

Інформаційні можливості подолання стресу

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

№ 3

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

Костик Є. П., старший науковий співробітник Фонду Президентів України НБУВ, кандидат історичних наук, доцент

Бондаренко Д. В., старший науковий співробітник Фонду Президентів України НБУВ, кандидат економічних наук

Технологія та шляхи поліпшення системи соціального супроводу сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах в умовах сучасних викликів 4

2. Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресовими ситуаціями 24

3. Практичні поради подолання стресу 86

4. Програми та робота центрів психологічної реабілітації 135

5. Обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення стресових ситуацій 171

Аналітика

Костик Є. П., старший науковий співробітник Фонду Президентів України НБУВ, кандидат історичних наук, доцент

Бондаренко Д. В., старший науковий співробітник Фонду Президентів України НБУВ, кандидат економічних наук

Технологія та шляхи поліпшення системи соціального супроводу сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах в умовах сучасних викликів

Підтримка інституту сім'ї є завданням реалізації державної сімейної політики, головною метою якої є забезпечення необхідних умов для реалізації сім'єю своїх функцій та підвищення якості сімейного життя. Сім'я у складних життєвих обставинах (далі – СЖО) потребує підтримки, допомоги з боку суб'єктів соціальної роботи. Складні життєві обставини впливають на функціонування сім'ї як цілісної соціальної системи: деформують як внутрішньо-сімейні стосунки, так і взаємодію сім'ї із зовнішнім соціальним середовищем. Однак сьогодні, в умовах широкомасштабної агресії РФ проти України, всі соціальні проблеми загострилися ще більше, особливо через відсутність чіткої та зрозумілої програми реформування соціальної сфери, реалізації соціальної політики, зрозумілих підходів, механізмів та інструментів її виконання, сьогодні призводить до повної поляризації суспільства, особливо тих верств населення які є отримувачами соціальних

послуг. Зважаючи на сьогоднішній воєнний стан та стан ледь функціонуючої економіки, стан реалізації і впровадження реформ у функціонуванні системи надання соціальних послуг, постає питання щодо науково-теоретичного обґрунтування соціального супроводу сімей, які опинилися у СЖО, що в свою чергу набуває особливого значення та актуальності.

Актуальні проблеми соціального супроводу сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах розглядали низка вітчизняних дослідників. Так, зокрема, Л.Б. Баранник у контексті свого дослідження розглядає теоретико-методологічні та фінансові аспекти соціального обслуговування в системі соціального захисту населення, а М. Голденблат вивчає особливості формування сучасної системи надання соціальних послуг. У свою чергу Д. Кононович звернув увагу на проблеми соціального захисту сімей, що опинились в складних життєвих обставинах та запропонував шляхи їх вирішення, тоді як М.М. Любецька, у своєму дослідженні, розглядає механізми державного регулювання здійснення соціального супроводу сімей (осіб), які перебувають у складних життєвих обставинах, а С. Синчук досліджує сутність послуги соціального супроводу відповідно до законодавства України. Водночас потребує теоретичного обґрунтування змісту, форм і методів соціального супроводу сімей, які опинилися у СЖО особливо в сучасних надскладних умовах функціонування нашої держави.

Актуальність означеної проблематики, її недостатнє теоретичне вивчення та практичне значення обумовили головну мету і завдання дослідження.

Метою даної наукової розвідки є дослідження теоретичних положень та розробка практичних рекомендацій щодо обґрунтування системи соціального супроводу сімей, які опинилися у СЖО в умовах сучасних викликів.

Сім'я – це соціальний інститут і водночас невелика соціальна група, члени якої пов'язані шлюбними або спорідненими відносинами, спільним побутом і взаємною моральною відповідальністю. Згідно з системним підходом, сім'я є різновидом соціальної системи, яка характеризується певними взаєминами та

взаємодіями між її членами, що проявляються у відповідних схемах взаємодії, структурі, розподілі ролей та функцій.

Сім'ї відповідно із життєвим циклом можуть трансформуватися за типом, переходячи від молодих або студентських сімей до зрілих сімей з дітьми, без дітей, бездітних, малодітних, багатодітних, неповних тощо. Кожен з цих типів сімей може стикатися з унікальними викликами та проблемами, які необхідно враховувати фахівцям із соціальної роботи при наданні підтримки і допомоги сім'ям у процесі адаптації до нових умов та обставин життя. Це може включати в себе надання порад, терапевтичну підтримку, освіту щодо навичок батьківства або сприяння розвитку міжособистісних відносин в сім'ї. Важливо розуміти, що кожна сім'я унікальна, і підхід до надання допомоги повинен бути індивідуальним, враховуючи її потреби, ресурси та контекст.

Унаслідок військових дій та масових обстрілів у багатьох регіонах було зруйновано нормальне середовище існування населення – житло та соціальну інфраструктуру, немає умов для реалізації основного права людини – права на безпечне життя. Трагедією для багатьох сімей та для суспільства загалом стали величезні людські втрати: втрати серед військових під час війни не розголошуються, а щодо цивільного населення – станом на 15 січня 2023 р. Управління ООН з прав людини інформувало про 18 358 жертв серед цивільного населення: 7031 вбитих і 11 327 поранених, і зазначило, що фактичні цифри можуть бути значно вище [1]. Станом на 2023 р. загинула 461 дитина, поранено – 922, депортовано – 16 207 осіб. У цих екстремальних умовах виконання основних функцій сім'ї вкрай ускладнено, забезпечення фізичного (біологічного) та соціокультурного відтворення населення значною мірою зводиться до його виживання: основним завданням сім'ї часто стає не народження і виховання наступних поколінь, а елементарне виживання членів родини, фізичний захист дітей від небезпеки [2, с 7-8].

Військова небезпека, передусім необхідність захистити дітей, стала причиною вимушеної міграції великої кількості населення, переважно жінок

та дітей, як у безпечніші регіони країни, так і за її межі: за даними опитувань соціологічної групи «Рейтинг», у березні-квітні 2022 р. 20 % дорослого населення країни змінило місце проживання [3]. 44 % українців довелося тимчасово розділитися зі своєю сім'єю, найбільше таких (54 %) – на сході країни [4].

За оцінками ІДСД ім. М. В. Птухи НАН України у березні 2022 р., які спирались на дані Державної прикордонної служби, кількість вимушених емігрантів, переважно жінок та дітей, становила 3,2 млн; чисельність тих, хто вимушено змінив місце проживання в межах України, досягала 5,0-5,5 млн осіб [5, с. 37-42]. «Пік міграційної хвилі» спостерігався у перші місяці війни, однак, хоча із звільненням частини окупованої території частина населення повернулась, у жовтні соціологічна група «Рейтинг» зазначила, що зросла кількість респондентів, які змушені були покинути місце постійного проживання з 24 лютого 2022 року, тобто кількість вимушених мігрантів продовжувала зростати [6]. Відповідно до інформації на порталі Управління верховного комісара ООН у справах біженців у січні 2023 р., кількість біженців, які прибули до країн Європи з України з початку повномасштабного російського вторгнення, досягла майже 8 млн осіб, а у національних програмах тимчасового захисту та підтримки беруть участь 4,9 млн. біженців [7]. На сайті УВКБ ООН (Агентства ООН у справах біженців) в Україні у грудні 2022 р. повідомлено, що в країні було 5,91 млн внутрішньо переміщених осіб і 17,7 млн людей, які терміново потребували гуманітарної допомоги [8].

Комплексне порівняльне дослідження групи «Рейтинг» «Як війна змінила мене та мою країну. Підсумки року» надає позитивну інформацію: приблизно половині українців довелось роз'їхатись через війну (44 %), але станом на лютий 2023 р. половина з них вже возз'єдналися. Рік життя окремо погіршив стосунки лише для 17 % українських родин, а у 20 %, навпаки, покращив. Це пари, які в умовах війни зрозуміли, що їх старі проблеми були несерйозними, і ті, які пожили на відстані та банально відпочили один від одного [9].

Кожна сім'я, яка опинилася у СЖО, має причину або комплекс причин, які провокують проблеми сімейного життя і з якими члени родини не можуть впоратися самотійно. Як правило, попередня інформація про сім'ї, які потребують соціальної підтримки, формується не на підставі вивчення життєвих обставин родини, а за зовнішніми проявами неблагополуччя, які можуть розглядатися як індикатори кризового стану родини: конфлікти в сім'ї між подружжям; конфлікт між батьками та дітьми; асоціальна поведінка дітей, бродяжництво; моральне та фізичне насилля в сім'ї; безвідповідальне батьківство[10].

Складні життєві обставини, які сім'я не може подолати самотійно, можуть вплинути на належне виконання окремих функцій, що впливає на задоволення основних потреб членів сім'ї. Такі соціальні явища як соціальне сирітство, безпритульність та бездоглядність дітей, дитяча злочинність, дитячий алкоголізм і наркоманія, дитяча проституція, свідчать про дисфункціональність сімей та можуть бути наслідком неналежного виконання сім'єю своєї основної функції: виховання дітей і формування цінностей майбутнього покоління. Ці явища вказують на те, що сімейне середовище не забезпечує належну підтримку, виховання та навчання дітей, і це може мати серйозний вплив на їхнє довгострокове благополуччя і соціальну адаптацію [13, с. 176].

Неблагополуччя сім'ї, порушення сімейних стосунків можна визначити за такими соціальними вимірами: фізичним – матеріальне благополуччя сім'ї; афективним – порушення емоційних стосунків у сім'ї; раціональним (інтелектуальним) – відсутність спільного змістовного дозвілля; соціальним (культурним) – благополуччя у сфері внутрішніх та зовнішніх комунікацій сім'ї; духовним (ідеологічним) – благополуччя у сфері духовного і морального здоров'я[14, с. 45].

Зовнішні прояви сімейного благополуччя можна об'єднати у чотири групи за відповідними показниками: показники складних життєвих обставин

у побуті, у поведінці батьків та поведінці дітей, особливості взаємодії сім'ї з соціальним оточенням [12].

Особливо небезпечними сімейними проблемами, які потребують тривалої комплексної соціальної допомоги є поєднання соціальних проблем та проявів асоціальної поведінки батьків (наприклад, зловживання алкоголем, наркотичними речовинами, депресивні прояви, конфліктні стосунки між подружжям, різні види насильства тощо). Також несприятливо впливає на сімейні стосунки негативне родинне та соціальне середовище .

Сім'ї, що через внутрішньо сімейні та соціальні проблеми, втрачають виховний потенціал, не забезпечують належного розвитку та виховання дітей

З. Кіяниця і Ж. Петрочко визначають терміном «соціально-небезпечні». Соціально небезпечна сім'я (дисфункційна) – це сім'я, в якій батьки втратили здатність опікуватися дитиною, їх спосіб життя, поведінка становлять загрозу для життя і здоров'я дитини та оточуючих [16, с.62].

Батьки в соціально небезпечних сім'ях ведуть асоціальний спосіб життя, нехтують виконанням батьківських обов'язків, не піклуються про власних дітей, проявляють жорстокість на насильство стосовно дітей та інших членів родини. Діти, які виховуються у соціально небезпечних сім'ях, не отримують належного забезпечення та уваги, їх здоров'я та життя перебувають під загрозою [13, с.122].

Залежно від життєвих обставин і потреб соціальна робота з сім'ями з дітьми, які опинилися у СЖО, поділяється на такі напрями: консультування за зверненням; екстрені дії, спрямовані на забезпечення безпеки дитини (термінова соціальна допомога, надання притулку, негайне вилучення з родини дітей, що зазнають жорстокого ставлення, перебувають у небезпеці чи залишені без піклування батьків); допомога у розв'язанні проблем, які сім'я не в змозі подолати самостійно; діяльність, спрямована на підтримку стабільності родин з дітьми, які мають певні ризики (відсутність одного з

батьків, багатодітність, малозабезпеченість), або хтось із членів сім'ї має ризики (алкоголізм, наркоманія, безробіття та ін.) [17].

Зміст та форми соціальної роботи з сім'ями, які опинилися у СЖО, мають враховувати рівень зацікавленості і «готовності» членів родини на вирішення питань власного життєзабезпечення. Досвід роботи центрів соціальних служб дозволяє виокремити, як мінімум, три категорії сімей, які потребують соціальної підтримки: сім'ї, які налаштовані на розв'язання проблем (благополучна сім'я, сім'я соціального ризику), як правило, самостійно звертаються за допомогою і потребують консультаційної та інформаційної підтримки щодо вирішення окремих проблем, які сім'я не може вирішити самостійно; сім'ї, які мають комплекс проблем, проте мають намір вирішувати їх за підтримки спеціалістів у ході соціального супроводу; сім'ї, які не визнають наявності проблем, або не вбачають за необхідне їх розв'язувати, інформація про такі сім'ї надходить від організацій або осіб, вони потребують комплексного вирішення проблем, проте в першу чергу потребують мотивації до зміни життєвих обставин, активізації відповідальності батьків за виховання та розвиток дитини [10, с. 194].

Зміст соціальної роботи з сім'ями, які опинилися в СЖО, містить п'ять основних напрямів діяльності соціального працівника, залежно від рівня соціальної адаптації сім'ї щодо розв'язання складних життєвих обставин і рівня вмотивованості до змін:

1) благополучна сім'я – інформаційна допомога щодо можливості самостійного вирішення сім'єю певних проблем: психологічних, педагогічних, юридичних;

2) сім'ї соціального ризику – консультаційна та інформаційна допомога щодо вирішення окремих проблем, які сім'я не може вирішити самостійно;

3) «пасивна» сім'я – обов'язковий етап налагодження взаємодії, визначення сім'єю наявності проблем, мотивація (примус – як один із елементів мотивації), соціальний супровід;

4) неблагополучна сім'я – мотивація щодо зміни життєвих обставин (примус – як один із елементів мотивації), соціальний супровід;

5) асоціальна сім'я – зовнішній примус, мотивація до усвідомлення необхідності змінити стиль життя. Соціальний супровід, за умови формування необхідності зміни і готовності до співпраці [11].

Запропонований розподіл є достатньо умовним, проте дозволяє розмежовувати сім'ї, які опинилися у СЖО, за суб'єктами соціальної роботи: центрами соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді та службами у справах дітей.

Одним із ефективних методів допомоги сім'ї, що опинилася у СЖО є метод «ведення випадку». Особливістю цього методу є те, що у ньому об'єднуються і певний моніторинг ситуації, і залучення інших інституцій, і здійснення координації дій з метою розвитку сім'ї, і відстеження результату.

Етапи роботи з випадком: збір інформації; оцінка; визначення завдань роботи з випадком; планування випадку (визначення мети, часових меж, необхідних дій та заходів); ведення випадку (здійснення необхідних дій та заходів); підбиття підсумків роботи; оцінка результатів роботи; закриття випадку.

Соціальну роботу із сім'ями, які перебувають у СЖО, безпосередньо здійснюють спеціалісти центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді відповідно із Порядком виявлення сімей, які перебувають у СЖО, надання їм соціальних послуг та здійснення соціального супроводу таких сімей.

Організація підготовки спеціалістів, що здійснюють соціальне супроводження, та підвищення їхньої кваліфікації покладається на обласні Центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.

До здійснення соціального супроводження на різних етапах можуть залучатися спеціалісти з різних сфер діяльності, які є працівниками служб у справах неповнолітніх або інших підприємств, установ, організацій. Рішення про залучення фахівців приймається директором за поданням соціального

працівника. У здійсненні соціального супроводження можуть брати участь волонтери. Соціальні працівники можуть взаємодіяти з об'єднаннями громадян, які мають досвід роботи у сфері захисту прав дитини відповідно до укладених з ними угод про співробітництво [18].

Планування подальшої ефективної соціальної роботи потребує визначення потреб і ресурсів сім'ї, проведення її комплексного обстеження. Виділяють два рівні оцінки потреб: первинний – початкова оцінка; вторинний – комплексна оцінка. Початкова оцінка потреб дитини і сім'ї здійснюється у ході першого відвідування сім'ї, комплексна оцінка є першим етапом соціального супроводу сім'ї, яка опинилася у СЖО.

Метою відвідування сім'ї є виявлення причин, які призвели до матеріального, соціального та/або фізичного неблагополуччя, виникнення психологічних конфліктів між її членами. Під час візиту фахівцю необхідно всебічно вивчити сім'ю, ознайомитися з умовами її проживання, проаналізувати її життєвий цикл, структуру, виконання нею основних функцій, характер взаємовідносин між її членами.

Початкова оцінка потреб дитини та її сім'ї здійснюється за такими показниками: стан та потреби дитини; стан батьків та їхній потенціал щодо задоволення потреб дитини; фактори сім'ї та середовища [18].

За результатами першого візиту у сім'ю складається акт оцінки потреб дитини та її сім'ї (початкова оцінка).

Результатом відвідування сім'ї є ознайомлення фахівців з соціальної роботи з реальним станом справ сім'ї, яке дає підстави для формування висновків відносно: безпеки/небезпеки перебування дітей (дитини) в родині; необхідності вилучення дітей (дитини) із сім'ї й прийняття екстрених дій для їх (її) тимчасового влаштування; необхідності початку надання соціальних послуг з метою вирішення існуючих проблем; констатації наявності нормальних умов для розвитку та виховання дітей[18].

Якщо сім'я потребує соціальної допомоги, фахівець здійснює комплексну оцінку потреб дитини та її сім'ї. З цією метою він протягом семи робочих днів відвідує сім'ю за місцем проживання чи перебування з метою з'ясування обставин, що провокують сімейне неблагополуччя, обстеження матеріально-побутових умов.

Комплексна оцінка передбачає вивчення стану справ сім'ї за двома складовими: потреби дитини та здатність батьків їх задовольняти; фактори сім'ї та середовища, що впливають на дитину та її сім'ю [19, с. 244].

Збір інформації про сім'ю спрямований не лише на оцінку проблем і потреб родини, але і на виявлення наявних ресурсів, сильних сторін сім'ї, які є основою для планування соціальної допомоги, що сприяє формуванню у сім'ї внутрішніх мотивацій до розв'язання складних життєвих обставин. За результатами отриманої інформації визначаються «сильні» та «слабкі» сторони щодо стану задоволення потреб дитини та можливості батьків задовольняти відповідні потреби.

Оцінювання потреб відбувається завдяки збору, аналізу та узагальненню інформації, отриманої під час: відвідування сім'ї за місцем фактичного проживання, безпосереднього спілкування з ними та їх близьким соціальним оточенням; спостереження за поведінкою та стосунками дитини та членів сім'ї; опрацювання інформації наданої іншими суб'єктами соціальної роботи з сім'ями, дітьми та молоддю [20].

Із сім'ями, які потребують соціальної підтримки у вирішенні життєвих проблем, які вони не в змозі розв'язати самотійно, центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді здійснюють соціальну роботу за двома напрямками: надання соціальних послуг членам родини (за карткою обліку роботи із сім'єю); комплексна соціальна допомога сім'ї у формі соціального супроводу [20].

Обов'язковою умовою взяття сім'ї, особи під соціальний супровід є наявність згоди сім'ї та укладання договору про здійснення соціального

супроводу. Договір між центром соціальних служб і сім'єю укладається протягом семи робочих днів після підписання наказу про соціальний супровід і визначає: 1) обсяг і зміст соціальних послуг, які надаватимуться дитині, сім'ї на безоплатній основі; 2) права та обов'язки членів сім'ї, які потребують надання соціальних послуг, фіксується згода і обов'язкова участь кожного з членів сім'ї у здійсненні заходів, передбачених планом соціального супроводу сім'ї, яка перебуває у СЖО; 3) відповідальність сторін у разі порушення умов договору; 4) умови припинення надання соціальних послуг; 5) строк дії договору.

О. Кочубей і Н. Умарова пропонують соціальному працівнику при узгодженні і коректуванні мети і завдань соціального супроводу сім'ї дотримуватися певної послідовності, «етапів формулювання цілей»: налагодити контакт з сім'єю; повідомити про завдання зустрічі; скласти перелік того, що необхідно сім'ї; допомогти сім'ї сформулювати завдання; за необхідності, допомогти переформулювати потреби сім'ї у кроки (завдання) щодо їхньої реалізації; допомогти сім'ї визначити пріоритетність завдань – що є першочерговим, що є важливим; сформулювати загальну мету взаємодії [18, с. 81].

В умовах воєнного стану, за неможливості застосування загального порядку організації та надання соціальних послуг, соціальні послуги мають надаватися екстрено (кризово). Така організація роботи забезпечує оперативне прийняття рішення про надання соціальних послуг у надзвичайний період [21].

Слід підкреслити, що рішення про надання чи відмову у наданні соціальних послуг екстрено (кризово) має прийматися соціальними службами невідкладно, не пізніше однієї доби з моменту одержання відповідної заяви, звернення, повідомлення.

Під час дії надзвичайного або воєнного стану в Україні або окремих її місцевостях визначено перелік соціальних послуг, які можуть надаватися

екстрено (кризово) особам чи сім'ям, які опинилися у СЖО, у зв'язку з ситуаціями, що загрожують їхньому життю. До таких послуг належать: інформування; консультування; надання притулку, зокрема нічного; короткотермінове проживання; екстрене (кризове) втручання; представництво інтересів; підтримане проживання осіб похилого віку та осіб з інвалідністю, бездомних осіб; соціальний супровід сімей/осіб, які перебувають у СЖО; соціальний супровід сімей, в яких виховуються діти-сироти і діти, позбавлені батьківського піклування; догляд вдома; догляд стаціонарний; денний догляд, денний догляд дітей з інвалідністю; паліативний догляд; соціально-психологічна реабілітація; натуральна допомога; переклад жестовою мовою; транспортні послуги тощо [22].

Підставою для отримання сім'єю соціальної послуги є рішення про надання соціальної послуги, яке приймається структурним підрозділом з питань соціального захисту населення або суб'єктом, що надає соціальну послугу, відповідно до Закону України «Про соціальні послуги». Рішення приймається невідкладно та протягом однієї доби забезпечується надання соціальної послуги[21].

Відповідно нормативу строк надання соціальної послуги екстрено (кризово) визначається індивідуально, але не може перевищувати 30 календарних днів. Протягом цього строку суб'єкт, що надає соціальну послугу, вживає заходів, спрямованих на вирішення найбільш гострих проблем сім'ї (особи) та її адаптацію у новому середовищі (якщо сім'я (особа) належить до категорії внутрішньо переміщених осіб). У свою чергу, якщо після сплину 30-денного строку надання соціальної послуги екстрено (кризово) сім'я (особа) продовжує перебувати у СЖО, суб'єкт, що надає соціальну послугу, забезпечує складання індивідуального плану та вжиття заходів, що становлять зміст соціальної послуги відповідно до Державного стандарту.

Слід зауважити, суб'єкт, що надає соціальну послугу, у разі нездатності задовольнити потреби отримувача соціальної послуги інформує про це структурний підрозділ з питань соціального захисту населення з метою прийняття рішення про залучення додаткових ресурсів або подальше надання соціальної послуги соціального супроводу іншим суб'єктом (за можливості). Також законодавством передбачено, що суб'єкт, який надає соціальну послугу, у разі потреби може залучати волонтерів до надання соціальної послуги соціального супроводу, з якими укладаються договори про надання волонтерської допомоги відповідно до Закону України «Про волонтерську діяльність» [23].

Для удосконалення моделі оцінювання якості соціальної послуги соціального супроводу сімей, котрі перебувають у СЖО, доцільно застосовувати такі критерії: сім'ї вдалося подолати СЖО та мінімізувати їхні наслідки; сім'я успішно вирішує проблеми, що в неї виникають у різних сферах життєдіяльності, та вживає заходів щодо їх запобігання; поліпшилася здатність сім'ї забезпечувати умови для задоволення потреб своїх членів, розвитку та соціалізації дітей; відбулася нормалізація фізичного і психічного стану членів сім'ї, їх поведінки і взаємовідносин, психологічного клімату в сім'ї; зросла активність членів сім'ї стосовно подолання проблем та виходу із СЖО; відбулася нормалізація стану соціального функціонування сім'ї та поліпшення рівня її добробуту.

При оцінюванні якості надання послуги соціального супроводу сім'ям, що перебувають у СЖО, доцільно застосувати комбінацію таких методів: опитування отримувачів (членів сімей) у формі інтерв'ю або анкетування, експертне опитування працівників надавачів соціальної послуги, фокус-групи отримувачів та надавачів, опитування членів їхньої розширеної сім'ї та соціального оточення, структуроване спостереження за умовами життєдіяльності сімей, поведінкою та взаємовідносинами їхніх членів у процесі надання послуги, інспектувань, відвідувань за місцем проживання та

особистих зустрічей, класичний та контент-аналіз документів, що висвітлюють результати оцінки потреб сімей та надання їм соціальних послуг, стандартизовані психодіагностичні методики. Це забезпечить тріангуляцію як джерел інформації, так і методів збору даних, застосування методів математичної статистики при аналізі отриманих даних для підтвердження їхньої значущості, підвищить валідність і надійність результатів оцінювання.

Наша держава стикається з рядом серйозних проблем у системі соціального супроводу сімей, які опинилися у СЖО, а це суттєво впливають на якість життя вразливих груп населення. Одна з основних проблем полягає у недостатності фінансування системи соціального обслуговування, позаяк під час воєнного стану багато коштів і ресурсів спрямовуються на оборону та безпеку країни, що призводить до скорочення бюджету на соціальне обслуговування. Низьке фінансування має вплив на заробітну плату та стимулювання працівників соціальних служб.

Ще одна серйозна проблема в системі соціального супроводу сімей, які опинилися у СЖО – це недостатність кваліфікованого персоналу. В умовах повномасштабної війни РФ проти України збільшилась потреба у медичному та соціальному обслуговуванні, але не завжди вистачає достатньої кількості фахівців, які здатні надати адекватну підтримку та допомогу [24].

Недоступність соціальних послуг для сімей, які опинилися у СЖО, через обмеження переміщення і відсутність безпеки також є великою проблемою під час війни. Багато установ соціального обслуговування розташовані в зонах конфлікту або віддалених районах, до яких важко або навіть небезпечно дістатися. Це ускладнює отримання необхідної підтримки для вразливих груп населення, зокрема для тих, хто потребує медичної допомоги або реабілітації.

Внаслідок активних бойових дій у багатьох населених пунктах пошкоджені лінії зв'язку, що унеможливорює координацію з центральними органами влади або органами місцевого самоврядування в сусідніх регіонах і ускладнює забезпечення безпечного маршруту. Більшість таких установ

розташовані на околицях міст і областей, що додатково ускладнює логістичну ситуацію, як з евакуаційними заходами, так і з доставкою продуктів харчування, засобів гігієни та медикаментів[25].

Для подолання цих проблем необхідно забезпечити належне фінансування, якісну підготовку та підвищення кваліфікації працівників соціального обслуговування. Також важливо здійснювати постійний моніторинг та оцінку потреб в соціальних послугах, адаптувати програми та дії в умовах війни. Крім того, потрібно активно залучати міжнародну спільноту та громадські організації для надання допомоги та підтримки у системі соціального обслуговування в період воєнного стану.

Покращення фінансування системи соціального обслуговування сімей, які опинилися у СЖО в Україні під час воєнного стану вимагає особливої уваги та заходів. У цьому напрямку Уряд може сприяти установленню співпраці з комерційними організаціями та бізнесом, щоб забезпечити додаткові фінансові ресурси для системи соціального обслуговування сімей, які опинилися у СЖО.

Приватний сектор може внести значний внесок у фінансування соціального обслуговування таких сімей через корпоративні благодійність, спонсорські програми та інші форми підтримки. Це може включати фінансову допомогу, матеріальні ресурси, волонтерську роботу та професійні послуги. Важливо розробити механізми співпраці та партнерства з приватним сектором, включаючи створення партнерських програм, розробку ініціатив для бізнесу та спрощення процедур укладання партнерських угод. Це допоможе забезпечити ефективне використання ресурсів і забезпечити сталий потік фінансування для системи соціального обслуговування сімей, які опинилися у СЖО в Україні під час воєнного стану [26].

Під час воєнного стану важливо підготувати фахівців системи соціального обслуговування в Україні до викликів і особливостей, які пов'язані з таким періодом, а відтак рекомендуємо: організувати освітні заходи

для фахівців системи соціального обслуговування, де увага має акцентуватися на принципах, що діють під час воєнного стану, включаючи права та обов'язки громадян, процедури евакуації, безпекові протоколи тощо. Навчання можна проводити через семінари, тренінги або онлайн-курси; фахівці соціального обслуговування повинні знати основи надання першої та екстреної медичної допомоги, оскільки можуть знадобитися вміння допомогти людям у разі аварій, травм або інших невідкладних ситуацій; психологічна підготовка, адже фахівці соціального обслуговування мають бути готові надавати психологічну підтримку постраждалим особам; фахівці системи соціального обслуговування повинні мати комунікаційні навички для ефективного спілкування з постраждалими особами, сім'ями та громадськістю. Вони повинні вміти емпатично слухати, розуміти потреби та почуття людей і надавати необхідну інформацію та підтримку; співпраця та координація: під час воєнного стану фахівці соціального обслуговування повинні бути здатні до ефективної співпраці з іншими гуманітарними організаціями, лікарями, правоохоронними органами та владними структурами, а відтак, важливо мати механізми координації та обміну інформацією для швидкого реагування на потреби населення; фахівці соціального обслуговування повинні вміти працювати в умовах обмеженого доступу, наприклад, забезпечувати допомогу в евакуйованих таборах або тимчасових притулках. Навчання навичкам організації простору, розміщення і розподілу ресурсів може бути корисним; постійне професійне навчання: важливо надавати фахівцям системи соціального обслуговування можливості для постійного професійного розвитку. Це може включати участь у конференціях, семінарах, майстер-класах та обмін досвідом з колегами з інших країн.

Ці рекомендації можуть стати основою для розробки комплексної стратегії з покращення психологічного благополуччя працівників системи соціального обслуговування, у тому числі, сімей, які опинилися у СЖО в Україні під час воєнного стану. Варто пам'ятати, що кожен працівник має свої

унікальні потреби, тому важливо враховувати індивідуальність при розробці та впровадженні заходів підтримки.

Отже, удосконалення системи соціального обслуговування під час воєнного стану є надзвичайно важливим завданням. Запропоновані заходи та рекомендації можуть сприяти покращенню ефективності системи та забезпечити належну допомогу населенню в умовах війни. Проте, необхідна спільна дія громадських організацій, урядових структур та громадян для успішної реалізації цих заходів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ukraine: civilian casualty update 16 January 2023. UN Human Rights office of the high commissioner. URL: <https://www.ohchr.org>. (дата звернення: 16.08.2024).
2. Slyusar, Liudmyla (2023). Ukrainska sim'ia v umovakh viiny [The Ukrainian Family in the Conditions of War]. Demohrafiia ta sotsialna ekonomika – Demography and Social Economy, 2 (52), 3-20. <https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003>
3. Дев'яте загальнонаціональне опитування: Соціально-економічні проблеми під час війни (квітень 2022). Соціологічна група «Рейтинг». URL: <https://ratinggroup.ua> (дата звернення: 05.09.2024).
4. Шосте загальнонаціональне опитування: Адаптація українців до умов війни. Соц. група «Рейтинг». URL: <https://ratinggroup.ua> (дата звернення: 12.08.2024).
5. Лібанова Е. М. Масштаби та наслідки вимушеної міграції населення України внаслідок збройної агресії Російської Федерації. *Демографія та*

соціальна економіка. 2022. № 2. С. 37-57. URL: <http://nbuv.gov.ua> (дата звернення 17.08.2024).

6. Вісімнадцяте загальнонаціональне опитування: Психологічні маркери війни. Соц. група «Рейтинг». URL: <https://ratinggroup.ua> (дата звернення: 17.08.2024).

7. В ООН назвали кількість українських біженців у Європі. Слово і діло. 2023, 5 січня. URL: <https://www.slovoidilo.ua> (дата звернення 18.08.2024).

8. Надзвичайна ситуація в Україні. Тижневий огляд діяльності УВКБ ООН 28 грудня 2022 р. URL: <https://www.unhcr.org/ua> (дата звернення 11.08.2024).

9. Комплексне дослідження: Як війна змінила мене та мою країну. Підсумки року. Соціологічна група «Рейтинг». URL: <https://ratinggroup.ua> (дата звернення: 27.08.2024).

10. Капська А. Й., Пеша І. В., Міхеєва О. Ю., Соляник М. Г. Технології соціально-педагогічної роботи з сім'ями : навч.-метод. посіб. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2015. 328 с.

11. Карпова О. В. Принципи соціального обслуговування: теоретичний аспект. *Актуальні проблеми гуманітарних наук*, №5, 2017. С. 63-68.

12. Соляник М.Г. Технології соц.-педагогічної підтримки сімей, які опинилися у СЖО. Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05. Київ, 2015. 329 с.

13. Пеша І.В., Сопівник І.В., Галайдюк В.В., Кошук О.Б. Соціальна робота з сім'ями, дітьми та молоддю. Навчальний посібник. Київ: Компринт, 2023. 449 с.

14. Зберегти сім'ю. Соціальна робота із сім'ями, які опинились у складних життєвих обставинах. Автори-упорядники: Мороз О.М., Постолук Г.І., Семигіна Т.В., Шипіленко О.С. Київ: ЕКМО, 2008. 160 с.

15. Постанова Кабінету Міністрів України від 1 червня 2020 р. № 587 «Про організацію надання соціальних послуг». URL: <https://zakon.rada.gov.ua> (дата звернення 11.09.2024).

16. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми : посіб. у 2-х ч.; Ч. І. Сучасні орієнтири та ключові технології / З. П. Кияниця, Ж. В. Петрочко. Київ: ОБНОВА КОМПАНІ, 2017. 256 с.
17. Соціально-педагогічна робота з проблемними сім'ями : навч.-метод. посіб. / Капська А. Й. та ін.. Тернопіль: Астон, 2010. 304 с.
18. Кочубей А., Умарова Н. Візит в сім'ю, або практика роботи із сім'єю: навч.-метод. посібн, 2002. 118 с.
19. Кононович Д. Проблеми соціального захисту сімей, що опинились в складних життєвих обставинах та шляхи їх вирішення. *Social Work and Education*. Vol. 6, № 3. Ternopil-Aberdeen, 2019. pp. 240-248. DOI: 10.25128/2520-6230.19.3.2 (дата звернення 17.08.2024).
20. Соціальний супровід сімей, які опинилися в складних життєвих обставинах : методичний посібник [І. Д. Зверєва та ін.]. Київ: Держсоцслужба, 2006. 104 с.
21. Закон України від 17.01.2019 р. № 2671-VIII «Про соціальні послуги». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text> (дата звернення 08.09.2024).
22. Закон України «Про внесення змін до деяких законів України щодо надання соціальних послуг у разі введення надзвичайного або воєнного стану в Україні або окремих її місцевостях» 2193-IX, редакція від 14.04.2022. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2193-20#Text> (дата звернення: 17.08.2024).
23. Закон України від 15.08.2022 р. № 2519-IX «Про внесення змін до Закону України «Про волонтерську діяльність» щодо підтримки волонтерської діяльності». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3236-17#Text> (дата звернення 11.09.2024).
24. Як війна вплинула на сферу соціального захисту URL: <https://cedos.org.ua>(дата звернення 11.08.2024).
25. Соціальний захист і війна в Україні (24 лютого – 30 квітня 2022) URL: <https://cedos.org.ua> (дата звернення 17.08.2024).

26. Баранник Л.Б. Соціальне обслуговування в системі соціального захисту населення: теоретико-методологічний та фінансовий аспекти. *Економічний вісник університету*. 2021. Вип. 50. С. 106-123.

27. Голденблат М. (2018). Особливості формування сучасної системи надання соціальних послуг: українські реалії. *ЛОГОΣ. Мистецтво наукової думки*, (1), 12-14. URL: <https://doi.org/10.36074/2617-7064.01.00.002> (дата звернення: 17.09.2024).

28. Любецька М.М. Механізми державного регулювання здійснення соціального супроводу сімей (осіб), які перебувають у складних життєвих обставинах. *Інвестиції: практика та досвід*. 2018. № 18. С. 108-113. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ipd_2018_18_22 (дата звернення 15.09.2024).

29. Синчук С. Про сутність послуги соціального супроводу відповідно до законодавства України. *Вісник Львівського університету*. Серія юридична. 2020. Випуск 70. С. 181-188.

30. Деякі питання надання соціальної підтримки багатодітним сім'ям: Постанови Кабінету Міністрів України від 13 березня 2019 року № 250. URL: <https://zakon.rada.gov.ua> (дата звернення: 17.08.2024).

31. Наказ Міністерства соціальної політики України від 31 березня 2016 р. № 318 «Про затвердження Державного стандарту соціального супроводу сімей (осіб), які перебувають у складних життєвих обставинах». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0621-16#Text> (дата звернення 07.09.2024).

32. Постанова Кабінету міністрів України від 01.06.2020 р. № 449 «Про затвердження Порядку проведення моніторингу надання та оцінки якості соціальних послуг». URL: <https://zakon.rada.gov.ua> (дата звернення: 23.09.2024).

**Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі
стресовими ситуаціями**

Міноборони планує психологічне відновлення військових, можна буде з родинами. Як це працюватиме

Міністерство оборони анонсувало, що скоро запустить пілотний проєкт психологічної реабілітації військовослужбовців. Відновлення триватиме 14 днів. Можна буде його проходити або самим, або разом з родинами.

Як це має працювати, коли почнеться і хто буде в пріоритеті, LB.ua розпитав Валентину Оболенцеву, т.в.о. начальника Управління психологічного забезпечення Міноборони.

Для кого програма насамперед

Поки що є дуже мало інформації, яке відновлення Міноборони має зробити для військових. Розкажіть більше.

Багато наших захисників перебувають на передовій безперервно великий проміжок часу, тому потреба в психологічному відновленні у військах вкрай велика. Більш того, його потрібно проводити на постійній основі.

Психологічне відновлення – це останній етап комплексу заходів. До нього потрібно вдаватися, коли необхідна тривала допомога, яку не можна надати ні на полі бою, ні в частині.

Як це працює: психологічно виснажених людей, які мають проблеми, ідентифікує група контролю бойового стресу, коли бригада виходить на відновлення. Спеціалісти відбирають їх і відправляють в глибокий тил на 14 днів у стаціонарні умови з проживанням і харчуванням. Тобто пріоритет у відновленні буде у військовослужбовців на передовій.

Вони з бойових дій повертаються на відновлення, ми ідентифікуємо потребу в психологічному відновленні й забираємо тих, кому таке психологічне відновлення потрібне, з таких хочемо почати.

Військовослужбовець вибирає, хоче на психологічне відновлення сам чи зі сім'єю. Тоді ми приймаємо рішення, яка форма цього відновлення буде: індивідуальна чи сімейна.

Для роботи з військовослужбовцями відправлятимуть двоє військових психологів, але в закладі будуть й цивільні спеціалісти, які пройшли необхідні навчання. З членами сімей працюватиме така ж команда – цивільний психолог і військовий. Зараз опрацьовуємо питання залучення дитячого психолога при наявності дітей на психологічному відновленні.

Військовослужбовців з родинами або без поселятимуть у приміщення, може, колишніх чи теперішніх санаторіїв?

Тих, які діють зараз. Ми створюємо правила і стандарти, згідно яких вони мають надавати послуги з психологічного відновлення.

Це стосується вимог до номерів, харчування, фахівців тощо. Зокрема, там має бути в наявності лікар первинної медичної допомоги і цивільні

психологи. Санаторій має мати ліцензію на медичну практику і бути підключеним до електронної системи охорони здоров'я. Тобто має бути змога там направити до вузькопрофільного лікаря, виписати препарати, наприклад, заспокійливі по програмі реімбурсації «Доступні ліки».

Усі військовослужбовці є громадянами України, які мають право отримати послуги за програмою медичних гарантій.

Хто відновлюватиме

То хто саме має входити в команди, які будуть відновлювати військових і родини?

На один комплекс команди буде десь 12–15 людей. У нашому розумінні в команді мають бути:

1. Насамперед – **військові психологи**. Їх будуть направляти з військової частини у відрядження.

2. Далі – **цивільні психологи**. Вони мають бути у штаті закладу. Перед включенням у програму вони будуть проходити додаткові спеціалізовані курси. Вже є попередні домовленості з партнерами, які готові навчати їх.

3. **Лікар первинної медичної допомоги**. Коли буде потрібна спеціалізована медична допомога, буде направлення до відповідного фахівця.

4. **Реабілітологи**. Це наш один із найбільших викликів на сьогодні. Фахівців з реабілітації наразі бракує в країні.

5. До команди будуть входити також спеціально навчені **спортивні тренери**. Тому що люди, які були на полі бою, мають зберігати фізичну активність.

Тобто це фактично інтеграція в єдиний медичний простір?

Звичайно. Це те, до чого ми рухаємося. Буде спеціальна програма від Міноборони, побудована за принципом «єдиної ціни». Це унеможливить корупцію.

За відновлення одного військовослужбовця платитиметься в межах 25 000 грн на період 14 днів. Плюс окремо будуть залучені кошти на психологічне відновлення родини.

Система, яка запускається, дуже схожа на ту, яка працює в Національній службі здоров'я. Ми не будемо проплачувати стіни, стелі, ремонти, як це було за субвенцію в закладах охорони здоров'я. Ми заходимо в існуючий простір, заводимо команду фахівців і надаємо допомогу.

Звідки взялася тривалість відновлення — 14 днів?

Ми не вибудовуємо щось нове, а беремо ті моделі, які є у світі, і застосовуємо.

Військові часто кажуть, що їм не треба якийсь санаторій, краще, щоб нас відпустили додому, у своє ліжко, до друзів.

Психологічне відновлення – не відпустка і не відпочинок. З людьми будуть працювати для того, щоб уникнути більш значних проблем в подальшому.

Це фактично робоче завдання «йди і відновися»?

Так. Воно буде у форматі відрядження. Ми маємо зараз робочий кейс із психологічним відновленням військових медиків. Вони постійно працюють з життям і смертю, у них особливий стрес. В цьому нам допомагають іноземні партнери, які вивозять військовослужбовців до Данії та Швеції, де і відбувається відновлення. Після того вони повертаються у стрій для порятунку життів.

Основа відновлення – психологічний елемент. Медичний, фізичний – тільки допоміжні. Коли людина виходить зі стресу, адреналінова реакція закінчується і людина починає відчувати наслідки різних захворювань, на які до того часу не звертала уваги. Тому має бути можливість звернутися до лікаря на огляд.

Окрім того, нам треба буде вибудовувати систему супервізії психологів, бо це складна робота – працювати з військовими. Під час пілотного проекту будемо дивитись, що відбувається і удосконалювати, треба додати, що прибрати, що переформатувати, це нормальний процес.

Про те, хто і як відбиратиме військових на відновлення. Ви сказали про групу контролю бойового стресу — хто це?

Група контролю бойового стресу є фахівцями Збройних сил. Десь це працює ефективно, десь – ні. Наше завдання – створити систему, в якій це буде працювати як годинник.

Упродовж останніх майже трьох років благодійні організації оплачували проживання й харчування військовослужбовцям, до яких приїжджали психологи й забезпечували їм відновлення.

Ми зараз активно вивчаємо позитивний досвід в Україні, наприклад, те, як цим займається «Серце Азову». Ми співпрацюємо, беремо їхні напрацювання, бо вони уже мають свої протоколи, бекграунд, як краще робити, коли треба включати сім'ю, коли ні.

Тобто пілотний проєкт народився з того, щоб унормувати і зробити системою те, що благодійники і громадські організації роблять останні роки?

Так, упорядкувати і стандартизувати. Зараз немає стандарту послуги психологічного відновлення: що там має бути, які фахівці входять.

Коли буде стандарт, він має поширюватися не тільки на нашу програму, а на всі. У нас немає зайвого часу й права витратити бюджетні кошти на те, що не дає результату.

Ми не думали, що вибудовування типової програми буде таким складним напрямком, бо в усіх фахівців свій досвід. Ми отримали багато різностороннього досвіду від іноземців, від тих, хто працює у війську; громадські організації показують, як вони це роблять. Створюємо робочу

групу, щоб їх зібрати в одному місці, показати наші напрацювання й отримати зворотний зв'язок. Психологічні методи роботи фахівців мають бути доказовими, а не «а може, допоможе».

Запитаю обережно про людський фактор. Є багато повідомлень військовослужбовців про певну вибірковість, коли командування розуміє, що має владу й право вибору когось відправити або не відправити, і часто зловживає цим.

Ми будемо говорити про електронні інструменти для цієї системи. Щоб це була, наприклад, медична інформаційна система ЗСУ, щоб ми бачили, на основі чого відбирають військовослужбовців, яке оцінювання вони проходили, і потім робили зріз: звідки, скільки військовослужбовців виходить на відновлення, якщо з певної бойової частини виходять на відновлення, але ніхто не направляється, то з'являються питання. Це буде підставою для моніторингу у військах.

Групи контролю бойового стресу будуть використовувати інструмент, на основі якого вони відбиратимуть за чіткими критеріями із застосуванням «цифри».

До нас приїжджали іноземці, які показували шкалу психічного здоров'я, де синій — це норма, зелений — це плюс-мінус норма, жовтий — зверніть увагу. Червоний — це вже до психіатра.

А оранжевий якраз наш, для цієї програми. Є відповідні інструменти, які мають підсвітити цей стан. Після відновлення військовослужбовець має за шкалою повернутися хоча б у край зеленої зони.

Коли запусять пілот? Попередньо планували в жовтні-листопаді цього року.

Поки що ми на етапі підготовки. Зараз вносимо зміни в нормативні документи — це великий шмат роботи. Адже ми створюємо нову систему, якої в Україні ще не було.

Оскільки зараз є складності, пілот запусять з нового року, не раніше?

Можливо, так, бо є ще питання бюджетування. Але в бюджеті гроші є на це.

Де буде пілот?

Це буде максимально безпечна територія в Україні. Будемо дивитися, які заклади будуть відповідати встановленим вимогам. Якщо вони захочуть за кошти благодійників щось більше зробити, ніж буде у вимогах — додати басейн чи СПА, ми тільки за.

Як ви будете розуміти, що відновлення спрацювало?

На старті програми психолог робить вхідне оцінювання, потім проміжне і по завершенню вихідне.

Якщо динаміка не матиме покращення, постане питання, що 14 днів відновлення недостатньо і, можливо, потрібно скерувати військовослужбовця кудись у спеціалізований медзаклад.

На вхідному оцінюванні також може бути визначено, що потрібен уже не психолог, потрібні більш спеціалізовані заклади.

А може виявитися, що великий відсоток військових, які не були на відновленні стільки часу, потребуватимуть продовження такої реабілітації або скерування на більш спеціалізовану допомогу?

Є такий ризик.

Якщо пілот спрацює, як потім почне система розгортатися?

Хотілося б, щоб кожен військовослужбовець мав таке психологічне забезпечення мінімум раз на рік.

Коли пілот запустять, скільки місяців дивитиметеся, поки побачите, що воно ОК і можна масштабувати?

Хотілося б сказати три, але це буде непоказово, бо є досвід у розбудові системи охорони здоров'я. Там показовими були 6 місяців.

Тобто масштабування почнеться не раніше ніж улітку 2025 року, якщо з пілотом усе буде гаразд, він спрацює?

Поки що плануємо так.
(https://lb.ua/health/2024/11/04/642595_minoboroni_planuie_psihologichne.html, 04.09.2024).

===

Психологічне відновлення ветеранів війни та адаптація до цивільного життя

За інформацією Центру громадського здоров'я нині в Україні від 20% до 40% військовослужбовців потребують психологічної допомоги. Симптоми гострої травми виявляють у 60-80% військових, які бачили тіла цивільного населення та стали свідками загиблих побратимів.

У той же час військовослужбовець Віктор, що зараз проходить лікування в одному з центрів реабілітації говорить, що більшість військових не хочуть звертатися за психологічною допомогою:

«Ти не можеш надати психологічну допомогу, якщо людина сама цього не хоче, а більшість хлопців не готові до цього. Ті, хто звертаються, тим ніколи не відмовляють, і вони отримують доволі позитивні результати».

Психологічна допомога та інтеграція в цивільне життя після повернення із зони бойових дій дуже важлива. Адже за даними світової статистики кожний п'ятий учасник бойових дій за відсутності будь-яких фізичних ушкоджень страждає на нервово-психологічні розлади; серед військових, що мають поранення або каліцтво – кожний третій. Інші наслідки проявляються через кілька місяців після повернення до умов життя. Це різні психосоматичні захворювання.

За словами психологині Інни Радченко у військових виділяють наступні розлади поведінки:

- спалахи гніву;
- схильність до суїциду;
- страх нападу ззаду;
- відчуття провини за те, що лишився живим;
- появу шкідливих звичок;
- ідентифікація себе із вбитими;
- конфлікти з оточуючими та ріднею.

За результатами дослідження «Програма реінтеграції ветеранів» — більше половини (60%) ветеранів, які не продовжують службу відчували певні труднощі при переході до цивільного життя.

Саме тому, психологічна реабілітація важливий елемент національної безпеки з точки зору наших реалій.

Програми повинні не просто зосереджуватися на одному аспекті психологічних викликів, а застосовувати комплексний підхід та надавати допомогу у подоланні тих перешкод, які постають перед ветеранами на шляху до відновлення.

Щоб вибудувати у ветеранів довіру, програми реінтеграції повинні узгоджуватися з місцевою спільнотою ветеранів, аби не упустити їх актуальні потреби та налагодити гарну комунікацію.

Зважаючи на це, важливими є державні програми, що повертають ветеранів до цивільного життя та надають психологічну підтримку. Тож розповідаємо про Міністерства у США, Хорватії та Україні, які займаються справами ветеранів.

Робота з ветеранами у США

Міністерство у справах ветеранів США – займається соціальним забезпеченням та захистом ветеранів військової служби, членів їх родин та тих, що перебувають на їх утриманні (у тому числі загиблих військовослужбовців).

Міністерство є правонаступником Адміністрації з питань ветеранів США, яка була утворена 21 липня 1930 року як окремий державний орган. **Це друге за величиною федеральне міністерство після міністерства оборони США. На даний час МДВ реалізує понад 100 федеральних і відомчих програм.**

Загалом система адаптації військовослужбовців до цивільного життя у США бере свій початок з часів Другої світової війни, з 1944 року. Тоді прийняли Закон про реорганізацію ЗС, відповідно до якого військовослужбовцям при звільненні пропонували отримати освіту на рівні коледжу та отримувати допомогу протягом одного року після звільнення.

У той же час, у ЗС США існує Перехідна програма допомоги військовослужбовцям, які звільняються зі збройних сил. Зазначена програма спрямована на надання допомоги в пошуку роботи і пов'язані з цим послуги.

Військовослужбовці можуть скористатися зазначеною програмою протягом 10 років після звільнення зі служби. Програма існує для всіх категорій, незалежно від типу підписаного ними контракту.

Також у США існують програми, спрямовані на соціальнопсихологічну адаптацію військовослужбовців, які брали участь у бойових діях та завершили службу у ЗС.

Післявоєнна психоадаптація та попит на неї

Згідно із дослідженням, проведеним американським аналітичним центром «Корпорація RAND», із початком війн в Іраку та Афганістані потреба в кількості фахівців з надання психологічної підтримки військовослужбовцям різко зросла.

З цією метою Міністерство зі справ ветеранів, починаючи з 2001 року, майже вдвічі збільшило бюджет, кошти якого були спрямовані на подолання цієї проблеми.

Крім цього Міноборони США та Міністерство зі справ ветеранів проводить роботу по створенню мережі реабілітаційних центрів, в яких надається допомога ветеранам ЗС Сполучених Штатів, які постраждали від посттравматичного синдрому та інших психічних захворювань, пов'язаних із перебуванням у зонах бойових дій.

З 2011 року в США була впроваджена система з психологічної або соціальної адаптації військових. Представництва цієї організації, що складається із мережі більше 600 центрів, працюють майже у всіх великих містах країни, куди кожен військовослужбовець може звернутися за підтримкою психологів або соціальних робітників.

Досвід Хорватії

Хорватія — невелика європейська країна, яка має великий досвід роботи з ветеранами. Ветерани Вітчизняної війни (1991-1995 рр.) займають особливе і почесне місце в житті суспільства. Статус захисника у Хорватії нині має понад 500 тисяч людей, тобто дев'ята частина населення.

Міністерство з питань ветеранів Вітчизняної війни Хорватії виникло на початку 1998 року, аби розбудувати комплексну систему допомоги категоріям, які постраждали внаслідок війни.

«Перше, що зробила держава, – організувала допомогу ветеранам, які прагнуть самі створити своє робоче місце. Другий пункт програми – допомагаємо ветеранам покращити свої навички чи змінити професію. Також є допомога підприємствам, які приймають на роботу ветеранів чи дітей загиблих ветеранів. І ще є програма створення ветеранських кооперативів. Це коли ветерани об'єднуються у такі специфічні фірми-кооперативи. До речі, з точки зору психологічної реабілітації цей тип

реінтеграції у «мирне життя» виявився найефективнішим», – розповідає держсекретарка Міністерства ветеранів Хорватії Невенка Банич.

Підтримка ветеранів та членів їх родин, відтак, включає надання їм медичного обслуговування, коштів на реабілітацію та лікування та інші пільги.

Через виклики, із якими зіткнулася значна частка населення Хорватії — ветеранів, членів їх родин, родин зниклих безвісти чи загиблих ветеранів — уряд Хорватії запровадив «Національну програму психосоціальної та медичної допомоги учасникам та особам, які постраждали внаслідок Вітчизняної війни, Другої світової війни та тим, хто повернувся із миротворчих місій».

Уряд поставив за мету, використовуючи наявні знання та досвід, розробити систему допомоги та підтримки та забезпечити для постраждалого населення найякіснішу можливу інтеграцію в суспільство.

З цією метою у 1995 році розпочали створювати центри психосоціальної допомоги учасникам та особам, які постраждали внаслідок Вітчизняної війни, а Уряд Республіки Хорватія у 1999 році затвердив першу Національну програму психосоціальної та медичної допомоги учасникам і особам, які постраждали внаслідок Вітчизняної війни. Програма розроблена для реалізації по всій Республіці Хорватія на місцевому, обласному, регіональному та національному рівнях.

На місцевому, а саме обласному рівні створені центри психосоціальної допомоги, які працюють з 1995 року і до сьогодні.

У центрах психосоціальної допомоги працюють на непостійній основі фахівці різного профілю – психологи, соціальні працівники, психіатри, юристи та інші спеціалісти у соціальній і гуманітарній сфері, які постійно надають консультативну та психосоціальну підтримку постраждалим (щоденне організоване чергування у центрах) та у формі мобільних команд (шляхом виїздів команди фахівців на виклик та до родини постраждалих).

Також, після того, як стала зрозумілою така потреба, були організовані клуби ветеранів, консультації для подружжя та сімейні консультації, дитячі майстер-класи.

Важливим аспектом програм є юридична допомога. У центрах можна отримати інформацію про всі програми та проєкти, що реалізуються Міністерством з питань ветеранів (можуть отримати зразки заяв та/або професійну допомогу під час подачі заявок на заходи з професійної підготовки та працевлаштування, співфінансування витрат на підготовчі курси для зарахування до вищих навчальних закладів, лікування в барокамері, медичну або фізичну реабілітацію тощо).

Що в Україні?

Міністерство у справах ветеранів України запрацювало у 2019 році. Це центральний орган виконавчої влади, утворений на підставі постанови

Кабінету Міністрів України 28 листопада 2018 року, шляхом реорганізації Державної служби України у справах ветеранів.

Перейменоване 2 вересня 2019 року на **Міністерство у справах ветеранів, тимчасово окупованих територій та внутрішньо переміщених осіб України** з приєднанням Міністерства з питань тимчасово окупованих територій та внутрішньо переміщених осіб. Сучасну назву повернули 11 березня 2020 року зі скасуванням об'єднання міністерств.

Одним із напрямків роботи Міністерства є збереження психічного здоров'я ветеранів та членів їх сімей.

Виконуючий обов'язки Міністра у справах ветеранів України Олександр Порхун під час свого виступу на форумі «Україна. Рік 2024» зауважив, що за прогнозами, після перемоги, понад півтора мільйона військових повернуться до цивільного життя. Разом з ними до миру повертатимуться і їхніх сім'ї, а також родини загиблих та зниклих безвісти Захисників і Захисниць України.

Усі вони потребуватимуть допомоги.

Кошти які виділяють на відновлення ментального здоров'я

За інформацією Мінветеранів станом на квітень в Україні понад 1,2 мільйонів ветеранів із них — більше 800 тис — учасники бойових дій. На 2024 рік держава виділила 160 млн грн для психологічної реабілітації. До того ж, у багатьох громадах країни створюють реабілітаційні центри у яких надають допомогу психологічну допомогу військовослужбовцям, ветеранам та їх родинам.

Робота міністерства за час повномасштабного вторгнення

За сприяння Мінветеранів в Україні розроблено «Путівник для ветеранів і членів їхніх родин» щодо підтримки психічного здоров'я

Путівник розроблений фахівцями Українського ветеранського фонду (УВФ) Міністерства у справах ветеранів України. Він являє собою збірник авторських напрацювань та адаптованих матеріалів з надання психологічної, медико-психологічної та психіатричної допомоги. Його підготували психологи-експерти, які працюють на Гарячій лінії кризової підтримки УВФ, що реалізується за підтримки Українського фонду швидкого реагування IREX та Державного департаменту США.

Ще одним результатом роботи Міністерства стала розробка додатку Е-Ветеран. У них діє Реєстр суб'єктів надання послуг із психологічної допомоги для ветеранів і членів їх сімей.

Наразі оголосили набір на безкоштовне навчання для психологів, що працюють з ветеранами та включені до Реєстру суб'єктів надання послуг із психологічної допомоги Мінветеранів.

Попри розвиток програм, які стосуються проблем ментального здоров'я, залишається відкритим питання того, що ветерани війни не хочуть звертатися до психологів.

На думку психологині Інни Радченко це пов'язано з наступним:

1. У нас не сформована культура турботи про ментальне здоров'я. Ми досі вважаємо його чимось вторинним. Це зараз змінюється, але ми досі маємо суспільство, яке переживаючи складний період, навіть не задумується, що можна звернутися до психолога.

«Я говорила з військовим який має труднощі з адаптацією у мирному житті. На моє питання чи не хотів би він поспілкуватися на цю тему, він запитав для чого», — зауважує психологиня.

Тобто людина може навіть не усвідомлювати, що в неї є якісь проблеми. Якщо немає усвідомлення, то і не виникає потреби у зверненнях до спеціалістів.

2. Упередження, що до психологів звертаються хворі на голову. Люди не сильно розбираються, яка різниця між психологами, психотерапевтами та психіатрами. Їм здається, що звернення до психотерапевта — це вже ледь не постановка якогось діагнозу. Що в принципі не так. Крім того, є упередження, що психологи та психотерапевти це не для нас, а для людей більш вищої касті. Є ще упередження що це дорого. Справді це так і є. Це може бути дорого. Але можна знайти свого спеціаліста за доступною ціною. Але тоді діє інше упередження — якщо дешево — то теж погано.

3. Через страх проявити слабкість та не виправдати очікування. У нас досі закріплені у суспільстві установки, що чоловіки терплять і не скаржаться. Тим паче у нас сформований образ військового — мужнього, вольового. Тому звернення до психологів для багатьох свідчить про те, що ти не впорався, що ти менш мужній ніж від тебе очікують.

4. Ветеран може не вірити у те, що так званий кабінетний психолог може його зрозуміти. Бо він не має досвіду, який мав сам військовий. Тут важливо зрозуміти, що аби надати кваліфіковану допомогу — не обов'язково переживати подібний доосвід. Є ще думка, що краще поспілкуватися з побратимом, бо у нього є такий же досвід. Справді на фоні спільних переживань буде легше. Але якщо говорити про стратегічний рівень, то спілкування з побратимами може дати тимчасове полегшення. Але побратим навряд чи може виокремити червоні прапорці у поведінці людини, які вказують, що людина уже не справляється.

5. Переконання, що впораюся сам. Це знецінення власного ментального стану та недооцінка власних проблем. Це тому, що людині складно подивитися на ситуацію з мета позиції. Психолог працює з нейтральної позиції. Часто це **“впораюся сам”** призводить до того, що людина вдається до залежностей, які в моменті полегшують переживання, але в перспективі лише погіршують ситуацію. (<https://sil.media/p/psikhologichne-vidnovlennia-veteraniv-viini-ta-adaptatsiia-do-tsivilnogo-zhittia-847286-1152>, 28.05.2024).

===

Як працює реабілітація дітей, що постраждали внаслідок війни в Україні?

«Війна — це загроза дитинству й майбутньому кожного маленького українця», — каже голова Представництва ЮНІСЕФ в Україні Мурат Шахін.

Станом на 18 березня 1257 дітей поранені. За оцінками ЮНІСЕФ, 1.5 мільйона дітей мають ризики депресії, тривожності, посттравматичного стресового розладу та інших проблем психічного здоров'я.

В умовах повномасштабного вторгнення українські діти потребують фізичної та психологічної реабілітації, наголошує перший заступник Міністра охорони здоров'я України Сергій Дубров.

Як українські фахівці й організації допомагають дітям під час фізичної та ментальної реабілітації і як досвід Ізраїлю, країни, яка постійно перебуває у стані війни, допомагає українським дітям — читайте в матеріалі.

Фізична реабілітація дітей

За два роки повномасштабного вторгнення фізична реабілітація дітей, які постраждали внаслідок війни, постійно розвивається, говорить фізичний терапевт дитячої спеціалізованої лікарні «Охматдиту» Назар Борознюк у коментарі Свідомим. На базі лікарні «Охматдит» створять окремий сучасний реабілітаційний центр для дітей, які постраждали внаслідок війни.

За словами Борознюка, найчастіше діти потерпають від мінно-вибухових травм і поранень від осколків. Поодинокі трапляються ампутації та опіки. Під час реабілітації до кожної дитини — індивідуальний підхід та лікування, оскільки навіть при схожих травмах діти поведуть себе по-різному.

«Важливо зважати на психологічний аспект у дитини. Як вона себе поводить, відчуває, сприймає все навколо. Переважно дитина, яка постраждала внаслідок воєнних дій, може відмовлятися спілкуватися з лікарями. Проте хтось може бути дуже контактним»,

— пояснює терапевт.

Під час фізичної реабілітації одразу передбачається ментальна. До лікування дитини залучена команда лікарів: психологи, реабілітологи, соціальні працівники. Також у лікарні «Охматдиту» працюють спеціальні актори, (лікарняні клоуни — ред.), які розважають дітей, проводять концерти, ігри.

«Є діти, які відмовляються розмовляти. Важливо надавати передусім підтримку та показати, що вони не самі, їх розуміють. Багато дітей виходить із такого стану завдяки комбінованій роботі», — говорить лікар.

Твій донат — це стабільність нашої роботи

Фахівці, які працюють із реабілітацією дітей, також мають бути психологічно підготовлені. Їхня робота передбачає не лише лікування, але й

моральну підтримку маленьких пацієнтів та їх батьків. Проте не всі готові до такої роботи, тому є дефіцит фахівців.

«Часто доводиться працювати з важкими травмами. У лікарях батьки вбачають певного психолога й хочуть отримати підтримку, коли розповідають про пережите», — зауважує Назар Борознюк.

Ментальна реабілітація дітей

Здебільшого діти, які постраждали внаслідок повномасштабного вторгнення, мають стрес різного рівня. Як наслідок, вони можуть переживати психологічну травму, пояснює психологиня фонду «Голоси дітей» Поліна Старцева.

«Є діти, які не були в окупації або в епіцентрі вибухів, але мають наслідки стресу і психологічної травми сильніші. Є так звана травма свідка, коли хтось не був безпосередньо свідком новин, подій або почув від когось інформацію і може переживати більше за дітей, які безпосередньо там були», — каже психологиня.

Вразливість дитини залежить від нервової системи, як вона справлялася зі стресами раніше, наскільки в безпечному середовищі перебувала та виросла. Психологиня зазначає, що є категорія дітей, які зазнають ретравматизації, адже вже стикалися з війною у 2014-2015 роках.

«Є діти, які не змогли обробити стару рану й мають спогади з тих часів. Коли стається щось схоже, відбувається ретравматизація», — пояснює Поліна Старцева.

Проте є частина тих, які пережили досвід війни вдруге й були більш підготовлені, мали чіткий алгоритм дій. Через це вони зазнали меншого стресу. Також є діти, які не пам'ятали подій минулого, і початок повномасштабного вторгнення був для них ніби вперше.

«Найчастіше батьки дітей молодшого віку звертаються із запитом подолання страхів. Від страху темряви до страху звуків, запахів, певного світла. Їх мучать страшні сни, негативні спогади. Також батьки приходять через погіршення навчання та усамітнення дитини», — розповідає психологиня.

У підлітковому віці найчастіше звертаються щодо наявності тривожності, депресії, погіршення стосунків, суїцидальних думок, розладу харчової поведінки. Окрім тривожності, підлітки переживають розгубленість щодо майбутнього та безсилля.

Також серед дітей різного віку спостерігається психосоматика, коли виникають болі в різних частинах тіла. Під час обстеження не виявляють хвороб, тоді лікарі радять звертатися до психологів.

У фонді «Голоси дітей» фахівці проводять реабілітацію під час індивідуальної та групової терапій. Протягом десяти кризових індивідуальних

консультацій психотерапевти допомагають стабілізувати клієнта та знайти його власні можливості впоратися з проблемою, розвинути гнучкість і повернути відчуття контролю над власним життям. Якщо для людини цього не достатньо, то вона може перейти до групової терапії та обрати бажаний напрям розвитку.

Фонд організував 13 осередків для реабілітації в різних регіонах України, де фахівці надають підтримку для батьків і дітей. Консультації психологів, групові й індивідуальні психологічні сесії та заходи (майстер-класи, табори, екскурсії тощо). Також є заняття за методами:

- «Діти та війна» (когнітивно-поведінкові техніки, коли діти вчаться справлятися з травматичними думками й переживаннями);
- «Безпечний простір» (стабілізаційна програма для розвитку ресурсів, вміння керувати своїми навичками);
- «8-крокова програма» для дітей та дорослих, які пережили втрату;
- Самр+ — заняття з арттерапії та піщової терапії для дітей і дорослих (направлена на психологічну реабілітацію та розвиток навичок подолання стресу).

В осередках діти можуть пропрацювати свої страхи й говорити про те, що їх хвилює, відволіктися від своїх переживань і виплеснути емоції. Батьки ж мають змогу отримати підтримку, проконсультуватися щодо складних ситуацій у своїх родин.

«Програми передбачають 7-8 зустрічей у групах, де набирають дітей приблизно одного віку. Також практикують тілесно орієнтовані вправи: навички правильно дихати, розслабляти м'язи тіла, аби краще справлятися зі стресом», — пояснює Поліна Старцева.

Зокрема, для реабілітації є психосоціальні групи. Вони відкриті, а склад учасників постійно змінюється. Мета — навчити технік стабілізації та виражати непропрацьовані емоції, позбавлятися зайвої напруги в тілі. Також це допомагає соціалізуватися й адаптуватися до нових умов життя для внутрішньо переміщених людей.

«Для стабілізації емоційного стану дітей ми завжди вчимо технік, пов'язаних із диханням, зняттям тілесної напруги, та тих, що пов'язані з переформулюванням негативних думок», — зазначає психологиня.

Після реабілітації діти набувають навичок самодопомоги. Їх вчать помічати власні переживання та пояснюють, як із цим самотійно справлятися.

Перший заступник Міністра охорони здоров'я України Сергій Дубров виділяє важливість присутності психологів у школах, аби в усіх закладах освіти діти могли звертатися по допомогу до спеціалістів.

Станом на січень 2024 року 195 486 педагогів набули навичок надання психологічної підтримки та використовують їх в освітньому процесі, зокрема

для підтримки ментального здоров'я дітей, що постраждали внаслідок повномасштабного вторгнення. Про це повідомило Міністерство освіти і науки в коментарі Свідомим.

Міністерство працює також над змістом освіти і трансформацією психологічної служби, щоб забезпечити якісний психологічний супровід у закладах освіти та сформувати в дітей і дорослих стресостійкість. Робота відбувається в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?».

«Важливо вміти вчасно виявити проблему й забезпечити психологічну, або в деяких випадках — психотерапевтичну та психіатричну, підтримку», — каже перший заступник Міністра охорони здоров'я України.

Зокрема, для відновлення стану дітей діє реабілітаційний дитячий табір «Gen.Camp». Учасниками програми можуть стати діти віком 6-16 років, які мають ознаки психологічної травми, спричиненої війною та втратою одного або обох батьків. Для участі потрібно заповнити анкету.

Програма психологічного відновлення триває 21 день. Протягом цього часу діти проходять когнітивно-поведінкову терапію, арттерапію, анімалотерапію (з тваринами). Діти можуть проходити психологічну реабілітацію в групах та індивідуально.

«Діти можуть подолати посттравматичний стрес майже на сто відсотків — за умови правильної терапії», — наголосила перша леді Олена Зеленська, під чийм патронатом реалізовується проєкт.

Створення безбар'єрного простору

Держава має дотримуватися основних напрямків створення безбар'єрного простору в житті дитини для забезпечення прав на дитинство, безпеку, охорону здоров'я, освіти та соціальний захист, права на визначення, повагу та справедливе ставлення.

Міністерство освіти і науки запровадило проєкт «Освіта для всіх: українська освіта без бар'єрів». Серед ухвалених рішень:

- забезпечення громад шкільними автобусами, аби кожна дитина мала можливість дістатися до школи та здобувати освіту;
 - ухвалення Національної стратегії розвитку інклюзивної освіти на 2023-2030 роки;
 - розвиток та підтримка Всеукраїнської школи онлайн, забезпечення дистанційного навчання електронними ресурсами дітям, у яких зруйновані та пошкоджені школи і які здобувають освіту дистанційно;
 - облаштування в закладах освіти споруд цивільного захисту.
- Безпечні умови в школах дозволять повернути звичайний формат навчання в тих областях та регіонах, де це можливо.

«Наше завдання сьогодні — створити можливості для безпечного та якісного навчання дітей в Україні. В умовах війни це великий виклик, але ми повинні створити всі умови, щоб кожна дитина мала доступ до освіти», — говорить Міністр освіти і науки України Оксен Лісовий.

Центр «Барнахус»

В Україні діють шість спеціалізованих центрів з роботи з дітьми, які постраждали від насильства або стали свідками подібних злочинів — «Барнахус».

«Барнахус» — це місце, де спеціалісти соціальних служб, поліції, прокуратури, судової медицини, педіатрії та дитячої і підліткової психіатрії допомагають дітям реабілітуватися внаслідок насилля під час війни.

Метою закладів є забезпечити лікування і підтримку дітям та підліткам, які зазнали різних видів жорстокого поводження та злочинів. Також це створено для того, щоб запобігти травматизації дитини внаслідок повторних співбесід, які проводять різні служби для документування російських злочинів.

У «Барнахусі» є чотири кімнати, кожна з яких призначена для певної діяльності: кримінального розслідування, співпраці/захисту, роботи з фізичним здоров'ям і роботи з психічним здоров'ям.

Центри є у Вінницькій, Житомирській, Кіровоградській, Миколаївській, Одеській, Тернопільській, Чернівецькій областях та в Києві. Щоб звернутися до центрів, можна зателефонувати за номером за покликанням.

Як Хібукі-терапія допомагає дітям?

Українські експерт(к)и практикують Хібукі-терапію у пілотних школах по всій Україні, допомагаючи дітям впоратися зі стресом, побороти свої страхи й відчути себе в безпеці. Дитина разом зі спеціальною іграшкою Хібукі працює з психологом.

Хібукі — м'яка іграшка, песик із сумними очима. Кожна деталь тваринки має своє значення:

- сумні очі дозволяють дитині асоціювати себе з іграшкою та переносити на неї страхи й переживання;
- розмір собачки відповідає новонародженому малюкові — дитині легко обіймати її й почуватися захищеною;
- собачка м'яка і приємна на дотик, виготовлена із безпечної та стійкої тканини — дитина відчуває тепло й затишок.

«Коли дитина піклується про Хібукі, вона займає активну позицію, і це дає

відчуття сили та контролю. Це допомагає впоратися з важкими переживаннями. Хібукі — це бронежилет для дитини, який дає змогу відчувати себе впевнено та захищено», — зазначають координатори терапії.

Іграшок Хібукі немає у вільному продажі. Це психологічний інструмент, який використовує психолог у процесі реабілітаційної або в корекційній роботі з дитиною.

Хібукі вперше створили в Ізраїлі для дітей, що опинилися в таборах біженців під час Другої ліванської війни, у 2006 році. З часом розробили спеціальну ізраїльську державну програму, яка впроваджувалася в дитячих садках та в початковій школі, коли забезпечували кожну дитину віком від чотирьох до восьми років іграшкою Хібукі та однією-двома зустрічами з психологом.

«Діти, які мають іграшку, краще переживають стрес. Чим більше вони дбають про свого Хібукі, тим краще вони почуваються, знижується агресія і депресія»,

— говорить ізраїльська психологиня та координаторка програми в Україні Дафна Шарон-Максімов.

Методика розрахована на 8-12 зустрічей. Проте якщо є потреба, то їх кількість можуть збільшити. Під час сеансів працюють не лиш із дитиною, але й з її батьками, опікунами та вчителями.

Замінити Хібукі іншою іграшкою не можна, оскільки справа передусім у методиці, процесі терапії та спілкуванні дитини з психологом, пояснює психологиня, вчителька, Хібукі-терапевтка Галина Сищук.

«Хібукі-терапія — це одна з гілок арттерапії, що ефективно може поєднуватися з різними методами: ізотерапією, музикотерапією», — каже психологиня, членкиня Української спілки психотерапевтів Тетяна Шапран.

«Наше завдання — навчити людей жити з травмою, бо це частина нашого життя. Найголовніше — щоб травма не була фундаментальною та не впливала на подальше життя», — пояснює Дафна Шарон-Максімов.

Психологиня та членкиня Української спілки психотерапевтів Тетяна Шапран пояснює, що це не просто іграшка, це психологічний інструмент.

Досвід реабілітації дитини з тимчасово окупованого Енергодара в Запорізькій області

Ольга Чорна — мати двох дітей: восьмирічного Дениса та сімнадцятирічної Оксани. Її сім'я все життя жила в Енергодарі (місто, де розташована Запорізька АЕС — ред.) Запорізької області. З березня 2022 року російські війська тимчасово окупували місто разом з атомною станцією.

«4 березня росіяни були в місті. Увімкнули сирену, яка вила майже добу без упину. Морально було важко постійно її чути. Потім почули звуки вибухів, злякалися всі, особливо діти»,

— розповідає Ольга.

Тоді ж з вікна сім'я побачила чорний дим, зібрали найцінніші речі та спустилися на четвертий поверх у коридор (сім'я жила на дев'ятому — ред.). Жінка згадує, що син не показував хвилювання, але постійно хотів спати. На її думку, в нього був такий захисний механізм від стресу.

Згодом сім'я дізналася про загоряння на АЕС, після цього не виходили на вулицю декілька днів. Для дітей було важко постійно сидіти вдома. У місті був дефіцит із продуктами. Ольга з чоловіком прокидалася о п'ятій ранку, щоб зайняти чергу та купити хліб.

«Діти розуміли це. Якщо їм хотілося смачненького, то знали, що наразі цього немає. За цей час (період життя в окупації — ред.) навіть нічого не просили», — каже Ольга Чорна.

Сім'я прожила в окупації до серпня 2022 року. У місті почали вимикати світло, чули вибухи. Також мотивацією поїхати був вступ старшої дочки до вишу. У 2022 році вона закінчила одинадцятий клас.

«Для дітей переїзд був важким. Нічого з собою не брали з іграшок, інших особистих речей. Син взяв лише одну улюблену іграшку. Боляче було не дозволити йому взяти все, але умови були такі»,

— пригадує жінка.

Виїжджаючи, сім'я була приблизно добу в дорозі. На російських блокпостах доводилося постійно діставати всі речі та виходити з машини. Молодший син лякався військових РФ з автоматами й не виходив з авто. Під час виїзду чули вибухи, обабіч дороги були обстріляні та обгорілі машини.

Наразі сім'я живе в Запоріжжі. Хлопчик постійно хоче додому, попри усвідомлення подій та необхідності поїхати, він запитує про Енергодар.

«Я почала помічати, що він став більш нервовий. У місті — часті обстріли, син боїться їх. Він хоче ховатися, у нього починається панічний страх», — розповідає жінка.

Для налагодження стану сина жінка звернулася у фонд «Голоси дітей». Денис почав відвідувати терапевтичні заняття: арттерапію, спілкування з психологами тощо. Під час сеансів психологи допомагають справитися з різними станами та зрозуміти власні відчуття. Хлопчик часто малював свої переживання і пояснював мамі, пригадує Ольга Чорна.

«З часом він став більш спокійний. Після занять не такий роздратований. Іноді Денис говорить, що він сьогодні не такий нервовий. Дитина бачить зміни в собі, і він розуміє, що до цього в нього був поганий психологічний стан»,

— говорить Ольга.

Групові терапії допомагають знайти друзів та однодумців для внутрішньо переміщених дітей. Мати також відвідувала психолога, щоб покращити свій стан і краще зрозуміти стан дитини.

Психологиня Поліна Старцева радить батькам, чиї діти постраждали внаслідок війни, не боятися психологів та звертатися по допомогу, якщо це потрібно. Також важливо вивчати способи допомоги собі та дітям, не забувати про якісне спілкування з дітьми і виділяти декілька годин на розмови, запитуючи про потреби, почуття та бажання.

Отримати безоплатну психологічну допомогу від фонду «Голоси дітей» можна за номером: 0 800 210 106. (<https://svidomi.in.ua/page/yak-pratsiuie-reabilitatsiia-ditei-shcho-postrazhdaly-vnaslidok-viiny-v-ukraini>, 20.03.2024).

===

Львів і його громада мають брати якомога більше відповідальності за підтримку військових, які сьогодні обороняють нашу свободу. Ми багато говоримо про фізичну реабілітацію, але доволі мало про психологічну – не лише ветеранів, а загалом суспільства. Воно подрібнене на групи, які мають дуже різний досвід.

Як налагоджена психологічна підтримка військових в Україні? Які проблеми та виклики реабілітації ветеранів? Які перспективи Львова як реабілітаційного хабу? Ці та інші питання «Твоє місто» обговорило в межах публічної дискусії «Психологічна реабілітація військових.

Що потрібно покращити» з офіцером ЗСУ Ігорем Шолтисом, командиром роти «Гонор» батальйону «Вовки да Вінчі» Олександром Ябчанкою, нейропсихологинею реабілітаційного центру Unbroken Евелією Більською, психологинею Львівського центру надання послуг учасникам бойових дій сестрою Анисією, артерепевткою-психологинею громадської організації «Блакитний птах» Наталією Мракою і керівницею відділення комплексної реабілітації Львівської обласної психіатричної лікарні Мартою Макух. Модерував розмову керівник медіа-хабу «Твоє місто» Тарас Яценко.

«Спроби допомогти я сприймав упереджено»

Офіцер ЗСУ Ігор Шолтис знає, що таке війна ще з 2015-го. У вересні того року він отримав вогнепально-осколкове поранення у Пісках на Донеччині. Каже, що поки оговтувався від нього у Львові, важко звикав до російськомовного контингенту. Та й взагалі до людей, які не розуміли, що відбувається на сході, а таких була тотальна більшість.

«Впродовж 2015-2018 років я відновлювався в різних реабілітаційних центрах, була й психореабілітація. Але найбільше допомогла комунікація з такими ж як я – ветеранами російсько-української війни. Після знайомства з хлопцями, львівськими ветеранськими середовищами життя почало налагоджуватись», – згадує Ігор.

З повномасштабним вторгненням він повернувся на війну, спілкується з багатьма захисниками. І потвердився в думці, що саме середовище найкраще допомагає показувати людям, що вони не одні. Тому, опираючись на власний досвід, старається допомогти таким же як він.

«Спроби допомоги чи розповіді, що треба покращувати морально-психологічний стан, я сприймав дуже упереджено і негативно. Не хотілося визнавати, що я нездоровий чи погано соціалізований. А от звичне спілкування з іншими ветеранами без лікування чи самолікування допомагало якнайкраще. Ми просто жили, ходили на роботу, займалися громадською і соціально важливою роботою. Це й допомагало повертатись до повноцінного життя», – констатує він.

Військовий певен, що небагато ветеранів зможуть відверто сказати: «Мені потрібна допомога. Хочу записатись на курс чи програму, щоб отримати психологічно-реабілітаційну допомогу». Тому наголошує, що важлива саме органічна комунікація з ветеранами. І говорити з ними мають ті, які самі пережили подібний досвід.

«Наразі моя психореабілітація – це повернення на службу»

Колись Олександр Ябчанка був педіатром у Львові, речником МОЗу, допомагав впроваджувати медреформу. На війні він не перший рік. Після третього, важкого поранення у серпні 2023 року реабілітувався в центрі Unbroken і став його амбасадором. Це третій місяць з його повернення на службу. Зараз Олександр Ябчанка – командир роти «Гонор» батальйону «Вовки да Вінчі».

Каже, що намагався відновитись якомога швидше, щоб повернутись до виконання своїх задач на війні: *«Коли ти командир, маєш сам бути готовим і організувати колектив до виконання бойових задач. Ця війна, на жаль, скоро не закінчиться. Наше завдання, як країни, уберегти воїна і повернути його на війну, як би дивно це не звучало, бо досвідчені вояки – на вагу золота на війні. Я, як і багато моїх побратимів, повернулись після поранень і гідно виконують свою роботу»*.

Військовий твердить, що багато в чому завдячує Unbroken. Під час відновлення у центрі щоденно з ранку до обіду мав фізичну реабілітацію, а з 14 до 18 години – всілякі процедури, в основному психологічну реабілітацію. Цей кейс за приклад можуть брати інші міста. «Мав цікаву, важливу для мене розмову з паном Олегом Березюком. Я не все життя був військовим. І коли опинився в мирному місті, а все одно був ментально на війні, то думав: «Може я таки не в порядку». Сказав йому про це: *«Я не повернувся. Щодня роблю якісь речі для підрозділу і готуюсь повернутися туди»*. А він мені на те: *«Це нормально»*, – розповідає він.

Олександр переконаний, що соціалізація військовослужбовців і повернення в мирне життя після війни, має бути частиною державної політики. А чи достатньо реабілітаційних закладів? Напевно, що ні. **«Наразі моя психореабілітація – це повернення до виконання службових обов'язків»**.

Коли мої бійці потребують реабілітації, то прошу, щоб вони проходили її саме в Unbroken, бо сам перевірів: це якісно і ефективно, – каже командир. – У одного із побратимів – Василя з позивним Чучупак – ампутована нога. Він молодець, своїм прикладом показує, як навіть після такого поранення можна вести більш ніж активно-соціальний спосіб життя. Це завдяки «Незламним». Але й тому, що Василь працював над собою через біль і негаразди, з якими людина стикається при таких важких пораненнях».

Олександр каже, що **рецепт успіху справи у роботі обох сторін – держави і бійців, їх родин, знайомих. Бо бажання однієї зі сторін не достатньо.** І додає: завдяки тому, що реабілітувався у Львові, родина і друзі були поруч, можна було прогулятись кварталом на милицях і вже ставало веселіше.

Командир роти «Гонор» твердить, що люди на війні проявляють дива героїзму, винахідливості, витримки, спокою в безнадійній ситуації. А приїдеш до Львова, і тут «йой, все пропало». Це не демотивує, а дратує. Бо люди на лінії зіткнення не здаються, навіть коли видається, що нема шансів.

«Наші міста мирні, попри обстріли, відключення електрики. Тут вам на голову не може впасти снаряд, бо сюди не пустили руснявого артилериста. Може прилетіти ракета, але це не співставний ризик з лінією зіткнення. Та люди там тримаються, не опускають руки, незважаючи на те, що росіян залізло в рази більше, – дивується він. – Корупція, якою ви демотивуєтесь, проблема й для нас. Та ми воюємо не за корупціонерів, а за те, щоб наші міста залишались мирними. І коли в них люди демотивуються, бо десь хтось щось крав, це супер дивно. Це не привід опускати руки, а причина боротися з корупцією і допомагати армії. Це протистояння з величезною країною, ціль якої – знищити нас. Наш єдиний шанс – створити умови, за яких вони не зможуть цього зробити. Це вступ до НАТО і деструкція росії. Це буде не скоро, але переконаний, що це буде».

Ті, що противляться допомозі, потім дякують

Нейропсихологиня реабілітаційного центру Unbroken Евелія Більська каже, що в суспільстві все ще є стигми щодо всього, що починається на психо-. Вижити фізично не дорівнює вижити емоційно. Багато військових витісняють чи заперечують свої переживання, або бояться їх торкатися. Важливо, щоб вони розуміли значимість діагностики до реабілітації. Це дасть можливість помітити, чи є потреба в реабілітації. І запобігти відображенню невидимих травм війни на якості життя військових.

«Є різні цілі психотерапії. Є реабілітація, стабілізація, якщо військовий повертається на війну. В останньому випадку завдання психологів – зібрати його, повернути відчуття сили продовжувати боротьбу. Військові втомлюються від війни, їм нестерпно перебувати в тих умовах, вони виснажені. Але, повертаючись у цивільне життя, відчувають себе чужими, не можуть знайти собі місця. Бо тут все по-іншому, ніж там. В таких випадках потрібна психотерапія, допомога фахівців з ментального здоров'я,

щоб допомогти людині знайти себе і дати собі раду», – пояснює Евелія Більська.

Кажуть, що військових треба готувати до повернення в соціум. Але і соціум треба готувати. Нейропсихологиня вважає, що нерозуміння, конфлікти між військовими і цивільними виникають тому, що кожен має свою травму. Ми стикаємося своїми болями і це проявляється через конфлікт. Але насправді біль у нас спільний, це важливо це розуміти.

«Потрібна просвітницька робота серед цивільних і психотерапевтична підтримка серед військових. Спостерігаю гарні результати, коли військові отримують психотерапевтичну підтримку, навіть перебуваючи в зонах бойових дій. Хоч зазвичай це складно, або нереально. Треба йти на випередження, а не вже коли людина відчуває себе руїною.

Хочеться допомогти всім, але це фізично неможливо. Тому ділимося досвідом, стратегією роботи в Unbroken з іншими терапевтами», – каже вона.

І додає: *«Часто виявляється, що найбільше допомоги потребують ті, що найголосніше кричать: «Мені не потрібен психолог». Ми намагаємось не йти, коли нас відштовхують. Пробуємо м'яко, на прикладі інших бійців переконувати, чому це важливо і необхідно. Майже завжди ті, що противились допомозі, потім дякують, що вони таки доклали зусиль, ризикнули і здобули цей цінний досвід».*

Критично важлива швидка психологічна допомога

Сестра Анисія працює з військовими з 2014-го. З 2022 року вона психологиня Львівського центру надання послуг учасникам бойових дій. Після психотерапевтичного навчання проходила практику в обласній психіатричній лікарні. Потрапила у відділення, де лікувались військові з найгіршими ПТСР і працювала з ними до 2022 року.

«На Кульпарківську в таких тяжких станах попадають ті, які не отримали першої допомоги після повернення. Лише там я оцінила роботу, яку ми робили, як кризові психологи в 2014-2015-му в госпіталі. Волонтерська група з 45 психологів, психотерапевтів, брали на себе величезне навантаження. Фахівці вигорали за два місяці. В кризовій психології ти тільки даєш, але не бачиш результатів», – каже жінка.

Із кожним пацієнтом вона мала по кілька зустрічей і їх переводили з госпіталю. Що за ці два тижні могло відбутися з однією людиною? Виявляється, ці дві-три зустрічі були надважливі! Сестра зрозуміла це лише тоді, коли почула, як люди потрапляють в психіатричну лікарню.

«Вони казали: «Після війни я з усім справився, було нормально». Їхали за кордон, на заробітки, вели чудове життя. Та через два-три роки почали вистрілювати флешбеки і люди опинялись в психіатричній лікарні, бо не могли спати. Тож діагностування надважливе! Я би всім пропонувала хоч одну зустріч з психологом, хоче людина, чи ні. Просто поспілкуватися, навіть

озвучити, що вона не хоче діагностування. Це набагато дешевше, ніж довге та складне лікування потім», – переконана психологиня.

Це вже передбачено в структурі. Але клієнти в центрі розповіли інше. З фронту поранені бійці попадають в конкретні точки, найактивніша з них – лікарня в Дніпрі. «Люди кажуть, що психолог до них не підійшла ні разу, хоча це належиться. Або поспілкувалася, це дуже помагало. Військовий хотів поговорити вдруге, а вона йому: «За вісім тисяч в місяць більше не буде». Та це теж можна зрозуміти. Бо для психолога чи психотерапевта норма – чотири людини в день. Щоб потім він сам не зліг поруч з військовим».

Жінка каже, що в їх центрі постійно аншлаг, все розписано на два тижні наперед. Люди звертаються дуже інтенсивно і в основному вимушено, бо не можуть спати, а через це й жити. Це може бути гострий стресовий стан або ПТСР, звертаються чинні військові, ветерани, ті, що були в полоні. Психологи центру також працюють онлайн з бійцями на позиціях, якщо є можливість виходу на зв'язок. Спочатку людей стабілізують, опрацьовують кошмари чи безсоння, а далі вже по ситуації.

«В центрі надаємо тільки перший рівень психологічної допомоги. Якщо ситуація складна, перескеровуємо в «Незламні» чи поліклініки, де є центри ментального здоров'я. Співпрацюємо з лікарями, найближчою до нас лікарнею. Щодо стаціонарного лікування колега краще розповість. Як і про документальні труднощі, через які військовий не завжди потрапляє туди, куди рекомендують», – резюмує сестра Анисія.

Потрібно впроваджувати реабілітацію на державному рівні

Керівниця відділення комплексної реабілітації Львівської обласної психіатричної лікарні Марта Макух каже, що більшість їх пацієнтів є військовослужбовцями, ветеранами. Це близько 300 людей з психічними розладами. На жаль, коли мовиться про реабілітацію, то про розлади психіки говорять не в першу чергу. На базі лікарні працює Центр психічного здоров'я. Пацієнти лікуються в стаціонарі, отримують медикаментозну підтримку. Їх стабілізують в гострому періоді, коли пацієнт зовсім не спить, або має яскраві прояви розладів. Після стабілізації пацієнтів рекомендують на реабілітацію. В лікарні відкрили нове відділення – центр, в якому її проводитимуть.

«Але якщо пацієнт повертається в військову частину, то звідти його не завжди відпускають на реабілітацію. Коли вони потрапляють до нас, надаємо спеціалізовану психологічну допомогу, фізичну реабілітацію, ерготерапію. Є травмофокусовані види психотерапії – EMDR або КПТ. Маємо садівництво, столярку, музикотерапію, які теж мають певну доказову базу, але поки не є в протоколах, – пояснює Марта Макух. – Війна триватиме довго, всі травми і проблеми будуть з нами десятиліттями. Потрібно думати, як ми впровадимо реабілітаційну допомогу на державному

рівні. Щоб кожен проходив скринінг і діагностику та, за потреби, отримав направлення на певний вид реабілітації».

Є величезна різниця в підході до військових, які воюють і тих, що вже ні. Коли пацієнт потрапляє до нас на реабілітацію, він стабілізується, починає спати, в нього покращується настрій. Але з наближенням виписки симптоми повертаються, бо через повернення в зону бойових дій людям часто гіршає.

«Ми даємо їм основні психоедукаційні навички. Втручання направлені більше на саморегуляцію, ніж на глибину психотерапевтичну роботу, яка неможлива в короткий реабілітаційний період. При роботі з ветеранами можемо пропонувати довготриваліші послуги. Гарний перший досвід підвищує їхню прихильність до лікування, психотерапії і подальшого звернення до фахівців поза межами цих центрів», – переконана представниця Львівської обласної психіатричної лікарні

Проблеми є, як і симулянти

Олександр Ябчанка каже, що у «Вовків ла Вінчі» фахова і надзвичайно емпатична медична служба. «УЛЬФ» з'явився в добровольчому підрозділ. Його керівниця Олена Михайлова опинилась на війні, як волонтерка. Завдяки цьому на першому місці збереження здоров'я бійця. Тож коли боєць каже: «Я можу», йому відповідають: «Долікуйся». Бо хоч на війні завше бракує усього, але перш за все – кваліфікованих, вмотивованих людей. Коли хтось вибуває, це відчутно. Але боездатність залежить від стану людини.

«Мені простіше, бо хоч я командир, але все ж лікар. Не раз було таке, що боєць каже: «Я вже можу, тиждень не втрачав свідомість». А я такому на те: «В тебе важка контузія, тож це для мене не показник твоєї готовності повертатись на війну», – твердить військовий. *– Але є й люди, які симулюють. І тут потрібна фахова експертиза. Бо солдати – індивідууми. Є такі, які почуваються органічно в найлютіших ситуаціях. Вони відчують страх, але ззовні спокійні, діють максимально ефективно та обдуманно. А є такі, які через страх не можуть виконувати задачі, ще й стають обузою для побратимів. Вони можуть робити не менш важливі речі в тилу чи паперову роботу».*

В ідеалі професійна армія вміє фільтрувати такі речі. Та в нашій ситуації лютої боротьби кожен боєць на вагу золота. Люди слабкі, можуть робити не дуже гарні вчинки щодо інших військових, імітуючи проблеми з ментальним здоров'ям. І як вирішуватися цю проблему? Одне, коли людина імітує, а інше, коли дійсно не спроможна виконувати обов'язки. Як це професійно диференціювати?

«Нам простіше. Ми відомий батальйон, до нас черга бажаних, тож не часто зустрічаємось з таким. Але воює армія, а не окремі батальйони. Тому треба визначити, як фахово оцінити, чи людина дійсно

має психологічні проблеми, чи просто не хоче повертатись виконувати свій обов'язок?».

Олександр Ябчанка не часто стикається з таким. Буває, що люди потрапляють на лінію зіткнення і не справляються. Були бійці, які відверто сказали: «В той момент я розумів, що не зможу». Тоді в підрозділі їм знаходили іншу роботу.

«Не маємо примусу в росіянському розумінні: «Пошел вперед, или я тебя убью». Слава Богу, це в принципі не про українську армію. Ми це вирішуємо дискусією всередині колективу. Єлюди, які відповідають за морально-психологічний стан. Але це й моя робота, як командира роти, і керівників структурних підрозділів. Ми постійно комунікуємо, але скоріше по відчуттях. В нас децю специфічна субординація. Мій підлеглий може мені сказати: «Маю розмову, можемо?», – признається командир «Гонору». – Це про дружбу, попри те, що армія у війні – дуже ієрархічна структура. І мені видається, що друг може бути гарним психологом, лиш не в академічному розумінні психології. Але в нашому випадку психологічна допомога переважно надається одне одному».

То як визначити небоездатних? Військовий припускає, що можна виносити рішення на основі психіатричної експертизи. Але питання, на скільки реально вирішити цю проблему зараз, коли протистояння з російськими військами дуже жорстке? Він переконаний, що в таких умовах точно не до системного вирішення цієї проблеми. Тож у «Вовках да Вінчі» її вирішують фактично на колесах.

Марта Макух наголошує, що **в психіатричній діагностиці завжди був, є і буде певний рівень суб'єктивності. Людську психікою поки не вміють виміряти.** Навіть нейроімеджинг не дає вичерпних відповідей. Психологи діагностують, можуть проводити якісь методики для оцінки психічних функцій, але кінцевий діагноз завжди за психіатром. **Якщо він довший час спостерігав за пацієнтом, то може відрізнити психічний розгляд від симуляції.** Тож коли психіатр рекомендує реабілітацію, на цю рекомендацію можна опиратися.

Рівень суб'єктивності в постановці діагнозу може знизити колективне рішення. Якщо пацієнт перебуває під спостереженням тривалий час, ним займається команда: психолог, психотерапевт, психіатр, фізичні терапевти, лікарі суміжних спеціальностей.

«Працюємо, як стаціонар. Пацієнти до нас поступають за скеруванням з інших лікувальних закладів або військових частин. Проводимо діагностику, лікування. Та наші фахівці можуть долучатися до роботи військово-лікарської комісії, яка в основному займається встановленням діагнозів для військовослужбовців і вирішенням питань, коли вони є за межами своєї військової частини», – додає вона.

Сестра Анисія каже, що центр не видає довідок, не ставить заключення комісії. Тут допомагають здоров'ю людині, яка усвідомлює, що має психологічні труднощі і почула, що десь комусь це допомогло. Тож можуть собі собі дозволити працювати з тими клієнтами, які дійсно хочуть працювати над собою.

«У мене п'ять років досвіду роботи в ЗСУ у спеціалізованих підрозділах, моя напарниця – учасниця бойових дій. До нас звертаються ті, хто хоче повернутись воювати. Навіть якщо це вже нереально і люди мають інвалідність, вони хочуть максимально повернути собі функціональність і допомагати країні, працювати на перемогу у цій війні», – пояснює психологиня.

Групову терапію недооцінюють

Артерапевтка-психологиня громадської організації «Блакитний птах» Наталія Мрака проводить групову арт-терапію з 2018 року з військовими АТО із добровольчих батальйонів, а зараз – з пораненими бійцями в госпіталі у Винниках. **Вона певна, що такий вид терапії недооцінюють. Часто саме в групі, у довірливій атмосфері відбувається розкриття, процес реабілітації і зцілення травм.**

Зараз як кризовий психолог жінка працює на деокупованих територіях з цивільними, яких утримували в заручниках. А також з людьми, які перебували в полоні, а зараз пішли воювати. **Вони не завжди розуміють роль психіатра, психолога і психотерапевта. Тому потрібна підготовча, психоедукаційна робота. А також психопрофілактика для запобігання ПТСР та інших, наприклад, дезадаптивних розладів.** Для цього готують посібник на основі практичної роботи арт-терапевтів, до створення якого залучені військові та військові психологи, які проводять морально-психологічну роботу.

«Невирішених проблем дуже багато. Військові часто заперечують потребу в психологічній, фаховій допомозі, бо їм важко робити перший крок. Важко проговорити на першій зустрічі, чому вони прийшли. Тому я залучаю їх до терапії. Я не говорю на першій зустрічі про складні речі, попереджаю, що ми не йтимемо одразу в спогади, а діагностуватимемо і виявлятимемо, які проблеми є в людині».

Підсумки і поради

Сестра Анисія радить створити більше короткотривалих курсів для військових, які хочуть працювати і мають базову медичну освіту. Вона певна, що людей це зацікавить. Ті, котрі мають досвід війни, зможуть швидше освоїти теоретичні психологічні знання і краще надавати допомогу побратимам.

«Я теж починала з малого. Пройшла трьохмісячний курс «Психологічна травма» при УКУ в 2010 році, що вела фахівчиня з Канади, яка працювала з військовими. Але завдяки цьому з 2014-го мене відразу взяли до роботи, в

практику, бо мала досвід роботи в ЗСУ в складних підрозділах. І воно спрацювало. До кінця нашого волонтерського періоду з 45 людей у групі, про яку розповідала, витримали тільки п'ятеро. Серед них і я, хоч на той час ще не мала ще психологічний освіти, тільки той курс», – наводить власний приклад психологиня.

Олександр Ябчанка наголошує: маємо усвідомити, що ми в ситуації, коли або переможемо, або загинемо як країна. Ціна поразки – мільйони людей, яких знищить росія і яких виженуть з цієї землі. Ми не можемо її зазнати заради тих, що живуть і житимуть на цій землі, в ім'я тих, хто віддав своє життя задля того, щоб ми зараз мали можливість боротись.

«Прохання до усіх моїх співвітчизників. Не чекайте, що це от-от закінчиться. І не впадати в істеріку, що це не закінчиться ніколи. Все закінчиться нашою перемогою. Треба в це вірити і активно брати в цьому участь. Мусимо триматись стрій, триматись ментально, підтримувати одне одного – і в нас все вдасться! Слава Україні!», – резюмує він.

Наталія Мрака каже, що якою б важкою не була психотравма, вона має сильну сторону. Інколи травма має вирішальне значення, бо завдяки ній може настати посттравматичне зростання. Люди, які пережили важкі події, полон, змінюються. Вони роблять зараз те, чого б без такого досвіду ніколи не зробили. Наприклад йдуть воювати дуже вмотивованими, бо працюють з дітьми, які переживали окупацію, або самі її пережили.

«Багато дітей, коли говорять про свої мрії, майбутнє, хочуть бути військовими і навіть якими. Це лякає, але дає розуміння, що наші діти стають дорослими. І ця історія з травмою має й певну позитивну сторону. Тому бажаю кожному триматися сильних людей і сильних сторін», – підсумовує арттерапевтка.

А Марта Макух наголошує, що потрібна освіченість і системність. Ми маємо довіряти фахівцям, які займаються ментальним здоров'ям. Вони повинні вчитись, розвиватися і едукувати населення. Маємо пояснювати військовослужбовцям, що з ними відбувається, принаймні ту частину, яку розуміємо і знаємо. Сім'ї військовослужбовців, так само як і все цивільне населення, повинні бути в курсі того, що відбувається. Наприклад, розуміти чому важливо не запускати ті ж феєрверки чи петарди.

«Все, що ми починаємо робити, маємо робити системно. Маємо величезну медичну сферу, яка вже займається і надалі займатиметься цими пацієнтами. Якщо працювати щоденно день в день, то в кінці нам не доведеться здійснювати якогось подвигу, бо ми будемо готові. Тому потрібна освіта, знання і системне впровадження тих речей, які добре працюють», – резюмує психіатриня.

«Твоє місто» дякує Фонду розвитку ЗМІ Посольства США в Україні за підтримку цього проєкту, в межах якого медіа-хаб робитиме ще багато контенту на ветеранську тематику.

(https://tvoemisto.tv/exclusive/lyudy_na_viynti_roblyat_dyva_pryidut_do_lvova_a_tut_yoy_vse_propalo_167658.html, 26.08.2024).

===

Психологічна реабілітація ветеранів: які державні програми діють в Україні та як ними скористатися

На сьогодні в Україні діє трирівнева система надання безоплатної психологічної допомоги ветеранам війни, військовослужбовцям та членам їхніх сімей. До того ж Міністерство у справах ветеранів розробило спеціальний Реєстр суб'єктів надання послуг із психологічної допомоги для ветеранів і членів їхніх сімей.

Про це повідомили у Міністерстві у справах ветеранів у відповідь на інформаційний запит TrueUA.

Рівні психологічної допомоги ветеранам

Перший рівень передбачає соціально-психологічну підтримку та надання ветеранам соціальних послуг, зокрема соціального супроводу, соціальної адаптації, консультування. Ці послуги надають соціальні працівники, помічники ветерана та інші особи, які пройшли відповідну підготовку.

Другий рівень передбачає психологічну допомогу, яку можуть надавати в тому числі недержавні надавачі послуг з психологічної допомоги.

Натомість на **третьому рівні** ветерани отримують комплексну медико-психологічну допомогу, яку забезпечують ліцензовані установи, в яких створено відповідні мультидисциплінарні команди. Така допомога передбачає терапію розладів психічного здоров'я за комплексною програмою із застосуванням психологічних, психотерапевтичних, у разі потреби медикаментозних методів та методів фізичної реабілітації.

"Мінветеранів відшкодовує вартість наданих послуг із психологічної допомоги суб'єктам другого та третього рівня, спеціалізованим закладам незалежно від форми власності, в тому числі й фізичним особам — підприємцям, які надають такі послуги", — йдеться у повідомленні.

Як ветеранам отримати безоплатну психологічну допомогу

Міністерство розробило спеціальний Реєстр суб'єктів надання послуг із психологічної допомоги для ветеранів і членів їхніх сімей.

"Для отримання психологічної допомоги другого та третього рівня ветерани війни та члени їх сімей можуть звернутися безпосередньо до суб'єкта надання послуг, включеного до Реєстру", — зауважили у відомстві.

Підставою для отримання послуг із психологічної допомоги є:

- направлення лікаря з надання первинної медичної допомоги, якому отримувач послуг подав декларацію про вибір лікаря, або направлення

лікуючого лікаря в разі надання психологічної допомоги одночасно з наданням медичної допомоги в стаціонарних умовах;

- особисте звернення ветерана.

Відтак, для того, **аби отримати психологічну допомогу першого рівня**, ветеран може звернутися безпосередньо до суб'єкта надання послуг або структурного підрозділу з питань ветеранської політики та/або структурного підрозділу з питань соціального захисту населення, які є у Києві та Севастополі. Або ж військовослужбовці та їхні родини можуть звернутися до держадміністрації, виконавчого органу міської, районної у місті (у разі її утворення) ради та центру надання адміністративних послуг.

Натомість для **отримання психологічної допомоги другого та третього рівня** отримувач може звернутися безпосередньо до суб'єкта надання послуг або за наявності технічної можливості звернутися до Мінветеранів із відповідною заявою в електронній формі через Єдиний державний реєстр ветеранів війни або Єдиний державний веб-портал електронних послуг чи його мобільний додаток ("Дія").

Які документи потрібні для заяви на отримання психологічної допомоги

У Мінветеранів зазначили, що під час першого звернення отримувач послуг звертається з письмовою заявою, яка складається ним у довільній формі, або надає направлення на отримання такої допомоги й при цьому має пред'явити оригінали наступних документів:

- паспорта громадянина України/паспорта громадянина України для виїзду за кордон або е-паспорта/е-паспорта для виїзду за кордон;
- реєстраційного номера облікової картки платника податків (для фізичних осіб, які через свої релігійні переконання відмовляються від прийняття реєстраційного номера облікової картки платника податків, — паспорта громадянина України з відміткою відповідного органу контролю);
- посвідчення учасника бойових дій, особи з інвалідністю внаслідок війни, учасника війни, постраждалого учасника Революції Гідності або посвідчення члена сім'ї загиблого, члена сім'ї загиблого Захисника чи Захисниці України (у разі наявності);
- свідоцтва про народження учасника бойових дій, особи з інвалідністю внаслідок війни, учасника війни, постраждалого учасника Революції Гідності (у разі, коли отримувачем послуг є батько або мати);
- свідоцтва про шлюб (у разі, коли отримувачем послуг є дружина (чоловік) учасника бойових дій, особи з інвалідністю внаслідок війни, учасника війни, постраждалого учасника Революції Гідності);
- свідоцтва про народження дитини (у разі, коли отримувачем послуг є дитина учасника бойових дій, особи з інвалідністю внаслідок війни, учасника війни, постраждалого учасника Революції Гідності);
- свідоцтва про смерть учасника бойових дій, особи з інвалідністю внаслідок війни, учасника війни, постраждалого учасника Революції Гідності (у разі, коли отримувачами послуг є члени сім'ї).

Скільки ветеранів вже скористалися послугою психологічної допомоги
У міністерстві наголосили, що послуга із психологічної допомоги почала діяти з квітня 2024 року. Тому у другому кварталі 2024 року послугу із психологічної допомоги отримали 279 ветеранів, які звернулися за психологічною допомогою. З них 51 особа зверталася повторно за допомогою.

"Водночас Центрами, що належать до сфери управління Мінветеранів, за II півріччя 2024 року було надано 31 176 послуг із соціально-психологічної допомоги та 18 543 осіб отримали послуги з-поміж ветеранів війни, членів їх сімей", — резюмували у Мінветеранів.



МІНІСТЕРСТВО У СПРАВАХ ВЕТЕРАНІВ УКРАЇНИ
(Мінветеранів)

провулок Музейний, 12, м. Київ, 01001, тел. 0(44)281-08-50, тел./факс 0(44)281-08-57
E-mail: control@mva.gov.ua; Web: <http://www.mva.gov.ua> Код ЄДРПОУ 42657144

№ _____ На № _____ б/н _____ від 29.07.2024

Редакторці сайту TrueUA
Альоні БОЖЕНКО

trueua@ukr.net

Шановна Альоно Олегівно!

Міністерство у справах ветеранів України розглянуло Ваш запит на публічну інформацію від 29.07.2024 та в межах компетенції повідомляє.

Статтею 19 Конституції України визначено, що органи державної влади та органи місцевого самоврядування, їх посадові особи зобов'язані діяти лише на підставі, в межах повноважень та у спосіб, що передбачені Конституцією та законами України.

Відповідно до Положення про Міністерство у справах ветеранів України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 27.12.2018 № 1175 (зі змінами), Мінветеранів є головним органом у системі центральних органів виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері соціального захисту ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, постраждалих учасників Революції Гідності, членів сімей таких осіб і членів сімей загиблих (померлих) ветеранів війни, членів сімей загиблих (померлих) Захисників і Захисниць України.

Мінветеранів відповідно до покладених на нього завдань сприяє, зокрема збереженню психічного здоров'я ветеранів та членів їх сімей.

Щодо питання 1.

Мінветеранів розроблена та впроваджується трирівнева система надання психологічної допомоги ветеранам війни, військовослужбовцям та членам їх сімей.

Третій рівень включає комплексну медико-психологічну допомогу, яку забезпечують ліцензовані установи, в яких створено відповідні мультидисциплінарні команди та передбачає терапію розладів психічного здоров'я за комплексною програмою із застосуванням психологічних, психотерапевтичних, у разі потреби медикаментозних методів та методів фізичної реабілітації.

Постановою Кабінету Міністрів України від 29.11.2022 № 1338 затверджено Порядок та умови надання психологічної допомоги ветеранам війни, членам їх сімей та деяким іншим категоріям осіб (в редакції постанови Кабінету Міністрів України від 04 грудня 2023 р. № 1270) (далі – Порядок та умови), які визначають механізм 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 (дружина (чоловік), малолітні, неповнолітні та повнолітні діти і батьки), постраждалим учасникам Революції Гідності та членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни і членам сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України відповідно до Закону України “Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту”.

Мінветеранів відшкодовує вартість наданих послуг із психологічної допомоги суб'єктам другого та третього рівня, спеціалізованим закладам не залежно від форми власності, в тому числі і фізичним особам – підприємцям, які надають такі послуги.

Для максимальної доступності послуги із психологічної допомоги та своєчасного отримання висококваліфікованої психологічної послуги, Мінветеранів розроблено цифрове рішення: Реєстр суб'єктів надання послуг із психологічної допомоги для ветеранів і членів їх сімей (далі – Реєстр).

Для отримання психологічної допомоги другого та третього рівня ветерани війни та члени їх сімей можуть звернутися безпосередньо до суб'єкта надання послуг, включеного до Реєстру.

Порядком та умовами визначено механізм звернення отримувачів послуг за психологічною допомогою:

1) для отримання психологічної допомоги першого рівня отримувач послуг може звернутися безпосередньо до суб'єкта надання послуг або структурного підрозділу з питань ветеранської політики та/або структурного підрозділу з питань соціального захисту населення районної у м. Києві та Севастополі держадміністрації, виконавчого органу міської, районної у місті (у разі її утворення) ради, центру надання адміністративних послуг;

2) для отримання психологічної допомоги другого та третього рівня отримувач послуг може звернутися безпосередньо до суб'єкта надання послуг або за наявності технічної можливості звернутися до Мінветеранів із заявою; в електронній формі через Єдиний державний реєстр ветеранів війни або Єдиний державний вебпортал електронних послуг чи його мобільний додаток (Дія).

Підставою для отримання послуг із психологічної допомоги, яка надається суб'єктом надання послуг на другому та третьому рівні психологічної допомоги, є:

3

1) направлення лікаря з надання первинної медичної допомоги, якому отримувач послуг подав декларацію про вибір лікаря, або направлення лікуючого лікаря в разі надання психологічної допомоги одночасно з наданням медичної допомоги в стаціонарних умовах;

2) особисте звернення отримувача послуг.

Наразі продовжується процес включення до Реєстру суб'єктів надання послуг, які будуть надавати послуги із психологічної допомоги на другому та третьому рівні. Перелік суб'єктів надання послуг, включених до Реєстру, оприлюднено на офіційному вебсайті Мінветеранів, знаходиться за посиланням <http://surl.li/owxlto> та який оновлюється.

Відповідно до розпорядження Кабінету Міністрів України від 05.06.2019 № 377-р "Про віднесення цілісних майнових комплексів державних організацій до сфери управління Міністерства у справах ветеранів" до сфери управління Мінветеранів відносяться п'ять Центрів соціально-психологічної реабілітації (далі - Центри), а саме:

- Бородянський центр соціально-психологічної реабілітації населення;
- Іванківський центр соціально-психологічної реабілітації населення;
- Києво-Святошинський центр соціально-психологічної реабілітації населення;
- Соціально-психологічний центр м. Славутича;
- Центр соціально-психологічної реабілітації населення у м. Коростені.

Відповідь Міністерства у справах ветеранів на запит TrueUA

Нагадаємо, раніше в Україні запрацював новий сервіс про вакансії державних органів, органів місцевого самоврядування та військових адміністрацій. Він допомагатиме ветеранам знаходити роботу. (<https://trueua.info/news/reabilitaciya-veteraniv-yaki-derzhavni-programi-diyut-v-ukraini-ta-yak-nimi-skoristatisya>, 21.08.2024).

===

Психологічна реабілітація військових: як воїнів адаптують до цивільного життя в Україні та у США

Дмитро, 39-річний український військовий на позивний «Каспер», сидить на своєму ліжку в психіатричній лікарні 11 жовтня 2023 року в Києві, Україна. Фото: Chris McGrath через Getty Images

- Учасники бойових дій часто стикаються з ПТСР — це стан, що іноді виникає в людини після травматичних подій.

- Є локальні програми, але глобально відновленням ментального здоров'я українських захисників опікується Мінветеранів. Воїни мають право на безоплатну допомогу.

- Ще до повномасштабного вторгнення РФ Україна почала вивчати досвід США для адаптації військових до мирного життя.

В Україні, як і в Сполучених Штатах, діють державні програми для інтеграції оборонців у цивільне середовище. У обох випадках вона надається безплатно, але американський комплекс ширший: зокрема, він охоплює як послуги з відновлення військових, так і тренінги щодо працевлаштування.

Заборона розповідає про програми відновлення психічного здоров'я захисників в Україні та США.

Психологічна допомога воїнам ЗСУ: державна програма

Безоплатна психологічна допомога для військових, ветеранів, їхніх родичів закріплена статтею 11 закону «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей». Фахову підтримку таким українцям організовує Міністерство у справах ветеранів.

Станом на березень 2024 року уряд наповнював Реєстр постачальників послуг з психологічної реабілітації. Ними можуть стати спецзаклади будь-якої форми власності (включно з ФОП відповідного спрямування). Своєю чергою Мінветеранів відшкодовуватиме вартість наданих послуг – у 2024 році на це передбачено 160 млн гривень.

Отримати послуги з психологічної реабілітації коштом держави можуть українські громадяни, які мають статус:

- учасника бойових дій;
- особи з інвалідністю внаслідок війни;
- особи, яка має особливі заслуги перед Батьківщиною;
- учасника війни;
- постраждалого учасника Революції Гідності;
- члена сім'ї загиблого (померлого) ветерана війни;
- члена сім'ї загиблого (померлого) захисника/захисниці України.

Крім цього, на період воєнного стану та протягом трьох місяців після його скасування безоплатна підтримка доступна:

- військовослужбовцям (резервістам, добровольцям ТРО) Збройних Сил, Національної гвардії, військових прокуратур, Управління державної охорони;

- співробітникам СБУ, Служби зовнішньої розвідки, Держприкордонслужби, Держспецтрансслужби, Держспецзв'язку, ДСНС, Державної кримінально-виконавчої служби, Служби судової охорони тощо;

- поліцейським;

- працівникам інших військових формувань, що обороняють Україну від російської агресії, а також членам їхніх родин.

Після повернення з небезпечних районів з усіма військовослужбовцями мають проводити заходи декомпресії. Це початковий етап психологічної реабілітації захисників, які перебували в екстремальних умовах. Практика є обов'язковою, розповів начальник управління психологічного забезпечення Головного управління морально-психологічного забезпечення ЗСУ Рустам Мамедов.

«Офіцери-психологи проводять індивідуальне психологічне діагностування, роз'яснення та індивідуальні консультації за запитом. За результатами проведення заходів декомпресії визначають військовослужбовців, які потребують реабілітації. Їх направляють до закладів охорони здоров'я в системі Міністерства оборони України, а також в установах та закладах інших відомств за їхньою згодою», – каже Мамедов.

Так, українські військові можуть отримати психологічну допомогу дистанційно, індивідуально, із членами сім'ї тощо. Вона включає:

- групову роботу;
- діагностику;
- інформування;
- психологічне консультування;
- психотерапію.

Підтримка надається на трьох рівнях. Він визначається після початкової діагностики, враховуючи життєві обставини, стан фізичного та ментального здоров'я воїна. Далі для нього складають індивідуальний план, після виконання якого формують акт наданих послуг.

Щоб отримати швидку консультацію, можна звернутись:

- до експертів з психологічної допомоги та оздоровлення Директорату реабілітації та медичного забезпечення Мінветеранів за номером: +38 (063) 230-20-11 (з понеділка по п'ятницю з 8:00 до 17:00);
- на безплатну гарячу лінію кризової допомоги та підтримки від Українського ветеранського фонду. Телефонувати можна в будь-який день з 10:00 до 20:00 за номером: +38 (067) 400 46 60. Або знайти інформацію на сайті Фонду;
- до територіальних органів Мінветеранів за телефонами, вказаними на інтернет-порталі відомства.

Ментальне відновлення ветеранів: яка система у США

В січні 2024 року Збройні Сили України завершили реалізацію проєкту з психологічної реабілітації та відновлення психологічної стійкості та боєздатності військовослужбовців. Проєкт здійснювали за підтримки програми НАТО з переходу з військової кар'єри на цивільну, повідомляє Генеральний штаб ЗСУ.

«Було проведено 65 тренінгів для учасників бойових дій, завдяки чому нам вдалося додатково охопити кваліфікованою психологічною підтримкою понад 2100 військовослужбовців. Відтак ми дуже розраховуємо, що проєктна діяльність НАТО у цьому напрямку знайде своє продовження й у 2024 році»,

– сказав начальник Головного управління морально-психологічного забезпечення ЗСУ Владислав Ключков.

Міністерство у справах ветеранів України ще до великої війни вивчало іноземний досвід стосовно адаптації ветеранів у цивільному просторі. Співпраця з фахівцями зі Сполучених Штатів продовжилась і після повномасштабного вторгнення РФ. Уряди обговорювали, зокрема, втілення американської системи медичної та психологічної реабілітації ветеранів в Україні.

У самих Штатах проживає близько 19 млн ветеранів. За інформацією Бюро статистики праці, приблизно дев'ять із десяти — це чоловіки. Переважна більшість з них старше 60 років. У 2023 році на Департамент ветеранів США виділили \$303 мільярди. Це другий за обсягом фінансування департамент після Міноборони держави.

Основна програма адаптації в країні називається Transition Assistance Program (TAP). Вона охоплює навчання та ресурси для отримання медичних послуг, пошуку роботи, освітніх можливостей тощо. Крім того, вона надає захисникам інформацію щодо їхніх прав і пільг, забезпечених урядом, пише Мілітарний.

Що стосується психологічного відновлення, це специфіка складової TAP під назвою VA Benefits Briefings. Проєкт надає різну психологічну підтримку для ветеранів: зокрема, по боротьбі з ПТСР, депресією, тривогою та іншими ментальними розладами. Це включає консультації, психотерапію та призначення ліків у разі необхідності. VA також має лінію кризової психологічної допомоги ветеранам. В Україні цим займається Український ветеранський фонд, щоправда, лінія у США надає конфіденційну підтримку цілодобово.

Програма Transition Assistance Program має також інші складові:

- Pre-Separation Counseling надає інформацію про освітні ресурси, медичні та психологічні послуги та допомогу з кар'єрою;
- Department of Labor Employment Workshop – тренінг від Департаменту праці, що вчить створювати резюме, проходити інтерв'ю та ефективно шукати роботу;
- Individualized Initial Counseling – персональна консультація з куратором для визначення особистих цілей людини після військової служби;
- Capstone – завершальний етап проєкту з інтеграції у цивільне життя.

Якщо ветеран не буде готовим до цього після завершення Capstone, для розв'язання проблеми залучать його командування. Для людини можуть провести додаткові консультації або підтримати по-іншому, залежно від індивідуальних потреб військовослужбовця.

Травма внаслідок війни: що таке ПТСР

Посттравматичний синдром – стан ментального здоров'я, що іноді виникає в людини після травматичних подій. Пережитий досвід

характеризується нею як шокуючий, страшний або небезпечний. Типові симптоми – нічні кошмари, нав'язливі спогади, асоціалізація та схильність до саморуйнування (йдеться про алкоголь, паління та наркотики).

У багатьох військовослужбовців після першого перебування на фронті виникають симптоми депресії, тривожних розладів, гостра реакція на бойовий стрес або бойову травму. Від 20% до 40% воїнів потребують допомоги психологів, психіатрів, психотерапевтів. Симптоми гострої травми виявляють у 60-80% військовослужбовців, які були очевидцями загибелі побратимів чи мирного населення або бачили тіла померлих. Ризик психічних порушень особливо стосується молодих людей віком 18-24 років, інформує Центр громадського здоров'я.

Симптоми ПТСР розвиваються приблизно у 12-20% військовослужбовців, які перенесли бойову травму, але не звернулися за психологічною допомогою через побоювання зневаги за начебто прояв слабкості або загрозу військовій кар'єрі. Типові ознаки розвитку ПТСР у захисників:

- посилений контроль: компульсивне перевіряння дверей, вікон, транспортних засобів, з метою переконатися, що людина знаходиться в безпеці;
- надмірні переживання воїнів за своїх близьких – батьків, дітей, дружин/чоловіків та інших родичів, ці думки виникають дуже часто.

Військовослужбовці вважаються найбільш уразливими до розвитку ПТСР, якщо:

- вже перенесли психічні травми у минулому, зокрема, пов'язані з насильницькими діями;
- ризик удвічі вищий, якщо проміжок між попередньою травмою і бойовою менший за 5 років.

Якщо посттравматичний стресовий розлад не лікувати, у людини можуть розвинутиися соматичні та фізіологічні захворювання, розлади сну. Не виключено погіршення пам'яті та концентрації, розповів військовий психолог Андрій Козінчук.

«Людина поводиться не агресивно, а більш відлюдькувато, закривається в собі, з нею стає важко контактувати – вона стає асоціальною. Можуть бути як соматичні, так і психологічні проблеми. Це все накопичується, й людина може дійти до того, що стане безхатьком, або закінчить життя самогубством. Іноді, якщо добра сім'я та стосунки, тобто є величезне коло підтримки, людина навіть і без лікування може вийти з цього стану», – каже фахівець.

Важливо! ПТСР може діагностувати тільки ліцензований спеціаліст з психічного здоров'я або лікар. Існує три основні методи лікування синдрому – медикаментами, психотерапією та комбіноване.

Раніше Заборона розповідала про бізнес-програму для воїнів ЗСУ, розроблену Google. Вона абсолютно безплатна для українських захисників та

орієнтований на малий бізнес. (<https://zaborona.com/psychologichna-reabilitacziya-vijskovyh-yak-voyiniv-adaptuyut-do-czyvilnogo-zhyttya-v-ukrayini-ta-u-ssha/>, 22.04.2024).

===

Якою є і якою має бути мережа реабілітаційних закладів в Україні

Через тривалу повномасштабну війну в Україні значно зросла потреба у реабілітаційних центрах для військових та ветеранів. Після лютого 2022 року у країні їх стає все більше, і розгортається широка мережа включно з районними центрами.

Як це працює сьогодні і чи кількість у даному випадку означає якість? Розбираємося докладніше та спілкуємося з експертами галузі про те, як її покращити.

Розбудова системи та ізраїльський досвід

“Наша система має пострадянську інерцію – від початку війни досі не створено єдиної системи реабілітації захисників”, - наголошувала ще у жовтні 2021 року тодішня міністерка у справах ветеранів України Юлія Лапутіна.

За декілька днів до цього ефіру – 13 жовтня 2021 року – з’явився указ президента “Про деякі заходи із забезпечення соціальних гарантій військовослужбовців та ветеранів війни”, який передбачав створення до кінця 2023 року “регіональних центрів медичного забезпечення, психологічної реабілітації військовослужбовців та ветеранів війни” у кожній області.

Під послуги з реабілітації пацієнтів за відповідними пакетами медичної допомоги станом на червень 2023 року Національною службою здоров’я України було законтрактовано 423 лікарні. Отримати допомогу можна або за електронним направленням, зайшовши на сайт Національної служби здоров’я України, або, зателефонувавши на “гарячу лінію” – 16-77.

У липні 2023 року Міністр охорони здоров’я Віктор Ляшко представив план подальшого розвитку системи реабілітації країни. За його основу було взято ізраїльський досвід, система мала врахувати як потреби цивільних, так і потреби військових, не втратити актуальність після війни і не призвести до надлишку реабілітаційних відділень. У плані передбачається, що кожна кластерна (багатопрофільна) і надкластерна (високоспеціалізована з високотехнологічними послугами) лікарні матимуть у своєму складі стаціонарне реабілітаційне відділення.

Загалом в межах країни тоді йшлося про 5 250 ліжок. Очікувалося, що це дозволить щорічно надавати якісні та безоплатні послуги з активної і доказової реабілітації для щонайменше 126 тисяч пацієнтів. Також планували створити шість спеціалізованих закладів національного рівня. Ще п’ять реабілітаційних закладів, розрахованих на 200 ліжок кожен, мало запустити українське Міністерство оборони.

“Українська мережа закладів, які надають реабілітаційну допомогу зараз знаходиться у процесі трансформації, - вважає начальник відділу медико-соціальної координації та зовнішніх комунікацій Українського центру ветеранів Павло Поламарчук, -

Є передові заклади, які займаються реабілітацією. Серед них би я виділив Рівненський обласний госпіталь ветеранів війни, Український центр ветеранів, який очолює Костянтин Баранніков, центр психічного здоров'я та реабілітації ветеранів “Лісова Поляна”.

Кожен з них спеціалізується на окремому виді реабілітації, у “Полянні”, наприклад, сильні позиції по акубаротравмі (травма в результаті дії акустичної вибухової хвилі) і ураженнях внаслідок прильоту керованих авіабомб, що стало, на жаль, дуже актуальним за останній рік”.

Український державний медико-соціальний центр ветеранів війни – державний заклад охорони здоров'я в структурі МОЗ. Він надає необхідну спеціалізовану лікувальну, реабілітаційну, паліативну та довготривалу медико-соціальну допомогу, має у складі декілька реабілітаційних відділень.

“У нас є унікальні апарати, яких немає ніде в Україні, - розповідає Поламарчук, - наприклад “Локомат”, який допомагає бійцям з важкою спинальною травмою, з атрафованими кінцівками, з парепарезами та тетрапарезами знову відчувати, як це ходити, є спеціальний стіл, який допомагає розробляти руку, є апарат “Робот-рука” та інші, і це дуже мотивує наших ветеранів займатися цими вправами”.

Львівський реабілітаційний феномен

За час великої війни Львів став потужним реабілітаційним хабом для українців, що повертаються з війни. Сучасні медичні заклади міста прийняли тисячі постраждалих від військових дій. У Львівському медичному коледжі вперше в Україні відкрилася навчальна програма з реабілітації для медичних сестер, нові спеціальності почали відкриватися у Львівському медичному університеті імені Данила Галицького.

На базі першого медоб'єднання Львова працює національний реабілітаційний центр “Незламні” (UNBROKEN). Серед напрямків його роботи – реконструктивна хірургія, ортопедія і протезування.

Окрім встановлення протезів, їх тут також виготовляють, займаються фізичною, психологічною та психосоціальною реабілітацією. Новий корпус облаштований сучасним обладнанням: роботизована система ходьби, екзоскелети, роборукавички, що допомагають рухати рукою. Цього року у “Незламних” планують відкрити новий хірургічний комплекс, будівля якого спроектована спільно з японськими та українськими архітекторами.

У передмісті Львова з квітня 2023 року офіційно працює клініка Superhumans, побудована на базі військового госпіталю. У ній є лабораторія протезування, де виготовляють біонічні протези за індивідуальними мірками

пацієнтів, центр реабілітації та ерготерапії, відділення реконструктивної хірургії.

На території закладу діє багатофункціональний басейн та мультифункціональні засоби для фізичної терапії. Будівлю клініки спроектовано як повністю безбар'єрну, також у приміщенні облаштовано місце, де є поверхня з різним покриттям, щоб люди з протезами ніг вчилися ходити по різних поверхнях (піску, траві, бруківці, гравію).

Нещодавно у Львові було відкрито перший абілітаційний центр (абілітація – наступний крок після лікування та фізичної реабілітації) для ветеранів та цивільних НАВ Lviv Habilitation Center. Це перехідний безбар'єрний простір, який надає можливість адаптуватися до нових умов життя. Тут відвідувачі навчаються самостійності в інклюзивному просторі та поза його межами. Зокрема, вчать готувати їжу, здійснювати покупки, користуватися транспортом. Створені умови подібні до того, що чекає на поранених вдома. З відвідувачами працюють коучі, психологи та фізичні терапевти. Протягом року абілітацію можуть проходити близько 300 резидентів.

Свого часу державне підприємство “Галичина” спеціалізувалося на комплексній реабілітації людей з інвалідністю, через повномасштабне вторгнення центр змінив фокус діяльності, тепер тут проходять реабілітацію лише військові. Поранені можуть отримати послуги з комплексної реабілітації. Щорічно тут проходить реабілітацію понад 1200 людей. Реабілітаційний центр одночасно може приймати 300 пацієнтів. Пацієнтам допомагають навчитися користуватися протезом, доглядати за ним, а також повертатися до нормального та повноцінного життя.

Директорка департаменту охорони здоров'я Львівської ОВА Наталія Літвінська у коментарі БЖ розповідає:

“З САМОГО ПОЧАТКУ ВІЙНИ МИ СТАЛИ СВОЄРІДНИМ ХАБОМ І ПРИЙМАЛИ, НАПЕВНО, НАЙБІЛЬШУ КІЛЬКІСТЬ ВІЙСЬКОВИХ У СТАНАХ, ЯКІ ПОТРЕБУВАЛИ ПОТІМ РЕАБІЛІТАЦІЇ.

Завдання МОЗу ми почали виконувати набагато швидше, ніж міністерство поставило її гостро. Обласна адміністрація вклала величезні кошти у відкриття реабілітаційного відділення з сучасним обладнанням та підготовленими фахівцями Львівського обласного госпіталю ветеранів війн імені Юрія Липи площею понад тисячу квадратних метрів. Також у Соснівці, на Львівщині відкрилося таке відділення Обласної клінічної лікарні, загалом у області вже працюють п'ять відділень у кластерних закладах і два завершують ремонтні роботи та чекають на поставку обладнання”.

Також у Львові, і ще у 9 містах України успішно працює мережа реабілітаційних центрів RECOVERY, яку заснували бізнесмен Віктор Пінчук разом з дружиною Оленою. Центри оснащені сучасним обладнанням та облаштовані з урахуванням вимог інклюзивних стандартів (просторі коридори, санітарно-гігієнічні зони для маломобільних пацієнтів). Окрім

цього в Recovery є кабінети ерготерапії, індивідуальної фізичної терапії, асистивних технологій.

Про головні проблеми реабілітації і як їх вирішити

“Зараз проблеми у галузі однакові у всій Україні, - ділиться думками Наталія Літвінська, - це недостатня кількість кадрів з реабілітації, з цим стикається ледь не кожен заклад охорони здоров’я. Маємо відтік гарних кваліфікованих фахівців в приватні центри, де їм пропонують вищу заробітну плату. Інша проблема – маємо працювати над кваліфікацією, не завжди спеціалісти мають необхідний рівень знань та досвід роботи з пост-травматичними стресовими розладами, складними фізичними ушкодженнями та іншими наслідками війни”.

“Головна проблема нашого закладу – кадрова, - ділиться подібною думкою Павло Поламарчук, - і це, певною мірою, через те, що він знаходиться на периферії – у Київській області. Більшість фахових спеціалістів працює у відомих київських лікарнях, і заманити фахівців у ту ж Рівненську область, або ж, скажімо, у заклади охорони здоров’я Одеси непросто. А кадри треба залучати, у нас є Указ Президента, який регулює найнижчі та найвищі рівні зарплат для медичних фахівців.

Я ВВАЖАЮ, ЩО, ОКРІМ МЕХАНІЗМІВ ТРУДОВИХ КОЛЕКТИВНИХ ДОГОВОРІВ, У ДЕРЖАВНИХ ЗАКЛАДАХ НЕОБХІДНО ВИЗНАЧАТИ ТАРИФНУ СТАВКУ З МЕТОЮ ЗАЛУЧЕННЯ СПЕЦІАЛІСТІВ.

Тому що реабілітація – це тривалий процес, це не коротка операція, за яку можна отримати конкретну суму. Тут важлива підтримка держави, донаторів, фондів”.

Керівниця першого в Україні абілітаційного центру “Lviv Habilitation Center” Анна Горкун зізнається, що найбільшим викликом для її установи був пошук фінансування, оскільки два роки тому гроші на такий проєкт ніхто виділяти не хотів. Донори, які традиційно працюють у гуманітарному напрямку, вважали, що підтримка ветеранів виходить за межі їхніх можливостей та статутів, пошук коштів тривав майже рік, зрештою вдалося знайти надійних партнерів.

Сума, яку виділяє Національна служба здоров’я України в межах психіатричних пакетів на лікування пацієнтів, становить 13 тисяч 175 гривень, хоча, за словами медичної директорки Чернігівської обласної психоневрологічної лікарні Світлани Александрової, лікування може коштувати 18-19 тисяч.

Інша проблема, на якій наголошують спеціалісти галузі – практика недоказових методів реабілітації, яка й досі розповсюджена у багатьох закладах. Павло Поламарчук вважає це наслідком радянської спадщини, і навіть називає основним злом у сфері:

“Історично так склалося, що заклади, які колись були центрами, які надавали медичну допомогу у рекреаційний спосіб (по суті санаторіями та

зкладами відпочинку, а не установами доказової медицини) продовжують використовувати практики, які не схвалюються МОЗом як доказові. На мій погляд, це витрачання часу і марнування “людиногодин”, а також марнування часу безпосередньо пацієнтів.

МИНУЛОГО РОКУ МІНІСТЕРСТВО ЗРОБИЛО ВЕЛИЧЕЗНУ РОБОТУ – ВРЕГУЛЬОВАЛО СФЕРУ РЕАБІЛІТАЦІЇ У РІЗНИХ АСПЕКТАХ, РАНЖУВАЛО ЗАКЛАДИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ’Я І ТИПИ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ЯКІ ВОНИ МОЖУТЬ НАДАВАТИ. ТЕПЕР Є ЧІТКИЙ ПЕРЕЛІК ДОКАЗОВИХ МЕТОДІВ РЕАБІЛІТАЦІЇ”.

Ще на одному аспекті акцентує керівниця Львівського департаменту охорони здоров’я:

“До нас заходять міжнародні організації, але зазвичай вони працюють напряду із закладами охорони здоров’я, іноді уникаючи співпраці з департаментом та МОЗом. На мою думку, вони повинні координувати свої дії з центральним рівнем, так би мовити “вплітатися” у загальну державну політику. Бо на виході маємо якісь точкові речі, які, не матимуть продовження після того як міжнародні організації поїдуть, і це неправильно. Бо заклад бачить речі локально, а держава – системно”.

Спеціалісти галузі часто нарікали на тому, що, попри комплексний підхід та ефективні практики відновлення військових, у реабілітаційних центрах – дуже довгі черги. І військові змушені місяцями чекати потрапляння туди.

Серед пропозицій, які розглядаються для покращення ситуації: створення реабілітаційних відділень на базі цивільних установ, створення мережі партнерських закладів (такий досвід вже є у Славутичі Київської області, Івано-Франківську та Чернігові), ну і, звісно, грамотна інформаційно-просвітницька кампанія. Наталія Літвінська каже:

“У НАС ЩЕ НЕ РОЗУМЮТЬ ЩО ТАКЕ СУЧАСНА РЕАБІЛІТАЦІЯ. ЗВИКЛИ, ЩО ЦЕ ЯКАСЬ ФІЗІОТЕРАПІЯ – П’ЯВКА, ГОЛКА І МАСАЖ, ЯК ПАНАЦЕЯ ВІД УСЬОГО. НАСПРАВДІ ЦЕ ЩОДЕННА І ДУЖЕ ВАЖКА РОБОТА МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНОЇ КОМАНДИ.

Суспільству треба пояснювати їхні права, те, що хворі мають, у залежності від станів, від 2 до 8 безкоштовних реабілітаційних циклів. Мета сучасної реабілітації – повернути людину до оплачуваної роботи, повернути її у суспільство”.

Про покращення системи реабілітації

Серед методів покращення досвіду реабілітації військових також називають створення єдиної системи координації реабілітаційних закладів, аби не було дублювання зусиль і неефективного використання ресурсів.

“Нам не треба надмірне створення інфраструктури реабілітації, це не покращить надання якості медичної допомоги, - вважає пані Наталія Літвінська, - у гонитві за тим, щоб підписати той чи інший договір з НСЗУ. Це не буде про якість”.

На її думку, фахівці в Україні мають сконцентруватися на забезпеченні високої якості реабілітаційних послуг.

“Має бути чітке розуміння усієї мережі подібних закладів. Бо зараз одні підпорядковуються МОЗу, інші – Міністерству соціальної політики. Є ті, що Міністерству у справах ветеранів, десь – приватні заклади. Для того, аби не дублювати ресурси і правильно їх використовувати, нам потрібне прозоре розуміння стану цієї мережі”, – каже вона. (<https://bzh.life/ua/lyudi/1723571566--povernuti-veteraniv-suspilstvo-koyu-e-merezha/>).

====

"Війна травмує кожного". Як військовий з Чернівців проходить психологічну реабілітацію після воєнних дій

Чернівчанин Вадим — майже два роки воював у складі 107 бригади Чернівецької тероборони. На фронті він штурмував позиції російських військових, був в підвалі будинку, який розстрілював танк, та втрачав побратимів. Це вплинуло на здоров'я як фізичне, так і ментальне.

Зараз Вадим проходить реабілітацію після травми спини й водночас відвідує психолога. Вважає, що пропрацьовувати травми після воєнних дій має кожен і шкодує, що не почав це робити раніше. Як Вадима змінила війна та як зараз він з цим справляється — у публікації Суспільне Чернівці.

Тумблер війни у тилу не вимикається

— Там тумблер війни увімкнений, а повертаючись сюди немає функції вимкнути його. Людина постійно в напрузі. Вона звикла бути 24 на 7 в напрузі. Якщо вона це не робитиме, не буде контролювати все, то просто помре.

Вадим — тиждень на реабілітації у госпіталі ветеранів війни. Він лікується стаціонарно, живе у двомісній палаті разом з іншим військовим. Тут чоловік відновлюється після поранення спини фізично, нагода поспілкуватись з психологом випала вже як наслідок цього.

Основним поштовхом працювати з психологом стала сім'я, яка перестала впізнавати Вадима. Він розповідає, що і сам відчував, що змінився. З'явилась постійна тривожність, апатія, дратівливість.

— Нас такими робить відчуття і розуміння того, що наше життя залежить від випадку. У будь-який момент людина може померти. Якщо не зараз, то за дві хвилини, якщо не за дві, то за п'ять з половиною. Ти вагаєшся, чи піти почистити ленту. Відходиш, а коли повертаєшся — бачиш на місці приліт. Розумієш, що якби не відійшов, помер би зараз. І це все постійно накопичується в голові.

У суспільстві не прийнято, аби чоловік говорив, що його щось турбує, каже Вадим. Доводиться терпіти до останнього. Водночас вважає, що війна травмує кожного і фізично, і психологічно.

Вадим був в АТО півтора року, потім два роки повномасштабної. Каже, війна як наркотик, тому часто думав повернутися, але мав домовленість з дружиною: або війна, або сім'я, тому до останнього залишався вдома. Все змінило повномасштабне вторгнення — Вадим став у стрій на початку березня 2022-го.

— Постійна напруга з одного боку робить тебе сильним, з іншого — вразливим. Бо коли повертаєшся у цивільне життя — тебе все дратує. Хочеться обходити повз людей. Коли на позиціях гине побратим, ти про це не думаєш, бо йому вже не допомогти. Ти ще бойова одиниця й мусиш робити свою справу. Зволікатимеш, то й ти загинеш. А зараз іноді думаєш, що могли ж його витягнути. Багато хлопців себе за це карають.

Під час перших розмов із психологом Вадим не міг відразу відповісти на питання, який сьогодні день тижня чи місяць. Каже, на це було просто байдуже.

Згодом навчили правильно дихати, аби за перших проявів знервованості розслаблятися. Також порадили спілкуватися з побратимами, з якими приємно проводити час та які не відштовхують. Попри те, що лікарі постійно підтримують бійців, Вадим вважає, що першочергово результат лікування залежить від пацієнта.

Чашу потрібно звільнювати

Після повернення зі служби у багатьох побратимів Вадима виникли проблеми у сім'ї: дехто офіційно розлучився або почав жити окремо. Чоловік каже, цього можна було уникнути.

— За весь час на фронті було багато гризоти. Це нікуди не зникає, а зберігається всередині. В собі це не можна носити — треба побороти. Звільнити чашу, бо там забагато всього.

Військові не вважають, що звернутися до психолога — означає проявити слабкість, гадає Вадим. Але вони звикли жити й працювати у постійній напрузі та перестали жаліти себе. Вийти з цього стану їм може допомогти психолог.

— Не треба зволікати. Потрібно себе любити та цінувати. Руки-ноги — то таке, а коли голова хвора — це ще гірше. Починати треба з неї, а вже потім лікувати все інше. Тоді буде легше жити. Як би смішно не було, але й суспільству буде легше, бо воно мусить нас прийняти. Завдяки нашій важкій роботі воно може жити під мирним небом.

Попереду на Вадима чекає ВЛК, яка визначить, чи повернеться чоловік на фронт. Попри це він каже — якщо треба буде повернутись на війну, хоче бути більш підготовленим емоційно.

— Багато хлопців кажуть, що після війни ми нікому не потрібні. Я хочу сказати, що в першу чергу кожна людина потрібна сама собі. Єдине, про що жалкую, що не розпочав реабілітацію раніше.

Потоваришувати із симптомами

У госпіталі з Вадимом працює психологиня **Тетяна Аніщенко**. Каже, що військовий спочатку не йшов на контакт й йому було байдуже на запитання та відповіді.

– Спочатку у нього була думка про те, як я можу йому допомогти, якщо не бачила всього, що відбувалося на війні й не пережила цього. Це все прямо в його аурі відчувалося. Але я почала розповідати, як працює мозок в режимі "все, щоб вижити" і як потім ця "активація" проявляється на відносно безпечній території, як трансформуються його бойова готовність й ефективність в напругу та постійне роздратування, — тоді він "включився" в це сильно.

Найперше, що потрібно побороти Вадиму – емоційне і фізичне перевиснаження, а також розлад адаптації.

– Це щось типу "я не можу впоратися з собою", але все ж є можливість дуже швидко навчитися давати собі раду.

(Не) сам собі психолог

Розлад адаптації є одним із найпоширеніших розладів військових, каже Аніщенко. Такі люди дратівливі та погано сплять. Також у приблизно третини військових, які повертаються з фронту, залишаються симптоми постравматичного розладу.

– Є військові, які не хочуть спілкуватися, кажуть, що у них все добре. Деякі вважають, що психолог їм не потрібен, бо вони "самі собі психологи". Таким я відповідаю, що побачимося з ними через рік. Зазвичай вони повертаються й починають ділитися тим, що для них справді важливо.

Думка, що чоловік буде таким, як до війни – ілюзія

З війни люди повертаються кардинально іншими, у них змінюється поведінка, попри те, що мозок відновлюється. Аніщенко каже, на відновлення впливає ситуація в сім'ї – коли близькі підтримують бійця, то 80-90%, що він зможе реінтегруватися. Водночас багато дружин мають ілюзії про те, що сім'я та відносини з чоловіком будуть такими ж, як і до війни.

– Зазвичай дружини розповідають, що не можуть витримати того, як змінився чоловік після війни. Кажуть: "Думала, що буде інакше: що повернеться таким, яким був. Буде адаптовуватися до цивільного життя як чоловік, а не військовий".

Тетяна Аніщенко радить бійцям і їхнім рідних прийти на психоедукацію до фахівця зі знанням специфіки, який пояснить, як працює людський мозок, про виділення гормонів, як мозок функціонує на війні й після повернення:

– Як навчатися жити по-новому і потоваришувати з усіма своїми симптомами. Бо зазвичай більшість із них до кінця життя так і залишаються в певній інтенсивності, просто стан буде стрибати від певних ситуацій, атмосфери. (<https://suspilne.media/chernivtsi/686126-vijna-travmue-koznogo-ak-vijskovij-z-cernivciv-prohodit-psihologicnu-reabilitaciju-pisla-voennih-dij/>, 24.03.2024).

«Я поверну своє обличчя»: чому психологічна реабілітація після травми є важливою та як її отримати

Обличчя Тетяни з Київщини було посічене осколками через вибух у її власному будинку у 2022 році. Вона пройшла довгий шлях лікування та реабілітації та знає, що психологічна допомога не менш важлива, ніж хірургічні операції. ШоТам розповідає історію дівчини та разом з фахівчиною пояснює, чому реабілітація не завершується в лікарняній палаті.

Лікарі та родина забороняли дивитися на себе в дзеркало

Тетяна Хоменко з села Небелиця на Київщині потрапила під обстріл російськими збройними силами у своєму будинку. Дівчина пригадує, що 28 лютого вийшла з родиною з підвалу, аби поснідати.

Тетяна отримала поранення лівої частини обличчя, а її голова була посічена осколками. Українські військові, які приїхали на місце обстрілу, відвезли дівчину до Брусилівської лікарні в Житомирській області – там їй надали першу допомогу.

Тетяна пригадує, що медсестра, імені якої не пам'ятає, подзвонила своїй родичці:

«А в тої син – асистент пластичного хірурга. Тож Андрій Васильєв прийшов на допомогу місцевому хірургу Кручинському Олександр Володимировичу мене оперувати».

Поранення в Тетяни були важкі.

«Пластичні хірурги мені дали надію, що можна виправити це й без якихось дуже сильних втручань і зберегти саме моє обличчя, а не змінювати його. Спочатку мені зашивали відкриті рани. Друге втручання – видаляли осколок біля ока», – каже дівчина.

Але фізичні поранення внаслідок війни – це не все, з чим зіткнулася Тетяна.

«Перший раз, аби себе побачити, зробила селфі на телефон. Бо мені забороняли дивитися на себе в дзеркало й лікарі, і моя родина. Я тоді подумала, що зі мною ніхто спілкуватися не буде – я сама всіх від себе відсічу, допоки не відновлю своє обличчя», – пригадує Тетяна Хоменко.

Лікар підбадьорював Тетяну:

«Він мені казав: «Ти красуня. Ти нею була, ти нею і залишишся» і дав надію рухатися вперед. Я зрозуміла, що, попри шрами, поверну своє обличчя, чого б це мені не коштувало».

Жити з новим образом тіла

Керівниця центру психологічної реабілітації в Superhumans Світлана Куценко каже, що психологічна реабілітація при мінно-вибухових травмах необхідна навіть під час лікування, бо це доволі тривалий процес.

«У людини, яка отримала мінно-вибухову травму, є ознаки психотравматизації, але все залежить не від самої травми – що ушкоджене конкретно, – а від того, як людина це переживає. Тож коли ми говоримо про реабілітацію таких людей, треба орієнтуватися на їхній індивідуальний досвід травми», – пояснює Світлана Куценко.

На кожному етапі лікування та реабілітації зачіпають різні психологічні питання. Спочатку це допомога людині прийняти те, що з нею сталося, емоційно саморегулюватися. Далі потрібно працювати над тим, щоб відновити образ тіла, навіть власну ідентичність – уже нового себе. А тоді це завдання, які стосуються інтеграції людини в суспільство.

Світлана зауважує: що триваліший процес лікування, то довший і процес психологічної реабілітації, і психологічний супровід.

«Буквально одразу, як людина прокинулася після операції, вона вже якось мусить жити з новим образом тіла – з тим, чого вона не планувала й до чого вона не звикла. Тож цей психологічний супровід мусить тривати на всіх етапах, і часто він важливий і після того, як людина виписується з клінік і реабілітаційних центрів. Чому? Бо пацієнт повертається в суспільство, в сім'ю. Потрібно буде повністю все по-новому починати».

Катерина Єгорова, гештальт-терапевтка, співзасновниця благодійного фонду «Крила для України», проєкт якого підтримала Програма розвитку ООН в Україні, вважає, що звертатися по психологічну допомогу потрібно якнайраніше, адже наслідки травми складно передбачити:

«Результати мінно-вибухової травми можуть проявитись відразу: людина фізично починає гірше бачити, чути, на будь-який звук хочеться кинутись на підлогу. Але можуть бути і неочевидними: за два, три або чотири місяці наче все нормально. Але людина може зірватися на близьких — і це теж буде реакція стресу. Кожна людина унікальна і реакція теж унікальна, передбачити її неможливо. Але з цим точно можна щось зробити і чим раніше почати, тим краще. Не прикласти подорожник до рани і вважати, що колись все буде добре, а починати робити щось відразу».

Вирішила стати психологом та опорою для інших

Та коли Тетяна лікувалася та відновлювалася, в неї не було психолога, а психологічна підтримка їй була дуже потрібна.

«У такій ситуації ти просто дуже сильно морально падаєш. Тобі треба хоч якась просто підтримка людини, яка може тебе вислухати, допомогти. У мене, на жаль, не було такої можливості», – каже дівчина.

Тетяна вважає, що мінно-вибухові травми дуже сильно впливають на ментальний стан, адже людина починає закриватися в собі, її думки про все

змінюються, зростає страх. Дівчина це знає з власного досвіду, тож це стало поштовхом для неї здобути фах психолога:

«Я хочу закінчити своє навчання й почати працювати в цій сфері. Згодом відкрити свій кабінет, де люди зможуть до мене звертатися в будь-який час. Хочу віддати себе повністю людям і бути їхньою опорою».

Каже, спочатку було складно, але бажання допомагати людям і віра сильніші за те, що пережила Тетяна. У дівчини попереду ще одна операція на шиї, бо там лишився рубець – потрібно накласти пластичні шви, щоб зменшити шрам.

Як отримати психологічну допомогу від держави

Через бойові дії в Україні з'явилося багато приватних і державних ініціатив щодо ментального здоров'я українців. У жовтні 2022 року Міністерство охорони здоров'я України (МОЗ) повідомило, що вводить посади психотерапевта й клінічного психолога, щоб «підсилити мультидисциплінарні команди, що надають реабілітаційну та медичну, зокрема, паліативну допомогу».

Звернутися за допомогою українці можуть до свого сімейного лікаря, терапевта або педіатра. Фахівець може надати базову психологічну допомогу, а за потреби спрямувати до потрібного спеціаліста. (<https://mahala.com.ua/aktualne/ya-povernu-svoie-oblychchia-chomu-psykholohichna-reabilitatsiia-pislia-travmy-ie-vazhlyvoiu-ta-iak-ii-otrymaty/>, 08.03.2024).

===

Невидима рана війни: чому ПТСР це проблема не тільки ветеранів, але і всіх українців

Люди приходять з війни, але війна залишається всередині них, як невидима рана та постійний стрес. Щоденні обстріли, поранення, загроза життю, тривога, смерть поряд – через це проходить людина у зоні бойових дій. Український соціум має готуватись до повернення тих, хто пройшов крізь пекло, а головне — приймати ці повернення, враховуючи нове світосприйняття таких людей. Сьогодні WomanEL вирішив дослідити цю складну, але, нажаль, актуальну, для нашої країни тему.

Контент

Що таке посттравматичний синдром (ПТСР)Симптоми ПТСРПопередній воєнний досвідСтатистика поширеності ПТСР у світіФактори ризику для потенційного розвитку ПТСРПровідні методики боротьби із посттравматичним синдромомЯк війна в Україні вплинула на ситуацію із ПТСРСучасні методи боротьби з посттравматичними розладами в УкраїніПоради матерям та дружинам воїнів, які страждають на посттравматичний синдромПТСР у рамках закону України: нагальні недоліки

та проблеми Тут допоможуть: куди звертатись, якщо у вас ПТСР Позитивні зрушення в системі надання допомоги Заклади реабілітації та надання психологічної допомоги

Що таке посттравматичний синдром (ПТСР)

Ми часто чуємо про посттравматичний синдром (стресовий розлад), скорочено ПТСР. На нього страждають військові, ветерани й цивільні, які пережили сильні травматичні події.

Зустрітись із ПТСР можуть усі – і військові, і цивільні. Це люди, які постраждали напяму або стали свідками травматичних подій. Ветерани, учасники бойових дій, переселенці, колишні полонені та українці, які жили під окупацією, – стресовий розлад не обирає, до кого приходить.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), «комбатантський синдром», «в'єтнамський синдром», «афганський синдром», «східний синдром» тощо— психічний розлад, різновид неврозу, що виникає внаслідок переживання однієї чи кількох подій, котрі ушкоджують психіку. Так пише про ПТСР Вікіпедія.

Історія морського піхотинця 503-го окремого батальйону морської піхоти Івана Гаврилко

Простими словами, ПТСР — це реакція нашого організму на важкі події. Людина ніби «застрягає» в екстремальній ситуації, вона постійно подумки повертається до неї і не може забути. Хоча ситуація залишилася в минулому, але пацієнт постійно її переживає. Подумки або в нічних кошмарах, він повертається до неї знову і знову.

Я, буває, сплю по кілька годин на добу. У снах можу чути запахи. Запахи крові, пороху, гнилої людської плоті. Ну бо я це чув. Звуки, кольори. Хоча кажуть, що сни кольорові тільки у шизофреніків,

Найчастіше з оточуючими своїми переживаннями така людина не ділиться, тримає все у собі. Вона не здатна об'єктивно оцінити своє самопочуття та впоратися з емоціями. Тому починає неадекватно реагувати на навколишню дійсність, не сприймає нову інформацію, намагається ізолюватися від спілкування, гостро реагує на критику та жарти.

Я назвав би це станом равлика. Щось наводить, і ти такий: все фігово, діти далеко, дружина далеко, в країні війна, срака — і починаєш себе жаліти. Нікого не хочеш бачити й чути. Таке буває. Інколи просто хочеться поплакати,

розповів Іван Гаврилко, морський піхотинець 503-го окремого батальйону морської піхоти.

Симптоми ПТСР

Психолог кризового центру Артем Доронін, який працює з військовими та цивільними з перших тижнів повномасштабного вторгнення, в інтерв'ю ШоТам розповів, що зрозуміти, чи страждаєш на ПТСР, можна самотійно. У цього розладу є певні симптоми, а якщо звернути увагу та прислухатися до себе, то діагностувати проблему доволі просто.

У мене зник апетит. Сон також не дуже. Мій психологічний стан погіршився. Я став неспокійним. Не можу зосередитись на чомусь одному: хапаюся за все, а в голові немає порядку,

поділився 29-річний військовий Станіслав, який за шість місяців на фронті втратив смак до життя.

Ще один воїн, молодший лейтенант Руслан, до російського вторгнення був учителем малювання. Він не може позбутися відчуття, що ось-ось станеться щось жахливе. У Бахмуті він командував саперним підрозділом й отримав завдання встановити міни перед українськими позиціями просто під обстрілами. Він упорався, але тепер цей досвід з ним увесь час.

Усі жахи Бахмута переслідують мене. Це було пекло. І я продовжую жити в пеклі,

зізнався Руслан.

Психолог Київського міського кризового центру «Соціотерапія» Артем Доронін. Джерело: Facebook

Симптомами ПТСР можуть бути:

- розлади сну, жахи;
- тремор рук, нервові тремтіння;
- сухість у роті, озноб;
- відчуття постійної небезпеки;
- зловживання алкоголем, сигаретами чи наркотиками;
- гіперзбудженість;
- уникнення згадок про травму чи проблему, витіснення її з життя.

Я важко реауюю на крики, гучну музику. Коли поруч проїжджає мотоцикл, цей звук мене повертає на фронт. Одразу вмикається реакція, що потрібно себе захистити,

розповів розвідник Олександр, який отримав травму в ході бойових дій на Лиманському напрямку.

Міністерство науки і освіти України розробило пам'ятку, у якій наведено перелік симптомів посттравматичного синдрому в умовах війни.

Попередній воєнний досвід

Посттравматичні стресові розлади досліджують віддавна. Під час Першої світової війни ПТСР називали «контузією». Під час Другої світової – розлад був відомий під назвою «бойова втома». Назву ПТСР вперше застосували 1980 року.

Відомо, що близько 80 тис. ветеранів Першої світової війни отримали посттравматичні розлади, а найпоширенішим діагнозом став так званий снарядний шок, що виникав після масованих артилерійських обстрілів.

Завдяки тому, що ПТСР визнали захворюванням, англійські, французькі та німецькі ветерани здобули право на пенсії та лікування. Протягом Другої світової війни посттравматичні симптоми виявили не тільки у військових, а й у в'язнів концентраційних таборів.

Окрім того, психологи провели дослідження та визначили, що ПТСР у військовослужбовців має особливі симптоми, насамперед — флешбеки пережитих подій. А вже 1945 року в США почали вживати термін «погляд на дві тисячі ярдів» для опису порожнього погляду, що з'являвся в солдата після бойових дій.

Після війни у В'єтнамі учасники бойових дій тривалий час залишалися без належної допомоги, що призвело до кількості самогубств, співмірної або навіть більшої за кількістю загиблих під час бойових дій, що стало американською національною катастрофою.

Статистика поширеності ПТСР у світі

За даними Відділу охорони психічного здоров'я штату Нью-Йорк, щороку 5,2 млн американців страждають на ПТСР.

За оцінками Європейського журналу психотравматології, 354 мільйони дорослих, які пережили війну у всьому світі, страждають на ПТСР або велику депресію.

В одному із досліджень, проведеному Міністерством у справах ветеранів США на 1938 ветеранах, поширеність ПТСР близько 14% була серед ветеранів, які служили в Іраці.

Згідно з повідомленнями Американського журналу епідеміології, 10% поширеність ПТСР була екстрапольована для всіх ветеранів війни в Перській затоці.

Як зазначає Американська психологічна асоціація, посттравматичних симптомів набули 700 тис. ветеранів війни у В'єтнамі, що брали участь у бойових діях. Також багато військовослужбовців стали залежними від наркотиків та алкоголю, а близько 30% ветеранів В'єтнаму мали ПТСР протягом життя.

У сучасних війнах можуть виникнути певні проблеми з підрахунком військових, у яких є ймовірність розвитку ПТСР. Анна Вовк, психологиня в госпіталі для військових, зазначає, що треба бути дуже обережними з такими прогнозами, оскільки попередня схожа статистика стосувалася війн у В'єтнамі та Афганістані. Вона не є повною і всеосяжною, а кожна війна все-таки унікальна за сукупністю своїх умов, і відтоді багато чого змінилося.

Фактори ризику для потенційного розвитку ПТСР

Попередні дослідження і гіркий досвід інших країн, що постраждали від збройних конфліктів показує: щонайменше кожна 5 людина буде мати негативні наслідки для психічного здоров'я, а кожна десята відчує ці наслідки на рівні середньої тяжкості або важкої хвороби.

Війна та бойові дії є факторами ризику для потенційного розвитку посттравматичного синдрому. За даними медичного ресурсу UpToDate, для порівняння поширеність ПТСР серед населення США та Канади протягом життя становить від 6.1% до 9.2%, тоді як поширеність даного розладу серед населення в зоні бойових дій може досягати 50%.

Провідні методики боротьби із посттравматичним синдромом

Згідно із методикою Американської психологічної асоціації (АРА), адаптацію і лікування ПТСР серед військових, які брали участь у бойових діях, починають із визначення терапії. Її спеціально адаптують для управління травмою.

Фахівці застосовують когнітивну реструктуризацію: людина вчиться думати про речі по-новому. Психічні образи травматичної події можуть допомогти їй подолати розлад, отримати контроль над страхом і стражданням.

Також американські фахівці практикують експозиційну терапію – регулярні бесіди про подію або зіткнення з причиною страху. В безпечному та контрольованому середовищі це дозволить людині краще контролювати власні думки та почуття.

Для лікування симптомів ПТСР у США використовують зазвичай селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну (СИЗЗС). Вони також допомагають у разі депресії, тривоги та проблем зі сном, – симптомах, що часто пов'язані з посттравматичним стресовим розладом.

За словами медиків, психологічні наслідки ПТСР можуть тривати до 20 років. Недуга може вражати до 20% учасників бойових дій, тому дієву терапію шукають спеціалісти усього світу.

Нещодавно Ізраїльські вчені винайшли новий метод лікування посттравматичного стресу. Вони вперше зменшили симптоми посттравматичного стресового розладу за допомогою гіпербаричної кисневої терапії (ГБО). Це метод насичення пацієнта киснем під високим тиском з лікувальною метою проводиться в гіпербаричних барокамерах.

Крім того, у світі починають з'являтися й немедикаментозні методи лікування ПТСР. Серед них – механізм, схожий на Apple Watch, який уже затвердило Управління з продовольства і медикаментів (FDA). Такий годинник людина з ПТСР може вдягати під час сну. Він фіксує пульс і тиск та «розуміє», якщо людині сниться тривожний сон. У такому разі годинник її «будить», щоб уникнути повторного переживання травматичних спогадів.

Американські вчені у 2019 році розробили методику діагностики ПТСР на ранніх стадіях за допомогою штучного інтелекту. Він аналізує голоси потенційних пацієнтів і робить висновки з точністю до 89%.

Психологічна допомога після війни знадобиться понад 15 млн українців. Джерело: Instagram

Як війна в Україні вплинула на ситуацію із ПТСР

За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, під час цієї війни приблизно чверть українців можуть постраждати від розладів психічного здоров'я, починаючи з підвищення рівня тривоги і стресу закінчуючи ПТСР. Міністерство охорони здоров'я України прогнозує, що психологічна допомога після війни знадобиться понад 15 млн українців. Вже зараз до психіатрів та психологів звернулися понад 650 тис. українців.

Купити вітаміни й добавки

Як розповідає виданню «Українській тиждень» Анна Вовк, психологиня в госпіталі для військових, встановлено, що від 20% до 40% військовослужбовців потребують психологічної допомоги, а симптоми гострої травми виявляють у 60–80% військових, які були очевидцями загибелі побратимів чи мирного населення або бачили тіла померлих.

Ризик появи симптомів порушення психіки стосується молодих військовослужбовців, віком 18–24 роки, у яких виявлено симптоми депресії або в яких були проблеми з алкоголем. Симптоми ПТСР розвиваються приблизно у 12–20% військовослужбовців, які перенесли бойову травму, але не звернулися по психологічну допомогу через побоювання зневаги за прояви слабкості, боягузтва, загрозу військовій кар'єрі.

Щонайменше 10% населення України будуть дотичними до ветеранських послуг після завершення російсько-української війни. І це найбільша цифра у відсотковому відношенні серед інших країн, які також мають у себе ветеранів і ветеранську політику.

Міністерка у справах ветеранів Юлія Лапутіна розповіла в інтерв'ю Радіо Свобода, що коли мова йде про 4 мільйони людей, які будуть потенційними ветеранами, то враховуються всі категорії. Тобто не буде 4+5, а буде приблизно 4, до 5-ти мільйонів людей дотичних до ветеранської політики.

Така війна, яка зараз відбувається в Україні вже дев'ятий рік, скоро буде навіть більше, принесла в новітню історію сучасної Європи нові виклики. Ця агресія Росії проти України фактично створила передумови, що такого досвіду, який є зараз в Україні, у тому числі людей з бойовим досвідом, у тому числі ті страждання, які переживають родичі, ті страждання, які переживають внутрішньо переміщені особи, тобто такого взагалі не було,

зазначила Лапутіна.

Це безпосередньо комбатанти або учасники бойових дій, які отримали бойовий досвід, відстоюючи нашу незалежність, територіальну цілісність і суверенітет у боях. Це і, звісно, люди, які були поранені і їм встановлено інвалідність внаслідок війни.

Також це члени родин загиблих наших воїнів і героїв. І, звісно, це взагалі члени всіх родин тих людей, які захищали на фронті Україну.

Сучасні методи боротьби з постравматичними розладами в Україні

На думку психологів, сьогодні державі потрібно проводити освітню роботу щодо пояснення складнощів і особливостей процесу адаптації людей із ПТСР, особливо військових. Наприклад, проводити громадські обговорення теми війни, створювати платформи для показу фільмів та фото з фронту, проводити лекції та опитування серед військових на тему больових точок у соціальному житті.

Вітчизняні медики використовують сучасні практики лікування ПТСР, цінність яких щомісяця зростає через географію війни. На сьогодні є

перевірені ефективні методи лікування, які базуються на принципах доказової медицини – це психотерапія та застосування лікарських засобів.

Станіслав Гібадулін, доброволець із позивним «Хітмен», не знав і нічого не чув про ПТСР. Якийсь час думав, що у нього ковід — тоді саме почалася пандемія. Він здав купу аналізів, навіть підозрював рак. Врешті Станіславу порадили звернутися до психіатра

Здавалося, всі клітини мого тіла звузилися, я чув своє серцебиття. Це спочатку лякало. Я відчував, що найбільша моя проблема — почуття провини за смерть побратима. Під час терапії зміг усвідомити, що звинувачувати себе не потрібно, в цьому немає сенсу,

поділився військовий.

Безумовно перебіг захворювання та досягнення терапевтичних результатів можуть варіювати від людини до людини, але підтримка близьких, встановлення чітких терапевтичних цілей разом із лікарем та мотивація допомагають досягти бажаного.

Колишній полонений Валерій, що родом з Луганщини, самостійно звернувся до лікарів. Сам же попросив медиків військової частини направити його до психіатрів. Перш за все він керувався турботою про своїх близьких.

Прокинувшись вночі, я бачив предмети зі своїх нічних жахів-спогадів. Наприклад, примітне і пам'ятне для мене дерево, під яким колись вирив окоп. Я на власні очі побачив його посеред своєї лікарняної палати,

розповів Валерій.

Поради матерям та дружинам воїнів, які страждають на посттравматичний синдром

Війна дуже сильно вплинула на всіх українців, але особливо важко переживати стресові ситуації доводиться військовим, адже вони вимушені постійно перебувати на межі життя й смерті. Іноді родичі, у яких в родині є військові, не знають, як підтримати близьку людину. Психологиня Ірина Бельмега, яка багато працює з військовими, в інтерв'ю виданню «Акцент» дала дієві поради.

Війна всередині. Джерело: Instagram

За словами Ірини, психологічний клімат в родині важливий, бо людина, що має ПТСР, стає вразливою, як оголений дріт. Навіть маленький подразник може спричинити бурхливу реакцію, або навпаки — людина ніби в товстій броні. Все це може спричинити непорозуміння між близькими.

По-перше, потрібно бути обізнаними щодо психологічних особливостей ситуації та дізнатись у психіатра, або в перевірених джерелах, з чим доведеться мати справу. В інтернеті багато літератури або статей, що допоможе більше зрозуміти близьку людину в такий період. Обирайте валідні й достовірні джерела тих видань, яким ви довіряєте.

По-друге, це терпіння і розуміння того, що ваш близький зараз не той, що був раніше. Це не значить, що з ним щось не так, навпаки, його реакції нормальні і відповідають ненормальній ситуації. Просто він має вже зовсім

інший досвід, інші стратегії поведінки, що допомагали йому вижити на війні, тому до цього потрібно поставитись із розумінням, і дати певний час на відновлення.

Родина має приймати і підтримувати військового на всіх етапах відновлення. Саме таке реагування допоможе спрямувати власні сили від самозвинувачення до конструктивного вирішення ситуації: лікування, відновлення, прийняття і знаходження нового змісту життя і цілей у змінених умовах.

Недопустимим є психологічний тиск в комунікації («витягування» на розмови, багато запитань, з'ясування деталей тощо). Не потрібно розпитувати людину про те, чим вона не хоче ділитись, через власну цікавість. Якщо людина не хоче впускати вас в особистий простір, то потрібно прийняти цей вибір, їй потрібно дати час.

Також не варто оточувати людину гіперопікою, що більше схоже на вимоги, ніж турботу. Краще поцікавтесь, що людині потрібно в цей час. Будьте готові, що потреби можуть змінитись, і на початку вона захоче побути наодинці. Краще дати їй простір, бо це певний процес адаптації.

ПТСР у рамках закону України: нагальні недоліки та проблеми

Держава має безліч інструментів, щоб допомогти військовим ментально повернутися до мирного життя. Українське законодавство передбачає допомогу, яку мають отримувати ветерани. Зокрема, питання безоплатної психологічної допомоги регулює постанова Кабміну № 1338 від 29 листопада 2022.

Наразі діє базовий Закон №3551 щодо соціальних гарантій військовослужбовців і членів їх сімей. Також ухвалено закон, підписаний президентом та Верховною Радою «Про комплексний огляд системи соціальних гарантій для ветеранів». Згідно положень цього закону, кожні 5 років держава має здійснювати комплексний огляд, хто, що надає, для яких категорій, щоб уникнути дублювання.

Однак, не всі ініціативи можна втілити в рамках чинної системи та нікуди не зникли бюрократичні перепони. Є проблеми недостатнього кадрового, організаційного, методологічного забезпечення охорони психічного здоров'я. Також існує проблема соціально-психологічного порядку, а саме – неготовність значної частини наших співгромадян звертатися до фахівців навіть після виникнення явних проблем з психічним здоров'ям.

Ще одна з першочергових проблем – нестача даних, адже будь-яка корисна ініціатива в Кабінеті міністрів починається з інформації та підрахунків. Перша леді України Олена Зеленська нещодавно запустила Національну програму психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, але, на жаль, психотерапевтів, як і раніше, не вистачає. Ось чому уряд наголошує на самостійній турботі про себе.

Сьогодні лікування каннабісом ПТСР в Україні – це шанс для військових позбавитися проблем зі здоров'ям і повернутися до звичного життя, коли деякі фахівці безсилі. Верховна Рада підтримала Законопроект №7457 про легалізацію медичного канабісу у першому читанні, але поки що не розроблено протоколи застосування препаратів на основі канабісу. Будь-яке призначення лікарського засобу має супроводжуватись вітчизняним протоколом лікування.

ПТСР — це проблема всього нашого суспільства, не тільки військових, але є нюанси. Поки йде війна і військовий знову повертається на війну, то психотерапія з ним не проводиться. Тільки етап стабілізації. Терапія тільки після повного повернення додому.

В ЗСУ є Головне управління морально-психологічного забезпечення, але забезпечення Збройних Сил України психологами є недостатнім – недоукомплектовано 29 % штату. Лише 62 % офіцерів-психологів мають освіти за спеціальністю. За результатами дослідження кадрового забезпечення ЗСУ, на 400–500 військовослужбовців працює 1 психолог.

Тут допоможуть: куди звертатись, якщо у вас ПТСР

Позитивні зрушення в системі надання допомоги

Щоб організувати ефективну систему надання допомоги, необхідна достатня кількість фахівців, закладів, установ, які насамперед розуміють проблему ПТСР та мають досвід її вирішення. З такою кількістю постраждалих державні установи просто не мають змоги впоратися самотійно.

Позитивні зрушення в цьому напрямі є. Так, нещодавно Міністерство оборони затвердило Концепцію розвитку реабілітації військових, яка передбачає їхнє лікування у профільних спеціалізованих закладах.

Також працює Реєстр надавачів послуг із психологічної реабілітації для ветеранів та їх сімей. Так, фахівці у галузі психологічного здоров'я, які хочуть займатись реабілітацією військових, можуть подавати заяви в електронній формі. Крім того, уряд готує проект «Перехід», який передбачає створення системи переходу ветерана від військової служби до цивільного життя.

У системі реабілітації та надання психологічної допомоги наразі важливу роль відіграє громадський сектор. Десятки громадських об'єднань та фондів реалізують програми для допомоги військовим та цивільним, які постраждали внаслідок війни.

Станом на сьогодні Мінветеранів підписало контракти з понад 48 лікувальними закладами, де можна отримати допомогу. Мало того, безліч громадських організацій створюють власні програми: Veteran Hub, Molfa Hub, EnableMe, FFU, Фонд Вадима Столара тощо.

Заклади реабілітації та надання психологічної допомоги

Superhumans Center — всеукраїнський сучасний центр, що безкоштовно надає медичні послуги із протезування, реабілітації, реконструктивної хірургії та лікування ПТСР.

Фонд Вадима Столара — це допомога військовим і підтримка населення в тилу, реалізація соціальних проєктів з психологічної підтримки та психоемоційного відновлення, лікування ПТСР.

Molfa Hub — турбота про родини наших військових, психологічна едукація та діагностика, психологічна реабілітація військових, психологічна допомога родинам військових — це все, що допомагає нашим хлопцям та дівчатам зберегти життя, фізичне та психічне здоров'я, родини.

Київський міський кризовий центр «Соціотерапія» — центр для проходження психологічної реабілітації. Отримати допомогу може кожен: цивільні та військові. Програма реабілітації в Кризовому центрі має різноманітний розклад заходів та включає в себе групові психотерапії, психотренінги, групи тілесної терапії, індивідуальні психологічні консультації, арт терапії та фільмотерапії.

Лісова поляна — державний Центр психічного здоров'я та реабілітації ветеранів. Тут допомагають військовим зі складними стресовими розладами та іншими травмами війни, які впливають не лише на фізичне здоров'я, але й на ментальне. (https://womanel.com/zdorovja/nevydyma-rana-vijny-chomu-ptsr-tse-problema-ne-tilky-veteraniv-ale-i-vsikh-ukraintsiv/#google_vignette, 12.09.2024).

===

Я втратив ногу на війні. Ветеран про травму, реабілітацію та реакції людей

Що сприяє відновленню після ампутацій кінцівок і як підтримувати людину після травми — у новому епізоді подкасту «Прийом»

Як це — усвідомлювати, що ти за крок від смерті, приймати своє тіло після поранення й учитися всього заново? Ветеран Олександр Баталов розповідає про ампутацію ноги та відновлення після поранення. Також у третьому епізоді подкасту «Прийом» поговорили про те, як доречно підтримувати людей із втратами кінцівок, чого не варто робити та як сприяти комфортнішому простору для всіх.

«Я знав, що ми будемо там, де потрібні. Страху не було»

Я усвідомлював, що воювати будуть усі, просто хтось буде більше готовий, а хтось менше. Тому я тренувався й готувався з літа 2022 року, і, коли

мені зателефонували з військкомату, був готовий. На той момент я самостійно пройшов тактичну вогневу та медичну підготовки. Пройшов ВЛК і почав службу.

Я знав, що треба йти виконувати обов'язок. Я не думав про те, скільки це триватиме і як буде. Розумів, що треба продовжувати тренуватися, а далі ми будемо там, де будемо потрібні. Страху не було. Головне, щоб дружина була в безпеці.

Я був командиром відділення, у моєму підпорядкуванні було десять бійців. Разом із покійним побратимом Локі ми вчили наших хлопців найперше накладати турнікети та перевіряли аптечки. Завдяки цим турнікетам я і вижив, бо хлопці побачили, що я поранений, і змогли зупинити кровотечу.

Турнікет – перше, що рятує життя

День, коли я отримав поранення – це був наш бойовий вихід. Ми мали зачистити посадку. Нас було 20 людей. Але коли нас відправляли туди, не розраховували, що там усе заміновано – у деяких місцях на кожному метрі стояли протитанкові міни. Тобто ані пройти, ані проїхати ні на чому ти не можеш.

Ми очікували, що там відпрацюють артилерія й танки, і міни попідриваються. Але так не сталося, і, коли ми туди заходили, хлопці почали підриватися. Ми накладали турнікети. Підірвався мій друг, у нього була висока ампутація, турнікети не трималися, я зафіксував на ньому свій. Кровотечу ніби спинив, але сам шок від побаченого трохи притупив реакції. Однак бойове завдання – першочергове. Я відстріляв 12 магазинів, поліз у рюкзак, бо треба було далі крити вогнем, нахилився, а далі звук вибуху, і я завалився на бік.

Я впав, розумію, що поранений. А перед цим ще й осколок влучив у палець і перебив його. Я зрозумів, що сам собі накласти турнікет уже не зможу. Мене врятували мої хлопці. Побратим, який накладав турнікет, сказав, що в місці, де я впав, за сантиметр від ноги була ще міна. Тобто навичка, сформована під час навчань – не рухатися, якщо підірвався – урятувала мене.

Через сильний обстріл моя евакуація розтяглася на шість із половиною годин. Увесь цей час турнікет був на мені. Тому я розумів, що ногу вже не врятують, але турнікет рятував моє життя.

Увесь час, поки я лежав поранений на полі бою, я поставив собі основне завдання – залишатися при свідомості – у людини при тямі шанси на виживання набагато вищі.

Тому, коли я відчував, що біль у нозі стихає, і я починаю потроху «від'їжджати», я ворушив ногою, щоб сильніше боліло, і свідомість не вимикалася.

Коли мене привезли в стабілізаційний пункт, уже після евакуації, я передав медикам усю інформацію: хто я, скільки часу був поранений, яка

група крові, продиктував серію й номер військового квитка, номер телефону дружини, попросив зателефонувати їй і сказати, що я поранений, але живий. Коли від мене вже не були потрібні ніякі дані, я попросив мене «відключити».

Прокинувся – побачив, що ноги вже немає

Коли я приїхав у стабілізаційний пункт і подивився на годинник, я розумів, що ноги вже не буде. Я розумів, що її нема, але я є. А нога – це лише спосіб рухатися.

Коли я прийшов до тями, були дивні відчуття, бо ти дивишся й не можеш збагнути, що з тілом не так. Ніби якась не завершена картинка, ніби частину пазла хтось забрав. Далі протягом 12 днів мені щодня робили операції та чистки під наркозом. Бо мінно-вибухові травми мають нюанс – пошкоджуються тканини поруч, які не одразу можна помітити. Тому рану щодня відкривають і відсікають неживі тканини. У моєму випадку довелося відсікти навіть частину кістки.

У той період я практично не спав, тому наркоз був моїм єдиним шансом відпочити. Тіло та психіка не давали спати – тільки заплющуєш очі, повертаєшся на поле бою. Це було дуже важко. Тому я одразу почав працювати з психологом.

Психологічна реабілітація

Зараз психолог – це людина, яка будує комунікацію, яка збирає розкидані в голові пазлики. Психолог дає можливість щось усвідомити, а щось відкинути, щоби не носити за собою. Бо це дуже складно – тягнути за собою весь багаж досвіду та страху.

Терапія дає можливість адаптуватися, проговорити, проплакати якісь речі. Тому що навіть горювання за побратимами, які загинули, це дуже важливий елемент адаптації. Так, ми великі й сильні чоловіки, але ми теж плачемо. Нам так само шкода своїх хлопців, із якими ми їли, спали, сміялися. Проживання має відбутися на всіх етапах. І воно повинно бути легальним. Психолог дає можливість легально пережити страшні речі та йти далі. Тобто адаптуватися, зважаючи на свої переживання.

Фантомні болі

У мене фантомні болі проявлялися так: коли лежиш, а там, де немає кінцівки, свербить п'ятка, потім коліно, і ти дуже хочеш почесати, але ноги немає. У такі моменти я починав просто гладити куксу, знаходив точки на нозі, куди більше інервувало, і так нога трохи заспокоювалася.

Цей контакт із новою ногою обов'язково має статися. Ти маєш сприймати себе таким, як ти є. І коли ти знаходиш цей контакт із ногою, ти ніби заново знайомишся з нею, і завдяки цьому фантомні болі проявляються не так сильно.

Шлях реабілітації

Основний спосіб повернутися до звичного життя для мене – це рідні та близькі поруч. Коли я лежав у шпиталі, до мене постійно хтось приходив. Ці підтримка й увага – перше, що дає можливість швидко адаптуватися.

Тому військовому, який отримав поранення, треба якнайшвидше соціалізуватися. Не закрити його в кімнаті й нікого туди не пускати, а давати можливість спілкуватися. Тоді людина набагато швидше стає звичною до нормального життя.

Я думав, що після ампутації кінцівки я швидко стану на протез і побіжу собі далі. Але виявилось, що все не так просто: спочатку два місяці тільки лікування, потім реабілітаційний центр Recovery, пластична хірургія, щоб зробити шрам таким, на який можна одягнути протез, куксі треба надати спеціальної форми, потрібно, щоб спав набряк, і лише тоді починається шлях підбору протеза.

Я відвідував процедури, тренувався, і десь за місяць інтенсивної реабілітації нога почала приходити в норму. Я зрозумів, що є суто фізіологічні процеси. І ти хоч поспішай, хоч не поспішай, швидше воно не відновиться. Треба чекати. Підготовка до протезування в мене тривала понад п'ять місяців.

Що допомогло витримати

Уже в процесі лікування я аналізував, що мені найбільше допомогла моя фізична підготовка – те, що я все життя тренуюся. Бо саме завдяки гарній фізичній формі в мене було більше шансів витримати нелюдське навантаження.

Я взагалі не сидів і не лежав. Щойно мені дозволили вставати з ліжка, я одразу пішов. У найпершій лікарні, де я був, у мене було електричне колісне крісло й милиці. Я виїжджав у парк і починав там вставати. Коли приїхав у реабілітаційний центр, мені сказали, що завдяки цьому в ноги була гарна функціональність. Завдяки цьому реабілітація проходила набагато швидше. Я розумів, що ноги немає, але треба переадаптуватися до того, що є.

Коли я починав думати, чому це сталося саме зі мною, адже я багато тренувався й був ніби готовим, міг би ще багато корисного зробити, я згадував сам момент поранення. Я бачив смерть і просто не маю права тепер не жити на повну.

Бажання повертатися до роботи

До відновлення мене дуже мотивує бажання повернутися до роботи, якій присвятив 15 років життя. Через те, що в мене перебитий палець на руці, треба трохи більше попрацювати, але я вірю, що скоро повернуся до улюбленої справи. Щойно отримаю протез і зможу стояти, одразу почну працювати.

Адаптація простору

Після ампутації кінцівки центр ваги зміщається, усі звичні рухи стають не такими простими. І якщо в реабілітаційному центрі все адаптовано, рівні поверхні, усюди є бильця, то навіть удома, щоб залізти у ванну, потрібно постаратися.

Людині з милицями або колісним кріслом важливо, щоби був простір у приміщенні, вбиральні, в авто – усюди має бути достатньо місця. Важливо

встановлювати бильця й поручні, особливо там, де слизько – зокрема у ванній кімнаті.

Комфортніше також, коли стільці та дивани є трохи вищими, бо встати на одній нозі може бути дуже непросто.

У міському просторі з милицями незручно відкривати двері. Також часто у приміщеннях, де навіть є ліфт, він розташований, наприклад, в іншому кінці торговельного центру. І поки ти дійшов туди на милицях, ти дуже сильно втомився.

Дуже незручно, коли люди займають на паркінгу місця для людей з інвалідністю просто тому, що їм там комфортніше стати. Адже ці місця зручні саме тим, що там достатньо простору, щоб повністю відчинити дверця та й вийти з милицями, не зачепивши нічого.

Також дуже незручною є нерівність покриття тротуарів, бо коли ти йдеш на милицях нерівним асфальтом, ти постійно за щось чіпляєшся. Хочеш дивитися вперед, а можеш лише вниз, щоби не перечепитися.

Я дуже вдячний людям, бо вони допомагають: десь притримують двері, десь пропускають без черги, бо мені важко стояти.

Реакції людей

Зі слів дружини, коли вона дізналася про моє поранення, одразу включилася, адже головне, що я живий. Протягом усього часу мого перебування в лікарні була поруч і підтримувала мене. Завдяки цьому я відчував, що можу все робити сам, але в тих моментах, де мені треба допомога, у мене поруч є людина, якій я повністю довіряю. Дружина каже, що сприйняття мене з ногою чи без ноги не змінилося. Узагалі в нас немає відчуття, що між нами щось змінилося. Хіба що швидкість мого пересування.

Друзі, коли приходили до мене в шпиталь, дуже боялися побачити не мене. Казали: «Та ти той самий Саня, нічого не змінилося». А нічого й не повинно було змінюватися. Нога – це просто спосіб пересування, сама ж людина залишається тією самою.

Що зачіпає найбільше

Найбільше зачіпає, коли люди відвертають голову. Вони, мабуть, не хочуть цього бачити, але ми є. Спочатку я для себе влаштовував таку собі терапію та провокацію – виїжджав у торговельні центри, ходив ними, пив каву, дивився, як реагують люди.

Діти часто починають показувати: «О, дядя без ноги», і це нормально. Діти сприймають усе прямо – говорять те, що бачать. Головне, що скажуть батьки. Одного разу мені було дуже приємно, хлопчик спитав у мами, чому дядя без ноги, а мама відповіла: «Тому що це – наш герой». У цьому було багато поваги. Бо коли відвертають голову, я не дуже розумію, від чого ховатися.

Не варто боятися людей. Хочете підійти – підійдіть, скажіть щось. Не хочете – не підходьте. Реагуйте так, як вам відчувається. Можете просто усміхнутися, піднести руку до серця, щось сказати. Тут не має бути страху.

Одного разу чоловік запитав мене, як пройти до метро, я відповів, а він каже: «Знаєте, мені насправді не треба метро. Дякую вам». І пішов. Він обрав такий спосіб провзаємодіяти. (<https://www.village.com.ua/village/life/podcast/346541-ya-vtrativ-nogu-na-viyni-veteran-pro-travmu-reabilitatsiyu-ta-reaktsiyi-lyudey>, 04.01.2024).

====

Вийшов третій випуск подкасту «Варті» про будні українських волонтерів від Нової пошти. Цього разу гостем став ініціатор і керівник проєкту «Культурний десант» Миколай Серга, який до 24 лютого 2022 був музикантом і телеведучим, а нині - капітан ЗСУ. Він розповів, як організував «Психбатальйон», познайомився з Віталієм Кімом і використав свою популярність в Інстаграмі проти росії.

А ще Миколай поділився першим досвідом психологічної роботи з військовими. Розповів, як читав вірші побратимам і як це дозволило їм вперше за півтора тижні війни заснути. Цей випадок надихнув на створення проєкту «Культурний десант», що тепер влаштовує виступи як військовим на передовій, так і бійцям у госпіталях.

«Пам'ятаю, як ми приїхали в Київ у Головний військовий госпіталь, що на Печерську. Я чотири години ходив по палатах і просто співав пораненим хлопцям. А коли вже другий раз туди приїхав, то запросив Сашу Чемерова зі мною пройтися. Він каже: а, може, Женю Галича покличемо? Він же також у війську. Я запросив Женю Галича, Сашу Ярмака. І почав шукати, як це все офіціалізувати».

На сьогодні «Культурний десант» співпрацює з усіма структурами Сил оборони: ЗСУ, Нацгвардією, ДСНС, СБУ, поліцією, прикордонниками та медиками. Він функціонує як окремий підрозділ, що складається з 8 груп і налічує близько 120 людей, 80 з них — військовослужбовці. І саме це, на думку Миколая, головна складова їх успішної роботи.

«Наша задача — створити настрій. Але це, як завести машину. Питання в тому, щоб завести машину з автосалону і завести машину, яка дуже довго простояла в лісі, проіржавіла і в ній давно не було ні пального, ні бензину — нічого. Завести її значно складніше, і людина, яка не розуміє, як це працює всередині, не зможе завести цю машину. Саме тому що довше триває війна, що глибші травми, які вона завдає своїм досвідом, то складніше створити цей настрій, викликати емоцію. Особливо — світлу емоцію у людей, які побачили дуже страшні речі».

Тож, аби бути максимально корисними, команда проєкту регулярно проходить спеціалізоване психологічне навчання.

«Ми їх постійно відправляємо на навчання: нейролінгвістичне програмування, еріксонівський гіпноз, робота з конфліктами, робота з груповою динамікою, тобто як сегментувати групу по ролях і як зробити так, щоб група працювала хоча б на час заходу. А потім надати рекомендації, анамнез, зібраний по ходу роботи».

А ще Миколай спільно з Новою поштою запустив проєкт «Книга на фронт».

Це громадська ініціатива, яка дозволяє відправляти будь-які книги військовим у будь-яку точку фронту. Нині близько 30 тисяч примірників вже потрапили до рук захисників. Це переважно художня, нон-фікшн і психологічна література. І, як зізнався Миколай, його на такий проєкт надихнули звільнені військовополонені.

Серед помічних книжок — Віктор Франкл «Сказати життю «Так!», «Плем'я» Себастьяна Юнгера та «Моссад. Найвидатніші операції ізраїльської розвідки» Міхаеля Бар-Зохара та Ніссіма Мішала.

«Читання допомагає прожити відчуття помсти тим, хто заважав із різних сторін, зокрема і зсередини країни. Воно потрібно, щоб зняти цю напругу. Ми вже й бізнес під'єднали. Вони викуповують для нас книги, а ми починаємо роздавати».

Повну розмову можна послухати та подивитись на YouTube, Spotify, Apple Podcasts.

Перший сезон подкасту «Варті» складається з 12 епізодів, які виходитимуть щочетверга. Наступними гостями будуть Леся Литвинова з БФ «Свої», Еліна Світоліна зі Svitolina Foundation, Владислав Малащенко (Good Bread From Good People) та інші.

(<https://nv.ua/ukr/ukraine/events/psihologichna-reabilitaciya-viyskovosluzhbovciv-yak-vidnovlyuyut-mentalne-zdorov-ya-na-fronti-50462124.html>, 30.10.2024).

Практичні поради подолання стресу

«Ми потрібні військовим, як і вони нам». Я працюю військовою психологинею

Катерина Мельник, військова психологиня

Психологічний стан військових на полі бою є не менш важливим за фізичну підготовку. Ще декілька років тому посада військових психологів не мала такого попиту, як зараз. І бійці, і фахівці, які з ними працюють, усвідомлюють важливість роботи з емоціями й труднощами, які переживає військовий, і кваліфікованої підтримки, яку їм необхідно надати.

Ми поговорили з військовою психологинею Катериною Мельник про те, як психологи працюють із бійцями, чим такі фахівці відрізняються від звичайних психологів, із якими запитами до неї найчастіше приходять бійці й чому їй подобається її діяльність.

З філології на службу

В армії я вже протягом 16 років. Коли почалася окупація Криму, я саме була там. Я прийшла до Збройних сил після завершення Тернопільського національного педагогічного університету й починала свою службу на позиції солдатки. Моя перша освіта – українська філологія. З-поміж дисциплін в університеті ми вивчали діловодство, тому я могла вибрати щось дотичне до цієї діяльності в ЗСУ.

Приблизно через пів року служби вирішила, що хочу розвиватися й будувати військову кар'єру, просуваючись у військових посадах. Мені було 23 роки – доволі пізно для того, щоби вступати до військової академії на той час, як це роблять курсанти. Почавши службу в Тернополі я змінила кілька посад у підрозділах, набралася досвіду, а потім, практикуючись офіцеркою відділення морально-психологічного забезпечення, обійняла посаду в управлінні.

Спочатку моя робота нагадувала купу паперів, але з часом я заглибилася в професію військового психолога. Мені стало цікаво, бо й сама хотіла розібратися в собі, тому вибрала післядипломну психологічну освіту. Це допомогло мені пришвидшити зростання службою й загалом розвиватися в цьому напрямі, набиратися знань. З цього моменту я зрозуміла, що я там, де треба.

На початку 2000-х років психологія була чимось далеким і незрозумілим для бійців. Зараз же дуже багато охочих вступати на психолога, особливо молодого покоління, яке прагне бути потрібним для військових і розуміє, що

така професія стовідсотково знадобиться нашій країні в майбутньому. Водночас і військові за останні два роки повномасштабної війни усвідомили, наскільки великою є їхня потреба в психологічній допомозі. На жаль, попиту більше, ніж самих військових психологів, проте вони навчаються, проходять практику, зараз це стає популярною професією.

Практика

Моя перша психологічна освіта – це практична психологія, у структурі якої нічого не йшлося про військову психологію. Знання з університету я доповнювала практикою зі студентами. Допомогло й те, що з початком війни я вже мала чимало зв'язків у середовищі психологів, а у 2015 році проходила курс данської психотерапевтки Діті Марчер, яка навчила виводити бійців зі «стану війни», готувати їх до цивільного життя. На власному прикладі ми розбирали можливості перейти від відчуттів, страхів, бойового досвіду, травм до мрій і побудови планів на майбутнє.

Потім ми спілкувалися й з іншими іноземцями з військовим досвідом – десь це була наша ініціатива з бійцями, десь ініціатива нашого командування, яке домовлялося про навчання. Протягом наступних кількох років я поєднувала участь в АТО/ООС із навчанням у спеціалістів із Хорватії, США, Ізраїлю, а тоді отримала грандіозну можливість обмінятися досвідом з американськими ветеранами – відвідати США в чудовій компанії українських ветеранок. З часом ці знання й навички нашаровувалися й допомагали сформувати ті принципи й досвід, якими я оперую дотепер.

Насправді я постійно тримаю руку на пульсі щодо можливих навчань і намагаюся знаходити відповідні курси для своїх офіцерів-психологів, щоби вони розвивалися й це було легким і цікавим процесом. У ЗСУ не продуманий момент супервізії (коли психолог потребує допомоги колеги). Ця робота виснажує, проте потрібно звідкись черпати сили й відчувати допомогу однодумців.

Військовослужбовець, як правило, звертається не до кабінетного психолога, а до того, хто має бойовий досвід, хто поряд із ним у районі зосередження, у полях. Військові важко сприймають цивільного спеціаліста, адже бойовий досвід так просто не розділиш із будь-ким, хочеться, щоб тебе розумів побратим.

Чим військові психологи відрізняються від звичайних

Військові психологи мають безпосередній досвід роботи з бійцями, вони дуже мобільні. Вони їздять на завдання разом із підрозділами, постійно перебувають десь у полях, спілкуються з людьми, надають психологічну допомогу, у деяких випадках – беруть із собою військового капелана, щоб підтримати бойовий дух.

Я психологиня артилерійської бригади. Коли, наприклад, якийсь із моїх підрозділів потрапляє під обстріл, і в бійців трапляється психотравма, або ж є поранені чи загиблі, першими до них виїжджають медики, а після евакуації з

ними починає роботу психолог. У кожному великому підрозділі обов'язково є психолог, який постійно визначає морально-психологічний стан бійців.

Відповідно до положення про психологічну допомогу, у військових частинах у психолога підрозділу є три години для надання першої психологічної допомоги за потреби. Розібравшись, чи зможе боєць повернутися до виконання бойових завдань, психолог вирішує або повернути його у стрій, або ж скерувати до пункту психологічної допомоги. Там психологи разом із медиками аналізують потреби психотравмованих і можуть надати їм кваліфіковану допомогу протягом 3-х днів. Військовослужбовці мають можливість відпочити, випрати речі, подивитися фільми, попити чай чи каву, нормально покупатися в гарячій воді.

Після цього бійці повертаються в підрозділ або за вказівкою спеціалістів до госпіталю чи психоневрологічної лікарні. Ми акцентуємо на тому, що бійці мають якісно відпочити, і спостерігаємо за тим, як вони приходять у норму. Тому в більшості випадків після перебування військовослужбовців на пункті їхній психологічний стан стабілізується, і вони швидко повертаються до побратимів.

Буквально років 4–5 тому такого в Збройних силах не було. Практика співпраці з військовим психологом дає величезні результати, ми бачимо цей прогрес у внутрішньому стані бійців. Раніше в армії були цивільні психологи, але військовому було важко відкритися й комунікувати з ними. Якщо психолог працюватиме у воєнних умовах, його практика буде ефективнішою та ближчою для бійця, бо вони опиняються в рівних умовах.

Якщо ми лікуємо своє ментальне здоров'я та піклуємося про нього, тоді воно не позначиться негативно на фізичному. Завдяки такій роботі є шанс, що після війни як на фронті, так і серед цивільного населення відсоток людей, які стикаються з посттравматичним синдромом, зменшиться.

Як працюють військові психологи

Військовий психолог може працювати як в екстрених ситуаціях, наприклад, коли боєць травмувався під час бойового виходу, після якогось обстрілу, так і протягом усієї його служби. Психологи постійно працюють на виїзді, зі своїми підрозділами. Інколи боєць просто приходить, сідає й каже: «У мене все жахливо». Інколи йому треба просто випити кави, покурити й у присутності фахівця висловити все, що на думці. Військові психологи працюють із цими запитами, і це стабільна робота 24/7.

Військовим психологам важливо діяти в межах своїх компетенцій. Якщо вони бачать, що у військового є серйозні медичні потреби, то скеровують його до відповідного спеціаліста.

Переживання травми також індивідуальне – комусь із військових достатньо відрядження, комусь потрібна тривала реабілітація на декілька місяців. Те, що такі механізми є, – теж успіх останніх років. У ЗСУ відбулися грандіозні зміни, і від збільшення уваги до психологічних потреб ми спостерігаємо значний прогрес.

Комунікація з військовими

Складнощі в комунікації з військовими були на початку моєї служби, коли я тільки приходила до колективу й мала довести свою експертність. Тобі треба взаємодіяти з офіцерами, сержантами, лікарями, зарекомендувати себе як хорошу спеціалістку. Наразі я служу вже багато років, кількість контактів із військовослужбовцями теж збільшується, що й дає мені змогу ефективно працювати.

Зараз ти, навпаки, відчуваєш потребу в собі як у спеціалістці. Військові самі запитують: «А коли ви приїдете до нас?», «О, ми знаємо, що ви приїхали в цей підрозділ – ми тут через 5 кілометрів, зайдіть до нас». Бувають, що військові не усвідомлюють, що з ними сталося, наприклад, одразу після обстрілів. Вони звертаються до мене з проханням допомогти з такою психотравмою, і я часто відкладаю всі інші справи та їду.

Навіть якщо в нашій комунікації виникають проблеми, ми все вирішуємо, бо знаємо, що ми потрібні бійцям, а вони нам.

Етичні принципи в роботі з бійцями

Обов'язкове перше правило – не нашкодь. Якщо я знаю, що не можу впоратися з якимось випадком, то одразу скерую цей запит на спеціаліста, який працює з відповідною проблемою. Чимало років я працюю саме як військова психологиня, тому, наприклад, я не піду в сімейну терапію, у роботу з цивільними, дітьми чи підлітками. Я можу їх вислухати, зрозуміти, але мої професійні інструменти не дають змоги повноцінно опрацювати ці ситуації. Мій профіль – військові та ветерани.

Наприклад, побратим може попросити мене прийняти його разом із дружиною, у таких випадках я відмовляю, бо працюю лише з бійцями. Я не хочу нікому нашкодити, але однаково допомагаю людям шукати спеціаліста, щоб їхні запити були вирішені.

Крім того, психолог має підтримувати тих військових, із якими працює. Я постійно перебуваю в контакті з бійцями й уже незмінно переживаю їхні проблеми, як свої. Важливо також усвідомлювати, що ти ніколи не знаєш справжнього стану бійця – не здогадуєшся, що він пережив, що він відчуває, він може не все розповідати. Тому коли той звертається, потрібно вислухати його до кінця й, виходячи зі своєї експертності, допомогти йому якомога швидше відновитися.

У мене був досвід до повномасштабної війни, коли я працювала з групою підтримки для ветеранів. Багатьох із них уже немає в живих, вони можуть перебувати в різних військових частинах і ситуаціях, але підтримка їм усе одно потрібна. Ти проводиш із ними майже пів року, тобі здається, що кожного з них ти знаєш, але це не так. Наприклад, до мого підрозділу прийшов чоловік із цієї групи підтримки. Виходячи із ситуації, яку ми пропрацьовували раніше, психологічно він ще не готовий до служби. Але як фахівчиня у військовій структурі я не маю права використовувати дані, відомі мені про нього, поза межами частини. Тому я маю його протестувати, провести з ним співбесіду й

потім визначити, приймати його чи не приймати на службу, відповідно до результатів аналізу.

Найчастіші запити військових

Зараз найважче питання для військових – це підтримка. Частими запитами також є стосунки в парі, коли, наприклад, військовий має проблеми в комунікації з дружиною, вони не можуть їх вирішити, не чують одне одного, і все це накладається на його службу. Підтримка від цивільного світу бійцям дуже потрібна, і навіть надіслані з дому смаколики – це вже класний спосіб покращити їм настрій. Їх можуть підкачувати довіра до командира, чи довіра до побратимів, чи посестер, але коли їх підкачує тил, це дуже сильно позначається на внутрішньому стані.

Важким етапом у службовій діяльності є безповоротна втрата бійця в підрозділі. У короткий термін виникає потреба його замінити для продовження виконання бойових завдань. Бійці завжди важко приймають втрату, проте внаслідок того, що вони в колективі, їм вдається це пропрацювати разом. Тут спрацьовує принцип допомоги «рівний-рівному», а коли долучається кваліфікований спеціаліст, хлопці швидше адаптуються.

Важлива послідовна й ретельна робота з військовими психологами: від настрою бійця та його налаштованості залежить, як він виходить на бойові дії. Ми також допомагаємо їм підготуватися до того, що війна буде тривалою, і для цього доведеться багато працювати.

Натхнення та труднощі

Я люблю свою роботу, бо я люблю людей. Я можу бути в полях із підрозділами, у відрядженнях, у розвалених хатах чи нормальних будинках, тривалий час не знати, що таке теплий душ, і, попри фізичну втому, я настільки заряджена морально, що мені достатньо одного-двох днів на відновлення, щоби повернутися до роботи.

Нещодавно в одного з моїх військових був важкий бій, він отримав серйозні травми (дуже понівечене тіло). У дорозі до госпіталю, щоб провідати його, я міркувала, наскільки йому боляче зараз, як важко це переживати, які слова підтримки дібрати. А коли я прийшла до нього, він так мене зарядив! Його сили духу вистачить ще на кількох! Каже мені: «Ой, а можеш там порішати, щоб мене взяли назад у стрій? Воно все так швидко заживає». Коли ти працюєш із такими людьми, то й сама не помічаєш труднощів, хочеш допомагати бійцям, щоб у них був крутий результат.

Усі військові різні, але вони перебувають на одній війні. Я бачу, як вони розвиваються, набираються досвіду, який прогрес роблять щодня, просуваючись у службі й роботі з ментальним станом.

Повсякденні радощі

Обстрілів по військових частинах було досить багато, тому командир вирішив розмістити нас по різних частинах міста. Кімната, де я працюю зараз, раніше нагадувала хлів, але побратим, який тоді був на реабілітації після поранення, зробив мені майже євроремонт (сміється). Сказав, що в мене має

бути «добре». У моєму маленькому кабінеті завжди купа народу. Я жартую: «Що вам тут, медом намазано?», а бійці часто відповідають: «У вас найзатишніше». (<https://www.wonderzine.me/wonderzine/life/experience/19807-mi-potribni-viyskovim-yak-i-voni-nam-ya-pratsyuyu-viyskovoyu-psihologineyu>, 29.03.2024).

===

Військовий капелан та психолог з бойовим досвідом розповів, якими з “нуля” повертаються бійці, та як допомогти їм впоратися – ексклюзивно

Війна залишає глибокі рани на душах кожного українця. У когось вони – від втрати рідної людини чи домівки, в інших – від пережитого жахіття. Але найбільші травми отримують військовослужбовці. Те, що вони побачили та пройшли, не зрозуміти нікому, окрім тих, хто був пліч-о-пліч. На жаль, далеко не кожен воїн може впоратися з наслідками впливу війни самотужки, тому сучасне суспільство має бути готовим допомагати та підтримувати тих, хто повернувся з передової. Психотерапевт та військовий капелан, учасник бойових дій Георгій Овощніков розповів журналістам “Бессарабії INFORM”, що насправді відбувається з психікою на “нулі”, з якими травмами військові повертаються у мирне життя, як можна допомогти їм впоратися насправді, та чого потрібно уникати під час спілкування.

Знайомство

Георгій Овощніков – 66 років, психолог, гештальт-терапевт. Закінчив Одеський державний університет ім. Мечникова за спеціальністю «Психологія». За його плечима – понад 12 років приватної психологічної практики. Окрім психологічного напрямку, має богословську освіту. Був капеланом до 2017 року. Приєднавшись до лав ЗСУ, брав участь у бойових діях у 2018 під Мар’їнкою на Донеччині. Після повернення з зони АТО додому розлучився та переїхав з Києва до рідної Одеси. Під час повномасштабного вторгнення вступив до лав тероборони Одеси. Наразі фахівець проводить групові заняття у Центрі психологічного консультування “Джерело”, в тому числі – в Бессарабії, де допомагає військовим долати кризові ситуації та справлятися з емоціями.

На початку нашої розмови пан Георгій розповів, як вперше потрапив на фронт у 2016 році. Тоді знайомі звернулися до нього з проханням бути духовним наставником військових. Спогади про першу ніч, проведену на фронті, залишаються з чоловіком назавжди.

“Перша ніч на фронті мені дуже запам’яталася. Я з теплого ліжка у Києві потрапив на Донеччину у мінус 25 градусів. У тих місцинах дуже холодно. Мене посадили у легковик, який мені тоді здався труною на колесах. Хлопці мені в машині сказали тоді: “Батюшка, тримайтеся. Зараз виїдемо в зону обстрілу, і вам потрібно буде добре вхопитися за ручки, бо будемо дуже швидко їхати”. І тут я почув звуки обстрілу. Мене кидало зі сторони в сторону

у тій автівці. На думці було одне: зараз пряме влучання – і залишуся там. Дякувати Богу, ми доїхали на позицію. Командир мене представив особовому складу, і потім я пішов відпочивати у землянку. Для розуміння – за 700 метрів від мене через річку Сіверський Донець вже були сепари. Я ліг спати, а в землянці було дуже холодно, сиро. Я лежу, а поряд зі мною два ящики гранат, чотири ящики цинку з патронами і РПГ, зброя. І я собі думаю: гранату кинь – навіть пальця не знайдуть. Я ледве заснув, а вночі почався обстріл... Зранку, коли я встав, мене тіпало. Я вийшов до хлопців, а сам наляканий страшно. Мене вистачило тільки на те, щоб прочитати “Отче наш” перед бійцями. Після закінчення молитви я відійшов у сторону і думаю: оце я приїхав допомагати. Мені самому допомога потрібна. До мене тоді підійшов один з хлопців і запитав: “Що, батюшка, страшно?”. І я відповів: “Дуже”. Він засміявся і сказав, що всім спочатку страшно, а згодом все буде добре”.

І справді, боятися було ніколи, капелан занурився у своє призначення: вислуховував сповіді, підтримував дух військовослужбовців, не давав опустити їм руки й зневіритися. Але одного дня чоловік вирішив змінити слово Боже на зброю у руках. Так, у 2017 році він опинився під Мар’їнкою вже як захисник. Зараз наш співрозмовник жалкує про той вчинок.

“Тоді я зробив помилку. Мені потрібно було залишатися капеланом, адже духовна робота набагато вища, ніж стріляти з автомата”.

У 2018 році Георгію виповнилося 60, і його звільнили з лав ЗСУ. Пережите та побачене на війні залишило незабутній слід на душевному стані чоловіка. Почалися непорозуміння з дружиною. На жаль, фахові знання з психології, які б мали допомогти налагодити відносини, не допомогли. Подружжя розлучилося.

“Я прийшов з війни зовсім інший. Дружина мене не розуміла, вона була налякана. На жаль, у 2020 році ми розвелися. Мені не допомогла тоді моя освіта. Треба сказати, що сімдесят відсотків військових, які повертаються додому з війни, розлучаються зі своїми другими половинами. Це дуже велика проблема”.

Після переїзду до Одеси наш співрозмовник влаштувався працювати до Муніципальної Варти. Протягом року парубкував, а згодом зустрів свою нинішню дружину Аллу. У вільний від роботи час чоловік практикував гештальт-терапію.

*Довідково. Гештальт-терапія – це один із найефективніших напрямків психотерапії, який завоював популярність в усьому світі. Її головна мета – працювати з незавершеними ситуаціями для досягнення цілісності.

Коли почалося повномасштабне вторгнення, Георгій вступив до тероборони Одеси. Дружина також намагалася долучитися до захисту країни, але після того, як їй відмовили, попросилася волонтером на військову кухню – усе заради того, аби бути поруч із чоловіком. Згодом Георгія за віком звільнили з лав захисників, але він продовжив роботу на “психологічному фронті”.

“Мені почали телефонувати з “нуля”. І я телефоном під час обстрілів допомагав хлопцям подолати панічну атаку. Мій номер почали передавати та поширювати серед бійців. Мені дзвонили і ділилися найстрашнішим”.

Терапевт поділився з нами одним з випадків, який йому колись розказав боєць, у котрого діагностували шизофренію. Перший бій молодого воїна був у Херсоні, після двох тижнів навчання. Психіка захисника не витримала навантаження.

“Він розповів мені, як під Херсоном наших десятих хлопців атакували три танки та близько тридцяти вагнерівців. А зі зброї у наших були лише гранати, дві РПГ “Муха” і автомати. Хлопці просили артилерію прийти їм на допомогу, але вона була на іншому завданні у той час. А орки наступали все ближче. І цей хлопець взяв гранату, відірвав чеку і з переляку почав кричати, що живим не здасться. Артилерія таки прийшла на допомогу і відбила наших, але той хлопець, що погрожував підірватися, почав страждати на шизофренію. З того часу воїн почав чути голоси. Нервова система не витримала”.

Повертаючись додому з війни, військові іноді можуть переносити у цивільне життя звички з фронту. І така поведінка лякатиме рідних. За словами нашого співрозмовника, членам сім’ї не варто акцентувати увагу на якихось своєрідних проявах воїна.

“На війні страх – це нормальне відчуття. Саме страх не дає воїну розслабитися. Військові постійно знаходяться у напрузі. І коли воїн повертається додому, він залишається напруженим, уважним до деталей. На власному прикладі поясню. У мене протягом двох років після фронту була звичка, куди б я не заходив, завжди дивитися шляхи для відступу: через які двері чи вікно можна швидко покинути приміщення. Такі розлади – це не найстрашніше. Найгірші наслідки – це суїциди. Адже воїн повертається з війни і розуміє, що він зовсім інший, він не може знайти свою ідентичність. Він у тупику. Там він був герой, там він був потрібен. У нього були гроші, статус. А після повернення що – контузія, поранення, дружина перестала розуміти, родичі теж, влада залишається осторонь. Усюди бюрократія, по кабінетах ходи – доводь щось. І все – військові приходять до одного висновку: навіщо таке життя? І ось тут йому потрібен фахівець, який також є військовим та має певний досвід. Цивільний психолог не зможе допомогти”.

На жаль, наші хлопці повертаються з фронту з цілим “багажем” речей, які можуть нашкодити не тільки їм та їхнім близьким, а й широкому загалу людей. Пан Георгій перерахував основні прояви військових.

“У понад половини воїнів проявляється страх. Крім того – демонстративність поведінки, тобто бажання поводити себе зухвало, щоб провокувати на себе увагу. У більшості з’являються агресивність та підозрілість. Як правило, виникає конфліктність з рідними, на роботі. Ніхто не хоче брати ветерана на роботу, адже вони здебільшого конфліктні. Також у бійців виникають невмотивовані спалахи гніву, вони можуть почати зловживати забороненими речовинами або алкоголем. Деякі з бійців

відчувають провину через те, що залишилися живими. Ідентифікують себе з убитими, тобто воїн ніби повернувся до цивільного життя, але він вважає, що загинув на війні. І таким хлопцям байдуже, що з ними відбувається вдома, він думає, що вже мертвий. Такі бійці шукатимуть смерті, провокуватимуть когось на конфлікти. Також ті, хто пережив війну, вдома втрачають сенс життя. Вони відчувають тривожність та потребу постійно тримати при собі зброю. Проблема, з якою стикнеться українське суспільство, це бажання військових зігнати гнів на тих, хто не воював”.

Як зазначає психотерапевт, суспільство наразі має об’єднатися заради однієї мети – допомогти військовим повернутися до життя. Але зробити це зможуть лише ті, хто пройшов крізь те ж пекло.

“Немає структури поки що, яка б допомагала психічно хворим бійцям, які повертаються з фронту. Вона тільки формується і має під собою напрацювання “совка”, а не сучасні технології. Потрібно створювати реабілітаційні центри з єдиною системою управління. У маленьких містах створювати групи самопомогли по принципу зустрічей “анонімних алкоголіків”. У такі групи приходили б ветерани та ділилися своїми переживаннями. Вони б бачили, що вони не самі. Ветерани довіряють лише тим, хто воював. Якщо ти не воював – з тобою розмовляти не будуть”.

За словами психотерапевта, наразі лікарі чи то через брак часу, чи то брак бажання здебільшого діагностують у військових посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Але насправді психологічні травми, отримані на війні, набагато глибші.

“Чоловік їхав на автомобілі, потрапив в аварію, перекинувся – ось у нього ПТСР. А як можна діагностувати його у військового, який два роки був на війні, жив під обстрілами? Як можна порівнювати таке. У американців є таке поняття як “синдром солдатського серця”. Це дуже цікава назва. Солдат приходить з війни, а душа його залишається там. Фізично він вдома, а духовно – на фронті. І повернути його неможливо. Я сам це переживаю. Думками я там. Ось, наприклад, коли повертається воїн додому, і всі у колі сім’ї починають його розпитувати: “Ну, як там, розкажи?”. Скажу по собі. Я знаю, “що там”, як все відбувається на війні, але у мене немає слів, щоб це висловити. Як можна передати вибух міни, цей вакуумний удар, який пронизує тебе. Як це пояснити?”.

Саме це питання, за порадою психотерапевта, у жодному випадку не потрібно задавати тому, хто був на передовій. Захоче – розповість сам. Навпаки – потрібно питати про майбутнє.

“Не заводьте розмов з військовим про війну. Не питаєте: а як там було, розкажи. Якщо він не хоче про це розповідати – не чіпайте його. Є дуже багато тем для розмов. Наприклад: які у тебе плани на майбутнє? Це дуже терапевтично впливає, якщо ви питаєте у чоловіка, що далі, як ти бачиш

майбутнє? Щоб він потроху “оживав”. Боєць починає уявляти якусь картинку, мріяти, з’являється сенс життя, і він починає тягнутися до втілення ідеї”.

Як підкреслив пан Георгій, саме тому важливо організовувати зустрічі, на які приходять виключно військові, адже розмови захисників суттєво відрізняються від звичайних цивільних бесід про життя. Спілкуючись з побратимами, воїну не треба багато пояснювати. Іноді достатньо погляду. Теми для розмов серед бійців – найрізноманітніші.

“Здебільшого – це солдатський гумор. Приколи якісь, смішні випадки, обговорюємо керівництво. Це дуже допомагає. Якщо ми, наприклад, два ветерани, то ми сідаємо, скажімо, і нам навіть і розмовляти не треба – ми в очі один одному подивилися і все зрозуміли. Хто через що пройшов, хто що бачив”.

Окремо висловився наш співрозмовник і про непростий час для сімей, які проходять через наслідки служби голови сім’ї.

“Дружинам та дітям не треба намагатися зрозуміти реальність військового. Необхідно прийняти його з його реальністю. Ви ніколи не зрозумієте тих, хто воював. Це неможливо. Близьким треба проявляти повагу, приймати, підтримувати. Вчитися жити по-новому, заново будувати своє життя. Подружжям треба починати будувати нові стосунки. Якщо ви любите людину, а любов – це не почуття, це – відповідальність: “я” за “ти”. Тобто якщо ви дійсно любите, то будете приймати людину такою, як є. Особистість не змінюється, у військового змінюються звички та сприйняття цього світу, але його душа залишилась тою самою. А любов тягнеться до душі, а не до зовнішності. По-перше, потрібно поважати тих, хто повернувся додому. Вдома такого чоловіка необхідно шанувати і кожного разу потрібно говорити: “Я тобою пишаюся. Ти – мій герой”. Жінкам треба своїм половинкам казати наступне: “Я ніколи не зрозумію, що ти пережив, але я хочу бути поруч з тобою”.

Але, як наголошує фахівець, зміни можуть відбуватися лише за умови, якщо дві людини готові до них. Якщо хтось один з пари не йде назустріч – нічого не вийде.

Пан Георгій радить рідним завжди звертати увагу на моральний стан бійця, що повернувся з фронту. В окремих випадках на допомогу зневіреній дружині воїна можуть прийти побратими.

“Якщо військовий не йде на контакт та замкнувся у собі, не треба залишати його наодинці з самим собою. Треба звертатися до фахівців. Зараз відкриваються ветеранські хаби, можна звернутися на гарячу лінію. Також добре звертатися до його побратимів. Подзвонити їм та розповісти про проблему і попросити приїхати або подзвонити. І вони завжди прийдуть на допомогу і виведуть зі стану кокона”.

Як наголосив фахівець – наша психіка не гумова. Вона не розтягується. Як ми закінчуємося у межах свого тіла, так і психіка має свої рамки. Після

декількох пережитих стресів людина може зірватися від ненароком сказаної образи. На жаль, серед українців є звичка “відкладати на потім” та не звертати уваги на те, що турбує.

З психологічної точки зору, необхідно три місяці, аби воїн потроху почав розуміти, що він більше не на війні. Протягом цього часу рідні повинні сприймати спокійно всі негативні прояви захисника.

“Матерям треба пояснювати дітям, які стають свідками нетипової поведінки батька, що тато отримав на війні психологічну травму. Казати правду. Діти все зрозуміють, по-своєму, але зрозуміють. І коли кажуть: не звертайте уваги, це не вірно. Треба розуміти, що чоловікові потрібна підтримка. І рідні повинні приймати його таким, який він є. З усіма його випадками. Адже, наприклад, посеред ночі шукати автомат у ліжку – це норма для військового. Він таким чином завершує ті ситуації, які його на війні турбували. Тому потрібен і психолог, який допоможе йому “закрити” всі незавершені питання”.

На жаль, в Україні наразі існує проблема відсутності достатньої кількості військових психологів. І як зазначив наш співрозмовник, постає питання і супервізії — коли психолог потребує допомоги колеги, адже ця робота виснажує, і потрібно звідкись черпати сили. Поки що ситуація невтішна – більше питань, аніж відповідей. Але одне усвідомлюється чітко: фахові спеціалісти у сфері психотерапії вкрай потрібні українським воїнам.

“Суспільству треба розуміти, наскільки важка війна, і якими серйозними будуть її наслідки. Адаптувати та відновити військових буде дуже складно, але можливо. Нам треба зараз вже починати готуватися до цього”.

Наостанок варто зазначити, що кожен випадок – індивідуальний, адже кожна людина – індивідуальна. Для когось перенесене – глибока травма, для когось – просто важкий досвід. Хтось сам був на межі смерті або втратив тих, хто був поруч, тому кардинально змінився внутрішньо, хтось – потрапив у такі обставини, що може згадувати час, проведений на війні, як особисте досягнення. Але для кожного з цих людей дійсно важливо, аби те, задля чого вони ризикували життям, було немарним. Тож кожен з нас задля майбутнього та в шану тих, хто за це стоїть або стояв до останнього, має сконцентрувати усі зусилля задля нашої священної Перемоги. (<https://bessarabiainform.com/2024/05/viyskovyy-kapelan-ta-psyholoh-z-boyovym-dosvidom-rozpoviv-yakymy-z-nulya-povertayutsya-viyskovi-ta-yak-dopomohy-im-vporatysya-eksklyuzyvno/>, 01.05.2024).

===

Топ-5 фраз, яких треба уникати: психологи сказали, як підтримати військового у листуванні

Є низка тем, які потрібно обходити стороною, адже у розмові з військовослужбовцями вони є неприйнятними.

Рідні, друзі та знайомі українських військових нерідко можуть відчувати спантеличення і зникання у розмові з воїнами, які захищають нас від російських окупантів. Адже через російську агресію наші захисники змушені перебувати в інших умовах, ніж ми, і не кожен з нас знає точно, як підтримати військового у листуванні або під час особистої зустрічі.

Психологиня Любава Казмірчук, яка працює з нашими захисниками із 2018 року, розповіла в коментарі "Суспільне Луцьк", як правильно спілкуватися з військовими.

Вона наголосила, що важливо вміти слухати військового, який хоче щось розповісти, але не варто тиснути на нього і розпитувати, якщо він не хоче щось згадувати і про щось говорити.

"Якщо військовий або ветеран ділиться тим, що пережив, як би нам легко чи важко не було, дуже важливо насправді це витримувати і вислуховувати, тому що це дозволяє побудувати контакт довіри, це дозволяє бути безпечною людиною для цього військового", - зазначила психологиня.

За її словами, є інша сторона медалі, коли військові з позиції турботи про своїх рідних не розповідають, де вони були і що пережили. У такому разі не потрібно на людину тиснути і допитуватися у неї.

Також не варто акцентувати на змінах, які відбулися в людині під час несення військової служби. Наприклад, не варто казати фрази "Ти таким не був раніше", тому що це буде підкреслювати негативні моменти, і це буде погано впливати на стосунки.

Неправильна комунікація з військовим може призвести до самоізоляції, до проблем з поверненням в суспільство, можуть виникнути проблеми з контактом у сім'ї і з довірою. Також є ризик розвитку посттравматичних стресових розладів.

"Тому що контакт з іншою людиною, якщо він безпечний – це одна з найбазовіших речей, які дозволяють подолати наслідки психотравми", - наголосила психологиня.

Також вона наголосила, що потрібно бути щирими, якщо ми не знаємо, як відповісти військовому, і чесно сказати про це.

"Буває, що впадаємо у ступор, коли нам щось пише військовий чи ветеран, ми не знаємо, що відповісти, і мовчимо. Це не добре. Тут важливо бути щирим і сказати: "Ти знаєш, я не знаю, що тобі відповісти. Але я з тобою, я поруч". Тобто ми словесно даємо розуміння, що ми є одне в одного. Ми можемо дякувати за те, що військовий або ветеран ділиться з нами тим чи іншим. Але точно не казати, що "Я тебе розумію", якщо у нас за плечима немає бойового досвіду. Також важливий перший крок – це не боятися, розуміти, що в людині будуть зміни від бойового досвіду. Але коли ми не маємо страху, то нам легше спілкуватися", - розповіла психологиня.

Військовий психолог Андрій Козінчук у "Сніданку з 1+1" назвав топ фраз, які не можна казати військовим.

1. "Чи ти вбивав?"

За словами психолога, це одна з фраз, яка обурює військових.

2. "Росіяни не вміють воювати" тощо

Не варто використовувати фрази, які знецінюють противника: "Росіяни не вміють воювати". У своїй лексиці, звісно, не треба возвеличувати ворога, але потрібно розуміти, хто це. Адже виставляння ворога слабким і нікчемним знецінює важку боротьбу, яку проводять українські військові проти окупантів.

3. "Розкажи щось цікаве з війни"

4. "Ми за тебе хвилюємося"

"Коли розказують, що "Ми за тебе так хвилюємося", то мені здається, що я погано воюю або я щось не вмію робити, що ви за мене усі так хвилюєтеся. І ось ці фрази, що "Ми за тебе так хвилюємося, сонечко, янгола охоронця тобі"... От "сонечки" і "котики" – це дуже сильно дратує. Ось ці фрази, у яких, здавалося б, нічого поганого немає, але вони можуть видозмінено сприйматися для військових", - пояснив психолог.

5. "А коли закінчиться війна?"

Ця фраза, за словами психолога, входить у топ-3 фраз, які не варто вживати у розмові з військовими.

"Це коли після "Привіт! Радий тебе бачити" потім кажуть: "Ну, давай, коли вже закінчиться війна?". І ти усвідомлюєш, що мабуть у їхній голові є уявлення, що нам сказали: "Доброго дня, панове солдати і офіцери. Доводжу до вашого відома графік війни", і ми нібито всі домовилися про це не говорити. Чому ми не любимо фразу "Коли закінчиться війна?", бо ми не можемо сказати, коли. Бо це залежить від великої кількості факторів", - пояснив Козінчук. (<https://glavred.net/life/top-5-fraz-kotoryh-nado-izbegat-psihologi-skazali-kak-podderzhat-voennogo-v-perepiske-10600655.html>, 27.09.2024).

===

Моральна готовність бійця, страх бою, стосунки на відстані та як краще спілкуватися із військовими: інтерв'ю з військовим психологом

Якщо хтось вважає, що тільки військовослужбовець йде на війну, то це не так. На війні опиняється вся родина, пояснює військовий психолог Сергій Березін.

Він служить начальником групи психологічного супроводу та відновлення 20-го окремого батальйону спеціального призначення Окремої президентської бригади імені гетьмана Богдана Хмельницького.

У розмові з Радіо Свобода він розповів, як перевіряють морально-психологічний стан бійців перед відправленням на передову, які тестування проходять військові, чи можливо побороти страх – іти в бій та з якими питаннями до нього звертаються найчастіше.

Також в інтерв'ю обговорили:

- **Чому може виникати нерозуміння між військовим та його сім'єю?**
- **Як сім'ї краще спілкуватися з військовослужбовцем?**
- **Як підтримувати стосунки на відстані?**
- **Про що не варто запитувати військового?**

– Розкажіть про себе, про службу і як прийшли до Збройних сил України?

До Збройних сил України прийшов добровільно

– До Збройних сил України прийшов добровільно. Хто, як не ми? Україну, крім нас, ніхто не захищатиме. За військово-обліковою спеціальністю мене призначили за напрямком морально-психічного забезпечення, і я отримав посаду офіцера-психолога.

– Ким ви були в мирному житті? Що робили?

– В мирному житті я працював в ІТ-сфері системним аналітиком. Писав специфікації для програмістів.

– Як вам вдалося опанувати нову спеціальність?

– Не було часу і можливості здобувати академічні знання, повноцінну освіту. Довелося вчитися, як кажуть, «з коліс», одразу опанувати ті знання, навички та вміння, які необхідні тут і зараз.

– Які у вас сьогодні ключові завдання і напрямки роботи?

Робота з особовим складом, моніторинг морально-психічного стану, виявлення якихось негативних чинників

– Це робота з особовим складом, моніторинг морально-психічного стану, виявлення якихось негативних чинників, спілкування безпосередньо з військовослужбовцями, якщо в них є якісь проблеми або просто бажання поспілкуватися.

Психологічна едукція, як себе опановувати в бою, як налаштуватись на бій, як дотримуватися інформаційної гігієни, як підтримувати стосунки на відстані.

На цей момент більшу частину часу перебуваємо в пункті тимчасової дислокації. Настане момент, буде наказ, будемо виїжджати і працювати в зоні бойових дій.

У нас є підрозділ, який воює на сході України, і з ними також необхідно було спілкуватися, моніторити їхній моральний стан, як вони тримаються, оскільки вони там провели доволі тривалий період часу.

– Ви виїжджаєте час від часу в поля. Що там робите? Яке ваше завдання?

– Було необхідно заміряти певні показники, як на них впливає тривала участь у бойових діях. Здебільшого це просто спілкування, подивитися, як хлопці переживають, який їхній морально-психічний стан.

Я – не прихильник шукати проблеми там, де їх немає. Якщо я бачу, що з людьми все в порядку, так, є якісь реакції на стрес, але я не ставлю тут же

діагнози. Вся розмова зводиться якраз на тому, щоб поділитися емоціями, що я втомився, трошки понити, розповісти, що я тут, тощо.

– Чи перевіряєте ви морально-психологічний стан бійців перед відправленням на передову?

Наше завдання – зробити так, щоб людина була налаштована і готова до виходу на бойові

– Не завжди. Здебільшого ми спостерігаємо за ними в ході служби, оскільки якщо людина не готова, то їй буває дуже важко тут і зараз в чомусь переконати. Тому наше завдання – звичайно, зробити так, щоб людина була налаштована і готова до виходу на бойові.

Спілкуємося з офіцерами командного складу, обговорюємо, що вони спостерігають, як можна вплинули на це. Командир спостерігає за військовослужбовцем у побуті, як він спілкується з побратимами, наскільки товариський чи одразу замикається і сідає в телефон.

Наскільки він залучається до спільного проведення часу, коли є вільний час, як в нього відбувається процес військової підготовки. Командир бачить, які, в чому і в кого є складнощі, і просто більш спрямовано з цим працює. Або він може сказати: «Сходи до психолога».

80% психологічної підготовки військовослужбовців відбувається якраз під час участі у навчаннях, в умовах, наближених до бойових. І коли військовослужбовець в умовах реального бою, для його мозку все це вже не здається настільки новим та незвичним. Стрес вже менший.

– Чи було таке, що хтось сказав вам: «Я боюся їхати, я не їду нікуди». Які схожі нюанси можуть виникнути?

– Були військовослужбовці, ну один щонайменше, який от каже: «Я не можу брати зброю в руки через релігійні переконання». Ми провели з ним не одну бесіду. Він пройшов певний курс психологічних консультацій і він зміг взяти зброю в руки.

– Чи існують критерії, за якими можна оцінити взагалі готовність бійця виконувати завдання?

Боятися – це нормально

– Налаштованість складається з багатьох елементів. Якщо поставити в лоб людині це питання, вона може просто сказати: «А я не готовий». І як нам ухвалювати рішення, що, «окей, як не готовий, будь ласка, не їдь»? Тоді половина скаже: «Так ми теж не готові», бо всі бояться. Боятися – це нормально.

Що б там не було на папері, бо ми як заміряємо, то проводимо опитування, тестування, але результати завжди залежать навіть від настрою. Одна і та сама людини проходить двічі одно те саме тестування, але через просто інший настрій результати інші виходять.

– Що в тих тестах? Про що йдеться?

– В цих опитуваннях відтворення сукупності чинників, які впливають на морально-психологічний стан особового складу. Вони зазвичай анонімні. Людина просто ставить оцінку від нуля до десяти, і через сукупність цих чинників ми маємо певне вимірювання оцього морально-психічного стану.

Починаючи від «Наскільки я відчуваю себе готовим до участі в бойових діях?» – закінчуючи «Наскільки я довіряю керівництву держави?». Тестування покаже просто налаштованість, а от наскільки це буде надійний побратим... – бо, як кажуть в одному підрозділі, «виявилось, що кухарі теж непогано стріляють».

– З чим найбільше звертаються бійці? І як часто?

Проблеми у відносинах, наслідки гострої реакції на стрес після виходу з бойових позицій, просто поспілкуватися

– Проблеми у відносинах, наслідки гострої реакції на стрес після виходу з бойових позицій, просто поспілкуватися, ну, щось важко на душі, людина не може командирів це довірити. Або скеровують безпосередньо від командира, от «в мене йде нова людина, поспілуйся з ним, що ти про нього думаєш, наскільки він потенційно буде добрий борець?».

До мене скерували бійця, він брав активну участь в бойових діях. Через гостру реакцію на стрес почалися галюцинації. Це нормально, це так само природна реакція організму на дуже сильний стрес.

Поширені випадки, коли дружина їде за кордон і не повертається. Подружня зрада – ось останній випадок. Хлопець звернувся, зрадила дружина, в них є маленька спільна дитина, вже шанс давав, але спільного майбутнього не бачать. Бувають випадки, коли проблемні стосунки, але є бажання їх зберегти.

«Діти з сивим волоссям». ПТСР під час війни та окупації – що це таке і як його подолати?

– Це природно і очевидно, що коли доводиться йти в наступ, то виникає страх. Чи є рецепт, рекомендації, як побороти страх?

– Страх не можна побороти. Страх – це нормально і страх має бути. Ми маємо навчитися, як ефективно діяти, відчуваючи страх. Дуже часто людина, відчуваючи страх або тривожність, концентрується не на причині цього страху, а на самих симптомах: підкошуються ноги, серце калатає, починає накручувати себе.

Перше треба усвідомити: «Чи мені зараз загрожує реальна небезпека і моє тіло готується на неї реагувати?»

Замість цього перше треба усвідомити: « Чи мені зараз загрожує реальна небезпека і моє тіло готується на неї реагувати?». Або, з іншого боку: «Мені зараз нічого не загрожує, це просто тривожність і я себе накручую». Зазвичай, дуже часто, коли ми це усвідомлюємо, вже стає легше.

По-друге, якщо дійсно є реальна небезпека, треба усвідомити суть самої небезпеки, а також ступінь загрози. Якщо зараз наступає противник, треба

брати зброю, ставати до бойової позиції і відбиватися, це інше. Ми маємо діяти адекватно, а не почувши десь постріл, одразу тікати в паніці.

І третє – це багато способів саморегуляції, проведення свого психоемоційного стану в норму, знову ж таки, щоб діяти адекватно.

– **Наскільки це складно чи легко зробити в умовах, наприклад, де зараз точаться жорстокі бої?**

– По-перше, до всього звикаєш. У людини так само від такого тривалого перебування в стресових умовах напрацьовуються певні адаптивні реакції, доки це середовище не стає звичним.

Спілкуючись з бійцями, дуже часто і одне з найпоширеніших – допомагає чорний гумор або просто гумор. По-друге, якщо людина перебуває в середовищі досвідчених бійців, впевненість, як і паніка, так само може передаватися. Мабуть, це два ключові моменти, які допомагають військовослужбовцям переносити оці тяготи сучасного бою.

– **Повномасштабна війна триває вже ось як майже два роки. Чи спостерігаєте ви втому серед військовослужбовців? Що з нею робити і як взагалі підтримувати бойовий і моральний дух?**

– Втома, звичайно, спостерігається і вона спостерігається у всіх. Зараз треба розуміти, що ця війна надовго. Це треба усвідомити і прийняти. Значить, треба собі по можливості налагоджувати режим відпочинку. Зрозуміло, що це не завжди виходить, це Збройні сили. Тут завжди велика доля є невизначеності.

Але тим не менш: що мені надає сили? Спілкування з близькими, можливо, якість захоплення, діти, тренування. Тому що від того, що нас будуть з'їдати негативні думки: «Я втомився, мені все набридло. А чому я тут, а вони не тут?» – краще від цього не стане нікому.

Ми маємо самі керувати своїми думками і розуміти, що ці думки деструктивні. І ми маємо бути в собі заради себе, заради своїх близьких, заради своєї країни.

– **На психологічний стан бійців точно впливають туга за домом, за сім'єю, втрата побратимів. Які ще фактори?**

Перший фактор – це втома. Друге – стосунки

– Якщо ми говоримо про людину, яка вже там, то, звичайно, перший фактор – це втома. Тобто людина перебуває під дією цих стресових факторів бою. Організм змушений адаптуватися. І це так чи інакше з'їдає і душевні, і фізичні сили. Решта факторів, вони вже накладаються зверху на це.

Друге, що може впливати, – це, знову ж таки, стосунки. Оскільки, якщо ви не спілкуєтесь особисто і тривалий час не бачитеся, в кожного з нас починає творитися якась власна історія. Може втратитися емоційна близькість. Якщо ви спілкуєтесь не по відео, а навіть взагалі по листуванню, відповідно, ви не можете ділитися емоціями. Вони, якщо є, то неживі, у формі смайликів або сердечок.

Це, якщо вдома немає проблем. Якщо, не дай Боже, ще й вдома якісь проблеми можуть виникати, а вони можуть, бо це життя, військовослужбовець ще й може хвилюватися, як там все це вирішиться, бо сам він безпосередньо не може повпливати на ситуацію.

Впливають погані новини. Люди читають новини, вони себе накручують. Це сильно впливає на морально-психологічний стан. Бачать відео або хтось виїжджає у місто, бачать хлопців по кафе, здорових, придатних, і, знову ж таки, запитують себе: «А чому я тут, а він ні? Воно, що, мені самому лише треба?». Це дуже сильно впливає.

Також втрата побратима – це настільки великий стрес

Також втрата побратима – це настільки великий стрес. Що робити? Можна те, що ми і зазвичай робимо, це співчувати. Проте не жаліти. Співчуття і жалість – це різні речі. Жалість ми відчуваємо як емпатію до жертви.

Хтось закривається, просто бере себе в руки. Комуś треба обов'язково про це поговорити, просто розповісти про свої емоції. Чоловіки зазвичай більш закриті. Вони закриваються, тримаються, і через деякий час ми звикаємо жити без цієї людини. Якихось універсальних порад тут небагато. Прийняти, триматися, спілкуватися.

– Якими тоді можуть бути наслідки для психіки бійців після виконання бойових завдань, після участі у бойових діях?

Найпоширеніше – посттравматичний стресовий розлад. Друге – це зациклення

– Найпоширеніше – ПТСР, посттравматичний стресовий розлад. Насправді на ПТСР страждає досить невисока кількість військовослужбовців. Що таке ПТСР? Це коли в людини трапляється дуже сильна подія в емоційному плані. Це може бути навіть необов'язково участь у бойових діях. Смерть дуже близької людини так само може призвести до посттравматичного стресового розладу.

Які ознаки? Є певні тригери. Тобто, наприклад, людина боїться гучних звуків. Це уникнення. Вона починає уникати, сидіти вдома, наприклад.

Друге – це зациклення. Тобто людина зависає подумки в цій одній події. Наприклад, не встиг врятувати товариша. Або, навпаки, дивом врятувався з-під танка, і вона живе просто в цій одній події.

– Щоб вилікувати ПТСР, потрібно звертатися до медиків?

Можуть бути галюцинації, погіршення якості сну, нічні кошмари

– Так воно не пройде. Необхідно пропрацювати цю подію безпосередньо з консультантом, з психологом. Але це лікується. Більш поширена реакція – це гостра реакція на стрес. Можуть бути галюцинації, погіршення якості сну, нічні кошмари. Це так само лікується і відпочинком.

– Як рідні можуть розпізнати, що з їхнім рідним щось не так і що йому потрібна кваліфікована допомога? Чи можете дати поради?

– Перше, щоб розпізнати, що щось не так, треба підвищувати власну освіченість. Є навіть спеціальні курси для військовослужбовців та їхніх родин.

Щось на кшталт «Як пережити війну разом». Це щодо підтримки стосунків. Окремі курси для дружин, хто чекає, як спілкуватися з військовими.

Як помітити що щось не так? Рідні та близькі мають усвідомлювати, що людина змінилася. Дуже часто, коли людина йде у відпустку чи увільнення, їй потрібен відпочинок. Але на неї одразу навалюють купу сімейних обов'язків, як нам було важко без тебе і так далі. Тобто не насідати, розуміти, що всі змінилися.

Якщо хтось вважає, що тільки військовослужбовець йде на війну, це не так. На війні опиняється вся родина

Зі свого боку, військовослужбовець також має усвідомлювати, що його родина, дружина, вони так само мали адаптуватися до життя без нього. Тобто, по-перше, усі обов'язки, які раніше військовослужбовець закривав собою, вони тепер перекладаються на дружину та близьких.

Якщо хтось вважає, що тільки військовослужбовець йде на війну, це не так. На війні опиняється вся родина, бо вони так само переживають, турбуються, сумують. Друге – це просто спілкування. Не просто «Як справи? – «Нормально». Ні, спілкування має бути якісне. Поділитися своїми емоціями, ділитися новим своїм життєвим досвідом, дружина має розповісти, як вона справлялася. Військовослужбовець зі свого боку також може розповісти про свою службу.

– Насправді тут дуже часто виникає якраз і непорозуміння, тому що не всі цивільні можуть зрозуміти те, що відчуває військовослужбовець на фронті. І військовослужбовець часто не розуміє проблем, які в його сім'ї вдома, в тилу, коли він кожного дня, кожную секунду під загрозою загинути.

Це називається розлад адаптації

– Це називається розлад адаптації, коли в людини зберігаються адаптивні реакції мозку для бойових дій, і він їх всіх переносить у цивільне життя. Відповідно, рідні бачать, що це приїхала інша людина.

Як розпізнати? Перше, це знижена емоційність. Військовослужбовцю доводиться переживати настільки багато стресових факторів, і якщо він на все буде емоційно реагувати, його психіка просто згорить. Тому мозок закривається в таку ракушку і знижується емоційність.

Відповідно, приїжджаючи додому, він чує: «Я кохаю тебе», а у відповідь людина чує: «Я тебе теж», але не так. Тобто, перше – це що в людини знизилася емоційність.

Друге, про що і як людина говорить. Чи є в неї постійно повторювані картини з боїв? Як спить? Чи сняться кошмари? Це такий дуже-дуже яскравий показник. Чи є у людини уникання, як один із симптомів ПТСР. Це все є ознаки того, що людині потрібна щонайменше допомога.

Або це просто збережені адаптивні реакції мозку, і, в принципі, через певний час він адаптується до цивільного життя. Або там вже є або ознаки гострої реакції на стрес, або навіть ПТСР. ПТСР важко визначити.

Цивільний цього не зробить, це лише питання до лікарів. І то я не певен, чи всі в нас можуть його правильно поставити. Це як раніше ставили всім діагноз шизофренія, так і зараз можуть просто ставити всім підряд діагноз ПТСР.

– Ви почали трохи про це розповідати. Як краще спілкуватися з військовими їхнім рідним? Тому що, наприклад, на запитання бувають короткі відповіді, буває, що не знаєш, що далі сказати. Як оцю комунікацію налагодити, аби не нашкодити військовослужбовцю?

Ніякої агресії

– Ніякої агресії. Навіть якщо військовослужбовець себе десь веде не дуже адекватно, якщо є агресія, то найкраще – це дійсно взяти речі і переїхати.

Якщо все нормально. Перше, це військовослужбовці – такі ж самі люди. Тому дуже не круто, коли до них проявляють жалість. Ми не хочемо, щоб нас жаліли. Тому можна виражати гордість, наприклад. Розповісти, який він молодець, що він пішов сам. З іншого боку, військовослужбовець так само має визнати, яка молодець його дружина. Це робота двох.

Якщо просто якась вийшла замкненість, спокійно реагувати. Тобто, просто зрозуміти: так, людина змінилася, він дійсно любить, але просто він так зараз висловлює свої почуття. Вони є, але вони просто закриті. І це треба просто прийняти. Не відповідати агресією, що «ти мене більше не любиш, ти змінився, ти інша людина». Так, це інша людина. Це зустрілися по суті дві нові людини просто зі спільним минулим.

– З цього всього, що ми вже говорили, випливає питання про те, як зберегти стосунки на відстані? Коли місяцями не бачиш свою близьку людину і взагалі не знаєш, коли ця зустріч може трапитися. Які ви поради даєте військовим?

– Перше, це звичайно підтримувати той самий рівень комунікації. Якщо ви зідзвонювалися два рази на день. Так, не завжди є можливість, але треба підтримувати ту саму інтенсивність.

Друге – якість. Тобто не «Привіт. Як справи?» – «Нормально», а ділитися, що відбувається. Щоб людина могла сама собі, по-перше, уявити оте нове оточення, де перебуває військовослужбовець. І так само самій поділитися, як вона зараз витримує життя без нього.

Потрібна увага, щоб зберігати рівень емоційної близькості

Можна зробити дружині сюрприз. Дружина так само може зібрати якийсь пакуночок смаколиків або чогось ще цікавого своєму чоловіку відправити. Потрібна увага, щоб зберігати рівень емоційної близькості.

Змінюється врешті-решт сама людина. І зустрічаються інші люди. Ми не можемо відчувати емоційну близькість до незнайомої людини. Оскільки ми

її покохали, коли вона була іншою. Тому, якщо підтримувати належний зв'язок, це дуже добре впливає на стосунки.

З іншого боку, якщо є вже якісь ознаки, що щось пішло не так. Щонайменше, що зусилля підтримки стосунків вживає тільки одна зі сторін, це вже щось не так, треба це обговорювати.

– **Багато, до речі, таких проблем з вашого досвіду?**

– Скажу так, у відсотковому плані це може 10%. Хоча дослідження, скільки в нас розійшлося, ми не проводили, але є й одруження. Люди одружуються в нас безпосередньо в частині. Один чи два рази комбат розписував пари. Сім'ї також створюються під час війни.

– **Поговоримо детальніше про проблеми з адаптацією і про те, як спілкуватися з військовослужбовцями. Що ви можете порадити?**

– Не можна висловлювати жалість своїм виглядом, особливо це може бути людина навіть з інвалідністю. Всі хочуть бути звичайними людьми. Тобто звертатися як до звичайної людини. Можна підкреслити заслуги людини, що вона молодець, сказати дякую.

Не зачіпати складних тем. Тобто якщо бачимо, що людина втратила ногу чи руку, не треба її розпитувати, за яких умов вона це отримала, оскільки це її, знову ж таки, змусить повернутися до тих страшних обставин.

– **Про що не питати військового?**

– Краще не питати про деталі. Запитання «Як ти?», воно вже символізує, що вам не байдуже.

– **У відповідь: «Нормально». Як продовжити розмову?**

– Якщо вам цікаво, що він про те життя розповів, краще це не форсувати. Він розкаже, не треба ніколи тиснути на людину. Краще спитати: «Як твої справи зараз? Чим ти зараз займаєшся?». Людина може без проблем розповісти про свої нинішні обставини.

Є недовіра до цивільних. Недовіра, чому? Тому що вони мене не зрозуміють. От військовий, який має такий самий досвід, він мене зрозуміє. А що я тобі буду розповідати? Ти ж мене все одно не зрозумієш. Ти просто покидаєш головою і все.

Тому краще ці теми не зачіпати. Спитати: «Як ти?» – нормально. Спитати про щось, про що можна: про здоров'я, про поточні справи. Як ти почуваєшся? Як справи в родині?

– **Як ставляться військові до психологів?**

– Звертаються нечасто самі по собі, чому так відбувається, я можу тільки робити припущення. Починаючи з того, що в нас не настільки розвинена культура у цивільному суспільстві звернення до психолога.

Не всі розуміють роль психолога, не всі розуміють, як він може допомогти. Тому ставлення, скажімо, більш нейтральне. Тому що питають: «А чим він мені допоможе?». Включно із просвітою намагаємося це виправити.

Матеріалів багато, є курси, є тренінги, все це є. Якщо є бажання, завжди можна знайти ресурси. Якщо я відчуваю, що в мене не вистачає досвіду або знань, я сідаю і починаю рити, намагаюся просто сам зрозуміти настільки, щоб я міг так само передати це і особовому складу.

– На вашу думку, чи є нині проблеми у системі морально-психологічного забезпечення військових? Наскільки воно ефективно працює?

– Проблеми, звичайно, є, оскільки ми мобілізовані. Людей ставлять на посаду, вони можуть не до кінця розуміти, в чому полягає їхня функція. Навіть якщо надати інструменти, треба мати розуміння, як з цим інструментом працювати. Далеко не у всіх є, в принципі, якісь навички роботи з людьми. Проблема в нестачі в принципі кваліфікованих спеціалістів. Нерозуміння завдань, які ставляться перед безпосередньо заступником з морально-психологічного забезпечення.

Чому так відбувається?

– Роками не працювали над цією системою, по-перше. По-друге, Збройні сили збільшилися. Збільшилися дуже швидко. До того ж, ставили на посади людей і не завжди у них була профільна придатність до цієї посади. Ну, і плюс, не було часу, щоб людей підготувати до цього. Ми вже маємо воювати. Ми всі так само вчимося «з коліс». Можливо, якби тут були всі фахові фахівці, досвідчені, можливо, було б інакше. А можливо, ні. Нікого не готували до війни.

(<https://www.radiosvoboda.org/a/viyskovyy-psykholoh-serhiy-berezin/32769008.html>, 16.01.2024).

====

Психологічні виклики ветеранів: психотерапевт розповів, який етап адаптації до цивільного життя є найскладнішим

Перші 2-3 місяці після повернення з фронту є найскладнішими для психологічної адаптації військових. Повна емоційна адаптація може тривати до року, важливу роль відіграють соціалізація та проговорення пережитого.

Перші місяці після повернення з фронту для військових є найскладнішим періодом психологічної адаптації. Про це в інтерв'ю УНН розповів клінічний психолог, психотерапевт, тренер груп підтримки для ветеранів Пилип Духлій.

За словами Духлія, перші два-три місяці є найскладнішими, але повна емоційна адаптація може тривати до року.

"Найскладніший етап адаптації для військових зазвичай припадає на перші кілька місяців після повернення з фронту. Під час служби психіка перебуває у стані мобілізації, активуються психологічні захисти, що допомагає витримати складні ситуації. Однак після повернення ці захисти послаблюються, і накопичені емоції та переживання виходять на поверхню. Людина може відчувати себе розгубленою через потребу адаптуватися до

цивільного життя, яке є значно складнішим і менш однозначним, ніж військова реальність, де все було більш чітко визначено", - зазначає експерт.

Також, на його думку, важливий аспект для адаптації - соціалізація. Адже, коли військовий повертається до цивільного життя - він продовжує відчувати себе частиною армії, незважаючи на протилежну реальність. Тому, як зазначає експерт, тут важливо навчитися перестати мислити категоріями військового та вчитися повертатися до життя цивільної людини.

"Це складно, оскільки армія дає відчуття гідності, простоти та зрозумілості ситуацій, де є ворог і друг, чорне і біле. У цивільному житті таких чітких меж немає, і це може викликати тривогу та нерозуміння", - ділиться психолог.

Доволі часто травми, які отримують військові під час виконання своїх обов'язків, змушують людину дистанціюватися від інших та уникати соціальних контактів. Тому тут експерт радить пересилити себе та почати відновлювати спілкування з людьми.

Пилип Духлій сам є ветераном, тож зізнається, що найкращим методом пройти перші етапи адаптації йому допомогло проговорення власних переживань, емоцій.

"Це схоже на метафору з їжею: коли ми щось погано перетравлюємо, легше "викинути" це, ніж носити в собі. Так само і з пережитим на війні - це досвід, якого ніхто не хотів би мати, але проговорення допомагає полегшити емоційне напруження. Тому це важлива частина адаптації", - пояснює Пилип Духлій.

Також, експерт поділився, що сильний вплив на відновлення психологічного стану має спосіб життя. Тож допоміжними засобами адаптації можуть бути заняття спортом, медитації, йога, налагоджений режим сну, правильне харчування.

Одним із ключових спікерів форуму стане Пилип Духлій — клінічний психолог, психотерапевт та ветеран ЗСУ. Він поділиться своїм досвідом роботи з військовими, які пережили полон чи важкі поранення, і розповість про методи, що допомагають відновити контроль і гідність. У фокусі його виступу буде важливість якісного терапевтичного контакту між клієнтом і терапевтом як ключового чинника ефективної реабілітації. (<https://unn.ua/news/psykholohichni-vyklyky-veteraniv-psykhoterapevt-rozpoviv-yakyi-etap-adaptatsii-do-tsyvilnoho-zhyttia-ye-naiskladnishym>, 27.09.2024).

===

ВОНИ СИЛЬНІ, ТА ІНОДІ ТЕЖ ПОТРЕБУЮТЬ ПІДТРИМКИ: ЯК ПСИХОЛОГИ БОЙОВОГО СТРЕСУ ДОПОМАГАЮТЬ ВІЙСЬКОВИМ – СЮЖЕТ

Постійна напруга, втрати побратимів, сімейні проблеми або посттравматичні стани – зі всім цим українським захисникам допомагають

впоратися військові психологи. Фахівці групи контролю бойового стресу працюють у спеціальних пунктах надання психологічної допомоги, а також щодня виїжджають до підрозділів. Знімальній групі "5 каналу" вдалося поспілкуватися з психологами 108-ї Бригади тероборони, яка зараз захищає Запорізький напрямок. Більше дивіться в сюжеті журналіста Дениса Розенкова у випуску новин.

Вони сильні та міцні, але іноді теж потребують психологічної підтримки. Анатолій, доброволець із Дніпропетровщини, на війні з другого дня повномасштабного вторгнення. Під час виконання бойового завдання хлопець зазнав тяжкої контузії.

"Потрапив під обстріл танка. Після цього у мене почалися проблеми психічного характеру – панічні атаки були", – поділився військовослужбовець Анатолій.

Зараз хлопець перебуває у стаціонарному пункті надання психологічної допомоги 108-ї окремої бригади тероборони. Відділення розраховане на п'ятьох людей. Психологічне розвантаження триває три доби. Протягом цього часу з бійцями працюють психологи. Застосовують різні методи терапії.

"Тут вони відпочивають, проводяться з ними бесіди, арт-терапія, масажна терапія. Буває, командири бачать, що з бійцем щось не так. Страх, паніка, поганий сон, або ще щось, і вони направляють їх до нас", – пояснив офіцер-психолог Костянтин Кучер.

За його словами, до кожного бійця потрібно знайти свій підхід. Це допомагає виявити проблему. Здебільшого – це постійна напруга, втрати побратимів, сімейні негаразди або посттравматичні стани.

"При правильній розмові, при підході до кожного бійця можна знайти оту тоненьку лазівку, поспілкуватися, вивести, і знайти ту проблему, а найголовніше – вирішити! Вирішити за той короткий строк, який в нас є", – розповів Костянтин.

Окрім роботи у стаціонарному пункті, психологи щодня виїжджають до підрозділів на передову.

"Ми, як виїжджаємо, то профілактику проводимо. Спілкуємося із військовослужбовцями, наприклад – 15-20 людей, ми зібрали там по 5-10 осіб, ми з ними спілкуємося, розповідаємо. Фактично це є як психологічне розвантаження", – розказала офіцерка-психологиня Олена.

Вона до війни мала власну психологічну практику. Зараз керує групою, яка займається військовими. Розповідає, працювати доводиться в різних умовах.

"Була ситуація, коли почався обстріл, ми забігли, сиділи у бліндажі. Сиділи, і працювали далі. Просто я спостерігала за хлопцями, хто, як дихає. Мені здається, я навіть пульс когось могла чути", – поділилася Олена.

Психологиня каже, під час роботи із захисниками відчуває емоційну віддачу.

"У нас хлопці, військовослужбовці класні! Особовий склад у нас просто бомбезний. Й інколи, як спілкуєшся з ними, то від них такий заряд енергії можеш отримати. Не навпаки, що ти їм даєш, допомагаєш якимось там розвантажитися психоемоційно, а ще й від них там щось цікаве можеш почути", – зауважила Олена.

На час виїздів до батальйонів водійкою групи є дніпрянка на позивний "Волонтер". На ній всі адміністративно-господарчі справи. А ще – захист психологів.

"Звичайно, зброя штатна, тому що, самі розумієте, де ми знаходимося, ситуації бувають різні. Бувають нічні виїзди, вдень ми цілими днями в батальйоні. Ну, тобто, для забезпечення захисту себе, групи, для запобігання якимось ситуаціям зброя, звичайно, що потрібна", – зазначила бійчиня "Волонтер".

Є у групи психологів і своєрідний талісман – маленький песик на ім'я Тося. Якій, за словами господарки, дуже подобається перебувати на руках у військових.

"Лізе гратися, облизує, й навіть, якщо тут хлопці лежать, вона, мені здається, знає, до кого підійти, щоб лягти, і лікує", – розповіла офіцерка-психологиня.

За минулий рік психологи групи контролю бойового стресу 108-ї бригади надали допомогу понад шістьом тисячам військовослужбовцям. (<https://www.5.ua/regiony/vony-sylni-ta-inodi-tezh-potrebuiut-pidtrymky-iak-psykholohy-boiovoho-stresu-dopomahaiut-viiskovym-siuzhet-324312.html>, 13.03.2024).

===

Військові психологи в Україні зосереджені на кризовій психології

Через тривалу війну в Україні відбулися зміни в організації діяльності військових психологів. Уже на початку вторгнення 2014 року стало зрозумілим, що через вплив бойового стресу військовослужбовці потребують кваліфікованої психологічної підтримки. У 2015 році в ЗСУ запроваджено посади офіцерів-психологів, а нині створено мережу психологічної допомоги — від підготовки мобілізованих до груп контролю бойового стресу та груп супроводу й відновлення. Створюючи таку систему психологічної підтримки, Україна спиралась на напрацювання армій НАТО, однак адаптувала їх з огляду на власний унікальний досвід війни. Про особливості психологічної підтримки українських воїнів розповіла начальниця відділу оперативної психологічної роботи у військах (силах) Центру МПЗ ЗСУ **Наталія Мельник** під час круглого столу в Military Media Center.

— В арміях країн НАТО діяльність психологів зосереджена на третьому-четвертому рівні, вони менше уваги звертають на перший-другий рівень. Натомість характер бойових дій в Україні ще з 2014 року, а особливо

зараз під час широкомасштабної війни, викликав потребу саме в оперативних або тактичних психологах, які безпосередньо працюють поблизу районів бойових дій, зокрема в зоні відведення. Це максимальне наближення до переднього краю, тобто до лінії бойових дій, — наголосила вона.

За словами Наталії Мельник, характер роботи військового психолога в Україні інакший, ніж в інших арміях світу.

— Ми зосереджені на кризовій психології, наданні саме первинної психологічної допомоги, тому що в нас велика кількість військових, які безпосередньо залучені до бойових дій, у нас велике навантаження на військовослужбовця й, крім того, широка лінія фронту, — пояснила вона.

Особливо важливою є програма підтримки «рівний — рівному», під час якої психологи навчають військовослужбовців надавати одне одному допомогу безпосередньо на позиціях.

— Якщо військовослужбовець зазнав психічної травми, перебуває в гострому стресовому стані, то що швидше і якісніше йому нададуть допомогу, то меншою буде його травматизація, то швидше він повернеться до строю та продовжить виконання бойових завдань, то менше військових потребуватимуть подальшої психологічної реабілітації. Цим наш досвід відрізняється і він регламентований веденням бойових дій у нашій країні. Жодна країна НАТО чи США не брали участі в подібній війні й не має такого досвіду, — наголосила Наталія Мельник.

За стандартом НАТО в українській армії були створені групи контролю бойового стресу, однак цей стандарт адаптований під наше сьогодення, вимоги пов'язані з війною, умовами бойового стресу українських військових.

Український досвід роботи груп психологічного супроводу та відновлення унікальний. Такі групи створені у військових частинах як штатний підрозділ, забезпечують заходи з психологічної декомпресії військових, коли вони виходять у район відновлення боєздатності, а також організовують роботу на пункті психологічної допомоги.

— Коли фахівці цієї групи виявляють військовослужбовців, які потребують додаткової психологічної допомоги, вони відправляють їх у пункти психологічної допомоги й там з ними працюють фахівці психологічного супроводу та відновлення. У цих пунктах психологи намагаються стабілізувати психологічний стан військового протягом 3-5 днів. Це кваліфікована глибинна психологічна робота й на цьому етапі визначається: або військовослужбовець повертається в стрій і продовжує виконання бойових завдань, або його неможливо стабілізувати в цих умовах і він направляється у медичні заклади для подальшого лікування, — пояснила Наталія Мельник.

Процес психологічного відновлення часто ускладнює постконтузійний синдром. У цьому разі військовим надається медична допомога у відділеннях неврології.

Водночас за стандартом НАТО з 2016 року створено Центри морально-психологічного забезпечення. Основне їхнє завдання — це реагування на кризові стани. Якщо група контролю бойового стресу та групи психологічного супроводу й відновлення здійснюють безперервний психологічний супровід особового складу, то Центри надають допомогу саме в кризових станах. Наприклад, коли підрозділ пройшов важкі бої або вийшов з бою з великими втратами, вийшов з оточення або коли є випадки самогубства в підрозділі.

— Різниця між українською армією та арміями НАТО полягає також у тому, що наші військові психологи їдуть до особового складу, безпосередньо до підрозділу, де потрібна підтримка. Ми працюємо в зоні відведення, у групах чи індивідуально. Натомість в армії США, скажімо, навпаки, військові їдуть до психолога, а психологічна допомога надається в безпечному місці, наприклад, на військовій базі, у нас такої можливості немає, тому що оперативна обстановка постійно змінюється, — розповіла Наталія Мельник.

Широкомасштабна війна потребує багато ресурсів, адже в нас сьогодні велика армія й переважно це мобілізовані військовослужбовці, тож роботи з психологічної підготовки багато. Дуже мало часу як на військову підготовку, так і на психологічну. Володіти зброєю чи військовою технікою можна навчити майже кожного, а підготувати до виконання бойових завдань з ризиком для життя — це процес глибинний і складний. Головне завдання цього процесу — вироблення стресостійкості й навичок самодопомоги, тобто підготовка мобілізованих до виконання бойових завдань у надважких умовах бойових дій. (<https://armyinform.com.ua/2023/07/12/vijskovi-psyhology-v-ukrayini-zoseredzheni-na-kryzovij-psyhologiyi/>, 12.07.2024).

==

Тактична комунікація для військових: психолог дав ключові поради мобілізованим

Тактична комунікація — це безпосередня взаємодія людей задля вирішення поточних завдань, для обміну актуальною інформацією про зміни навколо і про стан співрозмовників. Втім, головне — це спілкування, яке дозволяє відновити та зберегти злагодженість дій. Це стосується, зокрема, й комунікації військових, зазначає соціальний психолог, засновник проєкту "Як ти, брате?" **Антон Семенов**. У "Ранку Вдома" експерт пояснив, що потрібно знати мобілізованим та коли проєкт "Як ти, брате?" презентує посібник для військових.

Ведучі — Ірина Хоменко та Костя Октябрський.

— Чи ви досліджували ви проблеми, які виникають у мобілізованих?

— Взагалі ми займаємося в першу чергу питаннями комунікації. Старі соціальні контакти стають дуже обмежені. Тобто найголовніша проблема — втрата комунікації. Бо для того, щоб навчитися, адаптуватися, щоб стати частиною чогось, треба комунікувати. Треба знаходити спільну мову з командирами, з тими, хто поруч. Треба знайомитися з людьми. Ми недооцінюємо, наскільки важливі для нас стосунки, наскільки багато всього через них відбувається в звичайному житті. Коли ми опиняємося без них, ми починаємо це цінувати. Майже кожен мобілізований говорить: "У мене проблема. Я не знаю, до кого звернутися. Як звернутися. Що тут відбувається, я не розумію". Тобто, перше, на що треба звернути увагу, це комунікація. Ми намагаємось допомогти їм в цьому.

— **З ким важливо комунікувати мобілізованим?**

— Насправді, хоча б якась комунікація. Люди насторожені, недовірливі. Мобілізовані не довіряють тим, хто їх зустрічає та тим, хто з ними прийшов. багато напруги та тривоги, іноді страху. Напруження там може переходити у звинувачення, вимоги, в претензії до тих, хто поруч, до тих, хто тобою займається. Втім, це не конструктивно. Це нічому не допомагає. Якщо ти хочеш збільшити рівень комфорту, знизити рівень тривоги, треба домовлятися. На це треба звертати увагу для того, щоб створити нові стосунки.

— **Отже, саме головне для мобілізованого — це створити нові зв'язки. Як це можна зробити?**

— Це дуже залежить від командування. Командири підрозділи, з якими ми спілкуємося, у кого добра атмосфера, вони ефективні. Досягти цього їм вдалося завдяки тому, що вони спілкувалися з новобранцями. Показували все, пояснювали. Тобто вони говорять: "Слухай, ця людина тобі все покаже. Якщо тобі щось незрозуміло, звертайся до нього". Це по суті перший друг у новому місці, у нових обставинах. Це дуже важливо. Іноді цього не відбувається, тож людині треба про себе попідклубатися. Ми допомагаємо і тим, хто зустрічає, і тим, хто йде. Треба знайти собі такого наставника. Треба з кимось познайомитися, дізнатися, що до чого. Було б добре, якби була інструкція для людини, яка потрапляє у військо. Сторонам треба йти на зустріч один одному. Ми зараз розробляємо посібник саме для тих, хто потрапляє у військо. Посібник треба для того, щоб вони знали, чого очікувати, які будуть складнощі. Люди не передбачають, наприклад, соціальну ізоляцію, з якою вони стикаються щодня. Це ж банальна штука, але до цього не готові морально. Ми готуємо.

— **Можливо, у вас є вже якісь поради?**

— Робота над посібником триває. Це складна робота, адже пов'язана з тривогами, зі страхами, з недовірою. Є ключові штуки, які точно працюють. Спочатку треба усвідомити, що армія — це стрес. У стресі треба робити те, до чого звик. Крім того, у стані стресу добрі стосунки покращуються, погані — погіршуються. Тож, ключове правило звучить просто — тренуй правильні звички, коли ти в ресурсі. Наприклад, розібрати автомат "на автоматі". Бо ти

у будь-якому стресі збереш зброю або розбереш. Тобто треба тренувати правильні дії, по-перше. По-друге, створювати добрі стосунки та посилювати їх.

— Коли буде готовий посібник, як мобілізовані зможуть його отримати?

— Насправді у нас багато уже зворотного зв'язку. Зараз тексти редагують. Це стане у пригоді й чинним військовим. Взагалі оця важливість соціалізації вона була дуже недооцінена до війни. Зараз ми в цьому напрямку працюємо. Щодо поширення посібників, то це відбуватиметься за стандартною схемою. Ми даємо можливість завантажити електронну версію, замовити друковані посібники. Замовляють у нас ті люди, які працюють з нами напряду і розповсюджують. Аби це дійшло до багатьох людей, потрібні волонтери, які розповсюджують ці матеріали. Ми дружимо з величезною кількістю капеланів. Вони поширюють наші посібники. Також з нами співпрацюють військові та цивільні психологи, групи контролю бойового стресу, волонтери. Звісно, в цивільному житті дуже важливо розповсюджувати цю інформацію, аби знизити рівень тривоги, рівень недовіри до того, що там буде. Треба, щоб люди відчували більше сили. Звісно, це не вирішить проблему державного рівня, але це допомагає у подоланні страхів та тривог мобілізованих. (<https://kanal.dim.tv/taktychna-komunikacziya-dlya-vijskovyh-psyholog-dav-klyuchovi-porady-mobilizovanym/>, 22.04.2024).

===

Військовий психолог: “Я бачу прірву між військовими і цивільними”

Ігор Халабурда — командир батареї та військовий психолог Володимир Багненко

“І коли я познайомився з Ігорем, військовим офіцером, два місяці тому в шпиталі, то зрозумів, що він може поділитись своїм досвідом і внутрішньою силою, якщо і коли захоче.

Ігор Халабурда — командир батареї, який при контрнаступі втратив 2 ноги і око. Це він, той хто керував тими САУ Цезар, які передавали нам західні партнери. Під його командуванням було 80 людей. Але він не посилав їх на завдання з тилу, а завжди йшов з ними.

Життя після ампутації ніг. Слова від доньки: “Папа, ти мені любий потрібен”.

А ще він дуже сильний духом і оптимізмом своїм неймовірно заряджає. Ми спілкуємось з лютотою і вже є довіра.

У мене давно є бажання зменшувати прірву між цивільними і військовими, яку я бачу. Ще більша — до людей з інвалідністю. Страх підійти, нерозуміння яка допомога потрібна, доволі дивні ідеї дати 5 гривень людині на кріслі колісному.

Нещодавно він сказав, що з радістю готовий поділитись.

І от я поїхав за ним в шпиталь, це 40 км від студії, забрав.

Ми провели разом 5 годин, 1.5 години в одну сторону, півтори години в іншу і в студії.

І я неймовірно радий, що така сильна і гідна людина поділилась своїми думками і досвідом.

Заборонені фрази в спілкуванні з військовими

Я спілкуюсь вже декілька місяців доволі багато з військовими і зібрав ті, які чув від них.

❌ А ти вбивав?

❌ Я тебе туди не посилала;

❌ Ти став якийсь інший, гірший, поганий;

❌ Розкажи про деталі бойового виходу;

❌ Тобі страшно?

❌ Ми всі за тебе хвилюємось;

❌ Чи є у нас шанси перемогти?

❌ Нащо ти туди пішов?

❌ Давайте, наваляйте їм там;

❌ Треба вже закінчувати цю війну;

❌ російська армія не вміє воювати (порвіть їх там);

UPD:

В інстаграмі друзі додали ще 2 фрази:

❌ забудь все, що там було і рухайся далі;

❌ я тебе розумію. (<https://novakahovka.city/blogs/356771/vijskovij-psiholog-ya-bachu-prirvu-mizh-vijskovimi-i-civilnimi>, 27.04.2024).

===

Фахівець розповів, чому військовим важко говорити про власну вразливість з психологом

Олександр Федорець, досвідчений психотерапевт і психіатр, який більше десяти років займається військовими травмами, розповів в інтерв'ю NV, чому військовим важко говорити з психологом про свою вразливість.

В інтерв'ю NV Федорець зауважив, що військові нечасто звертаються до психолога самостійно і з ними найбільше працюють у госпіталях.

«Адаптація до бойових дій формує типовий шлях подолання проблем на адреналіні, на характері, на військовій браваді. В психіатрії ми називаємо такий захист гіпоманіакальним. У цьому стані людина забороняє собі будь-які почуття, які трактуються як прояв слабкості - страх, жаль або тривогу. Визнати їх наявність в розмові з психологом тим більше складно, хоча ці почуття без сумніву є і прагнуть бути визнаними», — описав психотерапевт одну з причин цього.

Він також розповів, що заборона проявляти емоції допомагає витримувати значні навантаження, але через неї відбувається «соматизація почуттів», внаслідок чого виникає ситуація, «коли солдат наче і хоче воювати, але тиск високий, різні незрозумілі стани, проблеми зі здоров'ям, які не мають чіткого пояснення».

Іншими причинами, з яких солдати рідко звертаються до психолога, Федорець назвав відсутність у них такого досвіду та відсутність фахівців.

«У війську є велика нестача фахових психологів та психотерапевтів, доволі часто посади психологів обіймають люди з мінімальною практикою, вони не можуть надати допомогу, побудувати довірливі стосунки з військовим, військові пробують обговорити з ними свої проблеми але не знаходять допомоги, зневіряються», — пояснив він ситуацію.

Раніше психіатр, доктор медичних наук, завідувач кафедри психіатрії, наркології та медичної психології Івано-Франківського медуніверситету Михайло Пустовойт в інтерв'ю NV попередив, що в Україні може «вибухнути» епідемія психічних розладів.

«Зараз війна слугує рамкою, яка тримає психіку як військових, так і цивільних згуртованою. І ми повинні бути дуже уважними та готовими до моменту, коли ця рамка зникне», — зазначав він. (<https://nv.ua/ukr/ukraine/events/chomu-ukrajinski-viyskovi-ridko-zvertayutsya-do-psihiologiv-novini-ukrajini-50447077.html>, 01.09.2024).

===

«Бойовий досвід не дорівнює ПТСР» — психолог про реабілітацію військових

Близько 230 військових відновлюються в Центрі психічного здоров'я «Лісова Поляна», що причаївся в лісах на околиці Києва. Керує тут Ксенія Возніцина — неврологиня, кавалерка ордону княгині Ольги. Своїх пацієнтів вона називає «ребятами». І каже, що не в кожного військового є ПТСР. В ЗСУ не все ідеально з морально-психологічним забезпеченням, визнає вона. Але є великий прогрес. Те саме стосується і українського суспільства.

Коли ще в червні я вперше подзвонив до Центру домовлятися про інтерв'ю, помічники Ксенії Возніциної були категоричними: «Бачили, яка ситуація на фронті? У нас зараз просто немає часу на інтерв'ю!»

Наприкінці липня ситуація не надто змінилася, але пані Возніцина знайшла для нас пів години. Каже, спілкування з журналістами — теж частина її роботи. Так само, як медичні та адміністративні завдання директорки.

Щойно вона зайшла — в її приймальні вишикувалася черга з колег та пацієнтів. І сидючи в її повному військових артефактів і нагород кабінеті, я ніяковів, що забираю той час, який пані Возніцина могла б витратити на тих, кому це життєво потрібно.

Непросто носити корону героя

— **Як інтенсивність подій на фронті впливає на роботу вашого Центру? Чи є тут прямий зв'язок?**

— Інтенсивність нашої роботи змінилась вже 2022 року. Наша «Поляна» була пошкоджена, адже поруч були бойові дії. Але 15 травня ми вже приймали перших ребят з фронту. І, у принципі, ці два з половиною роки ми перебуваємо в стадії дуже інтенсивних, агресивних і масштабних бойових дій.

Небагато змінюється в плані можливостей відновлення особового складу, можливості їхньої ротації, відпусток. Не всі підрозділи це можуть виконувати правильно, як того потребує психіка і фізичне здоров'я. Тому наша робота ці два з половиною роки інтенсивна на одному рівні.

Запитів дуже багато, адже ми намагаємося по-іншому підходити до подолання наслідків травми. Не лише, як у закладах, наприклад, психіатричної допомоги, де об'єм послуг дуже обмежений. Наш заклад уже давно має таку славу, що ми по-людськи намагаємося працювати з ребятами. Дуже правильно, фахово використовувати багато методів. Тому в нас цей напруг нон-стоп усі ці місяці.

— **Я помітив і зараз, і у ваших попередніх інтерв'ю, що ви називаєте людей, із якими працюєте тут, «ребята». Не пацієнти, не клієнти. Чому?**

— Це ж такі наші люди! Це ж наші українці! Часто це сусіди, друзі друзів, знайомі знайомих. Уже після виписки ми з багатьма підтримуємо зв'язок, бо вони повертаються або на фронт, або, якщо вже сталася демобілізація по стану здоров'я і він десь повернувся в якусь громаду, то часто ми там знаходимо якісь точки його контакту.

Ми до них ставимося як до людей, які... Я не люблю слова «герої». І ребята, і дівчонки це не люблять. Непросто нести корону героя. Це ж треба відповідати по всьому (*сміється. — Ред.*). Але це дійсно люди, які заслуговують на додаткову повагу і вдячність.

— **Ви сказали про «людський підхід» до роботи в центрі. У чому це виявляється?**

— Без того, щоб зробити такий підхід... Які б не були круті фахівці, вони (*військовослужбовці — Ред.*) все одно туди не підуть. Бо не будуть довіряти.

А так вони довіряють тому простору, де все крутиться, де багато людей, фахівців. Усі чимось зайняті. Це не просто лежання в палаті і прийом якихось медикаментів. Тут без кінця якісь активності: то стрільба з лука, то наш бугурт (це такі бойові мистецтва), то якісь малювання, співи. Тут такий мурашник. Усе це закручує атмосферу, і якість фахівців вже додається.

Звісно, якщо ти поговорив перший раз із психологом — і він тебе вразив... Бо часто таке стається. Вийшов і каже: «Ніфіга собі, вона щось таке мені зробила, мені прямо полегшало». А що вона робила, незрозуміло. Це ж не хірургічна операція. Щось поговорили — і переналаштувався. Це дуже вражає.

Ми намагаємося затягувати сюди якісь нові штуки, які будуть цікаві. Комп'ютерні технології, які військовим заходять більше, ніж просто балачки. Багато фізичної роботи, і фахівці-міжнародники приїжджають. От зараз до нас приїжджає зі Сполучених Штатів дуже відома травмотерапевтка, професорка Моніка Індарт. Вона за свої гроші купила квитки, їде сюди, просить поселити її тут, у «Полянці». Не в якомусь готелі. І вона місяць буде тут жити, працювати з нами. Допомогати ребятам, допомагати колективу, психологам, лікарям.

І от тут якось крутиться такий якийсь двіж дуже позитивний. Соціалізація, люди, цікаві зустрічі. І це їм створює такий базис, у якому вони *(кажуть. — Ред.)*: «Усе робить зі мною, що хочете. Я готовий».

— Сотні тисяч українців стали до лав ЗСУ. І багато з них мають бойовий досвід. Чи наявність цього бойового досвіду обов'язково означає, що в цієї людини буде травма?

— Зовсім необов'язково. Багато є нюансів. Це і індивідуальна особистісна цілісність людини, її власний ресурс. Чи в неї є достатньо підтримки. Це залежить від певних підрозділів. Не секрет, що деякі дуже дбають про своїх підопічних, а деякі не так сумлінно до цього ставляться. Має значення і інтенсивність: коли ти постійно на бойових діях. Але часто є можливості відновлення в більш неактивних фазах. Це все дуже впливає.

Також тривалість. Одна справа — це два–три місяці, інша справа — два з половиною *(роки. — Ред.)*. Але навіть два з половиною може не бути таким вирішальним моментом. Усе ж таки буде залежати від ситуації, від особливостей людини, від ступеня її підтримки.

Травма — це дуже індивідуально. Вона ніби і схожа. Ось контузія: вона у всіх ніби однакова, але вона в кожного різна. Тому і підходи мають бути дуже-дуже індивідуальні. Комусь щось підійде, і ти думаєш: «О клас, працює?» І тут ти працюєш із Сергієм, а не з Іваном — і там нічого не спрацює.

Стереотипи про психічне здоров'я

— У Збройних силах є ланка морально-психологічного забезпечення безпосередньо в підрозділах. Але раніше, принаймні до 2014-го, це було радше формальністю. Як ситуація змінюється зараз?

— Змінюється. Ми дуже тісно спілкуємося з багатьма нашими колегами по армії: фахівцями, психологами, психіатрами та медиками, деякими підрозділами. Обмінюємося досвідом. Ми розповідаємо їм, що ми тут робимо з їхніми людьми. А вони розповідають нам, як у них там. Бо ми ж, власне, не в армії. Нам треба теж трошки ту інформацію для себе підтягти.

Дійсно, не так швидко все змінюється і в армії не все прекрасно. Але з'явилися ось ці групи контролю бойового стресу. Це спеціальні підрозділи з більшою командою фахівців, і вони є більш мобільними. Вони можуть їздити по зоні розташування бригади, підрозділу, виявляти певні недоліки.

Багато людей пройшло навчання — і міжнародних, і наших. Тобто абсолютно точно, що такого жаху, як у 2014–2015 роках, зараз не

спостерігається. Але ж багато все одно ще є моментів, де варто працювати. І просто за кількістю людей: два-три психологи на вісімсот людей? Якось малувато.

Але тут змінюється і підхід самих солдатів уже. Часто вони мають змогу звернутися. Не так це ніби соромно, не так застигматизовано. І цей перший поштовх дуже важливий.

Або стан уже такий, що вже просто треба звернути. Знаєте, уже коли геть погано і стан такий, що не спиш, і нічні жахи, і тривожність страшна, і вже фізичний стан порушується, — то вже звертаються. Як кажуть, коли півень уже клонув.

— В Україні і справді досі існує певний стереотип, що звернення до психолога — це якось ненормально, що означає якусь слабкість. Як змінити це ставлення?

— Тут багато різних рівнів. Одна справа, що ми говоримо людині в бойових умовах. І це бойова, військова психологія, яка мусить говорити про психіку як складову бойової підготовки. Це не просто якийсь окремий орган — мозок і психіка. Це така ж сама бойова вимога, як м'язи та витривалість.

Так само і психічне здоров'я. Це просто складова. І про це треба прямо так говорити, стеночно. Про те, що війна може викликати зміни. Це взагалі нормально. Так людина реагує на ці ненормальні події.

Якщо ми говоримо про людей тут, у тилу, — і про дітей, і про вчителів, про всіх — то це зараз теж дуже класно робиться завдяки програмі першої леді. *(серія ініціатив Олени Зеленської, покликаних привернути увагу до ментального здоров'я та покращити якість відповідних послуг — Ред.)* Вона це дуже проштовхнула. І тепер говорити про психічне здоров'я — це нормально. Це тренд.

Ця програма підштовхнула не тільки психологів, психотерапевтів, фахівців психічного здоров'я. Вона стосується і сфери соціальної служби, і Міністерства охорони здоров'я, і Міністерства освіти. Це і про роботу в школах та в дитячих садочках. Власне, будь-якого міністерства це стосується. Кожне має свій певний ареал впливу на свою аудиторію. Це й Центри допомоги врятованим, Центри життєстійкості, які зараз створюються.

Тобто є багато точкових моментів, які створюють систему, де це абсолютна така ж сама частинка здоров'я, як кардіологічне, неврологічне і так далі.

— Ви згадали, що українські фахівці навчаються, зокрема, і за кордоном. Коли ми говоримо, наприклад, про пілотів F-16, то зрозуміло, що навчитися керувати цими літаками українці можуть тільки за межами України. А чого українських психологів можуть навчити колеги з інших країн?

— Від них, звісно, можна брати певну базу. Хоча зараз уже багато міжнародних фахівців просять наш досвід, це не секрет. Особливо в темі психологічної допомоги, психічного здоров'я. Але що можна брати в

міжнародників, у натовських структурах наприклад, — це організаційні моменти. Вони в них відпрацьовані дуже добре, алгоритмічно. Роками відпрацьовані такі моменти.

А от як працювати з травмою фахівцям — тут уже наш контекст дуже специфічний. Контекст війни вимагає від нас... Навчатися можна чогось і там, але імплементувати на нашу специфіку (*це інша справа. — Ред.*). Ми завжди думаємо, чи спрацює якась отримана навичка в нас. Пробуємо. Часто буває неефективно.

Стигма про ПТСР шириться, трясця їй

— В Україні зараз дуже багато розмов про ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) у військовослужбовців, які повертаються з фронту. Але ви радите обережно використовувати це поняття. Чому?

— Ми так багато про це говоримо, але все одно ця стигма шириться, трясця їй. Не знаю, що це таке. Бо оце штука, що всі військові повернуться з ПТСР або ми тут всі будемо з ПТСР, уже, на мій погляд, має анекдотичний вигляд. Але для багатьох людей це є істина.

Посттравматичний стресовий розлад — це діагноз, який може розвинути в дуже обмеженого (*кола людей. — Ред.*). Якщо брати двадцять відсотків від ста, то це одна п'ята, грубо кажучи. І то, з цієї частини велика кількість — 50-60% — можуть упоратися достатньо швидко після повернення з фронту. Перші пів року може це все і закінчиться. За рахунок якісного відновлення, нормального фізичного здоров'я, якщо сім'я гарно підтримує, якщо є робота, певний соціальний рівень.

Тобто від цих 20% залишиться ще не такий невеликий відсоток, який дійсно буде потребувати тривалої допомоги. Це будуть хронічні стани на багато років. І про це треба говорити, але не катастрофізувати і не говорити про те, що це буде у всіх.

Звісно, у стресовому стані перебувають практично всі. Але це не означає, що у всіх має розвинути конкретний розлад і діагноз.

— Водночас маємо визнати, що багато людей повернуться з війни із певними розладами. Як Україна готується до цієї проблеми? І чи готове суспільство?

— Чому люди з війни можуть сприйматися як люди з якимись ПТСР? У нього може не бути 1000% якогось розладу, але так сформувалася його психіка, його сприйняття. Умови бойових дій дуже швидко і фундаментально впливають на психіку. Це умови виживання. Людина вижила, перенесла важкі події — і це сформувало певну поведінку. Це не про розлад, не про захворювання. Це про певний стиль життя, ставлення до всього в суспільстві: до дружби, до відносин, до кохання — до всього. І саме через це нерозуміння, через цей розрив між людьми, які повертаються (*з війни — Ред.*), і цивільними, можуть виникати такі непорозуміння.

Але це абсолютно не означає, що це людина з захворюванням. Вона з певним форматом, стилем поведінки. І потребує підтримки, вдячності. Не засудження і не знецінення допомоги, яку він або вона здійснили. І це є фундаментом для їхньої зустрічі тут. Не якась спеціалізована допомога, не якісь мегафахівці з ПТСР або круті реабілітаційні центри. А наше повсякденне життя. Як вони будуть жити тут кожний день, ходити в кав'ярню, у маршрутках себе почувати, на своїх роботах. От від цього дуже багато залежить.

Тому і ми в центрі (часом не вистачає часу і на своїх ребят), але ми вважаємо абсолютно нагальною потребою говорити з суспільством. З родинами, з усіма, хто зустрічає: соціальними службами, ЦНАПами (*центри надання адміністративних послуг. — Ред.*).

І зараз цьому теж великий прогрес. Багато громадських організацій, наших партнерів, теж працюють із громадами для того, щоб трошки дати людям ті знання і зустрічати людей гідно.

Чекали його на відновлення, а його вже немає

— Як цивільним у тилу коректно приймати військових, які повертаються з війни?

— Часто таке питають. На мій погляд, прямо якоїсь інструкції «один, два, три, чотири», такого немає. Тут загальне розуміння. Ставтеся до людини, яка повертається, із відчуттям великої поваги і вдячності. І від цього вже буде все відштовхуватись.

Не знецінюйте служби цієї людини. Ніколи не кажіть: «Боже, навіщо ж ти пішов? Здоров'я своє тільки витратив».

Або, наприклад: «Усе буде добре, тому що в тебе тільки поранення руки. А от у когось і рука, і нога. Тобто в тебе все окей». Так не можна говорити, тому що кожний досвід для кожної людини є особливим, важливим, який би вона хотіла, щоб розцінювали з повагою.

Якщо людина хоче багато поговорити — майте витримку, послухайте. Якщо важко розговорити — не намагайтесь сильно це розпушити (*підштовхнути. — Ред.*), дайте людині певний час.

Якщо це родин стосується, то взагалі перші три, п'ять, шість місяців може бути адаптація. Не чекайте, що одразу людина встроиться у ваші події, як раніше. Буде ходити з вами в гості, виносити сміття і все робити по дому. Для родин багато, до речі, зараз груп підтримки, на які треба ходити. У 2014–2015-му цього не було.

— Що найскладніше у вашій роботі і що вас найбільше мотивує?

— Складно знати, що люди, яких ми тут змогли трошечки відновити, стабілізувати, дали ресурс, повертаються назад на фронт. І можуть там загинути. І таке вже відбувається в ці два з половиною роки.

У нас є черга: на місяць, на півтора ми записуємо тих, хто може трошки почекати. То іноді дзвонять або начмед (*начальник медичної служби у військовому підрозділі. — Ред.*), або командир підрозділу і каже: «Ви уже там,

Сергія, наприклад, викресліть, бо він уже загинув». Тобто ми його чекали тут на відновлення, а його вже немає. Це складна річ.

А те, що надихає, — це спілкування з цими людьми. Те, як вони розповідають, що відбувається на фронті. Про те, які там горнила пекла. А вони стоять. Як вони це можуть витримувати. Це просто диво дивне.

І від цього відчуваєш себе дуже захищено. Я взагалі щаслива, що тут працюю. Я, як в оазі, тут почуваюся. Ці люди навколо ходять, і мені спокійно від цього.

А ще історії, які надихають. Нещодавно я розмовляла з батьком одного воїна, який вже після травмування вдома. То він прислав татові фотографію, мовляв: «Дивись вибухова хвиля... Там був вибух поруч, то подивись, у мене ланцюг срібний розірвався (показує його), а я встояв». То це вражає. (<https://www.rfi.fr/uk>, 13.08.2024).

===

"Твій світ просто спорожнів": що кажуть військові про ПТСР і як в Україні борються з недугою

Військові намагаються оговтатися фізично та психологічно.

Повітряні тривоги, "прильоти" ворожих ракет чи дронів, смерть близьких, усе те, що викликає сильну напруженість в умовах війни, може спричинити у людини посттравматичний стресовий розлад. Насправді це нормальна реакція організму на ненормальну ситуацію. І, відповідно, після пережитого негативного досвіду можна віддалитися від своїх близьких, закритися в собі, переживати погані спогади та мати проблеми зі сном.

Про це йдеться у сюжеті кореспондентки ТСН Маріам Оганнісян.

Військові страждають на ПТСР

Юрій Горбаченко зараз на реабілітації. Відновлює тіло після численних поранень. А ще намагається оговтатися психологічно.

"Ти не те, що втратив сенс життя, ти перестав бачити сенс, що робити далі. Ну окей — я зараз піду там постріляю, окей, ще прилетить по мені, ну поїм я зараз, ти перестав відчувати кайф від життя", — каже Юрій Горбаченко.

У свої 26 років Юрій практично не їсть, майже не спить.

"Будь-який звук — ти прокидаєшся, будь-який спалах — ти прокидаєшся, якщо це не червоний колір, на червоний не реагуєшся", — каже військовий.

В Ігоря Лютого через війну виникла агресивність, втрата апетиту, апатія, безсоння. Чоловік завжди похмурий і в очікуванні чогось поганого.

"А тут, знаєте, твій світ просто спорожнів", — каже Ігор Лютий.

Як в Україні лікують ПТСР

Ігор та Юрій не знайомі. Поранення чоловіки мають різні, служать у різних батальйонах. З різних міст. Та симптоми у них ідентичні. Посттравматичний стресовий розлад — це ще одна проблема, з якою зіткнулися українці під час війни.

"Поранені душі – це те, що непомітно для суспільства. Все з ним візуально добре, а коли ця людина не спить, не їсть, перебуває постійно в страху, в тривозі, коли їй важко навіть прийняти, щоб її обійняли близькі, і тут працюють психологи, психіатри, психотерапевти", – каже клінічна психологиня Волинської обласної психіатричної лікарні №1 м. Луцька Ольга Сороколет.

10 мільйонам українцям уже необхідна психологічна допомога. Такими є дані Всесвітньої організації охорони здоров'я. Найбільше люди страждають від стресу та тривожних розладів, але найближчим часом на передній план вийде посттравматичний стресовий розлад. І до цього треба бути готовими, вважають медики.

"Цьогоріч НСЗУ законтрактовано 492 заклади. І відповідно, ми зауповуємо послугу. Як реабілітацію в амбулаторних умовах, так і реабілітацію в стаціонарних умовах, і до прикладу, в стаціонарних умовах відповідно цю послугу, зокрема реабілітуючи як фізичну травму, аналогічно в умовах є наявність лікаря психолога-психотерапевта", – каже голова НСЗУ Наталія Гусак.

Не такий, не така, як колись, – це те, що найчастіше доводиться чути людині, ву якої діагностовано ПТСР. І найчастіше це чують від рідних. Проте рідні повинні дати хворому час і дбати про нього.

Багато залежить від готовності рідних хворого зрозуміти, що ПТСР лікується, і повернення до звичного стану вимагатиме терпіння й наполегливості. І головне – не соромитися вчасно звертатися по допомогу до фахівців. Бо це не про слабкість. (<https://tsn.ua/exclusive/tviy-svit-prosto-sporozhniv-scho-kazhut-viyskovi-pro-ptsr-i-yak-a-ukrayini-boryatsya-iz-nedugoyu-2537896.html>, 18.03.2024).

===

Спілкування цивільних та військових: психолог пояснив, як уникнути конфліктів

В Україні посилюється розкол між тими, хто воює й тими, хто залишився в тилу. Чому виникає прірва у спілкуванні між військовими та цивільними? Що робити для її уникнення? Про це розповів у "Ранку Вдома" соціальний психолог, засновник проєкту "Як ти, брате?" **Антон Семенов.**

Ведучі — Ірина Хоменко та Костя Октябрський.

— Рівень напруження у суспільстві між військовими та цивільними зростає. Це пов'язано зі складнощами комунікації чи ні?

— Ми нещодавно робили дослідження. Більша частина опитуваних вважають комунікацію військових та цивільних найактуальнішою проблемою. Переважна більшість опитаних — цивільні.

— Яка має бути комунікація між ними? Кому першому йти назустріч?

— Ми розпочали розробку нового посібника з комунікації цивільних та військових. Це будуть поради, в першу чергу, для цивільних. Звісно, вони мають підтримувати військових, але вони не знають як спілкуватися, як гасити цю агресію.

Ми можемо вже зробити ключове зауваження, бо цивільні припустилися помилки. Вони вважають, що військові, які повертаються в цивільне місце, не в порядку. Втім, це не так, бо всі ми пережили травматичний досвід.

У військових дійсно є складний травматичний досвід. Втім, треба усвідомити, що такий досвід є у всіх українців. У військових, звісно, його набагато більше.

Насправді всі виснажені, чутливі до зневаги, до тиску. Ключова проблема не в тому, що військовим більше дістається. Цивільні думають, що військовим треба прийти до якоїсь норми, адаптуватися, стати таким, як цивільні. Проблеми полягає в іншому. У нас взагалі нема цивільного життя. Ніхто не адаптується до цивільного життя. Нам треба адаптуватися до життя в тилу.

До речі, військовим адаптуватися до життя в тилу набагато простіше. Вони це розуміють. Військовим важко, коли від них вимагають, щоб вони адаптувалися до цивільного життя. Вони, звісно, обурюються, бо в країні де триває війна, взагалі не йдеться про цивільне життя.

— Скажіть, будь ласка, чому ця комунікація така складна? Чому не вдається адаптуватись?

— Орієнтир — це якесь цивільне життя. Поки що він таким і є для багатьох людей. Втім, орієнтиром має бути життя в тилу.

Усім треба адаптуватися до життя в тилу. Цей процес ще не відбувся цілком. Це і є труднощами. Будь-який цивільний, який ще не адаптувався до життя в тилу, почувається ніяково перед військовим.

Нам всім треба бути частиною одного процесу. Ми воюємо, і у нас багато особистих, різних цілей. Втім, загальна мета одна на всіх — це перемога. (<https://kanal.dim.tv/prirva-u-spilkuвання-mizh-cyvilnymy-ta-vijskovymy-psyholog-poyasnyv-yak-unyknuty-konfliktiv/>, 06.05.2024).

===

Чому військових «накриває» та як їм допомогти? Запитали поради у психолога

Ольга Бондарчук є психологом Veteran Hub у Вінниці, який надає юридичну і психологічну допомогу, а також є супровід менеджера підтримки з питань пошуку роботи, освітніх програм, реабілітаційних центрів та інших соціальних можливостей. Сюди можуть прийти ветерани, подружжя та партнери, діти і близькі ветеранів, члени родин загиблих, зниклих безвісти та

полонених воїнів, безпосередньо воїни НГУ, МВС, ТрО, Державної прикордонної служби, ДСНС і, звісно, медики та добровольці.

У цій статті порушимо питання стресових реакцій у військових та те, як рідні, близькі чи знайомі можуть допомогти їм прожити ці реакції: що робити, а що навпаки — не робити.

Експертка пояснила, що стресові реакції трапляються з усіма, не лише військовими. Однак відмінністю є те, що травматичний досвід, який провокує цей стрес, у захисників та захисниць виникає в результаті отримання військовими бойового стресу.

— Стресова реакція — це зміна функціонального стану організму, його фізіологічних, гормональних процесів, завдяки яким формуються захисні механізми, які допомагають врятувати наше життя, — пояснює Ольга Бондарчук. — Коли головний мозок зустрічається з будь-якою травматичною подією, йде збудження нервової системи, і «включаються» захисні механізми: бий, біжи, завмири.

Як пояснила психологиня, ці три захисних механізми провокують підняття в крові гормонів стресу: адреналіну і норадреналіну. Це сприяє активації вегетативної нервової системи. У нас може з'явитися тахікардія, йде прилив крові в м'язи рук та ніг для того, щоб ми були мобільні, з'являється важке дихання, почервоніння, пітливість тощо.

А вже після цих трьох захисних механізмів дуже часто формується гостра стресова реакція, яка може тривати від кількох годин до кількох діб.

— Вона може бути дуже різною: в когось це рухова активність, а може бути навпаки — ступор. Це може бути панічний страх, нервові тремтіння, плач або флешбеки. І яким саме чином людина буде реагувати, яку зі стресових реакцій обере, важко спрогнозувати, — каже експертка. — Так, це відбувається у всіх людей, але у військових є така особливість: це все в них відбувається під час виконання бойових завдань. Тобто в них формується так званий бойовий стрес.

Військові, які виїжджають в зону активних бойових дій для виконання завдань, постійно перебувають в стані стресу і загрози втрати життя. І навіть якщо вони мають хоча б кілька діб для відпочинку, то їхньому організму цього замало: вони продовжують перебувати в напруженні. Їм важко заснути, розслабитись. Вони можуть відчувати агресивність, роздратованість або навпаки — апатію і не бажання з кимось спілкуватись.

Мене «накриває»

І ось, певне, більшість у нашому суспільстві чули, що військові можуть говорити, що їх «накриває». Так, це один з результатів того, що вони постійно перебувають у стані стресу. У кожного поняття «накриває» індивідуальне: хтось закривається від інших, наприклад, не відповідає на повідомлення або не бере слухавку, хтось навпаки починає писати, що «це кінець, я звідси не виберусь живим», або починає виговорюватися про все, що його хвилює.

У цей момент важливо для близьких, які переважно і є свідками такого стану, вчасно зрозуміти, як слід себе вести.

— Якщо у вас з людиною дуже близькі стосунки, і вона може вам виговоритися, то потрібно не перебивати, а просто слухати, не оцінювати, не дорікати щодо того, як людина висловлюється, з якою гучністю вона говорить, чи вживає ненормативну лексику. Тобто дати можливість висловитися, — пояснює експертка. — Не потрібно давати якихось порад, якщо вони непрохані, оскільки ми не знаємо, як їм там, ми не на їхньому місці.

Ви — опора

Але як ви можете допомогти? Як пояснила пані Ольга, для військових дуже важливо знати, що хтось їх чекає. Враховуючи ті умови, в яких вони там знаходяться, вони не можуть будувати плани на майбутнє. Тому важливо, щоб була людина, яка буде думати про них, про їхнє майбутнє. Ну і матиме можливість і більше внутрішнього ресурсу, щоб підтримати.

— Банальне «привіт» та турбота про те, чи він щось їв сьогодні, чи вдалося йому хоча б трішки поспати, відпочити, фрази: «я тебе люблю», «я тебе обіймаю», «я поряд». Такі фрази мають бути систематичними, тоді він буде знати, що йому є, кому написати, і є той, хто його чекає, — зазначає психолог. — Був з мого досвіду військовий, який казав, що йому дуже подобається слухати розповіді дружини про те, що вона робила вдень, куди ходила з дітьми, що готувала їсти чи їла, тобто його це теж заспокоювало. Деяким військовим приємно чути, як проходить день їх близьких. Вони радіють, що в їхніх рідних життя продовжується.

Таким чином можна прийти до висновку, що постійними нагадуваннями того, що ви чекаєте на людину, та турботою про нього чи неї, ви допомагаєте військовому проживати той стрес, в якому він перебуває. Тоді такий етап як «мене накриває» йому буде простіше пройти, бо він може буде відкритішим і розділити з вами свій біль.

Якщо навіть і в такі моменти людина буде від вас закриватися, то не варто наполягати на тому, щоб він чи вона поділилися своїми переживаннями. Це має бути добровільне рішення.

Дуже важливо також в розмові зберігати спокій, адже в стані стресу людина може кидатися з крайності в крайність, а ви як опора завжди маєте залишатися стійкими і повторювати: «Що б не сталося, я тебе чекаю».

Тому якщо ви людина, яка є опорою для захисника чи захисниці, то маєте розуміти, що самі в розмові з ним маєте мати ресурс на це. Однак в силу постійного хвилювання і стресу вам також це може не вдаватися. В такому випадку слід і вам звертатися до психологів і не нехтувати своїм психологічним станом, наприклад, приєднувати до груп підтримки дружин та партнерок, що очікують. (<https://vn.20minut.ua/dopomogha-armiyi/chomu-viyskovih-nakrivae-ta-yak-yim-dopomogti-poradi-psihologa-11919734.html>, 22.04.2024).

"Війна людей з'їдає": як на фронті психологи допомагають воїнам ЗСУ і чому фахівцям теж складно

Українські військові теж відчувають апатію, страх та агресію через війну.

При батальйонах створені групи контролю бойового стресу, які мають стежити за моральним станом військових, підтримувати й надавати психологічну допомогу. Приїжджати до підрозділів такі групи мають щодня.

Про стан бійців та як їх можна підтримати – в сюжеті кореспондентки ТСН Наталії Нагорної.

Як психологи допомагають воїнам

Знімальна група ТСН приїхала **на околиці Бахмута**. У звичайній хаті на околиці міста тут є кімната, яка для бійців 17-ї танкової бригади стане центром психологічного розвантаження після важких боїв. Тут вони зможуть просто поговорити з психологами.

Сьогодні група контролю бойового стресу – це **Настя, Тетяна та Анатолійович**. Тут зібрали вісьмох солдатів і сержантів – тепер можна не стримувати емоції і розповісти, що болить.

Психологи та бійці один одного добре знають – **бачаться чи не щодня**. Хтось же має приходити та нагадувати – ти вмієш і маєш право бути щасливим, навіть коли ти застряг у війні.

В героїчних розповідях про війну зазвичай про це не заведено говорити – про апатію, страх та агресію – часто до самого себе. Спілкування із психологами триває близько пів години, але найскладніші розмови відбуваються наодинці.

"У нас тут, як дорослий дитсадок. Десь когось треба пожурити, десь когось похвалити. Ну всі ми тут розуміємо, що ми не можемо тут на когось кричати або щось таке робити. Бо невідомо, сьогодні ти можеш на нього накричати, а завтра ти не зможеш перед ним вибачитися", – кажуть психологи.

"Війна людей з'їдає" – командир роти

Командир роти на псевдо "Грек" розповідає – ці невидимі рани дуже важко даються всім.

"Зараз позиційна війна, вона трохи людей з'їдає. Тобто це вже такі якби страшні воєнні будні. І вони з кожним днем, як сніжником, накоплюються все більше і більше", – каже "Грек".

Психологам теж непросто

ТСН запитала у психологині Тетяни, як допомогти та підтримати військових, у яких до всього й рідні в окупації. Це питання для самої дівчини виявляється занадто важким.

"Донька, мама, тато були в окупації. Мати загинула", – каже Тетяна.

Психологиня розповідає, що зараз для неї найважливішою є донька, яка пів року прожила в окупації та зараз навчається у Тернопільській області.

Начальниця групи бойового стресу Анастасія в армії вже три з половиною роки, пройшла з батальйоном бої і має важкі контузії. Втрачала друзів, проживала втрати, але вперто їде до бійців, бо хтось має зазирати їм в очі. Анастасія каже, що зараз вона з бійцями, як одна родина, хоча їй теж непросто. (<https://tsn.ua/exclusive/nabridla-cya-viyna-yak-na-fronti-psihologi-dopomagayut-voyinam-zsu-i-pro-scho-mriyut-zahisniki-ukrayini-2502514.html>, 29.01.2024).

===

Військовий психолог Вікторія Кравченко: Бійцям на фронті важливо виговоритися, адже накопичений стрес повинен якось виходити

Військовий психолог, майор Збройних сил України Вікторія Кравченко розповіла в інтерв'ю УНІАН про психологічну підготовку мобілізованих, адаптацію військових після повернення з фронту, систему психологічної реабілітації в Україні та дефіцит висококваліфікованих психологів, а також порадила, як правильно спілкуватися з людьми, які отримали фізичні травми внаслідок війни.

Пані Вікторіє, як ви почали працювати саме військовим психологом? Де цьому навчалися?

У 2008 році я вступила до Київського національного університету ім. Т. Шевченка на спеціальність "Військова психологія". Впродовж п'яти років я навчалася там, була курсантом. Після випуску нас, як військовозобов'язаних, розподіляли по військових частинах. Мене було розподілено за моєю спеціальністю, тому з 2013 року свої теоретичні знання я почала використовувати на практиці.

Психологія - дуже тонка штука, є багато нюансів, тому навчання не закінчується: впродовж 14 років я постійно навчаюся і практикую. Нові напрямки – це зараз дуже актуально. Ми шукаємо найефективніший спосіб для допомоги людям, постраждалим внаслідок війни. Мова йде про ПТСР (посттравматичний стресовий розлад).

Яка ваша місія на війні?

Як людини, свідомої українки, моя місія – це зробити все можливе й неможливе, все для того, щоб весь жах, який коїться в нашій країні, швидше закінчився. Щоб скоріше настала наша перемога, швидше прибрати усю нечисть з нашої землі. А місія як військового психолога – це морально-психологічне забезпечення кожного військовослужбовця індивідуально, та колективу в цілому. Найголовніше – це збереження життя і здоров'я як фізичного, так і психологічного.

Насправді у нас все тільки починається. Далі дуже багато роботи очікує на всіх психологів – і військових, і цивільних. Наша головна задача – убезпечити військовослужбовців від можливих наслідків їхніх травм, щоб вони повернулися потім до нормального життя. А зараз, в умовах бойових дій,

щоб військові не усамітнювалися у своїх станах, працювати з ними регулярно, просто хоча б розмовляли.

А ще одна моя місія (коли є час і можливість) – у волонтерській діяльності. Мої підписники у соцмережах дуже допомагають. Ми організовуємо збори на потрібні речі для військових. Також раніше збирали для внутрішньо переміщених осіб, зараз – для дітей-сиріт та діточок наших загиблих героїв й героїнь.

Розкажіть з вашої практики, що повинен знати та вміти військовий психолог?

Тут дуже широкий спектр, у двох словах не розкажеш. Але основне, на мою думку, військовий психолог – це людина, яка розуміється в усіх тонкощах військової служби, тобто знає усі нюанси статуту, проходження військової служби. Також психолог повинен вміти спостерігати за поведінкою бійців, вивчати її, і обов'язково розмовляти. Виговоритися – дуже важливо.

Крім того, військовий психолог повинен вміти навчити військовослужбовців у своєму підрозділі елементарним методам самодопомоги під час виникнення стресових ситуацій і негативних психічних станів. І навчити так, щоб вони, дійсно, зрозуміли. Тобто доступною мовою, а не якимись зарозумілими словами, щоб людина у стресовій ситуації могла просто згадати це й допомогти собі.

Здається, вміння розмовляти й слухати – це основне для психолога і на війні, і поза нею.

Так, вміння розмовляти й вислуховувати – це сутність психолога. Він самостійно повинен відокремлювати проблеми, які існують в колективі, або в окремого військовослужбовця. Повинен помічати способи розв'язання цих проблем, виробляти пропозиції щодо надання психологічної допомоги й донести їх до командира підрозділу. Адже в армії все повинно робитися й робиться по команді, без дозволу командира ми нічого не можемо і не маємо права робити.

Важливо зазначити, що робота військового психолога – це завжди високий темп, доводиться заповнювати багато документів, як правило, в умовах дефіциту часу. Документація – необхідний момент. При цьому людина повинна бути максимально сконцентрованою, щоб нічого не упустити, не допустити помилок.

Військовий психолог планує й проводить заходи щодо професійного психологічного відбору особового складу. Це є дуже важливим, тому що не кожна людина є психологічно та емоційно стійкою до певної діяльності. Тож для кожного роду військ чи специфіки служби є свої критерії відбору.

Також військовий психолог має бути компетентним у проведенні психологічних консультацій з військовослужбовцями, які потребують певної допомоги, підтримки. Має орієнтуватися в науково-психологічній літературі, щоб розумітися на певних актуальних проблемах і новітніх методах їх розв'язання. Знати ефективні методи та процедури обстеження

військовослужбовців. Використовувати їх на практиці, тим самим вивчаючи, де є більш ефективні, а де менш ефективні методи, щоб потім в бойовій обстановці не витратити на це час...

Це певно, основні моменти. Військові психологи повинні діяти чітко, ми не маємо права допускати помилок. Кожна помилка може виявитися не одразу, але наслідки можуть бути згубними для особового складу.

Поділіться, з якими проблемами до вас найчастіше звертаються?

Це конфіденційна інформація, я не можу її розповсюджувати. Але одна з проблем, яка найчастіше зустрічається, і про яку можу сказати – це втома.

Втома - це нормально. Адже не у всіх є можливість вчасної ротації. Військові сумують за своїми сім'ями, просто за більш-менш спокійним перепочинком. Тому час для відновлення – це проблемне питання для великої кількості військових, які перебувають на передових позиціях.

Також я консультую жінок військовослужбовців, від них найчастіше є запит про те, як спілкуватися з чоловіком, який дуже змінився за період з початку широкомасштабного вторгнення.

За вашими спостереженнями, чи легко бійці довіряються психологу?

Все залежить від людини. Всі ми дуже різні. Хтось може одразу відкритися, з кимось треба 15 хвилин поспілкуватися, поставити запитання, якось "втертися в довіру", якщо це незнайома людина.

Якщо це підрозділ, у якому ти перебуваєш вже не перший день, де знають, що ти компетентний спеціаліст, що все, що довірять тобі, залишиться лише між вами, а спілкування з тобою як з психологом допомагає, то, звичайно, це буде безпроблемно. А якщо ти нова людина в колективі, потрібно заслужити довіру. Але, з мого досвіду, на це багато часу не потрібно.

Також багато залежить від стану, в якому перебуває людина. Адже якщо в нормальному житті, у довоєнний період, людина була одна, то, перебуваючи на війні, на передових позиціях, вона дуже змінюється. Крім того, травмована людина зазвичай одразу не іде на контакт, вона може взагалі відмовитися від спілкування. Або, якщо не відмовитися, то просто сидіти...

Дуже різні ситуації бувають, тому тут однозначно сказати не можна. Все залежить від людини, від стану, в якому вона перебуває на момент спілкування з психологом.

Які проблеми існують всередині колективів на передових позиціях?

Подробиць розголошувати не можу. Розкажу лише про одну проблему, яка є, в принципі, у всіх колективах. Уявіть собі, що вас відправляють на позицію у ліс на необмежений термін. З вами, припустимо, ще десять осіб, які є окремими особистостями, з якими ви до цього не були знайомі. Тобто кожен – це індивід, окрема особистість зі своїми інтересами, своїми звичками, світоглядом. Кожна особистість – це інший світ. І ви повинні звикати до життя з цими людьми.

Може так статися, що пощастить, що усі десять чи одинадцять людей виявляться зі схожими поглядами на життя, звичками, вподобаннями тощо. Але, зазвичай, так буває рідко. І ось вам потрібно кожного дня миритися з певними моментами, які можуть вас дуже дратувати, злити. Тому конфлікти в колективах є, і це нормально.

Саме на передових позиціях, у військових колективах, де ніхто нікого не запитує, хто з ким хоче бути в одному підрозділі, на одній позиції, в основному, так відбувається. Там така специфіка. Тож люди там кожного дня намагаються переступити через себе, через якісь свої вподобання, принципи, щоб не спричиняти додаткових проблемних ситуацій. І це також є дуже великим напруженням для кожної особистості, це дає свій відбиток на психіку людини і на стан у цілому.

Виглядає так, що до виникнення таких проблем варто готувати військовослужбовців ще до того, як люди опиняться на передових позиціях. Якою має бути психологічна підготовка мобілізованих?

В ідеальному варіанті має бути психологічна підготовка, спрямована на те, щоб людина могла розуміти, які реакції у неї виникають під час стресових ситуацій, щоб знати, як діяти, як працювати з цими станами. Але, на жаль, у нас зараз немає часу на це. Тому мінімальне, що ми робимо, коли ми готуємо наших мобілізованих, - це проведення психоедукативних експрес-занять щодо надання першої психологічної допомоги під час виникнення негативних психічних станів. Це потрібно, щоб військовослужбовець міг допомогти собі, і, якщо стан дозволяє, своєму побратиму. Також проводимо заняття щодо збереження та відновлення психологічного здоров'я і навчання методам самопомоги та саморегуляції.

Це основний мінімум, який повинні знати не тільки мобілізовані, не тільки кожен військовослужбовець, а й кожен громадянин України, який перебуває та може бути в будь-який момент і під обстрілами, і свідком певної небажаної події.

Чи працюють військові психологи з особовим складом додатково перед відправленням на передову? В чому полягає робота?

Так, звичайно. Якщо це постійний особовий склад військового підрозділу, тобто люди на контракті, то це просто заняття із нагадуванням основних моментів. У військових підрозділах психологічна підготовка проводиться регулярно. А якщо це мобілізовані, то з ними проводяться заняття, про які я казала раніше.

Ще такий момент – якщо військовий психолог або командир підрозділу помічають за бійцями, які повинні бути відправлені на передову позицію, якусь незвичну поведінку, дивні реакції, то необхідно з ними спілкуватися. Всі ми відчуваємо страх, і у кожного він може проявлятися по-своєму. Задля того, щоб нагадати, для чого ми в армії, яка наша задача, який наш обов'язок, заспокоїти людину, потрібно обов'язково спілкуватися з бійцями, бути спостережливими.

Рішення щодо допуску людей до служби ухвалює військовий психолог?

Рішення повинно проходити через військового психолога, звичайно. Це обов'язково. Чи робиться так наразі у нас, сказати на 100% не можу.

Чи існують якісь критерії допуску до виконання бойових завдань?

Дивлячись, яких саме бойових завдань. Все залежить від специфіки, єдиний універсальний критерій – це, звичайно, психічно здорова людина.

На ваш погляд, чи вистачає наразі висококваліфікованих психологів для роботи з особовим складом?

На превеликий жаль, висококваліфікованих військових психологів не вистачає. Я б навіть сказала, є дефіцит. І це велика проблема. Підрозділам не вистачає фахівців для роботи з особовим складом, тому можуть призначати некомпетентних людей.

Водночас я знаю багатьох цивільних психологів, які проходять курси, військовий вишкіл, які мобілізуються та їдуть працювати саме у військові підрозділи на передові позиції. І там вони вже набираються досвіду саме військової специфіки. Тож я вірю, що чимдалі, тим більше буде фахівців в даній сфері, які не просто з дипломом психолога чи військового психолога, а, дійсно, висококваліфіковані спеціалісти. Нас очікує дуже багато роботи не тільки з військовослужбовцями, але й з їхніми сім'ями.

Як правильно спілкуватися з людьми, які отримали фізичні травми внаслідок війни?

Не жаліти таких людей, особливо, якщо це чоловіки. Треба спілкуватися з ними як зі звичайними людьми, не наголошуючи, не звертаючи зайвий раз увагу на їхні вади.

Це єдине правило, і навіть не правило, а порада. А так, все дуже, знову ж таки, індивідуально. Все залежить від того, як людина проживає своє життя в такому стані, на якому етапі реабілітації (фізичної та психологічної) вона перебуває. Стандартних правил не існує. Все дуже ситуативно й індивідуально.

Навіть повернення з війни для військових буває стресовим. На ваш погляд, чому так?

Тому що, коли людину з мирного життя відправляють туди, де постійні обстріли, вона потрапляє в інший світ – і це є стресом для організму. Потім людина потрошку звикає до того, що відбувається, і це стає нормою життя. На фронті щодня багато емоційно насичених подій, і всі побратими та посестри, які перебувають поряд, стають одним для одного тими, хто розуміє їх на той момент краще за усіх. А коли військовий повертається у більш спокійне життя, то це знову ж таки є стресом, адже це знову нове для сприйняття середовище. Буває, що родичі не розуміють реакцій, певних проявів, негативних психічних станів тих, хто побував на війні. І це дає військовослужбовцям відчуття, що тут їх ніхто не розуміє, а там, на лінії фронту, розуміють усі побратими та

посестри. Саме тому дуже багато бійців повертаються додому ненадовго, а потім рвуться назад.

Ще є відчуття, що на передовій ти щось робиш, ти там потрібен, ти важливий та ефективний для своєї країни. А тут з'являється почуття провини, що ти відпочиваєш, займаєшся своїми справами, поки там можуть гинути твої товариші. Звичайно, це дуже пригнічує, виникають деякі небажані стани, розлади. І далі одне за інше чіпляється... Якщо з цим не працювати, то може йти мова і про ПТСР. Причому він може проявлятися як одразу, так і через роки.

Як військовим зрозуміти свою соціальну роль після повернення з фронту? Є випадки, коли бійці після повернення з війни не могли себе реалізувати та здійснювали спроби самогубства. Як цього уникнути?

Свою соціальну роль після повернення із зони бойових дій військовим допоможуть зрозуміти психологи. Я вважаю, що у нас повинна бути налагоджена система в кожному військовому підрозділі, щоб під час кожної ротації кожен військовослужбовець в обов'язковому порядку проходив психолога. Це є дуже важливим.

Наразі це не уявляється можливим через нестачу спеціалістів, готових працювати у цьому напрямку. Але це допомогло б уникнути дуже багатьох проблем для бійців.

На жаль, випадків, коли військовослужбовці після повернення з війни не могли себе реалізувати й здійснювали певні небажані дії, дуже багато. І особливо серед тих, хто отримав психологічні та фізичні травми.

До речі, психологічна травма – така ж, як і фізична, це поранення в душу. Тому знецінювати саме психологічну складову не можна.

Ще хочу звернутися до чоловіків та дружин військовослужбовців, які повертаються із зони ведення активних бойових дій. Якщо ви знаєте, що з вашим партнером не проводилася належна психологічна робота, то ви можете за його згодою знайти психолога, навіть якщо це буде цивільний. Але, головний момент – за згодою свого партнера, насильницькі методи тут ні до чого хорошого не призведуть. Якщо він або вона готові до роботи з психологом, тоді ви можете або звернутися до центрів психологічної допомоги, або знайти приватного спеціаліста.

Знаю, що зараз багато психологів роблять знижку для військовослужбовців та членів їхніх сімей, а хтось консультиє безкоштовно. Свого психолога теж не так просто знайти, насправді. Але психологічна робота повинна проводитися обов'язково.

На вашу думку, які методи є найефективнішими для мінімізації агресії серед військових після повернення з передових позицій?

Якщо військовослужбовець повертається із зони активних бойових дій в підрозділ, в якому перебував до свого відправлення туди, і там довгий час не спілкувався зі своїми побратимами, посестрами, то тут повинна бути,

звичайно, індивідуальна робота із психологом та колективна, щоб згладити цю різницю.

Людина може проявляти агресію до тих, хто перебував у більш-менш спокійному середовищі, може сприймати їх дуже по-різному. Якщо ми говоримо про агресивні стани, напади, які трапляються більше ніж один раз, і ми спостерігаємо це, то обов'язково людині, окрім роботи з психологом, необхідна робота з психіатром. Адже це вже може бути симптомом ПТСР, з яким повинні працювати вже психіатри.

За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожний четвертий українець має розлади психіки через війну, і ця кількість лише зростає. Чи формують в Україні систему психологічної реабілітації на досвіді інших країн, таких як США, Франція, Ізраїль, які відпрацювали всі протоколи реабілітації на практиці?

У нас дуже потужно й наполегливо працюють і державні й приватні організації. Є багато гарячих ліній телефонів довіри, в деяких місцях є можливість записатися на офлайн-консультацію або онлайн-зустріч на безоплатній основі. Також не забуваємо про Національну програму психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, що була створена за ініціативи першої леді Олени Зеленської. Вона втілюється зараз.

Крім того, торік у листопаді Кабмін затвердив постанову про надання безоплатної психологічної допомоги людям, звільненим з військової служби, ветеранам війни, особам, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, членам їх сімей та членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни і членам сімей загиблих (померлих) захисників та захисниць. Там також зазначений перелік, порядок та умови надання безоплатної психологічної допомоги й усі нюанси. Я сподіваюсь, що ці програми вже створені і постанови працюватимуть на практиці без проходження усіх кіл пекла з папірцями.

Також я впевнена, що надалі формуватимуться державні та приватні центри й установи, в яких надаватиметься необхідна психологічна допомога. Це те необхідне, на що ми маємо звернути увагу. А психологи – скерувати туди свої сили. (<https://www.unian.ua/war/viyskoviy-psiholog-viktoriya-kravchenko-biycyam-na-fronti-vazhlivo-vigovoritisya-adzhe-nakopicheniy-stres-povinen-yakos-vihoditi-12114984.html>, 19.01.2024).

Програми та робота центрів психологічної реабілітації

Психологічна реабілітація людей, які постраждали під час війни

Після понад двох років повномасштабного вторгнення росії в Україну, мільйони українців втратили домівки, своїх близьких та звичне життя. Багато з них пережили полон, насильство, стали свідками трагічних подій, які сильно вразили психіку людини. І перед суспільством постає завдання – допомогти таким людям пройти якісну психологічну реабілітацію, повернувши їх до нормального життя.

Через війну, багато постраждалих стикаються з депресією, тривожними розладами, безсонням, різними флешбеками, агресією або ізоляцією. Це особливо стосується тих, хто побував у зоні бойових дій, пережив обстріли, втратив близьких або залишився без домівки.

На мій погляд, одним із основних викликів для психологічної реабілітації це недостатня кількість спеціалістів. Українські психологи та соціальні працівники працюють у дуже складних умовах, бо запит на їхню допомогу в рази перевищує можливості надання послуг. Особливо це стосується місцевості, котра постраждала від активних бойових дій і дібратися туди буває часом дуже складно.

Ще один не мало важливий аспект полягає в тому, що чимало людей намагаються уникати допомоги з боку психологів через страх показатися «слабким», не вірять у користь таких консультацій або займаються самолікуванням.

Однак, попри всі ці виклики, в Україні активно працюють програми психологічної підтримки, які реалізують як урядові, так і неурядові організації. Також важливою є підтримка міжнародних організацій, таких як: ЮНІСЕФ, ООН, Червоний Хрест, котрі надають фінансову та технічну допомогу у створенні центрів психологічної реабілітації.

Одними з таких центрів є: Києво-Святошинський центр соціально-психологічної реабілітації (м. Боярка, Київська обл.) та Громадська організація «Громадський рух «Жіноча Сила України» (м. Київ).

Києво-Святошинський центр соціально-психологічної реабілітації населення надає безкоштовні психологічні послуги ветеранам; членам родин ветеранів, військових та загиблих; внутрішньо переміщеним особам та особам, що знаходяться в кризовому психологічному стані. На базі ЦСПР також діють групи психологічної підтримки, клуби, групи взаємодопомоги; реалізуються проєкти; відбуваються заходи для дітей та дорослих.

В даному центрі є:

- Індивідуальні психологічні консультації, неформальне спілкування з психологом;
- Клуб дружин ветеранів та військових «Крилаті»: емоційна підтримка, психологічна просвіта, допомога у формуванні ресурсного стану, волонтерська зайнятість, взаємодопомога;
- Група емоційної підтримки «Вільна хвиля»: підтримка жінок, які готові вчитися протистояти стресу, здобувати душевну рівновагу, покращувати стосунки в сім'ї, спрямовувати свої сили на допомогу іншим.
- Група психофізичного розвантаження “Школа балансу” для дружин військових: збалансування психічного та фізичного стану, вправи на розслаблення та відновлення ресурсу, досягнення внутрішньої рівноваги, розвиток самоконтролю та концентрації.
- Молодіжний клуб «Позитив»: підвищення у підлітків стресостійкості та загального рівня психологічної культури; способи виходу з конфліктних ситуацій, безпечна поведінка тощо;
- Розмовний клуб «Українська – весело»: невимушене легке спілкування, зняття страху помилок та психологічних бар'єрів при переході на українську мову.

Директор ЦСПР Ангеліна Лахтадир:

“Наш Центр соціально-психологічної реабілітації населення підпорядкований Міністерству у справах ветеранів України. Основною метою діяльності нашого центру є надання комплексу психологічних, соціальних, інформаційних, юридичних послуг ветеранам, членам їхніх сімей та іншим категоріям. У центрі працюють психологи, фахівці соціальної роботи, юрисконсульт, фахівець із зв'язків з громадськістю та інші працівники. Весь персонал з великою відповідальністю, професійно з шаною, любов'ю, добротою ставиться до кожного відвідувача, але особлива увага приділяється нашим ветеранам, членам їхніх сімей та родинам загиблих. Ми віримо, що вже скоро повернуться наші захисники, це буде дуже велика радість для всіх нас, але це будуть і великі випробування. Україна стане країною в якій потребуватимуть уваги, турботи, що найменш півтора мільйона громадян, які брали участь у російсько-українській війні. Наша місія, допомогти їм адаптуватися до мирного життя – громада, суспільство – всі мають гідно зустріти наших ветеранів. Наші фахівці проводять багато тренінгів зустрічей із підприємцями, посадовцями, державними установами, з батьками військових, дружинами, дітей для того щоб допомогти їм підготуватися до зустрічей із демобілізованими. Запрошуємо до нашого центру батьків військових, дружин, дітей, ви тут отримаєте фахову допомогу, підтримку, відповіді на багато питань і звичайно ми запрошуємо наших ветеранів, тут вас зустрінуть не просто фахівці, а справжні друзі. Центр ваш, разом ми подолаємо всі проблеми”.

Психолог вищої категорії Тетяна Бондаренко:

«У нас в центрі ви можете отримати психологічну допомогу. Тут працює команда психологів висококваліфікованих, до яких ви можете звернутися за індивідуальною чи сімейною консультацією».

Психолог, керівник молодіжного клубу «Позитив» Оксана Слепова:

«З дітками ми проводимо індивідуальні консультації і тренінги. Щодо терапії, я використовую у своїй роботі арт-терапію це лікування за допомогою мистецтва, також використовуємо каністерапію, коли ми залучаємо спеціально навчених собак для терапії з травмованими дітками».

Громадська організація «Громадський рух «Жіноча Сила України» організація, яка надає спеціалізовану допомогу родинам військових, підтримуючи їх у період адаптації до складних життєвих умов, пов'язаних зі службою та можливими травматичними подіями.

В даному центрі є

- Групи підтримки дружин і матерів військовослужбовців – мета у знайомстві жінок між собою для взаємопідтримки та надання інструменти для покращення самопочуття при різних емоційних станах.
- Групи психологічної підтримки родичів зниклих безвісти або полонених військовослужбовців – отримання фахової підтримки та зустрічі в колі людей, які опинилися в подібних обставинах.
- Групи психологічної підтримки родин, які втратили близьких – коли після втрати відчують захопленість думками про померлого настільки, що це викликає порушення сну, апетиту, труднощі у виконанні повсякденних обов'язків та у спілкуванні.
- Групи підтримки для дітей військовослужбовців – допомога для дітей віком 9-13 та для підлітків 13-15 років, спрямовані на стабілізацію психологічного стану, зміцнення самооцінки, розвиток самоусвідомленості, опанування комунікативних навичок, навчання технік саморегуляції, відчуття взаємопідтримки однолітків.

Потрібно пам'ятати, що психологічна реабілітація – це не швидкий процес, він може тривати дні, місяці або навіть роки, все залежить від самої людини та які ситуації вона пережила. Волонтерські організації активно залучаються до надання допомоги створюючи групи підтримки, тренінги та освітні програми. Такі групи допомагають людям не тільки ділитися болем, знаходити розуміння, а й навчитися ефективних технік для управління страхами, стресом та емоціями, щоб повернутися до більш стабільного життя.

Забезпечення психологічної реабілітації для української держави та суспільства повинно стати на перше місце, оскільки мова йде за відновлення потенціалу кожної людини. Лише в умовах взаємної підтримки є можливість збудувати міцне суспільство, яке здатне пройти будь які виклики та повернутися до нормального життя.

Тому, психологічна реабілітація дуже важлива для людей, які постраждали під час війни, і для всього суспільства. Вона допомагає не тільки окремим людям, але й всій країні справлятися з наслідками війни. Потрібно,

щоб кожен мав доступ до психологічної допомоги та підтримки. Тільки так люди швидше відновляться, а суспільство стане сильнішим і зможе рухатися вперед до кращого майбутнього. (<https://porogy.zp.ua/2024/10/psychologichna-reabilitatsiya-lyudej-yaki-postrazhdaly-pid-chas-vijny/>, 25.10.2024).

===

Як ветерани і їхні близькі знаходять шлях до відновлення: практичні приклади реабілітації

Повернення з фронту може бути важчим, ніж саме бойове завдання. Українські ветерани та їхні родини стикаються з викликами, які вимагають як фізичної, так і психологічної підтримки. Проєкти, такі як “Дім ветерана” у Тернополі, допомагають захисникам адаптуватися до цивільного життя та надають практичні поради і моральну підтримку.

Жити знову: соціально-психологічна допомога для тих, хто пройшов через війну

Війна ламає як долі, так і душі. Українські воїни, що повертаються до цивільного життя, стикаються з багатьма викликами, серед яких — реабілітація після поранень та пошук нового професійного шляху. Тяжко й родинам. Як і чим лікувати душу ветеранам та їхнім близьким, де отримати соціально-психологічну допомогу аби адаптуватися до буднів?

Поради та приклади можна знайти в історіях реального життя ветеранів, діючих соціально-психологічних просторів, реабілітаційних центрів, з роботою яких авторка цієї статті познайомила під час престурів регіонами України

“Дім ветерана”, що в Тернополі — це ветеранський простір відкритий для захисників України, їх близьких, сімей загиблих Героїв та безвісти зниклих, а також для усіх, хто переживає травми війни.

Тут піднімають їхній дух, розраджують у важкі моменти, організовують дозвілля, печуть домашні тістечка, і просто щиро розмовляють. Тут ветерани можуть отримати психологічну реабілітацію, іншу допомогу, а також підтримку в координації дій для створення власної справи.

Після втрати дорогої людини більшість може не витримати, не подолати психологічно важкі проблеми. У “Домі ветерана” в Тернополі ми зустрілися з тими, хто витримав і все подолав. Ольга Коновал, дружина Сергія Коновала, командира 2 роти «Сталевої Сотні», засновника і керівника “Дому ветеранів” одна з сильних й витривалих духом, попри втрату чоловіка не припинила діяти.

Чоловік пішов з життя навесні цього року під час виконання бойового завдання на Донеччині. Та справа Сергія ні на мить не погасла.

“Лікарняна банда” — саме так назвала Ольга об’єднання волонтерок, яке створили аби підтримати поранених бійців, які перебувають у тернопільських лікарнях (тут немає військового шпиталю).

Вони допомагають усім, чим тільки можуть: відновлюють втрачені документи; возять поранених бійців, що на милицях або у візочках, на консультації до інших медичних закладів; допомагають бійцям з ампутаціями дістатися з лікарні до вокзалу в нічний час; часом супроводжують їх до кінцевої станції. І навіть затримують поїзди, щоби здійснити посадку маломобільного бійця.

Під час нашої зустрічі з волонтерками, Ольга Коновал висловила своє бачення підтримки поранених. Жінка розповіла, що бійці, які отримали поранення, надовго зникають з поля зору батальйону і патронатної служби, залишаючись сам на сам з цілою купою проблем, які неминуче виникають при таких важких обставинах. У таких ситуаціях морально-психологічний дух бійців стає вкрай низьким.

За словами Ольги, аби не “губилися” бійці після поранення, вони за власні кошти виготовили екстрені браслети червоного кольору, з написом «Не знімати» й номер телефону патронатної служби. Зараз всі медики знають: щойно боєць отримав поранення, треба на руку одягнути саме такий браслет. А військовий знатиме до кого звернутися за допомогою.

Ольга вважає, що в кожному медичному закладі, де перебувають поранені захисники, має бути соціальний працівник, який буде займатися інформаційним супроводом пораненого бійця. Не зайве мати й психолога.

Ольга Коновал також заснувала виробництво FPV дронів. Дрони мають назву «Норд», як позивний Сергія Коновала. Сьогодні це одне з наймасштабніших у Тернополі виробництв дронів.

“Ветеранське рибацтво” — це ще один проєкт, про який дізналися в “Домі ветерана”. Як прийняти той факт, що ти ветеран? Це одне з найболючіших питань нашого часу, коли хлопці повертаються травмовані як фізично, так і морально. «Треба брати себе в руки та шукати вихід», — вирішив ветеран війни Микола Микуляк. І запровадив проєкт “Ветеранське рибацтво”, що спочатку витягнуло самого Миколу з гнітючого стану, а тепер допомагає ще й хлопцям побратимам.

Після того, як влаштував рибалку військовим з навчального центру, з'явилася думка, що риболовлею можна допомогти ветеранам. Так з'явився проєкт “Ветеранське рибацтво”, мета якого морально-психологічна реабілітація, влиття в соціум та фізичний відпочинок через риболовлю на водоймах. Сюди входить повне забезпечення спорядженням, парасолями, обід на водоймах, забезпечення транспортом, щоб доїхати до водойми. Усе це чергується: один тиждень виділяється для ветеранів, а інший - для дітей чинних захисників та захисниць України та дітей ВПО.

Історія “Еко-Ранчо Сабадаш”: коли фермерська справа стає ліками для тіла і душі

Під час престурів ми познайомитися з багатьма цікавими, діловими, творчими та сильними духом людьми, які дають собі раду після поранень та стресів, знаходячи справу до душі. З-поміж них — Ігор Сабадаш, ветеран

війни, учасник АТО, власник фермерського господарства “Еко-Ранчо Сабадаш” на Львівщині. Його історія може бути прикладом, як вилікувати і душу, і тіло.

Колишній атовець мав свою справу в селі Мшани — займався розведенням великої рогатої худоби. Та почалася повномасштабна війна і добровольця доля й цього разу закинула знову на Луганщину. Але тепер вийти з бою неушкодженим йому не поталанило. Після вибуху міни він отримав дуже тяжкі поранення ноги і руки, які “просто висіли”. На одній кінцівці перебило у двох місцях нерви, на іншій — нерви і суглоб. За пів року лікування доброволець пережив не одну операцію. І якщо ногу врятувати вдалося (нині щодня проходить до 15 кілометрів), то рука була під питанням. Лікарі не давали ніякої гарантії.

Але сталося справжнє диво. Якось він прокинувся вранці й раптом відчув, що його кінцівка жива! Причиною свого зцілення вважає не лише Боже провидіння, а й той факт, що одразу після госпіталю, в інвалідному візку, поїхав купувати трактор. Бо відновив свою справу і треба було працювати.

Саме улюблена справа, “не дозволяє заіржавіти”, адже худобу без догляду не залишиш. ”Я думаю, що завдяки худобі та фермерській справі я не “заіржавів. Ранчо дає мені сили жити”, — говорить господар “Еко-Ранчо”.

“Еко-Ранчо Сабадаш” виграло 50 тисяч гривень гранту за кращий бізнес-план у програмі “Кроки до розвитку села”. Нині в господарстві він має не лише велику рогату худобу, а й коней. У ветерана є мрія розвивати на своєму ранчо екотуризм, куди могли б приїжджати люди з усієї України. Уроки верхової їзди та іпотерапія для людей з інвалідністю — основа цього задуму, який має всі шанси бути реалізованим у перспективі.

З історією ветерана Ігоря Сабадаша, можна познайомитися в статті: “Гуси, бички, корови, коні та поні — еко-ранчо ветерана війни Ігоря Сабадаша на Львівщині”.

Відновлення та підтримка: досвід роботи реабілітаційних центрів у різних регіонах України

Майже в кожному обласному центрі зустрічалися з прикладами цінної роботи реабілітаційних центрів, громадських просторів які діють на допомогу та відновлення військових. Ось декілька з побаченого.

Вінниця. Тут діє рекрутинговий центр (такі є у Львові, Дніпрі, Запоріжжі, Полтаві), де вмотивовані громадяни можуть отримати консультації від військових. Для всіх охочих тут знайдуть підходящу сферу діяльності на фронті, зважаючи на вміння та досвід у цивільному житті.

Крім того, **Вінницька громада** — це громада, де повноцінно запрацював урядовий проєкт “Помічник ветерана” у Центрі адміністративних послуг “Прозорий офіс”. Йдеться про помічників ветеранів. Це фахівці в громаді, які індивідуально супроводжують ветеранів і ветеранок, учасників бойових дій, інвалідів війни, діючих військовослужбовців, рідних загиблих воїнів та сприяють їм в реалізації прав, гарантій і пільг, визначених законом.

Створено також новий структурний підрозділ “Сервісний офіс у справах ветерана”

Серед послуг, які надають помічники ветеранів, — консультації з працевлаштування, навчання, соціального захисту та реабілітації, підтримка у реалізації гарантій та прав, допомога у пошуку житла та отриманні психологічної допомоги. До помічника ветерана звертаються також за консультацією зі встановлення статусу учасника бойових дій, ветерана, члена сім’ї загиблого, отримання різних довідок, муніципальних та державних пільг, оформлення пенсій, встановлення інвалідності.

Рівне. На Рівненщині познайомилися з роботою першого в Україні національного центру спінальної медицини для реабілітації військових, які пережили важкі черепно-мозкові та спінальні травми. Він діє в обласному госпіталі ветеранів війни.

Велику увагу тут приділяють психологічній підтримці — професійні психологи надають допомогу в подоланні стресу та психологічних травм, а іноді навчають жити по-новому. Щороку тут проходять лікування та реабілітацію близько п’яти тисяч пацієнтів. Про це можна дізнатися на сторінці лікувального закладу у Фейсбуці.

У **Рівненській громаді** підтримкою постраждалих від війни також займається соціальний хаб “Простір інтеграції” та Центри життєстійкості (такі є в багатьох містах України).

Львів. Тут працює національний реабілітаційний центр “Незламні” на базі першого медичного об’єднання.

Як стверджують львівські колеги, це найбільша медична установа України, до складу якої входять дві дорослі лікарні і одна дитяча. Усю медичну допомогу пацієнти отримують безкоштовно. Унікальність НРЦ “Незламні” в тому, що тут відбувається повний курс лікування. За показаннями хірурги роблять ампутацію кінцівки, після загоєння рани пацієнту розробляють (підбирають) протез і виготовляють його, потім — період фізичної і психосоціальної адаптації хворого.

Крім фізичної реабілітації, пацієнти центру “Незламні” проходять повний курс психо-соціальної та побутової реабілітації, адже вони мають бути готовими повністю обслуговувати себе у повсякденному житті. Після лікування у центрі “Незламні” пацієнти готові до повноцінного життя у соціумі.

Миколаїв. У травні цього року ГО “Центр соціально-психологічної реабілітації Миколаївщини”, Миколаївський міський центр підтримки ветеранів війни та Миколаївський обласний клінічний госпіталь ветеранів війни об’єднали свої зусилля, щоб реалізувати проєкт, що змінив життя багатьох родин. Це не просто реабілітація — це повернення до нормального життя, до сімейного затишку та спокою.

Ключовим елементом цього проєкту стала підтримка ветерана у процесі фізичної реабілітації його рідними. Тут впевнені, що залучення близьких до

реабілітаційного процесу значно прискорює відновлення. Родини проходять спеціальне навчання, де вони вивчають вправи для відновлення травмованих кінцівок, техніки догляду та масажу, щоб не просто підтримувати ветерана, але й активно допомагати йому на шляху до повного відновлення.

Ресурси для підприємців-ветеранів: від навчання до грантів на бізнес

Чим може захисник чи захисниця зайнятися після повернення з фронту? Як і куди звернутися, щоб скористатися шансом здобути нові професійні навички чи отримати грант на облаштування майстерні, теплиці, кафе тощо.

Можливості доступу ветеранів до підприємництва, працевлаштування і перенавчання — це три напрямки, над якими працює Міністерство економіки України.

— Уряд розширив проєкт «Робота та запусив нові грантові програми для ветеранів на започаткування або розвиток власного бізнесу. можна спробувати податися на грант “Власна справа”, що є частиною більшої програми “єРобота”. Центр зайнятості видає гранти на відкриття власної справи для ветеранів, військових та їхніх сімей.

Захисники і захисниці, які мають бажання розвивати свій бізнес після повернення до цивільного життя, можуть отримати грант від 250 тис. грн до 1 млн грн. Заяви на отримання грантів подають через портал Дія.

— Існує чимало фондів, готових інвестувати в бізнес, серед яких як українські, так і міжнародні організації. Військові рекомендують починати з Українського ветеранського фонду. Ця організація відкрита не тільки для ветеранів, але й для їхніх родин, включно з дружинами, чоловіками, дітьми та іншими близькими.

Алгоритми допомоги: корисні посібники для військових та їхніх близьких від ветеранських просторів

Щоденні поради і вирішення проблем військових, ветеранів та членів їхніх родин — буденна робота ветеранських просторів у всіх куточках нашої країни.

У кожному просторі вам і вашій родині допоможуть з будь-яким запитом, нададуть різні послуги: юридичний супровід, психологічна, фізкультурно-спортивна реабілітація, надання інформаційно-консультаційних послуг, допомога у відкритті власної справи через “Український ветеранський фонд”, або просто прийти та поговорити з побратимом чи посестрою.

Разом з тим, є ситуації, відповіді на які вкладаються у певні алгоритми. Їх зібрала в сім посібників Коаліція ветеранських просторів

— Алгоритм дій, що робити родичам, коли людина зникла безвісти у зв'язку з воєнними діями від Перший жіночий ветеранський простір “Рехаб”: <http://surl.li/doesvq>

— Права та гарантії сімей військовополонених в алгоритмі дій від Veterans HUB ODESA: <http://surl.li/mthbvb>

— Посібник-дорожню карту для поранених військовослужбовців “Варто знати” підготували у вінницькому Ветеранський простір: <http://surl.li/gywxts>

— “Путівник у сфері ментального здоров’я військовослужбовців в умовах війни”, розроблений ЯРМІЗ Центр реадптації та реабілітації з метою упорядкування сучасних наукових розробок та джерел інформації щодо психології бою, реакцій на бойові стресові фактори, методів допомоги та відновлення тощо: <http://surl.li/kcaiig>

— А також “Практичний довідник для людей, цивільних та військових, які отримали інвалідність внаслідок війни”: <http://surl.li/atawck>

— “Як досягти кар’єрного успіху після військової служби” — посібник з працевлаштування для ветеранів та ветеранок від Veterans HUB Odesa: <http://surl.li/zahxlc>

— Методичний посібник “Створюємо ветеранський простір” від Простір Можливостей, де ви можете знайти багато цікавої і потрібної інформації щодо відкриття ветеранського простору. (<http://surl.li/pvzkuw> (<https://nsirogozy.city/articles/387891/yak-veterani-i-ihni-blizki-znahodyat-shlyah-do-vidnovlennya-praktichni-prikladi-reabilitacii>, 27.10.2024).

====

Центр фізичної та психологічної реабілітації українських дітей відкриється у Львові

На базі Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького створять сучасний реабілітаційний центр для відновлення українських дітей від травм війни.

Про це повідомляє Міністерство охорони здоров’я України.

З метою співпраці за цим проєктом міністр охорони здоров’я **Віктор Ляшко** й ректор Львівського національного медичного університету **Орест Чемерис** підписали меморандум із головою Наглядової ради Фундації дитячої лікарні та науково-дослідного інституту “Надія” (Фінляндія) **Анною-Катериною Бернер**.

Кінцевою ціллю є створення Реабілітаційного центру для фізичної та психологічної реабілітації українських дітей, що пережили фізичні та психологічні втрати, поранення й травми внаслідок повномасштабної війни.

“Через війну українські діти змушені залишати власні домівки та звичний спосіб життя, щоденно ховатися від бомбардувань та атак рф у сховищах, а ті діти, які живуть у зонах бойових дій, на жаль, були свідками збройних нападів та переживають вкрай травматичний досвід. Маємо зробити все можливе, аби забезпечити їх необхідним лікуванням, а також допомогти якнайшвидше відновитись”, – зазначив Віктор Ляшко.

Проєкт включатиме віртуальну лікарню, реабілітаційний центр і науково-дослідний інститут:

- **реабілітаційний центр** буде осередком передового досвіду з якісної медичної реабілітації, присвяченої пацієнтам педіатричного профілю (стаціонарна й амбулаторна фізична та психологічна реабілітація);
- **віртуальна лікарня** включатиме телемедицину, міжнародну підтримку рівня компетентності, тріаж (визначення пріоритету надання допомоги залежно від складності стану пацієнтів) для амбулаторної реабілітації; лікарня використовуватиме в роботі віртуальну платформу;
- **дослідний і освітній інститут** займатиметься поширенням європейських практик реабілітації для розвитку медичної реабілітації в Україні; навчальний центр зосереджуватиметься на навчанні й ліцензуванні спеціалістів, напрацьовуючи нові найкращі практики, що можуть бути поширені в Україні та за її межами.

Для реалізації проєкту використають успішний досвід Фінляндії у створенні Нової дитячої лікарні у 2017 році. Фондація “Надія” фінансуватиме проєкт протягом наступних 5-7 років (загальне фінансування на реабілітаційний центр на віртуальну лікарню складатиме близько 60 млн євро). Решту коштів буде отримано завдяки реалізації Програми медичних гарантій. Створення Науково-дослідного центру фундація покриватиме на початковому етапі. (<https://nus.org.ua/news/tsentr-fizychnoyi-ta-psyhologichnoyi-reabilitatsiyi-ukrayinskyh-ditej-vidkryetsya-u-lvovi/>, 13.10.2024).

===

У Дрогобичі відбулось відкриття «Відділення комплексної реабілітації «SICH» для військовослужбовців та ветеранів війни

Сьогодні, 25 жовтня, у Дрогобичі офіційно відчинили двері реабілітаційний центр для військових «SICH», який стане місцем цілковитої підтримки та реабілітації наших захисників та захисниць. Центр є підрозділом Львівської обласної клінічної психіатричної лікарні.

Під час офіційного відкриття були присутні голова Львівської ОВА — Максим Козицький, в. о. голови Львівської обласної ради — Юрій Холод, які виступили з вітальними словами до присутніх, зазначивши про важливість підтримки психологічної та фізичної реабілітації воїнів. Захід також відвідали генеральний директор Богдан Чечотка, директорка департаменту ДОЗ ЛОДА Наталія Літвінська, голова Дрогобицької РВА Степан Кулиняк, начальник відділу охорони здоров'я Дрогобицького району Володимир Чуба, духовенство міста, представники органів місцевого самоврядування, громадські активісти та ветерани.

Послуги з реабілітації у цьому відділенні для українських ветеранів є безкоштовними, адже їх повністю покриває НСЗУ в межах Програми

медичних гарантій. Також для облаштування цього відділення було скеровано з обласного бюджету майже два мільйони гривень на спеціальний ліфт і ерготерапевтичні меблі, завдяки чому пацієнти матимуть доступ до нових та зручних практик реабілітації. Крім того, одним з партнерів центру є фонд «Пацієнти України» та інші меценати.

У «Відділенні комплексної реабілітації SICH» надаватиметься психологічна допомога, яка включає психоедукацію та психотерапевтичні втручання для покращення сну, менеджменту симптомів тривожності, екологічного повернення у цивільне життя. А також:

- Ерготерапія — навчання втрачених навичок самостійного функціонування в побуті.
- Терапія мови і мовлення спрямована на покращення усіх аспектів комунікації.
- Соціальна робота із залученням зовнішніх соціальних працівників та служб. Реабілітаційний центр може прийняти до себе до близько 30 ветеранів та ветеранок, надаючи комплексну підтримку у різних напрямках.

Реабілітаційний центр «SICH» дуже комфортний, сучасний, інклюзивний та безбар'єрний. Він оснащений сучасними методами. За словами очільника Львівщини Максима Козицького — важливість психологічної реабілітації для наших військових є частиною концепції програми першої леді України — Олени Зеленської, яка розпочала цю ініціативу ще до початку повномасштабного російського вторгнення. (<https://drohobych-rda.gov.ua/news/u-drohobychi-vidbulos-vidkryttya-viddilennya-kompleksnoyi-reabilitatsiyi-sich-dlya-viyskovosluzhbovt.html>).

===

Міністерство охорони здоров'я, Львівський національний медуніверситет імені Данила Галицького та Фундація дитячої лікарні та науково-дослідного інституту «Надія» (Фінляндія) підписали меморандум про співпрацю.

Як повідомляє Міністерство охорони здоров'я, метою співпраці є створення на базі університету Реабілітаційного центру для фізичної та психологічної реабілітації українських дітей, які пережили фізичні та психологічні втрати, поранення і травми внаслідок повномасштабної війни, передає Укрінформ.

“Завдяки активній підтримці та допомозі наших міжнародних партнерів, зокрема й фундації “Надія”, на базі Львівського медичного університету ми плануємо створити новітній та потужний реабілітаційний центр, де маленькі пацієнти матимуть змогу пройти необхідне лікування та реабілітацію. Вдячний всім партнерам за таку потужну підтримку України у розвитку

системи реабілітації у сфері охорони здоров'я в надскладний час", - сказав міністр охорони здоров'я Віктор Ляшко.

У рамках меморандуму планується створити дитячий медичний реабілітаційний центр для забезпечення якісної фізичної та психологічної реабілітаційної допомоги.

Проект включатиме віртуальну лікарню, реабілітаційний центр та науково-дослідний інститут, зокрема:

- реабілітаційний центр буде центром передового досвіду з якісної медичної реабілітації, присвяченої пацієнтам педіатричного профілю (стаціонарна та амбулаторна фізична та психологічна реабілітація);

- віртуальна лікарня включатиме телемедицину, міжнародну підтримку рівня компетентності та тріаж для амбулаторної реабілітації. Лікарня використовуватиме в роботі віртуальну платформу;

- дослідний і освітній інститут — поширення європейських практик реабілітації для розвитку медичної реабілітації в Україні. Навчальний центр зосереджуватиметься на навчанні та ліцензуванні спеціалістів, напрацьовуючи нові найкращі практики, що можуть бути поширені в Україні та за її межами.

Відповідно до меморандуму, МОЗ України сприятиме впровадженню телемедичних технологій та інтеграції віртуальної лікарні з іншими медзакладами, сприятиме обміну інформації з міжнародними науковими установами у сфері медичної реабілітації, координуватиме створення реабілітаційного центру в рамках національної мережі закладів охорони здоров'я тощо.

Завданням фундації є залучення міжнародних експертів для підтримки та навчання українських спеціалістів, впровадження передових європейських практик у діяльності Науково-дослідного центру, забезпечення фінансування будівництва та облаштування Реабілітаційного центру тощо.

Львівський медичний університет надаватиме технічну та наукову підтримку для впровадження телемедичних рішень, забезпечуватиме впровадження Віртуальної лікарні та Науково-дослідного центру на базі закладів охорони здоров'я університету, проводитиме дослідження ефективності методик реабілітації, сприятиме створенню Реабілітаційного центру через залучення фахівців, ресурсів та досвіду університету у наданні медичних послуг.

Як зазначають у МОЗ, для реалізації проекту буде взято успішний досвід Фінляндії у створенні Нової дитячої лікарні у 2017 році. Фінансування проекту фундацією «Надія» здійснюватиметься протягом наступних 5-7 років. Фінансування Віртуальної лікарні обійдеться в близько 10 млн євро, а Реабілітаційного центру — 50 млн євро. Решту коштів буде отримано завдяки реалізації Програми медичних гарантій. Створення Науково-дослідного центру покриватиметься фундацією на початковому етапі.

Як повідомлялося, у вересні 2024 року Головний медичний клінічний центр МВС України та Травматологічний центр Меморіальної лікарні Джексона США підписали меморандум про міжнародне медичне партнерство. (<https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3915068-v-ukraini-stvorat-sucasnij-centr-dla-reabilitacii-ukrainskih-ditej-pisla-travm-vijni.html>).

===

У Львові створять реабілітаційний центр для відновлення дітей від травм війни

У ньому проходитимуть реабілітацію діти з усієї України

У Львові створять реабілітаційний центр для фізичної та психологічної реабілітації українських дітей, які пережили фізичні та психологічні втрати, поранення і травми внаслідок повномасштабної війни. Центр створять на базі Львівського національного медуніверситету ім. Данила Галицького, а точніше, на базі університетської лікарні (колишня залізнична лікарня). Відповідний меморандум про співпрацю підписали очільник МОЗ Віктор Ляшко, ректор медуніверситету Орест Чемерис і голова Наглядової ради Фундації дитячої лікарні та науково-дослідного інституту «Надія» (Фінляндія) Анна-Катерина Бернер, повідомило 10 жовтня МОЗ.

«Через війну українські діти змушені залишати власні домівки та звичний спосіб життя, щоденно ховатися від бомбардувань у сховищах, а ті діти, які живуть у зонах бойових дій, на жаль, були свідками збройних нападів та переживають вкрай травматичний досвід. Маємо забезпечити їх необхідним лікуванням, а також допомогти якнайшвидше відновитися. Завдяки активній підтримці та допомозі наших міжнародних партнерів, зокрема й фундації “Надія”, на базі Львівського медичного університету ми плануємо створити новітній та потужний реабілітаційний центр, де маленькі пацієнти матимуть змогу пройти необхідне лікування та реабілітацію», – каже Віктор Ляшко.

У рамках меморандуму планують створити дитячий медичний реабілітаційний центр для забезпечення якісної фізичної та психологічної реабілітаційної допомоги. Проект включатиме віртуальну лікарню, реабілітаційний центр та науково-дослідний інститут, зокрема:

- реабілітаційний центр – буде центром передового досвіду з якісної медичної реабілітації, присвяченої пацієнтам педіатричного профілю (стаціонарна та амбулаторна фізична та психологічна реабілітація);
- віртуальна лікарня — включатиме телемедицину, міжнародну підтримку рівня компетентності та тріаж для амбулаторної реабілітації. Лікарня використовуватиме у роботі віртуальну платформу;
- дослідний і освітній інститут — поширення європейських практик реабілітації для розвитку медичної реабілітації в Україні. Навчальний центр

зосереджуватиметься на навчанні та ліцензуванні спеціалістів, напрацьовуючи нові найкращі практики, що можуть бути поширені в Україні та за її межами.

Для реалізації проєкту буде взято успішний досвід Фінляндії у створенні Нової дитячої лікарні у 2017 році. Фінансування проєкту фундацією «Надія» здійснюватиметься протягом наступних 5-7 років. Фінансування Віртуальної лікарні складатиме близько 10 млн євро, а Реабілітаційного центру — 50 млн євро. Решту коштів буде отримано завдяки реалізації Програми медичних гарантій. Створення Науково-дослідного центру покриватиметься фундацією на початковому етапі.

Ректор медуніверситету Орест Чемерис уточнив ZAXID.NET, що реабілітаційний центр для дітей буде створюватися на базі університетської лікарні. Мова йде про будівництво нового центру, але проєкт і фактичне будівництво буде ще погоджуватися міністерством і фундацією. Наступного тижня у Стокгольмі відбудеться конференція, на якій обговорять це питання детальніше. (<https://zaxid.net/news/>, 10.10.2024).

===

Психологічна допомога під час війни: як ГО «Сила Громади» підтримує ветеранів та їхні родини у Коломиї

Під час війни стрес та психологічні травми стали невіддільною частиною життя багатьох українців, особливо військових та їхніх родин. Щоб підтримати їх у цей складний час, громадська організація «Сила Громади» за підтримки Міжнародного Фонду “Відродження” 1 травня запустила проєкт «Пліч-о-пліч» у місті Коломия, який триває до 31 жовтня. Метою проєкту є надати безкоштовну та якісну психологічну допомогу військовим, ветеранам та членам їхніх сімей

Завдяки цій ініціативі команда ГО «Сила Громади» створила умови для психологічної реабілітації та реінтеграції ветеранів у громаду. Проєкт передбачав індивідуальні та групові консультації з фахівцями, а також різноманітні активності для емоційної підтримки. Таким чином, організація допомогла людям отримати необхідну підтримку та відновити своє психологічне здоров’я після пережитих подій.

Проєкт «Пліч-о-пліч»: арттерапія, іпотерапія та підтримка ментального здоров’я

Громадська організація «Сила Громади» — є проветеранською організацією, яка здійснює діяльність з надання послуг та створення сервісів для військовослужбовців, ветеранів, членів їх сімей.

«Проєкт “Пліч-о-пліч” став для нас важливим, бо дозволив створити довірливе середовище для військових, ветеранів та членів їх родин. Ми змогли

зруйнувати стереотип, що військові та ветерани не звертаються за психологічною підтримкою. Для нас цінно чути від учасників, коли знову зможуть звернутись за підтримкою. Завдяки, такому проєкту ми відчуваємо, що робимо щось справді важливе», — розповідає координатор проєктів Юрій Белявський.

У Коломиї доступні послуги від професійних психологинь:

- індивідуальна психологічна підтримка для дорослих та дітей;
- кола підтримки та групові заняття;
- оздоровчо-розвантажувальні заходи такі, як іпотерапія, арттерапія, майстер-класи та фізіотерапія.

«Цей проєкт є надзвичайно важливим у сучасних реаліях життя під час війни! Він допоміг мені навчитися жити з постійною тривогою, станом невизначеності та страху за життя моїх близьких. Індивідуальна психологічна допомога надає емоційну підтримку, що зараз є ключовою для збереження мого психічного здоров'я. Проєкт надає необхідну підтримку, допомагаючи зберегти стійкість, що є критично важливо сьогодні для звичайного функціонування кожного дня», — розповідає одна з учасниць проєкту.

Як військові, ветерани та їх родини відновлюються у Коломиї?

Психологиня проєкту Наталія Федорук розповідає, що їхня мета, як психологів, — надати психологічну підтримку людям, які пережили травму через вироблення позитивного ставлення до власного відновлення. Адже війна ні для кого не проходить безслідно. Бійці отримують на фронті не тільки фізичні, а й психологічні травми.

Дитяча психологиня Іванна Кривко наголошує, що діти гостро реагують на вплив стресових чинників.

«Важливо, щоб у складних життєвих обставинах дитина не залишалася самотньою у своїх переживаннях. Адже травма провокує деструктивні реакції організму: бурхливі емоції, тривожні стани, страхи, істерики, агресію, проблеми зі сном, травленням, розмовними функціями. Також можуть виникнути проблеми у спілкуванні з іншими, замкнутість та самозвинувачення», — ділиться психологиня проєкту «Пліч-о-пліч» Іванна Кривко.

Завдяки проєкту «Пліч-о-пліч» ГО «Сила Громади» за пів року:

- надала 150 індивідуальних психологічних консультацій для ветеранів та дорослих членів сімей військових і ветеранів;
- провела 5 групових терапевтичних сеансів для ветеранів;
- провела 11 груп підтримки для членів сімей;
- надала 75 індивідуальних консультацій для дітей;
- організувала майстер-клас з малювання для дружин ветеранів і військових;
- організувала майстер-клас з малювання для дітей;
- провела 2 арттерапії для ветеранів;

- провела 2 сеанси кінної їзди (іпотерапії) для ветеранів та їх сімей;
- організувала 2 сеанси фізіотерапії для ветеранів.

«Дуже важливий проєкт для тих, хто потребує підтримки. Сподіваюсь на продовження індивідуальної психологічної підтримки. Наразі в мене є великий прогрес в житті, завдяки цьому проєкту», — ділиться одна з учасниць проєкту.

Психологиня проєкту «Пліч-о-пліч» Анжеліка Барашовець розповідає, що у групах самодопомоги та психологічної підтримки учасники потрапляють в коло свій серед своїх.

«Часто історії та теми дуже перегукуються. Бувають схожими та допомагають усвідомити, що ти не один такий. Оглянути з різних сторін свої труднощі та проблеми. Більш закритим — швидше відкритися і побачити шлях інших учасників, які вже впоралися з травмою і прагнуть допомогти тобі».

Ветеранам, військовим та їхнім родинам найбільше запам'яталася іпотерапія, яку організувала команда ГО «Сила Громади». Лікування іпотерапією складається не тільки з верхової їзди, але також з безпосереднього спілкування та догляду за конем, що дозволяє зняти стресовий стан, позбутися від напруги чи почуття страху.

Учасниця проєкту після кінної їзди поділилася своїми враженнями:

«Дуже вдячна за такі заходи і проєкти, оскільки вони надають можливість, принаймні мені, відволіктись від буденних тривог і переживань».

Крім цього, ГО «Сила Громади» здійснила просвітницьку діяльність на тему психологічного здоров'я та способів підтримки людей, що пережили травматичний досвід. Знято та опубліковано 10 випусків у місцевих ЗМІ.

Громадська організація займається відкриттям ветеранського центру у Коломиї, де теж буде безоплатна психологічна підтримка. Зараз їхня команда шукає фінансування від донорів, щоб продовжити проєкт «Пліч-о-пліч».

Всеосяжна підтримка ветеранів: юридичні консультації, кейс-менеджмент та проєкти від ГО «Сила Громади»

Також команда «Сила Громади» на постійній основі надає військовим, ветеранам та членам їх сімей юридичні консультації, супровід з розв'язання проблем та послуги кейс-менеджменту.

Також команда ГО «Сила Громади» займається забезпеченням ЗСУ; реалізовує міжнародні грантові проєкти націлені на підтримку військовослужбовців та ветеранів; створює ветеранський центр в Коломийській громаді; здійснює просвітницько-навчальну діяльність в Івано-Франківській області для надавачів послуг щодо комунікації з військовими, ветеранами та членами їх сімей; реалізовує інтерактивний курс для психологів, педагогів та соціальних працівників.

Якщо вам потрібна допомога у розв'язанні питань, — звертайтеся до фахівців ГО «Сила Громади» за номером: 097 97 58 721.

(<https://www.prostir.ua/?news=psyholohichna-dopomoha-pid-chas-vijny-yak-ho-syla-hromady-pidtrymuje-veteraniv-ta-jihni-rodyny-u-kolomyji>, 22.10.2024).

===

На Миколаївщині впроваджують проєкт з реабілітації ветеранів війни: хто може стати його учасником

У Миколаєві з травня 2024 року реалізують проєкт "Фізична та психологічна реабілітація ветеранів: посилення ролі родин". Це спільна робота ГО "Центр соціально-психологічної реабілітації Миколаївщини", Миколаївського міського центру підтримки ветеранів війни та обласного клінічного госпіталю ветеранів війни. Станом на 22 травня у програмі взяли участь 20 родин ветеранів російсько-української війни.

Про це йшлося в етері "Українського радіо. Миколаїв"

Мета проєкту

За словами керівниці ГО "Центр соціально-психологічної реабілітації Миколаївщини" Олесі Ольшевської, проєкт з реабілітації спрямований на поранених та звільнених з полону ветеранів.

"На успішну фізичну та психологічну адаптацію ветеранів великий вплив має родина. Лікування травм є недовготривалим у госпіталі, після цього ветерани повертаються додому, до своєї родини, тому таке навчання ми вирішили організувати, подивитись, як воно буде працювати для сімей захисників. І ми його впровадили і на базі госпіталю ветеранів війни і на базі міського центру", — розповідає Олеся Ольшевська.

Основну роль у цих процесах має член родини, який допомагатиме ветерану у реабілітації. Наприклад, допомога у навчанні вправам на розробку травмованих ділянок або кінцівок, догляд. Також навчання елементам технік оздоровчого масажу. Комплексно родину охоплює психологічний супровід.

Алгоритм допомоги військовим та родинам

"Фахівці госпіталю залучають до програми тих ветеранів, які зараз реабілітуються у них. Наші фізичні реабілітологи до них приїжджають, залучають членів родин і також психолога за потреби. Якщо людина закінчила основну медичну реабілітацію у госпіталі і далі зацікавлена у такій програмі, то може звернутись до міського центру підтримки ветеранів, і ми можемо організуємо вже на базі міського центру навчальну роботу", — пояснює керівниця ГО.

Курс реабілітації розраховані на п'ять зустрічей, каже Олеся Ольшевська. Після відбувається контроль за правильністю виконання набутого. Скористатись програмою можуть ветерани, які лікувались не лише в госпіталі, а й в інших медзакладах, каже представниця ГО.

"Фізичний реабілітолог показує протягом п'яти занять, підбирає індивідуально техніки або елементи оздоровчого масажу для конкретного випадку, розробляє індивідуальний план. Член родини і ветеран приходять на

п'ять зустрічей, де навчаються. Потім за потреби можуть знов звернутись і переконатись, що вони все правильно роблять", — зауважила Олеся Ольшевська.

Учасницею проєкту була Лілія Першина, мати військового. Її син мав травми кінцівок, станом на травень 2024 року він знову служить на фронті.

"Це є досвід, який потрібен для родин. Мій син відновлювався у залі, дівчата допомагали, поки він був на милицях після поранення, період після лікарні. Зараз приступив до виконання обов'язків. Ця програма нам допомагає. Реабілітологи працюють з хлопцями буквально зі шпиталю. І коли виписують з лікарень, хлопці приходять, відвідують спортзалу", — говорить жінка.

Ми сьогодні вчимось бути і психологами, і реабілітологами. Мені ж хочеться допомогти підтримати ще поза, коли він втомлюється, травми даються взнаки.

Начальниця "Миколаївського обласного клінічного госпіталю ветеранів війни" Олена Кузьміна каже, реабілітаційне відділення закладу розраховане на 40 ліжок.

"Для кожного пацієнта члени мультидисциплінарної команди складають індивідуальну реабілітаційну програму. Наш заклад тісно співпрацюють з центром підтримки ветеранів. Фахівці госпіталю беруть участь у декількох проєктах. Це набуття додаткового досвіду для наших спеціалістів у роботі з ветеранами та військовослужбовцями", — розповіла керівниця закладу.

В середньому по десять пацієнтів на тиждень ми надаємо реабілітацію у рамках спільного проєкту.

Проєкт розрахований на п'ять місяців, каже керівниця ГО "Центр соціально-психологічної реабілітації Миколаївщини" Олеся Ольшевська.

"Але ми побачили, наскільки затребувано, наскільки цікаво для захисників і членів їхніх родин. Тому на базі міського центру ця діяльність буде впроваджена на постійні основі після закінчення проєкту. Миколаївський центр є членом коаліції ветеранських просторів і хочемо поділитись своїм досвідом роботи з колегами по всій Україні", — сказала Олеся Ольшевська

Що відомо

Проєкт з реабілітації ветеранів впроваджує ГО "Центр соціально-психологічної реабілітації Миколаївщини" за технічного адміністрування ІСАР Єднання та сприяння Програми розвитку ООН (UNDP) в Україні, фінансова підтримка Європейського Союзу, в межах проєкту "EU4 Recovery – Розширення можливостей громад в Україні" та Уряду Королівства Нідерландів.

(<https://suspilne.media/mykolaiv/751817-na-mikolaivsini-vprovadzuut-proekt-z-reabilitacii-veteraniv-vijni-hto-moze-stati-jogo-ucasnikom/>, 22.05.2024).

===

На Хмельниччині відкрили Центр святого Йоана Павла II, де можуть пройти реабілітацію постраждалих від війни

У ньому будуть надавати духовні та психологічні реабілітації воїнам, їх родинам та всім, хто потребує допомоги.

Вчора, 26 червня, на Хмельниччині відкрили Центр святого Йоана Павла II, який складається з приміщення духовної семінарії і Центру духовної та психологічної реабілітації. Розташований він у Шаровечці неподалік Хмельницького.

Як повідомляє пресслужба Хмельницької обласної військової адміністрації, центр стане осередком духовності, реабілітації та допомоги для всіх, хто її потребує. Адже поряд будуть священники – люди, які є порадиниками і помічниками та яким довіряють люди.

Як зазначають у центрі, тут зібрали команду психологів та священників, адже центр духовно-психологічної допомоги має на меті допомогти усім, хто постраждав внаслідок війни, в першу чергу військовим та їхнім сім'ям, повернутися до звичайного нормального життя та виконання своїх обов'язків після отриманих травм у наслідок російської агресії. Для цього у центрі є можливість пройти курс реабілітації з можливістю проживання, а також звичайного перебування та спілкування у спільноті друзів.

Розташований центр за адресою: Хмельницький р-н, село Шаровечка, вул. Святого Яна Павла II, будинок 1. Телефон: (095) 471-90-01. (https://ye.ua/syspilstvo/69821_Na_Hmelnichchini_vidkrili_Centr_svyatogo_Yoana_Pavla_II_de_mozhut_proyti_reabilitaciyi_postrazhdali_vid_viyini.html, 27.06.2024).

===

Розумні ігри допомагають військовим на Рівненщині відволіктися від війни

З початком повномасштабного вторгнення в рази збільшилась кількість військових, які потребують як фізичної, так і психологічної реабілітації. І якщо з лікуванням, пов'язаним з пораненнями, медики ще якось дають раду, то з відновленням психологічного стану учасників бойових дій ситуація складніша.

Основні проблеми, з якими зіштовхуються ветерани

Зазвичай у лікувальному закладі працює лише декілька штатних психологів, які просто фізично не здатні приділити увагу кожному, хто її потребує. Саме тому на допомогу приходять волонтери з нестандартними практиками та підходами. І, як свідчить практика, доволі ефективними.

Взяти хоча б приклад з військовим Богданом, родом із Тернополя. Чоловік під час лікування у госпіталі не тільки (хоча спершу й неохоче) долучився до розумних ігор, а й став чи не найактивнішим учасником ігропрактики. Отримавши заряд енергії, Богдан, за його ж словами, «який, було, замкнувся в собі, повернувся до життя», зацікавився іншими організованими для пацієнтів медустанови заходами. Згодом навіть став фотозірною, знявшись зі швейцарською вівчаркою Міраж для календаря, випущеного в рамках благодійного проєкту «Незламні».

Військові, які лікуються в Рівненському обласному госпіталі ветеранів, зазвичай проходять і психологічну реабілітацію. Адже проблема адаптації ветеранів до цивільного життя, як зауважила психологиня Софія Гладюк, є однією з найбільш актуальних та важких викликів, з якими стикаються люди, що повертаються з війни. Це комплексний процес, який часто вимагає значних зусиль і підтримки з боку суспільства.

– Основні проблеми, з якими зіштовхуються ветерани, – говорить Софія Гладюк, – мають психологічний та емоційний характер. Війна залишає глибокий слід на ментальному здоров'ї ветеранів. Вони можуть страждати від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожності та інших психічних проблем, які ускладнюють процес їхньої адаптації до цивільного життя.

Ветерани, як зауважила психологиня, можуть відчувати відчуженість від оточуючих і важкість у встановленні нових соціальних зв'язків. У них нерідко виникають труднощі у відносинах з родиною, друзями та колегами.

Отож після отримання фахової медичної допомоги військовим потрібна соціальна реабілітація. Бо не кожен може самостійно адаптуватися до життя після поранення.

Один зі шляхів вирішення проблеми

Для психологічного відновлення тих, хто пройшов через війну, на Рівненщині дедалі активніше застосовують різні методи ментальної реабілітації. Один з них – волонтерська ініціатива «Ігропрактика для соціальної реабілітації воїнів». Тетяна Кравчук, тренер з ігропрактики, організувала поїздки до обласного госпіталю ветеранів, щоб допомагати військовим відновити свій психологічний стан, залучаючи їх до розумних ігор.

Що таке ігропрактика

Ігропрактика, за словами тренера-ігропрактика **Тетяна Кравчук**, – наскільки проста, настільки й складна одночасно. Моделювання різних життєвих обставин, складних фінансових ситуацій або особистих негараздів тощо – все відбувається через ігри.

Пані Тетяна розповідає, що використовує такі «розумні» ігри, як «Сила в тобі», «Цілетворець», «Життя через гроші», «Життєвий капітал». Наприклад, у грі «Сила в тобі» учасники розподіляються на команди по 4-5 осіб. Кожна з

команд вибирає для себе одного лісового героя, у якого – 5 варіантів проблем, що потрібно вирішити.

Правила гри – нескладні. Є ігрове поле, тваринки-аватари, картки казкових героїв і кубик. Кожна команда обирає собі тваринку-аватара, якою вони грають. Лідер команди кидає кубик, який показує кількість кроків, що треба зробити на полі, і на якого казкового героя стає його аватар, та дістає картку. В усіх казкових героїв – по 5 карток з прописаними характером та проблемами. Вони особисті або комунікаційні, чи стосуються питання управління командою та ситуацією. Так роблять по черзі всі команди. Після цього кожна готується і починає розповідати про своє рішення.

Після цього це рішення обговорюють усі учасники. Таким чином під керівництвом тренера вони приходять до спільного знаменника. Гра може тривати певний час (наприклад, 2 години) або відповідну кількість ходів (скажімо, по 5 ходів для кожної команди). Це обговорюється на початку гри. Наприкінці тренер озвучує всі висновки гравців, зроблені ними під час своїх ходів. Так складається послідовність кроків (від особистих почуттів і рішень до більш широкої комунікації з групою). Все це дає розуміння, як себе поводити воїну серед людей, які не мали військового досвіду.

Тренер з ігропрактики – це свого роду фасилітатор. Він не розказує, що робити гравцеві, а підштовхує його на прийняття власних рішень.

З чого почати грати, аби адаптуватися?

Ігропрактик Тетяна Кравчук уже майже рік на волонтерських засадах проводить ігрові тренінги для військових, які перебувають у Рівному на реабілітації. В першу чергу вона зв'язується з психологами медичних закладів або людьми, які опікуються воїнами, що перебувають на лікуванні. Разом планують час і день для проведення гри. Щоб зібрати команду, пані Тетяна пише повідомлення на своїх сторінках у соціальних мережах. Кількість учасників, які прийдуть до воїнів, має бути не менше 5. Це позитивні жінки віком від 30 років, які мають бажання допомогти.

Вже на місці, у лікувальному закладі, разом із психологом до гри запрошують військових. Цю місію бере на себе людина, яку вони знають і до якої позитивно налаштовані. Адже не всі схильні до спілкування з незнайомими. Потім тренер-ігропрактик формує команди для гри. Зазвичай це декілька команд – по 3 гравці. Кожна з них має свої функції, а разом вони складають єдиний організм. Всі команди взаємодіють між собою, а відтак їхня робота впливає на життєдіяльність усіх гравців.

Команди складаються з воїнів і жінок, які відібрані тренером для гри. Всі вони повинні обов'язково спілкуватися між собою – ділитися власним досвідом та енергією. Недопустимо, як зауважує тренер-ігропрактик, щоб в одній команді були тільки воїни, а в іншій – тільки гості.

Гра має бути з нескладними умовами

Тренер, який має в арсеналі декілька ігор, на місці самостійно вирішує, яку з них використати в конкретному випадку. Єдина вимога – гра має бути з нескладними умовами і тривати не довше 2 годин. Адже серед учасників – військові з різними пораненнями і психологічним станом. Через певний час важливо зробити перерву на чай, каву зі смаколиками.

– Якщо воїни погано йдуть на контакт, не хочуть брати участь, не готові говорити – запропонуйте їм подивитись за грою, – радить пані Тетяна. – Іншими словами, так звану пасивну активність. Під час гри вони можуть зацікавитися, навіть захопитися, почати підказувати і допомагати гравцям. Це також дуже хороший результат. Велика ймовірність, що наступного разу вони самі долучаться до гри.

При першій зустрічі зазвичай використовується гра-знайомство

Тетяна Кравчук при першій зустрічі зазвичай використовує гру-знайомство. Тут учасники витягують картку з назвою емоції та описують її. Воїнам пропонують спершу розповісти про себе, ким були до війни, а потім про те, як вони розуміють емоцію, написану на картці.

– Хлопці в одну мить згадували, ким були до війни, – каже тренер-ігропрактик. – І, як правило, всі емоції, в тому числі негативні, описували, ілюструючи ситуаціями, пов'язаними з сім'єю, роботою, захопленнями. Тобто, вони не говорили про війну, на час гри учасники повністю переносилися в мирне життя і це активізувало їхні життєві сили.

Після знайомства розпочинається вже сама гра. Це можуть бути різні ігри, залежно від того як відбулося знайомство.

– Для чого ми граємо? Наприклад, у грі «Сила в тобі» знаходимо внутрішній ресурс, – розповідає пані Тетяна. – адже у цій грі кожен вирішує проблему казкових героїв і знаходить для себе варіанти власної поведінки. А ось «Цілетворець» дозволяє проаналізувати конкретну матеріальну ціль у мирному житті та зрозуміти, які ресурси потрібні для її реалізації, як про неї можна розповідати, як ставитися до реакції людей.

У грі «Життя через гроші» учасники вчаться поновити навички говорити про гроші, побачити, де можна заробляти їх і як вони працюють у сучасному світі. Пані Тетяна вважає, що це, по суті, сучасний тренінг з фінансової грамотності, тільки у легкій формі, в якій питання виникають у процесі гри, а відповідь дається разом з їх практичним використанням.

Після закінчення гри практично всі учасники, зі слів тренера-ігропрактика, висловлюють готовність до повторних зустрічей у такому форматі.

– Може бути, що не завжди наступного разу прийдуть ті самі воїни, – говорить пані Тетяна, – адже різні обставини складаються. Втім, це не має значення, бо будь-яка гра – без продовження. Наступного разу можна грати в іншу гру або знов у ту саму.

Коли виникають труднощі з впровадженням ігропрактики

Зазвичай люди не готові до простих рішень. Вони, на думку тренера-ігропрактика, не здатні сприйняти гру серйозно і не можуть довірити ігропрактику вирішення питання реабілітації або планування. Також спрацьовує психологічний бар'єр дорослої людини – «я не можу дозволити собі гратися, я маю вирішувати нагальні питання і відпочивати також маю як дорослий».

Результат впливу ігропрактики на процес реабілітації

Під час гри, за свідченням психолога Рівненського обласного військового госпіталю Софії Гладюк, психологічний стан воїнів значно покращується.

– Коли вони грають, – твердить психологиня, – то у них покращується настрій. Не всі, щоправда, погоджуються брати участь через замкнутість та обмеженість комунікації (з різних причин). Буває, долучаються за певних умов. У будь-якому випадку ефект є, навіть якщо підняття настрою після гри триває не дуже довго (що цілком нормально), бо це додатковий позитивний внесок до загальної реабілітації, який їй пришвидшує. Регулярна участь у таких іграх значно сприяє одужанню та реабілітації воїнів.

Тетяна Кравчук в одному лише обласному госпіталі ветеранів провела для військових, які проходять там лікування та психологічну реабілітацію, 5 ігор. До кожної з них долучалося по 5-6 воїнів. Були й такі, які з нетерпінням чекали кожного наступного приїзду волонтерів з іграми. Про це свідчать відгуки самих гравців, якими вони діляться в соцмережах. Один із учасників – Едуард, що проходив лікування у рівненському госпіталі, після першої ж гри написав, що нарешті знайшов для себе те, що його стимулюватиме до одужання. За словами військового, ігри для нього були дуже пізнавальними. Вони допомогли йому розвивати комунікаційні навички й дуже розвантажували психологічно під час перебування у госпіталі. Після ігор Едуард відчував полегшення на емоційному та ментальному рівнях. «Приємно, що про нас піклуються не тільки медпрацівники, а й небайдужі позитивні дівчата», – підсумував військовий.

Отож, як показує досвід Тетяни Кравчук, ігропрактика – надзвичайно ефективна у процесі відновлення ментального здоров'я ветеранів.

Це не надто затратний процес. Кошти потрібні на оплату праці тренера, придбання базових ігор, транспортні витрати та смаколики для учасників.

При відповідному забезпеченні розумні ігри можна проводити кожного тижня. До співпраці з ігропрактиками готове й керівництво Рівненського обласного госпіталю ветеранів, яке помітило їхній позитивний внесок у психологічну реабілітацію військових. А все, що приносить користь, – варте уваги. (<https://7dniv.rv.ua/ye-rishennia/rozumni-ihry-dopomahaiut-viyskovym-na-rivnenshchyni-vidvoliktysia-vid-viyny/>, 14.04.2024).

===

Фізична реабілітація, психологічна допомога: як працює миколаївський центр підтримки ветеранів війни

Директор Миколаївського міського центру підтримки ветеранів війни розповів про послуги, які надає установа, а також про категорії населення, якими опікується центр.

Про це на своєму сайті повідомила Миколаївська міська рада.

Кількість потенційних отримувачів послуг установи сильно зросла. Відповідно до положення про роботу центру, це всі учасники бойових дій. Також працюють з учасниками Революції Гідності.

Центр включає:

- відділ психологічної адаптації (в якому працюють 3 психолога);
- відділ фізичної адаптації (в якому працюють 3 реабілітолога);
- юридичний відділ.

Керівник центру додав **Віктор Мойсеєв**, що постійно відбувається професійне навчання співробітників для підвищення кваліфікації. Це пов'язане з новими функціями установи. Адже тепер вони працюють також з родинами безвісти зниклих військових та полонених. Крім того, надається супровід бійцям до та після процедури протезування. Це вимагає нових навичок та професійних якостей спеціалістів.

«Враховуючи, що час не стоїть на місці, миколаївський виробник Briolight, який раніше робив обладнання для дітей з інклюзією, встановив нам техніку для психологічної та фізіологічної адаптації. Також вони постійно в онлайн режимі підлаштовують її під наші потреби — під поранених хлопців, під діточок з сімей військових, полонених та безвісти зниклих для психологічної адаптації. Тобто це додаткова різноманітність наших послуг» – розповів Віктор Мойсеєв.

Робота психологів, каже керівник центру, ведеться системно та постійно. Звертаються як громадські організації для проведення групових заходів, так і військові частини по такий вид допомоги. Відбуваються також індивідуальні зустрічі. Вся робота ведеться виключно по запиту, але він наразі дуже великий, додає Віктор Мойсеєв.

Психологи центру також займаються консультаційною роботою та проводять навчання для інших спеціалістів, що працюють з військовими. Від обласної служби зайнятості центр отримав запит на проведення навчання щодо правил спілкування з людьми, що повернулись з війни.

Район.Миколаїв повідомляв, що у центрі підтримки ветеранів надають психологічну підтримку родинам військовослужбовців. Також, для роботи в районах міста та області центру передали автомобіль. (<https://mykolaiv.rayon.in.ua/news/661168-fizichna-reabilitatsiya->

===

Ініціативи організацій ветеранів війни та осіб з інвалідністю профінансують з бюджету

У Черкасах надають фінансову підтримку ініціативам організацій ветеранів війни та осіб з інвалідністю.

Міський голова Анатолій Бондаренко, заступниця міського голови Марина Гаркава, керівництво департаменту соціальної політики зустрілися з представниками громадських організацій - переможцями конкурсу з визначення програм (проектів, заходів), для реалізації яких надаватиметься фінансова підтримка з бюджету Черкаської міської територіальної громади у 2024 році.

У рамках міської соціальної програми «Турбота» департамент соціальної політики провів конкурс програм, проектів і заходів соціальної спрямованості. На розгляд комісії було подано 14 проектів за трьома напрямками. З них 8 стали переможцями і отримають фінансування з бюджету територіальної громади. Гранична сума фінансової підтримки одного проекту не більше 175 тис. грн.

Напрямок «Забезпечення статутної діяльності ГО ветеранів війни»:

Громадська організація «Черкаський союз учасників АТО» проєкт «Соціальна підтримка учасників АТО/ООС, російсько-української війни, членів їх родин, та формування в суспільства поваги до ветеранів». Громадська організація «СИЛА. ЗАХИСТ. ЧЕСТЬ.» проєкт «Психологічна реабілітація ветеранів війни (осіб з інвалідністю внаслідок війни) та членів їх сімей».

Черкаська міська спілка ветеранів Афганістану (воїнів-інтернаціоналістів) проєкт «Всебічна підтримка ветеранів війни, Захисників і Захисниць України, членів їх сімей, зокрема і осіб з інвалідністю». Громадська організація «Спілка ветеранів повітряно-десантних військ і військ спеціального призначення» проєкт «Рівний-рівному».

Напрямок «Соціальна адаптація ветеранів війни, у тому числі психологічна допомога ветеранам війни та членам їх сімей, членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни, членам сімей загиблих (померлих) Захисників і Захисниць України»: Громадська організація «СИЛА. ЗАХИСТ. ЧЕСТЬ.» проєкт «Психологічна реабілітація ветеранів війни (осіб з інвалідністю внаслідок війни) з посттравматичним стресовим розладом».

Напрямок «Сприяння розвитку системи надання соціальних послуг для осіб з інвалідністю»:

Громадська організація «Спілка батьків молоді з інвалідністю «Перспектива», проєкт «Театральна студія «Рампа». Черкаська обласна організація українського товариства сліпих, проєкт «Надання послуг супроводу осіб з інвалідністю по зору». Громадська організація «Сімей дітей з інвалідністю – синдромом Дауна та іншими генетичними порушеннями «Сонячні діти Черкащини» проєкт «Сонячні кроки».

«Приємно, що у нашому місті живуть такі активні, ініціативні та небайдужі люди. Дякую за участь у конкурсі і сподіваюся, що успішна реалізація цих проєктів буде корисною для громади Черкас», - зазначив під час зустрічі міський голова Анатолій Бондаренко. (<https://chmr.gov.ua/ua/newsread.php?view=24268&s=1&s1=17>, 13.06.2024).

====

Психологічна реабілітація військових: у Силах оборони запровадили новий проєкт

Командування оперативно-стратегічного угруповання військ «Хортиця», в рамках програми Головнокомандувача ЗС України — «Збереження життя та здоров'я військовослужбовців», запровадило проєкт «Коло Покрова», який передбачає психологічну реабілітацію військових.

Про це інформує ОСУВ «Хортиця».

«Це унікальний духовний та мистецький проєкт психологічної реабілітації військових, які беруть участь у бойових діях на Харківському, Луганському та Донецькому напрямках», — йдеться в повідомленні.

Зазначено, що особливість цього проєкту — адаптація до фронтових умов та реалізація безпосередньо в зоні ведення бойових дій.

«З цією метою створені мобільні робочі групи із залученням штатних військових капеланів бойових бригад, майстрів народного прикладного мистецтва та традиційного автентичного співу — артистів міжнародно відомого етно-гурту „Кралиця“, — зауважили в ОСУВ «Хортиця».

У рамках проєкту в місцях відпочинку та відновлення бійців безпосередньо в зоні ведення бойових дій працюють мобільні групи з психологічної та духовної реабілітації військових.

Мобільна релігійно-творча група працює з військовими безпосередньо в зоні ведення бойових дій в місцях відпочинку та відновлення особового складу, а також у військових шпиталях.

Військові разом з митцями замішують глину, виготовляють вироби та розписують їх. Спілкуються з артистами, які у родинній атмосфері під автентичний музичний супровід виконують для них українські народні пісні. Священник-капелан проводить душпастирську роботу з воїнами.

«Створення саме таких мобільних бригад обумовлено невеликою кількістю бійців на кожній локації через небезпеку вогневого впливу ворога. Втім, психологічна та духовна підтримка військовослужбовців найбільш актуальна саме в безпосередній близькості до лінії фронту», — розповіли в ОСУВ «Хортиця».

Позитивний вплив на психологічний, моральний та душевний (духовний) стан військовослужбовців здійснюється крізь призму особистого безпосереднього релігійно-творчого спілкування: співтворчість з народним майстром в супроводі автентичного співу, духовний вплив військового священника сприятимуть психологічній реабілітації та відновленню захисника.

Участь в проєкті майстрів гончарного мистецтва обумовлена позитивним впливом на психологічний стан людини. Елементами ж такого впливу є концентрація і дрібна моторика, як і спів, основою якого є дихання і робота з ліквідацією м'язових зажимів.

«Варто наголосити, що саме родинна атмосфера, в якій здійснюється духовний вплив на військовослужбовця є тим чинником, який має підвищити ефективність психічної та духовної реабілітації захисників», — запевнили в ОСУВ «Хортиця».

Раніше в інтерв'ю АрміяInform керівниця Департаменту охорони здоров'я Міністерства оборони України Оксана Сухорукова розповіла про тактичну медицину, оновлення госпіталів та первинне військове звання для лікарів. (<https://armyinform.com.ua/2024/10/19/psychologichna-reabilitacziya-vijskovyh-u-sylah-oborony-zaprovadyly-novyj-projekt/>, 19.10.2024).

===

Реабілітація та соціальний супровід ветеранів та військовослужбовців, які пройшли полон

МВС надає повну підтримку і соціальний супровід постраждалим внаслідок бойових дій та ветеранам системи МВС. Зокрема, через функціонал електронного Кабінету соціального захисту.

Мова йде про комплекс послуг для ветеранів, постраждалих та членів родин співробітників Нацполіції, ДСНС, військових НГУ і ДПСУ.

До таких соціальних послуг входить медичне забезпечення, фізична та психологічна реабілітація, відновлення документів за необхідності, формування пакету документів для отримання статусу учасника бойових дій.

А в подальшому – це соціальний супровід, соціалізація, можливість займатися спортом, можливість отримати працевлаштування в системі МВС або в цілому бути соціалізованими.

«Це тисячі осіб. Ми опікуємося також їхніми родинами та дітьми, які мають змогу навчатися у ліцях патріотичного спрямування», - наголошує заступник Міністра внутрішніх справ України Леонід Тимченко.

На порталі МВС у Єдиному вікні для громадян функціонує електронний Кабінет соціального захисту, який створили для ветеранів та постраждалих співробітників системи МВС.

Серед функціоналу такого електронного Кабінету соціального захисту інформація про те, як і де отримати ту чи іншу медичну довідку, який пакет документів потрібен для отримання статусу учасника бойових дій. Також в електронному кабінеті міститься інформація про можливості з навчання, працевлаштування, лікування й реабілітації.

Соціальний супровід ветеранів здійснюється на постійній основі, а підтримка припиняється тільки у разі відсутності такої потреби у ветерана. Щодо працевлаштування ветеранів та постраждалих, то МВС повертає їх на службу, якщо це дозволяє здоров'я та є відповідне бажання таких осіб.

Позиція Міністра внутрішніх справ полягає у тому, що органи системи МВС повинні опікуватися ветеранами та давати їм можливість повернутися в стрій, якщо це дозволяє їх стан здоров'я. Якщо постраждалий чи ветеран отримав поранення, повний комплекс послуг з лікування та реабілітації від медичної установи МВС і бажає повернутись до своїх побратимів, то така можливість йому чи їй надається.

МВС забезпечує умови із працевлаштування для ветеранів, які отримали значні травми та інвалідність, зокрема для тих, хто перебуває на кріслах колісних, або ж утратив зір.

Такі особи мають змогу отримати роботу, наприклад, у Центрах служби 112, а також в центральних органах виконавчої влади, які координуються МВС, де теж створюються робочі місця для осіб з особливими потребами.

На це націлюються всі керівники центральних органів виконавчої влади системи МВС, а також Національної гвардії, Державної прикордонної служби. Це задум Міністра внутрішніх справ Ігоря Климченка, який підтримується і впроваджується керівництвом Міністерства внутрішніх справ.

Потужну систему лікування та реабілітації бійців та ветеранів створено на базі медичних закладів системи МВС.

Так в одному із реабілітаційних центрів МВС створено курс «Перезавантаження» для ветеранів, які втратили зір. У програмі були заняття з психологом, уроки з орієнтування у просторі, аби навчитися з допомогою тростини пересуватися без допомоги інших.

Це звучить нереально, але і для незрячих існують спеціальні додатки, які допомагають телефонувати, набирати смс та заходити в Інтернет. Тож чоловіки вчилися ІТ-технологіям, а саме користуванням гаджетами.

Один із учасників курсу – Богдан із Дніпропетровщини. Він втратив зір під Кремінною в бою, але до повномасштабного вторгнення чоловік працював програмістом. Тому нині мріє повернутися до своєї улюбленої справи, тож наполегливо поглинав на уроках з ІТ знання, які йому допоможуть у майбутньому.

Найбільше захоплення у учасників курсу «Перезавантаження» викликали заняття із собаками та іпотерапія, де вони могли провести час з конями, погодувати їх і трохи відпочити душею.

У фінальний день курсу до ветеранів завітала **Державний секретар МВС Інна Ящук**. Вона відзначила, що співпраця між усіма реабілітологами стала надважливою і принесла користь в адаптації до життя ветеранів із втратою зору.

Вона зауважила, що одне з основних завдань Міністерства – допомога кожному нашому бійцю, піклування про психологічний та моральний стан. Після завершення реабілітації ветеранам, які втратили зір, запропоновано працевлаштування у системі МВС.

У реабілітаційному центрі МВС України на Львівщині однією з особливостей є барокамера. Вона використовується для лікування ряду захворювань, зокрема серцево-судинних, захворювань нервової системи, шлунково-кишкового тракту та очей. Барокамеру часто прописують рятувальникам ДСНС, які знаходяться на реабілітації в центрі.

«Враховуючи специфіку роботи наших рятувальників, а це і в пожежах, і під ворожими обстрілами, фахівці нашого комплексу направляють їх на сеанси в барокамеру. Один сеанс триває 40 хвилин, а курс – 10 занять», – зауважив начальник медично-реабілітаційного центру Сергій Саліженко.

Також у медично-реабілітаційному на Львівщині центрі є соляна кімната, басейн, зал фізичної терапії та масажний кабінет, де кожен охочий реабілітант може отримати послуги.

Цікавий вид лікування й відновлення бійців – **дельфінотерапія**.

«Це нетрадиційний метод лікування, побудований на взаємодії людини та дельфінів у воді, спільному плаванні з використанням певних лікувальних реабілітаційних методик», – зазнає психологиня медико-реабілітаційного центру МВС України.

Спілкування з дельфінами покращує лікування посттравматичних стресових розладів, перевтоми та синдрому емоційного вигорання. Реабілітант вільно починає входити у контакт з оточуючими, стабілізується психоемоційний стан, покращується пам'ять, увага, мислення і збільшується

рухова амплітуда. Але найцінніше для військовослужбовців – покращується сон.

«Найважливіше, що є у дельфінотерапії – це санація. Дельфін виступає, як природний ультразвуковий випромінювач. Звук дельфіна можна почути лише у воді, тому пацієнт має опуститись так, щоб вушка його були у воді. А далі справа за дельфіном», – пояснила завідувачка відділу дельфінотерапії Вероніка.

Детальніше про відновлення бійців системи МВС та дельфінотерапію – дивіться у відео.

Лікувальна база на Львівщині знаходиться в окремому корпусі. Сюди також приїждять для лікування хвороб печінки та жовчовивідної системи, порушень в роботі шлунково-кишкового тракту, хвороб нирок, сечовивідних шляхів і сечостатевої системи, проблем з обміном речовин.

«За період повномасштабної війни заклад прийняв на реабілітацію сотні поранених військовослужбовців системи МВС. Ми вдосконалюємо і оновлюємо наше обладнання, зокрема спортивний зал, зал ЛФК», – додав начальник медичного реабілітаційного центру Сергій Саліженко.

Вінницька область

Радонова вода – така є лише в Німеччині, Австрії та в Україні у Вінницькій області. Саме завдяки радоновим ваннам можна зняти запальні процеси в організмі й покращити здоров'я. У реабілітаційному центрі на Вінниччині є декілька видів ванн з радоною водою, зокрема підводний душ масаж для витягування хребта.

Кожен з реабілітантів також може відвідувати новий комплекс гідрокінезотерапії – це басейн з підводними тренажерами та зимовий сад з птахами.

«Кожен із пацієнтів реабілітаційного центру після процедур або заняття в басейні може спуститись у зимовий сад, замовити там каву та послухати спів птахів. Така медико-психологічна реабілітація має назву – орнітотерапія», – пояснює заступниця начальника медичного реабілітаційного центру Тетяна Корнієнко.

Однією з важливих складових МРЦ на Вінниччині є наявність урологічного кабінету та високоякісного апарату глибокої стимуляції. Його використовують для хлопців, які отримали поранення хребта чи повернулись з полону.

Також бійці проходять фізичну реабілітацію у спортивному залі з приладами для розробки верхніх та нижніх кінцівок. Усе відбувається під наглядом терапевтів, які використовують підвісну систему для ходьби та розробки м'язів.

Київська область

У сосновому лісі біля озер на Київщині розташований ще один медико-реабілітаційний центр МВС України. Його особливість в тому, що наприкінці 2023 року там впровадили реабілітаційний курс «Перезавантаження» для ветеранів, що втратили повністю чи частково зір.

Фішкою курсу є каністерапія. Це заняття з собаками та конями. Тактильні вправи допомагають людині розслабитися, а контакт з тваринами позитивно впливає на нервову систему і ментальний стан.

Протягом курсу, який триває 21 день, кожен учасник навчається орієнтуванню в просторі з тростиною, відвідує заняття з психологом й фізичним терапевтом. Також для ветеранів із втратою зору на базі реабілітаційного центру організовують уроки з танців, які допомагають опорно-руховому апарату, адже часто військовослужбовець, який втратив зір на війні, має і низку інших травм.

Наразі на Київщині в реабілітаційному центрі вже успішно відбулося три курси «Перезавантаження». Зазвичай у групі до 10 людей, яким лікарі розписують графік процедур та занять на день. Також особливістю курсу є те, що до кожного учасника може приїхати рідна людина, аби теж пройти заняття з психологом та адаптуватися до життя з незрячим родичем чи близькою людиною.

Реабілітація бійців, повернення до життя, їхня реалізація у спорті та стабільний ментальний стан – пріоритет для Міністерства внутрішніх справ України. Відомство забезпечує належне лікування кожного, хто отримав поранення внаслідок збройної агресії росії, підвищує матеріально-технічну базу кожного реабілітаційного центру та піклується про психоемоційний стан бійців й медперсоналу.

Детальніше про функціонування медико-реабілітаційних центрів МВС України на Київщині, Вінниччині та Львівщині дивіться у спецматеріалі – «Реабілітація. Повернення до життя».

Звільнені з полону бійці системи МВС також поетапно відбувають реабілітацію. У серпні цього року Міністерство внутрішніх справ України представило документальний фільм «Шлях додому», який розповідає про нелегкий шлях відновлення бійців після жахливих подій, які змінили їхнє життя назавжди. Знімальна група МВС була присутня під час обміну та супроводжувала звільнених з полону бійців у перші години їхнього перебування вдома.

Тільки-но бійці ступають на рідну землю – вони нарешті опиняються у безпеці. Змучених, але щасливих їх першочергово везуть у медзаклад, аби хлопці прийняли душ та змінили тюремний одяг російської в'язниці. Опісля

довгоочікуваний обід, а далі – довгий, проте важливий шлях реінтеграції, лікування та адаптації до життя.

«Звільнені з ворожого полону – це дуже чутлива категорія військовослужбовців, адже з ними сталась примусова ізоляція. Довгий період ізоляції викривлює їхню свідомість, їхнє розуміння, де вони перебувають», – пояснює психологиня Уміда, яка працює з бійцями під час їхньої реабілітації.

Період повернення до нормального життя для кожного військовослужбовця індивідуальний. Перш за все вони проходять базовий огляд у лікарів, зокрема у травматолога, стоматолога, лікаря ларингооторинолога, уролога, хірурга, психіатра та психолога. Далі – призначення процедур та лікування. Між ними відпочинок, спокій і свіже повітря.

Також протягом реабілітації усім звільненим з полону відновлюють документи – паспорт громадянина України, водійське посвідчення, банківські картки тощо.

«У нас є активна співпраця з Міграційним центром, який знаходиться у нас по територіальному принципу. Ми активно з ними співпрацюємо, для відновлення документів потрібно всього 7 днів», – розповів керівник медзакладу.

Найважливіше для звільнених з полону бійців – почути й побачити рідних. Тих, хто чекав і вірив найбільше. У реабілітаційному центрі є окремі номери, де згодом можуть зупинитися сім'ї військовослужбовців та провести разом час. Також для членів сімей звільнених забезпечено надання психологічної допомоги у разі потреби.

Соціалізація та реабілітація бійців системи МВС – пріоритет для відомства. Детальніше про те, що очікує військовослужбовців після обміну – ***дивіться у документальному фільмі «Шлях додому» від Міністерства внутрішніх справ України.***

Психологічну реабілітацію ветеранів та звільнених із полону здійснюють кваліфіковані психологи підрозділів та установ МВС. Вони переймають досвід Ізраїлю, США та європейських країн з питань психологічної реабілітації. Про це начальник управління психологічного забезпечення МВС України Андрій Костюк розповів в ексклюзивному інтерв'ю інформаційному агентству «Інтерфакс-Україна».

Зокрема, він зупинився на співпраці з ізраїльськими колегами, коли проводяться 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», - зазначив Андрій Костюк.

Щодо американського досвіду, то українські фахівці МВС, знайомилися з ветеранською політикою США, вивчали, як американські колеги займаються процесом реабілітації ветеранів.

«Досить плідна співпраця склалася з університетом Каліфорнії - їхні професори-психіатри, психологи дають нам більш глибокі знання з когнітивно-поведінкової терапії, роботи з ПТСР тощо», - зазначив начальник управління психологічного забезпечення МВС.

Також Андрій Костюк вважає, що з досвіду США та інших зарубіжних країн, можливо, є сенс впровадити на державному рівні так звані терапевтичні спільноти за принципом «рівний – рівному» - коли хлопці або дівчата самі об'єднуються у спільноти, збираються без участі психолога, встановлюють свої правила комунікації та допомагають один одному.

Андрій Костюк повідомив, що психологічний супровід розпочинається ще з моменту вступу людини на службу. Спершу проводиться професійно-психологічний відбір, під час якого оцінюється готовність до виконання службових обов'язків. Далі йде адаптація до умов служби, підготовка до відправлення в зону бойових дій, а також супровід під час виконання завдань. Після повернення військових до мирного життя психологи продовжують роботу, забезпечуючи підтримку на етапі реабілітації та відновлення.

«Є певні групи психологічної підтримки і допомоги. Якщо військовий потребує підтримки від психолога, він звертається, його включають в ці групи, і за окремими протоколами з ним працює психолог», - проінформував він.

Щодо бійців, які повертаються з полону, то з ними з перших хвилин починають працювати психологи.

«Проводяться певні процедури, такі як декомпресія, яка включає в себе обов'язкове спілкування з психологом. Спеціалісти проводять оцінку психоемоційного стану бійців за допомогою спеціальних психодіагностичних методик», - сказав керівник психологічної служби МВС.

За словами Андрія Костюка психологи надають допомогу не тільки військовим, а також працюють із членами їх сімей.

«Нові виклики у роботі з військовослужбовцями переформатували роботу психологів. Ми постійно підсилюємося новими знаннями ,зарубіжним досвідом, новими протоколами роботи, для того щоб більш ефективно надавати психологічну допомогу і інтегрувати в суспільство наших бійців», - сказав Андрій Костюк.

Бійці, які вже пройшли лікування, реабілітацію та фізичне й психологічне відновлення, беруть нові висоти. Ветеранський спорт - не менш

важлива складова повернення до життя ветеранів і звільнених із полону. Цей напрямок також важливий для МВС. І він так само розвивається доволі успішно.

У жовтні українські ветерани війни взяли першість на міжнародних спортивних змагання Strong Spirit's Games у Мадриді.

Наша збірна з 50 ветеранів війни здобула найбільшу кількість нагород - 188 медалей, змагаючись із командами США, Естонії, Ірландії та Нідерландів. До складу команди увійшли 12 представників органів системи МВС – поліцейські, нацгвардійці, прикордонники. Напередодні змагань відбулося фінальне тренування української збірної, на яке завітав заступник Міністра внутрішніх справ Леонід Тимченко, щоб особисто підтримати спортсменів.

Турнір відбувався з 11 по 13 жовтня в Іспанії. Вперше українська сторона - Федерація стронгмену України – стала ініціатором та організатором світового змагання серед ветеранів Strong Spirit's Games, в рамках відомого спортивного фестивалю Arnold Classic Europe. У змаганнях взяли участь 80 захисників і захисниць з 5 країн світу – це ветерани війни зі Сполучених Штатів, Естонії, Ірландії та Нідерландів та України. Спортсмени змагалися у 5 різних дисциплінах – жимі лежачи, веслуванні на тренажерах 100 метрів та 100 секунд, підйомі гирі та ейрбайку.

Напередодні турніру спортсмени зібрались на фінальне тренування, що допомогло їм налаштуватися як фізично, так і психологічно, об'єднати команду та відчути підтримку одне одного. До тренування долучився заступник Міністра внутрішніх справ України Леонід Тимченко, аби підтримати спортсменів перед змаганнями.

«Кожен із вас сьогодні є прикладом незламності і нескореності. Кожен з вас стоїть на порозі досягнення нової мети, до якої йшли щоденно і поступово, не зважаючи на всі життєві перепони. З таким фундаментом як ви, наша країна сильна та непереможна. Я хочу побажати Вам реалізувати мрії та показати все, на що ви здатні на цих змаганнях, тому що за вами Україна, за вами побратими. Чекаємо на вас з перемогою!», - звернувся до учасників Леонід Тимченко.

За результатами змагань збірна України впевнено перемогла у загальному заліку Strong Spirit's Games, виборовши 188 медалей - 84 золоті, 58 срібних та 46 бронзових медалей. Друге місце посіли військові ветерани зі Сполучених Штатів, а бронзовий кубок здобули колишні вояки з Естонії.

«Я здобув 3 срібних і 2 золотих нагороди, встановив рекорд з Ейрбайку, і довів собі та всім, що неможливе – це просто слово. Втрата зору? Це не

кінець, це новий початок. Я бачу більше, ніж будь-коли, бо я бачу свої можливості, свій потенціал, свою силу волі. Ваше тіло може втратити сили, але воля – це те, що ніколи не зламається, якщо ви її не відпустите. Кожен крок – це перемога, кожна поразка – це урок. Ви сильніші, ніж думаєте. Ви можете більше, ніж уявляєте. Знайдіть себе, знайдіть свою силу, і йдіть вперед, попри все», - поділився враженнями колишній нацгвардієць, який втратив зір на війні Віталій Верес.

А прикарпатський гвардієць Михайло Селіванов після поранення став чемпіоном світу з кікбоксингу WTKA

Поранення та уламок міни, що залишився в тілі гвардійця, не завадили чоловіку вибороти «золото» на світовій першості. Турнір пройшов наприкінці жовтня в італійському Марина-ді-Каррара. Цю перемогу Михайло присвятив своєму полеглому побратиму та другу Віталію Мерінову, який теж був чемпіоном світу.

У боях на Луганщині Михайло отримав поранення, один з уламків від російської міни залишився в тілі гвардійця, але жагу до перемоги ніщо не зламало. Чоловік пройшов тривалий курс реабілітації, відновив тренування і довів, що він – найсильніший кікбоксер у світі.

Історія Михайла Селіванова — це історія стійкості, сили та відданості. Чемпіон з кікбоксингу та майстер спорту з боксу, нацгвардієць чимало разів доводив, що українські воїни непереможні і в рингу, і на полі бою. (<https://mvs.gov.ua/news/reabilitaciia-ta-socialnii-suprovid-veteraniv-ta-viiskovoslužbovciv-iaki-proisli-polon>, 16.11.2024).

===

На «Порталі Захисників та Захисниць» запустили онлайн-групи підтримки для жінок військовослужбовців

На «Порталі Захисників та Захисниць» запустили онлайн-групи підтримки для жінок військовослужбовців. Нову соціальну послугу впровадила громадська організація «Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців».

«Психологічна реабілітація сімей військових є надзвичайно важливою складовою повернення до цивільного життя. Це не лише про відновлення психічного здоров'я, а й про відновлення гармонії в сім'ях та суспільстві загалом. Ми активно розбудовуємо систему допомоги і підтримки ментального здоров'я, долучаємо громадський сектор. А для того, щоб послуги були максимально безбар'єрними, намагаємось переводити все в цифровий

формат», – прокоментувала заступниця голови КМДА з питань ветеранської політики та відповідальна з питань безбар'єрності в Києві Марина Хонда.

Як додав керівник цифрової трансформації та заступник голови КМДА Петро Оленич, виведення послуг з психологічної реабілітації військових та їхніх сімей у «цифру» є важливим кроком у забезпеченні своєчасної допомоги тим, хто цього потребує.

«Наша команда працювала над створенням зручного інтерфейсу, що дасть можливість людям швидко отримати доступ до фахівців, які допоможуть подолати наслідки стресу та війни, повертаючи їх до нормального життя», – зазначив Петро Оленич.

«Ми прагнемо створити безпечний простір для жінок, які щодня стикаються з викликами через службу їхніх близьких у ЗСУ. Зустрічі з фаховими психологами сприяють взаєморозумінню та підтримці, а також допомагають знайти інструменти для подолання стресу», – зазначив представник ГО «Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців».

Послуга передбачає щотижневі зустрічі тривалістю дві години, що проходять онлайн на платформі Zoom. Модераторами груп є досвідчені психологи, які надають професійну підтримку. Крім того, зустрічі сприяють встановленню контакту між жінками, які можуть ділитися власними історіями та досвідом.

Групи підтримки орієнтовані на коханих, наречених та дружин військовослужбовців, які шукають підтримки та емоційного ресурсу в колі жінок, що стикаються з подібними викликами.

Зустрічі є безкоштовними, подати заявку на участь можна за допомогою короткої анкети на оновленому Порталі Захисників та Захисниць за посиланням: <http://e.surl.li/licnxf>.

Усі заявки обробляють упродовж двох робочих днів, а час заповнення форми займає не більше 10 хвилин. (https://kyivcity.gov.ua/news/na_portali_zakhisnikiv_ta_zakhisnits_zapustili_onlajn-grupi_pidtrimki_dlya_zhinok_viiskovosluzhbovtziv/, 02.10.2024).

Обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення стресових ситуацій

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 проекти «Вишиванка для Залужного» та «скатертина Перемоги» та інші важливі події та ініціативи читальні.

БУДІВЛЯ БІБЛІОТЕКИ — ПАЛАЦ КНИГИ

— 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 проекти 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 проектом 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.

ПРО ВИБІР ПРОФЕСІЇ ТА РОБОТУ З ДІТЬМИ

— 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.

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.

ПРО МАЛЕНЬКИХ ЧИТАЧІВ ТА ЇХНІ ЛІТЕРАТУРНІ СМАКИ

— 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.

ПРО РОЛЬ БІБЛІОТЕК У ЧАС ВІЙНИ ТА БЕЗБАР'ЄРНИЙ ПРОСТІР

— **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 внутрішньоопереміщених 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 діток 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 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 актові 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.

ПРО ВИШИВАНКУ ДЛЯ ЗАЛУЖНОГО ТА СКАТЕРТИНУ ПЕРЕМОГИ

— Пані Алло, розкажіть, будь ласка, про проєкт «Вишиванка для Залужного». Минулого року читачі та колектив бібліотеки подарували вже ексголовинокомандувачу 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).

===

У бібліотеці для дітей пройшов круглий стіл «Ментальне здоров'я дітей: об'єднані спільними зусиллями»

Сьогодні, 19 квітня, у Національній бібліотеці України для дітей за підтримки МКІП відбувся Всеукраїнський науково-практичний круглий стіл «Ментальне здоров'я дітей: об'єднані спільними зусиллями» у рамках реалізації Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», створеної за ініціативи першої леді Олени Зеленської.

У заході взяли участь **начальниця відділу політики безбар'єрності, гендерної рівності та ментального здоров'я МКІП Леся Хемраєва та начальниця відділу соціокультурного розвитку регіонів Управління соціокультурного розвитку МКІП Катерина Орлюк.**

«Сьогодні ми говоримо про ментальне здоров'я дітей під час війни. Авжеж, тема ментального здоров'я стосується не лише дорослих, але й кожної дитини в країні. Програми психологічної підтримки мають бути доступними для всіх дітей, які цього потребують. Маленькі українці мають відчувати себе захищеними», — сказала Леся Хемраєва.

Також Леся Хемраєва нагадала, що серед пріоритетів Міністерства на 2024 рік є оптимізація бібліотек як простору психологічної підтримки. Тому МКІП разом з ЮНЕСКО вже розпочали реалізацію проєкту зі створення просторів для психологічної підтримки в книгозбірнях.

Під час круглого столу у фокусі експертів були засади роботи бібліотек із підтримки ментального здоров'я під час війни. Зокрема, презентували центр психологічного розвантаження «Затишний світ дитинства», створений за фінансової підтримки Швейцарської агенції розвитку та співробітництва у рамках реалізації проєкту «Психічне здоров'я для України» для родин, які постраждали внаслідок війни.

Також за участі Національної служби здоров'я України фахівці обговорили питання відновлення та збереження ментального здоров'я.

Водночас учасники прослухали тренінги від провідних психологів для учнів 1-4 та 10-11 класів за підтримки Національної Академії педагогічних наук.

Окрім того, за участі Національного медичного університету ім. О. О. Богомольця та Університету Григорія Сковороди в Переяславі розглянули кейси надання первинної психологічної допомоги дітям у кризових ситуаціях, а також обговорили створення партнерських майданчиків для психологічної підтримки дітей і батьків.

Безбар'єрність — одна з основних засад функціонування публічних бібліотек. Тому вони є важливими суб'єктами і водночас об'єктами реалізації державної політики зі створення безбар'єрного простору.

Ознайомитися з Методичними рекомендаціями з питань створення безбар'єрного простору в публічній бібліотеці можна за посиланням. (<https://mcsc.gov.ua/news/u-biblioteczi-dlya-ditej-projshov-kruglyj-stil-mentalne-zdorovya-ditej-obyednani-spilnomy-zusylyamy/>, 19.04.2024).

====

Україні хочуть у бібліотеках створити простори для психологічної підтримки: у чому рішення

13 березня у МКІП відбулась зустріч представників Міністерства культури та інформаційної політики України та ЮНЕСКО щодо визначення етапів реалізації проєкту для працівників бібліотечних закладів "Бібліотеки як простір психосоціальної підтримки".

Про це пише Рубрика, посилаючись на офіційний сайт Міністерства.

У чому проблема?

Бібліотеки – важливі елементи культурної інфраструктури будь-якого суспільства. У період війни книгозбірні стали ще й місцем розміщення гуманітарних пунктів, ЦНАПів та інших важливих для громад інституцій та структур.

Крім того, вкрай важливо створити у бібліотечних закладах по-справжньому доступне, безперешкодне і комфортне фізичне та інформаційне середовище.

Бібліотека повинна бути не місцем зберігання книг, а:

- громадським центром,
- простором для життя,
- центром саморозвитку,
- цікавих зустрічей, корисного проведення часу.

Яке рішення?

У МКІП відбулась зустріч представників Мінкульту та ЮНЕСКО щодо визначення етапів реалізації проєкту для працівників бібліотечних закладів "Бібліотеки як простір психосоціальної підтримки".

Ініціатива допоможе працівникам бібліотек опанувати **техніки першої психологічної допомоги** та окремі **арттерапевтичні** техніки.

Як це працює?

Для **створення просторів психосоціальної підтримки** у бібліотеках потрібно:

- підвищити обізнаність працівників бібліотек про проблеми психічного здоров'я та техніки надання першої психологічної допомоги;
- розвивати компетентності працівників бібліотек щодо використання окремих арттерапевтичних технік задля організації заходів з психоемоційного розвантаження для населення громади;
- розповісти на рівні громади про бібліотечні простори, як про хаби психосоціальної підтримки;
- підвищувати обізнаність людей громад-учасниць проекту в питаннях психічного здоров'я, проводити спеціальні просвітницькі заходи.

"Ми спробуємо реалізувати всі етапи цього проекту вже у 2024 році", – наголошує старший координатор з питань освіти Бюро ЮНЕСКО в Україні Даніель Чутурич.

Ініціатива має охопити **15 бібліотек у 6 регіонах України**.

Експерти створять **спеціальні програми для тренерів**, які навчатимуть працівників бібліотек технікам психосоціальної підтримки.

Організація в бібліотеках простору для отримання громадянами психосоціальної підтримки запланована в межах проекту МКІП "Мистецтво допомагати" Всеукраїнської програми ментального здоров'я "Ти як?" за ініціативою першої леді Олени Зеленської.

Нагадаємо, що Український інститут книги запустив інтерактивну карту книжкової екосистеми України.

Окрім того, Міністерство культури та інформаційної політики України анонсувало, що пошкоджена військами РФ бібліотека в Херсоні отримає від Німеччини нове обладнання для людей із порушенням зору. (<https://rubryka.com/2024/03/14/biblioteky-prostory-pidtrymky/>).

===

22 травня проведено зустріч *«Місце зустрічі – бібліотека»* з Юрієм Гайовиком, ветераном російсько-української війни в межах циклу заходів до Дня Героїв України у Вінницькій обласній універсальній науковій бібліотеці ім. В. Отамановського.

23 травня презентовано книгу *«Українські колібри»* Світлани Пенькової – дружини загиблого героя України та відбулася коуч-сесія *«Де брати сенси, щоб жити повноцінним життям»* у Вінницькій обласній універсальній науковій бібліотеці ім. В. Отамановського.

23 травня відбувся ювілейний концерт академічного ансамблю пісні і танцю «Поділля» з нагоди 80-річчя створення колективу у Вінницькій обласній філармонії ім. М. Д. Леонтовича.

24 травня на базі Тульчинського фахового коледжу культури відбувся обласний конкурс творчих дітей та молоді «ARTMISTOK–2024». У конкурсі взяли участь здобувачі освіти загальноосвітніх і мистецьких шкіл, гуртків, студій образотворчого і декоративно-прикладного мистецтва.

24 травня проведено обласний фестиваль національних культур «Всі ми діти твої, Україно!» у м. Шаргород. Учасниками фестивалю стали 16 творчих колективів з м. Вінниці, Шаргородської та Іванівської територіальних громад. В рамках фестивалю працювала виставка – ярмарок за участю 15 майстрів з різних видів народного мистецтва з м. Вінниці, с. Щіток Вінницького району, Гнаткова Томашпільської ТГ, с. Кришинці Тульчинської ТГ, Шаргородської міської ТГ та м. Калинівки. Також були презентовані страви національної кухні, а також страви, які увійшли до обласного списку як елементи НКС («Голубці з пшоном» с. Перепільчинці та «макаран» с. Козлівка Шаргородської територіальної громади).

Вінницька обласна універсальна наукова бібліотека ім. В. Отамановського

Упродовж тижня бібліотекою проведено низку соціокультурних заходів: цикл *«Зустрічі для здоров'я і гармонії душі»*, зустріч *травнева «Цілющі лікарські рослини»* спільно з ГО *«Міжнародна асоціація «Протиковідний альянс»*, майстер-клас з виготовлення прикраси *«Латаття жовте світиться, як свічечки!»* у межах роботи студії творчості *«Усе підвладно руці майстра»*, стартував 5-денний тренінг для координаторів Хабів цифрової освіти за проєктом *«Здобуття цифрових навичок у бібліотеках-Хабах цифрової освіти»*, за підтримки Програми розвитку ООН (UNDP) в Україні у межах *«Проєкту підтримки Дія»*, що реалізується за фінансування Швеції, та у співпраці із Міністерством цифрової трансформації України.

Для користувачів бібліотеки були організовано: творчі майстерні *«Подільська вишивка»* у межах співпраці з «ВінОк», ГО Вінницький центр освітніх технологій, *«В'язання гачком у бібліотеці»* в межах співпраці та реалізації проєкту «ВінОК» спільно з ГО «ВільнОсвіта», тренінг *«Мобільна грамотність»*, клуб з особистісного розвитку *«Відродження»*, вивчення англійської мови для початківців *«English4Beginners»*, *«Зустріч»*, з особистісного розвитку *«Відродження»*, клуб вихідного дня, зустріч з фасилітатором групи самодопомоги ГО «ВКУП», психологічний тренінг *«Група підтримки родичів, чиї рідні зіткнулися із залежностями»*, гуртки: вивчення англійської мови *«Easy English»* для людей старшого віку, спілкування англійською мовою з волонтерами, вивчення англійської мови *«Start2Talk»* для ВПО, вивчення польської мови *«Łatwo ci mówić!»*, спілкування англійською мовою з волонтерами, із оздоровчих практик *«Активне довголіття»*, година дозвілля *«Бібліоспіви»*.

Упродовж тижня діяли книжкові виставки: книжково-ілюстративна виставка «Борці за волю» до Дня Героїв України, виставка-калейдоскоп «Життя насичене пригодами» до 165-річчя від дня народження Артура Конан Дойля, англійського прозаїка, книжкова виставка-подія «Краєзнавство Вінниччини».

Вінницька обласна бібліотека для дітей та юнацтва ім. І. Франка

23 травня на честь вшанування пам'яті жертв депортації кримських татар та відзначення Дня боротьби за права кримськотатарського народу увазі підписників бібліотечної Фейсбук-сторінки в рубриці екранізовано переглянуто онлайн-підбірку фільмів, в яких показані події з життя людей на момент депортації.

Упродовж тижня для відвідувачів бібліотеки проведено: літературно-ігровий мікс «Світ українських казок» для п'ятикласників ліцею №31, майстер-клас зі створення патріотичної книжкової закладки до ГЦ «Простір дружній до дітей, молоді та їх сімей», що реалізовує БФ «Посмішка. ЮА» в партнерстві з Міжнародною організацією Save the Children in Ukraine, організовано екскурсію «Українська ідея. Постать на тлі революції» спільно з Музеєм Вінниці для студентів ДПТНЗ «Вінницьке вище професійне училище сфери послуг» та представлено виставку книг з циклу «Україна: повернення своєї історії» з нагоди 145-річчя від дня народження Симона Петлюри, майстер-клас з виготовлення вишитої сорочки «А над світом вишиванка цвіте» для другокласників ліцею № 7, годину спілкування з елементами тренінгу «Булінг: ознаки і протидія» для семикласників ліцею № 3, виставку-спілкування «Барвінкове розмаїття - мови рідної суцвіття».

Вінницький обласний краєзнавчий музей

У музеї тривають роботи виставок «України щит», «Календар пам'ятних дат на 2022 р.», «Літописець Вінниці», «Краса Бузького Гарду».

20 травня до Дня Героїв України проведено урок мужності «Маріуполь. 86 днів героїчної оборони» та експонувалися виставки «Герой мого краю: Янголи Маріуполя», «Душа у місті Марії» спільно з Департаментом освіти ВМР та Вінницьким державним педагогічним університетом імені Михайла Коцюбинського для школярів.

22 травня взято участь у тренінгу «Стрес. Управління стресом. Перша психологічна допомога. Спілкування й взаємодія з ветеранами» в рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», спільно з відділом психічного здоров'я та психосоціальної підтримки Міжнародної організації з міграції та проекту «Соціально-психологічна реадaptaція ветеранів та постраждалих від війни категорій населення».

23 травня відбувся «круглий стіл» на тему: «Великий терор (1937–1938) на Вінниччині: відновлення пам'яті» до Дня пам'яті жертв політичних репресій. З вітальним словом виступили заступник директора Департаменту інформаційної діяльності та комунікацій з громадськістю Вінницької ОДА Єлизавета Добровольська, начальник Управління культури

та креативних індустрій Департаменту гуманітарної політики Вінницької ОДА Ольга Дернова, директор Вінницького обласного краєзнавчого музею Катерина Висоцька. У заході взяли участь: керівники Редакції книги «Реабілітовані історією» Валерій Лациба, Микола Вижга; викладачі історичного факультету Вінницького державного педагогічного університету ім. Михайла Коцюбинського Анатолій Войнаровський, Олег Мельничук, Павло Кравченко, Донецького національного університету ім. Василя Стуса Олена Отземко, головний спеціаліст Центрального міжрегіонального відділу Українського інституту національної пам'яті Олексій Серветник, члени ГВО «Вінницьке обласне товариство політичних в'язнів, репресованих та їх дітей» Любов Севастьянова, Василь Соловйов, провідний спеціаліст Державного архіву Вінницької області Костянтин Завальнюк, краєзнавець села Ситківці Гайсинського району Олена Марчук.

26 травня у рамках програми «Заходи вихідного дня» відбулася пішохідна екскурсія «Мистецькі історії вінницьких вулиць від Тетяни Журунової».

Оновлено мартиролог загиблих захисників у російсько-українській війні.

Вінницький обласний художній музей

21-24 травня відбувся онлайн-курс з підвищення кваліфікації, організований Центром неперервної культурно-мистецької освіти НАККіМ на тему: «Інноваційні форми та методи роботи закладів культури у післявоєнний період. Реабілітація культурою. Культура як психолог».

22 травня проведено тренінг в рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» та проєкт «Соціально-психологічна реабілітація ветеранів та постраждалих від війни категорій населення» організованого обласною військовою адміністрацією, відділом психічного здоров'я та психосоціальної підтримки Міжнародної організації міграції.

Упродовж тижня відбулося тематичне заняття «Азбука образотворення» з курсу історії мистецтв та скульптури для юних художників в рамках мистецько-освітньої програми Центру музейної педагогіки, патріотична акція «Міцний народ сталевої волі» до Дня Героїв України, освітня програма «Вінницька трагедія» до Дня пам'яті жертв політичних репресій.

Державний історико-культурний заповідник «Буша»

Упродовж тижня працювали **5 виставок**: «Килим долі», «Килими Східного Поділля», «Родовідна пам'ять в символах», «Весільний обряд Поділля», «Благословенна та держава, що має відданих синів».

Вінницький обласний центр народної творчості

20 травня відбувся семінар з вокально-хорового мистецтва на базі ЦКіД Тиврівської селищної ради.

20 травня проведено майстер-класи з виготовлення іграшки з глини за участю Михайла Діденка.

24 травня відбувся семінар з клубної роботи та нематеріальної культурної спадщини на базі Сутисківської ТГ Тиврівської селищної ради.

З 20 по 24 травня розміщено в соціальних мережах фотопрезентації: майстер-класу з гончарства, семінару з НКС та клубної роботи на базі Сутисківської селищної територіальної громади, участь у Міжнародному фестивалі-конкурсі хореографічного мистецтва «Київ єднає» зразкового аматорського ансамблю «Радість» ліцею №2 Ладижинської міської ради; відеосюжет: персональної виставки подільського декоративного розпису Наталі Луценко, «Етніка: українські народні художні промисли», решетилівська вишивка білим по білому, «Косівська мальована кераміка», Гутництво, Українське художнє скло, писанкарство, II обласного онлайн-фестивалю «Веснянки співаємо, перемогу закликаємо!», виступу народного аматорського ансамблю української пісні «Мальви» ЦКіД Немирівської міської ради на обласному фестивалі «Пісенна броня-2024» в м.Тростянці.

Вінницький обласний центр культури «Щедрик»

21 травня відбувся концерт під назвою «Травневий калейдоскоп» у волонтерському центрі «Тетріс» організований працівниками ВОЦК «Щедрик» (членами УТОС) та учасниками художньої самодіяльності ПОГ «Вінницьке УП УТОС».

22 травня проведено показ художнього фільму «Памфір» до Дня сім'ї для молодих родин академії Національної гвардії України в рамках проекту «Кіно заради Перемоги!».

Вінницький обласний академічний український музично-драматичний театр ім. М. К. Садовського

Проведено 4 вистави: «BLACKOUT», «Дім у якому переночував Бог», «Ромео і Джульєтта», «Ці вільні метелики».

Вінницький обласний академічний театр ляльок

Протягом тижня здійснено показ вистав: «Коти-біженці», «Котик та Півник», «Стариган із крилами», «Вовк та троє поросят», «Всі миші люблять сир», «Котик та Півник».

Вінницька обласна філармонія ім. М. Д. Леонтовича

21 травня відбувся концерт ансамблю солістів «Експромт» «Вечірка в стилі HOLLYWOOD».

Вінницький фаховий коледж мистецтв ім. М. Д. Леонтовича

20-22 травня відбувся перегляд фільму «Хайтарма» режисера Ахтема Сеїтаблаєва до Дня пам'яті жертв геноциду кримськотатарського народу.

21-23 травня проведено концерти студентів виконавських відділів, учнів дитячої академії мистецтв та звіт симфонічного оркестру.

22 травня відбулася інформаційна година «Історії сучасних героїв, які після 24 лютого стали на захист України» до Дня Героїв України.

24 травня проведено бібліографічний огляд літератури «Витоки слов'янської писемності» до Дня слов'янської писемності і культури.

Тульчинський фаховий коледж культури

Впродовж тижня проведено: виставу на 2 дії «Мойра, або Ляльки», відкрито книжкову полицю Тиждень європейської книги «В об'єктиві – Європа» до Дня Європи в Україні, проведено годину мужності «Герої завжди поміж нас» до Дня Героїв в Україні та виховну годину «Мандрівка стежками слов'янської писемності та культури» до Дня слов'янської писемності і культури. Відбувся III Всеукраїнський молодіжний онлайн-етнофестиваль «Калинові мости».

Вінницький обласний навчально-методичний центр галузі культури, мистецтв та туризму

22-24 травня завершилось навчання з підвищення кваліфікації групи слухачів працівників обласних бібліотек з підвищення кваліфікації (II етап) групи слухачів викладачів Тульчинського фахового коледжу культури, з підвищення кваліфікації (II етап) групи слухачів викладачів ВФКН ім. М. Леонтовича.

ГРОМАДИ

Моніторинг діяльності клубних закладів області

Упродовж тижня проведено культурно-мистецькі заходи: проект талантів «Покажи себе» у КЗ «Центр культури і дозвілля Лука-Мелешківської сільської ради», засідання експертної ради щодо внесення елементів нематеріальної культурної спадщини до місцевого реєстру елементів НКС у КЗ «Центр культури та дозвілля» Калинівської міської ради.

Відбулися урочистості з нагоди Дня Героя України у КУ «Центр культури і дозвілля Ободівської сільської ради» та проведено музично-патріотичний захід «Українці - нація Героїв» у КЗ «Центр культури і дозвілля Лука-Мелешківської сільської ради».

Проведено територіальний фестиваль дитячої творчості «Веселі дзвіночки» у КЗ «Центр культури та дозвілля» Калинівської міської ради та фестиваль творчості «Теплоцвіт» у КЗ «Центр культури і дозвілля Тепличчини» Теплицької селищної ради.

Моніторинг діяльності музейних закладів області

За звітний період створено 11 нових виставок: «Трагічні сторінки історії України» та «Україна - нація героїв» (історико-краєзнавчий музей Поділля, м. Могилів-Подільський), «День вишиванки» (Піщанський краєзнавчий музей), «Обереги мистецького роду» (Шаргородський музей образотворчого мистецтва), «Вишита мережкою Немирівська земля» та персональна виставка Тетяни Ткачук «Золота соломинка» (музей історії та етнографії Немирівщини, м. Немирів), «Борці за волю України» та до другої річниці загибелі захисника Сергія Бузова «Пам'ять про подвиг» (музей В. С. Стуса, с. Рахнівка Гайсинського району), «Гопчицька вишиванка» (музей історії с. Гопчиця, Вінницький район), «Село моє, для мене ти єдине» (музей культури села та галерея Прокопа Колісника, с. Поташня Гайсинського району) тощо.

Проведено виставку «Народжені у вишиванках» та акцію на підтримку ЗСУ «Вишиванка – символ Батьківщини, прадідів пророчий заповіт» м.Теплик.

З нагоди Дня захисту дітей у міському історичному музеї м. Жмеринка розпочав роботу факультет академії пана Клякси відділ «Ляпкографії», де 01 червня відбудеться презентація факультету та будуть представлені 106 малюнків дітей, що прийняли участь у конкурсі «Я малюю казку».

До Дня національної поліції України підготовлено конкурс дитячого малюнку на тему: «Безпечне дитинство з поліцейським офіцером громади» в історичному музеї ім. В. Порика (с. Порик Хмельницького району).

Моніторинг діяльності бібліотек області

До Дня Героїв України в бібліотеках області організовано заходи: книжкові виставки «Героями не народжуються» у Гайсинській центральній бібліотеці, «Честь і слава незламним» у КЗ «Липовецька публічна бібліотека», «Українці – нація Героїв» у КЗ «Джулинська публічна бібліотека» та КЗ «Хмельницька публічна бібліотека», «Герої завжди поміж нас» у КЗ «Публічна бібліотека» Чечельницької селищної ради Гайсинського району, «В їхніх серцях жила Україна» у КЗ «Публічна бібліотека Крижопільської селищної ради», «День Героїв!» у Студенянській Публічній бібліотеці, «День Героїв – День борців за волю України» у Іванівській сільській бібліотеці; представлено виставки-пам'ять: «Шануй своїх Героїв» у КЗ Публічна бібліотека Городківської сільської ради, «Герої нескореної країни» у КО «Шаргородська центральна міська бібліотека», «Слава Україні! Героям слава!» у бібліотеці-філії с. Горишківка Томашпільської ТГ, «Ми б'ємось за те, чому нема ціни у всьому світі – за Батьківщину!» у КЗ «Брацлавська публічна бібліотека» Брацлавської селищної ради; проведено перегляд літератури «Борці за волю України» у КЗ «Шпиківська публічна бібліотека», «Україна – країна нескорених» у КЗ «Публічна бібліотека» Калинівської міської ради, «Навіки слава Україні, Героям слава на віки!» у КЗ «Публічна бібліотека Ободівської сільської ради»; підготовлено відео спогад «Земляки, які загинули за Україну» у КЗ «Бершадська бібліотека», відбулася година пам'яті «Тернисті шляхи мужності та слави» у Могилів-Подільській публічній бібліотеці.

До Дня слов'янської писемності і культури організовано ряд заходів: книжково-ілюстративну виставку-огляд «Духовний стержень, що єднає» у Публічній бібліотеці Томашпільської селищної ради, інтелектуальну гру «Поки жива мова в устах народу, до того часу живий народ» у КЗ «Бершадська бібліотека», оформлено книжкову виставку «У слов'янській єдності – перспектива майбутнього» у Гайсинській центральній бібліотеці, підготовлено перегляд літератури «Слов'янська писемність – безцінне надбання людства» у Барській публічній бібліотеці, проведено урок української мови «Рідна мова – життя духовного основа» у КЗ «Публічна бібліотека Крижопільської селищної ради».

З нагоди 225-ї річниці з дня народження Оноре де Бальзака (1799–1850), французького письменника, драматурга підготовлено виставку-персоналію «Секрет вічного успіху книг Оноре де Бальзака» у КЗ «Публічна бібліотека» Літинської селищної ради, перегляд літератури «Оноре де Бальзак – основоположник соціального реалістичного роману» у Яришівській сільській бібліотеці Томашпільської ТГ, презентовано бібліотечну виставку «Секрет вічного успіху» у КЗ «Публічна бібліотека» Ольгопільської сільської ради та «Оноре де Бальзак – французький письменник та драматург» у центральній бібліотеці м. Ладизин.

Упродовж тижня проведено культурно-мистецькі заходи: літературну розвідку «Шерлок Холмс – найвідоміший детектив світу» до дня народження літературного героя Шерлока Холмса, виставки-інсталяції «І солодкий, і гіркий чай духмяний, запашний» до Міжнародного дня чаю та «Бджоли – це поезія й краса, бджоли творять для здоров'я чудеса» до Всесвітнього дня бджіл у КЗ «Публічна бібліотека» Літинської селищної ради, відбулися книжкові виставки «Наука в ім'я миру і розвитку» до Дня науки в Україні у КЗ «Бершадська бібліотека», «Новинки для нашої бібліотеки» у Іванівській сільській бібліотеці, «Дивовижний світ фантастики» у центральній бібліотеці м. Ладизин, проведено зустріч із Василем Івановичем Рудиком – земляком, уродженцем села Романівки, відомим журналістом та письменником, лауреатом премії імені Степана Руданського, автором книг «Слуга народу» та «Хрестини Русі» у КЗ «Бершадська бібліотека», краєзнавчий урок-подорож «Література рідного краю» у Немирівській головній публічній бібліотеці, представлено книжково-ілюстративну виставку «Мій рідний край – життя мого перлина» у Барській публічній бібліотеці, проєкт «Мистецька палітра Томашпілля» у Публічній бібліотеці Томашпільської селищної ради, віртуальну мандрівку «Краєзнавча мандрівка Калинівщиною» у КЗ «Публічна бібліотека» Калинівської міської ради.

До Міжнародного дня музеїв оформлено книжково-ілюстративну виставку «Подорожуємо музеями світу» у Заозерненській бібліотеці Ладизинської МТГ. (<https://www.vin.gov.ua/departament-humanitarnoi-polityky-oblderzhadministratsii/63193-daidzhest-novyn-kultury-20-26-travnia,31.05.2024>).

====

Безплатна психологічна допомога у Сумах — куди звертатися

23 квітня у приміщенні Сумської наукової бібліотеки відбувся круглий стіл до Дня психолога. Фахівці психологічних центрів Сумщини розповіли як можна отримати необхідну допомогу та підтримку безплатно.

Журналісти MISTOSUMY.com підготували для сум'ян інформацію про учасників круглого столу, вийшов короткий путівник безкоштовної психологічної підтримки в Сумах і регіоні.

Путівник з контактами психологічної підтримки
Сумська обласна організація Товариства Червоного Хреста України.

З початку збройного конфлікту надає першу психологічну допомогу, базову психосоціальну підтримку як і у місцях переміщення, так і в нових місцях проживання людей, які вимушені були покинути свої домівки. Волонтери Товариства надають психосоціальну підтримку людям і в пунктах видачі гуманітарної допомоги, де є скупчення людей.

Для дітей і дорослих проводять різні заходи з метою підтримки: заняття з елементами творчості, рекреаційні заходи та активні ігри, і структуровані заняття для підвищення емоційної стійкості, та просвітницькі заходи для дорослих.

Скористайтесь посиланням на Сумську обласну організацію в фейсбуці:

Центр МНПSS - Центр психічного здоров'я (ініціатива Німеччини). Мобільна бригада. Психологічна допомога усім мешканцям Сумщини. Має у складі унікальних для регіону спеціалістів з науково доказових методів терапії кризових та післятравматичних станів. Скористайтесь посиланням на Центр МНПSS в фейсбуці, або телефонуйте **+38 050 542 05 05**

ГО "Ліга сучасних жінок"- психологічна допомога дітям в умовах війни, психологічна допомога від гендерно зумовленого насильства, психологічна освіта та групи підтримки й терапії за різними запитами. Скористайтесь посиланням в фейсбуці,

ГО "Центр підтримки Атлант". Працюють з бійцями на передовій, між ротаціями та у шпиталях, а також з родинами військових. Скористайтесь посиланням на їх Інстаграм та шукайте чат-бот в Telegram

Психологічна служба СДПУ ім. Макаренка. Діє студентськими волонтерськими групами для допомоги у різних напрямках. Скористайтесь посиланням на їхню сторінку в Фейсбуці

Державна допомога

Частину часу круглого столу зайняли своїми виступами посадовці. **Юрій Гладенко**, директор Департаменту культури, туризму та релігій ОДА, розповів про своє бачення співпраці та координації ймовірних дій з учасниками. Як зрозуміли наші журналісти, це була перша зустріч керівника департаменту з більшістю координаторів проєктів.

Також він розповів, що на Сумщині є Ветеранський центр (створений на базі СумДУ у вересні 2023 року для медичної, реабілітаційної, соціально-

психологічної допомоги, забезпечення професійної інтеграції та реінтеграції ветеранів, ред.), та про плани держави створити в кожній громаді **Центри життєстійкості**.

На сайті Кабміну ми знайшли постанову Мінсоцполітики про умови створення Центрів Життєстійкості в громадах. Цю тему наші журналісти висвітлять для читачів пізніше.

Жанна Сидоренко, регіональна координаторка Всеукраїнської програми ментального здоров'я "Ти як?", ініційовану першою леді України Оленою Зеленською, відзвітувала про стан справ психологічної допомоги всього регіону. Вона вважає, що сум'яни добре обізнані де шукати психологів, задоволена інформаційним висвітленням галузі та порадила за необхідності шукати контакти психологів й психологічних центрів за допомогою гугл-пошуку.

Скориставшись порадою ми загуглили й одразу знайшли декілька телефонів загальноукраїнських безплатних гарячих ліній психологічної допомоги.

А також на сайті ОВА знайшли інформацію про ініціативу програми Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ). У Сумській області цим проєктом опікується ГО **«Центр психологічної допомоги «Конфіденс»**. Психотерапевти та психологи консультують жителів Сумщини онлайн. Офлайн допомогу можна отримати у Сумах, Лебедині, Тростянці та Охтирці.

Зареєструватися можна лише за чат-ботом №1 та чат-ботом №2. Журналісти спробували зареєструватися і відмітили, що чат-бот просить надати про себе усю особисту інформацію, що може стати на заваді отримання такої допомоги. (https://mistosumy.com/news/gorod_i_region/80702-bezoplatna-psixologicna-dopomoga-u-sumax-kudi-zvertatisia.html, 28.04.2024).

===

“Ми не маємо права опускати руки. Ми тримаємо за руки наших дітей”

Наше суспільство, травмоване війною, перебуває наче у спазмі. Щире спілкування та взаємна підтримка відновлюють рух живильного тепла. Творче життя прифронтового міста, про різні прояви якого розповідає наша газета, не дає занепасти духом. Це як відновлення кровообігу у занімілому від біди тілі. І дорослі, й діти – усі ми відчуваємо постійне нервово напруження та через те – втому. Тривають третій рік поруч із Запоріжжям активні військові дії, бомбардування, артилерійські обстріли, дорослих непокоїть безробіття, погіршення соціальних умов...

Та найбільше – тривога: як зберегти життя, здоров'я та емоційний стан дітей. Тож, життєво необхідні психосоціальні та інших програми та проєкти для людей, що залишаються жити у місті.

Тому такою доцільною та важливою є робота, яку веде благодійний фонд «Златоград» [президент Наталя Філатова], обласна бібліотека «Юний читач» [директорка Лариса Данилова]. Об'єднують та надихають дітей фотостудія Black Lion, якою керує Владислав Івахнін, та програми арттерапевтичних занять Наталії Гвоздик та Софії Чередніченко. Ця робота ведеться під патронатом та за підтримки англійської благодійної організації The BEARR Trust [London] та за особистої уваги пані Меган Бік.

Ця опіка триває практично з початку воєнних дій на території України, та значно посилилась через об'єктивні загрози повномасштабного вторгнення. Творчі зустрічі у бібліотеці відбуваються постійно, за необхідності в укритті. Заняття з арттерапії – щочетверга. Щотижневі й різноманітні художні заняття. Фотостудія не обмежується тільки професійною роботою: діти разом із батьками за сприятливої погоди мають й прогулянки, й спортивні вправи.

Цього літа завдячуючи партнерам – БФ «Златоград» та англійській благодійній організації The BEARR Trust була придбана установка для пісочної анімації, а також зручні та яскраві крісла-мішки для простору психологічного розвантаження та проведення занять з арттерапії. В них можна і працювати, і релаксувати. Ці чудові крісла-мішки додають комфорту і затишку нашій бібліотеці.

Саме тут, в одному із затишних залів дитячої бібліотеки ми зустрілися із Ларисою Даниловою та її колегами. Тут поруч облаштований ігровий куточок, комфортне місце відпочинку для батьків, і крісла-мішки, які створюють зручне й комфортне місце для роботи.

Наталія Гвоздик, сертифікована арттерапевтка, вважає, що її напрямок роботи – найбільш делікатна психологічна допомога. Програма цього річних занять підтверджує її тезу: це самопізнання через вправу «Долоня», формування позитивного «Я» на заняттях «Мій настрій», «Дерево самопрезентації», вільна творчість під час невимушених уроків «Малюємо настрої. Каракулі», «Магія крейди А ще це «Парасолька», «Мавпочка», «Казка» та інші – і кожна вправа має практичну, художню та бережливу психологічну складову.

Разом із Наталією працює волонтерка **Ольга Чорненька-Кармазь**. Її щире спілкування розкриває дитячі таланти та підтримує настрої занять.

«Уроки різноколірного чарівництва» проводить у бібліотеці художниця **Ніна Муленко**. Це суто образотворча робота: малювання в різних техніках, аплікація, створення мотанок та мистецької іграшки.

Чередніченко. Маючи сертифікат арттерапевтки, вона відповідально організовує роботу студійців. Головне, на її думку, ще з першого уроку познайомити, згуртувати дітей. Має для цього перевірену методику,

організуючи творчий процес по колу. Кожен наступний учасник процесу додає щось своє у спільну роботу.

“Програму курсу з 10-12-ти занять планую за інтересами дітей, які намагаюся дізнатися ще при формуванні групи. Враховую, що саме цим дітям цікаво, та створюю заняття, творчо переробляючи напрацьовані методики. Наприклад, уроки малювання у техніці акватипії доповнила ідеями з використанням целофанових рукавичок, а також воску як елементів творчої роботи. Діти захопилися, роботи вийшли особливо вдалимими. До речі, моменти власне терапії використовую дуже обережно, діти й не здогадуються, як ця методика працює. Але вона працює! Бо отримавши курс занять, відчувши гармонізацію свого стану, багато дітей повертаються знову, і я рада їх бачити та продовжувати співпрацю”, – розповідає Софія.

Владислав Івахнін об’єднав довкола себе не тільки дітей, захоплених фотосправою, а й родини своїх студійців. На виставці фотографій, яка триває нині [відбулися вже десятки експозицій] – роботи дітей та дорослих.

*“Дякуємо нашим добрим друзям за розуміння важливості соціально-психологічної реабілітації дітей, що постраждали від війни, – говорить директорка бібліотеки **Лариса Данилова**. – Ще у 2014 році ми згуртувалися довкола цієї роботи. Тоді допомогу надала благодійна організація *Save the Children*. Вони запропонували тренінги, дві співробітниці бібліотеки отримали новий для себе досвід і стали сертифікованими арттерапевтками. Тож, арттерапевтичні заходи тривають бібліотеці «Юний читач» з початку російсько-української війни, вже десять років. А з повномасштабного вторгнення нам запропонували допомогу БО «Сантіс» та БО «Златоград». І нам стало значно легше.*

Бо ми хотіли мати в бібліотеці не просто місце для занять наших гуртків, ми хотіли організувати простір, куди б діти та молодь могли приходити за спілкуванням та психологічно розвантажитися.

*Тому що... війна наклала страшний відбиток на наше життя, наклав свої обмеження ковід, діти вчать дистанційно – і практично не спілкуються... Ми хотіли це виправити, скомпенсувати. І – дякуючи благодійникам «Сантіс», «Златоград», *The Bearr Trust* – ми це створили, підтримуємо та пишаємося.*

Я вважаю, що такі простори для реабілітації мають бути в бібліотеках. Бо бібліотека може надати ці послуги фахово: через книгу, через зустрічі з письменниками, творчими людьми, робота гуртків і студій.

Відповідально та дієво працює арттерапія Наталії Гвоздик та Ольгії Чорненької-Кармаз. Гуртує дітей фотостудія Влада Івахніна, студії Софії Чередніченко, та Ніни Муленко.

У нас є англійська студія для малят – приходять маленькі дітки, п’яти-шести років, вивчати англійську.

Та головне, чому ми всі дуже радіємо: діти гуртуються. Тут сформувалася велика дитяча спільнота. Познайомившись на заняттях, у гуртках в бібліотеці, у гуртках, діти стають друзями і підтримують стосунки.

Разом святкують дні народження. І батьки, і ми радіємо цим дружнім стосункам, і тому, що нашим дітям, попри все, цікаво жити. Вони розкуті, вони творчі, фантазійні. Діти не діляться на вікові категорії. У них нема такого: ти маленький, я дорослий. Вони всі разом. Це їхнє дружнє коло”.

Питаю Влада щодо роботи фотостудії: **“Як обрати, що краще – смартфон чи фотоапарат? Як опанувати дітям технічні можливості, особливості цієї справи?”**

Влад сміється: “Як я навчаю? Дуже просто. Починаю робити, вони приєднуються. Моя основна задача – пояснити простими словами складні речі. Я підкажу технічні параметри, можливості... А от власне бачення кадру діти мають просто неймовірне! Ми на все знімаємо! І багато спілкуємося в процесі роботи. Різноманітні творчі ідеї – як організувати, наприклад, простір зйомки – реалізуємо разом. А як тільки маємо час, йдемо на спортмайданчик, на екскурсію, просто на прогулянку – за враженнями! Дякую батькам, і вони приєднуються. І до спілкування, і до спільних прогулянок, і до власне фотосправи. Бо, як бачите, виставки бувають спільні. І дні народження вони святкують разом, у студії, з вигадливими творчими дарунками”.

З ним погоджується Лариса Данилова: “Батьки приходять на заняття, на наші заходи – іноді просто для того, щоб створити настрій, і, наприклад, пригостити усіх дітей смаколиками. Траплялись у нас і такі сентиментальні моменти. І ми всіх дітей бачимо, знаємо імена, вони зростають поруч з нами. Війна могла їх озлобити, зчерствіти, а вони... добрі та щирі, і дружньо єдині у своєму колі. Ми ж розуміємо, що не можемо, не маємо права опускати руки. Маємо працювати, оберігати, шукати можливості підтримки емоційного стану, творчості наших дітей. Тримати їх за руки, бути з ними поруч”. (<https://mig.com.ua/my-ne-maïemo-prava-opuskaty-ruky-my-trymaïemo-za-ruky-nashykh-ditej/>, 13.11.2024).

