідальності за власне життя.

Вперше захід відвідала переселенка з міста Рубіжне Луганської області Олена Нілова разом із дев'ятирічною донькою Софією. Раніше переселенки відвідували у бібліотеці клуб вивчення української мови. До Луцька приїхали всією родиною та проживають тут чотири місяці.

Зі слів Олени Нілової, її доньки в бібліотеці брали літературу для читання, і їх запросили відвідати з рідними клуб психологічної допомоги. "Перший раз ми прийшли всі – бабуся, тато. Дуже внятно нам тут розповідають. Зрозуміло уроки проводять, дуже цікаво", – каже жінка.

Всі зустрічі з психологом намагаються відвідувати переселенець з Лисичанська Юрій Сисоєв із дружиною Галиною, які приїхали на Волинь півтора місяця тому.

"Відвідуємо ці заняття, тому що вони дуже цікаві, корисні, щоб співпрацювати з людьми. І ці заняття мені дуже допомагають: розповідають, як працювати з пораненими і з переселенцями, з якими ми контактуємо", – говорить чоловік.

Психологиня Жанна Роук зазначила, що під час війни вирішила волонтерити, допомагаючи людям подолати стрес, тривогу та депресію.

"Ми знайомимось з своїми почуттями, визнаємо природу людини, розвиваємо емоційний інтелект, вчимось давати собі раду в складних ситуаціях. Є спеціальні техніки і методики, які за секунди, хвилини, можуть вивести людину з серйозної кризи, тривоги і страху", – додала психологиня.

Безплатні зустрічі з фахівцем у рамках клубу психологічної допомоги відбуваються щочетверга о 13:00 у міській бібліотеці.

Що відомо

- У Луцькій територіальній громаді впродовж травня-червня працівники двох мобільних бригад соціально-психологічної допомоги більш як 110 особам, які постраждали від домашнього насильства.

- У березні цього року для надання екстреної психологічної допомоги населенню в Луцьку розгорнули "психологічний штаб". Отримати консультацію психолога можна телефоном: 0 800 400 332.

- У Луцьку в рамках проєкту "Психосоціальна допомога учасникам бойових дій" докторка психологічних наук Лариса Засекіна навчає членів сімей військовослужбовців, як впоратися з негативними емоціями. (05.08.2024).

===

Територія дитинства: як працює Миколаївська обласна бібліотека для дітей в умовах війни

Миколаївська обласна бібліотека для дітей — одна із найстарших бібліотек **Миколаєва**. Цьогоріч їй виповниться 103 роки. Вона розташована в історичній будівлі у центрі міста.

Попри свій поважний вік, бібліотека є креативним простором, творчим майданчиком для дітей, місцем для цікавих зустрічей, корисного дозвілля та методичним центром для дитячих бібліотек Миколаївської області. Декілька поколінь миколаївців починали своє знайомство зі світом книги саме у цих стінах.

На Миколаївщині постраждали десятки дитячих бібліотек

Внаслідок прямих ракетних ударів по території Миколаївської області було зруйновано вісім бібліотечних закладів.

«У квітні 2022 року, після обстрілу будівлі бібліотеки касетними снарядами, було пошкоджено дах. Наслідки цих обстрілів оперативно усунули за допомогою підручних засобів та матеріалів. Але 20 липня 2023 року під час нічного обстрілу міста, вибуховою хвилею у нашій бібліотеці вибило вікна в інформаційно-бібліографічному відділі та відділі зберігання, гігієни та реставрації фондів», – розповідає директорка Миколаївської обласної бібліотеки для дітей **Тетяна Жайворонок**.

Всього в Миколаївській області пошкоджено 53 бібліотеки, із них дев'ять спеціалізованих. У Миколаєві, окрім обласної бібліотеки для дітей, постраждали бібліотеки-філії у різних районах міста. Пошкоджень зазнали Публічна бібліотека комунального закладу «Новобузька публічна бібліотека Новобузької міської ради та Бібліотека для дітей Березнегуватської селищної ради.

З початку літа 2022 року, як ворога відігнали від міста, обласна бібліотека для дітей відновила обслуговування користувачів.

Дерусифікація у бібліотеці

Від початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну працівники Миколаївської обласної бібліотеки для дітей переглянули увесь фонд бібліотеки на наявність у ньому літератури згідно з наказом №320 «Про затвердження Порядку ведення Переліку книжкових видань, зміст яких спрямований на ліквідацію незалежності України, пропаганду насильства, розпалювання міжетнічної, расової, релігійної ворожнечі, вчинення терористичних актів, посягання на права і свободи людини» від 09.07.2021 року.

«Ці заходи є складовою частиною стратегії відстоювання Україною своєї незалежності та боротьби з пропагандою. Всю російськомовну літературу прибрали з відкритого доступу відділів обслуговування читачів до відділу зберігання та реставрації бібліотечного фонду», — підкреслила пані Тетяна.

Протягом 2022-2023 років бібліотека списала 11 133 примірники літератури, виданої російською мовою:

- у 2022 році – 4699 примірників;
- у 2023 році – 6434 примірники.

Колективне наповнювання бібліотечних фондів

У бібліотеці розповідають, що нарешті спостерігають посилений запит на нові українські книжки, й дуже раді цьому. Всього за 2023 рік бібліотека отримала у подарунок 785 примірників книг.

З них:

- 131 примірник книг від Українського інституту книги;
- 51 примірник книг через Національну бібліотеку України для дітей з особистої колекції відомої британської дитячої письменниці та ілюстраторки Ширлі Х'юз, яку привіз в Україну її син Ed Vulliamy, відомий журналіст газети «The Guardian»;
- 117 примірників у межах другого туру ініціативи «Книжкові гранти» від Української асоціації видавців та книгорозповсюджувачів у партнерстві з Благодійним фондом «Бібліотечна Країна» та Благодійним фондом громади Харкова «Толока»;
- 281 примірник книг у межах благодійної акції «Українським дітям — українську книгу!»;
- 205 примірників від авторів, організацій, видавництв, читачів тощо.

«У 2022 році ми самі оголосили благодійну акцію «Збір книг для бібліотек Миколаївщини, які постраждали від російської агресії». Про нашу ініціативу сповістили в одному із сюжетів програми «Подробиці» на телеканалі «Інтер». На цей заклик відгукнулися як відомі книжкові видавництва, активні читачі бібліотеки, так і просто небайдужі люди. Окрема подяка мешканцям міста Баштанка та комунальному закладу «Баштанська публічна бібліотека», які також долучилися до акції», — каже Тетяна Жайворонок.

Понад 40 примірників україномовних книжок для дітей різного віку зібрав комунальний заклад «Міська бібліотека для дітей «Южноукраїнської міської територіальної громади», які згодом передали бібліотекам Шевченківської територіальної громади.

Частину зібраних дитячих книжок напередодні новорічних від видавництва «Ранок», Видавничого Дому ШКОЛА та небайдужих читачів

передали для бібліотек Первомайської громади, які були зруйновані під час ворожих обстрілів та втратили значну частину своїх фондів.

Частку подарованих книг, завдяки працівникам телеканалу «Інтер» **Наталії Марковій** та **Олексію Уманському**, передали читачам Снігурівської публічної бібліотеки, яка вісім місяців знаходилась в окупації.

Також бібліотека стала однією із переможниць у проєкті «Валізка з книжками», ініційованого Goethe-Institut Україна. Проєкт реалізовується за підтримки МЗС Німеччини.

«Валізка з книжками» – це досить великий пакунок матеріалів. Окрім дитячих книжок українських та закордонних авторів, у наборі будуть також сенсорні іграшки, розмальовки та посібники від відомих психологів та психотерапевтів про те, як розмовляти з дітьми про війну, вміти їх підтримати та пояснити складні речі простою мовою.

Психологічна допомога у бібліотеці — новий напрямок роботи

Минулого року та на початку 2024 року у бібліотеці для дітей та батьків – мешканців Миколаєва, внутрішньо перемішених осіб, а також й для працівників бібліотеки проводять психологічні заняття, тренінги з психологічної та психосоціальної підтримки за сприяння благодійної організації «Голоси дітей» та Міжнародного комітету порятунку в Україні (IRC). Вони проводять один раз на тиждень індивідуальні та групові заняття з дітьми та підлітками.

Нещодавно бібліотека отримала у подарунок від благодійного фонду «Голоси дітей» крісла-мішки та мікшерний пульт.

Крісла-мішки дозволять дітям відпочити, створять затишну атмосферу для щирих розмов та емоційної розрядки, допоможуть розслабитися та зануритися у чарівний книжковий світ. А мікшерний пульт значно розширить можливості бібліотеки у проведенні цікавих та змістовних заходів для дітей, як у бібліотеці, так і за її межами.

Мрії про перемогу

«Щоб трішки помріяти про нашу перемогу ми запросили наших маленьких користувачів взяти участь у віртуальному вернісажі дитячих мрій «Я мрію про щасливе дитинство», присвяченому Міжнародному дню захисту дітей. Для участі необхідно було намалювати малюнок, підписати його, сфотографувати й надіслати у месенджер бібліотеки у facebook.

А щоб відвернути дітей від сірої буденності, до Всесвітнього дня домашніх тварин ми запропонували їм іншу мережеву фотоакцію – «Мій улюбленець – найкращий».

Діти дуже активно надсилали нам у месенджер фото та малюнки своїх чотирилапих друзів, а ми їх виставляли на нашій сторінці.

А ось підлітки розуміють набагато більше. Вони замислюються не тільки про війну, а й про свою національну ідентичність, історію української боротьби за свободу та незалежність. Саме тому в бібліотеці варто проводити якомога більше заходів на патріотичну тематику. Активно

спілкуватися про це. Бути максимально відвертими. Вислуховувати», — вважає Тетяна Жайворонок.

Загалом для читачів і відвідувачів бібліотеки провели багато офлайн та онлайн заходів різноманітної тематики. Адже деякий час Миколаїв був прифронтовим містом, щоденні обстріли та небезпека, важкі ситуації на побутовому рівні, — все це сприяло тому, що багато мешканців міста евакуювались. Бібліотеки перейшли в онлайн-площину.

Частину цікавих ігрових, пізнавальних, святкових офлайн заходів бібліотекарки проводять для дітей з числа внутрішньо переміщених осіб.

«Після того, як ЗСУ звільнили Херсон, на жаль, вже воно стало прифронтовим містом, і у ньому стало дуже і дуже небезпечно. Тому багато херсонських родин прийняли важливе для себе рішення і переїхали до нашого міста – Миколаєва, аби бути не так далеко від своєї домівки. Так, хоч і на певний час, вони стали вже нашими активними користувачами та учасниками бібліотечних заходів», – розповідає пані Тетяна.

Бурхливе сьогодення бібліотечного життя

Наприкінці березня в усіх бібліотеках України, що обслуговують дітей, відбувся Тиждень дитячого читання.

Миколаївська обласна бібліотека для дітей теж доєдналася до цього свята та провела заходи для читачів під назвою «Незвичайні пригоди звичайних книжкових героїв».

Дітлахи щиро радили знайомству з пані Казкою; хвилювалася, коли Оленка Зміючка вкрала Чарівну книгу казок і, заручившись підтримкою лісового царя Оха, намагалася вкрати ще і Яйце-Райце, аби, врешті, змінити фінал усім знайомих казочок на користь зла.

А як же всі раділи, коли Казка перемогла страшних Злиднів, а її помічникам – Лисичці-Сестричці та Козі-Дерезі – вдалося здолати Оленку й Оха та повернути Чарівну книгу казок!

Театральні вистави є родзинкою миколаївської бібліотеки. Всі ролі виконують самі бібліотекарки. Вони також пишуть сценарії, шийють костюми та створюють декорації.

Щочетверга у бібліотеці працює артгурток «Хобі і ти». Діти можуть навчатися бісероплетіння та зробити свої маленькі шедеври. Також у квітні розпочала свою роботу театральна фольк-студія «ГРА» для підлітків.

Колектив миколаївської обласної бібліотеки для дітей молодий, професійний, сучасний та креативний. У бібліотекарок багато планів, творчих задумів та цікавих ідей.

Сучасна українська бібліотека — це не лише місце для зберігання книжок. Бібліотека має бути живою та актуальною. Це інформаційний простір, місце зустрічі однодумців, місце, де можна почути експертну думку та отримати нові знання та навички. (<https://mykolaiv.rayon.in.ua/topics/694976-teritoriya-ditinstva-yak-pratsyue-mikolaivska-oblasna-biblioteka-dlya-ditey-v-umovakh-viyini>, 10.04.2024).

Книга як порятунок: що читають харків'яни під час війни

У Харкові з початку повномасштабного вторгнення бібліотеки стали центрами навчання та психологічної підтримки для багатьох людей, які залишилися у місті.

Кореспондентка медіа «Слобідський край» поспілкувалася з бібліотекарками та відвідувачами бібліотеки-філії № 5 Слобідського району і дізналася, що читають харків'яни та як працюють бібліотеки міста в реаліях війни.

Коли все навкруги водночас змінюється, кожен шукає для себе власний вихід з важкої ситуації. Деякі харків'яни знайшли емоційний відпочинок та моральну підтримку у бібліотеках. Книжки допомагають жити у прифронтовому місті, впевнені вони. А ще у бібліотеці можна навчитися чомусь новому, щоб пристосовуватися до сучасних технічних нововведень.

Відмовилися від літератури окупантів

– Наша бібліотека заснована у 1950 році. Вона є філією Центральної бібліотеки Слобідського району. Загалом на території району працює 6 бібліотек-філій. За майже 75-річну історію сформувався свій круг читачів. Читали родинami, приходило багато молоді. Але війна змінила все. Зараз робота допомагає нам якимось відволікатися від реалій сьогодення, а читачам – поринути у світ книги та хоч на деякий час забути про сирени повітряних тривог і обстріли, – розповідає завідувачка бібліотеки-філії № 5 Слобідського району Юлія Кравчук.

У перші місяці війни книгозбірня не працювала, але, як тільки відновили роботу метро, одразу відкрилася.

– Ми телефонувала читачам – інформували, що бібліотека вже працює. Перші зустрічі були дуже зворушливі, зустрічалися як рідні люди. А далі почали підтримувати одне одного, – каже Юлія Кравчук.

Книжковий фонд бібліотеки-філії № 5 нараховує близько 50 тисяч примірників. Тепер тут немає книжок сучасних російських авторів, також відсутня у вільному доступі російська класика. Люди дуже цікавляться українською літературою. «Отримуємо багато українських книг. Навіть більше ніж до війни», – говорить завідувачка бібліотеки-філії № 5.

У 2023 році від проєкту «Різниця є» вони отримали більше 100 книг. Більше 20 найменувань книг польських авторів, перекладених українською, надійшло до бібліотеки в межах проєкту «Польська поличка». Книги також дарували українські видавництва та харків'яни.

Книжки допомагають жити

З початком війни змінилися й уподобання читачів: хтось звернувся до легкої літератури, а хтось зацікавився історичними книжками та літературою про сучасну війну.

Бібліотекар абонементу Тетяна Махніна зауважує, що останнім часом попит на українські книги помітно зріс.

– Люди із задоволенням читають книги українською. Цікавляться українськими письменниками та поетами, – розповідає пані Тетяна.

Про це кажуть і постійні читачі, які зізнаються, що саме книжки та бібліотека допомагають їм зараз жити у прифронтовому Харкові.

– Цю бібліотеку відвідую з минулого року. З початком війни вдома всі свої книжки перечитала. Зараз читаю те, що раніше ніколи не читала, переважно розважальні книжки або детективи. Нині такий час, що хочеться хоч трохи забутись. Книги беру для себе та для сусідки, – говорить Ніна Коломієць.

Тетяна активно залучає до читання дітей. – Собі беру романи, класику, а дітям – книги згідно з їхніми вподобаннями. Старший сам обирає книжки, а молодшого (йому 8 років) до книг привчаю – беру з малюнками. Старший син вчиться у восьмому класі. Читаємо прекрасно українською, – розповідає жінка.

Пані Тетяна вже 20 років є постійною відвідувачкою бібліотеки. Вона щиро зізнається, що саме зараз книжки їй дуже допомагають. – Я би померла, якби не книгозбірня. Без бібліотеки не уявляю життя. Книжки допомагають жити. Раніше читала те, що модно, а зараз відкрила для себе сучасну українську літературу. Мені здається, що українською все передається яскравіше, – ділиться жінка.

Октябриня Смирєннова підкреслює, що для неї читання українською стало особливо важливим у часи війни. – Беру книги про любов, пригоди. Бібліотеку відвідую із задоволенням. Від дому недалеко та й дівчата-бібліотекарки привітні, завжди підкажуть, яку книжку взяти. Читала до війни, читаю і під час війни. Та і після війни читатиму, – посміхається пані Октябриня.

«ГаджетАбетка» для дорослих

Війна внесла значні корективи у спілкування людей. Багато хто, рятуючись від російських обстрілів, виїхав за межі не тільки області, але й України. Підтримувати зв'язок з рідними можна лише через Інтернет. Кнопковий телефон для такого спілкування не годиться, але й гаджети нічого не вирішують, якщо не вмієш ними користуватися. Це велика проблема для харків'ян поважного віку. Тож бібліотекарі прийшли на допомогу, започаткувавши проєкт «ГаджетАбетка».

– Проєкт розроблений у нашій бібліотеці-філії № 5 під час війни. Його мета – навчити людей поважного віку навичкам користування інформаційно-комунікаційними технологіями, щоб застосовувати їх у повсякденному житті. Людина приходить до нас зі своїм девайсом, і ми вчимо, як працювати саме на ньому. Запити в усіх різні: як користуватися месенджером, як написати повідомлення та почитати новини в соціальних мережах, як шукати та замовляти ліки або записатися до лікаря, як сплатити кошти через застосунок чи зробити грошовий переказ тощо, – розповідає бібліотекарка читальної зали Наталія Тимошенко.

Заняття проводять раз на тиждень. Причому кількість занять з однією людиною не обмежена. Послуги надають мешканцям різних районів міста та вимушеним переселенцям.

Мрії про журналістику

Людмила Біденко вчиться не тільки простим діям на своєму телефоні, але й оволодіває роботою в соціальних мережах. Шукає інформацію на різних новинних сайтах.

– Я волонтер і несу інформацію людям, які з тих чи інших обставин не мають доступу до новин. Купую друковані газети, але для отримання швидкої інформації заходжу в мережу. Читаю новини із сайту «Слобідського краю». Там багато інформації про Харків та область, особливо про деокуповані території Харківщини. Нещодавно прочитала на сайті про життя в метро. Одразу нахлинули спогади, бо й сама це пережила, – каже пані Людмила.

За її словами, в бібліотеці вона не лише вчиться працювати на телефоні. Ще до війни освоїла комп'ютер. Тож коли побачила інформацію про курси журналістів, вирішила здійснити свою мрію – стати журналісткою.

– У мене поважний вік, але, якщо візьмуть на навчання, то обов'язково піду, – говорить жінка.

Курси комп'ютерного лікнепу в бібліотеці започаткували ще до війни, і приходили на них не лише мешканці Харкова, але й Пісочина та Мерефи. Як згадує бібліотекарка читальної зали Наталія Тимошенко, охочих навчатися було дуже багато. Завдяки проекту «Бібліоміст» книгарня обзавелася шістьма комп'ютерами. Та їх виявилося замало, бо на заняття інколи приходило по 30 людей. Довелось усіх бажаючих поділити на групи і вчити за спеціальною програмою.

Під час війни курси, на жаль, не працюють, але можливість скористатися бібліотечним комп'ютером є завжди. Серед тих, хто закінчив комп'ютерні курси – Світлана Пилипенко.

– Наталія Анатоліївна навчила мене користуватися комп'ютером. У мене немає власного, тож користуюся комп'ютером бібліотеки, – каже жінка.

Пані Світлана відвідує бібліотеку ще зі шкільних років. Багато читає, надає перевагу українській літературі 19 століття. Книги бере собі та мамі, яка через похилий вік не може прийти до бібліотеки.

Швидка книжкова допомога

Ще один проєкт, започаткований бібліотекою під час війни, має назву «Швидка книжкова допомога». Він поєднує читача з книгами, які допомагають подолати наслідки пережитих подій, пов'язаних з війною, знайти правильне рішення у складних життєвих ситуаціях, порозумітися з дітьми. Книга виступає в ролі лікаря і радника як для дорослих, так і для дітей. Торік на своїй сторінці у Фейсбуці Центральна бібліотека Слобідського району підготувала презентацію з 73 книжок. Їх можна взяти в бібліотеці або прочитати в електронному варіанті.

Тож бібліотека – це не просто місце, де можна почитати твір чи взяти його додому, а своєрідний культурний клуб, де можна зустріти цікавих людей,

навчитися новому, отримати корисну інформацію. Нещодавно у бібліотеці-філії № 5 відбулася зустріч читачів з дослідником, істориком, автором книг з ідентифікації нації та історії українського народу Олександром Зардуновим. А незабаром стартують «Шевченківські дні», коли кожний бажаючий зможе прочитати свій улюблений вірш великого Кобзаря.

– Ми мріємо створити україномовний клуб, де охочі навчатимуться майстерному володінню рідною мовою, – говорить завідувачка бібліотеки-філії № 5 Слобідського району Юлія Кравчук. (https://www.slk.kh.ua/spec-proekti/podih-zitta/kniga-ak-poratunok-so-citaut-harkivani-pid-cas-vijni.html#google_vignette, 07.03.2024).

===

«Зараз бібліотеки є важливими просторами для освіти, стресотерапії та відновлення», — Алла Гордієнко

Однією з найбільших книгозбірень для маленьких читачів є Національна бібліотека для дітей у Києві. Її місія полягає у сприянні гармонійному розвитку дітей через книгу та читання.

Наприкінці вересня в нашій країні відзначили Всеукраїнський День бібліотек — професійне свято усіх бібліотекарів.

Нещодавно «Вечірній Київ» завітав до Національної бібліотеки для дітей та поспілкувався з його директоркою **Аллою Іванівною Гордієнко**, щоб дізнатися про цікаві факти про саму книгозбірню, про книжкові уподобання маленьких читачів, а також про патріотичні проєкти «Вишиванка для Залужного» та «скатертину Перемоги» та інші важливі події та ініціативи читальні.

— Пані Алло, розкажіть, будь ласка, трохи про Національну бібліотеку для дітей. Чим вона особлива?

— Наша бібліотека має унікальне приміщення, яке спеціально будувалося під потреби читальні. До 1982 року на місці, де знаходиться Національна дитяча бібліотека, взагалі був пустир.

У тому, що ця будівля з'явилася у тому вигляді, який є — велика заслуга нашої, вже покійної директорки, Анастасії Степанівни Кобзаренко. Вона є єдиною бібліотекаркою та фахівчиною у цій справі, яка нагороджена почесним званням Героя України. Свого часу вона багато подорожувала світом, вивчала різні архітектурні проєкти та концепції, щоб створити цей унікальний палац дитячої книги.

З першої цеглинки, вона вклала сюди надзвичайно багато любові, енергії та сил. У пам'ять про неї, ми продовжуємо започатковані нею традиції, а також намагаємося створити умови, щоб подарувати нашим читачам гарний настрій.

Тому радію, що попри складну ситуацію та війну, пропри безсонні та неспокійні ночі, коли ми ховаємо наших дітей у підвалах, коридорах чи метро, наші маленькі читачі приходять до нас, і їм тут затишно, комфортно, а головне — цікаво.

— Над створенням будівлі Національної бібліотеки для дітей працювали відомі архітектори, а в оформленні приміщень взяли участь відомі митці. Розкажіть, будь ласка, про них?

— Архітектура нашої будівлі — неповторна, вона є оригінальною пам'яткою соціалістичного футуризму. Збудована у 1982 році за проєктом відомого радянського архітектора Михайла Будиловського. Якщо на неї подивитися згори, то споруда нагадує велику кам'яну книгу. Тому нашу читальню іноді називають Палацом Книги.

Символом нашого закладу є наш Василько — хлопчик, який читає книгу. Думаю, що в Україні та й у світі є не так багато монументів, які присвячені саме маленьким читачам. Тож наш Василь є чи не єдиним уособленням дитини, що активно тягнеться до знань і подає чудовий приклад нашим маленьким читачам. Автором скульптури є відомий митець Борис Довгань.

Інтер'єри бібліотеки оформлювали відомі художники, керамісти та скульптори. Витвори з кераміки — панно «Першодрукарі», кімната казок, квіти у вестибюлі бібліотеки — створила знаменита скульпторка-керамістка Ольга Рапай, металеве ковальство та кольоровий вітраж — відомий художник Олександр Миловзоров, gobelen ручного ткацтва — Світлана Кравченко та Євгенія Кравченко.

Кожний зал бібліотеки є унікальним — це територія щасливого дитинства. І наші працівники роблять усе можливе, щоб у цей складний час наші маленькі читачі менше стресували.

— Пані Алло, розкажіть, будь ласка, чому ви обрали для себе професію бібліотекарки? І чому обрали для себе саме дитячу аудиторію?

— У мене в трудовій книжці є єдиний запис — це Національна бібліотека для дітей, де працюю 43 роки. Бібліотека — це вже не просто робота, а справа життя. Працюючи з дітьми, ми всі молодіємо, адже у них завжди повно енергії та креативних ідей. Ще діти неймовірно точно відчують фальш, тому далеко не кожному вдається завоювати їхню прихильність.

Коли я закінчувала інститут, головою екзаменаційної комісії була наша Анастасія Степанівна Кобзаренко. Вона завжди ретельно обирала працівників для роботи у читальні, вважаючи, що людина має подобатися дітям, а працювати у бібліотечній справі вона навчить.

Тоді, з усього нашого курсу вона обрала мене, хоча я не мала київської прописки. Це було у 1982 році, коли за законом, якщо не маєш київської прописки, то не можеш працювати в Києві, оскільки це вважалося порушенням паспортного контролю. Але Анастасія Степанівна запевнила мене, що це все вирішить. Вона навіть заплатила за мене 10 карбованців штрафу.

Бібліотека — це простір щасливого дитинства. Фото: Національна бібліотека для дітей.

А взагалі, в юнацькі роки я захоплювалася танцями й думала, що пов'яжу своє життя з хореографією, але сталося інакше...

Але у нашій бібліотеці все це є: ми не лише читаємо, але й танцюємо, співаємо та креативимо. Проводимо різноманітні заходи, запрошуємо до читальні цікавих гостей: відомих та популярних письменників, літературних діячів, музикантів, акторів.

Також надзвичайно популярною є наша знаменита «Квест-кімната», де маленькі читачі розгадують різноманітні загадки та виконують завдання.

Національна дитяча бібліотека — це територія, де дітям нічого не забороняється. А ми дорослі, маємо підлаштувати цей простір потреби дітей, щоб їм було цікаво, затишно та безпечно.

— Ви працюєте переважно з дитячою та підлітковою аудиторією різного віку. Які вони, ваші читачі? Чим цікавляться? Що читають?

— Наша читацька аудиторія є великою та різноманітною, як за віковою категорією, так і за особистими уподобаннями. Маємо багато дітей, які цікавляться читанням книг шкільної програми, вивченням якогось предмета, розширенням базових знань. Це один різновид нашої діяльності.

Час від часу наші дітки беруть участь у різноманітних читацьких конкурсах, тож працюємо над тим, щоб підготувати їх до участі в них.

Нещодавно у нас завершилися традиційні літні читання, де діткам треба прочитати певний перелік книжок, а потім занотувати, розповісти про них. Така конкуренція стимулює діток більше читати, розширювати свій світогляд. Бувають і сльози, коли виявляється, що хтось опанував за літо більшу кількість книжок.

Мотивація дітей до читання може бути різною, головне не треба ніколи їх змушувати. На мою думку, батьки часто роблять велику помилку, коли говорять своїм дітям: — Прочитай 10 сторінок, або не підеш гуляти з на вулицю! — Прочитай те, бо не дам тобі гратися в комп'ютері й т.д. Цього ніколи не можна робити, якщо ви прагнете зацікавити дитину читанням.

Особисто я вважаю, що у цьому питанні найбільш ефективними є власний приклад, або зацікавлення дитини у самій книзі.

— Розкажіть, будь ласка, як в Україні йдуть справи з виданням дитячої літератури?

— На щастя, наше сучасне книжкове видавництво є потужним та дійсно прекрасним. Є не просто книги, а й справжні шедеври та витвори мистецтва, з чудовою подачею, як самого тексту, так і дивовижними ілюстраціями. Це дуже важливо!

Нещодавно була на книжковому ярмарку, мене здивувало, що попри війну та складну ситуацію в країні кількість видавництв зростає. Наразі їх понад дві тисячі. Я довго ходила між рядами, все роздивлялася та гортала книжки. Мене вразило художнє оформлення деяких з них. Це дійсно книжкові шедеври. І приємно, що зустріла там багато людей, тож ярмарок мав успіх.

Звичайно, ціни на дитячу літературу є досить високими й далеко не кожна родина може дозволити собі викласти за неї чималу суму. Тож, для цього є безплатна бібліотека, де можна прийти й почитати ці книжки, або ж взяти додому на 30 днів та повернути.

— Як формуються читацькі смаки у наймолодшого покоління?

— Безумовно всі діти різні за своїм характером, інтересами та захопленнями, але моду читання ще ніхто не скасовував. Чим більш розкручена книжка, тим відповідно більше читачів хочуть її прочитати. Особливо, якщо це якась відома книжка за культовим фільмом, то інтерес до неї завжди залишається високим.

По-друге, значну роль у виборі книги грає рекомендація рідних, знайомих, друзів чи однокласників. Взагалі читацькі смаки у дітей дошкільного віку закладаються у родині, де вони часто обирають ті книжки, які подобалися батькам. Згодом у шкільні роки багато відіграє саме мода та рекомендації однолітків чи друзів.

Серед жанрів наших маленьких читачів найбільше приваблюють фентезі, що описує надлюдські здібності й це завжди цікаве та надзвичайне. Звичайно не втрачає популярності й книги про «Гаррі Поттера» і Персі Джексон «Повелитель блискавок». Ну і звичайно ж, різні комікси. Від них наші маленькі читачі просто у захваті.

— Чого, на Вашу думку, бракує у сучасному книговидавництві для дітей? У яких книгах є потреба?

— Часто на різних заходах представники різних видань ставлять мені запитання: — Що зараз потрібно друкувати? Мені дуже хочеться, щоб наші видавці перевидавали книжки для дітей початкової школи й дошкільнят з творами наших класиків.

Я розумію, що чудова ініціатива — видати повне зібрання творів Григорія Сковороди, чи Лесі Українки, але це для великих бібліотек. Але, якщо ми говоримо про масове читання нашої класики, то потрібно друкувати малечі невеличкі книжечки, можливо з одним чи декількома віршиками: «Садок вишневий», «Тече вода з-під Явора» або оповіданнячками чи казками. Зараз таких видань з творами української класики майже немає.

Можливо ці книжки не будуть касові, але це дуже важливо для формування дитини для її першого знайомства з творами класиків. Якщо це ще у поєднанні з гарними ілюстраціями, то дитина краще запам'ятовує. Бо для неї кожне слово — це велика праця. Малечі, щоб прочитати, то треба і пальчиком поводити, щоб з'єднати літери, а тут ще малюнки, які посилюють сприйняття книжки.

Зараз, у час війни, однією з головних проблем наших бібліотек є наповнення новими книгами. Бо на сьогодні є лише декілька державних програм, які займаються комплектуванням книгозбірень. Раніше їх було значно більше, але ми розуміємо, яка ситуація зараз в країні. Тому покладаємо великі сподівання на меценатів та спонсорів, які зацікавлені у розвитку нації. Адже, за цими дітьми стоїть наше майбутнє.

— Наскільки зараз діти захоплюються читанням? Адже сучасний світ цифрових технологій часто приваблює дітей більше, ніж звичайна книга?

— У нас в бібліотеці є унікальне панно Ольги Рапай, присвячене історії писемності. І там стоїть дуже поважний пан Йоганн Гутенберг, який зробив станок і почалося книгодрукарство. Але існує наукова теорія, що кожен вид

творчості живе приблизно 500 років. Але цей термін вже давно скінчився, з того часу як жив і працював Гутенберг, а книги досі успішно друкуються.

Зараз ми маємо можливість ще обирати у якому вигляді її читати: слухати, дивитися на екрані, або ж гортати паперовий варіант. Для подорожей, особливо зручним є рідер, коли можна взяти з собою не стопку книжок, а взяти маленький пристрій. Тож на мою думку, попит на книги та на читання ніколи не згасне. Оскільки читання є одним з найбільш природних процесів сприйняття інформації.

Якщо ми хочемо досягти фізичного розвитку, то ми бігаємо, стрибаємо, плаваємо, тренуємося тощо. Але якщо ми прагнемо розвивати наш розум, то у світі не існує альтернативи читанню. Форма читання може бути різна, але це тільки читання.

Щодо формування у дітей інтересу до читання книжок, то на мою думку, багато ще залежить від родини. Діти — це наша калька. І якщо тато і мама ніколи нічого не читають, або ж демонструють дітям, як це нудно, то неможливо вимагати від дитини, щоб вона була іншою.

Але ми з колегами докладаємо зусиль, щоб розвивати у кожної дитини інтерес до читання книжок: паперових чи електронних. У нас девіз бібліотеки — читай, формат не має значення.

— **Як змінилася роль бібліотек від початку війни?**

— Як би це дивно звучало, але у час війни, під час безсонних ночей та постійних стресів, вийшло так, що це дало потужний імпульс для розвитку бібліотек. Бо, саме у читальнях облаштовувалися пункти незламності, організовувалася юридична підтримка для внутрішньопереміщених людей, також тут можна було залишити дитинку на декілька годин, щоб вирішити свої нагальні справи.

Тож з початком війни бібліотеки стали не лише важливими центрами просвітництва та виховання, це ще і важливий життєвий простір для спілкування з колом однодумців, для відновлення життєвих сил та ментального здоров'я.

— **Зараз чимало закладів освіти та бібліотеки приділяють значну увагу безбар'єрності. Розкажіть, що є в Національній дитячій книгозбірні для дітей з особливими потребами.**

— Коли наше Міністерство освіти та науки проводило опитування щодо відповідності закладів культури вимогам безбар'єрності, то вийшло так, що у нас майже всі пункти вже збігаються з ними. І всі мене питали, як це у вас?

У нас є пандус, куди можна заїхати з візочком. Є спеціально облаштована туалетна кімната, де мами можуть скористатися пеленальним столиком, щоб поміняти дитині памперс.

Також у наших фондах є книжки зі шрифтом Брайля, є спеціальні програми для дітей з вадами мовлення та слуху. Ще працюємо над тим, щоб вивчити мову жестів, для цього нас є спеціальна програма з екраном, який зчитує жести.

Зараз ми працюємо над тим, щоб зробити наш друний поверх доступним для людей на колісних кріслах. Для цього хочемо облаштувати спеціальний ліфт.

Простір першого поверху у нас повністю відкритий та інклюзивний. У кожному відділі нашої бібліотеки є людина, яка відповідає за діток з особливими потребами, коли вони до нас приходять.

Також маємо вже проєктно-кошторисну документацію на пристосування нашої актової зали, відповідно до потреб людей з інвалідністю. Оскільки у нас з'явилася окрема категорія наших користувачів, коли, наприклад, діток приводить тато чи мама, що мають інвалідність. Іноді до нас приходять військові, які після поранення має проблеми зі здоров'ям. Тому у таких випадках комунікатором вже стає його дитина.

Багато уваги приділяємо і програмі ментального здоров'я «Ти як?». Проводимо різноманітні тренінги на стресостійкість.

Також у нас є спеціальний психологічний простір, який ми зробили нещодавно за підтримки шведської програми «Психологічна підтримка населенню України». Вони дали нам кошти в межах великого гранту, а ми зробили простір, де діти могли б просто розслабитися та отримати релакс. В ньому наші читачі можуть бігати босоніж, стрибати, гратися, лежати в кульках, стрибати на батуті. Він оформлений відповідно до сучасних вимог щодо безбар'єрності.

Щодо книжок зі Шрифтом Брайля, то звичайно хотілося, щоб таких видань було більше, але усі ми розуміємо, що такий друк є дуже дорогим. Але ми у нас є декілька видавництв, що друкують такі книги, і вони мають попит серед наших читачів.

Також активно долучаємося до різних заходів, наприклад ходимо на читацькі дні чи спілкування до «Охматдиту». На жаль, 8 липня у приміщення, де був наш простір, потрапила російська ракета.

Регулярно відвідуємо інтернати для діток з вадами слуху. Також ходимо і в 15 Інтернат для діток з ДЦП.

До війни ми проводили екскурсії, до яких часто долучалися й маленькі читачі з вадами рухомого апарату.

Ще ми працюємо із дитячими колоніями, для 12 таких закладів наші працівники читають лекції. Це узмовлено нашим Меморандумом про співпрацю з Міністерством юстиції меморандум.

Спочатку це було трошки страшно, хоч і через екран, але було важко спілкуватися з ними. Це діти, які позбавлені волі з 14 років за різні проступки та злочини. Зазвичай, це відбувається з нагоди різних свят, а також ми читаємо їм лекції з історії чи юриспруденції. Буває влаштовуємо і просто різні майстерки.

За ці роки ми вже маємо свою категорію улюбленців. Цього року одна дитина з колонії вступила до вишу на юридичний факультет. Тож, маємо певні позитивні здобутки.

Пані Алла показує і деякі мистецькі роботи дітей з колоній, які вони дарували колективу Національній дитячій бібліотеки. На вікні у кабінеті

директорки можна побачити великий піратський корабель, змайстрований власноруч неповнолітніми, які наразі відбувають покарання у місцях позбавлення волі:

— Я в них запитала, чому саме піратський корабель, на що вони відповіли, що вони тут теж по-своєму пірати, — розповідає директорка бібліотеки.

Пані Алла вважає, що такі підлітки часто опиняються у подібних ситуаціях не від того, що вони — погані. Це діти — які не отримали свого часу від дорослих належної доброти та підтримки.

— Пані Алло, розкажіть, будь ласка, про проєкт «Вишиванка для Залужного». Минулого року читачі та колектив бібліотеки подарували вже ексголовнокомандувачу ЗСУ унікальну вишиту сорочку. Як з'явилася ця ідея?

— У 2022 році ми разом з дітками вишили наш «Рушник Перемоги», який передали військовим. Наразі він прикрашає храм Святого Архістратиґа Михаїла у Києві. До ініціативи тоді долучилися понад 100 людей, серед яких майстрині, бібліотекарки, дорослі і юні відвідувачі читальні, постійно змінюючи один одного.

Згодом «Рушник Перемоги» надихнув нас на новий проєкт «Вишиванка для Залужного». Приємно, що у його реалізації нас підтримало Міністерство оборони України, Міністерство культури та інформаційної політики України та Генеральний штаб ЗСУ.

Також неймовірно вдячні українському бренду одягу «Етнодім», який не лише забезпечив нас необхідними матеріалами: льон, голки, нитки, схеми, алей розробив оригінальні орнаменти для цієї вишиванки, враховуючи особливі побажання наших маленьких читачів. Тому на вишиванці символічно знайшли своє місце калина і дуб, книга і тризуб, фігури дітей під захистом воїнів ЗСУ, хрест і пшениця... Дизайн сорочки розробила Анна Фесенко, художниця декоративно-прикладного мистецтва, дизайнерка бренду.

До творчого процесу долучилися не лише наші маленькі читачі, їхні батьки та бабусі та бібліотекарі з різних куточків України, але й почесні гості читальні: військові, волонтери, письменники та навіть дипломати. Це була дуже захоплива ініціатива.

— Розкажіть про Вашу торішню зустріч з генералом Валерієм Залужним. Які його враження про подарунок?

— Понад три місяці наша вишиванка експонувалася у бібліотеці. Весь цей час діти терпляче чекали на офіційну передачу, усвідомлюючи всю складність воєнно-політичної ситуації та майже цілодобову завантаженість Валерія Федоровича.

Наприкінці серпня 2023 року нам несподівано призначили зустріч з ним. Ця подія відбувалася у цілковитій секретності з дотриманням мір посиленої безпеки. Коли ми з колегами та маленькими читачами приїхали до генерала, усі були здивовані нашою компанією, яка складалася з жінок бібліотекарок та купки малечі. Навіть, суворі чоловіки з охорони нам щиро посміхалися, побачивши наших маленьких читачів.

Неймовірно зворушливим було, коли наш найменший читач приїхав в гості до генерала зі своїм улюбленим іграшковим автобусом, з яким ніяк не хотів розлучатися. Усю нашу зустріч він його міцно тримав у руках, а потім подарував його Валерію Залужному. Це була настільки прониклива сцена, що усі присутні ледве стримували сльози.

Валерій Залужний потиснув руку кожному із дітей та вручив їм подарунки, а також передав бібліотеці унікальне книжкове видання та прапор України із дарчим написом Національній бібліотеці України для дітей та словами:

«Мир нам був потрібен раніше. Зараз нам потрібна ПЕРЕМОГА!»

Взагалі ця зустріч була незабутньою для нашого колективу, бо це — надпотужний мотив для нас усіх, щоб творити та працювати задля нашої Перемоги.

— Чи продовжуєте ви спілкування з Генералом зараз, коли він став Надзвичайним та Повноважним Послом у Великій Британії?

— Так, наші дружні стосунки тривають. Цього року ми проводили конкурс дитячої творчості «Україна — МРІЯ». Валерій Залужний, вже як Надзвичайний та Повноважний Посол України у Великої Британії, надав цьому заходу свою підтримку.

Звичайно чекали його на нагородження переможців, що відбулося у День Міжнародного захисту дітей 1 червня, однак отримали від нього вітального листа і подарункову книгу. Останню звістку ми отримали від нього на День Незалежності: Валерій Федорович передав нашій читальні унікальне видання «Історія українського війська». Тож, з нетерпінням чекаємо його до нас в гості.

— Після вишиванки для генерала Валерія Залужного, над чим зараз працює Ваш колектив?

— У травні цього року, до Всесвітнього дня вишиванки ми започаткували новий проєкт «Скатертина Перемоги». На ній ми вирішили втілити усі елементи та образи, що стали символами нашого спротиву у боротьбі з російськими загарбниками: це і калина, і наш герб, і літак «Мрія» і пес Патрон.

У нас в бібліотеці проводяться заходи з вишиванотерапії, де кожен наш маленький читач може долучитися до процесу вишивання або ж запропонувати свої образи для зображення на «Скатертині Перемоги». Тож я щиро радію, що ми маємо таких надзвичайно талановитих та творчих дітей, і вірю, що після нашої Перемоги, ми разом відбудуємо нашу заможну, успішну та європейську Україну — мрію!
(<https://vechirniy.kyiv.ua/news/103341/>, 02.10.2024).

===

Бібліотека – місце відновлення: на Київщині відзначили роботу бібліотечних працівників Ірпеня

6 серпня відбулась конференція бібліотечних працівників Київської області під назвою «Бібліотеки у повоєнний час як провідники добрих справ». На ній вручили подяки колективу Ірпінської міської бібліотеки імені Максима Рильського, провідній бібліотекарці міської бібліотеки для дітей Аліні Бучинській та бібліотекарці модульного містечка «Дубки» Наталії Колісниченко. Про це повідомила директорка Ірпінської міської бібліотеки Олена Циганенко.

«Всі виступаючі високо оцінювали роботу бібліотек, як центрів незламності для громад, волонтерських хабів, унікальних соціальних інститутів, які сприяють психологічному здоров'ю нації, цифровій освіті, є публічними просторами для усіх категорій населення, включаючи ВПО, які надають безоплатний доступ до книги. Цікаво було ознайомитись з досвідом роботи колег та почути пропозиції про співпрацю від запрошених поважних гостей. Також приємним сюрпризом став подарунок від депутатки Київської обласної ради — Марії Шевченко, яка долучилась до вручення подяк Департаменту культури та туризму і подарувала книги Григорія Кочура», — повідомила Олена Циганенко.

Організаторами заходу стали: КЗ КОР «Київська обласна бібліотека для дітей», Інститут розвитку громадянського суспільства імені Голди Меїр та ГО «Українська посмішка». Захід відбувся за підтримки Департаменту культури та туризму Київської обласної державної адміністрації.

У конференції взяли участь радниця голови КОДА Анна Куценко, в.о. директора Департаменту культури та туризму КОДА Євгеній Самойленко, голова Наглядової ради БО «БФ «Інститут розвитку громадянського суспільства імені Голди Меїр», співзасновник «Форум Добрих Справ» Сосіс Олександр, голова правління Інституту розвитку громадянського суспільства імені Голди Меїр; організаторка суспільно-інформаційного заходу «Форум Добрих Справ» Грабан Тетяна; заступниця голови Ради волонтерів при КОДА; заступниця виконавчого директора бібліотеки ім Ярослава Мудрого Оксана Бруй; виконавчий директор української асоціації видавців та книгорозповсюджувачів, Голова благодійного фонду у Жива сучасна бібліотека – БФ Бібліотечна країна Ігор Степурін, видавець та голова ГО «Українська посмішка» Іван Степурін; народний артист України, режисер Михайло Ілленко.

«Потрібні спільні дії у сфері культури, ті трансформації, які проходять в суспільстві та запити мають чітко відображатися і в бібліотечній мережі, адже бібліотека сьогодні — це місце відновлення, становлення та зростання, адже має в своєму арсеналі низку нових напрямків та послуг: літературні гуртки, кімнати психолога, художні студії, волонтерські центри, тощо», — розповіла Галина Єрко. (<https://itvua.tv/news/biblioteka-mistse-vidnovlennia-na-kyivshchyni-vidznachyly-robotu-bibliotechnykh-pratsivnykiv-irpenia/>, 08.08.2024).

===

Львівські бібліотеки приймають книжки для реабілітаційного центру

Львівська муніципальна бібліотека приймає книжки, щоб поповнити полицю в UNBROKEN Ukraine, де військові проходять реабілітацію. Зокрема, їх можна принести до будь-якої філії.

Про це повідомили на сторінці Львівської муніципальної бібліотеки.

Там розповіли, що багато лікарів зазначають, що читання книг – ефективний засіб відновлювальної терапії. Крім того, таке дозвілля покращує пам'ять та розслабляє.

«Книжкова колекція поповнюється кожного місяця. Переважно це художня література, менше з різних галузей знань. Вчора привезли ще 120. Загалом близько 700 книг. Це подарунки читачів ЛМБ та місцевої громади», – коментує заступниця директора Львівської муніципальної бібліотеки Наталія Бібіка.

Директор Львівської муніципальної бібліотеки Василь Кметь зазначив, що моніторинг попиту та систематична робота з користувачами є запорукою якісного обслуговування читачів, підтримки захисників та захисниць під час їх реабілітації.

Підкреслимо, що ідея книжкової полиці – акція «Літературна терапія» – виникла минулого року. Це можливість підтримати захисників, які відновлюються після важких поранень у Unbroken центрі. Зокрема, цього річ в Міжнародний день дарування книг Управління Культури Львова та Львівська Муніципальна Бібліотека подарували перший комплект книг для військових, що проходять реабілітацію у центрі Unbroken - 125 книг.

До слова, в межах проєкту «Що почитати у львівських бібліотеках» ІА Дивись.info вже підготували добірки книжок разом з Мистецькою Бібліотекою, бібліотекою Рх, URBAN бібліотекою, Сенсотекою, ProFashion бібліотекою та Центральною дитячою бібліотекою Львова. Усі добірки можна переглянути за посиланням. (<https://dyvys.info/2024/06/27/u-lvovi-prijmayut-knygy-dlya-voyiniv-na-reabilitatsiyi/>, 27.06.2024).

===

Рівнян закликають подарувати книги військовим, що проходять реабілітацію

Кожен може подарувати книгу військовим, які перебувають на лікуванні та реабілітації в обласному госпіталі ветеранів війни. Акцію зі збору ініціювала наша обласна бібліотека на Лебединці.

Приурочили акцію до Дня захисників і захисниць України, який відзначають 1 жовтня. Але сам збір триватиме до листопада.

Приносити просять сучасну художню, наукову книгу українською мовою, українського чи закордонного видавництва, українського чи

зарубіжного автора. До кожної книжки можна написати своє побажання чи зазначити, хто її дарує.

Окрім того, прочитані книги можна подарувати бібліотеці для поповнення фондів. Залишити все це можна в спеціальній скриньці у холі на першому поверсі. (<https://www.rivnenews.com.ua/2024/09/27/rivnian-zaklykaiut-podaruvaty-knyhy-viiskovym-shcho-prokhodiat-reabilitatsiiu/>, 27.09.2024).

===

Під час повномасштабної війни в Україні, за даними Міністерства культури й інформаційної політики від 25 січня 2024 року, майже 700 бібліотек зруйновано або знищено.

Однак після деокупації міст багато бібліотек взяли на себе роль лідерів у відновленні громад, стаючи місцями сили та натхнення. Ми розповідаємо історії п'яти бібліотек із деокупованих міст, що взяли участь у міжнародному проєкті «Бібліотека — місце сили!». Під час проєкту бібліотекарі Харківської, Київської, Чернігівської, Сумської та Херсонської області мали змогу відвідати своїх колег за кордоном, але ми вирішили поговорити з ними про рідні міста, читачів і те, як вони працюють далі.

Історія бібліотеки з Макарова

Макарівська бібліотека для дітей найбільше постраждала під час окупації, що тривала місяць, з 28 лютого по 1 квітня 2022 року. Макарів став фортецею незламного духу, адже захисники міста допомогли зупинити наступ на Київ. На жаль, не без втрат: загинуло 220 мирних людей, серед яких 8 дітей. Було зруйновано 40% усіх приміщень селища.

На 1 січня 2022 року книжковий фонд бібліотеки становив 22 631 примірник, надавав послуги 2000 читачам, за рік її відвідали 8600 разів. Заклад працював за моделлю «4 простори бібліотеки»: місце навчання, місце творчості та натхнення, місце спілкування, цікавих зустрічей, місце подій.

У бібліотеці діяли проєкти, проводилися флешмоби, акції, майстер-класи, виставки художників-аматорів, зустрічі з видатними земляками й письменниками, презентації книг тощо.

У перші дні війни працівники були на роботі. У бібліотеці був Гуманітарний штаб Макарівської тероборони, проводили консультації для жителів громади, збирали медикаменти, запасали воду та продукти.

З 27 лютого Макарів пережив жахливі події: не можна було виходити з дому, жителі ховались у підвалах будинків, у місто в'їхали великі колони танків рашистів, розпочались бойові дії. До 8 березня більшість людей евакуювали, фактично під постійними обстрілами..

Найцікавіше те, що до 15 квітня бібліотека стояла розбита, без вікон і дверей, з горами сміття і уламків, але з неї нічого не викрали. Книжковий фонд дуже постраждав, але, на щастя, не згорів.

18 квітня, після повного розмінування, бібліотекарям дозволили вийти на роботу. Побачивши руйнування, працівники плакали, але й дякували богу, що бібліотека вціліла. Вони вигребли все сміття, зашили плівкою вікна, все помили, почистили й поскладали — і до Великодня були готові приймати відвідувачів.

Так Макарівська бібліотека з 1 травня відновила свою діяльність. Приміщення було без опалення, вікна — під плівкою.

Протягом 2022 року бібліотека обслужила 1500 читачів-дітей. З червня по серпень 2022 року працювала бібліотечна галявина в парку «Читай та відпочивай», на якій проводили голосні читання казок, ігри, вікторини. Також бібліотекарі організовували презентації, зустрічі з письменниками, зокрема й місцевими поетами, майстер-класи, флешмоби, акції, виставки місцевих художників. І звісно, займалися волонтерством, готували посилки на фронт, листи, малюнки, проводили зустрічі з воїнами-земляками тощо.

Після окупації місцевих жителів чекали постійні повітряні тривоги, розбиті будинки й квартири, дистанційне навчання, страшні спогади про окупацію і тривога за рідних на фронті. Тому бібліотека стала дійсно місцем спілкування, єдності й зустрічі з цікавими, талановитими та мужніми земляками, місцем творчості та натхнення.

Із допомогою селищної ради з наступного року встановили пластикові вікна й нові двері, в найбільш зруйнованому залі зробили ремонт, відновили опалення. На 2024 рік бібліотека мала проєкт на ремонт бібліотечного даху.

Після деокупації благодійники з Великобританії, США й України значно поповнили фонд українськомовними й англomовними книжками та подарували закладу проєктор з екраном. Нині бібліотека продовжує організовувати майстер-класи, буккросинг, художні виставки, зустрічі з поетами, музикантами й талановитими дітьми, проводить «Бібліотечний кінотеатр» тощо.

Історія з Чернігівщини

Ганна Щербакова, директорка бібліотеки Городнянської централізованої бібліотечної системи.

До повномасштабного вторгнення Центральна бібліотека активно працювала й поновлювала свої книжкові фонди, щотижня проводила події, кількість примірників становила близько 215 тисяч, а її користувачами були 3,4 тисячі відвідувачів.

З початком великої війни всі були розгублені й не впевнені в завтрашньому дні. Проте більшість працівників залишилась у місті, лише одна співробітниця виїхала.

У місті були вибухи на вул. Лісовій, згорів 4-квартирний будинок, кілька будинків зруйнували.

Під час окупації, яка тривала з 24 лютого по 2 квітня 2022 року, працівники бібліотеки виходили по черзі на роботу, обслуговували користувачів, годували тваринок із живого куточка, доглядали за квітами в бібліотеці. Йти до бібліотеки було ризиковано, особливо коли їхали колони ворожої техніки.

Після деокупації працівники бібліотеки були на простой, але ходили на роботу раз на тиждень, по 2 працівники на день. Приміщення і фонд не постраждали.

У звичайний ритм роботи бібліотека увійшла не одразу.

Лише з кінця серпня працівники вийшли з простою і змогли обслуговувати читачів повний робочий день.

З вересня 2022 року відновилися масові заходи. Першою була творча зустріч з Олександром Волощуком — мандрівником, письменником, військовослужбовцем.

Зараз працівники бібліотеки намагаються бути найбільш корисними жителям своєї громади, особливо дітям, молоді, ВПО. Обслуговують книгами, проводять цікаві зустрічі, тренінги з безпеки, заходи за участю психологів, лікарів, вуличні акції, засідання клубу «Життєлюб». Так, за 2023 рік в Центральній бібліотеці провели 73 заходи для дорослих і молоді, 134 — для дітей.

Найбільші проблеми зараз — недостатня кількість цікавих українських книг і повітряні тривоги, які заважають проводити заходи.

Проект «Бібліотека — місце сили!» став чудовою нагодою бібліотекарям поповнити свої знання. Робота найкращих бібліотек Берліна допомогла усвідомити важливість і потрібність змін у бібліотечній роботі. Після візиту до кожної з німецьких бібліотек учасниці проекту розуміли, що цікавого і корисного можна запровадити і для своїх відвідувачів. По приїзду з Берліна вони організували фотоекскурсію по берлінських книгозбірнях для всіх бібліотекарів громади, поділилися враженнями та надихнули на нові погляди щодо роботи.

Історія з Херсонщини

Галина Нежинська, директорка центральної міської бібліотеки імені Лесі Українки з Херсона

Херсонська ЦБС до повномасштабного вторгнення мала 34 філії, де працювали 222 працівники, які видавали в рік понад 1,5 млн примірників видань. Фонд нараховував понад 720 тисяч примірників. Кожна бібліотека реалізовувала власний проєкт з історії міста, екології, розвитку читання тощо.

Бібліотеки мали свої читацькі об'єднання, клуби за інтересами, гуртки, недільні відеозали.

Після початку великої війни всі відчували розгубленість і страх. Бібліотеки відкривали двері тільки в режимі запитів своїх користувачів. Вони разом ходили на мітинги, доводячи всім: Херсон — це Україна. Пізніше розпочалися переслідування та залякування забрати непокірних у підвал за відмову співпрацювати з окупаційною владою. За перших 2 місяці окупації більшість співробітників виїхала за межі міста та країни.

Під час окупації заступниця директора Херсонської ЦБС у роб

З 1 червня 2022 року Центральна бібліотека ім. Лесі Українки відкрилася та розпочала діяльність при окупаційній владі з відкриття філій за законодавством росії. З бібліотеки вивезли книги з історії України, УПА, АТО й загалом українських письменників. Книги пакували в чорні мішки та вивозили на сміттєзвалища. За період окупації знищили приміщення бібліотеки — філії №10 для дітей, пошкодили 8 бібліотек. Натомість фонди поповнювали російськими виданнями та російськими авторами, що підтримували «сво». Потреби бібліотек окупаційна влада задовольняла в повному обсязі, сподіваючись на повну підтримку зі сторони відкритих бібліотек, працівників і населення.

Однак, позиція херсонців була і є незмінною: Херсон — це Україна.

Після деокупації Херсона працівники бібліотек ще два місяці не могли потрапити до своїх приміщень. Деякі з них були заміновані, тому без роботи саперів вхід до бібліотеки був неможливим. Після всіх перевірок та отримання відповідних актів про розмінування бібліотекарі змогли повернутися до своїх бібліотек. Картина вражала: у деяких філіях окупанти жили, як у гуртожитках чи казармах, закриваючи вікна приміщень українськомовними книгами та стелажми. Безлад, розруха, розкидані по підлозі книги, по яких ходили «нові господарі». Бібліотекарі, зібравшись із силами та з новою хвилею ненависті до окупантів, розпочали приводити все до ладу.

З 1 січня 2023 року відкрилися перші 5 бібліотек. Пізніше — ще 6. Мешканці міста з задоволенням йшли до бібліотек. Діти, молодь, дорослі, які залишилися в місті, потребували спілкування, читання книг, культури — усе це вони знаходили в бібліотеці. Бібліотеки відновили клуби за інтересами для дорослих і дітей, кінопокази фільмів, розмовні клуби. Інтерактивні заходи об'єднали громаду міста, незважаючи на постійні обстріли та розташування в прифронтовій зоні воєнних дій. Бібліотекарі створили нові проєкти: культурологічний «Український код Херсонщини», міський музей Херсонського Спротиву, мініпроєкт популяризації та збереження творчості митців Херсонщини.

Розпочали свою роботу волонтерські групи. На базі Херсонської ЦБС започаткували Форум військових письменників. На закриття Форуму у

листопаді 2023 року прибули письменники та генерал Михайло Драпатий, який визволяв Херсон від російських загарбників. Це була дуже зворушлива мить: маленькі відвідувачі бібліотеки зробили своїми руками обереги та подарували їх нашим захисникам. Неодноразово відвідували бібліотеки представники українського PEN-клубу. Протягом року продовжується акція «Українська книга — українському Херсону», коли небайдужі бібліотекарі та мешканці різних регіонів України, особливо західного, збирали та надсилали зібрані видання херсонським бібліотекам. Завдяки цьому вони отримали вже понад 2,5 тисячі книг.

Проєкт «Бібліотека — місце сили!» стартував у листопаді 2023 року завдяки спільним зусиллям Української бібліотечної асоціації та Центральної бібліотеки Берліна, за підтримки Європейського Союзу у межах програми House of Europe. Проєкт спрямований на відновлення та трансформацію бібліотек після періоду російської окупації. За умовами проєкту, участь у ньому беруть бібліотеки з деокупованих міст Харківської, Київської, Чернігівської, Сумської та Херсонської областей, що були відібрані за конкурсом.

Головною метою проєкту є перетворення 5 бібліотек з деокупованих територій України на «місце сили» для користувачів, мешканців громади та внутрішньо переміщених осіб. Нові бібліотечні послуги та проєкти, розроблені бібліотеками, будуть спрямовані на моральне, культурне та економічне відновлення громади після окупації.

У межах проєкту учасниці пройшли серію онлайн-тренінгів із психології під керівництвом психологів-практиків Яни Сасіної та Сергія Лахоцького. Ці тренінги охопили такі теми, як емоційне вигорання, мотивація і тайм-менеджмент. Вони покликані сприяти психологічному благополуччю учасників та успішному розвитку проєкту.

Частиною проєкту стала поїздка до Берліна, де учасники відвідали сучасні німецькі бібліотеки, отримали досвід та натхнення для впровадження нових підходів до організації роботи бібліотек та розробки інноваційних послуг.

Окрім того, в межах проєкту відбудеться навчання для бібліотекарів з фандрейзингу, дизайну мислення та інших аспектів проєктної діяльності бібліотек. (<https://chytomo.com/zrujnovani-ale-nezlamni-biblioteky-pid-rosijskoju-okupatsiieiu-ta-ikhnij-shliakh-do-vidnovlennia/>, 04.03.2024).

===

Бібліотеки України: осередки культурного надбання

Українські бібліотеки завжди відігравали важливу роль у формуванні національної культури, освіти та інтелектуального розвитку суспільства. З часу їхньої появи, й до сьогодні вони є не лише джерелом знань, але й центром активного діалогу, де люди з різних соціальних та культурних шарів знаходять можливість збагачувати свої знання та досвід. Українські бібліотеки

– це не просто місця для читання книг, але й центри культурного життя, де відбуваються різноманітні заходи, спрямовані на розвиток освіти, культури та національної свідомості. Запрошуємо заглибитись у світ українських бібліотек та дізнатись більше про їх роль у сучасному суспільстві.

Бібліотеки України.

Бібліотеки – це історично важливі заклади, що виникли внаслідок потреби людства у зберіганні та розповсюдженні знань та інформації. У середньовічній Європі монастирські бібліотеки стали основним місцем збереження знань, де книги переписувалися та зберігалися. В добу Ренесансу бібліотеки стали центрами гуманітарних наук та наукових досліджень. З появою друкарства виникла можливість масового виготовлення книг, що сприяло поширенню бібліотек та доступу до знань для широкого загалу. У 19-20 століттях бібліотеки стали важливими установами освіти та культури, що забезпечували доступ до різноманітних джерел знань та інформації для всіх шарів суспільства. З розвитком інформаційних технологій в 20-21 століттях бібліотеки розширили можливості надання бібліотечних послуг шляхом надання доступу до електронних ресурсів та інтернету. Сьогодні бібліотеки залишаються ключовими установами для зберігання, поширення та доступу до знань та інформації. Вони відіграють важливу роль у розвитку освіти, культури та науки в сучасному світі.

В Україні бібліотеки поділяються за значенням на національні, загальнодержавні, республіканські, обласні, міські, районні, селищні, сільські. Статус національних мають визначні бібліотеки, серед яких:

- Національна бібліотека України імені Ярослава Мудрого;
- Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського;
- Національна бібліотека України для дітей;
- Національна наукова медична бібліотека України;
- Національна історична бібліотека України;
- Одеська національна наукова бібліотека;
- Національна наукова сільськогосподарська бібліотека Національної академії аграрних наук України;
- Львівська національна наукова бібліотека України імені В. Стефаника;

Всі національні бібліотеки України є провідними культурними, освітніми, науково-інформаційними державними закладами, що здійснюють функції науково-дослідних, методичних та координаційних центрів з питань бібліотекознавства, бібліографознавства, документознавства, беруть участь у розробленні державної політики в галузі бібліотечної справи та її реалізації.

Національні бібліотеки України володіють потужними фондами вітчизняних і найважливіших науково значущих зарубіжних документів і задовольняють найрізноманітніші потреби суспільства, сприяють розвитку

науки, освіти, культури, здійснюють міжнародне співробітництво у формуванні та використанні світових бібліотечних ресурсів. Бібліотечний фонд національних бібліотек України є національним культурним надбанням Українського народу, невід’ємною складовою частиною культурної спадщини та перебуває під охороною держави.

Вражають обсяги документів та ресурсів, які знаходяться в національних бібліотеках України, наприклад, Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського нараховує близько 15 мільйонів одиниць документів, Національна бібліотека України імені Ярослава Мудрого – близько 5 мільйонів, Одеська національна наукова бібліотека – понад 5 мільйонів.

Становище бібліотек в умовах сьогодення.

У сучасних умовах спостерігаються тенденції у скороченні чисельності бібліотек. Станом на 01.01.2023 кількість публічних бібліотек становила 13486, а станом на 01.01.2024 кількість бібліотечних просторів – 12908, але тільки 3658 з них мають статус юридичної особи.

Крім того, значна частина сільських бібліотек функціонує у приміщеннях, що перебувають у аварійному стані (станом на 01.01.2024 – 68 бібліотек) або потребують капітального ремонту (станом на 01.01. 2024 – 1077 бібліотек), а книжкові фонди зберігаються у непридатних для цього умовах (станом на 01.01.2024 2798 бібліотек не забезпечені опаленням) і вимагають суттєвого оновлення, щоб задовольнити потреби читачів. З реалізацією реформи децентралізації в Україні та створенням територіальних громад, 2074 бібліотек (що складає 16% від загальної кількості публічних бібліотек) увійшли до складу ТГ (станом на 01.01.2024).

Під час повномасштабної війни в Україні, за даними МКІП за 25 січня 2024 року, понад 700 бібліотек зазнали руйнування або знищення. Проте після деокупації міст, багато бібліотек взяли на себе роль лідерів у відновленні громад, ставши місцями сили та натхнення. Внаслідок цього утворився міжнародний проєкт “Бібліотека — місце сили!”. Під час реалізації цього проєкту бібліотекарі Харківської, Київської, Чернігівської, Сумської та Херсонської областей мали можливість відвідати своїх колег за кордоном для обміну досвідом. Згідно інформації, наданої ВГО “Українська бібліотечна асоціація”, основними активностями проєкту “Бібліотека – місце сили” є:

- Відбір 5 бібліотек із деокупованих міст Харківської, Київської, Чернігівської, Сумської та Херсонської областей.
- Разом з Центральною бібліотекою міста Берлін, організовано візит для 5 бібліотекарів із відібраних бібліотек та 5 представників влади (керівників відділів культури обраних міст). Учасники відвідують інноваційні бібліотеки, культурні центри та історичні місця, а також представляють українські бібліотеки для німецької аудиторії.
- Онлайн-тренінг з “Дизайн-мислення для бібліотекарів”: двотижневий онлайн-тренінг для бібліотек-учасниць для формування нових проєктних ідей та послуг. Під час тренінгу розробляються інноваційні послуги

для громад, зокрема для громадян, які потребують відновлення після окупації, та для внутрішньо переміщених осіб.

- Німецькі бібліотекарі стають менторами українських бібліотекарів і надають рекомендації щодо розроблених ними ідей та проєктів.
- Кожен учасник розробляє та впроваджує принаймні одну нову послугу в своїй громаді до завершення проєкту.
- Онлайн-навчання фандрейзингу та проєктній діяльності: для обраних бібліотек організовано навчання, щоб допомогти реалізувати ідеї, розроблені під час проєкту.
- Для обраних бібліотек закупляються нові книжки та ноутбуки, щоб сприяти розвитку громад та надати доступ до онлайн-навчання.
- Створено блог із прикладами інноваційних послуг для натхнення бібліотекарів з усієї України.

Основна мета проєкту полягає в стимулюванні розвитку бібліотек, що перебували в окупації, шляхом навчання бібліотекарів новим підходам у впорядкуванні роботи у бібліотеках. Після завершення навчання бібліотеки-учасниці проєкту впроваджують інноваційні послуги для громад, спрямовані на відновлення після періоду окупації, включаючи аспекти розвитку культури та економіки громади, а також соціалізації та зміцнення ментального здоров'я громадян. (<https://mcsc.gov.ua/news/biblioteky-ukrayiny-oseredky-kulturnogo-nadbannya/>, 27.05.2024).

===

Бучанська громада та архітектурне бюро balbek bureau створили концепцію Центру взаємодії та відновлення «RE:Ukraine Community Hub» у Ворзелі – там розташують ЦНАП, бібліотеку та центр реабілітації, **повідомив** мер Бучі Анатолій Федорук.

До першої частини центру переїде старостат, а також там з'явиться ЦНАП. Жителі селище зможуть отримувати тут консультації з працевлаштування та юридичну підтримку. Також тут розміщуватиметься нове приміщення Ворзельської бібліотеки.

Друга частина буде призначена для фізичної та психологічної реабілітації – ця частина насамперед призначена для військових. Тут можна буде отримати консультацію зі спеціалістом щодо подальшого відновлення.

У третій частині створять тимчасове житло – там будуть передбачені простори для соціалізації, де можна буде проводити різноманітні заходи. Окрім того, облаштоване укриття на 150 осіб – воно створене як окремий зал для активного дозвілля.

Роботу над проєктом центру розпочали ще у травні 2022 як відповідь на потребу з поселенням внутрішньо переміщених осіб, **розповідають** у balbek bureau. Згодом, після консультацій з Бучанською громадою, його функції

вирішили розширити. Наразі триває стадія будівництва, паралельно з якою бюро збирає консорціум партнерів та підбирає команду управління хабу.

Нагадаємо, Vovk+Partners Architects **розробили** ескізи реконструкції Центральної площі Бородянки. (<https://hmarochos.kiev.ua/2024/02/10/u-vorzeli-vidkryut-cznap-biblioteku-ta-czentr-reabilitacziyi-za-proyektom-balbek-bureau/>, 10.02.2024).

====

У Полтаві збирають книги для військовослужбовців, які перебувають на реабілітації

Протягом тижня у Полтаві збиратимуть книги для військовослужбовців, які перебувають на реабілітації. Приносити літературу можна до Ветеранського центру.

Із 12 до 16 серпня до Ветеранського центру у Полтаві, що на вулиці Соборності, 36, охочі можуть принести книги. Літературу прийматимуть з 10:00 до 17:00. Керівник центру Артем Ліфрідов Суспільному розповів, що очікують на будь-які книги українською мовою у доброму стані. Передати зібрану літературу планують військовослужбовцям, які проходять реабілітацію у Полтавській громаді.

"У них із дозвіллям кепсько, вони увесь час лежать. Ми вирішували, можливо, настільні ігри їм приносити. Коли дійшли до книг, побачили, що усі книги російськомовні, радянські, можливо, пару українських книг лише було. Це не нормально, тому ми вирішили замінити", — пояснив Артем Ліфрідов. (<https://suspilne.media/poltava/810115-u-poltavi-zbiraut-knigi-dla-vijskovosluzbovciv-aki-perebuvaut-na-reabilitacii/>, 10.08.2024).