

Інформаційні можливості подолання стресу

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

№ 4

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/>.

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

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

С. Горова, ст. н. сп., доктор наук із соц. комунікацій, НБУВ
Проблеми психосоціальної адаптації в умовах війни 4

2. Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресовими ситуаціями 11

3. Практичні поради подолання стресу 29

4. Програми та робота центрів психологічної реабілітації 79

5. Обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення стресових ситуацій 115

Аналітика

С. Горова

ст. н. сп., доктор наук із соц. комунікацій

Проблеми психосоціальної адаптації в умовах війни

На сьогодні, психологічна адаптація учасників бойових дій після повернення з фронту стає важливою суспільнозначимою проблемою. Насамперед Україна турбується про життя, прийнятний психологічний стан та здоров'я своїх воїнів, що в боях із ворогом зазнали нелегких випробувань, часто надмірних для сучасної людини психологічних навантажень, що не можуть не позначатися на її здоров'ї.

Як зазначають експерти, досвід бойових дій свідчить, що війська разом з неминучими фізичними втратами несуть значні психогенні враження. Вони пов'язані з отриманням військовослужбовцями психічних травм, які, в свою чергу приводять, до розладів психічної діяльності, повної чи часткової втрати боєздатності (*Блінов О. А. Вплив стрес-факторів діяльності на військовослужбовців / О. А. Блінов // Вісник НАОУ. – К. : Міленіум, 2006. – Вип. 2. – С. 118–124*). Психічні розлади в умовах бойових дій – поширене явище, вони є неминучим результатом самого характеру сучасного бою.

Перебуваючи під впливом психотравмуючих факторів, військовослужбовець може одержати розлади психіки різного ступеня важкості. Причому кількість потерпілих таким чином виявляється досить великою (при тривалому впливові стрес-факторів – до 60 % від усього особового складу). Ця цифра може коливатися залежно від часу знаходження

під впливом стрес-факторів і їхньої інтенсивності (*Кудренко О.В., Афанасенко В.С. Досвід проведення військових місій та операцій з врегулювання кризових ситуацій, Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України, № 2(31), 2018*).

При цьому, слід зауважити про слухність думки психолога О.Тітаренка, що стосується рівня побутуючої в нашому суспільстві думки стосовно психологічної проблематики. За його словами: «наш народ не виробив ще звички звертати увагу на ментальне здоров'я. Більшість постраждалих від війни не хочуть отримувати психічної допомоги, бо це нібито прояв слабкості. ...Треба розуміти, що не надана допомога може привести до розвитку психічних розладів. Те, що нас очікує, як на мене, може бути катастрофою» (<https://zahid.espreso.tv/ne-khochu-buti-fatalistom-ale-ymovirno-nas-chekae-katastrofa-psikholog-sergiy-titarenko-pro-reabilitatsiyu-viyskovikh>, 02.01.2023).

Не розділяючи гіперболізації ситуації в оцінках даного спеціаліста, слід однак підкреслити серйозність проблеми, якої він торкається. У нашому суспільстві в цілому мало уваг приділяється психологічному здоров'ю громадян. І, тим більше, - учасникам бойових дій. Ця проблема давала про себе знати ще в період афганської війни. Вона замовчувалась при участі наших громадян в бойових діях в інших гарячих точках. Особливим при цьому є те, що нинішня війна за масштабом бойових дій, за їх тривалістю, втратами, жертвами і психологічними впливами спровокувала хвилю проблем психосоціальних зрушень у свідомості учасників бойових дій. При цьому посттравматичний стресовий розлад набув такого рівня, який потребує негайних заходів по адаптації. Адже у будь-яку мить бойові стреси можуть нагадати про себе різними проявами. Неврози виникають переважно в тих військовослужбовців, які побували на полі бою, жили в окопах, зазнали поранень, стали свідками загибелі бойових друзів та були у полоні.

Психологічні наслідки участі в бойових діях призводять до того, що в умовах вже мирного часу, через загострене почуття справедливості,

підвищену тривожність, «вибухові» реакції, що періодично виникають у відповідь на будь-які подразники, депресивні стани, у ветеранів порушується соціальна взаємодія, виникають сімейні конфлікти та проблеми з працевлаштуванням. У таких людей може втрачатися інтерес до суспільного життя, знижується активність при вирішенні наявних життєвоважливих проблем. Відповідно, стрес, отриманий під час бойових дій, підсилюється вже новим, що виникає після повернення до мирного життя. У цей же час від кожного із громадян нашої країни в повоєнний відбудовчий період буде вимагатися і соціальна активність, і високопродуктивна праця в побудові оновленої України.

В експертних колах також активно обговорюють проблему психологічної адаптації військовослужбовців. Так, голова ГО «Всеукраїнська громадська організація «Всеукраїнський парламент працездатних інвалідів» Володимир Петровський наголосив, що реабілітація учасників бойових дій та цивільних громадян України є питанням національної безпеки країни.

Професор, доктор медичних наук, завідувач кафедри медичної реабілітації, фізіотерапії і спортивної медицини Національної медичної академії післядипломної освіти ім. П. Л. Шупика Олександр Владимиров зазначив, що наразі необхідно докладати максимум зусиль для розбудови сучасної реабілітації та її перебудови у воєнний час.

За його словами, надзвичайно важливе питання зараз - організація нових закладів, які займатимуться реабілітацією поранених і постраждалих (<https://www.ukrinform.ua/rubric-presshall/3618857-socialna-reabilitacia-ucasnikiv-bojovih-dij-ta-civilnih-gromadan-ukraini.html>, 23.11.2022).

Сьогодні дану проблему активно розглядають спеціалісти. Про те, що у реабілітації людей, які дістали психотравму через бойові дії, важливим є напрям психосоціальної підтримки говорила й головний лікар державного закладу Центр психологічного здоров'я та реабілітації ветеранів "Лісова поляна" МОЗ України Ксенія Возніцина. За її словами, дуже важливо розвінчати стереотипи суспільства щодо психічного здоров'я і постійно

проводити підготовку фахівців. Нині певна кількість фахівців з психічного здоров'я проходить навчання в Ізраїлі, також допомогу надають міжнародні організації. За їхньої підтримки проходять навчання не тільки психологи, які працюють з ветеранами, військовослужбовцями, а й працівники міністерств соціальної політики, освіти і науки (<https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3537348-ak-zagouut-nevidimi-poranenna-likarka-rozpovila-pro-psihologicnu-reabilitaciu-vijskovih.html>, 26.07.2022).

У своєму коментарі ситуації військовий психолог Олена Нагорна підкреслює, що: «у нашому випадку, один з основних викликів – це велика кількість людей, які мають і матимуть психологічні травми. І це не тільки мова про військових. ...Професійні військові, які проходили підготовку раніше та які навчалися, матимуть нижчий рівень травматизації, ніж у тих, які прийшли в армію після мобілізації» (<https://zahid.espresso.tv/ne-mozhu-skazati-shcho-u-viyskovikh-bude-bilshe-psikhologichnikh-travm-nizh-u-tsivilnikh-viyskova-psikhologinya-olena-nagorna>, 22.01.2023).

Слід зазначити, що під час повномасштабного вторгнення Росії, наша держава повністю взяла на себе зобов'язання щодо видатків на фінансування лікування й подальшої медичної реабілітації українських захисників та цивільних. Попри воєнний стан, в Україні працює розгалужена система закладів охорони здоров'я, де медична допомога надається кожній людині – як цивільним, так і військовим. Окрема увага приділяється психологічній реабілітації військослужбовців з використанням різних практичних методів психологічного впливу на організм.

Як повідомляли у Міністерстві у справах ветеранів у 2022 році психологічну реабілітацію пройшли 5,7 тисячі українських ветеранів та їхніх рідних (<https://t.me/uriad24/666>).

В Україні активно створюються центри такої допомоги. Можна вказати на роботу деяких з них впродовж тільки недавнього часу. Так, з 11 січня у Миколаєві розпочав роботу реабілітаційний простір для військовослужбовців, які повернулися з полону. Станом на 22 січня простір об'єднує декілька

медичних закладів, які мають можливість надавати реабілітаційні послуги, фахівців, які займатимуться психологічною адаптацією та соціальною реінтеграцією.

За словами радниці уповноваженої особи Представництва Координаційного штабу з питань поводження з військовополоненими у південному регіоні Олесі Міщенко, фахівці реабілітаційного центру будують дорожню карту учасника програми відповідно до його потреб та послуг, які можуть надати медичні установи. "Зараз, в першу чергу, реабілітація йде фізична, але ми розуміємо, що на цьому етапі важлива психолого-соціальна робота з відновлення їх психоемоційного стану. Працюємо у цьому напрямку, щоб таку реабілітацію поставити на більш широкий напрямок, надавати більше можливостей не тільки колишнім полоненим, але і їхнім родинам", - підкреслила О. Міщенко (<https://suspilne.media/363900-edinij-reabilitacijnij-centr-dla-vijskovih-so-povernulisa-z-polonu-ak-pracue-zaklad-u-mikolaevi/>, 22.01.2023).

Також, у квітні на Одещині почне працювати програма психологічної реабілітації військових від тихоокеанського університету Сієтла. За словами радника почесного консула України у США Ігор Скрипніченко, зараз таку програму психологічної реабілітації військових та їх родин втілюють на заході України: "це реабілітація травмованих війною військових та цивільних громадян; школа цілісної сім'ї – робота з сім'ями травмованих людей; школа демократії – освітня програма, направлена на виховання вільних і відповідальних громадян та адаптація військовослужбовців до мирного життя", — пояснив радник (<https://suspilne.media/365792-na-odesini-zapracue-programa-psihologicnoi-reabilitacii-vid-tihookeanskogo-universitetu-sietlu/>, 24.01.2023).

В одній із житомирських лікарень також започаткували сеанси з каністерапії для військових (<https://suspilne.media/367412-v-zitomirskij-likarni-vperse-dla-vijskovih-proveli-seans-kanisterapii-reabilitacii-za-dopomogou-sobak/>, 27.01.2023).

На Київщині ж захисники проходять реабілітацію за допомогою іпотерапії (<https://vikna.tv/video/lifestyle/yak-na-kyivshhyni-zahysnyky-prohodyat-reabilitacziyu/>, 25.01.2023).

Слід вказати й на те, що з перших днів повномасштабної війни, Міністерство охорони здоров'я України разом із міжнародними партнерами забезпечують транспортування та подальше лікування тих громадян, які постраждали внаслідок збройної агресії РФ, до спеціалізованих клінік Європи. Медична евакуація здійснюється за допомоги міжнародних партнерів: у межах співпраці МОЗ та Єврокомісії, за підтримки Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), уряду Польщі.

Уже більше 29 країн-партнерів приймають українських пацієнтів: Польща, Німеччина, Норвегія, Франція, Фінляндія, Ірландія, Італія, Данія, Швеція, Румунія, Люксембург, Бельгія, Іспанія, Португалія, Нідерланди, Австрія, Литва, Латвія, Чехія та інші. Також МОЗ співпрацює з клініками США і Канади. Крім того, налагоджено співпрацю з міжнародною спільнотою дитячих онкологів і Глобальною ініціативою дитячих онкологів St.Jude Hospital (США) (<https://www.kmu.gov.ua/news/postrazhdali-vid-vijni-ukrayinci-mayut-mozhlivist-otrimati-likuvannya-ta-reabilitaciyu-za-kordonom>, 04.11.2022).

... Практика свідчить, що об'єктивною потребою сьогодення є прискорене формування в суспільній свідомості громадян України розуміння важливості організації психологічної допомоги всім категоріям населення в нинішній складний період протистояння зовнішній агресії, руйнування інфраструктури, знедолення значної маси українців, які стали жертвами агресії. Особливо важливою при цьому є робота по психологічній адаптації учасників бойових дій, допомога їм у відновленні повною мірою їх психічного здоров'я. Для цього потрібно надавати необхідну допомогу ветеранам не лише після виходу їх із боїв, але знайомити із відповідними психологічними практиками, обґрунтовувати

потребу в їх використанні як звичайну турботу про здоров'я, потрібну кожній людині.

В умовах, постійного зростання числа учасників бойових дій, проведення комплексу заходів з відновлювального лікування і подальшої соціальної інтеграції ветеранів в суспільство стає одним із пріоритетних напрямків соціальної політики держави. Відповідно, з огляду на те, що в організації медичної, психологічної та соціальної реабілітації учасників бойових дій на сьогодні немає повноцінно єдиних підходів допомоги, існує необхідність розробки комплексного та об'єднаного підходу до проведення медико-психологічних реабілітаційних заходів. Виникає активна потреба координації та інтеграції у даній сфері.

Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресовими ситуаціями

В Україні запустили оновлену програму психологічної реабілітації для військових

Члени родин бійців також можуть отримати допомогу психологів

Військовослужбовці зможуть проходити психологічну реабілітацію за оновленими стандартами. Міноборони запускає нові програми психологічного відновлення для військових та їхніх сімей. Про це інформує Міністерство оборони України.

У відомстві зазначили, що з направленням на відновлення допомагатимуть спеціалісти групи контролю бойового стресу, коли військовий підрозділ перебуває на відновленні.

«Комплекс послуг з психологічного відновлення буде доступним для всіх військовослужбовців, які його потребують після участі в бойових діях. Психологічне відновлення буде надаватись для військовослужбовців та членів їхніх сімей. Це крок до посилення якісного психологічного захисту наших захисників», – наголосила керівниця Управління психологічного забезпечення Валентина Оболенцева.

До кінця року стартує пілотний проєкт у співпраці з місцевим самоврядуванням для подальшого масштабування програми.

Над розробкою оновлених стандартів працює робоча група з представників Міноборони, ЗСУ, громадських організацій та іноземних партнерів, зокрема Групи сприяння безпеці України (SAG-U).

Нагадаємо, що створено гарячу лінію для охочих надати гуманітарну допомогу.

Також уряд відкрив «гарячу лінію» для гуманітарних питань. За номером 1545 можна дізнатись інформацію про евакуацію, пенсії та ліки. (<https://glavcom.ua/country/society/v-ukrajini-zapustili-onovlenu-prohramu-psikholohichnoji-reabilitatsiji-dlja-vijskovikh-1029942.html>, 06.12.2024).

===

За підтримки Програми людиноцентричного підходу НАТО, в рамках Комплексного пакету допомоги Україні, у ЗСУ успішно реалізується проєкт із психологічної реабілітації та відновлення

психологічної стійкості військовослужбовців, повідомляє Генеральний штаб ЗС України.

У листопаді 2024 року було проведено 10 триденних тренінгів, у яких взяли участь 310 військовослужбовців, залучених до виконання завдань в районах бойових дій. Загалом даний етап проекту передбачає проведення 70 тренінгів у період із жовтня 2024 року до квітня 2025 року.

Проект НАТО є вагомим внеском у посилення системи психологічної підтримки в Силах оборони. Він сприяє не лише опануванню учасниками важливих теоретичних знань та практичних навичок, а й двосторонньому обміну досвідом у сфері психологічної підтримки персоналу, адже особлива увага приділяється взаємодії тренерів курсу із військовими психологами залучених підрозділів.

Полковник Андрій Мартинов, начальник Головного управління психологічної підтримки персоналу ЗСУ, підкреслив важливість цієї діяльності: “Керівництво Збройних Сил України дуже цінує підтримку НАТО в цій сфері. Адже, в умовах ведення інтенсивних боїв з російськими військами, психологічне забезпечення учасників бойових дій набуло особливої ваги. Це передбачає вирішення цілого комплексу проблемних питань службово-бойової діяльності військовослужбовців – від навчання прийомам емоційно-вольової саморегуляції до проведення заходів психологічного відновлення з метою подолання негативних станів”.

Практичну реалізацію проєкту здійснює ГО “Ліга офіцерів”, яка з 2014 року системно працює за напрямком психологічної підтримки військових.

(https://sprotyv.info/photo/triva%D1%94-pro%D1%94kt-z-psiologichno%D1%97-reabilitaczi%D1%97-vijskovosluzhbovcziv-za-pidtrimki-nato-foto/#google_vignette, 26.11.2024).

====

Психологічна підтримка та реабілітація, допомога родинам військових і вимушених переселенців, - у пріоритеті роботи ОВА

Сьогодні Перший заступник Начальника ОВА Наталя Заболотна провела апаратну нараду з керівниками структурних підрозділів обласної військової адміністрації та профільних служб соціально-гуманітарної сфери Вінниччини.

Обговорили низку важливих питань. Окрему увагу приділили наймасштабнішому спортивному проєкту країни – «Пліч-о-пліч. Всеукраїнські шкільні ліги». Наразі в області успішно триває другий етап і команди регіону вже наполегливо готуються до наступного – районного етапу.

Також зупинилися на питанні освіти. За підтримки донорів для учнів НУШ продовжують друкувати підручники. Також моніторять функціонування

електронних журналів, адже у майбутньому планується перевести в такий формат усі заклади загальної середньої освіти.

Щодо соціальної сфери: державні допомоги виплачені всім вчасно у повному обсязі, заборгованості немає. Наразі в області проживає 155 041 ВПО.

Продовжують дбати і про ментальне здоров'я мешканців, особливо родин захисників і захисниць та всіх, хто постраждав від війни. Вінницький обласний центр соціальних служб організував виїзди в громади, де немає психологів. Команда працювала з людьми, які потребували психологічної допомоги. У Копайгороді надали допомогу дружині загиблого Захисника. У родині також без батька залишилися двоє дітей.

«Тому такі виїзди вкрай важливі і з огляду консультування громад, аби в майбутньому вони були спроможними надавати психосоціальні послуги самотійно», - підкреслила Наталя Заболотна.

Учасники наради також торкнулися галузі медицини. Упродовж декількох тижнів тривали перевірки лікувальних закладів Національною службою здоров'я України. Перевірили 8 закладів за пакетом готовності надання медичної допомоги в надзвичайних ситуаціях. Як повідомила Перший заступник Начальника ОВА, до нашої області суттєвих зауважень немає.

Серед пріоритетних напрямів роботи – розвиток реабілітаційної мережі та доступність.

За словами Наталі Заболотної, ще одна громада отримала пакет НСЗУ на реабілітацію, а саме – Гніванська. Завершуються роботи з встановлення ліфта.

Між іншим, до Вінницького відділення Фонду соціального захисту осіб з інвалідністю надійшло 43,5 млн грн на допоміжні засоби реабілітації.

Перший заступник Начальника ОВА наголосила, що протезування в Україні безкоштовне і для військових, і для цивільних.

«Також можлива грошова компенсація, якщо ви придбали необхідне самотійно. Зверніться за потреби до найближчого центру надання адміністративних послуг або ж органу соціального захисту населення у вашій громаді», - зауважила Наталя Заболотна.

Під час наради були поставлені нові завдання.

«Працюємо на результат!» - резюмувала Перший заступник Начальника ОВА.

(<https://www.vin.gov.ua/news/ostanni-novyny/60842-psykholohichna-pidtrymka-ta-reabilitatsiia-dopomoha-rodynam-viiskovykh-i-vymushenykh-pereselentsiv-u-prioryteti-roboty-ova>, 22.02.2024).

===

Міністерство оборони запускає пілотний проєкт комплексної реабілітації військовослужбовців

До цього процесу залучатимуть також цивільних фахівців, які зможуть рекрутуватися до Сил оборони на офіцерські посади.

Про це повідомило 21 вересня Міністерство оборони України.

Пакет послуг з психологічного відновлення включатиме можливість проходження реабілітації військовослужбовців разом з родинами. Передбачена тривалість психологічного відновлення становить 14 днів, а з військовослужбовцями працюватимуть як військові, так і цивільні психологи.

Більше про програму дивіться у відео:

Як повідомляла АрміяInform, у МОУ розповіли, яка система харчування діє в ЗСУ.

(<https://armyinform.com.ua/2024/09/21/ministerstvo-oborony-zapuskaye-pilotnyj-proyekt-kompleksnoyi-reabilitaciyi-vijskovosluzhbovciv/>, 21.09.2024).

===

УГКЦ провела реабілітацію родин військовослужбовців, які зазнали поранення чи були звільнені з полону

14 травня 2024, 12:40186

Із 30 квітня по 8 травня зусиллями Патріаршого паломницького центру УГКЦ і Патріаршої фундації «Мудра справа» в Марійському духовному центрі «Зарваниця» відбувалися духовно-психологічна реабілітація родин військовослужбовців, які зазнали поранення або ж були звільнені з полону.

Сьогодні ці сім'ї військовослужбовців навчаються жити із власними зраненнями і будувати здорові відносини зі своїми чоловіками, дружинами та дітьми. Тож команда організаторів, яка складалася із представників Патріаршого паломницького центру, учасників спільноти християнських аніматорів «Віха» та кваліфікованих і професійних психологів, психотерапевтів Івана й Наталії Чорних, запропонувала сім'ям коло спілкування і ділення, спільний побут у духовному місці, фізичні та ігрові активності, психологічні лекції та аналіз, духовні практики, захопливі мандрівки та якісний відпочинок. Як це було і що учасники понесуть далі у своє життя — почуємо від них.

Із міркувань безпеки та задля збереження анонімності на прохання самих військовослужбовців і членів їхніх родин, подаємо їхні коментарі та враження без вказування імен:

- «Коли ми вирушали сюди, навіть і не думали, наскільки все буде організовано, продумано, детально складено із графіком і планом. Усе це дало нам великий поштовх для воз'єднання наших сімей та реабілітації».

- «Якщо до цього ми плили за течією, то зараз ми розпочинаємо плисти проти неї, борсатися і вибиратися до мети. Мабуть, о. Василь розуміє, наскільки незвично і важко зустрічати таке

свято, як Великдень, не в колі сім'ї. У нас це вперше. Проте ви всі замінили нам нашу сім'ю, повноцінно замінили».

- «Це мій перший Великдень не з родиною. І водночас це перше свято, після якого я сказала чоловікові, що сьогодні справді було свято. Я почувала себе в колі справжньої сім'ї».

- «Дякую організаторам, меценатам і спонсорам, та всім, хто вкладався у фінансову частину, організацію та ідею. Хочу наголосити, що підібрана команда — це насамперед команда професіоналів та людей із великої літери, тому що вони не прийшли сюди, як на звичайну роботу, а віддали частинку себе, вклавши свою людяність і любов, об'єднавши та передавши це й нам. І тому обов'язково запишіть і передайте організаторам, адже не асі вони є тут присутніми, цю команду, цей кістяк збережіть і передавайте далі. Отець Василь є дуже правильним і духовним наставником, за ним можна слідувати без долі сумніву. Пані Наталія та пан Іван — це професійні психологи та люди з великої літери. Людина спілкується з тобою, і вона вже тебе бачить по твоїй поведінці та навіть одязі. Щодо дівчат-аніматорів, то на їхньому місці я би не втрималася стільки днів, щоби бавити наших дітей. Альбіна, яка безпосередньо все це організовувала, писала у вайбер, комунікувала. Це також велика справа. І також „наш соловейко“ Яна. Мені дуже подобається, як вона співає, тож нехай це продовжується і надалі. Цьому місцю у Зарваниці я дуже вдячна за прийняття, за їхню гостинність. Я всім дуже вдячна і ще раз прошу про збереження цього кістяка на подальші реабілітації, адже після цих людей є результат і зміни».

- «Дякую Альбіні, що настояла на тому, щоб ми взяли участь. Чесно, ми не збиралися. Мої діти не чули сирен і не підривалися хоча б 10 днів. Велике дякую за те, що ніхто тут не говорив про війну. А щодо мене особисто: ось вперше у житті надів перстень».

- «Дуже велике дякую пані Наталії та пану Іванові. Ви дуже класні. І я дуже сподіваюся, що ми й надалі бачитимемося вже у Хмельницькому. Я сюди їхала із думкою, що в мене нема ресурсів ні на що, я занадто виснажена та втомлена. А тут у мене начебто друге дихання відкрилося. І мені зараз так добре, не дивлячись на якісь особисті проблеми. Я відчуваю себе добре і спокійно».

- «Вдячна вам усім за таку можливість побути у безпеці впродовж цих днів. І дякую за наш відпочинок від дітей та їхній відпочинок, адже дуже рідко в них зараз виникає можливість у вузькому колі, в одній команді побавитися і щось зробити. Ось це об'єднання як дітей, так і дорослих викликає якесь таке приємне відчуття. Війна роз'єднує: хтось із твоїх знайомих виїхав, хтось воює і ти за них переживаєш. Тут же було дуже багато приводів за всіх порадіти. І для

психологів окремо скажу про те, що ви дуже класно, м'яко і ненав'язливо працюєте. Я думала, що це буде глибинне самокопання у собі. Натомість усе розклали по полицях, і ти тепер розумієш, куди тобі варто рухатися, ти відчуваєш ресурс для цього».

Наприкінці лише варто додати, що команда Патріаршого паломницького центру вже активно готується до третього заїзду реабілітації родин військовослужбовців, які зазнали поранення чи були звільнені з полону. Він розпочнеться 28 травня 2024 року у Марійському духовному центрі «Зарваниця». Головна умова участі — проходити реабілітацію всією сім'єю (чоловік, дружина, діти), бо наша програма спрямована на відновлення взаємин та пошук цілющого, невичерпного джерела всередині родини.

Охочі взяти участь можуть заповнити анкету за покликанням та очікувати на зворотній зв'язок від менеджера.

Участь повністю безкоштовна. Організаторами є Патріарший паломницький центр УГКЦ за підтримки БО Патріарша фундація «Мудра справа».

(<https://ugcc.ua/data/ugkts-provela-reabilitatsiyu-rodyn-viyskovosluzhbovtiv-yaki-zaznaly-poranennya-chy-buly-zvilneni-z-polonu-4853/>, 14.04.2024).

===

На державному рівні. Що не так із психологічною допомогою для військових і ветеранів

Системної психологічної підтримки військових не існує. Чи розв'яже цю проблему держава?

Якщо людина перебуває на службі і їй потрібна психологічна підтримка, вона потенційно може отримати її від штатного психолога, але вони часто перевантажені, або їй призначають стаціонарне медикаментозне лікування. Ветерани ж, які проходять реабілітацію, скаржаться на неякісну психологічну підтримку в лікувальних закладах. Зараз в Україні немає системної психологічної допомоги військовим і ветеранам на державному рівні.

Станом на 2024 рік близько 350 лікарів-психотерапевтів та 1230 лікарів-психологів працюють в цивільних державних та комунальних закладах охорони здоров'я. Очевидно, цього недостатньо, щоб покрити запити від сотень тисяч військовослужбовців і ветеранів. В країні зараз бракує кваліфікованих фахівців. Дослідження «Принципу» — «Від поранення до повернення» показало, що військові після поранення не змогли отримати психологічну допомогу, коли їм було це потрібно. Переважно вони оцінюють психологічну допомогу в державних та військових закладах як відсутню та важкодоступну, а психологів називають «штатними одиницями», які реальної допомоги не надають і довіри не викликають. Проте, існує ще й інший бар'єр в отриманні допомоги — в очах військових психолог —

це передусім «цивільна людина, яка не бачила війну на власні очі, а тому не може його зрозуміти».

Згідно з нашим іншим дослідженням, 33% опитаних ветеранів зазначили, що потребують психологічної допомоги, а 40% сказали, що їм знадобиться психологічна допомога в майбутньому. Тобто бачимо, що запит є. Втім коли військовий чи ветеран все ж вирішує звернутися до психолога, то часто не знає, де шукати фахову людину. Особливо гострою є проблема нестачі фахівців у громадах. Часто в сільській місцевості взагалі відсутні психологи і психотерапевти. Там можуть бути шкільні психологи, але в них немає потрібної кваліфікації для роботи з ветеранами.

Реальної допомоги не надають і довіри не викликають

Розвиток цієї сфери в Україні багато років був спрямований на лікування вже важких станів і діагнозів, а не на допомогу на початкових етапах розвитку психологічних проблем. Зараз в армії схожа ситуація: військовий не має доступу до якісної психологічної допомоги, що нерідко призводить до ускладнень у вигляді психіатричних діагнозів або залежностей.

Психіатрична допомога в обласних лікарнях чи поліклініках зазвичай обмежується медикаментозним лікуванням, що не завжди відповідає потребам ветеранів. Трапляється, що важким пораненим за відсутності психологічної допомоги призначають транквілізатори, заспокійливі, сильні знеболювальні, снодійні препарати. У деякого від неконтрольованого прийому препаратів може розвиватися залежність.

З іншого боку, для чинного військового неможливо отримати допомогу з боку психолога або психотерапевта, оскільки для цього йому потрібно обов'язково перебувати в стаціонарних умовах лікування. А це здебільшого психоневрологічні диспансери, куди мають потрапляти пацієнти здебільшого з важкими психічними порушеннями, і наразі ці заклади вже перевантажені.

Комбінована терапія, яка поєднує психотерапію з медикаментозним втручанням в разі потреби, могла б бути оптимальним рішенням, але залишається недоступною для більшості військових і ветеранів. Адже фахівці, які можуть якісно лікувати за сучасними методиками, їм часто не по кишені. І загалом, якісна психотерапія здебільшого доступна у великих містах та орієнтована на клієнтів з доходом вище середнього. НСЗУ не має можливості компенсувати високу ринкову вартість цих послуг, а психотерапевти не готові працювати за суттєво нижчими цінами.

Державна безоплатна психологічна допомога — зараз виняткова і трапляється рідко. Водночас ті, кому вдалося її отримати, все ж зазначали, що це було для них дуже важливо і результативно. Після повномасштабного вторгнення держава зробила певний фокус на розбудову системи психічного здоров'я. Запровадили ряд важливих нормативних актів, як то «Порядок надання психологічної допомоги ветеранам війни» та «Організацію надання психосоціальної допомоги населенню», які мають врегулювати надання психосоціальної допомоги, залежно від ступеня тяжкості стану людини. Туди

входить перша психологічна допомога, кризові й психологічні консультування, психотерапія, психологічна реабілітація та інші.

Є також кілька корисних ініціатив, наприклад, «Марта» від Мінветеранів та проєкт «Ти Як?», є позитивний приклад сучасного центру психічного здоров'я та реабілітації Лісова поляна. Але цей обсяг послуг замалий, щоб покрити всі потреби. Потрібно будувати систему психічного здоров'я, в якій будуть передбачені специфічні потреби військових та ветеранів.

Варто теж враховувати, що навіть за умов стрімкої розбудови системи послуг психічного здоров'я, спеціалістів буде недостатньо у найближче десятиріччя, якраз тоді, коли буде чи не найвищий попит. Одне з рішень — вдосконалити спеціалізоване навчання військових психологів та офіцерів морально-психологічного забезпечення. Таку допомогу повинні теж вміти надавати лікарі первинної ланки, частина з яких вже пройшла необхідне навчання. Ми рекомендуємо розбудовувати систему мобільних служб допомоги ветеранам, які будуть надавати допомогу в кризових ситуаціях і сприяти соціальній адаптації. Для психологічної допомоги першого рівня ветеранам, можна залучати теж людей, які не є фахівцями у сфері психічного здоров'я, але пройшли відповідну підготовку, зокрема членів громадських об'єднань ветеранів та людей з інвалідністю.

Відсутність системного підходу до психологічної підтримки військових і ветеранів залишається нерозв'язаною проблемою. Чимало ветеранів, яким потрібна зараз допомога, не отримують її, що потенційно може ускладнити їхнє повернення в цивільне життя.

(<https://nv.ua/ukr/opinion/psihologichna-dopomoga-viyskovim-masinayem-rozpoviv-pro-problemi-50435748.html>, 18.07.2024)

===

Кінець форми

ЗСУ за підтримки НАТО успішно реалізували проєкт з психологічної реабілітації

У Збройних Сил України успішно завершено реалізацію проєкту з психологічної реабілітації та відновлення психологічної стійкості та боєздатності військовослужбовців, який тривав з липня 2023 року.

Про це повідомляє Генеральний Штаб ЗСУ на своєму телеграм-каналі.

Проєкт здійснювався за підтримки Програми НАТО з переходу з військової кар'єри на цивільну, в рамках Комплексного пакету допомоги Україні (КПД), під загальною координацією Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України.

За словами начальника Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України генерал-майора Владислава Ключкова:

«В умовах активних бойових дій з російським агресором даний проєкт НАТО виявився надзвичайно актуальним для Збройних Сил України.

В рамках цієї діяльності було проведено 65 тренінгів для учасників бойових дій, завдяки чому нам вдалося додатково охопити кваліфікованою психологічною підтримкою понад 2100 військовослужбовців, що стало вагомим внеском у загальну систему відновлення боєздатності особового складу Збройних Сил України. Відтак ми дуже розраховуємо, що проєктна діяльність НАТО у цьому напрямку знайде своє продовження і в 2024 році».

Даний проєкт НАТО є відповіддю на потребу у навчанні та психологічній підготовці особового складу Сил оборони України та спрямований на набуття ним життєво важливих навичок психологічної допомоги в умовах ведення бойових дій. Практичну реалізацію проєкту здійснює ГО «Ліга офіцерів», яка з 2014 року успішно працює в напрямку психологічної підтримки військовослужбовців.

(<https://armyinform.com.ua/2024/01/20/zsu-za-pidtrymky-nato-uspishno-realizuvaty-proyekt-z-psyhologichnoyi-reabilitacziyi/>, 20.01.2024).

====

Комітет з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів розпочав роботу над рекомендаціями.

Вони сприятимуть розвитку реабілітації військовослужбовців та ветеранів в Україні.

В основу рекомендацій будуть покладені пропозиції учасників засідання «круглого столу» на тему: «Реабілітація військовослужбовців та ветеранів в Україні. Сучасний стан, проблеми та виклики», проведеного 29 лютого 2024 року під орудою голови підкомітету з питань реабілітації ветеранів Комітету Верховної Ради України з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів Ірини Никорак.

«Ми як представники державних інституцій, парламенту, свідомого громадянського суспільства маємо створити систему роботи з ветеранами, яка буде базуватися на принципах Захисту та Поваги. Саме це має бути моральним компасом при формуванні будь яких політик та побудові системи, що стосується військовослужбовців, ветеранів та ветеранок», – зазначила у своєму виступі пані Никорак, навівши декілька цікавих фактів реабілітації в Естонській Республіці:

- стосовно психологічної підтримки: ветеранам цієї країни доступна не лише індивідуальна консультація, а й сімейна. Можна пройти терапію разом з подружжям чи з дітьми. При цьому, кількість консультацій необмежена;

- протягом 3 місяців з дня повернення з місії, ветеран має право відпочити на одному з 14 SPA-курортів, які співпрацюють з силами оборони. Відпочити можна як самому/самій, так і з партнером/партнеркою, або ж з дітьми;

- сили оборони забезпечують ветерану отримання до 3 протезів. У разі потреби родині постраждалого ветерана надають житло поблизу госпіталю;
- станом на лютий 2024 року Естонський центр оборонних інвестицій займається створенням сучасного медично-тренувального центру, куди буде входити, зокрема, реабілітаційний центр.

Програмна координаторка Програми USAID «Рада: наступне покоління» Христина Бідонько презентувала інші приклади реабілітації ветеранів в країнах Європи, зокрема, у Хорватії.

Розвиток реабілітаційних послуг для захисників та захисниць України продовжується

Учасники засідання «круглого столу» засвідчили постійний розвиток сфери реабілітації для військовослужбовців та ветеранів в Україні. Цьому розвитку сприяє активне долучення до розбудови реабілітаційної галузі для захисників держави як органів державної влади всіх рівнів, так і науковців, благодійних організацій, волонтерів, міжнародних партнерів, тощо. Перший заступник голови парламентського Комітету з питань гуманітарної та інформаційної політики, голова підкомітету з питань національної та культурної пам'яті Ірина Констанкевич, зокрема, відзначила зміну підходу до оплати за пакетом «Реабілітаційна допомога» в залежності від складності реабілітаційної допомоги та стану пацієнта. «Загальна кількість реабілітаційних циклів при наданні послуг найвищої складності та високої складності становить до 8 циклів протягом року», - зауважила пані Констанкевич.

При цьому держава забезпечує право пацієнтів зі складними травмами на гідну реабілітацію в стаціонарних умовах. «Коли людина знаходиться на стаціонарній реабілітації, держава їй гарантує 3 години реабілітації на день. Заклади були зацікавлені брати «легших» пацієнтів, а «важчих» пацієнтів, наприклад, зі спінальною травмою, важкою черепно-мозковою травмою, не сильно. Адже в таких випадках потрібно більше ресурсів, оплата була та ж сама. - зауважив генеральний директор Директорату високотехнологічної медичної допомоги та інновацій Міністерства охорони здоров'я України Василь Стрілка. - За нашою ініціативою, Міністерства охорони здоров'я, разом іншими фахівцями, комунікації з Мінсоцом, Офісом Президента ми розділили на чотири групи складності оплати реабілітаційних послуг в стаціонарних умовах. Відтепер за реабілітацію найвищої групи складності тривалістю не менше 14 днів держава сплатує 41500 гривень». Кількість закладів, які уклали договір надання реабілітаційної допомоги в стаціонарних умовах на сьогодні складає 293 заклади. Наразі МОЗ працює над збільшенням кількості реабілітаційних стаціонарних ліжок з розрахунку 200 ліжок на 1 млн громадян (В Ізраїлі на 1 млн населення передбачено 100 реабілітаційних ліжок в стаціонарі).

В Мінсоцполітики розповіли про успішну роботу соціальних працівників в складі мультидисциплінарних реабілітаційних команд, які працюють в низці медичних закладів України. Завдання таких фахівців -

допомогти пацієнту з відновленням документів, проходженням ВЛК, МСЕК або оформленням довідки про обставини поранення. При цьому згадувалося про запровадження комплексної соціальної послуги з формування життєстійкості. «Також набирає масштабів програма соціального відновлення ветеранів, яка передбачає тижневий відпочинок ветерана разом з сім'єю в санаторно-курортному закладі. Багато місцевих адміністрацій підтримали її впровадження за рахунок власних коштів. З сім'єю працює психолог, соціальний працівник, педагог, - розповіла радник Міністра соціальної політики України Олена Кульчицька. - Працюємо над наступними цілями: переоблаштування житла під потреби особи з обмеженим функціонуванням, переоблаштування автомобіля. Також на порядку денному Міністерства – адаптація порядку надання доглядових послуг. Без сумніву велика кількість ветеранів поранених, важко поранених потребують таких послуг».

Вітаючи розвиток реабілітаційної галузі загалом, учасники засідання «круглого столу» звернули увагу на відсутність цілісної системи реабілітаційних послуг, яка б охоплювала всі етапи і види реабілітаційної допомоги. Наголошувалося на необхідності координувати/синхронізувати дії міністерств у процесі надання реабілітаційних послуг. Також потребує розробки план дотримання континууму надання реабілітаційної допомоги на всьому реабілітаційному маршруті, незалежно від рівня підпорядкування закладу, в якому військовослужбовець/ветеран знаходиться.

Учасники засідання відзначали, серед іншого, успішність проекту національної мережі RECOVERY зі створення реабілітаційних центрів в різних областях України на базі 10 державних медичних закладів. Керівниця патронатної служби «Янголи Азову» Олена Толкачова рекомендувала орієнтуватися на відповідні «успішні кейси», в тому числі і на роботу Національного реабілітаційного центру Unbroken (м. Львів), для того, щоб реабілітація в державних закладах охорони здоров'я не поступалася якості роботи приватних реабілітаційних центрів, а кращі напрацювання в сфері реабілітації масштабувалися по всій території України.

Напрацювання наукової спільноти

Представники наукової спільноти в свою чергу представили результати власної роботи в сфері реабілітації військовослужбовців та ветеранів. Президент Національної академії медичних наук України Віталій Цимбалюк розповів про застосування ДУ «Інститут травматології та ортопедії НАМН України» сучасних регенеративних технологій, зокрема, технології нарощення дефекту кісток із заміщенням великого дефекту.

Повідомлялося також, що в ДУ «Інститут нейрохірургії ім. акад. А.П. Ромоданова НАМН України» створена сучасна електростимулююча система, яка може застосовуватися для стимуляції ушкодженого нерва вдома, після виписки зі стаціонару. Така система допомагає боротися з хронічними больовими синдромами, фантомно-больовими та ампутаційними синдромами, без вживання ліків із наркотичною складовою. Пан Цимбалюк додав, що більше 1000 військових відновили слух в ДУ «Інститут отоларингології ім.

проф. О.С. Коломійченка НАМН України» шляхом проведення пластичних операцій по відновленню барабанних перетинок (при акубаротравмах, мінно-вибухових травмах). Що стосується використання сучасного медичного та реабілітаційного обладнання, то, зокрема, в центрі медико-психологічної реабілітації ДУ «Інститут медицини праці ім. Ю.І. Кундієва НАМН України» використовуються обладнання зі штучним інтелектом.

Завдання на перспективу – створення на базі ДУ «Інститут педіатрії, акушерства і гінекології ім. О.М. Лук'янової НАМН України» та за участі експертів Ізраїлю Центру Реабілітації Здоров'я Жінок, постраждалих від війни.

Обговорюючи актуальні питання відновлення здоров'я українських захисників та захисниць, Президент «Всеукраїнської асоціації щелепно-лицевої хірургії» Василь Рибак зауважив, що майже 78% отриманих поранень припадають на ділянку голови та шиї. Велика частка цих поранень супроводжується утворенням стійких дефектів щелепно-лицевої ділянки. Науковець запропонував ініціювати внесення змін до постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку забезпечення допоміжними засобами реабілітації (технічними та іншими засобами реабілітації) осіб з інвалідністю, дітей з інвалідністю та інших окремих категорій населення і виплати грошової компенсації вартості за самостійно придбані такі засоби, їх переліку», якими передбачити включення до переліку допоміжних засобів реабілітації протезів органів щелепно-лицевої ділянки (ектопротези), протезів обличчя, ока та вуха, obturatorів. «Крім військовослужбовців відповідні поранення отримують діти, які мають дефекти ока, вуха, середньої зони обличчя. Ці діточки ростуть і ми маємо проводити заміну протезів, з врахуванням їх віку», - додав Василь Рибак.

Кадрове забезпечення реабілітаційної галузі

Навколо вирішення проблеми нестачі кадрів в сфері реабілітації об'єдналися міністерства, медичні навчальні заклади, громадські організації та об'єднання, наукова спільнота.

Завідувач відділу медичної реабілітації ДУ «Український науково-дослідний інститут медичної реабілітації та курортології МОЗ України» Олександр Романчук відзначив, що ведеться активна робота з провідними закладами з підготовки фахівців з фізичної реабілітації, з фізичної та реабілітаційної медицини, а саме: Дніпровський державний медичний університет, Львівський національний медичний університет, Одеський медичний університет, Вінницький медичний національний університет.

На думку керівника Центру медико-психологічної реабілітації Інституту медицини праці імені Кундієва Ірини Сисоєнко розвиток телереабілітації і телемедицини міг би частково компенсувати певну нестачу фахівців в сфері реабілітації.

В свою чергу керівник центру реабілітаційної допомоги комунального некомерційного підприємства «Вінницька обласна клінічна психоневрологічна лікарня імені академіка Ющенка Вінницької обласної

ради» Олена Долинна поділилася досвідом роботи тренінгового центру для мультидисциплінарних реабілітаційних команд. Такі тренінгові центри наразі працюють в 6 містах України (Київ, Дніпро, Вінниця, Тернопіль, Івано-Франківськ, Ужгород), надаючи відповідні освітні послуги та підвищуючи кваліфікацію спеціалістів/фахівців.

В Мінсоцполітики звернули увагу на досі існуючих брак кваліфікованих протезистів та ортезистів. «Ми спрямовуємо свої зусилля на підвищення кваліфікації існуючих фахівців та появу нових фахівців високої кваліфікації. Разом з «ПротезХаб» ми розробили професійний стандарт професії «протезист/ортезист». Ця професія в грудні 2023 року внесена в класифікатор професій. Зараз спільно з Міносвіти і МОЗ ведеться розробка освітнього стандарту для цієї професії. Це абсолютно нова для України освітня програма», - повідомила радник Міністра соціальної політики України Олена Кульчицька.

Міністерство у справах ветеранів України в свою чергу опікується навчанням фахівців з питань ментального здоров'я та долучає до цього процесу професійні організації та міжнародних донорів. «Підвищується кваліфікація наших психологів, які будуть законтрактовані відповідно до постанови № 1270. Є реєстр надавачів послуг, де люди будуть реєструватися. Ми будемо відбирати психологів, які будуть працювати в регіонах з нашими ветеранами. На це є фінансування. Ми сподіваємося, що в березні це запрацює», - розповіла заступник Міністра у справах ветеранів України з питань європейської інтеграції Оксана Сивак.

Керівниця Центру психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна» Ксенія Возніцина повідомила про роботу над стандартом надання допомоги у випадку контузії. Такого стандарту наразі в Україні не існує. «Крім того, за допомогою USAID в цьому році запрацює онлайн платформа, яка об'єднає фахівців, які можуть надавати допомогу людям, які пережили полон та тортури. Це стосується не лише медичної допомоги, це стосується і психологічної допомоги, юридичної, соціальної складової», - розповіла пані Возніцина. А президент The Hope Ukraine Foundation Марко Тосон в своєму виступі запевнив Україну в готовності Італії співпрацювати в сфері протезування та навчання українських лікарів.

Спортивна реабілітація

Окрема увага учасників «круглого столу» була приділена ментальному здоров'ю військовослужбовців та ветеранів, а також спорту, який, за словами т.в.о. Міністра молоді та спорту України Матвія Бідного, є кращим інструментом адаптації ветерана до життя після поранення. Нагадаємо, що на розгляді Верховної Ради України наразі знаходиться проект Закону України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо адаптивного спорту», реєстр. № 9485 від 12.07.2023.

«Ветеранські ініціативи Invictus Games, Warrior Games підкреслюють вплив та важливість такого інструменту як фізична активність, - розповів пан Бідний. - Протягом 2023 року ми залучили більше 2 тисяч ветеранів до наших

регулярних спортивних заходів у регіонах. Цього року ми запускаємо окремі ветеранські клуби. Це ветеранські осередки, де інструктори працюють тільки з ними в групах по 8-12 людей». Варто зазначити, що Мінмолодьспорт та Національний Університет фізичного виховання і спорту розробили програму підвищення кваліфікації для фахівців, тренерів в роботі з ветеранами. Очікується, що за рахунок цього буде розширювати мережа закладів для заняття спорту спільнотою ветеранів. В свою чергу член Комітету Верховної Ради України з питань організації державної влади, місцевого самоврядування, регіонального розвитку та містобудування Андрій Клочко та проректор Національного університету фізичного виховання і спорту Олександр Пижов звернули увагу учасників засідання «круглого столу» на реалізацію експериментального проекту з переходу від військової служби до цивільного життя ветеранів війни на базі закладів освіти засобами освіти, спорту та реабілітації.

Охорона ментального здоров'я

Що стосується ментального здоров'я військовослужбовців та ветеранів, то на думку експертів, які взяли участь у засіданні «круглого столу», в цьому питанні особлива увага держави має бути приділена запровадженню найкращих методів ранньої діагностики ПТСР, роботі з залежностями та підтримці родин Захисників та Захисниць України.

Водночас зазначалося, що питання охорони психічного здоров'я мають бути врегульовані на законодавчому рівні. Директорка київського офісу GLOBSEC Юлія Осмолівська наголосила, що на розгляді парламенту вже знаходиться 2 законопроекти: проект Закону про внесення змін до деяких законодавчих актів щодо системи охорони психічного здоров'я та послуг у сфері психічного здоров'я за реєстр. № 9433 від 28.06.2023 та проект Закону про внесення змін до деяких законодавчих актів щодо запровадження адміністративної та кримінальної відповідальності за надання психологічної допомоги особами, які не мають такого права та поширення недостовірної інформації про наявність у особи медичної освіти або лікарської спеціальності, права надавати психологічну допомогу за реєстр. № 9434 від 28.06.2023. Пані Осмолівська звернула увагу парламентарів на проблему надання психологічної допомоги неналежного рівня, що призводить до ретравматизації людини. За її словами, «було б добре повернутися» до створення проекту Закону про психологічну та професійно-психологічну діяльність, який передбачатиме чіткі критерії надання психічної допомоги.

Пропозиції щодо напрямків розвитку реабілітації захисників та захисниць держави в Україні

Під час засідання «круглого столу» учасники зібрання надали низку рекомендацій, виконання яких сприятиме розвитку реабілітації військовослужбовців та ветеранів в Україні. Ці рекомендації опрацьовуються та знайдуть своє відображення в рекомендаціях Комітету.

Завершуючи засідання «круглого столу» голова підкомітету з питань реабілітації ветеранів Комітету Верховної Ради України з питань соціальної

політики та захисту прав ветеранів Ірина Никорак також закликала учасників зібрання до надання письмових пропозицій, - для їх подальшого включення в загальні рекомендації Комітету.

Рекомендації будуть розміщені згодом за посиланням: <https://komspir.rada.gov.ua/documents/sluhannja/recommend-kom/> (<http://www.golos.com.ua/article/377420>, 07.03.2024).

====

Очільник МВС: 60% винуватців домашнього насильства – військові, їм потрібна психологічна реабілітація

Більшість винуватців домашнього насильства – військові, їм треба належна психологічна допомога – Клименко

В Україні від початку року зросла кількість випадків домашнього насильства, заявив міністр внутрішніх справ Ігор Клименко.

За його словами, 60% тих, хто вчиняє домашнє насильство, є військовослужбовцями. Тому держава має зосередитися на психологічній реабілітації бійців, які повертаються з фронту, наголосив Клименко в інтерв'ю "Радіо Свобода".

За його словами, з початку 2024 року кількість випадків домашнього насильства зросла на 14%, і це число продовжує збільшуватися.

"Дуже великий відсоток, близько 60% (тих, хто вчиняє домашнє насильство – ред.), – це військові. І йдеться не тільки про військових Збройних сил України, а про всіх, хто був на фронті", – зазначив Клименко.

Однією з головних проблем наразі, на думку міністра, є неналежна організація психологічної реабілітації військових.

"Психологічна реабілітація, я вважаю, на сьогодні у зародковому стані. Якщо ми не підберемо фахівців, не навчимо їх, то матимемо великі проблеми після закінчення війни.

Що робить людина з ПТСР або людина, яка має ментальні зміни після війни? Вона може стати або алкоголіком, або наркоманом, або може піти в кримінальне середовище, або все це поєднувати між собою", – наголосив Клименко.

Нагадаємо, у 2024 році кількість випадків домашнього насильства в Україні зросла на 36% порівняно з 2023-м.

(<https://life.pravda.com.ua/society/bilshist-vinuvatciv-domashnogo-nasilstva-viyskovi-jim-treba-psiologichna-dopomoga-klimenko-302239/>, 21.06.2024).

====

Підсумки міжнародної конференції RECOVER TOGETHER: долаючи наслідки бойової травми

Національна мережа RECOVERY, заснована Віктором та Оленою Пінчуками для підтримки війська, зібрала експертів із реабілітації на RECOVER TOGETHER.

У Києві відбулася щорічна міжнародна конференція *RECOVER TOGETHER. Долаючи наслідки бойової травми*. Під час заходу понад 60 спікерів з України, а також спеціальні гості зі США, Канади, Німеччини, Сінгапуру, Латвії та Ізраїлю представили доповіді, майстер-класи й розбори клінічних випадків.

Конференцію вже вдруге провела національна мережа реабілітаційних центрів для поранених військових RECOVERY, яку Віктор та Олена Пінчуки заснували задля допомоги Силам безпеки й оборони. На події зібралося понад 350 учасників — представники 70 медичних установ, військові, урядовці, благодійники — заради фахової дискусії щодо доказових методів відновлення після бойових травм та обміну досвідом щодо можливостей впровадження інноваційних рішень у сфері медицини й реабілітації.

Звертаючись до учасників конференції, **засновник проєкту RECOVERY Віктор Пінчук** підкреслив важливість освітніх ініціатив для розвитку реабілітаційної галузі: *"Центри RECOVERY є найкращими з точки зору обладнання та інтер'єру, а фахівці, на мою думку, гарні в усіх центрах. Ми запрошуємо на навчання всіх, не лише спеціалістів мережі RECOVERY. Наша відповідальність — навчати всіх фахівців сфери реабілітації, як із приватного сектору, так і з державних закладів"*.

"Світ непередбачуваний, і ми не знаємо, що чекає на нас у майбутньому, — наголосив Віктор Пінчук. — Але можу гарантувати: проєкт RECOVERY буде продовжуватися. Ми також розпочнемо новий проєкт із психологічної реабілітації, і він буде потужним. На цьому ми не зупинимося, обіцяю".

Перший день заходу був присвячений обговоренню того, як держава організовує реабілітацію військових, як пацієнти проходять шлях від поранення до відновлення, а також забезпеченню якості реабілітаційних послуг. З доповідями виступили представники Міністерства внутрішніх справ України, Міністерства оборони України, Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства у справах ветеранів України та Національної служби здоров'я України.

Оксана Сухорукова

"Раніше в Україні були фахівці, але їх були одиниці. Війна 2014-го дала поштовх реабілітації в Україні. У 2020 році набрав чинності закон про реабілітацію, з'явилися мультидисциплінарні реабілітаційні команди, і

нарешті почався повноцінний розвиток. У 2022 рік ми зайшли зовсім з іншою реабілітацією, ніж вона була у 2014-му, і сьогодні ми продовжуємо розвиватися. Такі заходи, зокрема, породжують фахову дискусію про те, якою має бути реабілітація майбутнього", — розповіла Оксана Сухорукова, очільниця департаменту охорони здоров'я в Міноборони.

Окремо обговорювали досвід військових після отримання бойової травми та процес повернення до служби чи реінтеграції в цивільне суспільство. Також приділили увагу психологічній підтримці військових, зокрема розглянули, як допомогти їм уникнути повторних травм і відновити особисте життя.

"Ми прагнемо, аби процес відновлення після поранення був максимально комфортним і сповненим турботи. Ми хочемо, щоб наші захисники й захисниці знову відчували наповненість життя у всіх його сферах: фізичній активності, емоційній стабільності та у відновленні сексуального життя", — зазначила Олена Пінчук, засновниця проєкту RECOVERY.

У другий день фахівці обговорили важливість раннього виявлення та комплексного лікування травм периферичної нервової системи для збереження й відновлення функцій кінцівок у військових. Наголосили на важливості реконструктивної щелепно-лицьової хірургії після бойових травм для подальшого одужання й повноцінного життя наших захисників. Значну увагу приділили системному підходу до повернення ментального здоров'я, включно з оцінкою психологічного стану, способам корекції порушень сну та особливостями реабілітації захисників і захисниць, звільнених з полону.

Представники мережі RECOVERY поділилися досвідом роботи з множинними травмами, які часто супроводжуються значними дефектами кісток, глибокими опіками, ураженнями зору та слуху. Програма заходу включала майстер-класи, зокрема з методів електронейроміографії при травмах нервів, і дзеркальну терапію для лікування болю.

Олександр Терен

Особливу увагу приділили підготовці кадрів та рівню післядипломної освіти у сфері реабілітаційної медицини, що є ключовим елементом якісної допомоги. Аналізували міжнародний досвід навчання лікарів спільно з експертами зі США, Ізраїлю та Сінгапуру. Окремо розглянули питання менеджменту в реабілітаційній медицині, зокрема досвід ветерана російсько-української війни Олександра Терена, який наголосив на важливості коректної комунікації під час відновлення військових.

Наталія Гусак

Акцентуючи на партнерстві держави й приватного сектору, **Наталія Гусак, голова Національної служби здоров'я України,** зауважила: *"Розбудовуючи систему реабілітації в Україні, ми точно розуміємо, що ми не самі. Держава не сама, медичні фахівці, захисники й захисниці точно не сам на сам. З нами велика кількість міжнародних*

партнерів, громадських діячів та благодійників. У нас із мережею RECOVERY спільні цінності — людиноцентричність і гідність, тому, впевнена, разом ми можемо покращувати якість і доступність медичної сфери в Україні".

Національна мережа RECOVERY передбачає розвиток професійної спільноти, саме тому регулярно організовує фахові програми для опанування нових знань і практичних навичок. Так, лікарі мають можливість обмінюватися практичним досвідом із колегами, опановувати сучасні й інноваційні методи реабілітації. На сьогодні понад 3 000 лікарів уже взяли участь у різноманітних подіях, спрямованих на підвищення кваліфікації, та продовжують свій безперервний професійний розвиток з метою підвищення ефективності в наданні лікувально-консультативних і реабілітаційних послуг.

Записи доповідей доступні на офіційній сторінці мережі реабілітаційних центрів для поранених військових RECOVERY у YouTube.

(<https://life.liga.net/all/press-release/pidsumky-mizhnarodnoi-konferentsii-recover-together-dolaiuchy-naslidky-boiovoi-travmy>, 21.11.2024).

Практичні поради подолання стресу

Якої психологічної допомоги потребують військові та як її надати

В'ячеслав Халанський
Психолог, психотерапевт

Морально-психологічний стан військових — це важливе й актуальне питання, на яке слід шукати відповіді

Підготовлено спільно з Мар'яною Миколайчук — акредитованою психотерапевткою, членкинею Української спілки психотерапевтів, Української Асоціації когнітивно-поведінкової психотерапії, Української асоціації емоційно-фокусованої психотерапії, доценткою кафедри психології та психотерапії Українського католицького університету

Присвячуємо світлій пам'яті Героя Володимира Голубничого, старшого лейтенанта, який загинув при виконанні бойового завдання, захищаючи побратимів. Він підтримував у проведенні дослідження і своїм життя показував приклад порядності, людяності, збереження важливих людських цінностей.

«Залишитись адекватним і зберегти в собі людину», — неодноразово ми, психологи, чуємо як запит від військових. Військові, перебуваючи в надскладних бойових умовах, переживаючи не лише бойові стреси, але й моральну втому та виснаження, часто потребують просто підтримки, людської розмови, щоб хтось послухав або розповів про симптоми, які лякають. Інформація про психічне здоров'я є надзвичайно важливою для нас, щоб виявити загальні мисленнєві шаблони та хибні переконання, які можуть призвести до гніву та розчарування — наприклад, схильність до припущень про найгірше («Моя дружина не відповіла на дзвінок; можливо, вона з кимось іншим»).

Військові, які почуваються більш соціально включеними, переживають менше симптомів ПТСР

Морально-психологічний стан військових був і залишається важливим і актуальним питанням, на яке слід шукати різноманітні відповіді. Екзаступниця Міністра оборони України Ганна Маляр у травні 2023 року зауважила, що «сотні тисяч мобілізованих непросто забезпечити військовими психологами, бо їх ніколи не навчали на таку кількість військовослужбовців». За результатами дослідження кадрового забезпечення ЗСУ, на 400–500

військовослужбовців працює один психолог. Наприклад, в армії Ізраїлю встановлений норматив військових психологів та соціальних працівників — один фахівець на 70–90 осіб.

Одним зі способів розв'язання проблеми недостатності психологічної підтримки та супроводу військовослужбовців можуть бути превентивні заходи, зокрема зміцнення ресурсів особистості, а також психологічне просвітництво з метою самодопомоги та мотиваційні втручання заради активного пошуку психологічної підтримки. Численні наукові дослідження підтверджують, що людина, озброєна інформацією про те, якими можуть бути симптоми психотравми та як їх долати, більш стресостійка.

Нещодавно ми провели дослідження методом опитування та проведенням глибинних інтерв'ю. Ми розпитали понад 160 військових віком від 21 до 57 років та з різним бойовим досвідом (він був у 117 осіб на момент проведення опитування) про їхні потреби у психологічній інформації та перешкоди на шляху до її отримання.

Серед психологічних тем, які найбільш цікавлять учасників дослідження, можна відзначити:

1. Основи ефективного спілкування та розв'язання конфліктів у підрозділі й на службі.
2. Здоровий сон і боротьба з безсонням.
3. Спілкування з рідними (як концентруватися на бойовому завданні, коли вдома проблеми).

Далі за рейтингом теми: як впоратися з вибухами гніву, з почуттям провини, втрати та горювання. Проте чи не у кожній анкеті звучало теж: «Як витримати щоденний натиск, втому й виснаження та ефективно відновлюватись».

На запитання, чи звертаєтеся ви за психологічною підтримкою, чи щось тому перешкоджає, бійці зазвичай давали такі відповіді: «Від проблем слід відволікатись, проблеми самі минуть, проблеми не настільки серйозні», «Я впевнений у малій кількості дійсно фахових та етичних психологів у нашій країні», а також згадували переконання в нещирості фахівців: «Їм по барабану мої думки, а їхнє вміння слухати дещо награне»; страх соціальної стигми або осуду: «А що скажуть про це колеги по службі»; відсутність ресурсів або можливостей для отримання системної та регулярної допомоги: «Потрібен більше психотерапевт, регулярно, а це дуже дорого, поки мобілізований, або немає особистого простору для регулярних онлайн-зустрічей»; «Наразі користуватися психологічною допомогою не завжди є можливість, бо стресові ситуації кожного дня накривають новою хвилею емоційного стану»; відсутність позитивного досвіду звернення до психологів серед знайомих: «Нема знайомих, яким реально б допоміг психолог». Але попри сформульовані перешкоди, на терапії часто можна почути: «Я не зможу відкритись», — що часто означає: «Дозволити собі емоції — це розкіш. Це може демобілізувати. Це як замерзлі руки занурити в теплу воду — боляче і, здається, небезпечно».

Ось ще деякі коментарі:

— Просто бракує/немає слів для опису пережитого.

— Коли ходиш на межі нервової системи, то просто сам себе не чуєш.

— Я сам себе іноді не розумію, не те щоб описати словами пережите чи те, що відбувається всередині.

— Боюся, що мене не зрозуміють ті, хто не пережив схожого.

І часто це насправді має сенс, особливо коли військові залишаються на бойових позиціях. Тоді важливо довіряти захисним механізмам психіки та зміцнювати ресурси. Це схоже на ситуацію, коли пацієнту потрібна операція, але його організм не готовий до неї й не витримає її. У такому разі перш за все потрібно наситити його поживними речовинами та вітамінами. Часто для цього потрібно просто побути поруч, помовчати або вислухати те, що рідні вже не витримують без осуду чи катастрофізації.

Проте інші військові, які мають позитивний досвід психологічної допомоги та розвинуте вміння самотужки справлятися і відновлюватися, діляться:

«Усвідомити те, що з тобою відбулося, виразити це словами навіть побратимові — це як звільнення»; «Психолог допомагає змінити шаблони мислення, розширити сприйняття ситуації та себе в ній»; «Психологічна підтримка — це просто знати, що ти не божеволієш, що то так психіка захищається й цим можна керувати»; «Психолог не витягує з тебе інформацію й не змушує щось розповідати. Часто просто дає людяне ставлення, від якого хочеться поділитися тим, що заважає, що викликає почуття безвиході. Тоді хаотичні спогади якось впорядковуються й опановуються».

Які існують ефективні засоби психологічного відновлення

Доброю новиною є те, що існують дуже ефективні способи впоратися з наслідками травми та лікувати їх. Згідно з рекомендаціями Американської Психологічної Асоціації, а також враховуючи поради українських фахівців, ми можемо виділити:

1. Покладайтеся на вашу родину та друзів для підтримки. Якщо ви відчуваєте, що готові поділитися своїм досвідом та почуттями щодо травматичної події, можете обговорити це з ними. Дослідження показують, що військові, які відчуваються більш соціально включеними, переживають менше симптомів ПТСР. Таким чином, чим більшу соціальну підтримку ви відчуваєте, тим менша вразливість до ПТСР.

2. Надайте пріоритет догляду за собою. Зробіть усе можливе, щоб їсти поживну їжу, займатися регулярною фізичною активністю та добре висипатися. І шукайте інші здорові стратегії подолання, такі як мистецтво, музика, медитація, релаксація та проведення часу на природі.

3. Наберіться терпіння. Це нормально — після повернення до цивільного життя уникати думок про травматичні події. Але не виходити з дому, надмірно спати, ізолюватися від близьких і вживати речовини з наркотичною дією, щоб уникнути нагадувань, не є здоровими способами впоратися з травмою. Хоча уникати — це нормально, надмірне уникання

може продовжити стрес і не дати вам вилікуватися. Поступово спробуйте повернутися до звичного розпорядку дня. Підтримка близьких людей або спеціаліста з психічного здоров'я може допомогти.

Наприкінці хочемо зазначити, що попри численні дослідження щодо психологічної стійкості й того, що допомагає відновитися, справжній досвід мають ті, хто пережив ці випробування. Для науковців це лише аналіз, а для тих, хто пройшов через це, — справжнє пізнання. Тому ми вдячні усім військовим, хто поділився з нами цим цінним досвідом. (<https://life.nv.ua/ukr/blogs/yakoji-psihologichnoji-dopomogi-potrebuyut-viyskovyi-ta-yak-jiji-nadati-viyna-v-ukrajini-50401618.html>, 16.03.2024).

===

Нерозуміння між тими, хто воює і хто ні: психолог пояснив, що робити **Психолог Андрій Козінчук зазначив, що після війни буде складний період - ейфорія, розчарування, агресія, депресія, прийняття.**

Суспільство не повинно розуміти військових, ці частини соціуму повинні "зійтися по середині". В Україні є багато фахівців, які повинні займатися цим питанням, але немає системи.

"Коли у нас було об'єднане суспільство? 24 лютого 2022 року і тижнів зо два ми трималися разом. Місяць війни ми були дуже класні, об'єднані. Як тільки Збройні сили локалізували противника в одному місці, у нас відразу стала "зона небезпеки" та "безпечна зона". Поясню чому: тут, де зона небезпеки, зона виживання — людина мислить більше лімбічної системою, потрібно вижити і він емоційно, інстинктивно робить якісь круті штуки. Тут, де безпечна зона, потрібно ходити на роботу, платити податки, одягатися, щоб подобатися, хоча б собі. У військового немає такого: "сьогодні понеділок, що я одягну?". Він з спальника вилазить, шкарпетки надягає і побіг", - зазначив військовий психолог з групи інженерного забезпечення 67-ї окремої механізованої бригади Андрій Козінчук в інтерв'ю "РБК-Україна".

За його словами, це не погано і не добре, це лише дві різні роботи головного мозку людини.

"Як їх об'єднати зараз? Треба окупантам сказати: "Давай в Ужгород і назад, тільки нікого не вбивайте". Я не хочу такого варіанту. Поки це пояснення, чому так. Це два різних суспільства. Не може людина, яка постійно в багнюці, щосекунди знає, що може бути приліт, жити з таким же розкладом, що "у мене флет-вайт пересолений і капучино сплутали з гарбузовим лате", - зазначив експерт.

При цьому він вказав, що після завершення війни буде потрібна державна система інтеграції військових, адже всі проходять цей процес по-різному і можуть бути кризи.

"У всіх збройних конфліктах після повернення з війни йде період: ейфорія, розчарування, агресія, депресія, прийняття. На ейфорії ніхто не зупиняється. Може, хтось на розчаруванні зупиниться і всю дорогу "зрада",

хтось на агресії - штурмувати магазини з випивкою. Якщо завдання відпустки відновити сили, а не розслабитися, після війни треба імплементуватися в соціум. Тому що є ідея, що соціум повинен нас зрозуміти. Ні. Ось соціум, а ось військові – наше завдання посередині зустрітися. Потиснути руки і сказати, ми любимо один одного, давайте жити разом. Але це довгий процес - і там різні будуть люди, сплеск суїцидів, розчарувань, хтось піде у віру, хтось, навпаки, атеїстом стане, сім'ї будуть валитися і навпаки возз'єднуватися. Мені б дуже хотілося, щоб в державі була політика і система того, що нам робити далі. У нас дуже багато класних фахівців-психологів, психіатрів, соціологів – священиків - а системи немає", - підсумував психолог

Військовий психолог з групи інженерного забезпечення 67-ї окремої механізованої бригади Андрій Козінчук розповів, що всі отримують стрес, тому що нічого не знають, бояться невідомості.

За його словами, у навчальному центрі готують до війни "опосередковано". Призовник максимально завантажений, його день повністю розписаний: підйом, прийом їжі, біг тощо. Через незвичку може натерти форма або взуття, і в результаті втомлена людина мріє лише про одне - посидіти на табуретці. При цьому потрібно здати мобільний телефон і немає часу боятися "посадки". З тільки надійшли бійцями психологи проводять бесіду. (<https://www.unian.ua/society/nerozuminnya-mizh-timi-hto-voyuye-i-hto-ni-psihiolog-poyasniv-shcho-robili-12540558.html>, 12.02.2024).

===

Як підтримати військовослужбовців, що пройшли війну?

Психологічна допомога військовослужбовцям є надзвичайно важливою, особливо для тих, хто пережив війну або воєнні конфлікти. Виклики, з якими стикаються військові, надзвичайно складні та відображаються на їхньому психічному здоров'ї. Стан психічного добробуту військовослужбовців значно гірший, ніж серед решти населення. Вони стикаються з різними формами тривоги, великими депресивними розладами та іншими психічними проблемами удвічі частіше, ніж цивільні громадяни. Це викликає серйозні турботи щодо їхнього добробуту та потребує надання належної психологічної підтримки та допомоги. Як психологічно підтримати військових: поради на Платформі Sunshine At Home підкажуть як ефективно та якісно надати допомогу тим, хто сьогодні цього найбільше потребує.

Психологічна підтримка військових має стати фокусом у сучасному суспільстві як серед звичайних людей, так і психологів і психотерапевтів. Надання їм адекватної допомоги є не лише моральним обов'язком, але й ключовою умовою для їхнього успішного відновлення та повернення до повсякденного життя. Психологи, психіатри та інші фахівці у галузі ментального здоров'я грають важливу роль у цьому процесі, допомагаючи військовим пережити травми та знайти новий баланс.

Якщо ви не знаєте як підтримати військового, радимо дослухатися до таких порад:

1. Висловлюйте подяку та визнання: важливо висловлювати вдячність за їхню службу та жертви. Відчуття визнання може мати позитивний вплив на їхнє самопочуття.
2. Виявляйте інтерес до їхнього досвіду: важливо запитувати про їхні враження та досвід, але робити це необхідно з урахуванням їхнього комфорту. Деякі ветерани можуть бути готові до розповіді, інше – менше.
3. Створюйте безпечне середовище для спілкування: бажано уникати тем, які можуть викликати травматичні спогади. Замість цього, слід концентруватися на позитивних аспектах та майбутніх планах.
4. Надавайте психологічну допомогу: якщо відчуваєте, що ветеран може потребувати допомоги, не соромтеся рекомендувати консультування чи підтримку фахівців.
5. Фасилітуйте соціальну інтеграцію: допомагайте їм відновити зв'язки з сім'єю, а також з іншими ветеранами, які можуть розуміти їхні переживання.
6. Надавайте інформаційну підтримку: допомагайте їм знаходити ресурси та програми, призначені для ветеранів, які можуть надавати допомогу в різних аспектах життя.
7. Сприяйте участі в соціальних заходах: підтримуйте їхню участь у громадських та соціальних подіях, що може сприяти створенню нових соціальних зв'язків та відновленню нормального життя.
8. Забезпечуйте доступ до медичної допомоги: переконайтеся, що вони мають доступ до медичної допомоги та можливості отримання необхідного лікування.

Важливо враховувати індивідуальні потреби та виражені ветеранами уподобання щодо різних видів підтримки. Важливо бути відкритим, розуміючим і терплячим партнером для спілкування та допомоги в їхньому процесі відновлення.

Якщо ви бажаєте навчитися як ефективно та правильно надавати психологічну допомогу військовослужбовцям, ветеранам та їх сім'ям, а також іншим постраждалим від воєнних дій радимо долучитися до навчання на Платформі SunshineAtHome. (<https://report.if.ua/socium/yak-psyhologichno-pidtrymaty-vijskovyh-shcho-projshly-vijnu/>, 05.07.2024).

===

Травма війни не обмежується фронтом: психологічна реабілітація потрібна всім українцям

Як правильно спілкуватися з ветеранами, щоб не торкнутися болючих спогадів та не

ЗМІСТ:

1. "50% бажаного ефекту": чи можлива реабілітація важкопоранених без допомоги психолога
2. "Суспільству треба стати більш свідомим, пам'ятати, що є ті, кому тут зараз важче"
3. "Не порушуйте фізично особистий простір". Як спілкуватися з ветеранами в стані стресу
4. "Подякуйте за службу і захист. Не соромтесь". Як спілкуватись із ветеранами

Реінтеграція ветеранів — складний, але необхідний процес. Після завершення війни 20% населення України будуть потребувати підтримки від держави у вигляді соціальних послуг для ветеранів, підраховали у Міністерстві у справах ветеранів. Вже зараз в Україні близько мільйона людей, які мають статус ветерана. Державні інституції та суспільство зобов'язані подбати про адаптацію цивільного життя до потреб ветеранів та їхніх сімей.

Про те, як суспільству зустрічати ветеранів та гідно спілкуватися з військовими, які отримали тяжкі поранення кінцівок, LIGA.net поспілкувалась з **Олександром Ніколаєвою — лікаркою-психологинею Інституту травматології та ортопедії НАМН України.**

На базі цього медично-наукового закладу вже влітку запрацює РеабіЦентр — новий простір для реабілітації, оснащений сучасним обладнанням. Він займатиме площу 500 кв. м та функціонуватиме як відділення Інституту травматології та ортопедії. Зараз у приміщенні триває ремонт. Орієнтовно центр зможе надавати допомогу 1000 пацієнтів на рік у всіх трьох періодах реабілітації — гострому, післягострому та довготривалому.

Створення РеабіЦентру — ініціатива Олесь Довгого. Благодійний фонд родини Довгих "Можемо разом" виконує функцію адміністративно-технічної платформи для РеабіЦентру, працює над залученням партнерів, використовуючи різні види фандрейзингу.

"Інвестуючи в психологічне здоров'я ветеранів, ми можемо запобігти багатьом проблемам, створити більш здорове, безпечне та рівне суспільство", — вважає Олесь Довгий. На фото він під час візиту до поранених військових у відділенні реабілітації Інституту травматології та ортопедії. Фото надане РеабіЦентром

— У чому полягає завдання психолога серед інших фахівців мультидисциплінарної команди? Чому повноцінна реабілітація поранених без допомоги психологів неможлива?

В мультидисциплінарній команді психолог є допоміжною одиницею для інших спеціалістів. Наприклад, він може мотивувати людину в депресії прийти в зал і почати заняття. Або допомогти людині з тривожним розладом ухвалити рішення про проходження процедур, які її лякають.

В нашій команді є 100% синергія. Якщо фізичний терапевт під час роботи бачить або чує від пацієнта скаргу на сон, ментальні проблеми,

суїцидальні думки — він одразу формує запит психологу. Водночас проводить із пацієнтом бесіду про наявність фахового спеціаліста і про необхідність звернення до психолога.

Олександра Ніколаєва — лікарка-психологиня Інституту травматології та ортопедії НАМН України

Психологічна допомога в рамках реабілітаційного процесу поділяється на декілька важливих етапів:

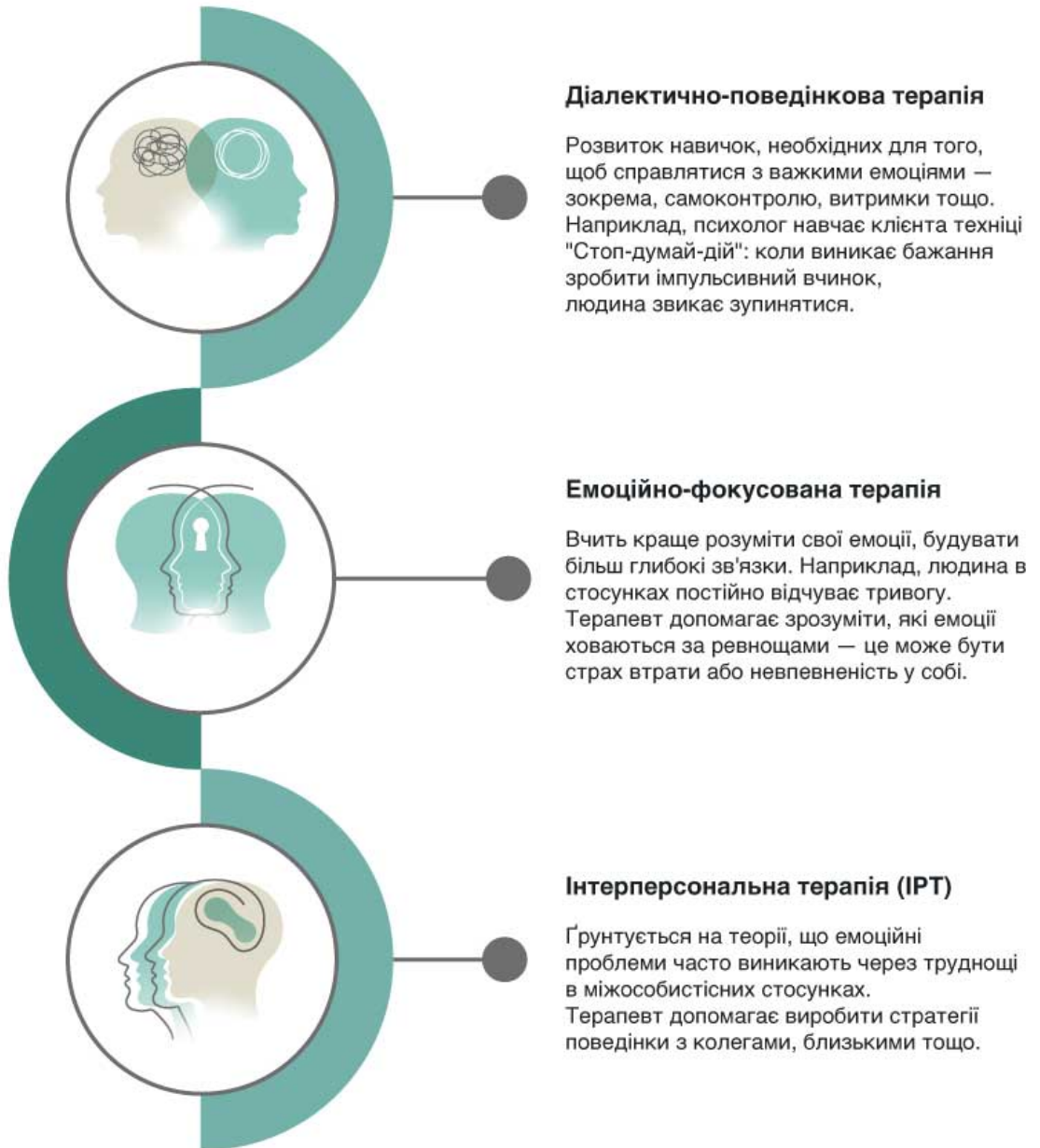
- *психоедукація*. Це мінікурс для пацієнта, щоб він розумів, які саме процеси відбуваються з його психікою та ментальним здоров'ям. Тут важливо встановити контакт, довіру, нормалізувати стан людини. Я завжди кажу, що все можна виправити, головне — робота;
- *стабілізація*. Ми надаємо інструментарій: як визначити, що саме з тобою відбувається і яку техніку використати для покращення стану. Як допомогти собі або побратиму;
- *психотерапія*. Це процес занурювання у проблему, травму чи стресову ситуацію, робота з конкретним синдромом тощо. Психолог виступає у ролі провідника темними тунелями глибинних психічних процесів і виводить пацієнта назовні, так би мовити, "на світло".

Чи можлива реабілітація без психолога? Можлива. Але в такому разі досягатиметься лише 50% бажаного ефекту.

— Чи існують новітні техніки для реінтеграції військових у цивільне суспільство? Чи є ефективними тут енімал-терапія, якісь інші техніки?

— Енімал-терапія стимулює вироблення дофаміну. Мені в моїй роботі інколи приносять користь найнеочікуваніші техніки. Робочою може виявитись будь-яка методика. Зараз наказом 2118 МОЗ вибір дуже розширено: це арттерапія, гештальт-терапія, діалектично-поведінкова терапія, екзистенційна терапія, символдрама, психо-рухова терапія, транзакційний аналіз тощо.

МЕТОДИ ПСИХОТЕРАПІЇ, які застосовуються для психотерапевтичного супроводу реабілітації військових



— Існує думка, що психічно здорових людей наразі в Україні немає — усі ми певною мірою травмовані. Чи поділяєте ви таку думку і, власне, чи стосується це військових та ветеранів, адже в уяві багатьох вони титани — сильні, мужні, витривалі?

— Дійсно, населення України зараз живе під впливом постійного стресу, що є тривалим і достатньо травмуючим.

Існують ймовірні прогнози про загальний відсоток розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) внаслідок війни: він становить 25-35%. Жінки, до речі, більш схильні до розвитку даного розладу.

Щодо військових. Вони ж люди — міцні, сильні та витривалі, наші найкращі... але не титани. І оскільки їм доводиться переживати травматичні події частіше та інтенсивніше, ніж цивільним, то й виникнення ПТСР і його коморбідних станів, на жаль, ймовірніше.

Що таке коморбідність у медицині та психіатрії

Це наявність одного чи декількох захворювань або ефект від такого додаткового захворювання. Коморбідні стани можуть бути пов'язані між собою певним чином — наприклад, мати спільні причини або фактори ризику. Одні з найпоширеніших прикладів — депресія та тривога або хронічний біль та депресія.

— Чи можете ви як фахівець оцінити рівень готовності суспільства до соціалізації та реінтеграції бійців, що повертаються з фронту?

— В мої фахові обов'язки не входить така оцінка. Це, радше, мають вирішувати соціологи. Але на терапевтичних інтервенціях я постійно чую від наших хлопців скарги на непорозуміння з оточенням.

Особисто зі мною трапився нещодавно випадок в одному із супермаркетів міста. Військовий (він був у цивільному, але було помітно, що людина з "нуля") запитував у продавчині кулінарного відділу про складові якогось салату. На цей запит він отримав роздратовану відсіч: мовляв, там все написано. Після чого продавчиня залишила стояти клієнта перед вітриною, демонстративно відпускаючи товар іншим покупцям. Він тихо сказав, що не бачить після контузії. Я була із сином, мій хлопчик підійшов і прочитав все-все, що цікавило військового.

Нашому суспільству треба стати більш свідомим, пам'ятати, що є ті, кому тут і зараз важче. Пам'ятати про культуру спілкування. Тому не знаю, чи готові ми зараз до повернення хлопців. Коли переможемо, загальносуспільна напруга спаде, і тоді, можливо, нам всім стане легше — і суспільству, і тим, хто в нього повертається.



Клієнт-центрована терапія / особистісно-центрована терапія

Терапевт створює атмосферу безумовного прийняття, де клієнт може вільно досліджувати свої думки, не боячись осуду. Проговорюючи проблему вголос, пацієнт здатен чіткіше окреслити свої потреби та очікування.



Когнітивно-поведінкова терапія

Ґрунтується на теорії, що наші думки, емоції та поведінка взаємопов'язані. Негативні думки можуть призводити до негативних емоцій, які, у свою чергу, — до деструктивної поведінки. Терапевт вчить контролювати думки, проговорюючи різні фобії пацієнта та шукаючи їхнє першоджерело.



Логотерапія та екзистенційний аналіз / екзистенційна терапія

Допомагає людині дослідити її цінності, цілі та те, що надає їй життю сенсу. Наприклад, в цьому допомагає ведення щоденника, який потім пацієнт розбирає на сеансі з терапевтом.

— Багато з нас не вміють правильно спілкуватися з військовими та ветеранами. Чи можете ви навести кілька найпоширеніших ситуацій, які потребують особливої уваги в такому спілкуванні — наприклад, коли військовий зривається через ПТСР або поводить себе відсторонено?

— Зриви не є маніфестними симптомами ПТСР. Вони трапляються з різних причин. Але так, у військових дійсно бувають спалахи агресії, панічних атак, ступору тощо. Подібні реакції є природними для людини в стресі, під час переживання складних, трагічних, травматичних подій.

Помилкою в спілкуванні з людиною, яка нервує, кричить, розкидає довкола себе речі, буде намагатися до неї доторкнутись, щоб заспокоїти або втримати. Так само помилково кричати у відповідь.

Під час ступору також не варто провокувати тілесний контакт — часто трапляється флешбек, і людині здається, що вона на полі бою, приміром, і знову переживає травматичну подію. Це відбувається неконтрольовано.

Не порушуйте фізично особистий простір. Зверніться до людини, запитайте ім'я, уточніть, чи знає він (вона), де саме знаходиться. Говоріть повільно, спокійно, тихо. Запропонуйте воду!

Такі прості поради. Але, звичайно, реакція і поведінка має залежати від ситуації і глибини того процесу, який переживає військовий в цей момент.

Якщо ж військовий в агресії, розкидає все навкруги та кричить, тоді просто потрібно викликати поліцію. Підходити може бути небезпечно. Все так само, як і з НЕ військовими.



Майндфулнес-базований підхід

Набір методів та практик, які допомагають розвинути усвідомленість та прийняття себе. Одні з найпоширеніших: медитація, йога, канування тіла (зосередження на різних його частинах).



Мотиваційна терапія

Допомагає людям зрозуміти себе, свої цінності та цілі, а також розвинути навички, необхідні для їх досягнення. Одна із технік — візуалізація. Терапевт пропонує пацієнту описати себе, свої звички та оточення через 10 років.



Наративна терапія

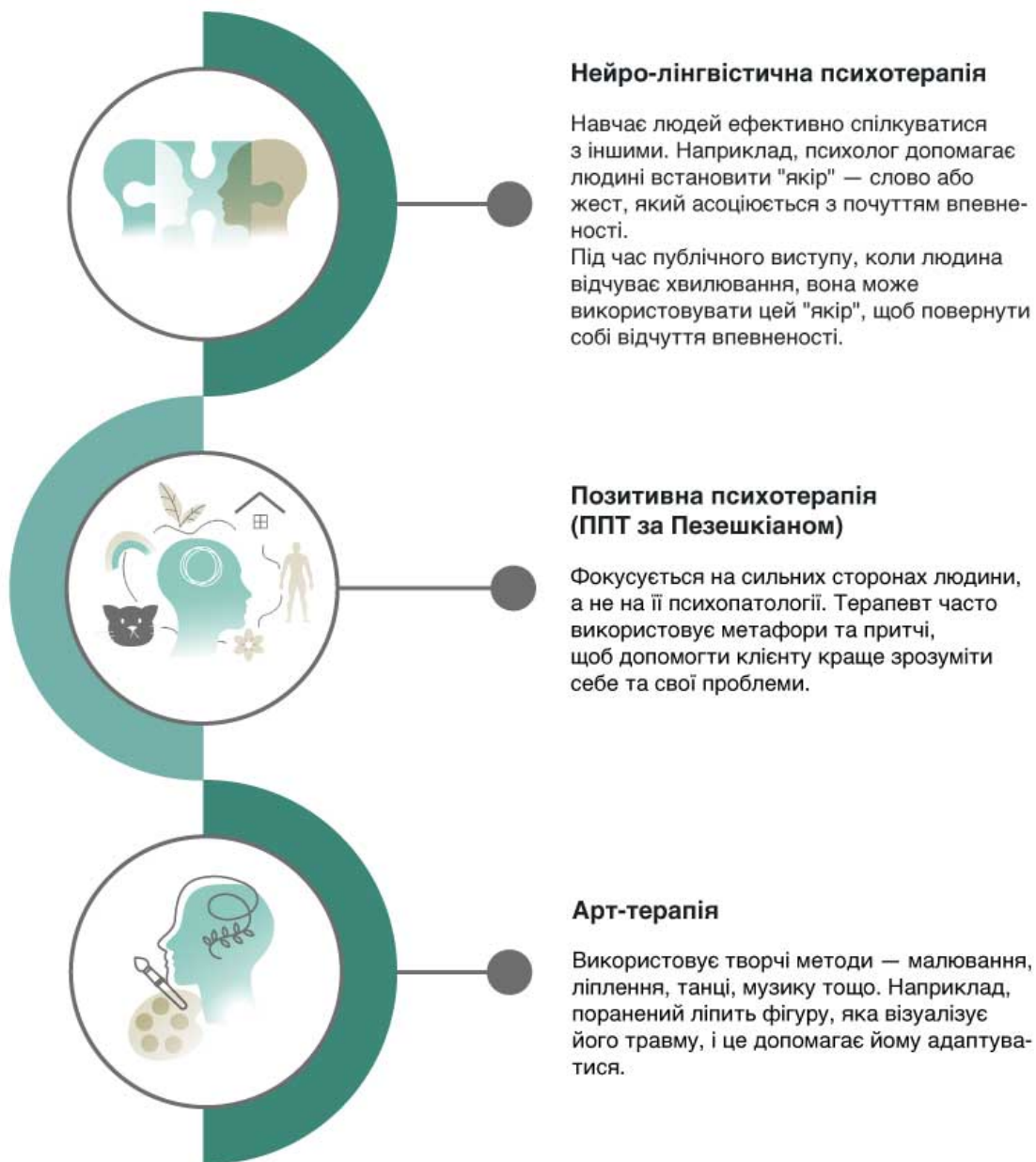
Ми — це наші історії. Але їх цілком можна переписати. Так, терапевт може допомогти клієнту, який пережив насильство, створити нову розповідь про себе як про сильну людину, яка змогла подолати труднощі.

— Які поради ви б дали родинам, до яких повертається людина з військової служби? Як зробити їх адаптацію максимально комфортною?

— Єдиного рецепта, на жаль, не існує. Але є деякі правила: наприклад, не видавати без попередження дуже голосних та різких звуків. Не ігноруйте важливість і трагічність досвіду. Вислуховуйте, якщо військовий говорить. Не розпитуйте, якщо мовчить. Будьте готові до окремого перебування під час сну. Не засуджуйте, якщо на початку перебування вдома ваша близька людина захоче, наприклад, спати в спальнику на підлозі...

Не лякайтесь, якщо військовий кричить уві сні. Пропонуйте допомогу. Нам всім потрібно стати трошки психологами.

Окрема складна тема — щодо вживання алкоголю. Спроба лікуватися теж залежить від оточення військового. Без тиску і з любов'ю все вийде! Дайте рідній людині час на відновлення.



— Про що категорично не треба говорити з військовими, зокрема із малознайомими?

Будьте ввічливими з усіма, і це стане звичкою. Подякуйте за службу і захист. Не соромтесь. Але потрібно делікатно зауважити, що країну ми підіймаємо і тримаємо разом. Фраза "пояснисть ще раз мені, чим я можу допомогти, що потрібно зробити?" буде ефективною.

Зазвичай людині, якій погано та складно контролювати емоції в моменті, буде важко одразу відповісти на запитання. Автоматично ввімкнеться префронтальна кора, почнеться гальмівний механізм агресії тощо.

Про що ж говорити з хлопцями? Та просто про них самих, не про війну. Про неї вони чи самі заговорять, чи промовчать красномовно. Не потрібно, наприклад, уточнювати кількість і сам факт відпрацювання цілей.

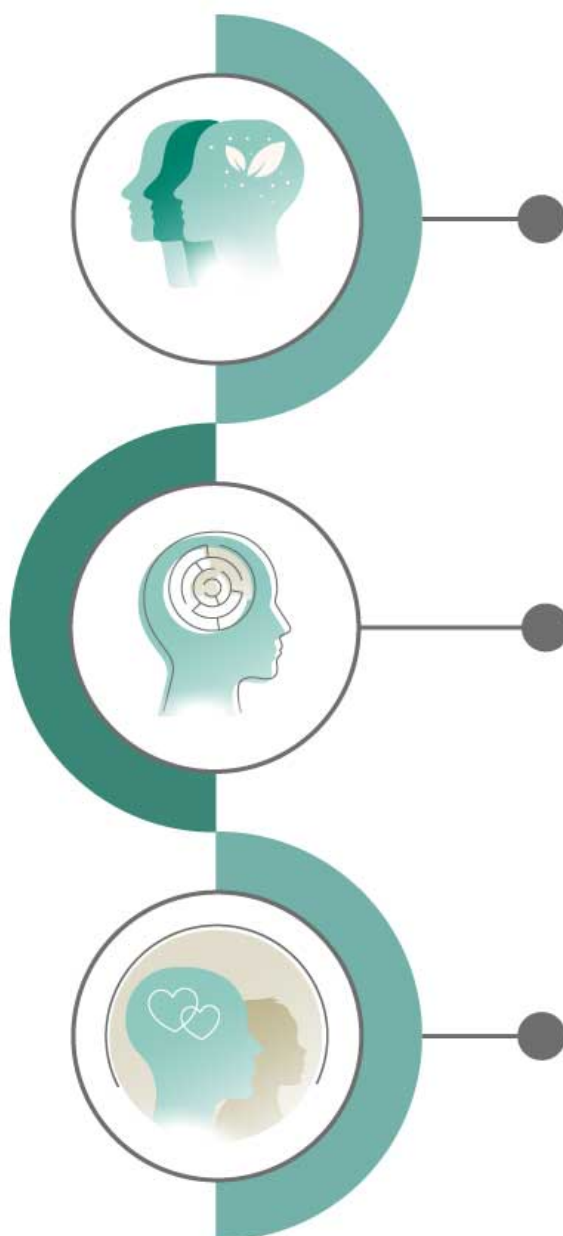
— Порадьте, будь ласка, що можна почитати-подивитися-вивчити для того, щоб мінімізувати рівень стресу як для військових, так і для цивільних? Яке місце в такій психоедукації може займати психотерапія?

— Правила ввічливого спілкування з людьми, взаємоповага загалом між усіма учасниками суспільства — єдиний рецепт. Я завжди раджу пацієнтам уявляти, що, виходячи з дому, ви вже на роботі, вже в рамках. Вдягніть правильну і красиву поведінку так само, як вдягаєте одяг. Власне, помічними будуть будь-які книги про етикет, психологію та самоорганізацію.

Психоедукація дуже важлива. Це перша ланка до процесу змін на краще, стартер для формування довіри до психотерапевта, психолога, психіатра тощо. Психотерапія — цілком логічне продовження психоосвіти.

— Дайте, будь ласка, кілька порад людям, які чекають рідних із фронту, аби уникнути помилок, коли ті повернуться.

— Резюмуючи усе, що ми обговорили вище, раджу проявляти любов і людяність, демонструвати щире бажання допомогти тому, кому важче. Встановлення комфортних правил і рамок для всіх і розуміння, що звертатись за допомогою не соромно, має стати загальноприйнятим правилом. А піклування про себе і своє ментальне та соматичне здоров'я — вияв мужності, свідомості та гідності.



Символдрама / кататимно-імагінативна психотерапія

Використовує образи та уяву для дослідження несвідомого та вирішення емоційних проблем. Наприклад, психолог каже пацієнту уявити себе в безпечному та спокійному місці, описати його. Це допомагає зменшити тривогу.

Схема-терапія

Ранні негативні досвіди та емоційні травми можуть формувати стійкі "схеми" в нашій психіці. Терапевт використовує різні методи, щоб допомогти клієнту змінити його схеми. Одна з вправ: "історична лінія" — людина створює хронологічну шкалу свого життя, відзначаючи ключові події та досвіди, які могли вплинути на формування схем.

Транзакційний аналіз

Ґрунтується на ідеї, що люди мають три его-стани: Дитина, Батько та Дорослий. Ці стани відповідають за різні патерни думок, емоцій та поведінки. Часто практикується в груповій терапії. Наприклад, кожному учаснику дається картка: Дитина, Батько або Дорослий. Пацієнти ходять по кімнаті, спілкуючись один з одним з різних его-станів.

(<https://life.liga.net/all/article/travma-viiny-ne-obmezhuetsia-frontom-psykholohichna-reabilitatsiia-potribna-vsim-ukraintsiam>, 30.04.224).

====

Кілька сотень військовослужбовців, які лікуються у шпиталях Закарпаття, військові, які перебувають тут на ротації та чимало ветеранів, які демобілізувалися з лав ЗСУ, попри свою фізичну присутність тут, все одно залишаються на війні — поряд зі своїми побратимами. Лікарі та реабілітологи докладають усіх зусиль, аби вилікувати їх, а от за рідними, суспільством та психологами — повернути у відносно спокійний стан свідомість.

Про те, як зробити це максимально ефективно, ми поспілкувалися з психологами, які щодня працюють з нашими воїнами.

Адаптувати цивільних до військового життя

— Добре, що ми про це вже бодай говоримо, на 10-й рік війни, — каже психологиня, психотерапевтка **Марія Вовк**. — Якщо питання реінтеграції ветеранів у суспільство було більш актуальним у 2015-2016 роках, то сьогодні, на мою думку, коректніше говорити про адаптацію нас, цивільних, до військового життя. Тепер практично не лишається людини, в якій б не було на фронті родича, друга чи колеги. Соціальна підтримка військових, ветеранів — це базова потреба сьогодні.

Дуже важливо, щоб була підтримка та розуміння у суспільства та громади, де знаходиться ветеран. Від його колег, друзів, знайомих. Інколи достатньо щиро поцікавитися, чи все добре в людини, чи бодай подякувати за службу та захист. Єдине, це має бути щиро. І дуже неприємно, коли досі все ще можна почути «Я тебе туди не посилав» чи «Це його рішення», «Чому ти його пустила?».

Окрім того, зі слів Марії Вовк, дуже не сприяє відновленню наших військових стигматизація психологічної допомоги, яка досі ще доволі сильна в менших містах та селах Закарпаття. У нас люди не звикли звертатися по допомогу до фахових спеціалістів. Частково так є й через те, що за часів Радянського Союзу репресивна влада перетворила психіатрію на інструмент покарання, ув'язнюючи політичних дисидентів у психіатричних лікарнях. І це відчутно у всіх сферах суспільства, не лише серед військових.

— Десять чула цифри, що близько 70% людей відновлюються самостійно, 15-25% — за допомогою психологів та психотерапевтів, а 5-10% матимуть ПТСР (посттравматичний стресовий розлад, — ред.), — каже психологиня. — Разом з тим, частина осіб може мати посттравматичне зростання після пережитих травматичних подій. Це все приблизні відсотки.

Психолог, психотерапевт та психіатр

Марія Вовк пояснила: **психологічна допомога полягає більше в консультативній взаємодії, в порадах. Психотерапевтична допомога — це довготривала консультативна допомога і лікування вербальне**, тобто терапія здійснюється в процесі розмови. Але якщо в людини є **якісь серйозні проблеми, наприклад, вона не може заснути, має симптоми депресії чи тривожності, то її направляють на консультацію до психіатра**. Він проводить обстеження і при потребі призначає медикаментозне лікування. Людина стабілізується ліками і продовжує ходити до психотерапевта.

— І якщо для сім'ї чи оточення ветерана звернення до цих фахівців є нормою, то для ветерана це теж не буде проблемним моментом, — каже вона. — Однією з важливих проблем є не те, що цієї допомоги немає, а що люди все ще не завжди готові звертатися до цих фахівців. Психологічна допомога надається за індивідуальним запитом людини. Багато людей відкладають візит до спеціаліста в галузі ментального здоров'я через страх, і часто приходять

вже у важкому стані. А тут як і з фізичним здоров'ям, не варто нехтувати профілактикою та звертатися при перших симптомах, які затягнулися.

“Дерево Мого Життя”

Адаптація, реінтеграція в цивільне життя може починатися тоді, коли війна закінчиться. Відновлення може початися тоді, коли ти вже в безпеці, — у цьому з Марією Вовк погоджується консультантка з військової психології Благодійного фонду “Дерево Мого Життя” **Любов Михайлюк.**

— На Закарпатті відносно спокійно, але ми не відчуваємо себе на 100% у безпеці, і це ілюзія, коли люди вважають, що живуть у безпечному місці, — каже вона.

Фонд “Дерево Мого Життя” виник із проєкту “Психологічно-ресурсний освітньо-культурний проєкт “Дерево мого життя”, що був створений після повномасштабного вторгнення. Він почав працювати з 1 березня 2022 року, а благодійний фонд “Дерево мого життя” створили 18 квітня, як вузькоспеціалізований напрямок. 26 фахових працівників організації, серед яких військові консультанти, військові психологи, ресурс-орієнтовані консультанти, терапевти, психологи, — працюють у різних напрямках психологічної підтримки військовослужбовців та їхніх родин. Зокрема, тепер відновлюють роботу дитячих груп (від 3 років) для того, щоб дружини військовослужбовців, які не мають можливості відвідувати групи психологічної підтримки через маленьких дітей, могли приходити з ними. Дитяча група працюватиме паралельно з групою для дружин військових, чоловіки яких знаходяться на передовій.

Любов Михайлюк, яка водночас є кандидаткою в ресурс-орієнтовані консультанти, журналісткою та магістеркою з релігійних наук, пояснила: команда “Дерева Мого Життя” не проводила психологічну підтримку військових до того, поки не пройшла відповідне навчання — підвищення кваліфікації з військової психології. Навчались вони в Інституті підвищення кваліфікації з психології в Одесі та паралельно навчаються онлайн в Українському католицькому університеті. Усі вони є консультантами з військової психології.

Далі — пряма мова Любові Михайлюк:

Гори, рибалка та тваринотерапія

— **Терапія музикою, заняття керамікою, мистецтвом, іпотерапія** тощо, — все це є елементами психологічної терапії. Ми надаємо системну психологічну підтримку і цим вирізняємось з-поміж інших фондів та організацій. Вона триває постійно, ми запускаємо групи, які діють на постійній основі. У нас тут є **кішка Леля, собака Торі**, які теж виконують роль терапевтів для військових, тому що тварини — це один із таких ключиків, через які ми можемо до них достукатись. У нас є бальнеологічне відновлення, через заняття **плавання** в комплексі “Гармонія”, яке хлопці мають можливість відвідувати раз на місяць, і це теж сприяє їхньому відновленню та поверненню до життя.

Тепер, з настанням тепла, ми **відновимо виїзди з нашими військовими на природу**. Торік ми їздили на кінну ферму і хлопці мали можливість покататися на конях, поспілкуватися з тваринами, їздили з ними на рибалку.

Знову **плануємо духовну терапію**, торік у вересні ми з хлопцями їздили в Перечин, там вони проходили Хресну дорогу на гору і таким чином могли попроситися зі своїми побратимами. Думаю, що тепер перед Великоднем знову щось таке організуємо.

“Емоційний військовий = мертвий військовий”

Вони не дозволяють собі плакати, бо є такий вираз, і це правда, що емоційний військовий — це мертвий військовий. У тому розумінні, що вони не мають права проявляти емоції, бо мають бути весь час зібрані та мобілізовані, а емоції розхитують психіку і не дозволяють раціонально мислити. Тому ми намагаємось ці речі впровадити вже тут, щоб військові, будучи тут чи на ротації, чи на лікуванні, вивільнили свої емоції, пережиті травми, втрати, і це для них дуже цінно і важливо.

Тому ми знову плануємо Хресну дорогу, щоб хлопці могли попроситися зі своїми побратимами, бо навіть на похоронах вони не дозволяють собі проявити емоції. Ця втрата їх дуже болить, тому що, як би це прикро не звучало для дружин, матерів і дітей, але це наразі найрідніша для них людина — побратим, і так залишатиметься ще довгий час після війни. Один військовий зізнався, що побратим для нього найрідніший, тому що вони з ним народилися в горнилі смерті... Дружини мають це усвідомлювати, розуміти і не ревнувати їх.

Ми маємо привчити громадськість, спільноту до того, що з війни повернуться військові, які потребуватимуть від нас розуміння. Ми їх не зрозуміємо, але принаймні можемо підтримувати їх, не вимагати того, чого вони поки що не можуть нам дати. Розуміти, що вони бачили таке, про що ми не готові почути, навіть про децицію баченого і пережитого ними.

Не тамувати емоції

Любов Михайлюк та собака-“психотерапевтка” Торі

Заняття у просторі “Дерево Мого Життя” відбуваються щодня за чітким графіком із різними групами та є безкоштовними для ветеранів. Любов Михайлюк розповіла: намагаються витягувати військових для занять у простір, тому що цінність психології полягає в тому, щоб вивести людину зі звичного середовища, це краще для психологічного відновлення здоров'я. Осередки фонду діють також у Мукачеві та Сваляві.

— Ми допомагаємо нашим хлопцям та дівчатам у плані психологічного повернення з фронту додому, — каже Любов Михайлюк. — На превеликий жаль, це повернення триватиме роками, це не відбувається за одну-дві зустрічі чи навіть за один-два роки. До повноцінного мирного життя ветеран не повернеться ніколи... Цей досвід, який вони пережили, вони нестимуть усе своє життя, він може бути менш інтенсивним і не викликати важких спогадів. Умовно кажучи, ветеран може повернутися до мирного життя після п'яти років перемоги. Але все залежить від психотипу людини.

Є в нас групи, які працюють на постійній основі, це більше стосується тілесно орієнтованого, арттерапевтичного напрямку, і є в нас учасники, які відвідують ці групи практично від дня нашого створення.

Хаб “ВДОМА” та підтримка ветеранів

Кілька місяців тому “Дерево Мого Життя” почало співпрацювати з ветеранським хабом “ВДОМА”, який працює з ветеранами, займається підтримкою родин загиблих та зниклих безвісти, надаючи їм соціальну та юридичну допомогу.

— Сама ідея ветеранського простору — це ветерани, які допомагають ветеранам, — пояснив фахівець зі зв’язків з громадськістю хабу **Дмитро Панарін**. — У нас усі ветерани — які звільнилися за інвалідністю, за сімейними обставинами, та є ветеран, який звільнився за віком. **Ветеран ветерана швидше зрозуміє і знатиме, як допомогти.** При спілкуванні з ветеранами ми перш за все визначаємо проблему: чи це оформлення пільг, чи проблема з територіальними громадами, які часто неідеальні в нас.

Чоловік розповів: влада максимально іде ветеранам назустріч, але інколи хотілося б, щоб вони цікавилися, чи запланований ними проєкт або підтримка будуть актуальними для ветеранів? Трапляється, що ініціатива хороша, але була б доречною в інший час чи в іншій формі.

Дмитро Панарін з дружиною — військові ветерани, він старший сержант, дружина — кадровий офіцер, медик, звільнилася у 2018-му за станом здоров’я, Дмитро — у 2019-му, та в кінці лютого 2022 обоє вже були у військкоматі. Зрештою, через проблеми зі здоров’ям Дмитро з дружиною звільнилися з лав ЗСУ і, коли почули, що Закарпатська обласна військова адміністрація торік запустила ініціативу “Собака для ветерана” — програму підтримки ветеранів за участю собак-терапевтів для психоемоційної реабілітації, — то подали заявку на сайті ОВА і стали одними з трьох ветеранів, які першими отримали бельгійську вівчарку малінуа.

Суцільна емоція на чотирьох лапах і з хвостом

Перші три бельгійські вівчарки, придбані обласною адміністрацією, в кінологічному центрі пройшли перші етапи соціалізації та навчання загальним командам. Дмитро Панарін розповів: собаку дуже хотіли давно.

— Коли отримали собаку, емоції нас переповнювали шалено, взимку наш Блек жив у домі, він тоді ще був малий, 5-місячне щеня. 15 березня йому виповнилося 9 місяців. Купили йому велику будку, він поступово до неї звикав, на ніч ми його забирали в дім. Зараз наш Блек живе в дворі, виконує ті команди, яким його навчили в кінологічному центрі, але на подальше дресирування у нас немає досвіду і ми спитали, чи не погодилися би в кінологічному центрі час від часу брати Блека на навчання новим командам. І нам з радістю дозволили приїжджати.

Начальник центру — дуже хороша людина, з радістю погодився. Зокрема, малінуа — це штурмова розшукова собака, яка потребує постійного дресирування, вони дуже розумні. Але наш Блек ще маленький, невихований, і трапляється, що заграється і не впорається із зубами...

Пес дуже веселий, каже Дмитро Панарін, суцільна емоція на чотирьох лапах і з хвостом. Дружина Олександра додала:

— Ми хотіли собаку, тому що тоді ти завжди чимось зайнятий, вона наповнює тебе емоціями і відволікає від спогадів та копання у собі. (<https://varosh.com.ua/vijna/pislya-frontu-gory-plavannya-sobaky-abo-nemedychna-reabilitacziya-vijskovyh-na-zakarpatti/>, 21.03.2024).

====

"Період декомпресії" та ПТСР: якою має бути психологічна реабілітація-адаптація для військових

У лютому бойовий медик Петро Злотя заявив, що його побив військовий інструктор, який повернувся з російського полону. Внаслідок цього у 22-річного Петра виявили численні травми та забої. Причиною конфлікту та бійки він вважає наслідки поганої психологічної реабілітації військових.

Про прояви та наслідки ПТСР, а також обов'язкову психологічну реабілітацію-адаптацію військовослужбовців Суспільне поспілкувалось з потерпілим військовим Петром Злотою та психологом, координатором психологічного центру "Equilibrium" громадського руху "Віра, Надія, Любов" Микитою Пермяковим.

Що відомо про побиття Петра Злоті

4 лютого бойовий медик Петро Злотя повертався зі звільнення до частини, де мав поставити підпис про прибуття у журналі:

"Пан інструктор неправильно промовив моє прізвище. На що я йому просто сказав, як воно правильно вимовляється. Він вибачився, але певно він це сприйняв, як якусь агресію, що йому довелося вибачатися. Його наче "переклинило", почався пресинг, нецензурна лайка. Я стримувався, але людський фактор зіграв мені не на руку — я теж почав йому в грубій формі відповідати лайкою. Він запропонував мені вийти на вулицю. Я погодився, подумав, зараз ми поговоримо і знайдемо компроміс, вирішимо це питання, але ні", — розповів Петро.

На вулиці словесна сутичка між чоловіками продовжилась, після чого інструктор побив Петра кулаками. Внаслідок побиття у військового діагностували струс мозку, закриту черепно-мозкову травму, перелом щелепи, забій обличчя та порушення зору внаслідок перелому стінки лівої орбіти тощо. За словами Петра, через це він ще й досі періодично втрачає свідомість. Причиною такої поведінки інструктора він вважає відсутність психологічної реабілітації для військових, що повернулись з полону, та ПТСР.

"Я розумію, що він пережив, розумію, що він був у полоні. Але давайте порушувати питання, чому людина погано пройшла реабілітацію і її допустили на таку посаду інструктора. Я хочу звернути увагу на те, що існує проблема, що треба військовополоненими після повернення робити гарну психологічну адаптацію. Над ними знущалися, катували. Чому дають їм таку

погану реабілітацію, чому не можуть дати їм відпочити, списати їх, а повертають до війська? На моєму місці міг бути будь-хто".

Що таке ПТСР та як проявляється у військових?

Психолог, координатор психологічного центру "Equilibrium" громадського руху "Віра, Надія, Любов" Микита Пермяков пояснив, що ПТСР — постратравматичний стресовий розлад — це психічний розлад, який відбувається у пік травматичних подій. Це може бути одна як подія, так і комплекс.

За його словами, якщо казати про військових — це травматичний досвід, який відбувався під час несення служби. Зазвичай, це бойові завдання, смерть побратима, обстріл, артобстріл, відняття життя іншої людини. Це можуть бути інші події, які неспецифічні або не притаманні в мирному житті.

"ПТСР — він дуже таких хитрий, тому що він спочатку формується, як психологічна або психічна травма. Я знаю, що є випадки, коли ПТСР виявляли після п'яти років, коли були перші ознаки. Тобто це така пролонгованої дії травма", — зазначив психолог.

У своїх проявах ПТСР становить певну тріаду — флешбеки, агресія, депресія, розповів Микита Пермяков. Людина може агресувати, бути роздратованою та емоційно лабільною. Дуже маленька якась подія може змусити "вибухати". Тому, за словами психолога, часто можна спостерігати на вулиці, коли військові починають агресувати на цивільних:

"По-перше, проявляються флешбеки, несподівані, які викликані якимось тригером. Наприклад, звук або колір, або слово, або запах і так далі. Людина починає відчувати себе не "тут і зараз", а що вона знаходиться в тих подіях, де була травма, і вона не може це контролювати. Це дуже часто супроводжується панічною атакою або панічним нападом: людина починає задихатися, дуже багато адреналіну, може навіть бачити візуальні такі галюцинації, що вона перебуває в окопі або на позиції".

Окрім того, для ПТСР є знаковим порушення циркадного ритму, порушення сну. Людина не відпочиває, не відновлюється під час сну та почуває себе ще гірше. Для того, щоб заснути, дехто починає вживати алкоголь, психоактивні речовини. Це дуже розповсюджено серед військових, зазначив Микита Пермяков. Таким чином вони намагаються вийти з цієї ситуації. Також він додав, що під час депресії дуже часто люди з ПТСР мають суїцидальні думки або суїцидальні спроби.

"Потрібно розуміти, що у військових немає почуття страху. Тому що те, що відбувається тут, вони вже не бояться. Вони бачили інші речі, вони ліквідували цілі, вони бачили, як люди гинуть. Через цей досвід у цивільному житті страху немає".

Якою має бути психологічна реабілітація для військових та чи всім потрібно її проходити?

"Річ в тому, що має бути "період декомпресії", коли людина перед тим, як прийти в цивільне життя, вона проходить реабілітацію. Один-три місяці, але є спеціальний табір, реабілітаційний центр, де військових обстежують, є

психолог і психіатр, і невролог. Людину потихеньку повертають до цивільного життя, де є поняття відповідальності", — розповів психолог.

Програма декомпресії — це західний, американський досвід. В Україні є декілька центрів, що працюють за цією методою, але вони не можуть забезпечити реабілітацією всіх, а допомога потрібна кожному. У психологічному центрі "Equilibrium" військовим також намагаються допомогти комплексно:

"Наша робота побудована на позиції вдячності. Коли приходить захисник або захисниця, ми дякуємо за їхню роботу. Але я вважаю, що на рівні держави — це провальна комунікаційна стратегія, якій дуже мало приділяють увагу", — зазначив Микита Пермяков.

"Я скажу як людина, не як військовослужбовець: коли людина повертається з фронту чи з полону, її потрібно забезпечити любов'ю та турботою, показати, що вона не дарма пройшла цей шлях. На жаль, через деяких представників люди втрачають довіру та повагу до інших військовослужбовців, люди їх бояться. Я по собі відчуваю, коли йду вулицею, опускаю очі. Ти відчуваєш себе самотньо чи покинуто, держава не піклується — це давить на голову. Я б додав, наприклад, щоб цивільні люди, якщо бачать військових, привітайтеся, подякуйте. Це моя суб'єктивна думка, особисто мені стає легше, одразу думаю: "Ти не дарма пішов, тебе підтримують люди", — додав бойовий медик Петро Злотя.

Як допомогти тим, хто не усвідомлює, що має травми?

В Україні існує певна стигматизація щодо психічного та ментального здоров'я, і не всі військові звертаються по допомогу, розповів психолог Микита Пермяков. За його словами, до їхнього центру часто телефонують родичі військових й кажуть: "Син зараз п'є, головні болі в нього" або розповідають про чоловіка, який вчиняє домашнє насильство.

"Є закон України "Про психологічну допомогу": поки людина безпечна для себе та для оточення, ми нічого зробити не можемо. Чоловіки дуже часто так кажуть, що "Я не хочу йти до психолога". Тоді ми пропонуємо родичам робити психоедукацію або психологічну освіту: розповідати про позитивні кейси з його побратимами, які звернулись до психологів, розповідати про ті історії, коли людина почала нове життя", — радить психолог.

"Якщо чесно, я вважаю, що всі військовослужбовці мають пройти психологічну реабілітацію, цивільні — за бажанням. Треба питати їх, чи хочуть вони жити зі здоровим глуздом, чи мати якісь проблеми", — додав бойовий медик Петро Злотя (<https://suspilne.media/odesa/695836-period-dekompresii-ta-ptsr-akou-mae-buti-psihologicna-reabilitacia-adaptacia-dla-vijskovih/>, 19.03.2024).

===

Адаптація та реабілітація військових реальна на практиці - психолог Нацгвардії.

Адаптація військовослужбовців до бойових умов і реабілітація після повернення з фронту за супроводу психологів реальна, зазначає старший офіцер центру оперативно-психологічного забезпечення Національної гвардії України Анатолій Бондар.

"Ми не народжені для війни, але цю роботу потрібно робити. Ми адаптуємося. Людина – такий організм, який звикає до всього. Тільки комусь потрібно для цього менше часу, комусь – більше. За допомогою і підтримкою психолога можемо зменшити період адаптації з пів року до одного-двох місяців, залежно від напряму виконання завдань", - розповів Бондар в ексклюзивному інтерв'ю агентству "Інтерфакс-Україна".

Він наголосив, що ніхто не відправляє бійців без адаптації на "нуль", під час підготовки психологи максимально моделюють ситуації, які можуть виникнути на полі бою.

"Під час підготовки використовуємо і холості постріли, і імітацію вибухів. По-перше, так ми бачимо реакцію бійця, по-друге, розуміємо, на чому треба сконцентруватися. Також розуміємо, що комусь, можливо, буде краще у підрозділах забезпечення", - пояснив він.

За словами старшого офіцера центру оперативно-психологічного забезпечення Нацгвардії, після ротації бійці проходять психологічну реабілітацію протягом трьох днів - так звану декомпресію.

Бондар розповів, що в цей час проводять дебрифінг (робота з груповою психологічною травмою), психодіагностику, арт-терапію та інші методи поліпшення психоемоційного стану бійців.

Згодом, як пояснив він, уже психологи на місцях визначають військовослужбовців, яким потрібна більш серйозна психологічна реабілітація, - таких військових направляють на два тижні до відомчого медичного закладу.

Бондар звернув увагу на те, що психологічний супровід бійця - комплексний, триває стільки, скільки згодом буде потрібно військовому для адаптації до цивільного життя.

Відповідаючи на запитання про те, чи реальна на практиці соціалізація бійців, Бондар сказав: "Реальна. Хлопці соціалізуються завдяки тому, що є колектив, підтримка, можливість поговорити з психологом. Є державна підтримка, купа опцій допомоги для військових, щоб вони не залишалися наодинці зі своїми проблемами".

"Я бачу позитивну динаміку змін: це наче потяг, який уже рушив, і чим далі, тим упевненіше він тримається своєї колії", - підсумував він. (<https://interfax.com.ua/news/general/999600.html>, 10.07.2024).

====

«Людину відновити найскладніше». Інтерв'ю АрміяInform про нову систему психологічного відновлення військових

Про створення нової системи психологічного відновлення військовослужбовців, особливості роботи з військовими, які повернулися з полону, підготовку фахівців та навчання спеціалістів-психологів
кореспондент АрміяInform запитала у керівниці Управління психологічного забезпечення Міноборони Валентини Оболенцевої.

— Пані Валентино, кілька годин тому у вас була зустріч з рідними військових, які повернулися з полону. Які ви для себе виклики побачили після спілкування з ними?

— Я не можу про це говорити в деталях. Але зараз стоїть найперше питання якнайшвидшої розбудови комплексної послуги: медичної допомоги, реабілітації і реінтеграційних заходів у одному з регіонів центральної України. Нам треба підготувати фахівців, які будуть працювати з поверненими з полону.

Це дуже чутлива тема і дуже чутлива історія. Практика засвідчує, що в роботі з нашими хлопцями та дівчатами важливе значення має ставлення до них персоналу і професійність роботи. В першу чергу це стосується емоційно-психологічної складової. Тому це дуже важливо: створити якісний сервіс для військовослужбовців.

— **Розкажіть про себе і свій попередній досвід професійний.**

— Маю медичну освіту, працювала лікарем. Потім понад п'ять років працювала в Офісі Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини. Тому поняття «права людини» для мене — не порожнє слово і саме ці слова стали для мене по життю червоною лінією і свого роду стержнем життєвим.

Потім я пішла реформувати систему охорони здоров'я, коли лиш стартували ці процеси — з 2018 року. Ми запустили та зафіксували докорінні зміни в підходах до фінансування системи охорони здоров'я, а пацієнти відчували свої права.

Працювала також в недержавному секторі — це, зокрема, були міжнародні проекти, в тому числі з розбудови реабілітації у сфері охорони здоров'я.

Потім настав час, коли мене покликали в команду реформ в секторі оборони. І це — набагато складніша і відповідальніша робота, ніж всі мої попередні досвіди. Бо я несу відповідальність за зміни, і маю розраховувати ризики, на що ці зміни можуть вплинути.

Для мене зміни здійснюються, найперше, для людини. Якщо ми говоримо про систему Міноборони — то це військовослужбовець. Саме заради них ми та робимо ці зміни.

Якщо військовослужбовець лікується в лікарні — то він пацієнт. Якщо він потребує психологічної допомоги — то він по суті військовослужбовець-клієнт.

Не так давно я пішла на військову службу. Нинішня моя служба — для того, щоб зберегти життя і ментальне здоров'я військовослужбовця, щоб

максимально зберегти людський капітал у військах. Людина — це те, що найскладніше відновити. Дрон ми можемо відремонтувати або купити новий, а людину — реабілітувати та відновити, в тому числі — відновити психологічно значно складніше.

Банально: щоб людина стала дієздатною треба 18 років. Відтак, ми не маємо права витратити людський капітал бездумно. Навпаки, потрібно робити все, що розв'язувати проблеми ментального здоров'я на початковому етапі, коли для цього іноді достатньо мінімальних зусиль, коли необхідно забезпечити військовослужбовця психологічною підготовкою для само та взаємодопомоги. Для цього ми маємо вибудовувати не тільки психологічну систему якнайкраще, а й всі системи в комплексі: медичну, психологічну, соціальну.

— Психологічна підтримка у ЗСУ. В якій системі координат ми знаходимося зараз, говорячи про цю тему?

— Наразі ми здійснюємо аудит, щоб зрозуміти, що це за система, хто в ній на посадах, хто ці фахівці, яка у них освіта. Ми розуміємо які знання та навички має мати фахівець-психолог для надання психологічної допомоги військовослужбовцям, в тому числі після участі в бойових діях. Наразі я не впевнена, що психолог із вищою освітою є якісним психологом. І це дуже складний компонент, в якому багато складових — освіта, досвід, готовність якісно виконувати свої обов'язки, мотивація. Тому зараз наша система координат — визначити, де ми взагалі перебуваємо, що нам потрібно, що треба для освітніх закладів. Нам треба моніторити якість навчання та підготовки психологів. Адже тут мова йде не стільки навіть про те, що такий спеціаліст не зможе допомогти. Недостатня фаховість у психологічній допомозі може дуже і дуже нашкодити.

— Тобто, ми знаходимося біля підніжжя гори?

— Грубо кажучи.

— За 10 років війни що досі не вдалося впровадити, але треба було б на вчора, на вашу думку? Що кричуще потрібно, зважаючи на виклики широкомасштабної війни?

— Ці зміни мали почати впроваджуватися ще тоді, коли Україна стала незалежною державою. Для мене як представника системи оборони важливо, щоб бійці, які пережили психотравмуючу подію, якнайшвидше відновлювалися — але якісно відновлювалися, і могли знову повертатися у військо і виконувати бойові завдання.

Тому що ми зараз дуже багато отримуємо не готових до бойових дій військовослужбовців, але які, проте виконують бойові завдання. І через такий підхід можуть наступати незворотні психологічні процеси для людей.

У нас є кілька етапів для змін. Починати треба з самого початку. Наприклад, коли людина заходить на військову службу — вона проходить психологічний тест в ТЦК та СП, який треба адаптувати до нових реалій. Щобільше, його результати потрібно використовувати надалі не за формальним принципом. Вже на цьому етапі маємо розуміти,

що це за людина, де вона найкраще може проявити себе, в яких родах військ тощо.

— У межах БЗВП планується впровадження навчання ще й психологічного, з ваших слів. Розкажіть, будь ласка, детальніше, про що йдеться, скільки часу на це потрібно?

— Таке навчання є, просто треба робити контроль якості психологічної підготовки. Стандарт треба, по-перше, дещо оновити, трохи розширити, удосконалити інструменти для підготовки. Сьогодні у нас була нарада у Заступника Міністра і всі погодилися, що психологічний компонент під час БЗВП — важливий, тому що це підготовка до бою, до служби в умовах постійного стресу.

Наші військовослужбовці, які виходять з БЗВП, мають мати насагу, натхнення і спроможність виконувати бойові завдання. Мотивація і готовність стикнутися з реальністю, яка виходить за межі звичного цивільній людині досвіду, є дуже важливими.

Тому нам треба включитися і в базову військову підготовку, переглянути психологічний компонент і контролювати його.

— А хто буде проводити таке психологічне навчання в навчальних центрах?

— Підготовлені інструктори. Найперше, ми маємо провести навчання для інструкторів. Їх теж треба відбирати, навчати, готувати... І цьому нам готові допомогти іноземні партнери, які мають відповідні методики та досвід. Ми маємо також контролювати й психологічний стан самих інструкторів. Адже ці люди також вигорають, втрачають мотивацію тощо.

— Розкажіть детальніше про пілотний проєкт комплексного відновлення військовослужбовців, який ви анонсували напередодні. Чому це правильно і корисно — і що було досі?

Зараз ми розробляємо механізм, щоб послуга відновлення повністю відповідала потребі військовослужбовця, який її отримує і виконання контролювалася замовником — Міноборони. Мова йде, в першу чергу, про стандарт, якість та доступність.

Йдеться про програму за якою військовослужбовці, які брали участь в бойових діях і потребують відновлення, відправляються на 14 днів в заклади за межами системи Міноборони, де з ними працюють фахівці, в тому числі обов'язково військові психологи. За бажанням, воно може бути з родинами або без — це вже більш етичне та персональне питання.

У нас немає ані часу, ані можливостей будувати відповідні відновлювальні зони чи модернізувати існуючі санаторії. Тому ми пішли по системі, яка довела свою ефективність в цивільному секторі охорони здоров'я. Ми будемо купувати таку послугу у спроможних закладів, які можуть виконати вимоги для надання послуги з психологічного відновлення. Так, ми будемо їх тестувати, перевіряти, стандартизувати. Ми будемо залучати та навчати цивільних психологів, які будуть працювати разом із військовими фахівцями. Важливий момент — така послуга буде надаватися

за єдиною, розрахованою ціною. У системі охорони здоров'я є чіткі тарифи, які затверджені постановою Кабміну, інших тарифів не може бути і вимагати якісь гроші додатково з військовослужбовця, який на відновленні — заборонено.

Такий підхід унеможливить будь-яку корупцію.

А взагалі, в ідеальному світі, я це бачу ще з додатковою рекреаційною зоною, де є басейни, є елементи реабілітації, де працюють фахівці із колосальним досвідом. Будемо пробувати створити таке середовище, наскільки це можливо. Але поки в нас стоїть завдання запустити систему і надати спочатку психологічне відновлення, але щоб цей пакет був ефективний, який допоможе Захисникам і Захисницям повернутись у стрій.

— Відомо, що цей пакет послуг з психологічного відновлення військовослужбовців має запрацювати восени. Такі послуги можуть отримати всі? Чи лише поранені?

— Всі, хто потребують психологічного відновлення. В першу чергу, як я вже говорила, це військовослужбовці, які отримали психологічні травми у бойових діях. Це не залежить від поранення. Ті, хто поранені і перебувають в госпіталях, ті мають отримувати медичну реабілітацію.

У медичній реабілітації працює психолог або клінічний психолог. Це теж важливий компонент, тому що для всіх поранених (не тільки в реабілітації) потрібно, щоб їх супроводжував психолог. Тому що ментальне здоров'я і фізичне здоров'я по суті — нероздільні.

— Такі послуги від військових будуть платними?

— Для військовослужбовців — безкоштовно. Це буде відбуватися за кошти Міноборони.

— А хто буде визначати потребу військового в такому відновленні?

— Психологи після того, як підрозділ виходить з активних бойових дій. Коли бригада виходить на відновлення, з бійцями працює група контролю бойового стресу. Вони, в тому числі теж мають направляти на це відновлення.

— Коли, за вашими прогнозами, перший військовий зможе скористатися таким пакетом послуг?

— Наразі ми плануємо «пілот пілота» цього проєкту за домовленістю з органами місцевого самоврядування. Вони перші кілька груп відпрацюють в декількох місцях за власні кошти громад. І це, я думаю, буде вже десь у жовтні. Для нас важливо зараз налагодити програму, відпрацювати «вузькі місця» та виправити їх, напрацювати базу фахівців.

— Ви анонсували, що Міноборони розширить кількість реабілітаційних центрів для військових, що повернулися з полону. Скільки таких центрів маємо зараз — і що отримаємо після розширення?

— Розпочну з того, що цього року нашою командою вперше запущено проєкт Міноборони по реінтеграції та наданню медичної допомоги військовим, що повернулися з полону на власних потужностях. І зараз ми працюємо над його розширенням, розбудовою реабілітації для цієї категорії людей.

Одна з основних проблем із якими ми зіткнулися — це обмежений ресурс фахівців. Ми розуміємо, що багато лікарів виїхало за кордон. Чи є у нас спроможність робити кілька центрів і набрати туди фахівців? Я зараз не впевнена.

На даний час ми розбудовуємо один великий центр, де зібрати фахівців, навчити їх та створити потужну базу. Це не так просто, як здається — фахівців з реабілітації й в цивільному світі не так багато фахових...

Наразі працюємо над розширенням такого центру в одній з областей в центральній Україні. Ми розраховуємо, що найближчим часом такий центр набуде спроможності приймати одномоментно сотні людей.

При цьому всім їм буде надаватися фахова комплексна допомога за єдиним стандартом, який буде враховувати всі нюанси. Наші Захисники та Захисниці проходять через справжнє пекло в полоні. І нюансів дуже і дуже багато.

— Управління, яке ви очолюєте, створене лише в травні. З яким найбільшим викликом на цій посаді ви зіткнулися? Його вдалося подолати?

— Нам сьогодні бракує фахівців, які готові вже працювати і які розуміють державні процеси. Потрібні не тільки психологи, але й цифровики, юристи, менеджери державних процесів, бізнес-аналітики. Працюємо над цим.

— Що для вас буде перемогою в російсько-українській війні?

— Я б дуже хотіла, щоб ми перемогли так, щоб ворог більше не встав з колін... *(<https://armyinform.com.ua/2024/10/08/lyudynu-vidnovytnajskladnishe-intervyu-armiyainform-pro-novu-systemu-psyhologichnogo-vidnovlennya-vijskovyh/>, 08.10.2024).*

===

Як повернути колишнього військовослужбовця до нормального життя: вихід є.

Війна в Україні залишила глибокі шрами не лише на тілі нашої країни, але й на душах і тілах її захисників. Тисячі військовослужбовців повернулися додому з поранень, втративши здоров'я, а іноді й частини тіла. Як допомогти їм відновитися фізично і психологічно, знайти своє місце в мирному житті? Саме для цього існують різноманітні програми реабілітації поранених бійців та постраждалих від війни.

Для чого потрібна реабілітація поранених військовослужбовців та постраждалих від війни?

Реабілітація – це комплекс заходів, спрямованих на максимально повне відновлення здоров'я та працездатності людини після травм, поранень чи хвороб. Вона допомагає не лише зцілити тіло, але й подолати психологічні

наслідки пережитого, адаптуватися до нових умов життя, знайти мотивацію рухатися далі.

Особливо важливою реабілітація є для військовослужбовців, які зазнали поранень під час виконання бойових завдань. Адже крім фізичних травм, вони часто страждають від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожності. Без належної допомоги ці стани можуть призвести до серйозних проблем – від алкоголізму та наркоманії до суїцидальних думок.

Саме тому в Україні діють різноманітні програми реабілітації для постраждалих від війни та ветеранів ЗСУ. Вони допомагають бійцям відновити здоров'я, знайти нові сенси життя та успішно реінтегруватися в суспільство.

Найголовніше це фізична реабілітація

Фізична реабілітація – це основа відновлення поранених бійців. Вона включає комплекс процедур та вправ, спрямованих на відновлення рухових функцій, сили та витривалості м'язів, координації рухів.

Залежно від типу та важкості травм, фізична реабілітація може тривати від кількох тижнів до багатьох місяців. Вона проводиться під наглядом досвідчених фахівців – реабілітологів, фізіотерапевтів, ерготерапевтів.

Для ефективної фізичної реабілітації необхідне спеціальне мед обладнання: тренажери, апарати для електро- та механотерапії, засоби для відновлення навичок самообслуговування. Наприклад, людям з травмами спинного мозку може знадобитися стілець-туалет. Придбати все необхідне обладнання для реабілітації ви можете в компанії ForMed.

Що таке ігрова реабілітація?

Ігрова реабілітація – це відносно новий метод, який набуває популярності в Україні. Він полягає у використанні спеціально розроблених комп'ютерних ігор та симуляторів віртуальної реальності для відновлення рухових та когнітивних функцій.

Перевага ігрової реабілітації в тому, що вона більш цікава та захоплююча для пацієнтів, особливо молодого віку. Граючи, людина відволікається від болю та неприємних відчуттів, активно залучає пошкоджені кінцівки та м'язи. Це покращує мотивацію та прискорює одужання.

Психологічна реабілітація

Не менш важливою за фізичну є психологічна реабілітація військовослужбовців. Вона допомагає подолати ПТСР, депресію, тривожність, знайти нові життєві орієнтири та цілі.

Психологічна реабілітація проводиться у формі індивідуальних та групових занять з психологами та психотерапевтами. Вона може включати різноманітні методики: когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапію, гештальт-терапію тощо.

Важливим елементом психологічної реабілітації є також робота з сім'ями постраждалих. Адже війна травмує не лише бійців, але й їхніх рідних

та близьких. Спільні сесії допомагають налагодити комунікацію, знайти взаєморозуміння та підтримку.

Дружня реабілітація

Дружня реабілітація – це особливий вид психологічної та соціальної адаптації ветеранів. Вона полягає у спілкуванні та взаємодопомозі людей зі схожим досвідом – тих, хто також пройшов війну та розуміє всі її виклики.

Дружня реабілітація відбувається у форматі зустрічей ветеранських спільнот, клубів, груп підтримки. Там бійці можуть поділитися своїми переживаннями, отримати пораду та допомогу, знайти нових друзів та однодумців.

Такі зустрічі дають ветеранам відчуття, що вони не самотні зі своїми проблемами. Це додає сил та наснаги, допомагає повірити в себе та адаптуватися до мирного життя.

Родинна реабілітація

Родинна реабілітація спрямована на відновлення та зміцнення сімейних стосунків ветеранів. Адже дуже часто війна та її наслідки стають серйозним випробуванням для родин бійців.

Програми родинної реабілітації включають психологічні консультації, тренінги з комунікації та вирішення конфліктів, спільний відпочинок та дозвілля. Вони допомагають подружжю та дітям ветеранів краще зрозуміти одне одного, навчитися виражати свої почуття та знаходити компроміси.

Міцна та любляча родина – це найкраща підтримка для ветерана на шляху адаптації до мирного життя. Тому родинна реабілітація відіграє надзвичайно важливу роль.

Енімал реабілітація

Енімал реабілітація, або анімалотерапія – це метод покращення фізичного та психічного стану людини за допомогою спілкування з тваринами. В реабілітації військових найчастіше використовуються спеціально навчені собаки.

Чотирилапі терапевти допомагають ветеранам зменшити стрес та тривожність, подолати депресію та агресію, розвинути емпатію та комунікативні навички. Догляд за собакою привчає до відповідальності та дисципліни, дає відчуття потреби.

Особливо ефективною енімал реабілітація є для бійців з ПТСР. Адже тварини дуже чутливі до емоційного стану людини і можуть заспокоїти та втішити краще за будь-які ліки.

Соціальна реабілітація

Соціальна реабілітація спрямована на відновлення зв'язків ветерана з суспільством, його інтеграцію в громадське життя. Вона включає допомогу в працевлаштуванні, здобутті освіти, організації дозвілля.

Для багатьох військових повернення до роботи є серйозним викликом. Програми соціальної реабілітації допомагають їм здобути нові професійні

навички, знайти роботу з урахуванням обмежень здоров'я, адаптуватися в колективі.

Не менш важливою є організація змістовного дозвілля. Це можуть бути спортивні секції, творчі гуртки, волонтерські проєкти. Вони дозволяють ветеранам знайти нове хобі, розширити коло спілкування, відчувати себе корисними суспільству.

Освітня реабілітація

Освітня реабілітація дає можливість ветеранам здобути нові знання та навички, змінити професію, почати нове життя. Вона може включати курси перекваліфікації, здобуття вищої освіти, вивчення іноземних мов тощо.

Для багатьох військових, особливо молодих, освіта стає шансом знайти себе в мирному житті. Тому держава та громадські організації пропонують різноманітні освітні програми та гранти саме для ветеранів.

Здобуття нових знань не лише розширює можливості працевлаштування, але й підвищує самооцінку, дає відчуття розвитку та руху вперед. А це надзвичайно важливо для успішної реабілітації.

Бізнес-реабілітація

Бізнес-реабілітація – це допомога ветеранам у відкритті власної справи. Вона включає навчання основам підприємництва, юридичну та фінансову підтримку, менторство досвідчених бізнесменів.

Власний бізнес дає ветеранам можливість самореалізації, фінансової незалежності, дозволяє відчувати себе господарем свого життя. Особливо цінним є досвід тих підприємців, які створюють робочі місця для інших ветеранів.

В Україні діють різноманітні програми підтримки ветеранського підприємництва – від навчальних курсів до пільгових кредитів та грантів. Вони допомагають нашим захисникам втілити свої бізнес-ідеї та знайти своє місце в економічному житті країни.

Висновки

Реабілітація постраждалих від війни та ветеранів ЗСУ – це складний та багатогранний процес. Він вимагає комплексного підходу, поєднання різних методів та напрямів – від медичних до соціальних. Лише так можна досягти максимально повного відновлення здоров'я та інтеграції в мирне життя наших захисників.

Україна має розвинену систему реабілітації військовослужбовців, яка включає як державні, так і громадські ініціативи. Та попри це, вона потребує постійного вдосконалення, запровадження нових методик, розширення матеріальної бази. Адже кожен ветеран заслуговує на максимально ефективну та доступну допомогу.

Повернення наших захисників до повноцінного життя – це обов'язок не лише держави, але й кожного з нас. Підтримка та увага суспільства, волонтерські ініціативи, небайдужість кожного українця – все це працює на успішну реабілітацію героїв. Тільки разом ми можемо подолати наслідки

війни та збудувати краще майбутнє. (<https://tribun.com.ua/uk/109486-jak-povernuti-kolishnjogo-vijskovosluzhbovtjsja-do-normalnogo-zhittja-vixid-e>, 12.04.2024).

===

Бюрократія, нестача кадрів і фінансування: з чим стикається сфера реабілітації військових

Інтерв'ю

Про фізичну та психологічну реабілітацію бійців говоримо з фізичним терапевтом Олегом Білянським.

Ведучі

Вікторія Єрмолаєва, Владислав Бундаш

Гість — фізичний терапевт, експерт проекту «Реабілітація травм війни в Україні» Олег Білянський.

Реабілітація та бюрократія

Олег Білянський: У першу чергу військові під час реабілітації стикаються з бюрократією, яка вже багато років супроводжує нашу армію. І часто це пов'язане з тим, що військовий постійно має десь бути вписаним. Це велика кількість супровідної документації, і вона стає викликом для військовослужбовців та персоналу, який має оформити їх.

Бюрократичні процеси лягають на плечі й бійців, і їхніх рідних, і окремо військових частин. Вони займають час по-різному: це може бути декілька днів, коли дуже добра комунікація, а може тривати декілька тижнів, оскільки частини можуть знаходитися в таких місцях, що до них деколи годі добратися.

Це питання до кінця не розв'язане і деколи є незрозумілим. Проте всі, хто дотичні до допомоги військовим щодо оформлення документів, беруть активну участь в цьому.

Нестача ресурсів у сфері реабілітації

Олег Білянський: Часто реабілітаційне втручання покриває Національна служба здоров'я України. Але, залежно від патології, циклів реабілітації у бійця може бути від 2 до 8 на рік. У деяких складних випадках цього не завжди достатньо. Проте, активну участь у реабілітації беруть наші закордонні колеги, які забирають частину пацієнтів. Також окремі фонди намагаються знайти приватні клініки в Україні, щоб оплатити реабілітацію.

Проте, проблема фінансування буде з нами, оскільки кількість поранених і тих, що потребують реабілітації, збільшується, на жаль, у геометричній прогресії кожен день. Якби збільшення пацієнтів зупинилося, то ми б з нинішнім викликом могли б впоратися.

Але, на жаль, у нас буде і брак фінансування, і недостатня кількість ліжок, і недостатня кількість фахівців для надання реабілітаційних послуг, оскільки кількість пацієнтів щодня збільшується.

Фахівці у сфері реабілітації відразу не з'являться. Має пройти час, щоб збільшилася кількість кваліфікованих викладачів, а це процес не одного року. Тому сьогодні всі намагаються компенсувати брак знань величезною кількістю тренінгів, які проводять в Україні. Також нестачу кваліфікованих кадрів ми намагаємося надолужити за допомогою професійних організацій, донорів, небайдужих викладачів.

Університети вже на шляху змін в освітньому напрямку, тож, я думаю, це виключно питання часу.

Психологічна реабілітація

Олег Білянський: У військових також виникають проблеми на етапі списання з військової служби. У них постає питання, що робити після того, як вони виписалися з центру реабілітації, коли перед ними широке життя; що можна буде реалізувати і як проходитиме соціалізація. Це лякає військових, які часто втрачають не тільки здоров'я, а ще й місця праці. Тобто вони не мають куди повернутися, особливо ті, хто зі східних регіонів.

Вікторія Єрмолаєва: Тут важливим є питанням проходження психологічної реабілітації, паралельно з проходженням фізичної. Чи маємо ми достатню кількість фахівців у цій сфері?

Олег Білянський: Зараз ціла галузь реабілітації стикнулася з недостатньою кількістю фахівців. Є гарні програми адаптації, є психологічна підтримка, але це дуже залежить від центру чи клініки, де проходять реабілітацію військові. Тобто дехто має одного-трьох психотерапевтів, а хтось може мати й п'ять, і десять.

Ми зараз впираємося не в методи та способи психологічної реабілітації чи підтримки, а тільки в кількість фахівців.

Психологічна реабілітація є надзвичайно ефективним методом. Деколи з пораненими психотерапевти починають працювати раніше, ніж фізичні терапевти. Вони формують мотивацію і бачення подальшого процесу. Але, на жаль, кількість фахівців є недостатньою, хоч запит дуже великий.

Побудова власної реабілітаційної системи

Олег Білянський: Ми зараз знаходимося на етапі побудови власної системи реабілітації. Відповідно, ми не можемо взяти досвід певної однієї країни й перенести на нас. Тому сьогодні ми, як велика губка, вбираємо знання з кожного тренінгу, з кожної країни.

Наприклад, ізраїльські колеги мають свій досвід, і ми намагаємося адаптувати те, що вони нам дають, до наших реалій. Так само з колегами американськими, нідерландськими, німецькими. Ми проводимо збір знань і акумулювання їх в одному місці для адаптації під наших пацієнтів.

Сьогодні ми розв'язуємо один з найскладніших реабілітаційних кейсів за останні 70 років. Це пов'язано і з важкістю, і різноманітністю травм. Нині фізичні терапевти мають стати універсальними фахівцями.

Водночас в нас відбувається зміна і встановлення реабілітаційної документації, а також проходять зміни в нашій медичній сфері.

Ми це в процесі надання реабілітаційної допомоги мусимо адаптувати, акумулювати знання, одразу впроваджувати їх в практику. Ми не маємо часу на довгий період освоєння певних вмій чи навичок, тому, здобувши знання, ми відразу їх імплементуємо в наші реабілітаційні програми.

Нагадаємо, згідно із результатами дослідження соціологічної групи «Рейтинг», в Україні дуже висока довіра до ветеранів. Станом на січень 2023 року 92% опитаних довіряють ветеранам. За оцінками уряду, осіб, які залучені до сил оборони України, на закінчення війни буде близько 5 мільйонів.

Також опитані вказали, що найбільші проблеми ветеранів: психологічні розлади, труднощі з оформленням пільг, пошуком роботи. 14% опитаних називають такими проблемами алкогольну і наркотичну залежності. Самі ветерани вважають своєю найбільшою проблемою те, як держава допомагає їхнім родинам.

Ветерани говорять про неефективність державних програм, зокрема у сферах медичної та психологічної підтримки.

Як повідомляло ГР, роз'яснення щодо соціального забезпечення ветеранів та ветеранок отримання пільг, можна отримати в Київському міському центрі допомоги учасникам АТО

Також нагадаємо, що торік у серпні у Києві презентували проєкт «Права ветеранів». Він спрямований на вирішення правових та юридичних питань, з якими стикаються ветерани, військовослужбовці, члени їхніх родин та члени родин загиблих захисниць та захисників України.

Раніше в етері Громадського радіо говорили із керівницею гарячої лінії для військовослужбовців та їх близьких ВАРТО ЖИТИ Наталією Поцелуєвою про те, якою має бути психологічна підтримка військових, звільнених військовополонених і їхніх родин. А про збереження ментального здоров'я і добробуту, перехід до цивільного життя та спілкування з військовими нам розповідав психотерапевт Артем Осипян. (<https://hromadske.radio/podcasts/na-pulsi-analizuiemo-holovne-na-hromadskomu-radio/biurokratiia-nestacha-kadriv-ta-finansuvannia-z-chym-stykaietsia-sfera-reabilitatsii-viyskovykh>, 05.02.2024).

===

«До психолога не піду». Заступниця Кличка розповіла, які проблеми виникають з реабілітацією ветеранів

Марина Хонда: «Багато ветеранів, особливо чоловіків, прямо кажуть: «До психолога не піду...»

Психологічна реабілітація ветеранів та членів їхніх родин залишається однією з найгостріших проблем в Україні. Як зазначила заступниця голови

КМДА Марина Хонда в інтерв'ю Главкому, багато захисників уникають звернення до психологів.

«Багато ветеранів, особливо чоловіків, прямо кажуть: «я до психолога не піду, я в порядку». Треба, щоб пройшов час, і щоб побратим побратиму сказав, що така практика – це добре і нормально. Тоді може спрацювати. Тоді ветеран може піти для початку до свого військового психолога. Або якщо до психолога вже ходить дружина ветерана – вона може залучити і його. Це складна тема», – зауважила заступниця голови КМДА.

Хонда наголосила, що мінімум 300 тис. киян потребують психологічної допомоги: «Якщо у нас воює 100 тис. киян, то разом із членами їх родин мінімум десь 300 тис. громадян можуть потребувати такої допомоги. Тобто це і батьки, і діти-підлітки тощо».

Психологічну допомогу, за словами заступниці Кличка, можна отримати у «Київ Мілітарі Хаб». Там вона розділена на декілька частин.

«Ми підтримуємо родину, дитину, дружину. Окремий напрям – підтримка тих, хто переживає втрату. Ще один окремий напрям – це повернення, адаптація вдома. Якщо ветеран не має порушень опорно-рухового апарата, ми можемо залучати його і родину до групових виїздів на відпочинок по Україні, а з допомогою партнерів – і за кордон. І ще й у такий спосіб забезпечувати соціалізацію. Це недешева програма, і тому ми з 2022 року почали працювати з фондами, які нам допомагають», – зазначила чиновниця.

Марина Хонда розповіла, що проблема не тільки в коштах, а в тому, що критично бракує фахівців. Вона зазначила, що для ветерана має бути створена ціла мережа спеціалістів – кваліфікований психолог, правник, спеціальний реабілітолог, протезист, людина, яка супроводить до всіх цих спеціалістів.

«Хочу додати, що цього року понад 400 людей стали учасниками екскурсійних турів в межах програми підтримки киян-захисників. У 2023 році ми першими розпочали реабілітацію екскурсіями й вже зараз Управління туризму та промоцій КМДА разом із «Київ Мілітарі Хаб» регулярно організовує поїздки до Ужгорода, Львова, Чернівців», – резюмує заступниця Кличка.

Як повідомляє чиновниця, також діяв окремий проєкт для родин, які очікують повернення рідних з фронту: «Ми його реалізовували на базі КМЦ гендерної рівності, запобігання та протидії насильству. Участь взяло близько 2 тис. людей. Упродовж п'яти місяців десятеро психологинь працювали з ними очно та онлайн, в закритих та відкритих групах, а також індивідуально. На жаль, для кожного п'ятого учасника за час проєкту очікування близьких з фронту обернулося на втрату».

За словами Марини Хонди, психологічна допомога у державній системі є, але у лікарнях. Чиновниця наголосила, що у соціальній сфері для надання такої послуги не вистачає фахівців:

«Для розуміння: година у приватного психолога коштує 1500 грн, а ставка психолога у державній чи комунальній установі – 15 тис. грн на місяць. Тобто психолог радше піде в приватну сферу або в донорські організації. Дуже складно залучати до системи людей, адже немає достойної заробітної плати. Ми декілька разів зверталися до центральних органів влади, щоб вони переглянули постанови про тарифні сітки, але, на жаль, проблема поки що залишається».

Нагадаємо, що в Україні ветерани війни та члени їхніх родин мають право на безоплатну психологічну реабілітацію. Щоб отримати психологічну реабілітацію, потрібно або мати направлення сімейного лікаря, терапевта чи лікуючого лікаря, або самостійно звернутися до надавача послуг з психологічної реабілітації.

До слова, грошову компенсацію замість житла отримують 337 киян. Це стосується захисників і захисниць з інвалідністю, а також родин загиблих, які потребують поліпшення житлових умов та перебувають на квартирному обліку в Києві.

Також Міністерство освіти та науки запустило платформу для пошуку освітніх можливостей для ветеранів. На ній є курси та повні навчальні програми.

Як повідомлялося, Рада запровадила пілотну програму безкоштовної професійно-технічної освіти для учасників бойових дій та людей з інвалідністю внаслідок війни. (<https://glavcom.ua/kyiv/news/do-psikholoha-ne-pidu-zastupnitsja-klichka-rozpovila-jaki-problemi-vinikajut-z-reabilitatsijeju-veteraniv-1036238.html>).

===

«Люди навчилися холоднокрівно вбивати». Без психологічної реабілітації військових ми будемо мати великі проблеми — Клименко

Глава МВС Ігор Клименко переконаний, що система психологічної реабілітації українських військових знаходиться «в зародковому стані». Він додав, що з початку року кількість випадків домашнього насильства виросло на 14%.

«Зараз одна з головних проблем, на які ми звертаємо увагу, це психологічна реабілітація, яка на сьогодні у нас тільки в зародковому стані. Якщо ми не підберемо фахівців, не навчимо їх, тоді ми будемо мати великі проблеми», — сказав він в інтерв'ю Радіо Свободи.

Клименко підкреслив, що на війні «частина людей навчилися холоднокрівно вбивати».

Також, за його даними, домашнє насильство з початку 2024 року виросло на 14%.

Він додав, що 60% тих, хто вчиняє домашнє насильство, це військові і «всі, хто був на фронті».

«Що робить людина з ПТСР, яка має якісь ментальні зміни після війни? Вона може бути або алкоголіком, або наркоманом, або піти в кримінальне середовище, або це все поєднувати між собою», — зазначив Клименко.

Раніше портал Опендатабот повідомляв, що кількість випадків домашнього насильства в Україні в 2024 році збільшилася на 36 відсотків порівняно з минулим роком. (<https://nv.ua/ukr/ukraine/events/psihologichna-reabilitaciya-viyskovih-klimenko-rozpoviv-yaki-mozhut-ochikuvati-problemi-na-ukrajinciv-50428917.html>, 20.06.2024).

===

«ПТСР — не тавро і не ярмо». Коли виникає посттравматичний стресовий розлад і як з ним впоратися — психолог Андрій Козінчук

Посттравматичний стресовий розлад — це клінічне захворювання, яке лікується, а не тавро чи ярмо, яке залишиться з українцями назавжди, переконаний військовий психолог, офіцер Збройних сил України Андрій Козінчук.

В ефірі Радіо НВ він пояснив, чому розлад став «страшилкою», хто його може виявити і як спілкуватися з тими, хто повернувся з війни агресивним.

— Фахівці говорять, що 100% громадян України уражені війною тим чи іншим чином, але не всі 100% отримують ПТСР. Як зрозуміти, що йдеться про цей розлад?

— Ніяк ви це не зможете зробити. ПТСР — це така зручна страшилка. Що ви маєте знати про ПТСР: це клінічне захворювання і визначити його може тільки фахівець, тобто лікар-психіатр або психотерапевт, який має відповідний фах.

Не факт, що ПТСР буде у тих, хто пережив страшну психотравмуючу подію — смерть близьких, [перебування] під обстрілами, на окупованих територіях. Психіка — гнучка. Вона здебільшого «витягує» це все сама. Це не означає, що все легко мине, але не закінчиться ПТСРом.

Подумайте про назву — посттравматичний стресовий розлад, тобто [стан з'явиться] вже після того як усе закінчиться. Зараз говорити про ПТСР ще трошки зарано, та й лякати цим також не варто, бо він прекрасно піддається терапії, лікуванню за однієї умови — коли людина сама хоче про себе попіклуватися, їй важливо не страждати, а вийти на якийсь новий рівень.

— Тож людям не варто займатися самолікуванням, а головне — самодіагностикою.

— Так, бо це дуже невдячна штука.

Чому він такий попсокий став? Тому що ПТСР — досить скрутна штука для американських вояків, адже вони воювали не в себе вдома. Близько у 20% [військових виявляють] ПТСР. У ізраїльських воїнів, які воюють у себе в країні, — від 4 до 5%. Усвідомте, що Ізраїль у себе вдома, то швидше за все, що у нас не буде такого великого [показника, як у американців].

Наші психологи та психотерапевти, асоціація, вже вісім років у цій війні - уже всі пройшли протоколи лікування, діагностики. Якщо ви відчуваєте, що вам щось не оkej після того як ви щось пережили, ви не можете дуже довго (більше місяця) відновити рівень свого життя, комфорту (якщо ваші побутові умови вже нормальні), то алгоритм один — зверніться до фахівця, не займайтеся самолікуванням, бо ви такого собі можете понавидумувати, ще гірше себе заженете у травму, ніж вона була.

Навіть якщо фахівець поставить [діагноз] ПТСР, не означає, що це якесь тавро, ярмо. Це означає, що вам треба усвідомлювати, як проходити терапію. Можливо, треба буде походити на групову [терапію] і це може бути трохи дискомфортно.

— **Поведінка людини, яка повертається з війни, часто може бути дискомфортною для оточуючих — більш агресивною та різкою. У таких ситуаціях починають говорити: «А, так він же воював, значить все — відбитий, у нього ПТСР». Чому в цьому є помилка і чи є якісь поради, як спілкуватися з військовими?**

— Який має бути солдат на війні? Злим. Ласкавий воїн — це трошки неприйнятно для війни. Він має бути злим, агресивним, бо його задача — вбивати людей. Не людей, вибачте, росіян.

Потім ця людина повертається додому і суспільство хоче, аби він був добрим, гречним, чуйним. Це все буде, але не одразу, тому що його психіка знаходиться у стані воїна і не одразу перемикається.

Що робити? По-перше, не ліпіть із нього образ. У вас є якісь очікування, яким він має бути і дуже часто люди говорять: «Ой, ти не такий як я очікував». Це не його проблеми, Це ваші проблеми, бо ви очікували.

Друге: не заспокоюйте його, не розповідайте, яким він має бути. Звісно, до того часу, поки він не починає порушувати закон. Йому потрібна підтримка, навіть якщо він агресує. Ви ж чомусь із ним спілкуєтесь, значить маєте якийсь стосунок до нього, підтримайте його. Не його стан, а його: «Ти класний, я пишаюсь тобою, який ти крутий/а дядько/тітка, дуже круто, що я тебе знаю».

Ви можете запропонувати їжу, обійми ще щось, але в жодному разі не силуйте, бо це насилля. Покажіть йому свою підтримку, наскільки добре ви до нього ставитеся. І навіть якщо він агресуватиме, повірте, з часом він із вдячністю до вас повернеться. (<https://life.nv.ua/ukr/health/ptsr-ce-zahvoryuvannya-yake-piddayetsya-terapiji-yak-z-nim-vporatisya-poradi-viyskovogo-psihologa-50246550.html>).

===

«Людину відновити найскладніше». Інтерв'ю АрміяInform про нову систему психологічного відновлення військових

Про створення нової системи психологічного відновлення військовослужбовців, особливості роботи з військовими, які повернулися

з полону, підготовку фахівців та навчання спеціалістів-психологів кореспондент АрміяInform запитала у керівниці Управління психологічного забезпечення Міноборони Валентини Оболенцевої.

— Пані Валентино, кілька годин тому у вас була зустріч з рідними військових, які повернулися з полону. Які ви для себе виклики побачили після спілкування з ними?

— Я не можу про це говорити в деталях. Але зараз стоїть найперше питання якнайшвидшої розбудови комплексної послуги: медичної допомоги, реабілітації і реінтеграційних заходів у одному з регіонів центральної України. Нам треба підготувати фахівців, які будуть працювати з поверненими з полону.

Це дуже чутлива тема і дуже чутлива історія. Практика засвідчує, що в роботі з нашими хлопцями та дівчатами важливе значення має ставлення до них персоналу і професійність роботи. В першу чергу це стосується емоційно-психологічної складової. Тому це дуже важливо: створити якісний сервіс для військовослужбовців.

— Розкажіть про себе і свій попередній досвід професійний.

— Маю медичну освіту, працювала лікарем. Потім понад п'ять років працювала в Офісі Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини. Тому поняття «права людини» для мене — не порожнє слово і саме ці слова стали для мене по життю червоною лінією і свого роду стержнем життєвим.

Потім я пішла реформувати систему охорони здоров'я, коли лиш стартували ці процеси — з 2018 року. Ми запустили та зафіксували докорінні зміни в підходах до фінансування системи охорони здоров'я, а пацієнти відчували свої права.

Працювала також в недержавному секторі — це, зокрема, були міжнародні проекти, в тому числі з розбудови реабілітації у сфері охорони здоров'я.

Потім настав час, коли мене покликали в команду реформ в секторі оборони. І це — набагато складніша і відповідальніша робота, ніж всі мої попередні досвіди. Бо я несу відповідальність за зміни, і маю розраховувати ризики, на що ці зміни можуть вплинути.

Для мене зміни здійснюються, найперше, для людини. Якщо ми говоримо про систему Міноборони — то це військовослужбовець. Саме заради них ми та робимо ці зміни.

Якщо військовослужбовець лікується в лікарні — то він пацієнт. Якщо він потребує психологічної допомоги — то він по суті військовослужбовець-клієнт.

Не так давно я пішла на військову службу. Нинішня моя служба — для того, щоб зберегти життя і ментальне здоров'я військовослужбовця, щоб максимально зберегти людський капітал у військах. Людина — це те, що найскладніше відновити. Дрон ми можемо відремонтувати або купити

новий, а людину — реабілітувати та відновити, в тому числі — відновити психологічно значно складніше.

Банально: щоб людина стала дієздатною треба 18 років. Відтак, ми не маємо права витратити людський капітал бездумно. Навпаки, потрібно робити все, що розв'язувати проблеми ментального здоров'я на початковому етапі, коли для цього іноді достатньо мінімальних зусиль, коли необхідно забезпечити військовослужбовця психологічною підготовкою для само та взаємодопомоги. Для цього ми маємо вибудовувати не тільки психологічну систему якнайкраще, а й всі системи в комплексі: медичну, психологічну, соціальну.

— Психологічна підтримка у ЗСУ. В якій системі координат ми знаходимося зараз, говорячи про цю тему?

— Наразі ми здійснюємо аудит, щоб зрозуміти, що це за система, хто в ній на посадах, хто ці фахівці, яка у них освіта. Ми розуміємо які знання та навички має мати фахівець-психолог для надання психологічної допомоги військовослужбовцям, в тому числі після участі в бойових діях. Наразі я не впевнена, що психолог із вищою освітою є якісним психологом. І це дуже складний компонент, в якому багато складових — освіта, досвід, готовність якісно виконувати свої обов'язки, мотивація. Тому зараз наша система координат — визначити, де ми взагалі перебуваємо, що нам потрібно, що треба для освітніх закладів. Нам треба моніторити якість навчання та підготовки психологів. Адже тут мова йде не стільки навіть про те, що такий спеціаліст не зможе допомогти. Недостатня фаховість у психологічній допомозі може дуже і дуже нашкодити.

— Тобто, ми знаходимося біля підніжжя гори?

— Грубо кажучи.

— За 10 років війни що досі не вдалося впровадити, але треба було б на вчора, на вашу думку? Що кричуще потрібно, зважаючи на виклики широкомасштабної війни?

— Ці зміни мали почати впроваджуватися ще тоді, коли Україна стала незалежною державою. Для мене як представника системи оборони важливо, щоб бійці, які пережили психотравмуючу подію, якнайшвидше відновлювалися — але якісно відновлювалися, і могли знову повертатися у військо і виконувати бойові завдання.

Тому що ми зараз дуже багато отримуємо не готових до бойових дій військовослужбовців, але які, проте виконують бойові завдання. І через такий підхід можуть наступати незворотні психологічні процеси для людей.

У нас є кілька етапів для змін. Починати треба з самого початку. Наприклад, коли людина заходить на військову службу — вона проходить психологічний тест в ТЦК та СП, який треба адаптувати до нових реалій. Щобільше, його результати потрібно використовувати надалі не за формальним принципом. Вже на цьому етапі маємо розуміти, що це за людина, де вона найкраще може проявити себе, в яких родах військ тощо.

— У межах БЗВП планується впровадження навчання ще й психологічного, з ваших слів. Розкажіть, будь ласка, детальніше, про що йдеться, скільки часу на це потрібно?

— Таке навчання є, просто треба робити контроль якості психологічної підготовки. Стандарт треба, по-перше, дещо оновити, трохи розширити, удосконалити інструменти для підготовки. Сьогодні у нас була нарада у Заступника Міністра і всі погодилися, що психологічний компонент під час БЗВП — важливий, тому що це підготовка до бою, до служби в умовах постійного стресу.

Наші військовослужбовці, які виходять з БЗВП, мають мати насагу, натхнення і спроможність виконувати бойові завдання. Мотивація і готовність стикнутися з реальністю, яка виходить за межі звичного цивільній людині досвіду, є дуже важливими.

Тому нам треба включитися і в базову військову підготовку, переглянути психологічний компонент і контролювати його.

— А хто буде проводити таке психологічне навчання в навчальних центрах?

— Підготовлені інструктори. Найперше, ми маємо провести навчання для інструкторів. Їх теж треба відбирати, навчати, готувати... І цьому нам готові допомогти іноземні партнери, які мають відповідні методики та досвід. Ми маємо також контролювати й психологічний стан самих інструкторів. Адже ці люди також вигорають, втрачають мотивацію тощо.

— Розкажіть детальніше про пілотний проєкт комплексного відновлення військовослужбовців, який ви анонсували напередодні. Чому це правильно і корисно — і що було досі?

Зараз ми розробляємо механізм, щоб послуга відновлення повністю відповідала потребі військовослужбовця, який її отримує і виконання контролювалася замовником — Міноборони. Мова йде, в першу чергу, про стандарт, якість та доступність.

Йдеться про програму за якою військовослужбовці, які брали участь в бойових діях і потребують відновлення, відправляються на 14 днів в заклади за межами системи Міноборони, де з ними працюють фахівці, в тому числі обов'язково військові психологи. За бажанням, воно може бути з родинами або без — це вже більш етичне та персональне питання.

У нас немає ані часу, ані можливостей будувати відповідні відновлювальні зони чи модернізувати існуючі санаторії. Тому ми пішли по системі, яка довела свою ефективність в цивільному секторі охорони здоров'я. Ми будемо купувати таку послугу у спроможних закладів, які можуть виконати вимоги для надання послуги з психологічного відновлення. Так, ми будемо їх тестувати, перевіряти, стандартизувати. Ми будемо залучати та навчати цивільних психологів, які будуть працювати разом із військовими фахівцями. Важливий момент — така послуга буде надаватися за єдиною, розрахованою ціною. У системі охорони здоров'я є чіткі тарифи, які затверджені постановою Кабміну, інших тарифів не може бути і вимагати

якісь гроші додатково з військовослужбовця, який на відновленні — заборонено.

Такий підхід унеможливить будь-яку корупцію.

А взагалі, в ідеальному світі, я це бачу ще з додатковою рекреаційною зоною, де є басейни, є елементи реабілітації, де працюють фахівці із колосальним досвідом. Будемо пробувати створити таке середовище, наскільки це можливо. Але поки в нас стоїть завдання запустити систему і надати спочатку психологічне відновлення, але щоб цей пакет був ефективний, який допоможе Захисникам і Захисницям повернутись у стрій.

— Відомо, що цей пакет послуг з психологічного відновлення військовослужбовців має запрацювати восени. Такі послуги можуть отримати всі? Чи лише поранені?

— Всі, хто потребують психологічного відновлення. В першу чергу, як я вже говорила, це військовослужбовці, які отримали психологічні травми у бойових діях. Це не залежить від поранення. Ті, хто поранені і перебувають в госпіталях, ті мають отримувати медичну реабілітацію.

У медичній реабілітації працює психолог або клінічний психолог. Це теж важливий компонент, тому що для всіх поранених (не тільки в реабілітації) потрібно, щоб їх супроводжував психолог. Тому що ментальне здоров'я і фізичне здоров'я по суті — нероздільні.

— Такі послуги від військових будуть платними?

— Для військовослужбовців — безкоштовно. Це буде відбуватися за кошти Міноборони.

— А хто буде визначати потребу військового в такому відновленні?

— Психологи після того, як підрозділ виходить з активних бойових дій. Коли бригада виходить на відновлення, з бійцями працює група контролю бойового стресу. Вони, в тому числі теж мають направляти на це відновлення.

— Коли, за вашими прогнозами, перший військовий зможе скористатися таким пакетом послуг?

— Наразі ми плануємо «пілот пілота» цього проєкту за домовленістю з органами місцевого самоврядування. Вони перші кілька груп відпрацюють в декількох місцях за власні кошти громад. І це, я думаю, буде вже десь у жовтні. Для нас важливо зараз налагодити програму, відпрацювати «вузькі місця» та виправити їх, напрацювати базу фахівців.

— Ви анонсували, що Міноборони розширить кількість реабілітаційних центрів для військових, що повернулися з полону. Скільки таких центрів маємо зараз — і що отримаємо після розширення?

— Розпочну з того, що цього року нашою командою вперше запущено проєкт Міноборони по реінтеграції та наданню медичної допомоги військовим, що повернулися з полону на власних потужностях. І зараз ми працюємо над його розширенням, розбудовою реабілітації для цієї категорії людей.

Одна з основних проблем із якими ми зіткнулися — це обмежений ресурс фахівців. Ми розуміємо, що багато лікарів виїхало за кордон.

Чи є у нас спроможність робити кілька центрів і набрати туди фахівців? Я зараз не впевнена.

На даний час ми розбудовуємо один великий центр, де зібрати фахівців, навчити їх та створити потужну базу. Це не так просто, як здається — фахівців з реабілітації й в цивільному світі не так багато фахових...

Наразі працюємо над розширенням такого центру в одній з областей в центральній Україні. Ми розраховуємо, що найближчим часом такий центр набуде спроможності приймати одномоментно сотні людей.

При цьому всім їм буде надаватися фахова комплексна допомога за єдиним стандартом, який буде враховувати всі нюанси. Наші Захисники та Захисниці проходять через справжнє пекло в полоні. І нюансів дуже і дуже багато.

— Управління, яке ви очолюєте, створене лише в травні. З яким найбільшим викликом на цій посаді ви зіткнулися? Його вдалося подолати?

— Нам сьогодні бракує фахівців, які готові вже працювати і які розуміють державні процеси. Потрібні не тільки психологи, але й цифровики, юристи, менеджери державних процесів, бізнес-аналітики. Працюємо над цим.

— Що для вас буде перемогою в російсько-українській війні?

— Я б дуже хотіла, щоб ми перемогли так, щоб ворог більше не встав з колін... *(<https://armyinform.com.ua/2024/10/08/lyudynu-vidnovytnajskladnishe-intervyu-armiyainform-pro-novu-systemu-psychologichnogo-vidnovlennya-vijskovyh/>, 08.10.2024).*

===

«Звичайні життєві радощі, яких немає на фронті»: як українські військові медики проходять психологічну реабілітацію у Швеції

До платформи Київського залізничного вокзалу, де зібралось багато людей, прибуває поїзд із Варшави. На перон виливаються потоки приїжджих із важкими валізами й сумками. На одній ділянці платформи панує особлива атмосфера: тут велике товариство зустрічає чоловіків та жінок у формі, що виходять з вагона. Це військові медики й медикині, а також волонтери, які щойно повернулися зі Швеції. Там вони пройшли 10-денний курс психологічної реабілітації та відпочинку, організований благодійним фондом Repower.

«Відбувається вигорання від постійної роботи під обстрілами»

Медик групи з позивним Мартін на війні вже два роки. Перед тим, як вирушив на реабілітацію у Швецію, займався евакуацією військових на фронті. До повномасштабного вторгнення чоловік жив цивільним життям, ніяк не пов'язаним з військовою сферою.

«Я побачив, що багато людей виїжджає, і зрозумів, що якщо так зроблять усі, то не буде кому захищати Україну. Тому я вирішив піти до війська. Декілька разів намагався туди потрапити, оскільки маю певні обмеження по здоров'ю. Але все ж пройшов ВЛК і потрапив у медичну роту», — розповідає Мартін.

Каже, програми реабілітації є вкрай необхідними для військових медиків, щоб допомогти впоратися з травматичним досвідом:

«Ми постійно переживаємо стрес, працюємо з пораненими, і це не може не позначатися на нашому ментальному здоров'ї. Тому такі програми, як Rerower, необхідні для відновлення, оскільки у нас відбувається вигорання від постійної роботи під обстрілами. Психологічна реабілітація дає час звикнути із цивільним життям, відчутти себе потрібним, відчутти себе людиною, відчутти якісь звичайні життєві радощі, яких немає на фронті».

Фото: Михайло Тюнькін, Громадське радіо

Медик розповідає, що минулого разу повертався до цивільного життя, коли отримав поранення. За його словами, багатьом військовим дійсно складно перелаштовуватись, коли вони опиняються вдома після півроку-року участі у бойових діях:

«Дуже важко бачити, як люди просто гуляють, ходять у кафе, насолоджуються життям, сміються. Перша реакція у військових буває досить гострою. Тому програми з психологічної реабілітації та підготовки військових до повернення — дуже важливі».

Десятки людей, радісно перемовляючись українською та англійською, поступово переходять з вокзальної платформи до однієї із зал очікування. Там медиків зустрічають представники військового керівництва України, команда Rerower, шведські партнери.

«Сильні медики — це основа для перемоги»

Rerower — благодійний фонд, який організовує для українських військових медиків програму психологічної реабілітації у Швеції, де ті обмінюються досвідом, відпочивають та знайомляться зі шведською культурою. За майже півтора року на психологічну реабілітацію з'їздили вже чотири групи військових медиків, у кожній з яких по 100 людей.

«Проект створили мої друзі — Марина, Дара, Катя та Себастьян. Ми познайомилися під час роботи в гуманітарній організації World Central Kitchen, яка працює по всьому світу, зокрема в Україні, на прифронті», — розповідає Микола. Він — відеограф, фотограф і сторітелер у команді Rerower.

Микола виріс у Донецьку, у 2014 році переїхав до Києва. Коли почалось повномасштабне вторгнення, чоловік зрозумів, що хоче залишитися в Україні та бути корисним, тому почав брати участь у діяльності різних благодійних фондів та організацій.

Повноцінно Rerower розпочав свою роботу в грудні 2022 року. Саме тоді до Швеції вирушила перша група військових медиків і медикінь,

розповідає Себастьян Ліндстром, шведський кінематографіст, журналіст і співзасновник Repower.

«У певний момент ми усвідомили, що хочемо сфокусувати нашу енергію та час на підтримці медиків на фронті. Спершу це був пілотний проєкт. Але ми зрозуміли, що, хоча це дуже дорого, ми повинні підтримувати медиків, які щодня рятують життя військових, які проходять через дуже травматичний досвід. Тому що ми віримо, що, якщо медики втратять бойовий дух, якщо у них почнеться депресія, якщо ПТСР візьме над ними гору, то й для інших військових настануть складні часи. Сила військових базується на нашій спроможності підтримувати їх, якщо вони будуть поранені. Тому сильні медики — це основа для перемоги, таке наше переконання», — говорить Себастьян.

Repower є повністю недержавною організацією. Тому вся команда й інші дотичні до фонду люди постійно шукають способи залучити кошти для поїздки.

«Допомагають усі: від звичайних людей до різних бізнесів, які намагаються донатити, обсяг яких залежить від того, на що вони спроможні. Останнім часом дівчата знайшли партнера — одну з мереж супермаркетів. Вони дізналися про нас, вирішили поспілкуватися, і їх дуже зацікавив наш проєкт», — розповідає Микола.

За його словами, мережа супермаркетів надала Repower 3,5 млн грн, щоб допомогти забезпечити поїздки третьої групи до Швеції. Двоє співробітників компанії також вирушили разом із медиками. Мережа супермаркетів вирішила підтримати благодійний фонд знову. Вона організувала тижневу акцію, протягом якої з кожного проданого товару, що належав до певного переліку, одна гривня йшла на підтримку Repower. Таким чином, компанія залучила для благодійного фонду ще 7 млн грн, що дозволило повністю покрити витрати четвертого туру.

«Якщо шведи бачать наших військових, то підходять і дякують їм»

Коли всі прибувають до зали, з невеликою промовою виступає Анатолій Казмірчук, керівник Медичних сил ЗСУ. Він вітає прибулих, дякує шведським партнерам за їхню надійну підтримку, а також команді організаторів програми.

«Зі Швецією в Україні неймовірна історія, ще з Київської Русі. Також Швеція має найбільший серед усіх країн відсоток людей, які вважають, що потрібно підтримувати Україну, зокрема військово. Якщо не помиляюся, цю думку поділяють 96% чи 97% шведів. Це сильно відчувається. Коли вони бачать наших військових у формі, то просто підходять і починають їм дякувати», — розповідає Микола.

Він пригадує, як ще під час поїздки першої групи у Швецію, тамтешні мешканці якось дізналися про місце базування українських військових медиків і приходили пропонувати їм свою допомогу. Ті, хто не мали фінансової спроможності, прагнули хоч якось долучитися: хтось пропонував

зводити у планетарій, хтось — розповісти про шведські ліси й провести ними екскурсію.

«Якщо ти українець і перебуваєш у Швеції, то майже будь-де тобі достатньо показати свій паспорт, і багато чого буде надано безкоштовно: проїзд у транспорті, походи в музеї. Наші військові відчують, що шведи нас дуже підтримують, і це теж важливо. Адже вони бачать, що підтримка за кордоном не просто існує, а є дуже сильною. Медики про це розповідають, і у них з'являються емоції, в їхніх очах знову виникає жага до життя, до боротьби», — говорить Микола.

Чи не найяскравішим прикладом шведської підтримки, дружби й любові є Себастьян, один із засновників Repower.

Чоловік встиг пожити й попрацювати у 165 країнах світу. У Швеції він служив у силах спеціальних операцій. Себастьян вже стикався з вкрай небезпечними умовами життя й праці, землетрусами, воєнними конфліктами у Сомалі, Гаїті.

«Після початку повномасштабного вторгнення я відчув, що повинен бути тут. Я ніколи не бував в Україні раніше, так само, як у сусідніх та недалекох Польщі, Молдові, Грузії. До повномасштабного вторгнення мій інтерес був деінде. Але коли я перетнув кордон через тиждень після початку великої війни, мені стало чудово зрозуміло, що це те місце, де я хочу провести наступну частину свого життя.

Я ніколи раніше не зустрічав людей, настільки готових зробити все, що вони можуть, аби наступні покоління не мали воювати. Час забрати назад те, що належить Україні, шляхом потужної перемоги, але це займе час. На початку ми думали, що кілька місяців, потім — кілька років, тепер ми не знаємо, як довго це триватиме — ще п'ять, ще десять років. Але ці люди готові померти за безпеку інших, і я ніколи не зустрічав такої самопожертви в інших країнах, людей, настільки налаштованих захистити своїх братів та сестер», — пояснює Себастьян.

Він в тут зі своєю дівчиною. І хоча майбутнє поки видається непевним, Себастьян хоче пов'язати його з Україною.

«Я хочу одружитися, завести кількох дітей, можливо, трьох. Складно будувати сім'ю під час війни, брати на себе такі зобов'язання. Але це було б так чудово — завести дітей, поїхати з ними в Карпати, у Буковель чи на Драгобрат».

Себастьян захоплюється українською музикою, улюбленою серед неї називає творчість гурту «ДахаБраха». Наступною своєю метою він називає вивчення української мови, планує зробити це упродовж подальших кількох років. Але і сьогодні Себастьян, попри спілкування англійською, використовує українське слово «перемога».

«Я сподіваюся, що я зробив би те ж саме, що й усі ці медики, якби вторгнення відбулося в моїй країні. Моя відповідальність — розповідати їхні

історії світові: через документальні фільми, короткі відео, фото, або як ми це робимо зараз».

«Всі ці люди близькі моєму серцю»

Коли офіційна частина заходу завершується, учасники організовують спільне фото, і настає час для неформального спілкування.

Складно повірити, що більшість із цих людей знають одне одного лише десять днів. У залі панують обійми, щирі сміх та сльози, слова подяки, веселі балачки. Близько сотні присутніх на зустрічі людей справляють враження величезної, але міцної й люблячої родини. Тепер їх єднають унікальні й щасливі враження від спільної подорожі, що межують із жорстоким і болючим світом війни, у який всі вони невдовзі повернуться.

«З нами працювали психологи, вони налаштовували нас одне до одного. Ми відкривалися — і це нас дуже з'єднало. Після проєкту ми всі дуже дружні», — говорить Вікторія, ординаторка щелепно-лицевої хірургії.

Вона була начальницею стоматологічного кабінету в Маріупольському міському шпиталі. У 2022 році Вікторія потрапила в російський полон, де її утримували шість місяців. Жінка повернулася в Україну під час великого обміну й відтоді працює у Військово-медичному клінічному центрі Східного регіону в Дніпрі.

«Всі ці люди близькі моєму серцю. Я познайомився з 400 медиками і мав певний зв'язок із кожним і кожною з них: з одними ти багато спілкуєшся, з іншими проводиш час у шведській бані, з кимось займаєшся електросерфінгом, йогою, ще з кимось співаєш. Я мав нагоду поєднатися зі стількома прекрасними людьми, всі з яких вирішили, що їхній обов'язок — рятувати життя людей на фронті.

Коли я їду в Харків, Краматорськ, Лиман, я знову зустрічаю людей, з якими був у Швеції. Ми через багато що проходимо разом за ці 10 днів, а потім п'ємо каву в Слов'янську, жартуємо про Швецію. І я бачу цю різницю. Хоча реабілітація триває небагато часу, люди знову сміються, дивляться одне одному в очі, обіймаються», — розповідає Себастьян.

Всі чотири групи, які проходили програму реабілітації у Швеції, досі мають спільні чати в Telegram. Учасники проєкту та його організатори продовжують не лише спілкуватися, але й допомагати одне одному.

«У когось є плазма крові, у когось — медичне обладнання. Вони діляться одне з одним тим, чого потребують інші. Також ми привозимо сюди зі Швеції автомобілі, щоб передати їх медикам, так само як інше обладнання. Ми стали своєрідним хабом, що розбирається, як забезпечити військових медиків», — говорить Себастьян.

«Ми намагаємося зібрати очікування та побажання учасників, а потім всі їх виконати»

Про програму військові відгукуються дуже схвально. За їхніми словами, ці проведені разом 10 днів дійсно дозволяють якісно відновитися й відпочити.

«Це дуже хороша програма, дуже гарні відчуття. Це знайомство з культурою Швеції, відвідування музеїв, історичних місць. Вони захоплюються нашою культурою, ми — їхньою, а також їхнім ставленням до нас. Підтримка шведів допомагає нам відновлюватись. Це дуже гарні емоції та досвід. Усі щасливі, всі усміхнені. У нас була дуже насичена програма, майже без вільного часу. Ми відновилися на 100%, тому тепер повертаємося до роботи, сповнені силами, досвідом, гарними відчуттями. І ми налаштовані передавати їх далі — нашим пацієнтам», — ділиться враженнями Вікторія.

Крім відпочинку й психологічної терапії, програма містить і безпосередньо практичну складову, адже військові медики обмінюються досвідом, обговорюють його, як між собою, так і зі шведськими колегами.

«У цій групі — лікарі, фельдшери, водії-санітари, медсестри, тому ми спілкувалися про різні етапи евакуації, хто коли надає допомогу, як це можна покращити, як співпрацювати різним відділам, різним частинам. Комунікація як по «вертикалі», так і по «горизонталі», — розповідає Мартін.

Хоча всі чотири поїздки на реабілітацію мали в основі дуже подібну програму, кожна подорож стає унікальною та несхожою на інші. Організатори щоразу намагаються адаптувати план під потреби й бажання конкретних учасників та учасниць і забезпечити медикам саме ті активності, які їх найбільше цікавлять.

«На початку, коли ми опиняємося у Швеції, то намагаємося зібрати очікування та побажання від учасників, а потім всі їх виконати. Наприклад, цього разу дуже багато людей сказали, що хочуть подивитися вирішальний футбольний матч України та Ісландії за вихід на Євро. І ми це організували: зробили прапори, розмалювали аквагримом обличчя, купили різних снєків, знайшли проектори. І ми всі дивилися цей матч, а українська збірна зробила нам величезний подарунок, адже виграла з рахунком 2:1. Це були дуже сильні емоції», — згадує Микола.

Також під час цієї поїздки команда організувала учасникам сеанси іпотерапії (взаємодії з конями), стрільбу з лука, дегустацію сюрстрьомінгу — традиційної для Швеції квашеної риби.

Незабаром частина команди поїде з тестовою групою з 30 людей в Іспанію, говорить Микола. Це перша не шведська подорож Repower, і вона матиме зовсім іншу програму. Організація шукає шляхи розширити географію й залучити ще більше українських військових медиків та медикінь до проходження реабілітації.

Після зустрічі на вокзалі люди поступово розходяться: прощаються одне з одним, ще раз обіймаються, беруть важкі сумки й покидають вокзал. Зовсім скоро вони повернуться до своєї непростой роботи: одні вирушать на фронт, інші — у шпиталі, хтось візьметься за нові волонтерські проекти.

«Зараз повертаюся в частину, і з новими силами будемо далі працювати. У нас ще багато роботи попереду», — говорить Мартін.
(<https://hromadske.radio/publications/zvychayni-zhyttievi-radoshchi-iakyykh->

nemaie-na-fronti-iak-ukrainski-viyskovi-medyky-prokhodiat-psykholohichnu-reabilitatsiiu-u-shvetsii, 07.04.2024).

Програми та робота центрів психологічної реабілітації

У ЗСУ розпочався новий етап проєкту з психологічної реабілітації військовослужбовців

У жовтні 2024 року в Збройних Силах України розпочався новий етап проєкту з психологічної реабілітації та відновлення психологічної стійкості військовослужбовців Сил оборони.

Про це повідомили в Генеральному штабі ЗСУ.

Проєкт реалізується за підтримки Програми людиноцентричного підходу НАТО в рамках Комплексного пакету допомоги Україні (КПД). Координацію проєктної діяльності у військах (силах) здійснює Головне управління психологічної підтримки персоналу ЗСУ.

З жовтня 2024 по квітень 2025-го заплановано проведення 70 триденних тренінгів з психологічного відновлення особового складу, залученого до виконання завдань в районах бойових дій.

Під час тренінгів основна увага спрямована на опанування учасниками теоретичних знань та відпрацювання практичних навичок з надання першої психологічної самодопомоги та допомоги побратимам у бойових умовах згідно з визнаними міжнародними практиками та протоколами.

Під час тренінгів передбачена робота з подолання негативних психічних станів, навчання прийомів емоційно-вольової мобілізації та індивідуальне психологічне консультування військовослужбовців, які цього потребують.

Дана діяльність також є вагомим внеском у систему відновлення боєздатності особового складу Сил оборони України, що є надзвичайно актуальним в умовах відсічі збройної агресії.

Проєкт НАТО є відповіддю на потребу у навчанні та психологічній підготовці військовослужбовців Сил оборони України та спрямований на набуття ними життєво важливих навичок психологічної допомоги в бойових умовах. Практичну реалізацію проєкту здійснює ГО «Ліга офіцерів», яка з 2014 року системно працює в напрямі психологічної підтримки військових.

Як повідомляла АрміяInform, перший заклад охорони здоров'я в системі Міністерства оборони отримав статус Центру реінтеграції для звільнених з полону військовослужбовців. (<https://armyinform.com.ua/2024/11/04/u-zsu-rozpochavsya-novyj-etap-proyektu-z-psyhologichnoyi-reabilitacziyi-vijskovosluzhbovciv/>, 04.11.2024).

===

На Дрогобищині планують відкриття Центру з надання психологічної допомоги

Реабілітація військовослужбовців, членів їх сімей та родин загиблих Захисників у боях з російським агресором є пріоритетним завданням в умовах сьогодення. Саме тому у Дрогобицькому районі планують відкрити ще один центр, де надаватимуть психологічну допомогу таким категоріям населення.

З цього приводу у Дрогобицькій РВА відбулася зустріч начальника районної військової адміністрації Степана Кулиняка, керівництва територіальних громад, Дрогобицького РТЦК та СП та засновників майбутнього центру.

Відкрити у нашому регіоні реабілітаційний центр з надання психологічної допомоги планує Громадська спілка «Центр міждисциплінарних фундаментальних і прикладних досліджень». Для визначених категорій населення послуги надаватимуть абсолютно безкоштовною. Керівництво БФ «Братів Дулібників» надає приміщення з величезною площею для можливості роботи реабілітаційного центру. Наразі налагоджується співпраця у багатосторонньому форматі: «Реабілітаційний центр - Дрогобицька РВА - Дрогобицький РТЦК та СП - військові формування на території району».

Головний ідейник реабілітаційного центру український військовий, генерал СБУ Василь Крутов закликав голів територіальних громад долучатися будь-якої організації роботи центру, адже насамперед тут надаватимуть допомогу мешканцям Дрогобицького району.

«Світова статистика засвідчує, що кожен 5 учасник бойових дій за відсутності будь-яких фізичних ушкоджень страждає на нервово-психічні розлади, а серед поранених та покалічених – кожен третій. Зі свого боку підтримую будь-які раціональні ініціативи чи то приватні, чи то державні щодо відновлення ментального здоров'я українців. Чим раніше ми зможемо якісно і в достатній кількості запровадити їх зараз, то тим менше проблем виникатиме у майбутньому», - прокоментував начальник Дрогобицької РВА Степан Кулиняк.

Нагадаємо, що психологічна реабілітація для військових та членів їх родин - це один із основних і надважливих напрямів діяльності всієї держави.

(https://galinfo.com.ua/news/na_drogobychchyni_planuyut_vidkryttya_tse_ntru_z_nadannya_psyhologichnoi_dopomogy_421218.html, 15.07.2024)

===

Суспільство — ветеранам. Як держава може покращити досвід реабілітації військових

Texty.org.ua відвідали десять реабілітаційних центрів, медичних установ та волонтерських проєктів, дізналися про їхній досвід реабілітації

та відновлення військових, найкращі практики реабілітації та проблеми, з якими ці заклади стикаються.

На основі цього досвіду ми підготували рекомендації для покращення системи реабілітації військовослужбовців в Україні.

Єдина система

В Україні функціонує кілька великих реабілітаційних центрів, у яких застосовують комплексний підхід і найкращі та найефективніші практики відновлення військових. Однак вони не здатні обслужити ту велику кількість поранених і травмованих військових, які зараз повертаються з фронту в кожне українське місто і село.

У реабілітаційні центри утворюються довгі черги, і військові змушені чекати тижні й місяці, щоб потрапити туди. Тому Міністерство у справах ветеранів та Міністерство охорони здоров'я мають сприяти розширенню мережі закладів, де військові можуть проходити реабілітацію. Бажано, щоб ці заклади були в їхніх рідних громадах, адже це також сприятиме соціалізації військових та реінтеграції в суспільство.

Можливі варіанти розширення системи реабілітації:

1. Створення реабілітаційних відділень на базі цивільних установ.

Наприклад, цивільний центр реабілітації людей з інвалідністю “Галичина” у Львові після початку повномасштабного вторгнення спершу перестав надавати послуги всім і зосередився на внутрішніх переселенцях, а згодом перемкнувся лише на допомогу військовим. Військові повинні мати доступ до всіх установ, які надають послуги реабілітації, зокрема й до цивільних.

А центр “Благодар” у місті Славутичі на Київщині почав надавати окремі послуги реабілітації військовим. У “Благодарі” немає палат, однак його можуть відвідувати військові, які живуть у місті або проходять неподалік Славутича військову службу. Черг на обслуговування там також немає, центр навіть може обслуговувати більше ветеранів, якщо організувати житло для них поруч.

Ідею створити реабілітаційні відділення в цивільних установах раніше озвучувало й Міністерство охорони здоров'я України. У відомстві пропонують відкрити стаціонарні реабілітаційні відділення на базі кожної кластерної (лікарня, у якій надаються послуги з лікування найпоширеніших хвороб) і надкластерної (високоспеціалізована лікарня, що надає найширший спектр медичної допомоги) лікарні. Концепція уже впроваджується в Україні.

1. Створення мережі партнерських закладів у громадах.

Не обов'язково відкривати великі реабілітаційні центри в кожній громаді. Достатньо створити зручну інфраструктуру з різних центрів, які разом можуть надавати послуги повноцінної реабілітації військовим. Наприклад, як ми з'ясували, такий досвід є в Славутичі, Івано-Франківську та Чернігові.

“Благодар” у Славутичі — не повноцінний центр реабілітації, бо надає лише окремі послуги, які можуть допомогти ветерану відновитися. Це

лікувальна фізкультура, масаж та відновлення мовлення з допомогою логопеда. Психологічну допомогу військові в Славутичі отримували в іншому місці — соціально-психологічному центрі.

Водночас соціально-психологічний центр у Славутичі має партнерські відносини вже з іншим закладом — психоневрологічною лікарнею в Чернігові. У цю лікарню щотижня приїзять психологи зі Славутича й проводять навчальні тренінги для військових.

Деякі послуги безплатної реабілітації для військових пропонують різні приватні реабілітаційні центри та клініки. Також приватні установи й громадські організації пропонують послуги з відновлення в інших сферах. Наприклад, підтримку в соціальній адаптації чи сфері зайнятості.

Не всі про них знають, тож інформацію про всі заклади, які можуть безплатно надавати послуги з реабілітації та відновлення в інших сферах, потрібно внести до єдиної систематизованої бази даних, доступної для ветеранів, щоб вони могли легко їх знайти. Схожі бази даних уже створює Національна служба здоров'я України. На сайті служби, наприклад, доступні дашборди з інформацією про місця, де можна отримати безплатні послуги з медичної реабілітації від держави.

Цю інформацію також повинні надавати військовим у громадах. Наприклад, у Славутичі про місця лікування та можливості роботи в місті військовим розповідають у ЦНАПі.

Фінансування

Втім, у маленьких реабілітаційних центрів і медичних закладів, які надають послуги з реабілітації військовим, є власні проблеми. Часто їм бракує фінансування, тому вони не завжди можуть забезпечити комфортні умови для своїх пацієнтів.

Наприклад, згаданий вище центр “Благодар” не має коштів на ремонт і досі не облаштований для людей на колісних кріслах. Зайти в центр маломобільним людям допомагають його працівники. Про те, як зробити реабілітаційні заклади доступними для всіх верств населення, описано в посібнику з безбар'єрності реабілітаційних відділень. Цей посібник був створений урбан-бюро Big City Lab спільно з Міністерством охорони здоров'я України за фінансової та технічної підтримки Світового банку, Посольства Швейцарії та партнерів з розвитку.

Ще одна проблема “Благодару” — через брак коштів із центру нещодавно звільнився фахівець із фізичної реабілітації.

У деяких місцях через брак фінансування немає можливості створити нормальні умови для лікування пацієнтів. Психоневрологічна лікарня в Чернігові, наприклад, не змогла повністю ліквідувати наслідки бойових дій навесні 2022 року. На стінах у палатах тут досі є сліди прильотів.

Коштів, які виділяє Національна служба здоров'я України в межах психіатричних пакетів на лікування пацієнтів, замало. Так, на одного пролікованого пацієнта служба виділяє 13 175 гривень. Хоча насправді, як

розповіла нам директорка Чернігівської психоневрологічної лікарні, лікування подеколи може коштувати 18–19 тисяч гривень.

Адміністрація закладів, яким не вистачає фінансування, має звертати увагу на цю проблему й вимагати в компетентних органів (наприклад, міської ради) виділяти додаткові кошти на такі екстрені потреби.

Ще одна проблема деяких невеликих центрів реабілітації — використання недоказових практик реабілітації військових. Наприклад, психолог одного із закладів, які ми відвідали, розповів, що у своїй роботі використовує теорію “п’яти стадій прийняття горя”. Це популярна теорія, однак дослідники вважають її недосконалою, адже не всі люди переживають горе однаково. Деякі люди не переживають певні стадії або відчують їх не в тому порядку.

В іншому центрі використовують для реабілітації військових недоказові галотерапію (так звані соляні кімнати) та фізіотерапію (яка обіцяє відновити втрачені функції тіла за допомогою певних апаратів).

Міністерству охорони здоров’я треба активніше працювати над розробкою та затвердженням протоколів із реабілітації з найкращими практиками, які мають доказову ефективність.

Навчання фахівців

Ефективні реабілітаційні центри повинні ділитися досвідом із меншими центрами та медзакладами. В Україні функціонують реабілітаційні центри досконалості, які проводять навчання та поширюють найкращі реабілітаційні практики. Таких закладів налічується сім, але їх кількість можна збільшувати. Загалом систему потрібно організувати так, щоб реабілітаційні центри, на послуги яких є попит, постійно проводили навчання для фахівців з інших закладів. Держава має фінансувати та підтримувати такі програми. Популярний серед пацієнтів фахівець частину свого робочого часу повинен приділяти навчанню інших і робити це регулярно. Це допоможе поширити найкращі практики в різних регіонах.

Державним структурам варто налагодити підготовку людей, які беруть участь у процесі реабілітації, у закладах вищої освіти. Досі українські університети не готували протезистів-ортезистів і терапевтів мови та мовлення, адже такої спеціальності просто не існувало. Зараз МОЗ спільно з Міністерством науки і освіти та Міністерством економіки України працюють над запровадженням нових спеціальностей.

Міністерствам потрібно активізувати зусилля, щоб підготовка цих спеціалістів почалась якнайшвидше.

Лікування і дозвілля

У центрах, які ми дослідили, використовують низку доказових практик.

- Психологічна терапія: травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія, когнітивно-процесуальна терапія, пролонгована експозиція, десенсибілізація та опрацювання травми рухом очей EMDR, наративно-експозиційна терапія, інтерперсональна терапія, тілесно-орієнтована терапія.

Методичні рекомендації відновлення психічного здоров'я ветеранів зібрані тут у посібнику від “Лісової поляни”.

- Фізична терапія: виконання фізичних вправ, масаж, механотерапія, ерготерапія. Методичні рекомендації для фізичних реабілітологів, які працюють із ветеранами, зібрані тут у посібнику від платформи для розвитку медицини та науки INgenius.

Процес реабілітації можна доповнювати іншими методами, які мають доказову ефективність. Наприклад, у “Лісовій поляні” для психологічної реабілітації крім згаданих практик використовують нейрофідбек- та біосугестивну терапію, майндфулнес, менеджмент когнітивних функцій за програмою CogSMART та навіть віртуальну реальність.

Важливою складовою відновлення ветеранів також є їхня участь у різних рекреаційних заняттях. Це екскурсії, настільні ігри, кулінарія, спорт, PET-терапія (взаємодія з тваринами), активний відпочинок на свіжому повітрі. Такі активності сприяють соціалізації військових і допомагають поліпшувати їхній психологічний стан.

У шпиталі “Брасс” на Івано-Франківщині спостерігається значний позитивний психологічний ефект від рекреаційних занять і неформальної обстановки також на ранньому етапі реабілітації — одужання після складних операцій тощо.

Психологічне просвітництво

Поширена проблема, про яку говорять у реабілітаційних центрах, — військові (особливо віком 30 років і старші) бояться звертатися по допомогу до психологів і психіатрів. Це заважає якісній психологічній реабілітації ветеранів після повернення з фронту.

Психологиня реабілітаційного центру “Галичина” розповідала, що її команді доводиться витрачати час на встановлення контакту з пацієнтами і пояснення, що таке психолог, чим він відрізняється від психіатра і як може допомогти ветеранам.

Працівники психоневрологічної лікарні в Чернігові також говорили про те, що через страх і стереотипи щодо психіатричного лікування військові взагалі не звертаються до них по допомогу. “Нас же бояться, як чорт ладану”, — кажуть лікарі.

Деякі ветерани відмовляються спілкуватися із цивільними психологами, які не мають бойового досвіду. Військові вважають, що цивільні психологи не зможуть зрозуміти і якісно допомогти їм.

Однак військовий психолог Сергій Тітаренко, який має бойовий досвід, розповів, що цивільні травмофокусовані психологи так само добре, а іноді й краще, ніж військові психологи, можуть допомогти військовим вирішити їхні психологічні проблеми.

Ще під час бойової служби або на етапі лікування поранення ми рекомендуємо проводити з військовими просвітницьку роботу, щоб допомогти їм побороти їхні стереотипи й страх перед взаємодією з психологом та психіатром.

З огляду на вивчений досвід можемо зазначити, що неформальні події, на яких можна поспілкуватися з ветеранами поза кабінетом і сеансами терапії, здебільшого мають позитивний ефект.

Але, щоб ветерани нарешті почали довіряти лікарям і психологам, треба також покращувати навички комунікації з боку медичної системи. Працівники центру “Лісова поляна” розповіли про випадки недопустимого спілкування з ветеранами. Наприклад, один із лікарів-психіатрів назвав поза очі свого пацієнта-військового “дебілом”. Іншому пацієнтові нагрубмили в реєстратурі поліклініки.

“Ветерани — люди із загостреним почуттям справедливості, тому дуже різко реагують на те, до чого більшість призвичаїлася”, — пояснила директорка “Лісової поляни” Ксенія Возніцина. Тому треба започаткувати програму постійного навчання медичних працівників, у межах якої, зокрема, пояснювати необхідність ввічливо і терпляче спілкуватися з військовими. Мета медичної системи — допомагати, а така обурлива комунікація, навпаки, відбиватиме у ветеранів бажання звертатися по допомогу.

Повернення в суспільство

Важливим елементом реабілітації військових є їхня реінтеграція в суспільство на відносно мирних територіях.

Психотерапевт Антон Семенов пояснив, що військовим із ПТСР найкраще допомагає впоратися соціалізація. Тому важливо, щоб система реінтеграції ветеранів у громади була складовою реабілітації військових.

Найкращий приклад соціалізації військових ми побачили в місті Славутичі — там ветеранів та їхні родини запрошують на різні неформальні події, які проводить місцевий соціально-психологічний центр.

В одному з інтерв’ю директорка реабілітаційного центру “Лісова поляна” Ксенія Возніцина сказала нам, що не військовий має готуватися до повернення в суспільство, а суспільство — до повернення військового. Тому варто започаткувати просвітницьку кампанію, спрямовану на все суспільство, у межах якої детально пояснювати, як треба поводитися, щоб не завдати ветеранові душевного болю.

Можна почати з родин військовослужбовців, щоб вони розуміли, як комунікувати зі своїми рідними, які повернулись із зони бойових дій чи полону. Ці тренінги вже проводять онлайн та у великих містах, однак таке навчання має відбуватися в кожній громаді.

І залучати до навчання потрібно всіх: роботодавців, колег, які співпрацюватимуть із військовими, працівників приватних компаній та державних службовців. Вони мають розуміти, як взаємодіяти з ветеранами, щоб не образити їх, і як допомагати їм у критичні моменти, зокрема під час панічної атаки чи вибуху емоцій.

Деякі компанії, наприклад, уже готуються приймати на робочі місця військових, які працювали в них до служби. Вони залучають ейчарів і працівників до взаємодії з військовими та їхніми родинами ще на етапі їхньої

військової служби. Згодом ці люди допомагають влитися ветеранам назад у колектив. Такі самі практики можна використовувати й на державній службі.

Матеріал створено Texty.org.ua за підтримки ICAP Єднання в межах проєкту «Ініціатива секторальної підтримки громадянського суспільства», що реалізується ICAP Єднання спільно з Українським незалежним центром політичних досліджень (УНЦПД) і Центром демократії та верховенства права (ЦЕДЕМ) завдяки щирій підтримці американського народу, наданій через Агентство США з міжнародного розвитку. Зміст статті не обов'язково відображає погляди ICAP Єднання, Агентства США з міжнародного розвитку чи уряду США.

(<https://texty.org.ua/articles/112076/suspilstvo-veteranam-yak-derzhava-mozhe-pokrashyty-dosvid-reabilitaciyi-vijskovyh/>, 23.05.2024).

====

Безплатна психологічна допомога військовим та їхнім родинам – куди звертатися

Війна в Україні створила безліч нових викликів для всіх українців. І ці нові виклики не тільки стають на шляху до повноцінного життя, а й створюють перешкоди для реалізації потреб, які ще зовсім нещодавно здавалися базовими. Війна вбиває, калічить, забирає здоров'я, можливості, змушує людей залишати свої домівки, розлучає родини. Майже все населення України живе у постійному стресі, переживає тривогу за своє життя та життя своїх близьких, не відчуває себе у безпеці, що загалом негативно впливає на психічне здоров'я. Крім постійної загрози фізичних травм під час війни, багато українців переживають травми психологічні.

Якщо ви помічаєте, що ваші спогади неповні та уривчасті або вас тривожать нав'язливі спогади, безсоння/жахливі сновидіння та флешбеки, варто приділити час своєму ментальному здоров'ю та звернутися по допомогу до фахівців задля запобігання розвитку посттравматичних розладів. Ми зібрали для вас добірку контактів, де ви можете отримати безплатну психологічну допомогу.

“Телефон довіри” — це цілодобова лінія допомоги, де працюють психіатри і психотерапевти. Тел.: 044 456 17 02 та 044 456 17 25.

Побратими — це команда, яка спеціалізується на психосоціальній адаптації ветеранів. Організацію створили 2015 року, щоб підтримати воїнів, які повертаються до цивільного життя. Одним з її проєктів є Veteran Hub — простір для ветеранів та громадських організацій, які працюють у галузі ветеранських справ. Тут команда фахівців працює з військовими, курсантами, поліцейськими, рятувальниками, колишніми полоненими та членами їхніх родин. Наші двері відчинені для родичів зниклих безвісти, заручників та загиблих. Лінія підтримки для близьких ветеранів і військових

доступна з усієї України щодня з 8:00 до 22:00 години за телефоном: 067 348 28 68. Усі консультації безоплатні та конфіденційні.

Онлайн-платформа «Розкажи мені» надає українцям безкоштовну психологічну допомогу, які потребують емоційної підтримки, консультації та допомоги у зв'язку зі швидкими змінами, що наразі відбуваються в економіці, соціумі та житті кожної людини. Команда платформи працює здебільшого за методом когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), яка є однією з найпоширеніших форм психотерапевтичної допомоги людям з різними психологічними проблемами.

Центр психічного здоров'я та реабілітації “Лісова поляна” МОЗ України. Тут працюють з розладами, пов'язаними з бойовим стресом, наслідками черепно-мозкових травм (постконтузійний синдром). Консультацію можна отримати за номером: 073 450 6000 або написати на пошту: forestglade.vet@gmail.com чи в чат-боті.

«Azov-steel family: психологічна підтримка» – проєкт, заснований заради психологічної підтримки сімей захисників «Азовсталі», які перебувають у стресовому стані не тільки через події у нашій країні, а й переживають особисті жахливі епізоди у зв'язку з тим, що їхні рідні та близькі потрапили до полону, отримали поранення, або зникли безвісти, захищаючи нашу Батьківщину. Ініціаторами та кураторами проєкту є дружини військових з «Азовсталі» – Ганна Біляєва та Ольга Андріанова. Проєкт буде функціонувати за підтримки Асоціації родин захисників «Азовсталі».

Ростислава Пекарюк — психологиня, психотерапевтка, травматерапевтка, яка створила групу підтримки для сімей військовослужбовців. Зареєструватися можна тут.

Асоціація професійного розвитку психологів та психотерапевтів в Україні надає психосоціальну підтримку й розрахована на будь-які запити від цивільних, військових та їхніх родичів. Телефонувати можна щоденно, від 10:00 до 18:00, за номером: 096 260 15 75.

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» — ініціатива першої леді Олени Зеленської, спрямована на розбудову якісної системи надання послуг у сфері психосоціальної підтримки та розвиток культури піклування про ментальне здоров'я. На сторінці «Продукти» ви знайдете посібники, відео, онлайн-ресурси, які допоможуть у піклуванні про ментальне здоров'я та плеканні стійкості.

Мобільний застосунок “База” від Громадської організації “Вільний Вибір” працює як психологічна самодопомога для ветеранів/ок. Завантажити його можна в App Store та Google Play.

Безкоштовна психологічна підтримка для військових та їхніх близьких Коло своїх. Психологи ГО Волонтерського об'єднання Веста надають безкоштовну психологічну онлайн-підтримку для колишніх військовополонених, родин військовополонених, родин загиблих і зниклих

безвісти. Зареєструватися на групи підтримки Коло своїх можна за посиланням.

Центр психологічного консультування та травмотерапії “Open Doors” організовують онлайн-сесії першої психологічної допомоги. Фахівці центру мають досвід роботи з учасниками збройних конфліктів і надають травмафокусну допомогу за американським стандартом військовослужбовцям, їхнім сім’ям та іншим людям, чиє життя зазнало впливу війни або інших травматичних подій. Щоб зареєструватися на консультацію, потрібно подати заявку або скористатися ботом.

Телеграм-канал “Офіс підтримки родин військовослужбовців”. Тут допомагають оформити соціальні та пенсійні виплати, консультують стосовно пошуку безвісти зниклих та полонених, надають юридичні та психологічні консультації.

Вільна – це другий безпечний простір для жінок, що відкрився на правому березі Києва. Він створений на базі Київського міського Центру гендерної рівності. У просторі проводять заходи для сімей ветеранів: фокус-групи в очікуванні повернення; після повернення; після втрати. Жінки можуть скористатися різноманітними послугами: психологічна допомога; тематичні обговорення за чаєм або кавою; творчі майстер-класи; спортивні заняття; кар’єрні сесії. Відвідати простір для жінок Вільна можна з середи по неділю, з 11:00 до 20:00. Зустрічі відбуваються за адресою: вулиця Ілленка, 20.

Київський міський кризовий центр “Соціотерапія” кожного тижня приймає людей до реабілітаційної програми. З постраждалими працює професійна команда досвідчених психологів, психотерапевтів, психіатрів та інших спеціалістів. Програма центру розрахована на один місяць. Усі, хто потребує такої допомоги, може звертатися до нас за номером: 096 274 59 54.

Дім ветерана — це центр соціальної адаптації та психологічної реабілітації ветеранів, членів їхніх родин, родин загиблих.

Український ветеранський фонд — платформа розвитку ветеранських можливостей. Поки ветерани знову захищають Україну і наше майбутнє на фронті — фонд турбується про їхнє завтра. Гаряча лінія психологічної підтримки українського ветеранського фонду: 0 800 33 20 29.

Простір психоемоційної підтримки Літокрил надає безкоштовну психологічну допомогу дітям, які постраждали від війни. Він має три кімнати – дві для групових занять й одну для психологічних сесій. Тут діти граються, беруть участь в арт- і казкотерапії. Заняття проводяться для дітей віком: від 4 до 7 років; від 8 до 11 років; від 12 до 16 років. Кваліфіковані психологи працюють із тривожними й депресивними станами дітей та їхніх батьків. Робота відбувається у групах або індивідуально. Записатися та подивитися актуальну інформацію можна в телеграм-каналі або зателефонувати за номером +38 063 408 80 55 (Київ), +38 067 890 01 09 (Харків).

Lifeline Ukraine – це національна, професійна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров’я. Гаряча лінія

працює 24 години на день, 7 днів на тиждень за номером 7333. Україна занадто часто втрачає ветеранів до самогубств, і цю проблему потрібно вирішити ще до того, як вона загостриться. Lifeline Ukraine була створена в першу чергу для надання допомоги ветеранам та членам їх сімей, і тепер гаряча лінія обслуговує всіх жителів України будь-якою мовою, яку вони обрали. Lifeline Ukraine був заснований Полом Найландом, ірландським письменником, коментатором та 16-річним жителем України. Проєкт був ініційований за підтримки Міністерства охорони здоров'я України та виконуючої обов'язки міністра охорони здоров'я Уляни Супрун. Проєкт також користується підтримкою Міністерств у справах ветеранів та Міністерства соціальної політики. Також для українців доступна служба емоційної підтримки Krisenchat.

“Спільнота психологів Калуша” допомагає бійцям та їхнім рідним. Контакти психологинь-координаторок: підтримка військових: 099 089 99 54 — Іванна; для родин: 095 002 54 85 — Оксана; допомога дітям: 098 976 07 37 — Любов.

#ВАРТОЖИТИ – кол-центр з психологічної підтримки військових та їхніх близьких. 80 психологів кол-центру #ВАРТОЖИТИ з досвідом роботи з військовими та їх рідними пройшли кілька етапів відбору та навчання в Україні й за кордоном. Телефонуйте на номер 5522 та обирайте 2 – лінія психологічної підтримки військових та їхніх близьких. Для абонентів Lifecell, Vodafone, Київстар усі дзвінки безкоштовні.

Психологи платформи Хаб стійкості надають безкоштовну допомогу українцям, які проживають в умовах війни. На сайті проєкту, від громадської організації Фундація Суспільність і центру психічного здоров'я Брейнкульт, надаються поради з психологічної самодопомоги. Також тут можна записатися на консультацію до певного психолога чи психотерапевта. Зустрічі з фахівцями відбуваються у форматі відеоконференцій.

Львівський центр надання послуг учасникам бойових дій працює вже 8 років поспіль. Для консультації психолога потрібен запис за номером: 067 962 83 25 або адресою: вулиця Пекарська, 41.

Львівський обласний клінічний психоневрологічний диспансер у співпраці з міністерством у справах ветеранів України розпочав роботу відділення медико-психологічної допомоги. Отримати допомогу можуть: учасники бойових дій; особи з інвалідністю внаслідок війни; учасники війни; постраждалі учасники Революції Гідності; члени сім'ї загиблого учасника війни. Прийом здійснюють за записом: 068 14 23 950. При собі обов'язково потрібно мати паспорт і документ, що підтверджує перераховані категорії отримувачів.

Проєкт ГО “Асоціація ресурсної психології та психотерапії” “Molfa Hub” зараз працює на 2 локаціях: у м.Київ та м.Переяслав. Проводять психологічні консультації, психотерапії та психологічну реабілітацію військовим та членам їх сімей. Військових, які потребують психологічної

допомоги чи психологічного супроводу, просять звертатись у телеграм за номером +38 067 097 77 88.

Гаряча лінія ГО "Громадський рух «Жіноча сила України»" працює для дружин та матерів військовослужбовців. Звернутися можна безкоштовно за номером 0 800 332 720.

Проект психологічної підтримки Поруч – це спільна ініціатива Міністерства освіти і науки України, Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) та Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та ГО ВГЦ Волонтер. Кваліфіковані психологи допомагають підліткам, їхнім батькам і вчителям боротися з наслідками війни. Щоб долучитися, необхідно заповнити форму на сайті. Отримати індивідуальну консультацію психолога можуть батьки та молодь у віці від 14 до 21 року. Для цього треба заповнити анкету на сайті проєкту Поруч та очікувати на телефонний дзвінок.

(<https://womo.ua/bezoplatna-psihologichna-dopomoga-viyskovim-ta-yihnim-rodinam-kudi-zvertatisya/>, 12.06.2024)

===

"Центр медико-психологічної реабілітації на Саксаганського"

"Центр медико-психологічної реабілітації на Саксаганського" надає 24/7 медичну та психологічну реабілітаційну допомогу військовослужбовцям країни та всім, хто постраждав від бойових травм. Роботу Центру побудовано на принципах пацієнтоцентричності, індивідуального підходу, мультидисциплінарності та доказовості. Використовуються провідні, технологічні практики реабілітації з залученням спеціалістів міжнародного рівня.

Історія:

"Центр медико-психологічної реабілітації на Саксаганського" було створено на базі "Інституту медицини праці імені Ю.І. Кундієва НАМНУ" у 2014 році. Після початку військових дій на сході України велика кількість військовослужбовців потребувала високоякісної реабілітації. Відтоді Центр розпочав приймати на реабілітацію військових з пошкодженням мозку та опорно-рухового апарату. З початком широкомасштабного вторгнення росії на територію України у 2022 році зріс попит на різні види медичної та реабілітаційної допомоги. Реагуючи на безпрецедентні виклики великої війни Центр розширив спектр напрямків реабілітації. До надання якісної психологічної допомоги додалася реабілітація:

- від мінно-вибухових травм; травм здавлювання; черепно-мозкових травм, контузій;
- пацієнтам з ампутаціями та травмами кінцівок; з захворюваннями ОРА (хребта та суглобів), в тому числі з хронічними станами.

Для пацієнтів з ампутаціями кінцівок створено підрозділ Центру – "Школу ходи", де надається необхідна допомога у підготовці до протезування, протези. Потім пацієнти відновлюють фізіологічні функції ходи та моторики.

Реклама

У 2023 році, під час Всеукраїнської конференції "Лікарі для героїв" "Центр медико-психологічної реабілітації на Саксаганського" разом з "Інститутом медицини праці" стали майданчиками для надання психологічної допомоги пацієнтам проекту "Лікарі для героїв".

На початку 2024 року "Центр медико-психологічної реабілітації на Саксаганського" підписав меморандум про співпрацю з Київським інститутом реабілітації. Було розпочато спільні освітні та навчальні програми з реабілітації для військових.

Інформація про Центр:

Спеціалісти "Центру медико-психологічної реабілітації на Саксаганського" працюють за міжнародними протоколами, на сучасному інноваційному обладнанні. Під кожного пацієнта вибудовується особистий план реабілітації.

У багатодисциплінарній реабілітаційній команді Центру працюють лікарі медико-психологічної, фізичної, реабілітаційної медицини. Ерготерапевти, терапевти, ортопеди-протезисти, ортопеди-травматологи, невропатологи, психотерапевти, урологи, офтальмологи, отоларингологи. Маючи величезний досвід своєї бази – Клініки професійних захворювань – кожному пацієнту проводяться обов'язкові клінічні дослідження:

- стан та патологія зору;
- стан та патологія слуху;
- діагностика органів дихальної системи;
- стан та порушення периферичної нервової системи;
- діагностика опорно-рухового апарату.

Спеціалісти Центру користуються високотехнологічним обладнанням та системами з інтегрованим штучним інтелектом, завдяки яким можна отримати точні та об'єктивні показники ефективності занять та тренувань кожного пацієнта.

Серед методів роботи Центра:

- фізіотерапія: ударно-хвильова, радіальна, фокусна;
- текар-терапія, магнітотерапія, кріотерапія;
- лазеротерапія;
- світолікування: ультрафіолетове випромінювання та УВЧ лампа;
- механотерапія (за допомогою приборів зі штучним інтелектом: вертикалізатори, маніпулятори, баланс-платформи) ; підвісні системи Red cord та інше.

У своїй роботі Центр застосовує провідні технології реабілітації. "Центр медико-психологічної реабілітації на Саксаганського" почав першим

використовувати інноваційне рішення з нейросенсорної реабілітації – "Rehabilitation Gaming System".

Лікарі Центру користуються перевагами телемедицини (телереабілітаційною системою RGS). Адже завдяки неї пришвидшується швидкість надання послуги. Знижується кількість транспортувань, забезпечується якісна реабілітація в умовах кадрових проблем та швидкого пошуку потрібного спеціаліста. Пацієнти отримують прогресивні реабілітаційні програми. "Центр медико-психологічної реабілітації на Саксаганського" співпрацює з клінікою "Шаріте" та іншими світовими провідними установами. Центр проводить семінари в партнерстві з Всеукраїнською Асоціацією Фізичної Медицини, Реабілітації та Курортології (ВАФК) для українських спеціалістів, щоб забезпечити передачу цінного досвіду та навичок.

Центр постійно запрошує закордонних спеціалістів для надання консультацій та обміну досвідом з українськими фахівцями. Це спеціалісти з Ізраїлю, Великої Британії, Франції. Частим гостем Центру став відомий французький спеціаліст Ерік Сінке.

"Центр медико-психологічної реабілітації на Саксаганського" співпрацює з Благодійними фондами: "Східна Зірка", "Ізраїльська медична місія України", "GEM" (Global Empowerment Mission) та інші.

Керівництво Центру:

З 2022 року "Центр медико-психологічної реабілітації на Саксаганського" очолила Ірина Сисоєнко (Громадський діяч, політик. Президент ГО "Всеукраїнська асоціація фізичної медицини, реабілітації та курортології").

(<https://glavred.net/dossier/centr-mediko-psihologicheskoy-reabilitacii-na-saksaganskogo-10564682.html>, 13.05.2024).

===

Як відбувається реабілітація важкопоранених військових: головні питання та відповіді

Як довго триває процес реабілітації? Як фахівці-реабілітологи оцінюють успішність відновлення пацієнтів? Чи можлива фізична реабілітація без психологічної?

Відділення реабілітації Інституту травматології та ортопедії НАМНУ у Києві — один із найбільш передових центрів, що займаються поверненням до життя важкопоранених воїнів. Фото depositphotos

ЗМІСТ:

1. Як реабілітація поранених воїнів відрізняється від реабілітації травм, що не пов'язані з війною? Як довго триває процес реабілітації та від чого це залежить?

2. План реабілітації для кожного пацієнта індивідуальний? Як зрозуміти, що реабілітація пройшла успішно?

3. Як на практиці реабілітують військових: які основні процедури проводять для поранених із сильними травмами та ампутаціями?

4. Чи можлива фізична реабілітація без психологічної допомоги? Як фахівці-реабілітологи працюють із відновленням психологічного здоров'я воїнів?

5. Чому деяких ветеранів відправляють на реабілітацію за кордон? Центр, що нині розбудовується в межах ініціативи "РеабіЦентр", відповідатиме міжнародному рівню?

"Вчуся жити заново із новою кінцівкою", — каже боєць-штурмовик Олексій, який у квітні минулого року втратив на війні ногу. Сьогоднішні реалії для нього є викликом, не меншим за війну: чоловік має інтегруватися у суспільство в новій ролі — ветерана війни, учасника бойових дій та людини з інвалідністю.

Зараз Олексій проходить відновлення у відділенні реабілітації Інституту травматології та ортопедії НАМНУ у Києві. Серед центрів України, що займаються поверненням до життя важкопоранених воїнів, цей — один із найбільш передових.

Тут проводять реабілітацію ортопедо-травматологічних хворих: відновлюють функції опорно-рухової системи. Останні два роки найбільше пацієнтів тут — із фронту.

10 років досвіду реабілітації поранених на фронті

У відділенні реабілітують поранених із вогнепальними травмами з 2014 року, і загальна кількість сягає близько 300. З весни 2022 року в стаціонарі пройшли реабілітацію 1313 пацієнтів, із них 792 – військовослужбовці. Крім того, тут надають амбулаторну допомогу, і за рік це близько 5000 пацієнтів.

Невдовзі потужності відділення зростуть. Наразі в межах ініціативи Олеса Довгого "РеабіЦентр" відбувається переобладнання одного з приміщень у сучасний простір реабілітації з новітнім обладнанням. Центр займатиме площу 500 кв. м та функціонуватиме як відділення інституту. Відкриття заплановане на початок літа. Орієнтовно центр зможе надавати допомогу 1000 пацієнтів на рік.

Наталія Борзих — керівниця відділення реабілітації Інституту травматології та ортопедії, на базі якого буде створено новий центр, допомогла LIGA.net розібратися, як саме проходить реабілітація військових та від чого залежить її успіх.

Застосування сучасної зброї в цій війні призводить до високоенергетичних травм — коли травматичний чинник має надпорогову величину сили. Спостерігаються тяжкі поранення та багато уражених кінцівок одночасно, тому використання заходів не може повністю відповідати загальноприйнятим методикам, які використовуються у пацієнтів, наприклад, із побутовими переломами.

Для військових розроблений принцип етапної медичної допомоги. Реабілітація відбувається протягом трьох нерівномірних за часом періодів – гострого, післягострого та довготривалого.

- гострий період виникає з моменту виникнення обмеження функціонування;
- післягострий — коли вже пацієнт не потребує цілодобового догляду лікаря-спеціаліста;
- довготривалий — період реабілітації, метою якого є досягнення та підтримка оптимального функціонування людини. Може тривати роками.

Терміни реабілітації визначені в закладах, які мають договір із НСЗУ. Крім того, потребу в продовженні лікування і реабілітації визначає ВЛК.

"Якщо говорити про реальні терміни в нашому стаціонарі, це може бути 2-3 тижні, а може і декілька місяців. Все залежить від складності поранення, виду ушкоджених структур, наявності дефектів тканин, характеру реконструктивно-пластичних втручань, їх кількості", — каже Наталія Борзих.

План реабілітації для кожного пацієнта індивідуальний? Як зрозуміти, що реабілітація пройшла успішно?

Реабілітація відбувається відповідно до індивідуального реабілітаційного плану, що розробляється лікарем ФРМ (фізичної та реабілітаційної медицини. — Ред.) за участі членів мультидисциплінарної команди.

Реабілітацію можна проводити як у стаціонарі, так і амбулаторно. Чинні військовослужбовці за направленням начальника частини частіше перебувають на стаціонарному лікуванні, ветерани — на амбулаторному.

"Щодо мети реабілітації, то лікарі орієнтуються на покращення якості життя пацієнта", — пояснює Наталія Борзих.

"Щодо мети реабілітації, то лікарі орієнтуються на покращення якості життя пацієнта. Від самого початку реабілітаційний потенціал у всіх різний і залежить від багатьох нюансів: тяжкості поранення, ушкодження структур, наявності дефектів тканин, загрозливих ускладнень. А також від психологічних особливостей людини, підтримки родини, друзів та багатьох не менш важливих аспектів", — пояснює Наталія Борзих.

Як на практиці реабілітують військових: які основні процедури проводять для поранених із сильними травмами та ампутаціями?

Якщо розглядати відділення реабілітації Інституту травматології та ортопедії, то тут впроваджено комплексний підхід. Проводиться медикаментозне лікування, застосовуються регенеративні технології. За необхідності проводять хірургічну обробку та перев'язки. У разі больового синдрому в хребті використовується мініінвазивне (через точкові проколи тканин) та інтервенційне лікування.

Основні заходи для реабілітації важкопоранених воїнів ЗСУ

У відділенні реабілітації Інституту травматології та ортопедії НАМ



Фізична терапія

Комплексний метод лікування, який використовується для відновлення фізичних функцій. Наприклад, електростимуляція використовується для розминання м'язів, які не можуть скорочуватися самостійно.



Кінезітерапія

Використовує, зокрема, й пасивні рухи, спричинені зовнішніми силами. Серед поширених методів — лікувальний масаж, вправи на тренажерах та кінезіотейпінг: накладання еластичних стрічок, що допомагає зменшити біль.



Терапія віртуальної реальності

За допомогою VR-окулярів пацієнти можуть тренувати свої рухи в безпечному та контрольованому місці. Наприклад, воїн з пораненою рукою може віртуально кидати м'яч, щоб відновити координацію.



Ерготерапія

Пацієнта вчать доглядати за собою та вести побут у нових умовах. Ерготерапевт допомагає пораненому воїну навчитися пересуватися на візку, адаптувати житло та повсякденні справи.



Ортезування

Ортези — спеціальні зовнішні пристрої (бандажі, корсети тощо), які стабілізують поранені кінцівки. Ортези, як правило, значно легші за гіпсові пов'язки та виготовляються з дихаючих матеріалів.



Психотерапія

Психотерапевти допомагають воїнам впоратися з посттравматичними наслідками.

Важливою частиною реабілітації є умови проживання, догляд та харчування. Стаціонар відділення реабілітації Інституту травматології та ортопедії НАМНУ розрахований на 30 ліжок. У кожній палаті зазвичай по три-чотири пацієнти. Вони отримують триразове повноцінне харчування. Мінеральною водою, соками, фруктами та різними корисними солодощами додатково допомагають волонтери.

Чи можлива фізична реабілітація без психологічної допомоги? Як фахівці-реабілітологи працюють із відновленням психологічного здоров'я воїнів?

Фізична реабілітація окремо від психологічної, звичайно, можлива, але її якість буде низькою. Необхідність психологічної реабілітації доведена у багатьох країнах світу. Адже головною метою реабілітації є не тільки відновлення функції кінцівок пацієнта, але й повернення його до повсякденного життя зі збереженням якості та життєздатності.

Психологічна реабілітація надається в декілька етапів. По-перше, це скринінг (діагностика) емоційної, когнітивно-поведінкової та особистісної сфер. Залежно від запиту пацієнта, скарг та результатів скринінгу потім застосовують ті чи інші методи лікування та терапії. На останньому етапі виконується вихідний скринінг психологічного стану.

Фахівці призначають за необхідності психофармакологічні засоби та супроводжують пацієнтів онлайн у рамках телемедицини. Застосовується терапія тваринами, наприклад, каністерапія (метод реабілітації за допомогою спеціально навчених собак).

Допомога потрібна не лише від медиків: реабілітації потребує поранений



1. Соціальна реабілітація

- забезпечення житлом: допомога в отриманні житла, якщо було зруйноване або є непридатним для життя через поранення;
- соціальна адаптація: повернення до нормального життя в суспільстві та звичного спілкування.



2. Професійна реабілітація

- перепідготовка: допомога у виборі нової професії;
- працевлаштування: допомога з пошуком роботи, а також адаптації до нового робочого місця до нових потреб пораненого.



3. Побутова реабілітація

- навчання самообслуговуванню: допомога воїнам, які втратили кінцівки, навчитися самостійно вести побут;
- адаптація житла: встановлення пандусів, поручнів, обладнання;
- отримання протезів та ортезів: надання якісних протезів та ортезів, навчання користуватися ними.



4. Духовна реабілітація

- психологічна допомога: підтримка в пошуках сенсу життя та прийняття себе та свого нового стану;
- релігійна допомога: допомога віруючим воїнам;
- соціальна допомога: пошук людей, які пережили схожі переживання, формування нового кола друзів.

Чому деяких ветеранів відправляють на реабілітацію за кордон? Центр, що нині розбудовується в межах ініціативи "РеабіЦентр", відповідатиме міжнародному рівню?

Керівниця відділення реабілітації називає хибною думку, що деяких ветеранів відправляють за кордон через те, що українські заклади охорони здоров'я не можуть їм допомогти.

"Війна, яка триває в країні вже понад 10 років, дала потужний поштовх нашій медицині. І зараз на міжнародних конференціях високо оцінюють роботу українських фахівців", — каже Наталія Борзих.

Проте через активні бойові дії та велику кількість поранених формуються черги з пацієнтів, які потребують спеціалізованої допомоги. Щоб розвантажити заклади, деяких бійців відправляють на реабілітацію за кордон.

"Ініціатива Олеса Довгого дуже важлива: вона направлена на оновлення реабілітаційної бази для поранених. З появою нового простору й обладнання ми зможемо вчасно допомагати більшій кількості пацієнтів. РеабіЦентр буде повністю відповідати міжнародним стандартам із дотриманням усіх норм інклюзії та сучасним обладнанням. Маємо надію, що це позитивно вплине на життя сотень і тисяч наших захисників", — підсумовує Наталія Борзих.

(<https://life.liga.net/all/article/yak-vidbuvaietsia-reabilitatsiia-vazhkoporanenykh-viiskovykh-holovni-pytannia-ta-vidpovidy>, 18.03.2024)

====

Невидимі поранення. Психологічна реабілітація військових

На фронті військові отримують також невидимі поранення - розлади сну, тривогу, депресію. Від цього лікують у спеціалізованому центрі, де зараз зайняті всі місця. Допомогу надають і цивільні лікарні.

На околиці Києва, серед лісу, заховано п'ятиповерхівку, половина якої щільно обплетена плющем. По центру - напис "Лісова поляна", над ним майорить український прапор. Тут розташований Центр психічного здоров'я та реабілітації ветеранів. Пацієнти - військові у формі та в цивільному, на милицях та з протезами. Хтось сидить на лавці, гріючись на сонці, хтось повертається із прогулянки лісом.

Усередині тихо і світло, просторий хол заставлений кімнатними рослинами. Двоє хлопців у спортивних шортах грають у більярд. Старші чоловіки схилилися над шаховою дошкою. Лунає ритмічний стукіт м'ячика - хтось грає у настільний теніс.

Вузька спеціалізація

"Не в образі класичній психіатрії, але до нас військові йдуть охочіше, - каже директорка "Лісової поляни" Ксенія Возніцина. - Для людей із психічними розладами важливе відчуття безпеки і довіри. А для цього треба повністю перелаштувати заклад, що ми й зробили".

"Лісова поляна" раніше, у радянські часи, обслуговувала партійну еліту, згодом тут лікувалися ветерани війни в Афганістані та члени їхніх родин. З 2014 року заклад почав надавати допомогу й учасникам російсько-української війни. За п'ять років міністерство охорони здоров'я, якому підпорядковується госпіталь, звузило його спеціалізацію і відкрило тут Центр психічного здоров'я та реабілітації ветеранів війни.

Директоркою нового закладу стала Возніцина, яка вже мала досвід у цій галузі. Раніше вона працювала неврологинею в Інституті медицини праці. Із 2014 року цей заклад долучився до психологічної допомоги військовим та ветеранам - відкрив стаціонарне відділення на 20 місць, який очолила Возніцина.

За її керівництва "Лісова поляна" почала опікуватися виключно психічним здоров'ям військових, зокрема звільнених із полону і демобілізованих. Заклад розрахований на понад 200 місць. "Перше, що ми змінили, - штатний розклад. Тепер тут працює команда фахівців із психічного здоров'я - психологи, психотерапевти, психіатр і соціальний працівник", - розповідає DW Возніцина. Будівля госпіталю була в занедбаному стані, тож нова команда взялась за ремонт кімнат і кабінетів. Реабілітаційні зали оснастили новими меблями і обладнанням. Також облаштували навчальний центр, де проводять тренінги для психологів і психіатрів, які працюють із військовими.

Шлях пацієнта

Кабінет Ксенії Возніциної завалений подарунками від пацієнтів - прапорами із підписами, шевронами і навіть тубусами від гранатомета. У кріслі спить руда кішка. На підлозі розкладені папери зі схематичним зображенням плану лікування, яке проходять військові у "Лісовій поляні".

"Вони потрапляють сюди двома шляхами - або за направленням військових госпіталів після травми, або за направленням командира або начмеду частини, які бачать, що підлеглому необхідна допомога", - розповідає директорка закладу.

За словами Возніциної, пацієнти Центру зазвичай мають розлади сну, провину вцілілого, депресивну поведінку та суїцидальні думки. "Сьогодні ми ще не ставимо діагноз ПТСР - посттравматичний стресовий розлад. Це буде можливо лише після того, як травматична ситуація закінчиться. Коли людина піде з війни і потрапить у цивільне життя, - пояснює Возніцина. - Зараз ми ставимо гостру реакцію на **стрес**, тривожні і **депресивні синдроми**".

Військові часто мають контузію - струс головного мозку від дії вибуху, каже Возніцина. "Це також невидиме поранення, яке, крім головного болю і запаморочення, викликає певні психологічні розлади - і роздратованість, і агресивність, і схильність до депресії та суїцидальних думок", - додає директорка закладу.

Військові перебувають тут лише стаціонарно, від трьох тижнів до місяця. Аби вони дотримувалися плану лікування, їм допомагають помічники. "Бо психіатр і **психолог** часто не встигають відстежувати, чи відвідав пацієнт

усі процедури. А у наших пацієнтів часто є також розлади пам'яті та уваги", - пояснює Возніцина. Крім медикаментів, які призначає психіатр, тут застосовують психотерапевтичні методи, зокрема когнітивно-поведінкову, наративно-експозиційну та тілесно орієнтовану терапію. Додатково із військовими займаються арт-реабілітацією, йогою та акупунктурою. Багато уваги приділяють заняттям спортом.

Ліки для сну

Для фізичної реабілітації тут є кілька приміщень, оснащених сучасним обладнанням. В одну із зал заходить чоловік у спортивному костюмі, сідає за тренажер і нерухомо дивиться поперед себе. У нього понівечена кисть руки. Не звертаючи уваги на сусіда, інший чоловік продовжує робити відтискання. У сусідній залі хлопець зосереджено б'є грушу. Із його телефона гучно лунають цитати Сократа: "Життя без випробувань - це не життя".

Поруч тренується чоловік у військовій формі. Це Володимир Назарчук із села під Івано-Франківськом. Вдома на нього чекає дружина та 8-річний син. "Він дуже за мною сумує. Я практично завжди був із ним, - чоловік охоче згадує своє минуле життя. - Коли почалася війна, ми намагались його не травмувати. Сказали, що я йду не на війну, а в лікарню. А він: "Що ви мене дурите!". Він зрозумів, що я йду туди, де гинуть люди".

У складі 101-ї бригади тероборони Володимир воював у Бахмуті. "Я сам звідти вийшов", - каже чоловік. На відміну від більшості побратимів, він не мав видимих поранень. Проте командир помітив за солдатом іншу зміну - той став апатичним. "Мені нічого не хотілось", - описує свій стан Володимир. Проте він знітився, коли командир дав йому направлення до Центру психічного здоров'я. "Це ж псіхушка, - сміється чоловік, згадуючи свою першу реакцію. - Я не думав, що тут буде така обстановка - як у дитячому таборі".

Тут Володимир має індивідуальні консультації з психологом, фізіотерапію та групові заняття у спортзалі. "А після обіду буде арт-терапія, - розповідає про свій розклад чоловік. - Мені це допомагає. Я зосереджуюсь на малюнку і відключаюсь, про все забуваю". Крім цього, психіатр призначив йому ліки для сну. "Щоб швидше засинати і довше спати, - пояснює чоловік. - Тепер я не прокидаюсь серед ночі. Мені більше не сниться те, що я там бачив".

"Але якщо людина не дає із собою працювати, то нічого не вдасться. Треба, щоб людина сама захотіла, - розмірковує Володимир. - Мені стало значно краще. Вже й думки про майбутнє проскакують. Але я стримую себе, бо ще війна".

Брак місць

За останній рік психологічну реабілітацію у "Лісовій поляні" пройшли 4,5 тисячі військових, каже директорка закладу Ксенія Возніцина. Наразі тут зайняті усі місця. "Виклики стали більшими, - порівнюючи із роботою до повномасштабного вторгнення, каже Возніцина. - Тих, хто потребують психологічної допомоги, стало значно більше. Якщо ми не можемо їх прийняти, то начмеди частин шукають для них інші місця".

До Возніциної також звертаються за порадою ті, хто планують відкрити заклади для психологічної реабілітації військових в інших областях. "А це не розповісти за пів години - це дев'ять років роботи, - знижує плечима Візніцина. - Тож на прохання МОЗ ми готуємо брошуру зі стислою інформацією про модель допомоги у нашому закладі: принципи роботи, цінності, шлях пацієнта".

Закладів, які спеціалізуються на психологічній реабілітації військових, має бути як мінімум п'ять на країну, переконана Возніцина. Наразі, через брак місць у "Лісовій поляні", таку допомогу надають і в цивільних лікарнях. Зокрема - в київській психіатричній лікарні, підтвердив DW завідувач відділенні комплексної реабілітації Ігор Дубінін.

"Більшість пацієнтів - військові", - говорить про психіатричне відділення іншої багатопрофільної лікарні Євген Шибалов, військовослужбовець 241-ї окремої бригади тероборони. У травні минулого року він був захоплений в полон на Бахмутському напрямку. Після восьми місяців ув'язнення Євгена звільнили за обміном. Його психологічна реабілітація почалася у військовому госпіталі, де надавали допомогу колишнім полоненим. "Нам треба була заново навчитися спати, - згадує чоловік. - Психіатр приїхав із ящиком снодійного. Він виписував рецепти і одразу видавав ліки".

Згодом Євген звернувся до клінічного психотерапевта у цивільній багатопрофільній лікарні - за відгуками побратимів. Із цим лікарем він працював стаціонарно протягом трьох тижнів. "Це було набагато ефективніше, ніж неузгоджена робота із психіатром і психологом-волонтером у госпіталі. Якщо з порушеннями сну справлялися медикаментами, то з панікою, приступами тривоги і агресії - психотерапією. І все це робила одна людина".

Після реабілітації Євген пройшов військово-лікарську комісію, яка встановила йому діагноз ПТСР і визнала його обмежено придатним до військової служби. Після відпустки за станом здоров'я чоловік повернувся до служби - наразі в тилу. "Перебування в полоні, як і діагноз ПТСР, не є підставою для демобілізації, - каже Євген. - Чи відчуваю я себе готовим миттєво повернутися на фронт? Ні. Чи відчуваю я сили і бажання лишатися на службі? Так. Бо я можу зібратися і нагадати собі, що війна не закінчилася і від присяги мене ніхто не звільняв".

Чоловік продовжує приймати медикаменти і займається із приватною психотерапевткою, яка не бере грошей за свої послуги. Дбати про психічне здоров'я Євгена мотивують його близькі. "Вони дуже багато робили для того, щоб я повернувся додому, щоб мене обміняли. Я не хотів ставати проблемою для людей, які мене люблять і які на мене чекали".

(<https://www.dw.com/uk/nevidimi-poranenna-psihologicna-reabilitacia-vijskovih/a-65924167>).

====

Фізична та психологічна реабілітація: як на Волині військові відновлюються після поранень

В час війни багато українських захисників зазнають поранень і травм, залишаються без кінцівок, втрачають фізичне та психічне здоров'я через складні умови служби, а з ними – і звичне для себе життя. Після отримання спеціалізованої медичної допомоги, операцій, ампутацій, медикаментозного лікування такі бійці потребують ще й хорошої реабілітації. Сьогодні перед медиками стоїть завдання забезпечити захисникам комплексну допомогу, що сприятиме їхньому поверненню до нормального життя та інтеграції в суспільство.

Як реабілітують військових на Волині та на базі яких закладів можна отримати таку допомогу дізнавалися журналісти Інформаційного агентства **ВолиньPost**.

Минулоріч підхід до реабілітації в Україні змінився кардинально. У лютому 2023 року в Міністерстві охорони здоров'я представили флагманський проєкт «Розвиток системи реабілітаційної допомоги», який і зараз активно продовжують впроваджувати у медичних закладах України.

«Реабілітаційна допомога має базуватися на принципах доказової реабілітації та кращих світових практиках. А це означає перехід від застарілої, недієвої, пострадянської системи до сучасної, яка слугує відновленню людини та сприяє її поверненню до повноцінного життя, є доказовою та заснованою на логіці МКФ, а також доступною для всіх, хто її потребує», – зазначав керівник МОЗ **Віктор Ляшко** під час презентації проєкту.

Оновлені реабілітаційні відділення, «палати героїв» та новий масштабний центр

Начальник управління охорони здоров'я Волинської облдержадміністрації **Юрій Легкодух** каже, що в реабілітаційну допомогу військовослужбовцям в області надають 27 закладів охорони здоров'я. Усі вони підписали відповідний договір з НСЗУ за напрямом «Реабілітація».

«Ми отримуємо евакуаційні потяги з нашими пораненими військовими. Разом з військовим шпиталем дивимося, яка кількість бійців прибула, з якими вони патологіями, якої важкості. У Волинській обласній та Луцькій міській клінічних лікарнях упродовж перших днів цих пацієнтів оперують, призначають лікування. А далі ми їх розподіляємо по інших медзакладах області, де вони і проходять реабілітацію», – розповідає посадовець.

За його словами, у всіх *кластерних та *надкластерних закладах охорони

здоров'я, яких в області 11, сьогодні покращують умови в реабілітаційних відділеннях. Крім того, в усіх цих медустановах будуть створені «палати героя». Вони призначені для довгострокової реабілітації поранених захисників, які перебувають у вегетативному стані. Такі палати вже діють на базі Володимирської та Нововолинської лікарень.

Довідково: Відповідно до видів медичної допомоги мережа закладів охорони здоров'я була поділена на надкластерні, кластерні та загальні лікарні. Надкластерні лікарні ті, в яких є ресурси та технології для надання медичної допомоги у найбільш складних або рідкісних випадках захворювань. Кластерні – багатoproфільні лікарні в межах госпітального округу, які мають забезпечити потребу населення в лікуванні найбільш поширених захворювань.

Тим часом, у липні цього року планується відкриття нового масштабного реабілітаційного відділення, яке нині активно облаштовують в корпусі Волинської обласної клінічної лікарні, що в Боголюбах. На час військового стану там надаватимуть допомогу виключно пораненим захисникам.

«Це дуже потужний проєкт. Відділення простягатиметься на площі 2 000 квадратних метрів. Там буде 60 стаціонарних ліжок, інклюзивні палати, реабілітаційні зали, величезна їдальня. Сьогодні там створюють команду спеціалістів, яка працюватиме з пацієнтами. Тож сьогодні триває активне навчання медперсоналу», – говорить Юрій Легкодух.

Завдання реабілітологів – допомогти пацієнту відновити втрачену функцію, замінити її або ж навчити повноцінно жити без неї

У обласному центрі Волині найпотужнішим закладом, що спеціалізується на *довготривалій реабілітації, є КП «Медичний центр реабілітації учасників бойових дій» Луцької міської ради, який функціонує з 2019 року. У медустанові пацієнт мають змогу відновитися фізично і психологічно та отримати кваліфіковану комплексну допомогу. Крім роботи безпосередньо з бійцями, підтримку тут надають членам їхніх сімей, а також просто цивільним громадянам.

Довідково: Довготривалий реабілітаційний період починається, коли у людини виявляють обмеження повсякденного функціонування або хронічний перебіг хвороби, що прогресує та потребує певних заходів для досягнення та підтримки оптимального процесу життєдіяльності.

Захисники допомогу фахівців отримують першочергово, розповідає керівник центру Ігор Гнетньов. В стаціонарі військових – понад 90 %, серед пацієнтів,

які проходять реабілітацію амбулаторно, захисники становлять від 50 до 70 %.

«Ми реабілітуємо пацієнтів після травм опорно-рухового апарату, неврологічних та мінно-вибухових травм, посттравматичного стресового розладу, ампутації кінцівок, готуємо їх до протезування. Серед військових є й паліативні хворі. Хтось має травми хребта, хтось перебуває в вегетативному стані після черепно-мозкових травм. Наші спеціалісти їздять до них додому і там надають необхідну підтримку й догляд», – каже Ігор Гнетньов.

Від додає, що в медзакладі діють три відділення: реабілітації, паліативної допомоги та медико-психологічної реабілітації. Фізичні терапевти та ерготерапевти повертають пацієнтам здоров'я тіла, навчають їх максимально повноцінно жити зі своєю проблемою. Медики мобільної паліативної бригади обслуговують хворих на дому. Вони допомагають у догляді тих, хто прикутий до ліжка чи обмежений в пересуванні. Лікарі-психіатри, психологи і терапевти мовлення сприяють відновленню духовного й емоційного стану своїх підопічних та допомагають їм повернути можливість спілкуватися. Загалом, колектив закладу налічує близько сотню працівників.

Ігор Гнетньов розповідає, що у багатьох є викривлене уявлення щодо поняття реабілітації. За його словами, цей процес далеко не про «будиночок в лісі на березі водойми, бювет та масаж». Завдання реабілітологів – повернути пацієнту можливості, які він втратив через травму, поранення чи захворювання.

«Найлегше пояснити це на прикладі розвитку маленької дитини. Змалечку дитина вчиться ходити, говорити тощо. В дорослому віці їй вже не треба задумуватися, як це робити. Адже з часом комп'ютер нашого організму сам знає, яким органам треба давати команду, щоб вони виконували ту чи іншу функцію. А тепер уявіть, що в якийсь момент людина втрачає якісь можливості свого тіла. Наше завдання в такому випадку – або допомогти пацієнту відновити цю функцію, або її замінити, або ж навчити його жити без неї. Наші спеціалісти допомагають пацієнтам пройти такий самих шлях, як проходить маля в процесі свого розвитку та дорослішання», – каже очільник медзакладу.

Для одужання військових у центрі є гідромасажні ванни, басейн, циркулярні душі, душ Шарко, соляна кімната, зал лікувальної фізкультури, тренажерний зал, кімнати для відновлення дрібної моторики, кімнати індивідуальної та групової психологічної реабілітації.

Ці військові поклали своє здоров'я заради нас, тож ми повинні максимально повернути їх в соціальне життя

Щодоби спеціалісти Медичного центру реабілітації учасників бойових дій обслуговують близько 600 осіб, левова частка з яких – військові.

Серед пацієнтів – **Сергій**. Чоловік пішов на фронт ще у 2016 році, через деякий час отримав поранення ноги. Однак, це не зупинило військвого, і після одужання, вже навіть маючи групу інвалідності, він знову став на захист країни. У 2022 році під час виконання бойових завдань чоловік знову зазнав поранення, цього разу це була черепно-мозкова травма.

«Це було в березні, а я пам'ятаю вже травень. Все що було до цього – просто вилетіло з моєї пам'яті. Лікарі розказували, що мене вивозили як двохсотого. А я несподівано прийшов до тями. Спочатку я лежав овочем, а зараз вже можу розмовляти, самостійно пересуваю одну ногу. Вдячний за це лікарям та реабілітологам», — каже ветеран.

Фізичне відновлення Сергія триває понад два роки, в луцькому центрі реабілітації він уже вдруге. Зараз фахівці допомагають чоловіку навчитися краще тримати баланс та рівновагу, щоб у майбутньому він зміг самостійно стояти на ногах.

Олександр проходить курс в центрі реабілітації вже вчетверте. Чоловік пішов на передову добровольцем на початку повномасштабного вторгнення. Під час ворожого обстрілу він отримав поранення в голову.

«Ми тоді були вже на місці дислокації, я саме перебував на чергуванні. Нас обстріляли. Пам'ятаю тільки, як мене перевозили з Дніпра в Київ, і то моментами», — розповідає захисник.

Травма виявилася дуже складною, осколок снаряду пройшов через весь мозок і застрягнув у ньому. Чоловіку довелося перенести не одну операцію, а також стикнутися з іншими захворюваннями, які викликало поранення. Олександр проходив реабілітацію в інших містах України, і навіть в Іспанії.

«В закордонній клініці все було чудово, безкоштовно, нам дуже допомогли, але не достатньо часу приділяли самій реабілітації. Спочатку заняття було двічі в тиждень, а потім і взагалі один раз. Для такого поранення це дуже мало. Якщо чесно, то в Луцьку у цьому плані кращий підхід. Тут багато приділяють

багато уваги фізичному відновленню пацієнтів», – додає дружина військового Альона.

«Наша основна ціль – навчити людину знову самостійно себе обслуговувати. Фізичні терапевти навчають ходити та переміщатися, ерготерапевти вчать виконувати інші буденні дії: взуватися, одягатися, голитися, приймати душ, відвідувати вбиральню тощо. Ми розуміємо, що військові поклали своє здоров'я заради нас, тож ми повинні максимально повернути їх в соціальне середовище, навчити жити в нових реаліях», – каже старший фізичний терапевт **Андрій Бухвал.**

Він зазначає, що звернення бійців в центр реабілітації не завжди пов'язані з травмами, отриманими на полі бою. Через «несолодкі умови несення служби» у захисників нерідко розвиваються та загострюються інші захворювання.

«Дощ, сніг, окопи, переохолодження, спека, недоїдання, великі фізичні та психологічні навантаження сприяють тому, що люди фізично та психологічно зношуються. Тому в нас є категорії військових, які приходять на ротації та звертаються за підтримкою. А якісь помірні навантаження, басейни, оздоровлення, робота з психологом теж дають гарні результати для відновлення фізичного та ментального здоров'я захисників», – говорить фахівець.

Фізичну реабілітацію пацієнтів-військових неодмінно супроводжує і психологічна. На базі центру бійці можуть отримати як індивідуальні консультації, що відбуваються за зачиненими дверима, так і відвідати групові заняття.

Завідувачка відділенням медико-психологічної допомоги **Анастасія Півень** каже, близько 80 % захисників, які проходять реабілітацію, страждають на посттравматичний стресовий розлад.

«Дуже часто трапляються розлади адаптації, коли людині дуже складно повернутися в цивільне середовище. Вони лякаються звуків, відчують небезпеку, якої насправді немає, замикаються в собі, починають уникати спілкування з іншими людьми, навіть рідними та друзями. Найважче те, що військовий вважає, нібито це коїться тільки з ним. З такими пацієнтами працюють наші психологи і це допомагає», – каже лікарка. – Але бувають і важчі випадки, коли пацієнт скаржиться, що він не спить, у нього жахливі сновидіння, сниться війна, померлі побратими, він має флешбеки. В такому

разі я, як лікар-психіатр пропоную долучити медикаментозну терапію. Це дає більші шанси на одужання та скорішу реабілітацію».

Анастасія Півень каже, що нерідко за психологічною підтримкою до спеціалістів центру звертаються і членам сімей військових. Фахівці активно працюють з дітьми захисників, дружинами, батьками.

«Ми готуємо їх до повернення близької людини з фронту. Розповідаємо, як краще з нею поводитися, як реагувати на її вчинки, як самотужки, в колі родини, адаптувати військового до цивільного життя. Деякі з наших пацієнтів кажуть, що саме підтримка сім'ї найкраще допомогла їм соціалізуватися та відновитися повноцінно», – говорить лікарка.

(https://www.volynpost.com/articles/2558-fizychna-ta-psyhologichna-reabilitaciia-iak-na-volyni-vijskovi-vidnovlyuyutsia-pisliaporanen#google_vignette, 12.06.2024).

===

Міністерство внутрішніх справ наразі реалізує проєкт під назвою «Пункти психологічних практик», у рамках якого відбувається індивідуальний підбір методів відновлення для кожного захисника із системи МВС.

Про це сказав керівник психологічної служби Міністерства внутрішніх справ Андрій Костюк, повідомляє Укрінформ з посиланням на МВС.

«Психологи системи МВС у своїй роботі запроваджують дуже багато цікавих проєктів. Однією з таких ініціатив у межах психологічної реабілітації є проєкт «Пункт психологічних практик», який дозволяє індивідуально підбирати методи відновлення для кожного військовослужбовця, поліцейського чи нацгвардійця», - заявив він.

За його словами, ця програма практик передбачає психологічну просвіту, воркшопи, майстер-класи з каністерапії та іпотерапії, а також інші інтерактивні активності.

Костюк поінформував про досвід застосування нових методів, зокрема, про поїздки з військовими, які мають ампутації, на вейкбординг.

«Чим більше ми застосовуємо такі методи психосоціальної підтримки та активні заняття, тим легше хлопцям і дівчатам адаптуватися і по-новому поглянути на життя», - переконаний керівник психологічної служби МВС.

Він зазначив, що 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 Костюк.

Окремо керівник психологічної служби МВС пояснив, що психологічний супровід розпочинається ще з моменту вступу людини на службу.

За його словами, 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», - поінформував він.

За його словами, є певні групи психологічної підтримки і допомоги, і якщо військовий потребує підтримки від психолога, він звертається, його включають у ці групи і за окремими протоколами з ним працює психолог.

Костюк зазначив, що із бійцями, які повертаються з полону, психологи починають працювати з перших хвилин.

«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.

Він заявив, що при цьому психологи надають допомогу не тільки військовим, але працюють і з членами їхніх сімей.

Як повідомлялося, держсекретар МВС Інна Ящук заявила, що якщо працівник системи Міністерства внутрішніх справ повернувся з полону і його ніхто не чекає - у нього немає рідних або з ними, наприклад, не підтримуються зв'язки тощо, то у процес реабілітації вступає команда підтримки, яка здійснює відповідний супровід особи.

(<https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3921739-reabilitacia-zahisnikiv-mvs-realizue-proekt-punkti-psihologichnih-praktik.html>, 30.10.2024).

===

З ПОЧАТКУ РОКУ ПОНАД 400 ВІЙСЬКОВИХ ПРОЙШЛИ РЕАБІЛІТАЦІЮ У КОВЕЛЬСЬКОМУ МТМО

Понад 400 військовослужбовців пройшли реабілітацію у Ковельському міському територіальному медичному об'єднанні від початку року.

Про це розповіла Суспільному завідувачка реабілітаційного відділення **Лариса Куролес**. З її слів, на реабілітацію приїждять не лише захисники з Волині, але й з Харківщини, Донеччини, Київщини, Хмельницької та інших областей.

Кілька місяців на реабілітації тут перебуває військовослужбовець **Роман**. Чоловік родом з Херсона, там і зустрів початок повномасштабної війни. Перше поранення, розповідає захисник, отримав у березні 2023 під Бахмутом. Через пів року знову потрапив під обстріл.

«Осколковий снаряд під час бою прилетів в ноги. Відкритий перелом двох ніг зі зміщенням, осколкове по тілу. Мені зробили одну операцію в Слов'янську, шість в Луцьку», – говорить Роман.

У реабілітаційному відділенні є 35 стаціонарних місць для пацієнтів. З кожним хворим працює команда лікарів: фізичний та ерготерапевт, їхні асистенти, терапевт мови і мовлення, а за потреби і психолог, говорить лікарка **Марія Гарбарчук**.

«Така традиція, один військовий її запровадив, – на згадку про себе вони лишають такий невеличкий подаруночок – це шеврон. Ми їх назбирали вже цілий стенд», – показує лікарка.

Ерготерапевтка **Тетяна Москалюк** займається з військовими після поранень в кабінеті ерготерапії. Навчає їх користуватися звичайними побутовими речами в повсякденному житті.

«Маємо кухню, на якій ми відпрацьовуємо приготування елементарного: бутерброду чи приготування чаю. Також маємо стійку для розробки дрібної моторики рук», – розповідає ерготерапевтка.

У відділенні є цілодобовий пост, зали фізичної терапії та ерготерапії, кімнати для індивідуальних занять, працює 40 фахівців, говорить керівниця реабілітаційного відділення **Лариса Куролес**.

Медзаклад співпрацю з Національною службою здоров'я, всі реабілітаційні втручання безплатні. Зі слів керівниці, за 9 місяців цього року у відділенні пройшли реабілітацію 700 пацієнтів, половина із них – військовослужбовці.

(<https://www.volynnews.com/news/all/z-pochatku-roku-ponad-400-viyskovykh-proyshly-reabilitatsiiu-u-kovelskomu-mtmo-/>).

===

Лицарі Колумба проводять духовно-психологічну реабілітацію для учасників бойових дій

Члени братерської організації «Лицарі Колумба» ради № 15804 ім. Андрея Шептицького, що діє при Архікатедральному і Митрополичому соборі Воскресіння Христового, у співпраці з Івано-Франківською Архієпархією УГКЦ, реалізують програму чотириденних тренінгів з питань ментального й психічного здоров'я під назвою «Духовна, психологічна та фізична реабілітація сімей учасників бойових дій».

Даний проєкт реалізовується за фінансової підтримки організації «Knights of Columbus», що у США. Тренінги, які триватимуть упродовж 1 року, розподілені на 12 заїздів, у кожному з яких беруть участь по 10 сімей, що проходять реабілітацію.

Координатором проєкту є п. Мирослав Мазур, регіональний делегат Лицарів Колумба в Івано-Франківській Митрополії УГКЦ, а капеланом — о. Юрій Павлюк, священнослужитель Івано-Франківської Архієпархії та духівник Івано-Франківської духовної семінарії ім. свщмч. Йосафата. Також провідним психологом тренінгів є брат Ігор Тодорів.

Метою проєкту є розробка та практична апробація курсу психологічної реабілітації військових й волонтерів, які тривалий час перебували в зоні російсько-української війни та повернулися у мирне життя.

Як зазначають Лицарі Колумба, унікальністю даної програми є органічне поєднання фізичної, духовної та психологічної реабілітації з елементами терапії мистецтвом. Тренінги та терапії поєднуються із молитвою та спілкуванням з духівниками.

«Таким військовим варто отримати первинні знання та розуміння щодо їхнього психологічного та духовного стану. Проєкт підвищить рівень обізнаності з питань першої психологічної допомоги й налагодження спілкування в родині та у суспільстві», — розповідають Лицарі.

(<https://ugccif.org.ua/lytsari-kolumba-provodi-at-dukhovno-psykholohichnu-reabilitatsiiu-dlia-uchasnykiv-bojovykh-dij/>, 08.06.2024).

===

Психологічна підтримка військових

За повідомленням фахівців Запорізького обласного центру контролю та профілактики хвороб, українські воїни та члени їхніх родин можуть отримати безоплатну психологічну реабілітацію.

Для цього потрібно отримати направлення сімейного лікаря, терапевта або лікуючого лікаря і самостійно звернутися до надавача послуг з психологічної реабілітації.

Крім того, за психологічною підтримкою можна звернутись на:

- Лінію Національної психологічної асоціації - 0 800 100 102 (з 10:00 до 20:00 щодня);

- Лінію емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції - 0 800 211 444 (з 10:00 до 20:00);

- Лінію кризової допомоги та підтримки Українського ветеранського фонду при Мінветеранів для ветеранів та членів їхніх родин - 0 800 332 029 (цілодобово).

До переліку послуг з психологічної реабілітації, які військові та члени їхніх родин можуть отримати на безоплатній основі, входить: первинне психодіагностичне обстеження; визначення психологічної проблеми або психічного розладу; можливості отримувати допомогу стаціонарно, амбулаторно чи дистанційно; формування індивідуального плану психологічної реабілітації; надання стаціонарної психологічної допомоги у разі потреби; психіатричний огляд за необхідності; психологічна підтримка членів родини; навчання технікам самопомоги; призначення медикаментозного лікування за потреби і його корекція та інше.

(<https://zp.gov.ua/news/125204-psixologicna-pidtrimka-viiskovix>, 23.01.2024).

===

Запрацював проєкт MARTA для психологічної підтримки військових та їхніх родин

Завдяки проєкту користувачі можуть самостійно провести перевірку свого психічного здоров'я та отримати рекомендації з його поліпшення.

В Україні запрацював проєкт MARTA (Mental Adaptation and Rehabilitation Tools and Analysis з англ. — Інструменти психологічної адаптації та реабілітації та їх аналіз). Ресурс розробили для українських військових та їхніх сімей.

Завдяки проєкту користувачі мають можливість самостійно провести перевірку свого психічного здоров'я та отримати рекомендації з його поліпшення тут і зараз.

Як йдеться на сайті проєкту, представлені діагностичні інструменти використовуються на регулярній основі для тестування військових НАТО.

Наразі близько 73% респондентів вважають, що у майбутньому ветерани зіштовхнуться з проблемою зловживання алкоголем. Натомість майже 48% ветеранів — відчувають їх уже зараз.

Нагадаємо, нещодавно Шпальта писала, що на Буковині відкрили офіс підтримки малого і мікробізнесу

(<https://shpalta.media/2024/08/16/zapracuyuvav-proyekt-marta-dlya-psixologichno%D1%96-pidtrimki-vijskovix-ta-%D1%96xnix-rodin/>, 16.08.2024).

===

РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ОНОВЛЕННЯ ДЛЯ СОЛДАТІВ З «ПІВНОЧІ»

В одному з мальовничих куточків Чернігівщини відкрили реабілітаційний центр для військових. Центр оновлення боєздатності особового складу (так правильно він називається) діє з кінця травня і перебуває під опікою оперативного командування «Північ».

Його клієнти – військовослужбовці, які щойно повернулися з передової і перебувають у складному психологічному стані. Направляють їх сюди від військових частин, а перебування в Центрі оформлюють не як відпустку, а як лікування. Тут є все для необхідної реабілітації воїнів: професійні масажисти, психологи, реабілітологи з відповідними навичками та обладнанням, сауна і навіть риболовля. Поки що це перший такий центр на Чернігівщині. Військові разом із волонтерами планують відпрацювати механізм до досконалості і в найближчому майбутньому розширити базу та збільшити пропускну спроможність подібних установ.

Центр оновлення боєздатності особового складу є першим у своєму роді на чернігівському напрямку, а створили його за аналогом подібного, що вже успішно функціонує на Харківщині.

Головний акцент тут лежить на психології.

За словами офіцера відділу психологічного забезпечення ОК «Північ» підполковника **Олександра Васильковського**, програма оновлення розрахована на один тиждень і включає в себе три блоки: курс психологічної реабілітації, соціально-правовий блок та реабілітація опорно-рухового апарату.

«Заїзд першої групи відбувся 29 травня. Почали з 30-ти чоловік, які проходять відновлення з понеділка по понеділок, далі – наступна група», – пояснює підполковник.

Розпорядок в Центрі розписаний, а реабілітаційна програма є різноплановою.

«Перший блок, це – робота військових психологів. З військовими працюють як індивідуально, так і колективно. Окремо йде робота в напрямку сімейної терапії, – каже Олександр Васильковський. – Другий блок – реабілітація опорно-рухового апарату за допомогою лікарів-реабітологів. Третій – соціально-правова підтримка особового складу із заходами культурного забезпечення – концерти, екскурсії тощо. Але найголовніше – це, звісно, психологічне забезпечення, бо деякі бійці більше року на війні, у багатьох важкі психологічні розлади».

Чому для бійців так важливо відновлюватись – пояснює офіцер-психолог **Ярослав Іващенко**.

Ми застали офіцера за сенсом групової терапії з відновлення внутрішнього та зовнішнього ресурсу.

«Людина не вічна, її здоров'я та психіка не вічні, – каже військовий психолог. – Психіка у всіх різна, вона має свій ресурс і його повинні відновлювати професіонали. Робота важлива, але важка, оскільки кожна людина є індивідуальністю і до кожного треба знайти підхід. Втім, після спілкування з нами воїни відчують себе набагато вільніше».

«Це має бути комплекс, тоді оновлення буде успішним, – говорить офіцер. – Те, що у хлопців з передової після наших курсів налагоджується сон, вже багато про що свідчить. За тиждень перебування в Центрі звідси виходять психологічно інші воїни».

Не лише психологічно іншими, але й фізично оновленими. І в цьому безпосередня заслуга як військових реабілітологів, так і цивільних волонтерів-масажистів.

В'ячеслав Титаренко – викладач кафедри реабілітації Національного університету «Чернігівська політехніка» і керівник оздоровчого реабілітаційного центру «VIT» щодня приїздить до Центру з такими ж колегами-волонтерами для проведення терапевтичних масажів.

«Головна проблема – це навантаження на хребет, – каже він. – Не можна сказати, що у військових, які сюди потрапляють, є якісь серйозні проблеми зі спиною, але в них усіх втомлені м'язи. Часу на відпочинок дуже мало, тому масаж є необхідністю».

А ось на безпосередній декомпресії хребта спеціалізується військовий лікар-реабілітолог **Ярослав Козлов**.

У Центрі оновлення боєздатності особового складу є все необхідне для занять.

«На лінії зіткнення хлопцям доводиться багато часу перебувати в бронежилеті, а це дає відповідне навантаження на хребет, особливо на грудний і поперековий відділи, – каже Ярослав Козлов. – Звертаються також із болями та неврологічними проблемами. Багато хлопців є з травмами від поранень, деякі прооперовані. Ми розписуємо програму під кожного, щоб у подальшому хлопці знали, що з цим робити».

Так, завдяки сучасним тренажерам, технікам дихання та фізичним вправам реабілітологи Центру допомагають відновити не тільки бойовий дух, але й тіло захисників України.

Ну, і як же обійтись без харчування? Воно тут триразове!

Кухар Вікторія Поліщук старається готувати, як вдома.

«Нам приємно, коли говорять «дякую», і ми розуміємо, що також робимо свій внесок у спільну перемогу», – каже жінка.

Головний у реабілітаційному центрі – Ігор Павлов. Він слідкує за розпорядком і за тим, щоб у хлопців було все необхідне. Сауна є обов’язковою в програмі оновлення. На території Центру також є велика зариблена водойма, спонсори подарували вудки та спінінги, тож риболовля як один із методів психологічного розвантаження теж є.

Головне, кажуть представники ОК «Північ», що перебування в Центрі дає позитивні результати.

«Командування взяло на себе тягар оплати оренди приміщень, харчування та комунальних послуг, місцеві підприємці допомагають з оплатою перебування за кожне ліжко-місце», – пояснює фінансовий бік питання підполковник з «Півночі» Олександр Васильковський.

Незважаючи на відносно короткий період існування установи, Центр повністю виправдовує покладені на нього функції. Тому оперативне командування поставило завдання розширити базу, створивши на Чернігівському напрямку якомога подібних Центрів. Всі можливості для цього існують – в області достатньо розвинута мережа колишніх пансіонатів, санаторіїв, профілакторіїв та медичних закладів, тож вони ще, без сумніву, прислужаться війську.

(<https://che.cn.ua/index.php/different/health/item/8439-reabilitatsiia-ta-onovlennia-dlia-soldativ-z-pivnochi>).

Обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення стресових ситуацій

Львів'яни передали понад 1000 книжок для військових у центрі "Незламні": що відомо

Від 2023 року Львівська муніципальна бібліотека організовує акцію "Літературна терапія", в межах якої всі охочі можуть передати книжки для військових, які лікуються у центрі "Незламні". За час дії акції львів'яни принесли до бібліотек понад тисячу книг.

Про це повідомили у пресслужбі Львівської міської ради.

Цьогоріч книги для військових бібліотекарі привезли напередодні Дня святого Миколая та Дня Збройних сил. Окрім книг можна передати малюнки та листівки.

"Ідея облаштувати книжкову полицю у реабілітаційному центрі "Незламні" виникла минулого року, щоб підтримати захисників, які відновлюються у Львові після важких поранень. За час дії акції "Літературна терапія" громада передала вже понад 1000 книг", — каже директор муніципальної бібліотеки Василь Кметь.

Долучитися до акції й передати книги, малюнки або листівки для військових можна в будь-якій бібліотеці мережі. До неї входить 49 бібліотек. Знайти їхні адреси можна в довіднику ЛМБ за посиланням. (<https://suspilne.media/lviv/897253-lvivani-peredali-ponad-1000-knizok-dla-vijskovih-u-centri-nezlamni-so-vidomo/>, 07.12.2024).

===

Відновлення через культуру: нові культурні проєкти для підтримки та реабілітації ветеранів і військових у громадах

Під час другого модуля «Ветераноорієнтованість культури у громадах: виклики та можливості відновлення» спікери поділилися своїм баченням створення нових ініціатив для ветеранів, обговорили успішні практики з реабілітації військових за допомогою мистецтва, а також сучасні інструменти, як популяризувати ці проєкти.

Перша заступниця голови Комітету ВРУ з питань гуманітарної та інформаційної політики, голова підкомітету з питань національної та культурної пам'яті Ірина Констанкевич звернула увагу на необхідність зміни

підходу до підтримки ветеранів від «ветераноорієнтованості» на «ветераноцентричність».

«Нам слід говорити не тільки про підтримку, а й про створення єдиної, цілісної державної політики щодо ветеранів, яка враховуватиме можливості громад, незалежно від їхнього бюджету чи адміністративних ресурсів. Громади мають бути інклюзивними та доступними для ветеранів — не лише фізично», — зазначила Ірина Констанкевич.

Враховуючи наскрізність ветеранської політики, МКСК спільно з Мінветеранів розробили План заходів реабілітації військових та членів їх сімей, а також родин загиблих. Він передбачає підготовку працівників сфери культури для роботи з ветеранами та членами їхніх родин, соціалізацію ветеранів через культуру, меморіалізацію війни, реабілітацію через культуру та співпрацю з реабілітаційними центрами.

Учасники панелі також підкреслили важливість культури задля створення проєктів для підтримки ветеранів, повернення їх до громад і зміцнення соціальних зв'язків. Саме культурні інституції — театри, бібліотеки, музеї — можуть допомогти ветеранам адаптуватися, знайти нові можливості для самовираження та психоемоційного відновлення. Цей спільний підхід забезпечуватиме стійкість культурного середовища.

Український актор та режисер, військовослужбовець Ахтем Сеітаблаєв розповів про спільну ініціативу «ТРО Медіа» та Театру Драматургів — проєкт «Театр ветеранів», який має на меті реабілітувати ветеранів через можливість навчитись професійно писати тексти для театру та втілювати свій задум на сцені.

«Перейшовши від тези “пожаліти” до “надихнутися”, ми посилюємо культурну дипломатію. Адже коли ветеран на сцені співає, танцює, розповідає — це зовсім інша парадигма. Тоді ми не просто просимо допомагати нам. Ми кажемо “ви маєте шанс доєднатися до потужної нації, представники якої, отримавши такі важкі ураження, повертають собі якість свого життя”», — наголосив він.

Форум «Культурна децентралізація: виклики та перспективи реформи. Відновлення громад через культуру» організований Проєктом USAID «ГОВЕРЛА» за ініціативи Комітету ВРУ з питань гуманітарної та інформаційної політики у співпраці з Міністерством культури та стратегічних комунікацій і Офісом підтримки відновлення при МКСК.

(<https://mcsc.gov.ua/news/vidnovlennya-cherez-kulturu-novi-kulturni-proyekty-dlya-pidtrymky-ta-reabilitaciyi-veteraniv-i-vijskovyh-u-gromadah/>, 28.10.2024).

===

У Полтаві збирають книги для військовослужбовців, які перебувають на реабілітації

Протягом тижня у Полтаві збиратимуть книги для військовослужбовців, які перебувають на реабілітації. Приносити літературу можна до Ветеранського центру.

Із 12 до 16 серпня до Ветеранського центру у Полтаві, що на вулиці Соборності, 36, охочі можуть принести книги. Літературу прийматимуть з 10:00 до 17:00. Керівник центру Артем Ліфрідов Суспільному розповів, що очікують на будь-які книги українською мовою у доброму стані. Передати зібрану літературу планують військовослужбовцям, які проходять реабілітацію у Полтавській громаді.

"У них із дозвіллям кепсько, вони увесь час лежать. Ми вирішували, можливо, настільні ігри їм приносити. Коли дійшли до книг, побачили, що усі книги російськомовні, радянські, можливо, пару українських книг лише було. Це не нормально, тому ми вирішили замінити", — пояснив Артем Ліфрідов.

Передати зібране планують протягом 17-18 серпня, сказав Ліфрідов.

(<https://suspilne.media/poltava/810115-u-poltavi-zbiraut-knigi-dla-vijskovoslužbovciv-aki-perebuvaut-na-reabilitacii/>, 09.08.2024).

===

Yakaboo створила для військових на передовій електронну бібліотеку: для чого це рішення

Для військових на передовій книжкова платформа Yakaboo створила безкоштовну електронну бібліотеку, доступ до якої можливий за промокодами.

Про це повідомляє MediaSapiens, інформує Рубрика.

У чому проблема?

Переконувати, що читання – то **розвиток і ріст над собою, розширення світогляду**, нікого, здається, не треба.

"Si vis pacem, para bellum" – ці крилаті слова римського письменника Флавія Вегетія перекладаються простою формулою: **"хочеш миру – готуйся до війни"**.

Це якщо дуже коротко. Що ж насправді заповідав Вегетій?

Тому, хто прагне перемоги – всебічно розвивати воїнів, воювати, спираючись на мистецтво та знання, а не на щасливий випадок. Із цих слів випливає, що однієї збройної переваги недостатньо: аби бути переможцем – **потрібна тривала інтелектуальна підготовка**, неможлива без прочитання різної літератури.

І чим більше книжок у наплічнику солдата, тим краще.

Яке рішення?

Книжкова платформа Yakaboo створила для військових на передовій **електронну бібліотеку**, доступ до якої можливий за промокодами.

Як це працює?

У 2014 році Yakaboo ініціювала кампанію, за якою у військові частини за запитом солдатів **передавали паперові книги**.

Схожий проєкт запустив рік тому **"Культурний Десант"**, вже передавши на фронт **понад 25 тисяч книг**. Однак на фронті не завжди є можливість отримувати та зберігати паперові видання.

Тому створили **"Бібліотеку для героїв"** — електронну полицку для військових в мобільному застосунку Yakaboo.

У ній міститься **473 книги** — як художня література, так і нонфікшн.

Yakaboo разом з ГО "Культурний десант" передають військовим **10 тисяч промокодів — безкоштовний доступ** до електронних книг.

Частину промокодів надруковано **на фірмових картках**, які роздають на концертах "Культурного Десанту" безпосередньо вздовж лінії фронту, а також в реабілітаційних та навчальних центрах.

Також отримати промокод можуть військовослужбовці та працівники державних органів, які виконують завдання в зоні бойових дій, звернувшись **через телеграм-бот @Book4Front_bot**.

Безкоштовний доступ до свого електронного контенту, крім Yakaboo, **надали та ще сім українських видавництв:**

- Анетти Антоненко,
- Discursus, Видавництво 21,
- Meridian Czernowitz,
- "Чорні Вівці",
- "Ніка-центр",
- видавництво Львівського медіафоруму.

Нагадаємо, раніше Рубрика повідомляла, що Міністерство культури та громадська організація "Культурний десант" презентували спільну ініціативу **"Книги на фронт"**.

Також повідомлялось, що в Києві презентували проєкт **"Книги на фронт"**, який передбачає збір та передачу книг для українських захисників.

Міністерство культури та інформаційної політики заклиало українців долучитись до акції **"Книга на фронт"**.

(<https://rubryka.com/2024/01/23/na-peredovij-elektronnu-bibliotek/>, 23.01.2024).

===

Сім тисяч книг: як волонтер забезпечує сучасною літературою прифронтові та сільські бібліотеки, про які не дбає держава

Бібліотеки не втрачають актуальності, поки до них надходить сучасна література. У цьому переконаний Олександр Сапронов, волонтер, який постачає прифронтові та сільські бібліотеки новою літературою. Детальніше про ініціативу у тексті **"Рубрики"**.

В Україні за два роки війни з бібліотек списали **26 мільйонів 136 тисяч книжок**. Як 2022 року, так і 2023-го відсоток списаних російськомовних видань становив 66%. Російські книги відправили на утилізацію, але заповнювати опустілі стелажі нічим.

Ситуація з оновленням бібліотечних фондів була критичною і до 24 лютого, а з початком повномасштабного вторгнення оновлення бібліотечних фондів коштом держави взагалі не було. Питання наявності україномовних видань та книг сучасних українських письменників на полицях бібліотек особливо актуально для прифронтових та деокупованих регіонів — там, де бібліотеки стали не просто місцем, де можна взяти почитати книгу, а й часто цілими хабами для спілкування, дозвілля та обміну інформацією.

Сьогодні книги в українські бібліотеки передають благодійні фонди, доброчинці та волонтери. Один з них — львівський викладач Олександр Сапронов. Під час великої війни чоловік з власної ініціативи допомагає бібліотекам з поповненням їхніх фондів сучасними книжками.

Олександр Сапронов — професійний історик. Більшу частину життя він прожив на південному сході України. А у 2019 переїхав до Львова, де й викладає в одному з приватних ліцеїв міста.

Чоловік книголюб зі стажем, читає, скільки себе пам'ятає. Зазвичай прочитані книжки він продавав через OLX чи книжкові барахолки у соцмережах. Ініціатива з книжкового волонтерства розпочалася спонтанно — в якийсь момент назбиралось багато книг, які "зависли" і ніяк не хотіли продаватися. Віддавати книги задешево не хотілося, тож у фейсбук-спільноті "Книжкова барахолка" Олександр дав оголошення, що готовий передати **два десятки своїх книг якійсь бібліотеці** з прифронтових областей.

"Відгукнулося близько 40 бібліотек і мені стало трохи незручно, що я можу допомогти тільки одній. Тому я написав на своїй сторінці у фейсбук допис, що маю контакти бібліотек і готовий зібрати ще трохи книг. Спочатку мою найоптимістичнішою думкою було зібрати хоча б 50 книг ще для двох бібліотек. Але план було перевиконано, і вже майже півтора року я працюю в цьому напрямку", — розповідає вчитель.

Команда ініціативи — це сам Олександр та його дружина Анна. Іноді подружжю хтось може допомагати, але зазвичай вони збирають та відправляють книжки для бібліотек самі.

До проєкту книги приходять через різні канали — у Львові люди передають особисто, з інших міст надсилають поштою, долучаються автори, видавництва, різні громадські організації, навчальні заклади та дипломатичні представництва. Все це Олександр збирає в одному місці й формує посилки залежно від запитів і типів бібліотек.

"Є різні бібліотеки — міські, районні, сільські, шкільні, дитячі, бібліотеки госпіталів та військових частин. У кожній своя специфіка і я намагаюсь робити посилки, які б найбільше підходили для типу бібліотек, для регіону, де вони знаходяться. Наприклад, якщо є якась краєзнавча література, або художній роман, який має чітку локалізацію, то я відправляю це в регіон, якому присвячена книга", — ділиться Олександр Сапронов.

За словами волонтера, найбільші потреби бібліотек — це дитяча література, її просять завжди найбільше. Далі йдуть художні твори популярних українських письменників — Кокотюха, Дашвар, Жадан, Фіалко,

Винничук, Кідрук. Також просять літературу з історії України, але якусь популярну, а не специфічні наукові монографії. Основні теми — Друга Світова, УПА, Дисиденти, Революція Гідності, АТО.

З бібліотеками військових частин/госпіталів інша історія. Тут попит на іншу літературу, і її Олександр Сапронов відбирає окремо. Проять "чоловічої" літератури, але не про війну. Детективи, романи "про життя", психологічна, мотиваційна література, фантастика/фентезі, історія — все це потрібно військовим "для душі" та реабілітації.

"Конкретні книги просять не часто, бо в бібліотеках зараз дуже великий книжковий голод, тому раді всьому. Особливо це стало помітно після централізованого списання російських і радянських фондів. Закривати пусті стелажі треба, і це болюче й актуальне питання сьогодення", — відзначає Олександр Сапронов.

"Бібліотечні фотозвіти — це окрема любов"

За рік з хвостиком ініціатива Олександра Сапронова зібрала **близько 7 тисяч книг, які поповнили полиці у більш ніж 200 бібліотеках**. 90% — це бібліотеки прифронтових областей та звільнених регіонів — від Київщини та Чернігівщини на Півночі до Миколаївщини й Одещини на Півдні.

Швидко та оперативно намагаються реагувати на допомогу бібліотекам, що були в окупації або зазнали руйнувань в результаті бойових дій чи російських обстрілів. Запити з таких бібліотек опрацьовуються позачергово. Були посилки, які доставлялись прямо у прифронтові громади, везлися машинами через благодійні організації, бо пошта там не працює.

За словами волонтера, зазвичай кожен фотозвіт з бібліотек — це окрема приємна історія, коли він відчуває, що його праця нарешті досягла кінцевої точки.

Шкільна бібліотекарка Тетяна Лягуша презентує книжки, отримані від Олександра Сапронова. Фото з архіву Тетяни Лягуші

До прикладу, шкільна бібліотека Білозерської ЗОШ №13, що у Покровському районі Донецької області, отримала від Олександра Сапронова вже два пакунки з книгами й близько 60 сучасних книжок. Бібліотекарка ЗОШ №13 Тетяна Лягуша говорить:

"Я завжди дуже засмучуюся, коли не можу задовольнити читацьких запитів наших юних читайликів, наших учнів 1-11 класів. Наші діти цікавляться читанням, часто відвідують шкільну бібліотеку. Але бувають випадки, коли я не можу їм нічого запропонувати, бо усю літературу своєї вікової категорії та сфери зацікавлення вони перечитали".

Пані Тетяна каже, після того, як шкільна бібліотека списала багато застарілої російськомовної літератури, вони отримали лише трохи галузевих предметних посібників.

"Переді мною постала постійна проблема поповнення фонду літератури. Ми часто проводимо з учнями та батьками благодійні акції «Улюблена книга — в подарунок шкільній бібліотеці», збираємо та здаємо

макулатуру. А на отримані кошти я самостійно купую сучасні книги за запитами читачів та шкільною програмою. В процесі пошуку недорогих книжок я заглибилася у різноманітні групи з продажу ненових книжок, на кшталт «Книжкова барахолка», «Читаємо для дітей» і.т.п., де й побачила пропозицію Олександра про допомогу бібліотекам", — продовжує пані Тетяна.

Книжки, які приїхали на Донеччину завдяки ініціативі львівського педагога були дуже різноманітні: довідкова література, книжки для молодшого та середнього шкільного віку, навіть декілька книжок для малят англійською мовою.

На жаль, зараз бібліотека знаходиться у зоні, близький до ведення бойових дій, школа працює онлайн. Але, за словами Тетяни Лягуші, діти приходять до шкільної бібліотеки, беруть додому книжки. Також бібліотека проводить заходи онлайн з популяризації читання і сподівається, що робота з оновлення фонду шкільної бібліотеки та поповнення його сучасною українською та світовою літературою буде успішно продовжуватися.

Вже рік, як книги від Олександра Сапронова є і в бібліотеці Лозівського ліцею №4 (Харківщина). Як розповідає Лариса Штерман, завідувачка бібліотеки, з **2013 року шкільна бібліотека не мала надходжень**. Проблема з фондами дуже гостра, і зараз все це залежить тільки від ініціативи бібліотекаря.

"Інтерес до читання під час війни у нас тільки підвищується, бо перебої зі світлом та інтернетом досить часті — ми проживаємо в прифронтовій зоні. Навчання тільки онлайн. Батьки молодших школярів, звертаючи увагу на техніку читання своїх дітей, записують їх до бібліотеки, бо книги зараз досить дорогі, не кожна сім'я може собі їх дозволити. Найближчі книгарні у Харкові, а замовлення в інтернеті тягнуть ще й оплату пересилки.

В нашому ліцеї навчаються 1300 дітей. Тож читати є кому, а завдяки ініціативі пана Олександра — є що", — говорить Лариса Штерман.

Світлана Вовк також з Лозової, вона — завідувачка Публічної бібліотеки Лозівської міської ради. До її структури входять також 28 сільських бібліотек — філій.

"З початком війни у багатьох читачів пішло гостре відторгнення всього російського і книг в тому числі. А з українськими книгами ситуація дуже не проста: ті, що бібліотека має, зачитані ледь не до дірок, а купити стільки нових, щоб хоч трохи задовольнити запити читачів, просто нереально. Тому проєкт Олександра Сапронова став для нас неймовірно приємним сюрпризом.

Тридцять, сорок, п'ятдесят сучасних українських книг для сільської бібліотеки — це справжній скарб", — говорить Світлана Вовк.

Бібліотекарка радіє — тепер зали сільських бібліотек Харківщини не зияють пустими полицями, а поступово заповнюються літературними

обновками та знайомлять читачів з сучасними авторами. А скільки щастя від новинок у дітей, які обирають виключно українську книгу!

"Все, що ми робимо — це гра в довгу"

Заклики до збору книг та звіти про посилки Олександр регулярно публікує на своїй сторінці у Фейсбук.

Іноді волонтера питають, навіщо він все це робить — збирає книги, витрачає час на пакування і регулярне тягання нелегких коробок на пошту. Кілька разів волонтерів казали, що є книги, які готові віддати, але не думають, що їх десь читатимуть.

Олександр відповідає — десь якась книга і дійсно пролежить. А десь, навіть якщо пакунок з книжками й не змінить чиюсь долю, він стане тим, що приведе дитину чи дорослого до якісної, української літератури, або допоможе зацікавитися історією. Крім того, бібліотеки в контакті між собою, вони обмінюються книгами, і якщо якась книга неактуальна в одній бібліотеці, вона знайде свого читача в іншій.

Також питають, навіщо він передає англomовні книги в сільські бібліотеки.

"У кожному населеному пункті є вчителі англійської, у кожному селі є діти, які вчать англійську і хочуть поїхати вчитись за кордон. Англomовні книги — дефіцит в Україні, вони дорогі, тому якщо в якомусь селі вчителька і дві дитини прочитають англomовний роман Дена Брауна, значить все було не дарма", — говорить Олександр Сапронов.

Історик пояснює, все що зараз робить він та інші книжкові волонтери — це гра в довгу. Книжкові стелажі в бібліотеках мають виглядати кількісно солідними. Так, з часом якийсь відсоток книг відсіється й оптимізується від переходу кількості в якість, але без цього неможливо. За його словами, зараз ми поки що на стадії кількісного наповнення бібліотек сучасною літературою.

Дехто впевнений, що бібліотеки віджили себе і в бібліотеки ніхто не ходить. Але Олександр переконаний — все залежить від того, що саме бібліотека може запропонувати читачам.

*"Частково це буде вірно, але тільки частково, бо як нема пропозиції, то й ходити нічого. Колись я перестав ходити до своєї сільської бібліотеки, бо **перечитав все, що мене цікавило**. Я знав напам'ять розташування книжок на стелажках, а з нових надходжень була тільки періодика і якісь професійні журнали.*

Якщо бібліотекар буде мати оновлення і пропозиції, то й люди підуть. В магазині, школі чи церкві хтось скаже, що там є книга по отому серіалу чи отого автора, що зараз воює. І люди підуть глянути, обов'язково", — впевнений Олександр Сапронов.

Він додає, що сьогодні сільські бібліотеки зовсім не якесь реліктове явище. Багато разів бібліотекарки казали Олександру, що люди приходять до бібліотеки не тільки за книжкою, а й за спілкуванням та натхненням, адже в прифронтових громадах публічного життя зараз мінімум. Клуби та будинки

культури не працюють, концертів немає, школи на дистанційному навчанні. Як місце комунікації залишається тільки бібліотека.

Книги для Публічної бібліотеки Солоницівської селищної ради (Харківщина). Фото з архіву Олександра

Своєю чергою Олександр Сапронов ділиться особистим відкриттям — бібліотечний світ України живий і дуже хоче розвиватись. Бібліотеки — не пережитки минулого, вони активно змінюються, стають культурними центрами своїх громад. Головне, що заважає, — відсутність фінансування. Часто шкільні, сільські та бібліотеки маленьких містечок тримаються тільки на ентузіазмі бібліотекарів та на допомозі волонтерів та фондів.

"Що дає мені ця діяльність? Я завжди хотів, щоб люди більше читали, мені хотілось, щоб українська книга нарешті поборолася засилля російської в книгарнях та бібліотеках. Це мій маленький камінчик в українізацію українського публічного простору, особливо в тих регіонах, де він завжди був у меншості, завалений російською книгою, музикою та кінематографом. Я хочу бачити на полицях бібліотек українських авторів, українські книги, а не безкінечних лермонтових, есеніних, катаєвих", — резюмує волонтер.

Як допомогти проєкту?

Допомогти волонтерській ініціативі Олександра Сапронова можна різними шляхами:

- написати йому у фейсбук і домовитись про зустріч, аби передати книги у Львові або ж надіслати книги поштою;
- задонатити на купівлю книг для бібліотек. Проєкт має окремі картки та банки виключно для зборів і PayPal для закордонних переказів. *"Я вмію шукати знижки і промокоди на сайтах видавництв, маю десятки продавців на вторинному ринку, які продадуть мені книгу за 150, яка в магазині коштує 350", —* зазначає автор проєкту;
- часто книги до проєкту передають самі автори або видавництва, тож, якщо ви письменник чи є представником видавництва і також хочете взяти участь у хорошій ініціативі, приєднуйтеся;
- можна провести збори книг у себе в будинку чи на роботі й теж направити їх Олександру, або отримати від нього адреси бібліотек для самостійного відправлення.
- взяти участь у благодійному розіграші книг, які регулярно влаштовує Олександр Сапронов. Прибуток від лотереї витрачається на допомогу для бібліотек прифронтових та звільнених територій.

Як не треба допомагати? Присилати 30 кілограмів літератури, виданої за радянських часів. Олександр Сапронов завжди наголошує, що **не приймає російськомовні та російські книги.**

(<https://rubryka.com/article/sim-tysyach-knyg/>, 24.06.2024).

===

Сотні книг передали тернополяни обласній бібліотеці в рамках благодійної акції

В Тернопільській обласній універсальній науковій бібліотеці стартувала благодійна акція «Пожертвуй книжку бібліотеці». Тернополяни та гості міста пожертвували нашій книгозбірні 459 книжок різножанрової та галузевої літератури.

Про акцію розповідають у спільноті **Прочитай. Книгозбірня**

— У заході взяли участь 92 особи, серед яких науковці, освітяни, працівники культури, волонтери, творча інтелігенція, бібліотекарі, та 9 місцевих видавництв: «Підручники і посібники», «Навчальна книга — Богдан», «Терно-граф», «Астон», «Укрмедкнига», «Крила», «Крок», «Університетська думка», «Мандрівець», — йдеться в повідомленні.

Варто відзначити студентську та учнівську молодь, яка майже щодня приносила до бібліотеки книжкові дарунки — новинки художньої літератури, бестселери. До цієї благородної справи долучились і наші краєни, які проживають на Вінниччині, а також у Канаді, Німеччині.

У результаті акції тернополяни та гості міста пожертвували нашій книгозбірні 459 книжок різножанрової та галузевої літератури.

Книгозбірня підтримує воїнів

Розпочався захід із вшанування загиблих захисників та мирних жителів України хвилиною мовчання. Ми низько схиляємо голови перед нашими Героями, які щоденно боронять нашу державу від російської навали. Хай береже їх Господь!

Незважаючи на важкі виклики сьогодення, ми продовжуємо працювати, творити, волонтерити задля нашої Перемоги.

Книгозбірня неодноразово, починаючи від 2014 року, організовувала благодійні акції на підтримку наших воїнів: «Бібліотека українського воїна», «Український Донбас», «Книжка — джерело води живої» (для військових, які перебувають на реабілітації в медичних закладах області), передавались книжки в місто Балаклію Харківської області.

Про кожну подаровану книжку та дарувальників бібліотека інформувала громаду міста в соцмережах та вебсайті бібліотеки.

Акцію продовжили

Модерувала захід Тетяна Ковалькова, головна бібліотекарка відділу міського абонементу ТОУНБ, яка оголосила підсумки акції, що триває впродовж трьох місяців і, у зв'язку зі зверненнями читачів і громадян, буде продовжена.

Директор Тернопільської ОУНБ Валерій Бачинський вказав на важливість таких заходів, що сприяють поповненню фонду бібліотеки сучасною популярною літературою, поділився з присутніми планами на майбутнє й окреслив перспективи книгозбірні, завдяки яким зросте імідж бібліотеки та професії бібліотекаря.

Раїса Коляда, читачка книгозбірні, активна громадська діячка, членкиня Клубу шанувальників книги ТОУНБ, розповіла про роль книги в її житті, а також про свою волонтерську діяльність щодо допомоги пораненим військовим і внутрішньо переміщеним особам.

Нагадаємо, раніше ми розповідали, що бібліотеки Тернопільщини реалізують благодійну акцію «Книга за донат». Аби стати учасником, виграти новеньку книжку українського автора чи авторки, то треба задонатити від 100 гривень на армію.

(<https://te.20minut.ua/Podii/sotni-knig-peredali-ternopolyani-oblasniy-bibliotetsi-v-ramkah-blagodi-11939143.html>, 07.09.2024).