

Інформаційні можливості подолання стресу

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

№ 1

2025

Інформаційно-аналітичний бюлетень на базі оперативної інформації

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

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

Заснований у 2022 р.

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

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

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

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

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

Зміст

1. Аналітика

*В. В. Крутов, генерал-лейтенант, доктор юридичних наук, професор,
В. М. Горовий, доктор історичних наук, професор, заслужений діяч науки і
техніки України, НБУВ*

**Освоєння квантових вимірів в критичних ситуаціях
сучасності 4**

**2. Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресовими
ситуаціями 23**

3. Практичні поради подолання стресу 55

4. Програми та робота центрів психологічної реабілітації 107

**5. Обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення
стресових ситуацій 130**

Аналітика

*В. В. Крутов, генерал-лейтенант,
доктор юридичних наук, професор,
В. М. Горовий, доктор історичних наук, професор,
заслужений діяч науки і техніки України*

Освоєння квантових вимірів в критичних ситуаціях сучасності

Зростаючі темпи бойових дій в сучасній війні обумовлюють необхідність вдосконалення підготовки насамперед військовослужбовців, а також усіх інших громадян, що потрапляють безпосередньо в зони бойових дій сьогодення. Потреба негайного реагування на обстріли, бомбардування, удари безпілотників та можливості враження уламками від їх знищення, інші засоби оперативного впливу на живу силу - сьогодні такі потреби вимагають миттєвого реагування. У все більшій мірі при цьому зростає значення дій, доведених до автоматизму, на рівні інтуїтивних проявів, що базуються на життєвому досвіді.

Прояв оперативного реагування на небезпеку в масі людей, що потрапляє під вплив вогневих нальотів, інших загрозливих ситуацій є дуже різним. При наявності відчуття небезпеки частина їх нейтралізує відчуття паніки раціональними діями і менше потрапляє в ситуацію враження. Інша частина реагує на ситуацію вслід за перебігом подій. І ще одна частина учасників критичної ситуації піддається паніці, втрачає самоконтроль і найчастіше стає жертвою небезпеки.

Характер різної поведінки людей в критичних ситуаціях, пов'язаних з війною, прийнято пов'язувати з давно відомими зовнішніми факторами поведінки. У людських колективах, як правило, присутнє невелике числа

особистостей - лідерів (це навіть може бути одна особистість) з найбільш яскраво вираженими потрібними в колективі , якостями, що найуспішніше проявляються при зміні зовнішніх обставин. Вони найчастіше стають неформальними лідерами колективного розвитку. Дана категорія людей є ,як правило, чисельно найменшою. Це пояснюється тим, що колективні психологічні орієнтири поведінки даної людської спільності не завжди впевнені повністю в правильності поведінки лідерів, орієнтуючись в поведінці більшою мірою на усталені традиції. І до всяких інновацій в поведінці спільності, інколи й справедливо, ставляться з певним упередженням.

Найбільш чисельною частиною колективу (яку марксисты раніше в соціологічних дослідженнях називали «болотом») як правило, є за всіма основними ознаками центристи. Вони знаходяться під впливом колективно сформованих традиційних уявлень про необхідне реагування на несподіваний зовнішній вплив. Базою поведінки основної маси цих людей в критичній ситуації є стійка пам'ять про поведінку в подібних ситуаціях . Спільні дії цієї більшості відображають прояв колективної традиційності, що протягом тривалого періоду можуть проявлятися в формуванні ментальних характеристик. Така частина людей в загальній спільності є найбільшою

Ще одну частину людського колективу, як правило, невелику за чисельністю, принизливо вважають боягузами, оскільки вона в загрозливих ситуаціях діє під впливом чуттєвих факторів, в більшості помилкових, і тим самим приречені на найбільші жертви. Дана категорія людей в соціумі займає найнижче місце. При цьому певна частина цих людей намагається змінити свій суспільний статус , імітує центристські уявлення, злитися з основною масою , вливається в неї , заставляючи себе дотримуватись загальних норм поведінки. Частині з них дані спроби вдаються, в усякому разі – до чергового періоду серйозних випробувань.

В сучасних умовах поділ людей за зовнішніми поведінковими характеристиками в стресових ситуаціях, при браку часового ресурсу для

осмислених дій, вже не є суспільним вироком, поступається більш гуманним підходам, різними формами суспільної допомоги для адаптації до ускладнених ситуацій суспільного життя. Наукові дані на основі вивчення біопсихологічних характеристик поведінки людини більш об'єктивно відображають реальні причини її поведінки в небезпечних ситуаціях. В процесі сучасного технологічного розвитку, прискоренні процесів соціальних перетворень створюються умови певної позитивної корекції саме психологічних особливостей поведінки сучасної людини. Саме психологічні перенавантаження, створені надмірним впливом сучасної інформатизації на незвичну до цього свідомість людини, викликають її не завжди логічну, адекватну поведінку, що може ставати причиною трагічної розв'язки.

З урахуванням особливостей значення психічної складової в поведінці сучасної людини, її адаптаційні особливості стають важливими чинниками як при створенні сучасної зброї, так і при розробці науково обгрунтованих поведінкових рекомендацій для людей, що потрапляють під враження сучасною зброєю. Нинішні технології знищення живої сили дають все менше часу людині на реагування, на можливість уберегтися від дії вражаючих елементів новітніх збройних розробок. Умови безпеки людей в стресових ситуаціях, пов'язаних із застосуванням сучасної зброї, все більше залежать від психічного стану особи в критичних ситуаціях. У той же час психічний стан сучасної людини значною мірою залежить від її можливостей по переробці і узагальненні в якомога більш стислі строки інформаційного потоку і адекватного реагування на ситуацію.

Саме біологічні можливості обробки великих обсягів інформації в стислий кризовий період і характеризують особливості поведінки основних психологічних груп людей в сучасних умовах. Слід зауважити, що в даний процес входять складні операції, пов'язані з відбором зафіксованих у всіх сферах пам'яті, починаючи з глибинних, фіксації первинних позитивних реакцій, уникнення небезпек на етапах перших кроків розвитку людини, забезпечення її первинних потреб снування і розвитку до всієї системи

складностей суспільного розвитку сучасної людини і суспільства. У всій системі аналіз людської пам'яті, що присутня в підсвідомості і свідомості сучасної людини зберігаються у вигляді біоенергетичних сигналів інформаційні кейси позитивних поведінкових прикладів, відповідних певним стресовим ситуаціям.

Сучасні стресові ситуації, в порівнянні навіть із недавнім минулим, потребують термінового прийняття дієвих для існування і розвитку всіх категорій сучасних людини рішень. Позитивні рішення в даному випадку мають бути результатом вірного відбору первинних реакцій на виклики дійсності, на всіх етапах розвитку людини. І сьогодні весь наявний пам'ятний арсенал має поєднатись із новою інформацією, сприйнятою людиною для формування адекватних дій. Оперативно прийняте рішення має при цьому прийматися на базі якісної нової інформації у співставленні із зафіксованою раніше, набутою попередніми поколіннями досвідною інформацією.

Слід зазначити, що в умовах сучасного розвитку, постійно зростаючих темпів суспільних перетворень час для прийняття необхідного рішення і здійснення потрібних для виходу з кризи дій стає все більш стислим. Тому ті представники людських спільностей, які першими аналізують нову інформацію, що відображає кризову ситуацію, відбирають з неї найбільш суттєве, потрібне для реагування, знаходять оптимальні рішення для дії, визнаються даною спільністю лідерами.

Основна маса спільності, не вдаючись до осмислення досвіду і нових факторів впливу, покладаючись, в основному, на практичний досвід схожих ситуацій в минулому, спираючись на спільність дій основної маси, піддається традиційним підходам навіть у значно оновлених обставинах. В сучасних умовах, коли наука і суспільна практика напружували чимало форм впливу на розумову діяльність, актуалізується питання про можливість позитивної підготовки психологічного стану різних груп населення до реалій сучасного життя.

Група аутсайдерів, за виключенням тієї її частини, що має фізичні порушення нервової системи, також наближається до адекватного сприйняття викликів дійсності, однак, обробка відповідної інформації в індивідів цієї групи відбувається повільніше. Тому вони можуть відставати від однолітків у розвитку, в принципі будучи нормальними людьми з уповільненим реагуванням на дійсність. Точка зору про можливість ефективної нормалізації психіки людини віком до 16-18 років уточнюється розробкою наукових методів та суспільних практик вивчення поведінки, що значно розширюють можливості позитивної адаптації вже поза віковими обмеженнями.

Механізм прийняття колективних рішень в стресових ситуаціях піддається певному корегуванню під дією колективних тренувань. Під їх впливом усвідомлення необхідних дій зміцнює правильне функціонування ідеомоторики все більшої частини даної спільності. Оптимальність поведінки під час тренувань переконують позитивні результати, що психологічно зміцнюють свідомісні показники. Таким чином тренувальний процес сприяє поступовому зростанню числа учасників процесу, наближених до лідируючої групи.

. В переліку існуючих форм сучасної діяльності є чимало напрямів, де індивіди з уповільненим розвитком можуть освоїти нескладні операції і в своїй діяльності можуть бути корисними суспільству. Крім того, розвиток сучасної науки і техніки сприяє проривам уповільненої мозкової діяльності. Підняття розумових характеристик певної частини членів суспільства, частотні характеристики мозкової діяльності і, взагалі, біоелектричний розвиток людини покращуються. В даному випадку ми наочно відчуваємо наявність серйозної і вирішуваної проблеми, до вирішення якої в розвинутих країнах сьогодні підходять лише частково. Очевидно, в сучасних умовах потрібно говорити про психологічний розвиток всіх категорій членів суспільства, з допомогою сучасної науки добиватися розумового рівноправ'я.

Реалії сьогодення, нинішня війна свідчать, що дана робота має провадитись із всіма поколіннями, починаючи з дитячого віку. Корисним нині є те, що вже сьогодні відпрацьовуються методики спільного навчання дітей з різними темпами засвоєння інформації в спільному навчальному потоці, коли колективне засвоєння матеріалу позитивно впливає на розумові здібності окремих членів дитячих колективів.¹ Слід зазначити, що досить значна частина дітей в ранньому віці може проявляти ознаки уповільненого розумового розвитку, які на більш пізніх етапах розвитку дітей зникають, або ж, навпаки, можуть трансформуються у видатні суспільнозначимі результати. Прикладами цьому можуть бути біографії цілого ряду відомих вчених, письменників, винахідників та ін. Чи не найбільш яскравим прикладом цьому може бути подоланий в дитинстві аутизм Ілона Маска, однієї із найвидатніших особистостей сучасності.

Явище нерівномірного розвитку дитячого освоєння навколишнього середовища вже тривалий час знаходиться в полі зору сучасної науки і в Україні, і за рубежом.² Прагматичні американські психологи вже давно помітили, що робота по адаптації дітей з психічним уповільненим розвитком у значній частині випадків натикається на розкриття можливостей швидкого освоєння знань в певних сферах, що можуть випереджати можливості значної частини однолітків. І в належних умовах такі люди можуть досягати визначних результатів в певних сферах діяльності. В тому числі це стосується і військової справи. Закладені у відповідні програми фінанси як

1

Терапія аутизму- <https://www.enableme.com.ua/ua/article/terapia-autizmu-9327>

² Косенко Ю. М. Методика викладання історії учням з інтелектуальними порушеннями: посібник. Суми: ФОП Цьома С. П., 2024. 315 с; Косенко Ю. М., Дегтяренко Т. М. Організація самостійної діяльності школярів із порушеннями інтелекту на уроках суспільствознавчого змісту. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: науковий журнал СумДПУ ім. А. С. Макаренка. 2021. № 3. С. 48-57; Миронова С. П. Олігофренопедагогіка. Компактний навчальний курс: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: КПНУ, 2008. 204 с. та ін.

правило оправдовуються з великими дивідендами. При грамотному, науково обгрунтованому підході до проблеми, допомагаючи в певні періоди розвитку частині дітей з порівняно уповільненим початковим розвитком, суспільство вже зараз одержує значне збільшення корисних йому кваліфікованих спеціалістів із категорій раніше малоперспективних його членів.

Чи не найбільш переконливо до цього часу адаптаційна робота в широких масштабах з людьми уповільненого реагування в колективній діяльності практикується в армійських колективах. В них підняття інтелектуального рівня тієї частини колективу, в якій це потребується, відбувається швидше і ефективніше, ніж в індивідуальних умовах. В сучасних умовах вона ускладнюється технічним насиченням армійських підрозділів і зростанням темпів функціонування армійських технологій. Дана ситуація потребує постійного оновлення відповідних навчальних методик. При цьому на допомогу початківцям-військовим розробляється чимало пристосувань, що допомагають в освоєнні сучасних військових технологій.

Досить досконалий досвід в процесі часто виникаючих воєнних дій із застосуванням сучасних видів зброї набули збройні сили Ізраїлю. Насьогодні в них жорстко діють правила, коли всі військовослужбовці, які отримали навіть незначні поранення проходять психологічну реабілітацію під спостереженням клінічних психологів. Обов'язковим елементом будь-якої воєнної операції є посткризове тестування, яке проводять як соціальні працівники так і психологи. Психологічна підготовка включає два основних аспекти – поведінку військовослужбовця до бою і в ході бою. Вона частково проводиться командирами, які повинні навчити підлеглих візуальній діагностики. Командири також повинні вміти регулювати бойовий шок. Кожен військовослужбовець повинен вміти надати психологічну допомогу іншому військовослужбовцю.

Бойові дії в Україні також спровокували хвилю проблем психосоціальної адаптації військовослужбовців, що стає важливою суспільно

значущою проблемою. Насамперед Україна турбується про життя, прийнятний психологічний стан та здоров'я своїх воїнів, які в боях з ворогом зазнали нелегких випробувань, часто надмірних для сучасної людини психологічних навантажень, що не можуть не позначатися на їхньому здоров'ї. У зв'язку з цим зростаючого значення набуває координаційна діяльність академії вищої школи України по наданню медичної та психологічної допомоги учасникам воєнних дій та сім'ям воїнів, що постраждали на війні.

Як зазначають експерти, досвід бойових дій свідчить, що в ході бойових дій війська разом з неминучими фізичними втратами несуть значні психогенні навантаження на весь особовий склад. Вони пов'язані з отриманням військовослужбовцями психічних травм, які призводять до розладів психічної діяльності, повної чи часткової втрати боєздатності ³. 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 тяжкості. 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 перебування під впливом стрес-факторів та їхньої інтенсивності⁴.

При цьому слід зауважити про слушність 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

³ Блінов О. А. Вплив стрес-факторів діяльності на військовослужбовців. *Вісн. НАОУ*. Київ : Міленіум, 2006. Вип. 2. С. 118–124.

⁴ Кудренко О. В., Афанасенко В. С. Досвід проведення військових місій та операцій з врегулювання кризових ситуацій. *Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України*. 2018. № 2 (31).

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»⁵.

Говорячи про психологічну підготовку всіх категорій українського суспільства до воєнних реалій сучасності, слід все ж в центрі суспільної уваги тримати сучасну воєнну ситуацію. Проблеми психофізіологічного впливу в умовах сучасної війни під дією обстрілів, ракетних ударів і бомбардування противника стали також фактором постійного психологічного тиску для всіх видів цивільного населення на території всієї України. І на нинішньому етапі ведення бойових дій на перше місце при цьому вийшли методики нейтралізації первинних впливів на психіку людей. Вони сприяють рятуванню більшого числа людей, які потрапляють під обстріли, нейтралізують негативний психологічний вплив, втрату контролю над негативною поведінкою. Робота над власним психологічним станом пов'язана з метою добитися психологічної стійкості, реального сприйняття дійсності і, таким чином, забезпечити оптимальну ситуацію для власної безпеки і підтримки побратимів.

При цьому в пізнавальній діяльності у все більшій мірі поряд із зростаючими обсягами базових загальносуспільних ресурсів розвитку продуктованих насамперед сучасною наукою, в свідомості людини зростають індивідуальні запаси інформації, пов'язані із пам'яттю про отримані відчуття, сприйняття, зміст відкладених з якихось причин у пам'яті повідомлень, згадок про минуле. Таким чином, обсяги базової інформації для подальшої пізнавальної діяльності зростають, утруднюючи прийняття правильних рішень в бойовій обстановці.

⁵ «Не хочу бути фаталістом, але ймовірно нас чекає катастрофа», – психолог Сергій Тітаренко про реабілітацію військових / Інтерв'ю К. Бенюк із С. Тітаренком. URL: <https://zahid.espresso.tv/ne-khochu-buti-fatalistom-ale-ymovirno-nas-chekae-katastrofa-psikholog-sergiy-titarenko-pro-reabilitatsiyu-viyskovikh>

Зростаючі величезними темпами обсяги інформації, які має усвідомлювати, організовувати і використовувати сьогодні людська свідомість, все більше порівнюються із гігантськими обсягами інформації з якими стикається людина, проникаючи в мікросвіт з його багатогранними системами енергетичної взаємодії.

У зв'язку з цим зростає значення індивідуальних властивостей людини, корисних для процесу пізнання. Набуває значення використання евристичних прийомів, інтуїтивного знання, заснованого на генетичній основі та інших, гіпотетично прогнозованих можливостях орієнтації в дійсності і проникнення в її глибини... У даних процесах все більшого значення набувають психологічні особливості дослідника, в тому числі підходи квантової психології. Адже «сприйняття полягає не в пасивному прийомі сигналів, але в їх активній інтерпретації»⁶. Р.А. Уилсон у зв'язку з цим справедливо знаходить ті ж закономірності, які він зустрічає в сучасній нейронауці, властивими для квантового світу.

Так, ізраїльські спеціалісти в останні десятиріччя набули значного досвіду у виявленні симптомів, які засвідчують необхідність реабілітації військовослужбовців під час активних бойових дій, контролю і корегування психічного стану військовика в повсякденних умовах служби. Впродовж останніх десяти років посади “офіцерів по захисту душі” було значно зменшено: натомість в чотири рази збільшено число соціальних працівників з педагогічною і психологічною освітою, які покликані виконувати сумісні функції. Основна мета цих вимірювань – адаптувати систему для потреб військовослужбовців й підвищити частоту звернень за психологічною і психіатричною допомогою в умовах типового для ізраїльського суспільства, небажання йти на прийом до психологів/психіатрів. В результаті був

⁶ Уилсон Р.А. Квантовая психология. Как работа вашего мозга программирует Вас и Ваш мир. Перевод с англ. Под ред. Я. Невструева – К.: «Янус», 1998 – С. 41.

збільшений штат соціальних психологів і соціальних працівників в структурі збройних сил.

Як і військовослужбовці ЗС України, ізраїльські військові не поспішають звертатися за спеціалізованою психолого-психіатричною допомогою. Що стоїть на заваді? По-перше – завищена самооцінка. Більшість військовослужбовців сприймають себе як захисників Вітчизни, сильних людей, які апріорі не можуть переживати жодних проблем. По-друге – ряд військовослужбовців остерігається подальших наслідків. Кожне звернення заноситься в особову справу. Це на їхню думку, може перешкодити подальшому просуванню по службі, або стати причиною демобілізації. Військовослужбовців більше хвилюють питання соціального і юридичного змісту. Тому важливою є діяльність адвокатів-волонтерів, які паралельно повинні виявляти тих осіб, яким потрібна спеціалізована допомога. В основному така діяльність спрямована на військовослужбовців які не отримали поранення.

Всі військовослужбовці, які отримали навіть незначні поранення проходять психологічну реабілітацію під спостереженням клінічних психологів. В ході проведення діагностики і профорієнтації призовник (в 16 років) у військовому комісаріаті проходить медичне обстеження й поглиблене тестування. Тестові методики поділяються на три групи: методики інтелектуального рівня; методики оцінки адаптивності психологічних властивостей і методики пошуку інтелектуальних здібностей (оцінка здібностей щодо засвоєння мов). В рамках тестування визначається степінь психічного здоров'я призовника й вибудовується його профіль. Профіль до 18 років може змінюватись, а після цього віку, він як правило не змінний. Важливу роль в системі психологічної допомоги військовослужбовцям армії Ізраїлю відіграє профіль соціальної адаптації та конфліктні комісії. Профіль соціальної адаптації в себе включає: соціальне походження призовника; здібності до навчання; наявність девіантних відхилень, наявність приводів в поліцію.

Конфліктні комісії займаються психіатричною патологією й радикальними проблемами, що виникли на етапі зміни профілю військовослужбовця. Кожен випадок суїциду піддається ретельному вивченню: визначаються винні, які можуть бути притягнуті до кримінальної відповідальності. Обов'язковим елементом будь-якої воєнної операції є посткризове тестування, яке проводять як соціальні працівники так і психологи. Психологічна підготовка включає два основних аспекти – поведінку військовослужбовця до бою і в ході бою. Вона частково проводиться командирами, які повинні навчити підлеглих візуальної діагностики. Командири також повинні вміти регулювати бойовий шок. Кожен військовослужбовець повинен вміти надати психологічну допомогу іншому військовослужбовцю. Спеціалізованих військових шпиталів в Ізраїлі немає, оскільки кожен медичний заклад сам по собі є військовим шпиталем. Від військових лікарів військовослужбовці поступають до звичайних цивільних лікарів. Але в кожному з цих процесів обов'язково приймає участь система психологічної реабілітації.

В цілому ж під дією емоцій активується лімбічна система, а вона безпосередньо пов'язана з вегетативною нервовою системою і життєво важливими автоматичними функціями організму (стовбур мозку). Загалом будь-яке зовнішнє корегування інформаційно-психологічної матриці, вибудованої для свого існування і роз витку вводить людину в деструктивний стан. Отже, з погляду квантової моделі реальності можна стверджувати, що будь-яка хвороба є зниження частоти. На процеси сучасної психологічної трансформації дуже негативно впливають спроби провокування ворогом хронічних психологічних розладів у масових обсягах, пов'язаних із впливом на суспільство сучасних військових небезпек.

Сьогодні на прояв загрозової ситуації необхідна миттєва реакція людини, що підпадає під небезпеку. В умовах сучасної війни така реакція особливо необхідна, оскільки сучасні технологічні можливості дають змогу здійснювати обстріли і бомбардування з відстаней в десятки, а то й сотні

кілометрів.. Реагування на такі небезпеки потребує негайних відповідних дій блискавичних за реакцією, що в той же час мають бути сплавом цілого ряду обов'язкових компонентів. В сукупності вони мають складатися із діючих на сьогодні збережених в пам'яті збуджуючих мотивів до реагування на діючі донині збудники зовнішніх впливів на біологічний організм, діючих, тих що не втратили значення до сучасності чинників впливу на біологічний організм, який в процесі свого розвитку став нинішньою людиною. І, нарешті, вироблені людською історією орієнтири для реагування на загрози для сучасної людини.

Звичайно, в цьому сплаві мобілізаційних впливів на швидке реагування найбільшого значення набувають найновіші орієнтаційні чинники, що потребують оперативної дії у відповідь на застосування ворогом найновішої зброї, у відповідь на спорадично виникаючі техногенні, біологічні та інші загрози. Проте, випробувані людським досвідом норми поведінки людини в екстремальних ситуаціях є базовими орієнтирами в формуванні сплаву стимулюючих чинників до негайної дії.

Звичайно, в умовах сучасного бою немає часу для спогадів про минулі небезпеки і способи їх уникнення. Очевидно, правомірним має бути вироблення **ефективних трафаретів** автоматичної поведінки в хвилини небезпек. воєнних дій. У такий спосіб завдається суттєва шкода психологічній стабільності як військових, так і цивільного населення. Наразі на всій території нашої країни громадяни недостатньо захищені не тільки від цілеспрямованого ураження ворогом цивільної інфраструктури, енерго- та водопостачання, житла, місць масового розташування людей, витрат фізичних і психологічних ресурсів, потрібних для підтримки енергетичного балансу організму, самоусвідомлення особистості.

Водночас специфічною особливістю нинішньої війни є дедалі більший психологічний тиск смертельних небезпек, пов'язаних із війною поневірянь для всього цивільного населення воюючих країн, включно з дітьми та людьми старшого покоління. Особливо це стосується населення великих міст,

житлових масивів навколо територій стратегічних об'єктів. Тепер ракетні обстріли, ураження наземних об'єктів безпілотниками досягають будь-якої точки на карті нашої країни. І такі нальоти стають постійними елементами бойових операцій. Нерідко цивільне населення в місцях ворожих обстрілів піддається ризикам, що співзмірні з небезпеками безпосередньо в театрі бойових дій. Для протидії будь-якій зовнішній загрозі людина звертається до наявної в її свідомості інформації: знань, почуттів та найглибших шарів підсвідомості, що у своїй сутності складають позитивний досвід оптимальної для виживання поведінки, намагаються на його основі змінити поведінку в умовах нових загроз. Відсутність прийнятної для усвідомлення інформації якраз і може бути базою для паніки, неконтрольованих дій у спробах нейтралізувати загрози. Саме панічні, логічно неконтрольовані дії і настрої противник намагається викликати для посилення ефекту від своїх бойових дій. На різних етапах розвитку інформаційних можливостей суспільства дезінформаційні впливи спочатку орієнтувалися на безпосередньо військову силу противника. Пізніше важливим компонентом розвитку воєнної справи стали впливи на координуючу інформаційну складову в армії противника, зв'язки з управлінням військами. І, нарешті, з розвитком інформаційного суспільства, глобальною інформатизацією дедалі більших масштабів набувають гібридні війни, одним з основних компонентів яких стали інформаційні впливи на всю суспільну свідомість противника, охоплюючи цивільне населення.

Створені війною загрози спричиняють розвиток стресових ситуацій у свідомості всіх категорій населення, насамперед у цивільних, найменш поінформованих про реальний перебіг подій та практично безпомічних перед подібними небезпеками. Ознаки прояву таких ситуацій, як і форми нейтралізації їх, надовго залишаються в периферійній пам'яті у підсвідомості. При кількох повтореннях вони відкладаються в психіці людини. Перебіг воєнних подій на міждержавному рівні наразі вимірюється десятками хвилин із можливими паузами протягом певного часу при переході до наступних етапів операції. Ці періоди особливо вразливі для цивільного населення,

оскільки саме в цей час формуються панічні настрої, посилені масовою дезорганізацією, непевними слухами, плітками, які ворог спеціально поширює в рамках інформаційної війни. Усі критичні ситуації вимагають як на об'єктивному, так і на суб'єктивному рівнях швидких цілеспрямованих дій.

Сучасні теоретики з урахуванням все нових і нових технологій в воєнній справі розробляють нові й нові методичні рекомендації для поведінки учасників бойових дій під час небезпеки. Однак вони далеко не завжди відповідають несподіваним, або ж малосподіваним ситуаціям. У активній фазі діяльності індивідів при цьому лишаються ресурси підсвідомої інформації. Обсяги такої інформації в останні десятиліття збільшуються у зв'язку з активізацією інформатизації. І, в той же час, для їх ефективного використання в умовах сучасної війни відводиться все менше й менше часу.

Таким чином, сучасні моделі поведінки в умовах воєнних небезпек при доступі людини до все більших обсягів інформації як і в інших сферах людської діяльності при все більш зростаючих обсягах інформації потребують використання квантових підходів. Такі підходи дають можливість, по-перше, на базі використання ресурсів довговічної пам'яті негайно визначити оптимальний напрям потрібної для активного використання інформації.

По-друге, в пам'яті про цю інформацію швидко вибрати опорні поняття найбільш точних спонукань до дії. Навколо них відібрати найближчі синонімічні поняття, що можуть сприяти уточненню потрібних дій.

І по третє, активізувати мобілізаційний момент до активної дії, яка зменшує або ж нейтралізує наявну небезпеку. Після цього синонімічний ряд понять активізує до наступних дій, пов'язаних із пересуванням до найближчого більш надійного укриття, відкриття вогню у відповідь і т.д.

Серед сучасних різноманітних загроз, обумовлених воєнними діями, вироблено цілий ряд базових понять, що сприяють збільшенню безпеки людського життя. В ряду цих прикладів:

- радіоповідомлення **«повітряна тривога»**, що зобов'язує всіх мешканців шукати укриття на землі, в підвалах будинків та в спеціально устаткованих бомбосховищах;

- **«повітря»**, **«наліт»**, **«обстріл»** - команди для негайного використання природних укриттів, окопів, бліндажів та ін;

- **«атака»** - взяти необхідну зброю, захистну амуніцію, по - можливості вибрати найменш небезпечний маршрут просування вперед і т.д.⁷

У даних і багатьох інших випадках використання базових понять закріплюється повторами разом із відповідними діями в процесі навчальної підготовки до виконання необхідних дій в автоматичному режимі. У 2000 році Ерік Кандел отримав Нобелівську премію за те, що довів: коли **люди чомусь вчаться, нейрони і нейронні зв'язки в їхньому мозку змінюються**. Він продемонстрував, що навіть, здавалося б, неважлива інформація, яка потрапляє в мозок, тягне за собою структурну перебудову нейронів. Мозок постійно чогось навчається і, відповідно, постійно фізично змінюється. Він працює як мускул. Чим більше ми робимо вправ, тим більше він розвивається. Але найцікавіше, що одна і та ж діяльність по-різному структурує мозок різних людей. Це пов'язано з тим, що в нашому мозку нараховуються мільярди нейронів, а ланцюжків між ними – ще більше. Найменша деталь може викликати зміну зв'язків і структур.⁸ Розглядаючи те, як люди в своїй історії торували шляхи розвитку, Ю.Н. Харарі зауважував, що «кожна точка в історії є розвилкою. Із минулого в сучасність іде один – єдиний пройдений шлях, але від цього моменту в майбутнє їх -мільярди. Деякі з цих шляхів широкі і рівні, вони зручно розмічені, і тому, швидше за все, якраз по них і

⁷ Спеціалісти мають розширювати спектр даних опорних команд, супроводжуючи їх додатковими орієнтирами, що уточнюють специфіку ситуації і орієнтують на найнеобхідніші подальші дії (Прим. авторів)

⁸ Крутов В. В., Горюхов В. М. Інформаційні основи квантової психології. Монографія / К., 2023. – С.33.

підє людство. Але буває, що історія - чи той, хто робить історію,- повертають «не туди».⁹

Слід зауважити, що освоєння спільного виконання основних команд у війську для його злагодженої роботи практикується уже досить давно. Це стає найбільш вірогідною гарантією того, що військові в відповідальні хвилини не будуть рухатись «не туди». У сучасних умовах характерною стала значна різноманітність команд у різних родах військ. Їх урізноманітнення, освоєння підвищеної складності реагування на зміст розпорядження, є важливим показником рівня підготовки до сучасного бою. І при цьому висока злагодженість у виконанні команд позасвідомо досягається з елементами використання квантових технологій, що оперують енергобіологічними символами відображення інформації. Це «неусвідомлене» тісно пов'язане з діяльністю свідомості індивіда, зокрема з його психікою. Якщо говорити коротко, то термін «неусвідомлене» обіймає сукупність повторюваних дій, які в нашій психіці фіксуються як алгоритми і тому здійснюються без безпосередньої участі нашої свідомості. Більш того, постійний контроль свідомості може тільки заважати успішному здійсненню цього автоматизму.¹⁰

Тому при підготовці до участі в ситуаціях, пов'язаних з небезпекою для здоров'я і життя людини безперечно необхідним є планування операції, утвердження в пам'яті її виконавців базових понять, що символізують необхідні дії сприяють максимально важливій безпеці виконання завдання, під впливом відпрацьованих вольових мотивів забезпечують необхідні для успіху дії. При колективному виконанні операції у відповідальні моменти в групі має бути відпрацьоване спілкування професійними мислеформами.

⁹ Харари Ю.Н.Sapiens. Краткая история человечества / Юваль Ной Харари; [пер. с англ. Л. Сумм]. – М.: Синдбад, 2019 - С.283.

¹⁰ Крутов В. В., Горовий В. М. Інформаційні основи квантової психології. – С.65.

У зв'язку зі сказаним вище виникає питання про те, чому саме про квантові підходи ми все частіше згадуємо сьогодні, говорячи про оперативне використання актуальної інформації при реагуванні на важливі для людини події. Даний підхід стає все більш затребуваним у зв'язку із розвитком процесу інформатизації в суспільстві, у все більших розмірах обмінного інформаційного фонду в активному спілкуванні. При нинішній інтенсивності використання інформаційних ресурсів, ми можемо знаходити не один, як це було раніше при обмеженому словарному запасі, а кілька напрямів можливої подальшої поведінки. У той же час дана конкретна ситуація, наприклад артобстріл, вимагає точного реагування, дій, спрямованих на збереження життя в найбільш точному алгоритмі. При цьому зарані розроблені оптимальні технології забезпечують найбільшу ймовірність успіху при використанні квантових опорних понять.. Інші варіанти поведінки забезпечуватимуть менш певний результат, більшу можливість враження людини небезпечними проявами, що не допустимо.

Взагалі, технологізація все більшого числа видів людської діяльності, все більшого застосування машинного інтелекту потребує від сучасної людини все більшої точності у виконанні важливих операцій. При цьому саме квантові підходи до використання інформації дають змогу, по-перше, з використанням зарані вибраних опорних слів, що найточніше відображають ситуацію. По – друге, визначивши напрям майбутньої дії, збагатити зміст уточнюючими епітетами, що в сукупності дає уявлення про оптимальну дію. По - третє, мобілізувати вольовий імпульс, руховий апарат чи всяку іншу потрібну діяльність на виконання оперативного завдання..

Слід при цьому зазначити, що під впливом відповідних тренувань втрачається потреба повністю «прокручувати» в пам'яті весь необхідний набір слів, вольових команд до дії. Людина все частіше користується квантовими підходами творення «оплавлених понять» суті необхідних дій. Вони є значно меншими по хронометражу від використання вичерпної

характеристики інформації про технічні, психологічні та ін. характеристики ситуації..

Лаконізм забезпечує успіх. Такий лаконізм досягається біоенергетичними властивостями людського запам'ятовування. У співвідношенні «інформація – психіка» інформація є зафіксованими відбитком проявів зовнішнього для людини зовнішнього світу, а психічні явища є зафіксований організмом оцінений людиною прояв цього світу. Сформована психічна установка з позицій власних інтересів регулює життєздатність біологічного організму у його взаємовідносинах з навколишнім світом.

У зв'язку з цим цілком вірогідно буде припустити, що з розвитком інформаційних обмінів в практичній діяльності, структура ділової мови, всіх аспектів спілкування, пов'язаних з часовими обмеженнями буде трансформуватись в систему базових понять, що економно, з належною точністю формують ефективне спілкування.

Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресовими ситуаціями

ДЕНИС СИЛАНТЬЄВ

Чемпіон світу з плавання. Заслужений майстер спорту. Срібний призер Олімпіади у Сіднеї 2000 р. Народний депутат ВРУ VIII скликання.

Справжня реабілітація військових не має чекати кінця війни!

Україна досі існує завдяки нашим військовим, завдяки особливим людям, які забезпечують її захист та збереження. Саме вони забезпечують для України майбутнє. Однак нашому суспільству, державним органам та громадським організаціям необхідно замислитись про те, яке майбутнє ми забезпечуємо нашим захисникам. Чи стануть "інклюзія" і "безбар'єрність" необхідними частинами нашого подальшого життя, чи будуть лише точковою і рідкісною річчю? Від цього життя наших захисників і їх комфорт залежать безпосередньо.

Це завдання слід розглядати як пріоритетне для держави, водночас не забуваючи функціонал громад, медіа, громадських організацій та освітніх установ. Я займаюсь тематикою реабілітації через плавання уже більше 10 років. Саме цій темі присвячено мою кандидатську дисертацію з педагогічних наук. З 2022 року ми розпочали новий етап наших реабілітаційних програм, розширивши їх на ветеранів, постраждалих від війни та переселенців і їх діток. Цьогоріч ми з командою започаткували реабілітаційний проект в стінах Національного університету оборони України імені Черняхівського. Цей провідний військовий навчальний заклад зможе стати одним із ефективних лідерів у реабілітаційній галузі завдяки своїй базі та відкритості до змін.

Ефективність реабілітаційних програм – завжди результат об'єднання зусиль. І не варто тут очікувати першого кроку від держави, радше навпаки. Ті, хто опікуються реабілітаційними програмами мають йти до державних інституцій і допомогти їм у формуванні якісної соціальної моделі реабілітації. Адже у цьому питанні держава має ресурс, повноваження і вплив на законодавчу базу, а недержавні установи – авторитет, реальні кейси, експертизу та передовий досвід.

Україна свого часу змогла проявити себе лідером у цифровізації державної політики та економіки. Під час війни багато ноу-хау наші військові змогли продемонструвати у сфері ведення бойових дій, і тепер у них хочуть вчитись армії з різних країн Світу. Моя ж особиста мета у тому, аби Україна змогла стати лідером і у сфері реалізації передового досвіду з реабілітаційних практик. Наші військові цього потребують, а суспільство – підтримує!

===

Психічне здоров'я нації та реабілітація військових і цивільних: спільна справа

25 лютого 2025 року у Києві Федерація профспілок України організувала експертний форум «Психічне здоров'я нації та реабілітація військових і цивільних під час війни: спільна справа держави, бізнесу та громадянського суспільства».

Захід відбувся за участі представників державних структур, народних депутатів, міжнародних організацій, профспілок, бізнес-спільноти, медиків та реабілітологів.

Основні акценти дискусії:

- **Необхідність комплексної державної підтримки з реабілітації військових і цивільних, які постраждали внаслідок війни.**
- **Розширення доступу до послуг реабілітації, зокрема через санаторії ПрАТ «Укрпрофоздоровниця», які вже прийняли майже 15 тисяч військових і членів їхніх сімей, а також надали прихисток понад 25 тисячам внутрішньо переміщених осіб.**
- **Психологічна підтримка та соціальна адаптація військовослужбовців після демобілізації, створення інклюзивних робочих місць.**
- **Співпраця держави, бізнесу та профспілок у забезпеченні ментального здоров'я та відновлення трудового потенціалу країни.**

Голова ФПУ Григорій Осовий наголосив: «Відновлення психічного здоров'я та соціальна адаптація військових і цивільних – це не лише питання медицини, а й економіки, зайнятості та гідного життя громадян. Профспілки вже мають досвід роботи в цій сфері та готові долучитися до масштабних ініціатив».

Професорка Елла Лібанова зазначила: «За нашими оцінками, чисельність населення України на підконтрольних територіях зараз складає приблизно 31,5 млн осіб. Ми вже втратили значний демографічний потенціал, і проблема тільки загострюється. Нам потрібно працювати над поверненням воєнних мігрантів, підтримкою сімей та створенням умов для стабільного розвитку країни».

Виконуючий обов'язки начальника відділу відновлення ментального здоров'я Медичних сил ЗСУ лейтенант **Олександр Клен** доповів про актуальність підтримки ментального здоров'я військовослужбовців, ефективні механізми реабілітації, а також можливості застосування міжнародного досвіду в Україні.

За словами учасників, психічне здоров'я та реабілітація військових та цивільних має стати національним пріоритетом, а для її ефективного впровадження необхідно створити єдиний Координаційний центр. Це сприятиме не лише відновленню здоров'я громадян, а й посиленню економічного потенціалу України сьогодні та у час повоєнної відбудови.

(<https://pon.org.ua/novyny/11792-psykhichne-zdorovia-nacii-ta-reabilitaciia-viiskovykh-i-cyvilnykh-spilna-sprava.html>, 17.03.2025).

===

Втомлені і не тільки. Що ШІ думає про характер українців на четвертий рік війни

Життя у війни сприяло посиленню певних рис

Тривала війна в Україні безперечно наклала на українців свій відбиток і могла вплинути на їх характери. З цього випливає питання: які ж основні риси притаманні більшості українців і чому вони утворились.

"Телеграф" вирішив запитати штучний інтелект Grok, що він думає з цього приводу. ШІ зазначив, що тривала війна 100% вплинула на суспільство і особистості українців.

Зауважимо, що Grok – це чат-бот зі штучним інтелектом, розроблений компанією xAI Ілона Маска. Створений за ініціативою самого Маска у відповідь поширення ChatGPT чат-бота від компанії OpenAI.

На думку ШІ, сам характер людини та його формування складне питання, а зміни рис українців під час війни ще складніше. Проте в умовах кризи зазвичай формуються якості, які тою чи іншою мірою допомагають організаціям виживати. Людина істота соціалізована та розвинена, тому і характер відіграє певну роль у збереженні життя. Є риси українців, які від початку важких часів в Україні притупилися, а є ті, що навпаки — стали помітнішими.

Основні риси характеру українців

Стійкість і згуртованість. Риса, яка точно посилилась за останні роки в українців — стійкість. Історично так склалось, що народ України вміє долати труднощі. Окрім стійкості, з початку війни і наразі сильно проявилась згуртованість. Люди, стикаючись з загрозою свого існування, роблять усе, щоб вижити, українців в першу чергу об'єднались. Ця згуртованість допомагає їй досі підтримувати моральний дух нації.

Патріотизм і національна ідентичність. У війні з Росією патріотизм українців відіграє важливу роль, і з початком повномасштабного вторгнення він значно зміцнів. Почуття національної ідентичності, українська символіка стали ще ближчими громадянам України. Здебільшого українці сприймають війну Росії та України не просто як боротьбу за територію, а як боротьбу за виживання нації. Саме тому багато людей підтримують українізацію, відкидають територіальні поступки і готові боротися до кінця.

Гостинність і відкритість. Ще до війни українська нація славилась своєю гостинністю і сердечністю. Проте наразі ця риса не посилилась, у деякого навіть послабилась. Адже життя в тотальному стресі не передбачає розвитку таких рис характеру за замовчуванням. Проте, на думку ШІ, гостинність і досі неостання у списку якостей українців.

Втома і настороженість. Хоча втома це не риса характеру, а скоріше стан, вона притаманна майже усім українцям. Тривалий стрес виснажує нервову систему, а війни — потужний стрес для будь-кого. До того ж постійна загроза життю формує в українців настороженість, вони стають тривожними та непостійними в емоційному контексті. Особливо це стосується тих, хто живе близько до лінії фронту.

Винахідливість і адаптивність. Ще здавна війну вважають рушійною силою до змін, які стосуються винахідливості людей. Українці за часи повномасштабного вторгнення не тільки адаптувались до нових умов життя, а й навчились створювати щось нове. Йдеться не тільки про прогрес обороно-промислового комплексу, а й про побутові речі. Тривалі відключення світла, тривоги навчили громадян імпровізувати і підлаштовуватись під нові реалії.

Скептицизм до мирних переговорів. Цей пункт не стільки риса характеру, скільки наслідок затяжної війни. Скептицизм щодо мирних переговорів і припинення вогню в українців формувався ще з 2014 року, і його можна віднести до недовіри чи настороженості. Багато громадян наразі скептично ставляться до переговорів, а особливо заяв Кремля. А це результат жорстокості війни і глибокої недовіри, що сформувалася з часом.

Підсумовуючи ШІ каже, що війна вплинула на кожного українця по своєму і **посилила стійкість, згуртованість і патріотизм.** Вона **спряла розвитку винахідливості й адаптивності, але й каталізувала недовіру, скептичність та тривожність.** Характер українців продовжуватиме еволюціонувати і далі, стаючи віддзеркаленням труднощів і надії на майбутнє.

На його формування століттями впливали складна історія, географічне положення та культурні традиції. В літературі українців описують як працьовитих, стійких, гостинних, волелюбних та з почуттям гумору. Ці риси характеру добре проявляються у повсякденному житті. Але наразі ШІ виділив одну рису, яку українці мають плекати і розвивати, — **солідарність.**

Згуртованість українців у складні часи надихала багатьох, вона прослідковується протягом усієї історії держави. Проте у мирний час ця риса притупляється, уступаючи місце іншим, але в період війни солідарність дуже важлива.

(<https://news.telegraf.com.ua/ukr/ukraina/2025-03-25/5903136-ustavshie-i-ne-tolko-chto-ii-dumaet-o-kharaktere-ukraintsev-na-chetvertyi-god-voyny>, 25.02.2025).

====

«Найважче те, що я, військовий, не міг себе захистити, бо тільки "рипнувся" — катують сильніше». Прийти до тям після полону

«У полоні я була майже два з половиною роки. Після обміну в душі все горіло, хотілося багато що розповісти. Але психологиня не розуміла, про що в мене запитати. А я без її запитань нічого не могла із себе вичавити, бо в полоні росіяни нас привчили: говорити можна не коли хочеш, а тільки у відповідь на їхнє запитання. Зараз у мене гарна психотерапевтка, вона сама пройшла полон, знає, про що питати. Але мені вже не хочеться ні з ким говорити. Узагалі я зараз не маю ніяких емоцій, я якась кам'яна», — розповідає Тетяна, колишня бойова медикіння полку «Азов».

Наразі жінка проходить реабілітацію у львівському Центрі ментального здоров'я.

«Психіка людей, які пройшли полон, зазнає глибоких травм — через насильну ізоляцію, катування, приниження гідності. Ці люди не раз заглядали в очі смерті, пережили дуже важкий стрес. У полоні рівень небезпеки, страху такий великий, що свідомість уже не може цю ситуацію контролювати. Там людина виживає завдяки інстинкту самозбереження — а це завжди недовіра до інших і до ситуації. Тому після полону психіку колишніх полонених треба адаптувати до безпечних умов життя», — зазначає керівник Центру ментального здоров'я Олег Березюк.

Що значить — адаптуватися до життя після полону? Чи однаковий процес адаптації у чоловіків і жінок? Яких ситуацій треба уникати, щоб не нагадувати людині про загрози полону? Чому після полону потрібен психотерапевт?

hromadske поїхало до Львова, щоб із фахівцями Центру ментального здоров'я і його пацієнтами розібратися, якої допомоги від психотерапевтів потребують колишні полонені.

Від ейфорії до депресії

У кожного, хто побував у лапах росіян, — своя історія. Однак, за словами військової, яка пройшла російський полон, Мар'яни Мамонової, усі вони, повертаючись додому, проходять один шлях. Початковий його етап — ейфорія від раптово отриманої свободи. Із часу звільнення Мар'яни минуло більш як два роки, і нині вона вже як психотерапевтка допомагає військовим, колишнім бранцям кремля.

«Перший місяць вдома після полону в мене був дуже насичений: я хрестив дітей своїх друзів, гуляв на весіллі, приймав запрошення на дні народження. Я постійно кудись до когось їхав, постійно якісь події», — ділиться Тимур, колишній офіцер 36 бригади, провів у полоні понад два роки.

«Мені хочеться надолужити все, що я пропустила в полоні, — сучасну моду, магазини, театри, прогулянки. Усе цікаво, усе мене радує, про все хочеться знати», — додає Ірина, колишня кухарка полку «Азов», провела в полоні два з половиною роки.

Мар'яна Мамонова каже, що така радість життя триває десь до двох місяців. Людина прагне реалізувати все, про що мріяла в полоні. А потім ейфорія закінчується.

«У полоні ти кидав усі свої ресурси на те, щоб вижити. А тепер ти починаєш аналізувати ситуацію, і пережите тебе пригнічує. Людина провалюється в депресію, уникає спілкування. Але людині не від соціуму хочеться втекти, а радше від самої себе. На нерозуміння з боку рідних і знайомих людина починає відповідати агресією. Інколи мені здається, що люди, які повернулися з полону, тривалий час самі не знають, як вони хочуть, щоб із ними спілкувалися. Тому що вони не знають, якими вони є тепер, і наскільки масштабно їх змінив полон», — розповідає Мар'яна. Навесні 2022 року вона потрапила в полон як лікар 36 бригади й була звільнена майже через пів року, буквально за чотири дні до своїх пологів.

За її словами, через депресію, прагнення усамотнення, агресію проявляється реальний стан травмованої психіки колишнього полоненого.

«І це нормально. В такий спосіб організм сигналізує про своє емоційне, психічне виснаження. У цей момент обов'язково треба звернутися до психотерапевта, щоб разом із ним пройти цей етап. Самостійно долати ці проблеми дуже складно», — наголошує Мар'яна.

Але сам факт звернення до психотерапевта ще не гарантує успіху. Треба, щоб колишньому полоненому захотілося в розмовах із фахівцем бути щирим і відвертим. А із цим — проблема.

«росіяни швидко вчать не довіряти нікому. У тебе в полоні виробляється звичка мовчати — щоб не наваритися на побиття, щоб на тебе не донесли», — говорить Вадим, офіцер 35 бригади, провів у полоні понад два роки.

Директор центру ментального здоров'я Олег Березюк надано hromadske

За словами Олега Березюка, умови перебування в полоні підривають одне з базових людських переживань — довіру до себе, до інших людей, до середовища, до своїх почуттів, навіть до свого тіла.

Тому дуже важливо відновити цю довіру. Насамперед — через «місток довіри» з психотерапевтом.

«На початку спілкування з психотерапевтом люди говорять про все, крім пережитого в полоні. Вони ніби заперечують свій травматичний досвід. Їм настільки не хочеться згадувати про пережите, що в них спостерігається погіршення пам'яті. І тому не треба зразу говорити з ними про полон. Треба просто говорити — про що їм хочеться. Але поступово ми з ними все одно повертаємося до цього травматичного досвіду. Треба згадати все, пережити, виплакати, прийняти й відпустити — ось як це працює. Це тривалий процес», — каже Мар'яна Мамонова.

«Жінкам — краса, чоловікам — спортзал»

За словами Олега Березюка, один із найефективніших методів роботи з колишніми полоненими — пролонгована експозиційна терапія. Це коли

пацієнт разом із терапевтом, якому вже довіряє, повертається до найдраматичніших епізодів свого травматичного досвіду.

«Але з психотерапевтом він уже проживає їх у безпечних для себе умовах. Поступово пережите осмислюється вже як історія з минулого. З актуальної пам'яті воно пересувається в пам'ять „архівну“, яка не має емоцій. Періодично пацієнт зможе актуалізувати для себе цю історію — це як сльози на кладовищі. А потім знову перевести спогад у безболісну архівну пам'ять. Тобто йдеться про те, щоб людина могла управляти своїми емоціями стосовно минулих подій», — пояснює Березюк.

Вадим свідомо не розмовляє про полон із батьками — вважає, що їм достатньо болю та переживань. Розповідати про полон знайомим не хоче. А от Мар'яні Мамоновій — так. Бо вона може дати пораду, яка справді виявляється корисною.

«Мар'яна сама пройшла полон. Вона мене розуміє. Я багато говорив з нею, як наді мною росіяни знущалися, коли дізналися, що я воюю з ними із 2014 року. Найважче те, що я, військовий, не міг себе захистити, бо тільки я „рипнуся“ — катування збільшуються. Вони знущаються, а ти просто мовчки стоїш і виконуєш їхні команди. Мар'яна говорила, що така моя поведінка у тій ситуації була виправданою, бо дозволяла мені вижити. От я вижив, повернувся в бригаду і знову буду воювати. І це головне. Після спілкування з Мар'яною мені легше тепер усе те згадувати, я з нею виговорився», — розказує Вадим.

Попервах після повернення він з острахом спілкувався з людьми. Тепер уже не боїться висловлювати свою думку, не уникає людей. Навпаки, за порадою Мар'яни, шукає з ними спілкування.

«Я почав виходити на вулицю, ходити в кіно, кафе, свідомо заводити знайомства — це спрацювало. Моє роздратування, напади агресії виникають рідше. Я зрозумів, що люди не винні в моєму полоні. Полон — це епізод життя, і він уже минув, а життя продовжується. До речі, Мар'яна навчила мене гасити агресію — порадила думати про щось приємне в житті. Сказала, що раз такі думки допомагали мені в полоні триматися, то і після полону теж. Я спробував — справді цей метод працює, відволікає», — ділиться Вадим.

Тимур теж уникає розмов про полон із рідними.

«Вони будуть плакати, а мені замість сліз потрібна кваліфікована допомога. У розмові з Мар'яною я хочу з'ясувати для себе — як мені жити далі. Чи варто мені демобілізуватися зараз, чи повернутися в армію? Мар'яна пояснила мені, що я ніколи не зможу забути полон, але я маю зробити для себе висновки з того свого досвіду. Один я вже зробив: нічого не відкладати на завтра, бо завтра може не настати», — каже Тимур.

За його словами, йому наразі дуже дошкуляє почуття провини перед хлопцями: от він із сім'єю, ситий, у безпеці, а їх зараз у полоні б'ють, вони там жадібні до шматочка хліба.

«Думка про них не дозволяє мені кайфувати життям. Чому мене, а не їх обміняли? Як мені їх витягнути? Психотерапевти говорять, що через почуття провини проявляється моє співпереживання тим хлопцям і що це так і має бути. Узагалі я можу з Мар'яною говорити про що завгодно — і про політику, і про стосунки із цивільними. Після цих розмов свідомість прояснюється», — ділиться Тимур.

Ірині наразі дуже дошкуляють спогади про російську жорстокість у полоні — як можна знущатися з живих істот заради забави? Не давати по 8 днів води? Бити? Забороняти жінкам виконувати гігієнічні процедури?

«Психотерапевти допомагають зробити ці спогади менш болючими. Вони не примушують мене до відвертостей, не вимагають відповідей, якщо я не хочу говорити. Розмовляють зі мною дуже акуратно, як із тендітною кришталевою вазочкою. Мені справді стає легше на душі. Я вже не піднаглядна, я сама собі господиня, я вдома, моя дитина зі мною», — каже Ірина.

Особливо їй подобається в роботі з психотерапевтами, що ті не жаліють, а проживають із нею кожен важкий для неї епізод.

За спостереженнями Мар'яни Мамонової, реабілітація у жінок відбувається швидше, ніж у чоловіків. На думку психотерапевтки, велику роль у цьому відіграють різноманітні б'юті-процедури.

«Вони допомагають жінці повернути втрачену в полоні жіночність, стати привабливою для самої себе. Вони пробуджують у жінок бажання подобатися, бажання радощів життя. На чоловіків же краще впливають фізичні навантаження у спортзалі. У нашому центрі вони там по 3-4 години тягнуть залізо під власні переможні крики. Їм це реально допомагає. Я думаю, що спрацьовують якісь глибинні природні установки чоловічої статі — бути войовничими істотами й перемагати», — зауважує Мар'яна.

Лікувальний доторк

«Коли нас вели до лазні, то оголювали, надівали нам на голови мішки — і ми мали йти так по коридору. Ми голі, а конвой — чоловіки. Конвой на тебе дивиться, зеки на тебе дивляться», — згадує Тетяна.

Таку практику росіян Мар'яна називає різновидом згвалтування — бо все це робиться проти волі полонених жінок.

«Примусове роздягання, тортури — це знецінення людини через її тіло. Єдиний спосіб витримати цю ситуацію — не зважати на біль свого тіла, абстрагуватися від нього. Щоб процес реабілітації після полону був успішним, нам треба повернути людині довіру до свого тіла, щоб воно перестало бути для неї об'єктом наруги. Один із методів — це так звана тілесна терапія. Тобто спосіб взаємодії із психікою людини через її тіло, адже воно вбирає в себе інформацію про пережитий травматичний досвід», — пояснює фізичний терапевт Лев Шпунт.

Йдеться, зокрема, про спеціальні повільні рухи, які виконуються на тілі людини. Вони майже непомітні для ока, але тіло їх дуже добре відчуває — і «розмерзається» завдяки їм.

Під час цієї процедури долоня разом із пальцями легенько притискається до плечей. Якщо пацієнт реагує на доторки позитивно, фізичний терапевт починає торкатися ніг, рук, живота, спини, голови.

«Людина починає розкриватися, усвідомлювати своє тіло. Почуття небезпеки, втома щезають, людина може навіть заснути. Дехто розслабляється настільки, що, нарешті, починає плакати — вперше за багато років. А прояв емоцій важливий, без цього людина не проживе своєї травми», — пояснює Лев Шпунт.

На жаль, Ірина, Тетяна, Тимур не знайшли сил на тілесну терапію. Вадим пішов на одне заняття — і відмовився від неї на користь спортзалу. Арттерапія, з її можливістю перенести на папір переживання, теж поки що не приваблює моїх співрозмовників. (До речі, Олег Березюк пояснив, чому під час арттерапії пацієнтам пропонують малювати на чорному фоні. Тому що чорний у багатьох культурах сприймається як притулок несвідомого. Людина малює — і немов вивільняє свої неусвідомлені переживання, щоб, нарешті, усвідомити їх...)

«Ми зважаємо на те, що ментальна реабілітація завжди індивідуальна. Але колишнім полоненим я рекомендувала б психотерапію, тілесну й арттерапію, роботу з глиною, заняття спортом — це те, що допоможе їм нормалізувати свій психічний стан», — говорить Мамонова.

Полон наздоганяє

Бетонні стовпчики з металевими ланцюгами для перекривання дороги автівкам — звичний елемент міського пейзажу. В Ірини вони викликають стійку асоціацію з полоном.

«Ці ланцюги дзвенять, як кайданки. Я чую цей звук, і сама собі кажу: „Ні, не може бути, що ти знову в полоні, заспокойся, ти вдома“. Але кілька жахливих миттєвостей я при цьому переживаю», — розповідає Ірина.

Вадим і Тимур, яких росіяни катували електрострумом, з усього огрому звуків мирного життя миттєво вирізняють ті, які нагадують звук увімкненого електрошокера, — і переживають жахливі моменти. Так само болюче реагують на собачий гавкіт — підсвідомо чекають, що наступної миті вівчарка повалить їх на землю під регіт охорони, і знову вони переживуть відчуття абсолютної беззахисності.

«Або клацання пальцями — від цього звуку теж усе всередині завмирає. Бо таким клацанням ми в камері подавали одне одному сигнал, що охоронець заглядає у вічко дверей — а це кожному з нас загрожувало небезпекою», — говорить Тимур.

«Мені дуже важко зараз чути, як хтось грається в кишені ключами. Бо коли стояв біля ґрат „мусор“ і тарабанив ключами — значить, зараз ґрати будуть відчинятися, до камери зайдуть російські спеці й буде весело», — пояснює Вадим.

За словами Мар'яни Мамонової, навіть дуже якісне спілкування з психотерапевтом не може назавжди убезпечити колишніх полонених від періодичного провалювання в агресію, негативні емоції, депресію. У людей

упродовж подальшого життя можуть повторно виникати раптові, дуже сильні переживання минулого досвіду. Полон буде їх періодично наздоганяти.

«Приміром, мене тригерить запах сигарет — адже охоронці курили. Я зараз не можу зайти до палати, коли відчуваю там запах цигарок. Таке відчуття, що я задихаюся. У мене пришивидишується серцебиття. Мені хочеться знайти місце, де я почуватимуся в безпеці, — просто хочеться вибігти, тільки не залишатися тут, де пахне цигарками», — ділиться Мар'яна.

Вона зауважує, що з допомогою психотерапевта колишнім полоненим треба навчитися переживати такі періоди. Зокрема, Мар'яна радить пацієнтам пов'язати звуки, які нагадують їм про полон, зі звуками мирного, безпечного для них життя. Наприклад, голосні крики — із галасливою веселою грою дітей на майданчику. За словами Тимура, йому це майже вдається...

«Так, полон періодично наздоганятиме. Але у процесі реабілітації дуже багато значить, як людина використовує пережитий у полоні досвід. Можна не сходити з позиції „я бідний і нещасний, за що мені була та вся біда“. А можна на базі цього досвіду допомагати іншим. Приміром, я, лікарка батальйону, опанувала після полону фах психотерапевта. Треба сказати самому собі: так, я пережила чи пережив важкі, складні речі. Але це був результат мого свідомого рішення піти на фронт. Запитайте себе, чи зробили б ви інший вибір, якби зараз повернулись у лютий 2022 року. Найімовірніше — ні», — каже Мар'яна.

А знаєте, що найбільше дивує колишніх полонених у цивільному житті? Люди. Які жаліються на ціни, на погоду, на безгрошів'я чи відсутність роботи.

«Люди, отямтеся. Ви не знаєте, що значить мати проблеми. Цінуйте життя», — звертається до кожного Ірина.

(<https://hromadske.ua/viyskovi/235749-pryyty-do-tiamy-pislia-polonu-chym-mozut-dopomohty-psykhoterapevty>).

====

Психологічна підтримка воїна-ветерана має бути обов'язковою на рівні держави.

Таку думку висловив ветеран 24-го окремого штурмового батальйону «Айдар» Станіслав Дехтяр у новому випуску проєкту Укрінформу «Нація непереможних».

«Психологічна реабілітація не є обов'язковою на рівні держави. В нас це відпускається дуже часто на самотік. В якихось приватних установах це є обов'язковим. Якщо тобі вчасно не надати нормальну, кваліфіковану допомогу, ти починаєш займатися саморуйнуванням. Ти руйнуєш себе, свої стосунки з сім'єю, бо чим довше ти залишаєшся наодинці зі своєю проблемою, тим більше ти починаєш шукати: або з тобою щось не так, або з кимось щось

не так. Потрібно знайти хороших фахівців і ввести це на законодавчому рівні. Психологічна підтримка має бути обов'язковою», – сказав ветеран.

Водночас Дехтяр наголосив, що також і цивільних потрібно навчати, як спілкуватися з ветеранами війни.

«Потрібно придумати і зробити гарну програму, яка буде працювати. Не нас треба вчити повертатися до людей, а людей треба вчити до того, що ми будемо до них повертатися. Для того, щоб не було цього розрізу, його треба мінімізувати з двох сторін. І тому людям треба про це говорити, проводити лекції, семінари, освітні програми. Це критично потрібно. Бо вся ця історія – це великий стрес для людей, для сімей, для бійців, для ветеранів», – наголосив Дехтяр.

Нині ветеран війни активно займається волонтерською діяльністю разом з двома небайдужими британцями, створивши масштабний проєкт Driving Ukraine, завдяки якому допомагає українському фронту.

Більше про життя ветерана після повернення в цивільне життя, адаптацію цивільних до повернення воїнів, ветеранський бізнес, масштабний проєкт двох українців і двох британців для допомоги фронту Станіслав Дехтяр розповів у черговій програмі проєкту «Нація непереможних», яка вийшла на новому Ютуб-каналі Укрінформу.

Як повідомлялося, проєкт Укрінформу «Нація непереможних» розповідає про силу духу та незламність українського народу, що передаються через призму реальних історій життя та діяльності кожного героя програми.

(https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3961480-veterani-prakticno-nemaut-obovazkovo-psihologicnoi-reabilitacii-vijskovij.html#google_vignette, 18.02.2025).

===

БЕЗПЛАТНИЙ ВІДПОЧИНОК У «БУКОВЕЛІ»: ЯК КУРОРТ ВПЛИВАЄ НА ВІЙСЬКОВИХ, ЯКІ БАЧИЛИ ПЕКЛО

Курорт «Буковель» з власної ініціативи уклав із керівним складом ЗСУ меморандум, і тепер щотижня безплатно приймає по 100 військових із родинами. Від Збройних сил треба лише рекомендації військових психологів, кому саме з фронтовиків відпочинок потрібен якнайшвидше.

Про це повідомляє ТСН.

На військових чекають незабутні сім днів разом із сім'єю в Карпатах, де тільки сон, їжа та прогулянки.

«Дуже важко перебувати там у постійній напрузі, коли не припиняються обстріли та штурми. Це дуже на тебе тисне, – каже молодший сержант на псевдо **Дімон**. – А коли побачиш рідню – на душі стає легше, бо розумієш, чого ти там».

Молодшого сержанта 10-ї гірсько-штурмової бригади у відпустку відправили примусово з Сіверського напрямку. Це було рішення військових психологів після відбиття чергових масованих штурмів ворога. Після розмови

з воїном фахівці замість рецепту на ліки виписали йому термінове побачення з родиною.

«Дуже скучаю за ними, – зізнається Дімон. – Іноді нестерпно хочеться почути голос своєї половинки, побачити дітей».

У «Буковель» сім'я фронтовика Дмитра приїхала разом з родинами ще сотні захисників з різних підрозділів. Кажуть: йдеться не про відпочинок, а про психологічне відновлення подальше від міста і навіть від дому, аби побути віч-на-віч з найріднішими.

Перші військові з сім'ями поїхали в «Буковель» ще у жовтні 2022 року, але їхню присутність на курорті приховували заради безпеки. Тепер з ініціативи ЗСУ залаштунки психологічної реабілітації нарешті привідкрили. Загалом за рекомендаціями психологів тут відпочили вже майже 20 тисяч військових із сім'ями.

«До «Буковелю» насамперед відправляють військовослужбовців, які виконують завдання в районах бойових дій, – розповів представник Головного управління психологічної підтримки персоналу ЗСУ **Сергій Остапенко**. – Наприклад, звернулося командування 14-ї бригади. Їхній військовослужбовець просто замкнувся в собі й не міг виконувати завдання. Ми його відправили сюди разом із сім'єю. Вони тут побули сім днів, і чоловік повернувся на службу іншою людиною».

Відпочинок родин військових у «Буковелі» триває сім днів. Бійці гуляють із сім'ями, відпочивають і багато спілкуються. Усі витрати взяв на себе курорт. За два з половиною роки ця програма обійшлася у майже 200 мільйонів гривень. Її обіцяють не згортати до перемоги.

(<https://www.volynnews.com/news/all/bezplatnyy-vidpochynok-u-bukoveli-iaak-kurort-vplyvaye-na-viyskovykh-iaki-bachyly-peklo/>, 15.01.2025).

===

Міноборони та Києво-Могилянська академія співпрацюватимуть у сфері надання психологічної допомоги військовим

У межах цієї ініціативи щонайменше 40 офіцерів-психологів та клінічних психологів пройдуть навчання доказовому підходу CETAPSS. Унікальність цього доказового підходу у тому, що за відносно короткий термін вдається стабілізувати стан людини та знизити симптоми.

Міністерство оборони України та Національний університет «Києво-Могилянська академія» підписали меморандум про співпрацю.

Як зазначає оборонне відомство, у межах цієї ініціативи щонайменше 40 офіцерів-психологів та клінічних психологів пройдуть навчання доказовому підходу CETAPSS (Common Elements Treatment Approach - PsychosocialSupport). Метод, який практикує Центр психічного здоров'я Києво-Могилянської академії, базується на міжнародних стандартах та дозволяє надавати ще більш ефективну допомогу військовим в умовах триваючої війни.

Унікальність цього доказового підходу у тому, що за відносно короткий термін вдається стабілізувати стан людини та знизити симптоми. Також він вчить навичок, які людина може надалі застосувати для себе самостійно.

«Наші військові щодня стикаються з надзвичайним психологічним навантаженням і ми маємо зробити все можливе, щоб забезпечити їм якісну допомогу. Навчання дозволить значно покращити систему психологічної підтримки та відновлення наших захисників та захисниць», – зазначив заступник міністра оборони України бригадний генерал юстиції Сергій Мельник.

Окрім навчання, меморандум також передбачає сприяння в проведенні досліджень щодо ефективності психологічного відновлення військовослужбовців в стаціонарних центрах.

(https://lb.ua/society/2025/04/01/668697_minoboroni_kiievomogilyanska.html, 01.04.2025).

====

Для відновлення стійкості бійців: у ЗСУ триває проєкт із психологічної реабілітації

- В Україні за сприяння НАТО та під загальною координацією Головного управління психологічної підтримки персоналу ЗСУ реалізується проєкт з психологічної реабілітації військових.
- Проєкт включає тренінги та індивідуальні консультації для військових, у березні 2025 заходи охопили понад 300 військовослужбовців.

В Україні триває реалізація проєкту з психологічної реабілітації та відновлення стійкості і боєздатності військових. Ініціатива втілюється за сприяння НАТО та під загальною координацією Головного управління психологічної підтримки персоналу ЗСУ.

Про це повідомляє **24 Канал** з посиланням на Генеральний штаб ЗСУ.

Як військові проходять психологічну реабілітацію

У Генштабі ЗСУ розповіли, що протягом березня 2025 року було проведено черговий цикл із 10 тренінгових семінарів. Ці заходи психологічної підтримки охопили **понад 300 військовослужбовців** – учасників бойових дій.

За словами військових, ініціатива НАТО не лише дає можливість пройти підготовку за спеціально розробленими навчальними програмами, а й надати практичну підтримку командуванню у відповідь на нагальні запити та актуальні виклики, з якими стикаються підрозділи.

Зокрема, йдеться про організацію індивідуальних психологічних консультацій з тими, хто цього потребує, роботу з профілактики СЗЧ та

вживання психоактивних речовин, попередження виникнення різноманітних бойових фобій у військовослужбовців та виконання оперативних супервізій тощо,
– пояснили в Генштабі ЗСУ.

Як військові проходять психологічну реабілітацію / Фото: Генштаб ЗСУ

Зазначається, що поточний етап проєкту реалізується в рамках Комплексного пакету допомоги НАТО Україні і триватиме до кінця квітня 2025 року. Практичну частину ініціативи втілює громадська організація "Ліга офіцерів", яка з 2014 року працює над психологічною підтримкою військових.

(https://24tv.ua/reabilitatsiya-viyskovih-yak-biytsi-zsu-prohodyat-treningi-psiologichnoyi_n2784620, 25.03.2025).

===

Понад 1200 українських військових отримали психологічну підтримку в межах проєкту НАТО

У Збройних Силах України четвертий місяць поспіль успішно реалізується проєкт з психологічної реабілітації та відновлення стійкості та боєздатності військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях.

Про це інформує Генеральний штаб ЗС України.

Ініціатива реалізується за підтримки Програми людиноцентричного підходу Комплексного пакету допомоги НАТО Україні.

Станом на кінець січня 2025 року в межах проєкту проведено 40 тренінгових семінарів, завдяки чому понад 1200 військовослужбовців різних категорій отримали психологічну підтримку. Зазначається, що проєкт НАТО органічно доповнює систему психологічного забезпечення особового складу Збройних Сил України, особливо в умовах інтенсивних бойових дій проти російських окупантів.

Особлива увага приділяється взаємодії психологів з командуванням військових частин. Це дозволяє не тільки виконувати навчальну програму, але й оперативно реагувати на конкретні запити військовослужбовців, які потребують індивідуальної психологічної допомоги.

Цей етап проєкту триватиме з жовтня 2024 року по квітень 2025 року. Загальну координацію здійснює Головне управління психологічної підтримки персоналу Збройних Сил України. Практичну реалізацію проєкту забезпечує громадська організація «Ліга офіцерів», яка з 2014 року має значний досвід у сфері психологічної підтримки військовослужбовців Сил оборони України.

Як повідомляла АрміяInform, підрозділи Сил безпілотних систем Збройних Сил України та Головного розвідувального управління МО України повторно вразили об'єкти «Рязанської нафтопереробної

компанії», яка бере участь у забезпеченні російської окупаційної армії. Зафіксовано вибухи та пожежу в районі цілі.

(<https://armyinform.com.ua/2025/01/27/ponad-1200-ukrayinskyh-vijskovykh-otrymaly-psyhologichnu-pidtrymku-v-ramkah-proyektu-nato/>, 27.01.2025).

===

Навчальна програма для центрів психологічної та фізичної реабілітації

SILab Ukraine у партнерстві з VPLYV FUND продовжує приймати заявки на інкубаційну програму для центрів психологічної, фізичної та соціальної реабілітації. Ініціатива спрямована на посилення ефективності, фінансової стійкості та розвитку сталості діяльності реабілітаційних центрів, які надають підтримку вразливим категоріям населення, постраждалим від війни.

Що пропонує програма?

- Навчання з бізнес-моделювання, фінансового моделювання, складання маркетингової стратегії, правових та податкових аспектів підприємницької діяльності; залучення ресурсів.
- Практичні інструменти для дослідження цільової аудиторії, аналізу ринку, проведення моніторингу та оцінки якості послуг, підготовки центру для залучення інвестицій.
- Доступ до грантової чи частково-поворотної фінансової підтримки для розвитку центрів.

Формат навчання:

- Самостійне опрацювання відеокурсу з 10 лекцій.
- Шістнадцять практичних онлайн-сесій тривалістю до 3-х годин.
- Щотижневі індивідуальні онлайн-консультації для команд з менторами та експертами.
- Виконання домашніх завдань, спрямованих на підготовку бізнес-планів центрів.
- Презентація розробленого бізнес-плану під час Демо Дня наприкінці програми.

Програма проходить онлайн, тому до неї можуть долучитися учасники з будь-якого регіону України.

Навчання триває упродовж двох місяців з **18 лютого по 27 квітня 2025 року**. Заняття відбуватимуться кожного тижня щовівторка і щочетверга (15:00-18:00).

Наприкінці квітня 2025 року учасники презентуватимуть свої бізнес-моделі перед журі на Демо Дні, за результатами якого обрані центри зможуть отримати грантову або частково-поворотну фінансову підтримку на розвиток.

Для кого?

Участь у програмі можуть взяти реабілітаційні центри різних форм власності, які вже працюють в невеликих містах і громадах та надають фізичну або психологічну підтримку вразливим категоріям населення, постраждалих від військових дій, та хочуть максимізувати свій соціальний вплив у громаду (центри чи відділення при лікарнях, центри надання соціальної допомоги, які пропонують медико-соціальні послуги, приватні центри, які надають послуги з фізичної або психологічної реабілітації тощо).

Учасники мають відповідати таким критеріям:

- **Юридична форма:** комунальні підприємства, приватні підприємства, соціальні підприємства (працюють у зв'язці ТОВ/ФОП + ГО), центри, які працюють на базі громадських чи благодійних організацій.
- **Типи послуг, що надаються центрами:** психологічна реабілітація, фізична реабілітація та суміжні соціальні послуги для кінцевих бенефіціарів.
- **Клієнти/пацієнти центру (кінцеві бенефіціари):** сім'ї з дітьми/дітьми з інвалідністю, які постраждали від військових дій, ВПО, військовослужбовці та члени їх сімей тощо.

Кожен центр має бути представлений командою з мінімум двох осіб, які готові відвідувати заняття і виконувати домашні завдання в повному обсязі

(<https://business.dii.gov.ua/news/navchalna-prohrama-dlia-tsentriv-psykholohichnoi-ta-fizychnoi-reabilitatsii>, 29.01.2025).

===

Для відновлення людського капіталу України важливо синхронно розвивати психологічну підтримку не лише в цивільній медичній ланці, а й у військовій.

Як передає Укрінформ, про це дружина Президента України Олена Зеленська написала у Телеграмі.

За її словами, психоемоційну нестабільність вважають дуже ймовірним викликом після повернення зі служби більш ніж половина майбутніх ветеранів

та ветеранок – 52,6 %. Такий результат опитування, що його вже вшосте провів серед військовослужбовців Український ветеранський фонд Мінветеранів.

“На запитання, кому передусім потрібна підтримка і психологічна допомога, 62 % опитаних українців відповіли: особам, які брали участь у бойових діях, і тим, хто перебував у полоні”, - зауважила перша леді й повідомила, що це результати дослідження, яке нещодавно провела на замовлення Всеукраїнської програми ментального здоров'я "Ти як?" дослідницька компанія "ФорСервіс".

“І це свідчить про дуже високий запит на психологічну допомогу. Вона не тільки про те, щоб подолати ПТСР та відновитися після стресів, а й про те, щоб знайти ресурси для прийняття ситуації, побудови мотивації до початку нового життя й досягнення цивільного добробуту”, - підкреслила Зеленська.

За її словами, сьогодні, відвідуючи разом із Президентом, міністеркою у справах ветеранів та першим заступником міністра оборони України військовий госпіталь у Києві, говорили на цю тему з військовими психологами, які підтримують тих, хто тут лікується.

Зеленська зауважила, що за час повномасштабного вторгнення цивільна система охорони здоров'я вже набула великого досвіду з турботи про ментальне здоров'я українців – для цього діє Всеукраїнська програма ментального здоров'я, проходять навчання сімейні лікарі, створені центри життєстійкості та виїзні мультидисциплінарні бригади психіатричної допомоги, які з 2025 року будуть складовою центрів ментального здоров'я.

За словами першої леді, позитивні зміни відбулись і у військовому секторі: з'явилась відокремлена військово-облікова спеціальність "психолог", запрацювали групи контролю бойового стресу, розвиваються відділення психологічної реабілітації.

Але все ще треба працювати, щоб ця підтримка була не точковою, а комплексною. Наприклад, щоб допомога у госпіталях охоплювала й поранених військовослужбовців, і їх рідних, і доглядальників, і медперсонал, який працює у постійному стресовому середовищі.

Читайте також: *Рада ухвалила закон про систему охорони психічного здоров'я*

“Важливо синхронно розвивати психологічну підтримку не лише в цивільній медичній ланці, а й у військовій. Це стратегічне завдання держави, адже йдеться про відновлення людського капіталу”, - наголосила Зеленська.

Як повідомляв Укрінформ, Президент України Володимир Зеленський і його дружина Олена відвідали воїнів, які проходять лікування після поранень у найгарячіших точках фронту.

(<https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3950402-olena-zelenska-sinhronna-psihologicna-pidtrimka-vijskovih-ta-civilnih-strategicna-zadaca-derzavi.html>, 20.01.2025).

===

"Дивись українське": на Вінниччині відкрили кінопростір для реабілітації військових

04 березня 2025 09:35 за матеріалами: Подобиці автор: Юлія Корчевська

На Вінниччині запрацював кінопростір для військовиків, які перебувають на лікуванні та реабілітації. Він став п'ятим в Україні. Обладнання кінозалів у медзакладах - це частина проекту "Кіно заради перемоги". Митці й актори провели вже тисячі кіновечорів та зустрічей з нашими оборонцями та переселенцями. Юлія Корчевська розповість більше.

Кінозала реабілітаційного центру поступово наповнюється глядачами. Аудиторія - воїни, які відновлюються після поранень і травм. Очікує на сеанс і Дмитро - військовослужбовець 14-ї бригади Нацгвардії "Червона Калина".

Дмитро, військовослужбовець 14-ї бригади НГУ "Червона Калина":

Це є можливість для військових, які тут перебувають, можливість відпочити, забути не на довго за свої проблеми чи негаразди.

Дмитро мобілізувався у 2022. Спочатку боронив Україну на Запорізькому напрямку. Згодом - на Покровському, там був важко поранений.

Дмитро, військовослужбовець 14-ї бригади НГУ "Червона Калина":

Це було під час виконання бойового завдання. 10-го серпня отримав поранення. Потім мене евакуювали...

Тривале лікування, а зараз відновлення перед протезуванням.

Дмитро, військовослужбовець 14-ї бригади НГУ "Червона Калина":

Реабілітологи хороші. Реабілітація проходить не дарма. І морально краще, і фізично трошки повертають мене до сил.

Сьогодні у кінозалі демонструють фільм "Буча".

Такі кіносеанси - елемент психологічної реабілітації наших воїнів. Сьогодні вже третій показ в рамках ініціативи "Дивись Українське".

Ірина Трус, т.в.о. начальника медичного реабілітаційного центру МВС:

Орієнтовно за місяць до вказаної дати я звернулася до Асоціації "Дивись Українське". Ми мали екран, ми мали проєктор, якісний звук і світло. І мали можливість вже показати українське кіно. Перший фільм, який ми показали, це був "Мій карпатський дідусь". На дану подію до нас завітав народний артист України Богдан Бенюк, який являється ще й амбасадором Туру "Кіно заради перемоги".

Отець Віталій Яводчак, лейтенант капеланської служби:

Хочу подякувати організаторам за те, що вони дали можливість долучитися й нашим хлопцям для кіноперегляду. Тому що це дуже важливо сьогодні. Емоційно перезавантажитися. Ми не перший раз тут. Насправді хлопці відгукуються позитивно.

Сеанси проводять щотижня. Реабілітаційний центр на Вінниччині став уже п'ятим медичним закладом, де обладнано кінопростір. Створення стаціонарних кінопросторів - це окремий проєкт у межах Національного туру "Кіно заради перемоги".

Андрій Різоль, Голова Правління Асоціації "Дивись українське!":

Що таке тур "Кіно заради перемоги" - це кінопокази як без участі, так і за участі українських кінозірок. В різних регіонах, військових частинах, населених пунктах, де є велика кількість ВПО. І функція проєкту - це морально-психологічна підтримка. Мотивація й консолідація. На сьогодні в межах туру відбулося понад 2100 подій. Це 23 області України і понад 420 військових частин і населених пунктів.

До перегляду пропонують близько вісімдесяти повнометражних фільмів українського виробництва. Амбасадори проєкту - відомі кінематографісти, актори та митці. Новий такий кінопростір уже незабаром з'явиться і на Полтавщині.

(<https://podrobnosti.ua/2496946-divis-ukranske-na-vnnichchin-vdkrili-knoprostr-dlja-reabltats-vjskovich.html>, 04.03.2025).

====

Освіта як ключ до якісної сфери реабілітації військових: досвід мережі RECOVERY

Через активні бойові дії багато військових та цивільних отримують різного роду травми. Попри те, що кількість поранених наразі лишається засекреченою, за даними МОЗ, щороку реабілітації потребують понад 200 тисяч пацієнтів.

Якісне відновлення поранених неможливе без кваліфікованих фахівців. Так, освітні програми стали невіддільною частиною національної мережі реабілітаційних центрів RECOVERY, яку заснували Віктор та Олена Пінчуки задля допомоги Силам безпеки й оборони України. В Україні вже працює 16 таких центрів, де безоплатну допомогу отримали понад 22 тисячі військових.

Освітній процес передбачає систему навчальних програм і заходів, під час яких фахівці з реабілітації отримують можливості для професійного й особистісного розвитку, обміну досвідом в Україні та за кордоном, а також реалізації власного експертного потенціалу. Лише за 2023–2025 роки освітні заходи мережі RECOVERY відвідали понад 3 500 фахівців. Заплановано, що цьогооріч кількість учасників перетне позначку в 6 000 осіб.

Освітні програми: ключові напрями

- **Обмін досвідом**

У 2025 році мережа RECOVERY планує відкрити доступ до своїх освітніх програм для всіх українських фахівців із реабілітації.

«Наразі безпекова ситуація не дозволяє нам відкрити центри в Миколаєві, Херсоні чи Харкові, але там працюють віддані спеціалісти, які

щодня допомагають військовим пацієнтам. Вони також повинні мати доступ до професійних знань, можливість обмінюватися досвідом і розвиватися», – зазначає менеджерка освітніх програм проекту RECOVERY Анна Ткаченко.

У межах цього напрямку реалізуються короткострокові програми обміну досвідом між центрами RECOVERY, зокрема стажування на робочих місцях. Це дає змогу фахівцям не лише поглиблювати свої знання, а й ділитися клінічним досвідом із колегами з інших міст.

«Це чудова можливість навчатися в колег, які стикаються з подібними викликами, працюють із типовими бойовими травмами та мають цінний досвід реабілітації військових пацієнтів. Наприклад, у деяких центрах більше зосереджені на роботі з ампутаціями, інші мають ефективні психологічні протоколи або зразкову організаційну структуру відділення», – продовжує Анна.

Важливою складовою таких обмінів є налагодження горизонтальних зв'язків між реабілітаційними центрами, що об'єднують лікарів ФРМ, фізичних терапевтів, психологів та інших фахівців. Це сприяє формуванню ефективної професійної спільноти, підвищує якість реабілітації.

- ***Професійне навчання (hard skills)***

Окрім того, спеціалісти мають змогу брати участь у тематичних семінарах і тренінгах, присвячених особливостям бойових травм, методам ефективного відновлення й інноваційним доказовим підходам у лікуванні та реабілітації. Така модель забезпечує постійний доступ не лише до доказової інформації, але й до експертної підтримки, дозволяє фахівцям швидко реагувати у складних клінічних випадках.

«Часто трапляється, що під час освітніх заходів фахівці дізнаються про нові навички, але після повернення на роботу не завжди розуміють, як впровадити їх у повсякденну практику», – зазначає Анна Ткаченко.

З нашого попереднього досвіду, більш ефективним підходом до навчання є впровадження компетентнісної цілісної моделі в змішаному форматі, поєднання теоретичної підготовки онлайн з упровадженням практичних навичок під час тренінгів, що стимулює клінічне мислення, збільшує ефективність роботи з пацієнтами. За допомогою супервізій реабілітаційні команди мають можливість отримувати зворотний зв'язок від досвідчених професіоналів, коригувати свою роботу в режимі реального часу.

Деякі заходи розраховані на спільне навчання реабілітаційних команд, аби покращити їх взаємодію, інші ж передбачають активності для окремих спеціалістів: лікарів фізичної та реабілітаційної медицини, логопедів, ерготерапевтів тощо.

Наприклад, у лютому 2025 року в RECOVERY стартувала річна програма навчання для майбутніх терапевтів мови та мовлення. Це нова спеціальність для України: державних програм, які б випускали таких

спеціалістів, ще немає, а на посадах наразі працюють логопеди. Проте фахівці не чекають на формальне «отримання диплома», а здобувають практичні навички для роботи з пацієнтами з порушеннями ковтання, мови та мовлення вже зараз. Програму розробили в партнерстві з приватним медичним центром «Оберіг» і Українською асоціацією терапевтів мови та мовлення – це провідні експерти, які вже напрацювали досвід і можуть ним поділитися.

- ***Стажкування за кордоном***

Досвід також здобувають і за кордоном, у медичних установах Європи та США, де вивчають організацію роботи й підходи до реабілітації. Зазвичай такі поїздки тривають від 1 до 2 тижнів.

«Ми не просто їдемо вчитися – наш досвід унікальний, і ми також активно ним ділимося», – підкреслюють учасники програми.

У Європі фахівці переважно спостерігають за тим, як організовано роботу реабілітаційних відділень, і переймають новітні підходи. Наприклад, у реабілітаційному центрі в Таллінні вразили так звані ергоквартири, інтегровані у відділення. Вони дозволяють пацієнтам не лише опановувати побутові навички на кухні, як це практикується в Україні, а й навчатися повноцінного самообслуговування – наприклад, запускати пральну машину та розвішувати білизну.

Під час стажувань значну увагу приділяють оптимізації роботи реабілітаційних відділень, використанню кейс-менеджменту в медицині, що допомагає покращити процес лікування й відновлення пацієнтів.

Україна розвиває власний підхід до реабілітації, адаптуючи міжнародні стандарти до реалій бойових травм і сучасних викликів.

- ***Психологічна підтримка й розвиток soft skills***

Високе навантаження на реабілітаційні команди вимагає турботи про їхнє емоційне здоров'я. Для цього проводяться навчання з розвитку емоційного інтелекту, комунікативних та лідерських якостей персоналу.

«Жодна країна не має такого колосального досвіду роботи з бойовими пораненнями, як Україна. Наші фахівці не лише впроваджують передові методики, а й стають джерелом досвіду для іноземних колег, розробляють унікальні підходи до реабілітації та презентують їх на міжнародних конференціях», – зазначає Анна Ткаченко.

У центрах мережі RECOVERY впроваджено програми профілактики професійного вигорання. Для фахівців з усієї країни регулярно проводяться відкриті вебінари й тренінги з емоційної стійкості. Водночас для команд мережі організовують зустрічі та консультації з психологами й експертами з командоутворення, що допомагає підтримувати здоровий робочий баланс.

Окрім цього, мережа RECOVERY активно навчає своїх лікарів навичок управління та лідерства, що сприяє формуванню сильної професійної

спільноти. Завдяки цим ініціативам реабілітаційна спільнота України не лише покращує якість допомоги військовим, а й створює фундамент для довготривалого розвитку галузі, завжди ефективно працюватиме на благо країни.

(https://osvita.ua/vnz/94271/#google_vignette, 20.03.2025).

====

"Психіка військових відрізняється від цивільних": в Івано-Франківську говорили про ментальне здоров'я

У четвер, 23 січня, в Івано-Франківську під час форуму "Про що мовчать військові" обговорили комплексний підхід в галузі ментального здоров'я.

Фахівці зосередили свою увагу й на питанні щодо відмінності психічних станів військовослужбовців і цивільних, повідомляє журналістка Фіртки.

Зокрема, завідувач кафедри психіатрії, наркології та медичної психології Івано-Франківського національного медичного університету, доктор медичних наук **Михайло Пустовойт** зазначив, це досліджували за допомогою психо-медичного інструментарію.

"Ми детально побачили, що психіка військових суттєво відрізняється від цивільних. Вона свого роду, групується так, щоб не відчувати небезпеки. Вона відключає певні психічні функції, які би могли ввімкнути це переживання.

Можна сказати, що вона розвиває захисний вектор. А полягає вона в тому, що розвиває свої ідеалістичні уявлення про світ чи свою військову частину. Ми виділили фактори, які допомагають компенсувати та залишатися стабільним.

А з іншої сторони, бачимо, що відбувається всередині. Людина часто відчуває, що вона бореться за свої переконання чи правильну справу. Вона буквально відчуває, що Бог на її стороні. А також певне призначення".

Зі слів Михайла Пустовойта, коли людина в цих факторах, вони вмикаються й в цей момент людина розвиває ілюзію безпеки та може зберігати спокій на фронті.

"Тому, що це забезпечує ефективне виконання бойових завдань.

У багатьох випадках військовослужбовці демонструють високу стійкість у зоні бойових дій, але після повернення в тил виникають проблеми. Наприклад, людина, яка успішно діяла в умовах небезпеки, після отримання навіть незначного поранення і переведення в безпечні умови може відчувати страх і тривогу.

Це пояснюється тим, що в стані небезпеки психіка блокує страхи, але у відносно безпечних умовах ці переживання активізуються.

Такі відкладені реакції є природними та вимагають психологічної підтримки. Для відновлення психоемоційної стабільності, особливо перед поверненням до активної служби, необхідно працювати над адаптацією людини до її нового стану.

Це складний процес, але він допомагає повернути здатність ефективно виконувати завдання та уникати небажаних наслідків".

(<https://firtka.if.ua/blog/view/psikhika-viiskovikh-vidrizniaietsia-vid-tsilivnikh-v-ivano-frankivsku-govorili-pro-mentalne-zdorovia>, 24.01.2025).

====

Психологічні проблеми на війні: з чим стикаються військовослужбовці з Херсонщини та яку допомогу отримують

На третій рік повномасштабної війни основна проблема серед військовослужбовців – виснаження, як фізичне, так і моральне. Супутниками травми війни – стану психіки, який людина отримала у стресовій ситуації, стають розлади сну, тривожність, почуття провини вцілілого та депресії.

Ми розпитали у військовослужбовців з Херсонського напрямку, як вони долають психологічні проблеми, та поспілкувались із працівниками центрів, які надають бійцям допомогу.

Військовослужбовець 126 бригади територіальної оборони 30 корпусу морської піхоти **Олексій Оксаніченко** на псевдо "Чучупака" другий рік служить на Херсонщині. До лав Збройних Сил захисник став з перших днів повномасштабного вторгнення, до того — був учасником АТО. Каже, що попри втому, йому допомагає триматися обов'язок і розуміння того, що війну необхідно закінчити.

"Власне, втому відчуваю. І втому відчують більшість. Я не скажу зараз, що фізично дуже стомлений. Все-таки я не постійно на "нулі". Є люди, які значно більше задіяні. Але морально — так. Хочеться просто спокою, хочеться відпочинку. Однозначно так. Також я розумію, що якщо зараз повернуся, то від цього стане тільки гірше. І така сама думка є у моїх побратимів. Тобто залишити це на півдорозі — ні, це потрібно закінчити", — каже Олексій Оксаніченко.

Він розповів, що навряд чи повернеться до своєї цивільної професії — кухарської справи. Зараз чоловік розмірковує, що робитиме після закінчення війни.

"Для початку, якщо повертатися в цивільне життя, то для цього потрібен час. Мені потрібно реабілітуватися, потрібно попрацювати з психологами. Я це цілком усвідомлюю. Я не вважаю, що у мене якісь серйозні проблеми, але розумію, що таке повертатися в цивільне життя. У мене вже це було. Це досить складно, це значно складніше, ніж здається зараз в армії: зовсім інші відносини з людьми, на зовсім інших речах все базується. На лінії фронту все просто: там — погані, тут — хороші. В реальному житті все сіре", — сказав військовослужбовець.

Христина Панасюк на псевдо "Щастя" виконує обов'язки психологині у 126 бригаді тероборони.

"Знаєте, що найважче воїну, який на передовій постійно під вибухами, в стані стресу? Йому дуже важко включити емоції, тому що там він емоції вимикає. Вони забувають написати дружині й дітям, забувають, що в них є якісь побутові питання. Основна задача — вижити. І це нормально, тому що так працює мозок, так працює наш організм", — сказала вона.

Христина підтримує моральний стан військовослужбовців підрозділу, вчить реагувати на стрес, надавати психологічну допомогу. Бійці, з якими вона спілкувалась, часто мають проблеми зі сном, каже дівчина.

"Я завжди наголошую нашим воїнам, коли вони говорять про такі речі як: "Я вбивця, я вбивав". Кажу: "Ні, ви не вбивця, ви захисник! Ви робите все можливе, щоб ворог не прийшов до вас додому, не вбив вашу, не дай Боже, сім'ю, не знищив ваш будинок. Ви тут на захисті вашої країни, вашого дому, ваших рідних". Декомпресія – це коли підрозділ виходить з бойових і у когось є проблемні питання, у когось накопичилось багато гніву, агресії. Це певною мірою зняття напруги в підрозділі чи в цілому батальйоні. І це теж те, з чим ми працюємо. Плюс, звісно, тестування на перевірку рівня, для прикладу, суїцидальних нахилів. Це теж зараз дуже важлива робота", — пояснила психологиня.

Христина Панасюк також співачка та музикантка. Терапевтичний вплив музики на морально-психологічний стан бійців вона використовує і під час служби.

"За майже рік мого перебування тут лише один чи два рази хлопці сказали, що зараз у телефонах хочуть посидіти, дружині подзвонити, чи що вони зайняті. А в основному вони всі: "Ух ти, гітара! Давайте!" І приходиш до них, виконуєш буквально дві-три пісні, вірш, присвячений їм, і вони просто розквітають", — сказала вона.

На третій рік повномасштабної війни основна проблема серед військовослужбовців – виснаження, як фізичне, так і моральне, говорить тренер-психолог "Центру стратегічного розвитку "Імпульс" **Родіон Григор'ян**. З 2022 по 2024 роки він був офіцером-психологом Сил територіальної оборони. Третій рік чоловік бере участь у проєкті тренінгів "Бойовий стрес: перша психологічна допомога та відновлення" в рамках Комплексного Пакету Допомоги НАТО Україні, за підтримки Програми людиноцентричного підходу.

"Коли ми проводимо наші заняття, тренінги з військовими під час їх ротацій, відновлення боєздатності, то одна з цілей нашої роботи — це адвокація саме психології в їх розумінні, в їх світі. І ми якраз мотивуємо вчитись звертатись по допомогу та вчитись приймати її, бо це одна з особливостей більшості військових. Ми не вміємо цю допомогу приймати, або за нею звертатися", — каже Родіон Григор'ян.

За його словами, основам психологічної допомоги навчають і командирів, і рядових бійців, здатних передати знання іншим членам підрозділу.

"Якщо в підрозділі всі знають базові принципи надання як першої психологічної допомоги, так і підтримки психологічної, то зрозуміло, що ефективність підрозділу з виконання завдань вища, ну і виживання, і відновлення. Я формую навколо себе мережу з трьох-п'яти контактів. Це можуть бути як побратими, посестри, так і просто знайомі, рідні на телефоні, до яких я можу звернутися в будь-який момент. І я чітко знаю, що вони мені

допоможуть так, як мені потрібно", — сказав психолог-тренер ГО "Центр стратегічного розвитку "Імпульс".

Супутниками травми війни – стану психіки, який людина отримала у стресовій ситуації, стають розлади сну, тривожність, почуття провини вцілілого та депресії, говорить директорка Центру психічного здоров'я та реабілітації ветеранів "Лісова Поляна", неврологиня **Ксенія Возніцина**. Військовослужбовець має звернутися за допомогою до медичної служби свого підрозділу, каже лікарка. Начмед, у свою чергу, обирає лікувальний заклад. Часто це — психіатрична лікарня. На думку Ксенії, такі заклади не підходять для лікування травм війни.

"Коли вибухова хвиля невидимо впливає на мозок — це те, що в народі називається контузія. Але це термін неправильний, ми від нього вже відходимо, бо це — легка черепно-мозкова травма. І з цим пов'язана величезна кількість скарг: це і головні болі, і порушення слуху, і порушення зору, і запаморочення, і шум у вухах, і метеозалежність колосальна. Також розлади когнітивної функції: коли порушується пам'ять, увага, концентрація, коли важко довго тримати увагу на чомусь, сконцентруватися чи висловити якусь свою думку ясно та адекватно. Окрім психотерапії, дуже важлива соціальна підтримка і доєднання фізичної складової", — сказала Ксенія Возніцина.

Зараз в Україні діє шість "Центрів досконалості" з акцентом на фізичну реабілітацію, "Лісова поляна" — сьомий. За словами Ксенії, тут більше уваги приділяють метальному здоров'ю пацієнтів. За час повномасштабного вторгнення до центру звернулися близько 10 тисяч військовослужбовців, у тому числі — з Херсонського напрямку.

"Розлади психіки неможливо вилікувати і провести реабілітацію за пару-три тижні, навіть за місяць. Якщо цей стан ще не сформувався в розлад, то ми тут гарно можемо попрацювати. Ми можемо надати той ресурс, стабілізувати людину і відправити далі служити. Але якщо вже сформувався певний тривожно-депресивний розлад чи той же пост-травматичний стресовий розлад, то за такий короткий час неможливо до норми людину відновити. У цьому разі важливо дати оту основу — що треба робити далі. Дати навички на майбутнє життя", — розказала директорка Центру психічного здоров'я та реабілітації ветеранів.

(<https://suspilne.media/kherson/922243-psihologicni-problemi-na-vijni-z-cim-stikautsa-vijskovosluzbovci-z-hersonsini-ta-aku-dopomogu-otrimuut/>, 11.01.2025).

===

В Україні створили платформу «Призма» для моніторингу психологічного стану військових

Центр масштабування технологічних рішень розробив платформу «Призма», яка дозволяє автоматизовано збирати, аналізувати та моніторити

психологічний стан військовослужбовців. Про це повідомила команда розробників на своїй офіційній сторінці.

Система «Призма» виконує кілька ключових завдань:

- Централізований збір даних про психологічний стан військових
- Формування аналітики та попередніх висновків
- Запобігання критичним станам, таким як ПТСР
- Контроль ефективності психологічної підтримки

У Центрі зазначають, що регулярний моніторинг психологічного здоров'я військових є критично важливим для їхньої боєздатності, а також для профілактики серйозних психологічних розладів.

Під час випробувань «Призму» протестували у понад 40 військових підрозділах. До процесу долучили 200 військових психологів, які провели понад 25 000 опитувань серед 16 000 військовослужбовців.

Основні можливості платформи включають:

- Гнучкий конструктор опитувань з можливістю планування
- Вебзастосунок для респондентів
- Формування індивідуального психологічного профілю військового
- Віддалене тестування особового складу, зокрема анонімні опитування

До системи також входить навчально-комунікаційний модуль для підготовки фахівців. У майбутньому «Призму» планують інтегрувати у систему «Імпульс» як частину автоматизації психологічної підтримки військових.

(<https://vsviti.com.ua/news/166575>, 19.02.2025).

===

"Усі втомилися, настрій змінився": в українській армії криза СЗЧ, - The Guardian

Як кажуть ті, хто пішов у СЗЧ, що довше триватиме війна, "то більше буде таких, як я".

Україна відчуває брак людей на фронті, і однією зі складових є те, що військовослужбовці масово залишають свої частини і йдуть у СЗЧ (самовільне залишення частини). Як пише The Guardian, точна цифра є військовою таємницею, але офіційна влада визнає, що їхня кількість велика.

Так, один із бійців розповів виданню, що на початку російського вторгнення пішов добровольцем і "був готовий віддати своє життя", проте з часом його ставлення змінилося.

Росіяни розбивали позиції ЗСУ в пух і прах, а старші командири віддавали нереальні накази. Так, під час оборони однієї з будівель йому на плече впала панель. Йому просто зробили укол, щоб зменшити біль, а потім сказали повернутися на фронт. "Я зрозумів, що я ніхто. Просто номер", - каже борець. У травні того ж року він залишив свій пост, щоб пройти курс лікування, і не повернувся.

"Усі втомилися. Настрій змінився. Раніше люди обіймали солдатів на вулицях. Тепер вони бояться, що їх призвуть в армію", - каже він.

Інший військовий розповів, що брав участь у наступальних операціях на півдні Миколаївської та Херсонської областей. Взимку 2022 року він посварився з новим командиром, безуспішно просив про переведення і отримав поранення.

"Я дійшов до точки кипіння. І я вирішив піти туди, де мене ніхто не знайде", - каже він.

Він додав, що знову візьме до рук зброю, якщо росіяни увійдуть у його місто, або якщо українська армія стане по-справжньому реформованою в стилі НАТО, з найкращими генералами. На запитання, чи щасливий він, він відповів: "Я живий. Чим довше триватиме війна, тим більше буде таких, як я".

Ольга Решетилова, уповноважений України із захисту прав військовослужбовців, сказала, що розуміє, чому деякі люди йдуть у самоволку.

"Це природно в ситуації, коли три роки йде велика війна. Люди виснажені. Вони хочуть бачити свої сім'ї. Їхні діти ростуть без них. Стосунки руйнуються. Дружини і чоловіки не можуть чекати вічно. Вони почуваються самотніми", - зазначає вона.

За її словами, у багатьох військовослужбовців нестійке психічне здоров'я, і невеликий конфлікт зі старшим офіцером міг "спровокувати" їх на втечу з частини.

"Це складна і заплутана проблема. Ми не можемо вирішити її за допомогою кримінального покарання. Якщо постане вибір між смертю і в'язницею, звісно, в цей момент ви оберете друге", - сказала вона.

Як розповів Андрій Гребенюк, сержант-майор піхотного батальйону, що воює в донецькому обласному місті Велика Новосілка, солдати йдуть у СЗЧ "досить часто".

"Деякі повертаються. Деякі ні... Справа не стільки в пораненнях, скільки в моральному дусі. Їм потрібне психологічне перезавантаження. Вони йдуть до своїх родин і знову з'являються через кілька місяців", - розповів він.

Раніше в Генштабі повідомляли, що близько 60% тих, хто після самовільного залишення частини (СЗЧ) виявив бажання служити далі і подали рапорт у застосунку "Армія+", наразі в процесі повернення або вже повністю відновилися на службі в нових частинах.

(<https://www.unian.ua/war/szch-v-ukrajini-biyci-zsu-rozpovili-the-guardian-chomu-ydut-u-szch-12901170.html>, 31.01.2025).

===

У Львові проведено засідання круглого столу на тему: «Соціальний захист ветеранів та ветеранок».

Відповідно до плану роботи **Комітету з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів**, у межах контрольної функції Комітету, у м. Львів проведено засідання круглого столу на тему: «Соціальний захист ветеранів та ветеранок» під головуванням **голови підкомітету з питань соціального захисту прав ветеранів Комітету Анатолія Остапенка**. Виїзне засідання круглого столу проведено за сприяння Вестмінстерської Фундації за Демократію.

У заході взяли участь діючі військовослужбовці, ветерани війни, народні депутати України, представники обласних державних (військових) адміністрацій, органів місцевого самоврядування, центральних органів виконавчої влади, Пенсійного фонду України, громадських організацій.

Під час заходу були обговорені ключові виклики у сфері соціального захисту ветеранів та ветеранок, які повинні передбачати комплексну державну підтримку, що базуватиметься на оцінці потреб самого ветерана та включатиме, зокрема, відновлення здоров'я, фізичну та психологічну реабілітацію, допомогу у забезпеченні житлом, працевлаштування та перенавчання, протезування, переобладнання житла та робочого місця для потреб ветеранів, які стали особами з інвалідністю, соціальну підтримку, в тому числі надання соціальних послуг, а також сприяння ветеранському підприємництву. Нині це є одним із пріоритетів держави.

Головуючий на засіданні круглого столу голова підкомітету з питань соціального захисту прав ветеранів Комітету Анатолій Остапенко розпочав захід хвилиною мовчання на вшанування пам'яті загиблих Захисників і Захисниць України. Під час виступу Анатолій Остапенко підкреслив, що головне завдання — це активний ветеран, який має повагу у суспільстві та реінтегрований у громаду. «Потрібно не тільки підтримувати і соціально захищати українських Захисників, а й зробити так, щоб ветеран був гідним цього звання і міг робити все для зміцнення нашої країни», — зазначив Анатолій Остапенко.

Окремо Анатолій Остапенко наголосив на тому, що підтримка ветеранів війни, а також родин загиблих героїв є необхідною під час воєнного стану та в подальшому мирному житті. Забезпечення належного рівня соціального захисту ветеранів та ветеранок — не лише державний обов'язок, а й відповідальність усього суспільства. Кожен громадянин України має пам'ятати про внесок Захисників і Захисниць України у нашу незалежність і підтримувати їх не лише під час війни, а й у мирному житті.

У вітальному слові голова Львівської обласної державної адміністрації Христина Замула зазначила, що ветеранська політика — це комплексний напрям, який охоплює медицину, соціальний захист, освіту, культуру та спорт.

Вона зазначила, що Львівщина активно впроваджує програми підтримки для ветеранів війни. Зокрема є можливості для ведення бізнесу, а також реалізуються ініціативи щодо спортивної реабілітації. Також було запроваджено експериментальний проєкт соціальної реабілітації, завдяки якому понад 200 ветеранів війни змогли отримати соціальну реабілітацію.

Заступник львівського міського голови Ірина Кулинич наголосила на необхідності забезпечення якісного догляду за ветеранами війни із порушеннями опорно-рухового апарату. Вона підкреслила, що ці люди потребують не лише медичної допомоги, а й соціальної підтримки, реабілітації та гідних умов життя. Питання догляду за ветеранами війни із порушеннями опорно-рухового апарату залишається на порядку денному, і для його вирішення важлива тісна співпраця держави, громадськості та міжнародних партнерів.

Народний депутат України, член Комітету Верховної Ради України з питань гуманітарної та інформаційної політики Софія Федина звернула увагу на проблемні питання соціального захисту ветеранів та ветеранок війни, а саме дискримінацію учасників АТО. Вона наголосила, що необхідно забезпечити рівні можливості для всіх ветеранів та ветеранок незалежно від періоду їхньої служби. Окрему увагу Софія Федина приділила боротьбі з шахрайськими центрами правової допомоги, які наживаються на військових та їхніх родинах. Крім того, вона звернула особливу увагу на те, що після повернення з війни багато військовослужбовців, які втратили кінцівки, стикаються з серйозною проблемою працевлаштування через відсутність адаптованих робочих місць, що ускладнює їхню інтеграцію в суспільне життя.

Під час свого виступу міністр соціальної політики України Оксана Жолнович зазначила, що активно займається питаннями, пов'язаними з різними аспектами соціального захисту ветеранів та ветеранок війни. Міністр окреслила ключові ініціативи щодо соціальної підтримки ветеранів та ветеранок війни та їх родин, які вже впроваджуються в Україні. Одним із важливих кроків стало фінансування команд психосоціальної підтримки з державного бюджету. Вже відкрито 200 центрів життєстійкості, а нещодавно ухвалено рішення про розширення цієї мережі ще на 50 громад. Також для людей, які втратили зір або здійснюють переміщення за допомогою засобів реабілітації, запущено реабілітаційні центри, що сприяють їхньому відновленню та адаптації до життя. Також Оксана Жолнович акцентувала увагу на важливих кроках у сфері протезування в Україні. Вона зазначила, що держава працює над збільшенням кількості фахівців, які виготовляють високотехнологічні протези, і вдосконалює систему їхнього забезпечення. За її словами, держава продовжує вдосконалювати систему забезпечення протезами, щоб кожен, хто їх потребує, мав можливість отримати якісний і сучасний протез у найкоротші терміни.

Заступник начальника управління додержання прав військовослужбовців, поліцейських, ветеранів та членів їх родин Офісу Омбудсмана України Володимир Дятел наголосив, що Уповноважений Верховної Ради України з прав людини здійснює контроль за дотриманням

прав ветеранів та ветеранок війни, їхніх родин, а також родин загиблих Захисників і Захисниць України. Він також звернув увагу на те, що кількість звернень від ветеранів і ветеранок війни та членів родин загиблих значно зросла. Якщо минулого року найбільше звертали з питань отримання одноразової грошової допомоги, то цього року звернень стало набагато більше і з інших питань, і лише за перші два місяці цього року їх кількість дорівнює показнику за весь попередній рік.

Заступник міністра у справах ветеранів України Руслан Приходько озвучив ключові проблеми, з якими стикаються ветерани та ветеранки України та їхні родини, а також заходи, які міністерство впроваджує для їхнього розв'язання. Руслан Приходько наголосив на проблемі незаконного вимагання грошей за медичні послуги, а також на ініціативах, які впроваджуються: зубопротезування для ветеранів; контроль якості медичних послуг; збільшення фінансування сімейних лікарів. Руслан Приходько запевнив, що Міністерство у справах ветеранів України продовжує працювати над розв'язанням проблем ветеранів, модернізує законодавство та розширює можливості для отримання медичних, соціальних та житлових гарантій. Водночас він закликав ветеранів та їхні родини активно комунікувати з міністерством і повідомляти про порушення їхніх прав.

Заступник директора департаменту — начальник відділу соціальної політики департаменту соціального забезпечення Міністерства оборони України Сергій Кучеренко під час дискусії наголосив, що Міністерство оборони України забезпечує повний цикл соціальних гарантій для військовослужбовців, ветеранів та ветеранок війни. Міністерство оборони України активно працює над програмами психологічної та медико-психологічної реабілітації учасників бойових дій, а також бере активну участь у реалізації заходів стратегії ветеранської політики, зокрема щодо адаптації військових до цивільного життя. Сергій Кучеренко підкреслив, що всі ці заходи спрямовані на посилення соціального захисту військових та ветеранів.

Голова луганського обласного відділення Національного олімпійського комітету України, начальник луганського обласного відділення Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України Віктор Острецов звернув увагу на те, що військовослужбовець виконує критично важливу функцію формування не лише майбутніх захисників держави, а й громадян, що виховуються на засадах патріотизму, дисципліни, чесності та відповідальності. За його словами, багато ветеранів після завершення служби стикаються з психологічними травмами, тому важливо забезпечити їм доступ до якісних медичних послуг, реабілітаційних центрів і професійної психологічної підтримки. Також він звернув увагу, що система освіти для ветеранів має включати можливості здобуття нових навичок і професій, а саме: важливо підтримувати програми перекваліфікації, що дадуть змогу ветеранам повернутися на цивільний ринок праці та знайти гідне місце в суспільстві. Він зазначив, що важливим аспектом соціальної адаптації є залучення ветеранів війни до фізичної активності та спорту, тому що спортивні програми відіграють значну роль у фізичній і психологічній реабілітації, допомагаючи

ветеранам повернутися до активного життя, зміцнити здоров'я та інтегруватися у суспільство.

Голова громадської спілки «Центр міждисциплінарних фундаментальних і прикладних досліджень людини», генерал, професор Василь Крутов зазначив про необхідність сучасних комплексних знань для фахівців, і це є вирішення широкого кола реабілітаційних завдань для ветеранів війни, що базується на інтегральному підході до здоров'я. Цей підхід об'єднує фізичний, ментальний та духовні аспекти. Він зазначив, що фахівець-реабілітолог — це компетентний помічник у справі мобілізації тих колосальних енергоресурсів і людських ресурсів, які несе у собі активована інноваційними засобами ментальна сфера пацієнта. Василь Крутов зазначив, що ментальне здоров'я — це фактор сприяння розв'язанню базових проблем ветеранського співтовариства України, і саме співпраця та подальша реалізація стратегії зроблять гідний внесок у справу підтримки ветеранів та забезпечать їх щасливе та здорове життя.

Під час дискусії голова громадської організації «Соціальний захист населення та учасників АТО» Олеся Турошвілі порушила низку важливих проблем соціального захисту військовослужбовців та ветеранів війни. Зокрема, вона звернула увагу на рівень грошового забезпечення військовослужбовців та закликала державу створювати всі необхідні умови, щоб ветерани залишалися в країні, мали гідне життя та могли забезпечувати свої сім'ї. Олеся Турошвілі підсумувала, що рівноправний і належний соціальний захист військових — це питання не лише справедливості, а й національної безпеки.

Керівник та засновниця громадської організації «Редюйт» Дарина Требух повідомила про важливу роботу, яку її команда здійснює для підтримки наших Захисників. Вони активно працюють у госпіталях, надаючи пораненим військовим комплексну психофізичну допомогу. Вона зазначила, що для покращення доступу ветеранів до важливої інформації було створено мобільний застосунок «Компас ветерана», у якому відображені всі права, соціальні гарантії та статуси, які можуть отримати військовослужбовці після поранення або завершення служби. Також Дарина Требух окреслила основні проблеми, які потребують розв'язання: швидке отримання статусу учасника бойових дій (УБД) (багато військових, проходячи шлях від призову до лікування в госпіталях, не встигають оформити статус УБД або не знають, як це зробити, що ускладнює подальше отримання пільг та соціальних гарантій); проблеми з опікунством (виникають труднощі з призначенням опікунів для поранених, які потребують сторонньої допомоги). Дарина Требух наголосила, що ці питання потребують нагального вирішення на державному рівні, щоб забезпечити Захисникам України належний соціальний захист та підтримку.

Депутат Київської обласної ради, громадська діячка Галина Єрко під час дискусії поінформувала про ініціативи, спрямовані на підтримку військовослужбовців та їхніх родин. Зокрема, вона наголосила на важливості залучення ветеранів до суспільних проєктів на місцевому рівні. Житлове забезпечення для військових — одне з ключових питань, яке потребує

вдосконалення. За її словами, держава надає механізми отримання житла, проте черги та доступність таких програм для громадян залишаються відкритим питанням. Вона також розповіла про успішний проект, реалізований у Київській області у селищі Дружня, — «Будинок АТО». У межах цієї ініціативи було виділено земельну ділянку, а обласна адміністрація, обласна рада та органи місцевого самоврядування спільно побудували житловий комплекс для ветеранів. Галина Єрко підсумувала, що успішні регіональні ініціативи необхідно розширювати на національному рівні, аби забезпечити належну підтримку військових та їхніх родин.

Голова Старобільської районної ради Луганської області Роман Решетняк наголосив на низці проблем, що потребують розв'язання на державному рівні. Зокрема, він звернув увагу на постанову Кабінету Міністрів України № 280, яка, за його словами, містить дискримінаційні положення та потребує перегляду. Також серед важливих питань він виділив проблеми щодо функціонування «Оселі».

Голова громадської організації «Спілка ветеранів війни, військовослужбовців та внутрішньо переміщених осіб з Луганської області», ветеран війни та внутрішньо переміщена особа Анатолій Гацько, у свою чергу, підкреслив важливість чіткого алгоритму повернення військових до цивільного життя після служби. Він наголосив, що цей процес має бути зрозумілим і системним, щоб захисники отримували необхідну підтримку під час адаптації до мирного життя. Також він звернув увагу на необхідність чіткого розмежування та пояснення статусів таких категорій громадян, як: ветерани, внутрішньо переміщені особи (ВПО), особи з інвалідністю.

Директор Львівського центру надання послуг учасникам бойових дій Андрій Жолоб наголосив на важливості створення механізму «перекладу» юридичної мови «ветеранською». Він підкреслив, що складні правові документи часто є незрозумілими для військовослужбовців, що ускладнює процес отримання соціальних гарантій та допомоги. Крім того, він акцентував увагу на тому, що патріотизм має закладатися ще з юного віку через освітні програми, заходи з військово-спортивної підготовки та підвищення престижу військової служби.

На завершення голова підкомітету з питань соціального захисту прав ветеранів Комітету Анатолій Остапенко у своєму заключному слові наголосив, що існує реальна необхідність екстрених змін у підходах до організації надання і соціальної підтримки, і працевлаштування, психологічної підтримки та увічнення пам'яті. Він також поінформував, що всі надані пропозиції під час дискусії по можливості будуть враховані і місцевими органами влади, і в законотворчій діяльності Парламенту.

Засідання круглого столу стало важливою складовою обговорення стратегій підтримки соціального захисту ветеранів та ветеранок.

(<https://www.golos.com.ua/article/383083>, 27.03.2025).

Практичні поради подолання стресу

"У кожній громаді має бути людина, яка відповідає за ветеранів": психолог з Рівного розповів про адаптацію після війни.

Після участі у бойових діях захисники мають посттравматичний стресовий розлад, депресію і тривогу. Ці стани можуть призвести до непорозуміння в сім'ї, відчуження від суспільства, проблем з адаптацією. На Рівненщині такою сферою займаються в управлінні з питань ветеранської політики ОВА. Є й інші платформи, де допомагають тим, хто стикається з психологічними та емоційними викликами після військової служби.

Про це в етері **Українське радіо. Рівне** розповів психолог, член Київської асоціації практикуючих психологів та психотерапевтів, ветеран Збройних сил України Максим Чубик.

За його інформацією, держава для ветеранів пропонує різні дієві ініціативи.

"На Рівненщині такою сферою займаються в управлінні з питань ветеранської політики ОВА. Їхня команда добре працює, часто залучають до співпраці ветеранів, питають їхню думку. У повернення захисників до нормального життя мають включитися всі. Це стосується і недержавних установ. Також родина має підтримувати військових, коли вони на війні і коли повертаються", — розповів психолог.

Зі слів Максима Чубика, важливу роль в адаптації відіграє спортивна та психологічна реабілітація:

"Ветерани все частіше починають звертатися до психологів. Спочатку вони не вірять, що від цього може бути позитивний ефект. Ідуть, бо хтось на цьому наполягав. Але згодом бачать результати — і починають розказувати своїм побратимам, що це дієво. Ветеран, який подолав багато труднощів та повернувся до життя, на мою думку, буде найкращим провідником та прикладом для інших. Я часто працюю в проєктах, де саме ветерани стають керівниками програм, тренерами, психологами. Зараз, до речі, багато ветеранів вчаться на психологів."

Чоловік додав, що у великих містах легше з реабілітацією ветеранів. Натомість у селах — складна ситуація.

"У такому випадку трохи допомагає інтернет. Є ветерани, які в соціальних мережах шукають та знаходять інформацію про різні тренінги, зустрічі, реєструються і їдуть. Але це ж далеко не всі. Тому в кожній громаді має бути людина, яка відповідає за ветеранів, моніторить актуальну інформацію, всім її розсилає і розповідає, що це дієво і треба поїхати. Кемпи

для військових — безплатні. Деякі організації навіть оплачують дорогу", — зазначив Максим Чубик.

Він додав, що нині в Україні є різні реабілітаційні кемпи, зокрема психологічного спрямування:

"Їхня суть в тому, що ветеран або ветеранка приїжджає в коло побратимів і знаходиться там певний час. Як правило, це від чотирьох до 10 днів. У багатьох є складнощі в комунікації з цивільними, з родиною. А на таких кемпах людина відпочиває тілом, душею, емоційно. Там багато різних активностей, групова психотерапія, на якій піднімають різні питання. На таких заняттях більше лікує та допомагає сама група, аніж психолог. Це якась така магія, коли зібралися люди, які один одного розуміють, бо вони пройшли спільні випробування на війні. Вони можуть сказати один одному "я тебе розумію" і сильно підтримують один одного".

Максим Чубик порекомендував військовослужбовцям працювати одночасно з психологом індивідуально та в групі. Це можуть бути сеанси онлайн або наживо.

"Є люди, яким, наприклад, не підходить групова терапія, бо вони не готові розкритися в групі. Тому вони працюють індивідуально. Але найбільш дієво поєднувати ці два види занять. Якщо є партнер, то також рекомендую звертатися до психолога вдвох. Адже він був до війни інший, і вона була іншою. Їм треба заново знайомитися, вибудовувати стосунки, враховуючи всі особливості й те, що вони пережили. І тоді ми втрьох домовляємося, шукаємо варіанти, як можна нормалізувати ці стосунки, що можна зробити", — пояснив психолог.

Заступник Міністра у справах ветеранів України Руслан Приходько раніше озвучив, що станом на 25 липня 2024 року в Україні — 1,3 млн ветеранів. Після війни їх кількість, включно з членами родини, зросте орієнтовно до 5-6 млн. Зі слів Максима Чубика, суспільству потрібно пояснювати, як правильно комунікувати з ветеранами, які повернулися з війни. Також потрібно дбати про ментальне здоров'я: кожному варто починати з себе — і тоді буде ресурс, щоби подбати про іншого.

(<https://suspilne.media/rivne/891895-u-koznij-gromadi-mae-buti-ludina-aka-vidpovidaє-za-veteraniv-psiolog-z-rivnogo-rozpoviv-pro-adaptaciu-pisla-vijni/>).

===

В Україні бракує військових психологів: як це впливає на ветеранів та їхню соціалізацію

В Україні спостерігається гострий дефіцит військових психологів. До початку повномасштабного вторгнення фахівців із досвідом роботи з військовими травмами було вкрай мало. Сьогодні ж більшість психологів отримують військову кваліфікацію на коротких курсах тривалістю до трьох місяців, що викликає сумніви щодо ефективності такої підготовки.

Про це розповідає РБК-Україна із посиланням на дослідження онлайн-платформи навчальних курсів для ветеранів "Курс".

Для порівняння, в Ізраїлі військовий психолог має пройти обов'язкову вищу освіту та мінімум 300 годин консультацій із постраждалими від війни та ПТСР. В Україні ж цивільні психологи часто не можуть ефективно працювати з військовими через бар'єр довіри - захисникам важливо говорити з тими, хто розуміє їхній бойовий досвід.

Крім того, деякі військові скаржаться на неетичні випадки фальсифікації діагнозів у підрозділах - щоб командування не втратило боєздатну одиницю, психологи можуть применшувати важкість стану бійця. У реальності ж підтримка обмежується написанням характеристик та відправленням до психіатра.

Проблеми адаптації ветеранів

Психологічна адаптація є одним із ключових викликів для ветеранів після повернення з війни. За словами військової психологині Олесі Прудіус, захисники стикаються з посттравматичними розладами, тривожними станами та проблемами концентрації, що ускладнює працевлаштування.

Ще однією перепорою є невідповідність бойових навичок цивільним професіям. Військові часто не мають розуміння ринку праці та бояться змінювати сферу діяльності. Додатково ускладнюють ситуацію стереотипи роботодавців, які вважають ветеранів людьми з потенційними проблемами у колективі.

Як допомогти ветеранам адаптуватися

Фахівці радять створювати програми психологічної підтримки, перекваліфікації та наставництва. Зокрема, ефективним рішенням можуть стати профорієнтаційні симуляційні центри - простори, де ветерани зможуть в безпечних умовах опановувати нові професії та тренувати комунікаційні навички.

Такі центри вже працюють у партнерстві з компаніями та Veteran Hub. Вони допомагають ветеранам знайти себе у цивільному житті, подолати страхи та отримати практичний досвід роботи.

Проблема психологічної підтримки військових та ветеранів потребує комплексного підходу. Без якісної підготовки військових психологів та адаптаційних програм суспільству буде складно ефективно інтегрувати захисників у цивільне життя.

Нагадаємо, в Україні понад 1,3 мільйона ветеранів, і більш ніж половина з них після повернення до цивільного життя змінюють професію через травми або психологічний стан.

(<https://www.rbc.ua/rus/news/ukrayini-brakue-viyskovih-psihtologiv-k-tse-1741698040.html>, 11.03.2025).

====

Військовий психолог Сергій Ростіков: «Поруч із деякими історіями кіно здається нецікавим»

У війні на виживання роль психолога важко переоцінити. Поранення зазнають не тільки тіла, а й душі воїнів. Лейтенант Сергій Ростіков очолює групу контролю бойового стресу у 21 окремій механізованій бригаді.

Історію бійця оприлюднили на сторінці Генерального штабу ЗС України.

У цивільному житті він керував невеликим бізнесом та був громадським активістом. Має економічну та технічну освіту, а зараз здобуває психологічну. Пройшов курси підготовки у Великій Британії. Має досвід строкової та контрактної служби, зокрема в українському миротворчому контингенті в Іраку. У перші ж дні повномасштабного вторгнення, тоді ще сержант, Ростіков повернувся до війська.

«Я був заступником командира взводу, командував людьми, бачив, наскільки вони по-різному реагують на обставини, і як деякі потребують підтримки. Наприкінці 2022-го мені запропонували пройти офіцерські курси за напрямом військова психологія, і я одразу погодився. Ще в цивільному житті психологія мене завжди цікавила, а вже під час війни я на власному досвіді побачив, як її розуміння важливе для ефективного керування підрозділом», — каже Сергій.

Саме спілкування з людьми офіцер вважає найцікавішим аспектом своєї роботи. Каже, що є такі людські історії, поруч з якими кіно здається нецікавим. «Захоплює сила духу деяких людей, попри величезну втому і часом нелюдські навантаження на полі бою, вони все одно зберігають душевний спокій і почуття гумору», — говорить Сергій.

Приїжджаючи на позиції, полігон чи в лікувальний заклад, психолог допомагає військовим віднайти душевний спокій, прийняти обставини війни та вчить бійців надавати першу психологічну допомогу один одному.

У Головному управлінні психологічної підтримки персоналу ЗСУ ретельно вивчають роботу психологів на місцях, узагальнюють передовий досвід та поширюють серед колег. Але бачать і проблеми, шукають шляхи їх вирішення.

Сьогодні у Збройних Силах України існує потреба у кваліфікованих військових психологах. Цивільні психологи, які призиваються на військову службу, не завжди мають досвід роботи із бойовою психотравмою, що викликає в них розгубленість та невпевненість під час надання психологічної допомоги військовослужбовцям. Водночас цивільний досвід та свіжий погляд часом стають визначним чинником у напрацюванні дієвих змін у підготовці та роботі військових психологів.

Головне управління запровадило курси підвищення кваліфікації на фондах Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка, де офіцери-психологи структур психологічної підтримки персоналу здобувають необхідні знання, обмінюються досвідом та розвивають креативні ідеї в секторі військової психології.

В умовах нестачі фахівців-психологів у підрозділах особливого сенсу набуває навантаження самого психолога та адекватне розуміння його роботи на війні. У підрозділі ти не можеш сказати: «Я послухаю шістьох, а інших — наступного разу». Іноді доводиться працювати стільки, скільки вимагають обставини.

Звісно, таке навантаження важко порівняти з постійним перебуванням на позиціях під час обстрілу, втім, робота психологів на війні доволі важка та виснажлива.

Стрес, як і загальна втома, має здатність накопичуватись, і багато людей просто не знають, що з тим усім робити. Додатково тиснуть і стереотипи: мовляв, чоловіки не мають жалітись, чоловіки не просять про допомогу, плакати — це прояв слабкості, і багато іншого.

Завдання військового психолога полягає не тільки у стабілізації психоемоційного стану військовослужбовця, а й у допомозі в пошуку його внутрішніх та зовнішніх ресурсів, необхідних для якісного відновлення, пошуку власної мети перебування на війні, розумінні основ комунікації з рідними, із сім'єю тощо.

Кожний новий день несе для військового психолога нові виклики, і він має бути готовий до них. Для деяких людей психолог — то затамована надія, що його вислухають, що він не сам на сам зі своїми проблемами, що завжди можна знайти вихід, навіть у найскладніших життєвих ситуаціях. Так бачить свою роботу Сергій Ростіков. І люди йому довіряються.

Як повідомляла АрміяInform, «Вікінг» — борець Інтернаціонального легіону Сухопутних військ ЗСУ, який вже три роки воює за Україну проти російських окупантів. Він пройшов важкий бойовий шлях, знищивши багато ворогів, і став справжнім професіоналом своєї справи. (<https://armyinform.com.ua/2025/02/05/vijskovyj-psyholog-sergij-rostikov-poruch-z-deyakymy-istoriyamy-kino-zdayetsya-neczikavym/>, 05.02.2025).

===

“Невмотивований борець — це завдання, але не надскладне”. Військовий психолог 3-ї штурмової бригади Віктор Комаренко — про психологію солдата та його підтримку

“Мене тішить тиловий Київ. Коли я приїхав сюди в березні 2023-го і побачив вуличне освітлення, це було неймовірне відчуття. Ще в лютому все було темним, а в березні вулиці вже світилися. Але мені хотілося б бачити більше хлопців у формі. Все ж таки повинні бути речі, які нагадують, що точиться війна”.

49-річний капітан **Віктор Комаренко** у вільний від служби час не вдягає статутну форму, але стиль мілітарі, погляд та манера розмови відразу видають військового в колишньому викладачеві університету.

Віктор — нейробіолог, кандидат біологічних наук, доцент, багато років пропрацював на кафедрі фізіології людини і тварин Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Викладав нейрофізіологію, антропологію, психофізіологію та інші фізіологічні дисципліни.

Наразі Комаренко — військовослужбовець, **офіцер-психолог 3-ї окремої штурмової бригади ЗСУ** із позивним **“Доцент”**.

“Так, ми змінюємось, — каже він із посмішкою. — Де можна сказати п’ять слів, ми кажемо одне. Можемо забути подякувати. Не тому, що військові якісь невиховані. Ми звикли берегти ресурс”.

Ми поговорили з ним про те, як війна змінює нас, чому цих змін не слід лякатися та що дійсно є потужною мотивацією для бійця.

“Бий, завмри або біжи” національного масштабу

Бий, завмри або біжи — генетично “вмонтовані” реакції на стрес. Як викладач, Віктор Комаренко багато разів розповідав своїм студентам ці базові біологічні реакції людини.

24 лютого 2022 року їх можна було побачити на рівні суспільства та держави.

“Багато хто з нас був у ступорі на початку повномасштабного вторгнення. Так завжди стається на потужні подразники. У когось це проявляється більш виражено, у когось менше. Я не виняток. Але вже наступного дня зрозумів: я доєднуюсь до війська”, — згадує Комаренко.

Спочатку Віктор долучився до батальйону тероборони, створеного ветеранами полку “Азов”. І хоча мав офіцерське звання та військову спеціальність, виконував обов’язки рядового солдата.

Упродовж пів року, хто був більш проактивним, почав розуміти: все, ти у війську. Що можеш найкраще тут зробити?

“Я почав проявляти ініціативу, проводити заняття із психофізіології, пояснювати, що стається з нашою психікою під час дії бойових і службових стресорів, чому всі різні і так далі. Тож коли постало питання знайти військового психолога в батальйон, один із заступників командирів роти сказав: так є ж “Доцент”!”, — згадує Комаренко.

До початку повномасштабного вторгнення, розповідає Віктор, до військової психології існувала мінімальна довіра. Командири не розуміли, навіщо воно треба. Військовослужбовці не отримували те, на що сподівались. Військових психологів навантажували тим, що геть не входило в їхні обов’язки.

У багатьох бригадах ситуація такою і залишилась.

Комаренко згадує, що на початку, коли він тільки приступив до своїх обов’язків, то нагальної потреби в психологу і не існувало.

“Наш батальйон перебував на полігоні. Так, був стрес, пов’язаний зі службою, але це стрес, із яким хлопці цілком могли впоратись самотійно. Деякі побратими могли іронічно підійти й сказати: “Доценте, щось мені зле”. Якщо є жарти й іронія, то все не так і погано.

Необхідність психолога стала більш очевидною, коли почалися перші інтенсивні та затяжні бої. Тоді наш батальйон у складі 3-ї окремої штурмової бригади зупинив наступ “вагнерівців” уздовж каналу Сіверський Донець-Донбас”, — розповідає офіцер.

Тоді й пішли перші звернення до психолога. Бо воїни відчули ті стани, яких не очікували і з якими не були знайомі в цивільному житті.

“Наприклад, почалися тривожні напади. Це ще не панічна атака, але стан близький до цього. Треба було працювати з горюванням, бо бійці втрачали близьких товаришів.

Після боїв із “вагнерами” я проводив свої перші групові психологічні і дебрифінги: об’їздив майже всі взводи, які брали участь в боях, дізнавався, як себе почували, які рішення ухвалювали в той чи інший момент боїв.

У НАС ЖОДЕН БОЄЦЬ НЕ ПОКИНУВ САМОВІЛЬНО ПОЛЮ БОЮ.

Навіть ті, хто прийшов у підрозділ без жодного бойового досвіду. Це сталося завдяки адекватній підготовці, правильному злагодженню, довірі до командування та ще купі дрібниць, які не бувають незначущими”, — розповідає Віктор Комаренко.

“Невмотивований боєць — це завдання для психолога. І не те щоб надскладне”

Зараз часто можна почути про те, що невмотивовані люди у війську непотрібні.

Але мотивація — це не вроджена риса. Вона може виникати, і вона може зникати.

Різні бригади та підрозділи бачили тих, хто йшов в армію добровільно і там ламався. І тих, хто став потужним воїном, хоча для мобілізації його буквально “зловили” в кущах.

Віктор Комаренко каже, що якщо почитати фахову й популярну літературу з військової психології, то можна виділити три кити, на яких стоїть мотивація військовослужбовця:

- побратимство,
- довіра до командира,
- підтримка тилу.

“Я стверджував і завжди буду стверджувати: невмотивований боєць — це не проблема. Це завдання. І насправді я б не назвав його надскладним.

Мотивація — це не лише про відпустки, нагороди чи грошові виплати. Будь-який прояв уваги та поваги до воїна — це вже вагома мотивація”, — пояснює психолог 3-ї ОШБр.

І додає, що якщо повернутись до азів нейробіології, то важливе позитивне підкріплення:

“Спочатку ти даєш завдання, яке боєць може виконати. Отриманий бажаний результат за принципом зворотного зв’язку підвищує мотивацію продовжувати дію. Потім це завдання поступово ускладнюється, до нього додаються нові компоненти. І от ти вже розвиваєш свого бійця”.

На думку Комаренка, є ще один важливий елемент: воїн має відчувати свою приналежність до успішної команди.

Одна з форм мотивації — це відчувати себе частиною чогось успішного.

Ті військові, які долучилися до підрозділів з іменем та історією успіху, набагато швидше адаптуються до військової служби, набувають військової майстерності та мають більше шансів отримати позитивний досвід воїна, впевнений психолог.

“Багато взводів та рот зробили собі ім’я. Це вже бренд. Вони, наприклад мають свої мерчі, логотипи, шеврони тощо. Багато успішних взводів мають власні назви. Наприклад, такі відомі взводи [3-ї штурмової] бригади, як “Десептикони”, “Мирон” або “Вовча зграя”. Команда з іменем сприяє зростанню бійця, формуванню його самоідентифікації”, — пояснює психолог Комаренко.

Служить воїн — служить вся його родина

У мережі та й просто у приватному спілкуванні можна почути занепокоєння з приводу інтеграції військових у цивільне суспільство, повернення до цивільного життя.

Віктор Комаренко на це відповідає: *“А чому було так мало занепокоєння з приводу того, як цивільна людина адаптувалася до війська? Це ж набагато важче! Так, хтось із нас у перші тижні після демобілізації буде більш різким, хтось більш закритим. Але це нормально, і поступово людина повернеться до звичних патернів поведінки”.*

Психолог пояснює, що на війні люди часто стають “емоційно сліпими”, різкішими, прямішими. Це може бути неприємно для цивільних, але це те, що забезпечує виживання людини в зоні бойових дій.

“Якщо людина в армії не змінюється — ось проблема”, — констатує офіцер.

Особливо важливо, аби це розуміла родина воїна.

*“Не всі пари витримують такі випробування. Є дуже неприємні історії, які згубно впливають і на дружин/коханих воїнів, і на самих хлопців. Щодо воїна — це додатковий ризик, бо він тоді сфокусований не на бойових діях. Ідеальних порад немає. Але одну універсальну пораду я дам — **обізнаність**”, —* зауважує психолог.

І додає: обізнаність означає розуміння того, що відчуває кожен з нас.

Віктор пишається всіма коханими військових, які мають дітей.

Коли він пішов у військо, його дружина залишилася сама з немовлям.

Ситуація часто складається так, що активна жінка опиняється в повній соціальній ізоляції, без допомоги, з постійною відповідальністю, в умовах відключення світла чи інших викликів.

“Це дуже важко. Це теж хронічний стрес. І це призводить до непорозумінь, сварок, розлучень.

Іноді до мене приходять хлопці, які просто “рекси” в бою, і кажуть: “Доценте, всьо, розлучаюся!” Я питаю: що таке? Сказав дівчині “привіт, щось ти сьогодні якось погано виглядаєш” — замість “я тебе люблю?” — “Ага”. Ну, і слово за слово, починається сварка”.

Віктор Комаренко наголошує, що **найгірше, що може зробити дружина/наречена чи будь-хто з родичів — це докоряти воїну, що він пішов служити.** Мовляв, “дивись, твої друзі не пішли, відкосили, все в них добре, кар’єра, дітей бачать, а ти...”

“Це шлях в нікуди. Тому що саме той, хто служить — це еліта нації. А не ті, хто слабкодухі. У США, до прикладу, культ ветеранів. Те саме має бути й в нас”, — переконаний військовий психолог.

Комаренко радить не забувати, що вся родина військового віддала захисту країни те, що не завжди можна виміряти грошима: наприклад, можливість переживати разом дорослішання дітей.

Родини, які віддали все заради мирного Києва повинні отримувати особливу повагу.

“Якщо ми підемо як суспільство іншим шляхом, якщо поважати будуть тих, хто не пішов, це буде величезною поразкою нашого суспільства”, — підсумовує Віктор Комаренко.

(<https://novynarnia.com/2025/02/27/vkomarenko/>, 27.02.2025).

===

Як правильно спілкуватись з військовими й не образити їх: поради херсонського психолога

Військовим необхідна не жалість, а увага та турбота, каже психолог з Херсона Володимир Багненко. Він вже рік працює у військовому шпиталі у Київській області. Спочатку — як волонтер, тепер — офіційно. Ми поговорили з Володимиром про те, як спілкуватися з дійсними військовослужбовцями та ветеранами у цивільному житті та як допомогти їм адаптуватися.

Чому вирішили допомагати військовослужбовцям? Ви завжди були психологом?

— Ні, я довгий час розвивався як маркетолог. Останні чотири роки здобував освіту психологічну, потроху навчався цього і зрозумів, що так я можу бути найбільш корисним. Я просто почав їздити в шпиталь допомагати. Найперше, допомагав закуповувати медикаменти, які необхідні хлопцям.

Також мені дозволили спілкуватись з військовими, робити підтримувальну терапію. І я зрозумів, що все це те, що я дуже хочу роботи.

Є глибинне відчуття, що це щось неймовірно важливе, і у нас не так багато насправді людей. Потреба набагато більше, ніж кількість психологів, які вміють і розуміють, як працювати з військовими. Зараз та кількість військових, які потребують підтримки, які потребують уваги й підтримувальної терапії — неймовірно велика. І я зрозумів, що це те, куди я хочу рухатись.

З якими питаннями та проблемами частіше за все звертаються до вас військовослужбовці?

— В першу чергу вони просто знають, що їм щось не ок, їм погано. І вони часто заходять в кабінет і кажуть мені: "Щось зі мною не так, допоможіть мені". У шпиталі ми працюємо з тими, кого направляють на реабілітацію. Вони повертаються далі в зону бойових дій, тому тут не може бути якоїсь глибинної терапії, це скоріше підтримувальна терапія і моя задача навчити їх саморегуляції. Як підтримати себе, що робити, коли тебе накриває. У них у багатьох є якісь окремі симптоми ПТСР. У когось є вже діагноз.

Що найскладніше під час психологічної реабілітації, взагалі спілкування з військовослужбовцями?

— Я думаю, що найскладніше — це стати своїм для нього. Військові в цілому ділять світ досить просто: є свій, є чужий. Є чорне, є біле. І всі цивільні люди, в тому числі і психологи, і лікарі, і всі — вони чужі. І задача створити безпечний простір, в якому він може відчувати себе спокійно, відчувати, що ти свій і почати тобі довіряти і розказувати те, що насправді його турбує. Тому що на першій зустрічі він приглядається до тебе, дивиться, хто ти, й чи можна тобі довіряти: "Чому ти? Чому ти тут? Чому ти не служиш?"

Ну, в мене є мої історії, яким я ділюсь, якщо потрібно. Але в цілому моя задача дати йому можливість розкритись і далі дати йому можливість навчитися саморегуляції. Найскладніше, мабуть, завоювати цю довіру — що я та людина, з якою він може спілкуватися.

Чи були якісь складні кейси роботи з військовослужбовцями? Чи багато їх? Що запам'яталось?

— По-перше, кожен кейс особливий і кожна історія дуже особлива і дуже не проста. Є ті історії, які западають у пам'ять і болять. У нас був чоловік, який повністю втратив пам'ять, майже нічого не пам'ятав зі свого життя до війни. Він отримав досить багато легких черепно-мозкових травм, в народі їх частіше називають контузії. І навіть на питання "Скільки тобі років?" він не міг відповісти відразу. Я питаю, а він каже: "О, гарне питання." Дістає паспорт, і такий: "Так, я 76 року, це означає..." І ми разом рахуємо.

Це складно, коли моя задача — допомогти йому знайти сенс в майбутньому, відшукати опору, а він не знає, хто він. Він говорить: "Мені дружина каже, що в мене був довільний бізнес, що я дуже класний

анестезіолог був, що я не любив рибу. А зараз я дуже люблю рибалку і таке інше". Він якби відшукує повністю себе, він дуже мало пам'ятає про себе. Пам'ятає тільки оцей період після повномасштабного вторгнення.

І от, коли ти розумієш, кому ти допомагаєш, і наскільки сильно вони пожертвували найціннішим: своїм здоров'ям, своїм майбутнім, своїм життям, тобто його життя вже буде іншим, оце дуже-дуже чіпляє і залишається з тобою. От, тому кожна історія особлива.

Завжди бажано в спілкуванні з військовим створити безпечний простір, тобто місце, де він відчуває, що ти свій.

Або інша історія. Чоловік приїхав за місяць до початку повномасштабного вторгнення і він вже громадянин не України, а Італії. Але він українець, він просто понад 10 років там прожив. І він вирішив залишитись тут, хоча міг виїхати. Він вирішив залишитись й два роки відвоював. Зараз його списують. Ця людина мала бізнес в іншій країні, ця людина мала багато можливостей і вирішила бути тут. Він каже: "Це земля моїх батьків. Я маю, я хочу бути тут, я маю бути тут".

Ці люди взяли на себе удар, який був по всіх нас, в першу чергу — ці люди. І от це розуміння, оці історії вони мене найбільше чіпляють. Ну, а далі з цим просто треба працювати, якщо у нього є час і він стає ветераном, тобто він вже списався, тоді з ним можна працювати в довгострокову глибинну терапію.

Ви в побуті користуєтесь цими навичками психолога, навичками й досвідом спілкування з військовослужбовцями, коли, наприклад, це ваші друзі, знайомі, чи просто перші зустрічні? Надаєте допомогу, якщо потребують, звісно?

— Я намагаюсь ділити — є робота, є твої друзі. Але так, я використовую техніки саморегуляції. Звісно, це важливо і це допомагає мені. І несвідомо також намагаюсь допомогти, або іноді питаю людину: "Можна я з тобою поділюсь деякими думками корисними?" Наприклад, коли бачу, що людина дуже виснажена.

Але я намагаюсь утримуватися і розділяти робоче й особисте. У психолога має бути власний психолог — супервізор. Все, що мене тригерить і турбує, я проговорю там, щоб це не впливало на мою роботу з військовими. Ну і є особисте життя, де ти, в принципі, це все використовуєш, але не включаєш там психолога, не включаєш там терапевтичні процеси, а просто живеш з близькими, з друзями спілкуєшся. Це просто трошки різні речі.

Щодо табуйованих тем, які питання не можна задавати військовослужбовцям, ветеранам, або людям, які пережили полон?

— Я колись писав пост прямо про основні питання, які бажано ніколи не озвучувати в присутності військового. По-перше, "чи ти вбивав?" І питання зазвичай ми задаємо з кількох причин, найчастіше — це цікавість. Нам дуже хочеться дізнатись щось, тому ми питаємо, або власне тривожність.

Ми не можемо справитись зі своєю тривожністю, тому ми питаємо військового. Наприклад, він в зоні бойових дій, а ми питаємо: "Розкажи про деталі бойового виходу, чи страшно тобі? Ми всі за тебе хвилюємось". Тобто ти не можеш справитись сам з цією тривогою і ти вивалюєш це на військового. Це не ок. Які ще є фрази, які не дуже добре говорити? Наприклад, "Я тебе туди не посилала". Дуже така тригерна, болюча — "Чи є у нас шанс перемогти?"

Військовий, і він просто найчастіше там солдат або офіцер, він не знає планів генштабу. "Нащо ти туди пішов? Давайте навалляйте їм там. Треба вже закінчувати цю війну. Ця армія, російська армія не вміє воювати. Порвіть їх там". Тобто таке оцінювальне судження. "Забудь все, що там було, рухайся далі".

І найгірша фраза, яку ніколи не можна говорити взагалі нікому під час цієї війни й цивільним людям також, ну а особливо військовим: "Я тебе розумію". Люди зазвичай цю фразу кажуть для того, щоб показати якусь емпатію і підтримку проявити, що от я по суті, я поруч з тобою і я хочу щось сказати. І людина каже: "Я тебе розумію". Але по суті, вона ніколи не зрозуміє

Тому, що навіть військовий не розуміє військового — у кожного свій досвід бойових дій. Але люди цю фразу говорять, бо думають, що таким чином можуть підтримати. Це може бути сильним тригером і дуже часто військовий може перейти в агресію, в сильну лють, або просто замкнутись, бо зрозумів, що ця людина не тільки його не розуміє, а ще й трансліює це зі словами "я тебе розумію". Це дуже боляче і військовий просто або закривається, або нападає.

Що ми можемо сказати замість цієї фрази? Чим її замінити?

— Для кожного військового, для кожної людини є свої фрази, які більше підходять. У мене є мій подкаст, який я веду — "Добре, що ти тут" називається. І там я часто запитую: найкращі слова, які можна сказати людині в складні часи. У кожного ці слова свої. Хтось каже: "Я тебе люблю", хтось каже: "Я поруч", хтось каже: "Просто побути мовчки поруч". Тому немає універсальної фрази.

На мій погляд, "я поруч" — досить непогано, або "якщо потрібен, я поруч". Важливо просто почути людину і не ініціювати якісь питання, а допомогти в тому, які є потреби у цієї людини, у цього військового, з яким ви спілкуєтесь.

Ну і також, я думаю, що варто сказати: "Ти цінний для мене" чи "Ти робиш важливу справу. Дякую за те, що ти робиш". Тобто от така подяка, вдячність, показати цінність того, що робить цей військовий. Якщо це родич, ви знаєте більше про те, що він робить, і от це важливо. І це підтримує контакт.

Питання тактильності. Люди, які пройшли бойові дії, полон, чи тактильні вони, чи дозволяють себе торкатися, наскільки близько можете підходити до такої людини? Або, наприклад, в соцмережах радять, якщо ви бачите військовослужбовця або ветерана протезованого, то прикладіть руку до серця, схиліть голову. Чи всі це розуміють і чи діє це для всіх. Як з цим бути? На яку відстань від себе може підпустити людина?

— Дуже важливе питання, велике. Я б розбив відповідь на нього на кілька частин. Перше — тактильність. Дуже важливо розуміти, є військовослужбовець і також є людина, яка звільнена з полону. Це теж різні речі. У людей, які звільнені з полону, взагалі порушені кордони. Людина в полоні немає взагалі волі, немає права ніякого. Навіть будь-що, що вона робить, вона має спитати. І тому це незвично нам, людям, які звикли жити на волі. Тому дуже порушені кордони людини й тому максимальна обережність в спілкуванні з людьми, звільненими з полону, і з військовими, звільненими з полону також.

Тактильність окремо — якщо є бажання обійняти, або поплескати по плечу, завжди варто запитати: "Чи можна тебе обійняти?". Це нормально, це повага до кордонів людини. Я зазвичай просто, кажу: "Можу я тобі потиснути руку? У мене велика вдячність тобі". Плескати по плечу, мабуть, не дуже ок. Обійняти — тут теж залежить від контексту, від ситуації, від відносин. Але тактильність — треба бути максимально обережним.

Військовий може сприйняти це як агресію, як напад і тебе сприйняти, як чужу людину. Тому варто утриматися. Якщо вже є контакт якийсь період і він відчуває довіру, тоді варто, тоді можна, так. Але на початку — максимальна обережність до кордонів і до того, як ви проявляєте свою увагу до нього.

Окреме питання — люди з інвалідністю. Це теж велика тема. Що не варто ніколи робити — це проявляти жалість. От в мене була людина, з якою я працював. Він командир батареї й він втратив дві ноги. Він був в мене на подкасті. І він каже: "Найболючіше це, коли до тебе саме жалість проявляють". Він якось поїхав з дружиною в місто і чекав її, просто сидів зі стаканчиком кави. І повз проходив дідусь і дає йому 10 грн.

Цей чоловік каже: "Мені боляче, бо цей дідусь, у нього і так грошей немає, по-перше. А по-друге, мені неприємно, мені не потрібні гроші". І він каже дідусю: "Не треба". А дідусь сприймає це як якесь відторгнення його допомоги й теж починає плакати. І це така болюча досить історія, але в цілому вона більше про от цього військового. Він каже: "Мені не потрібна жалість, мені не потрібні гроші. В мене все є, все добре." Він готовий прийняти допомогу від своїх побратимів, від близьких, але він її не просить. І дуже важлива саме от така от увага, турбота.

І ще важливо сказати, що якщо у вас є бажання якось подякувати військовому, пригостити його кавою, наприклад, — це дуже добре зазвичай сприймають. Я питав багатьох, таке власне проводив опитування. Всі 100%, в кого я питав, говорили про те, що для них це приємно і добре, коли людина просто хоче якось віддячити. Ви можете каву купити або як мінімум просто сказати: "Дякую за те, що ви робите". Це завжди сприймається добре.

У вас прозвучало слово ПТСР, і воно досить часто звучить у медіа та соціальних мережах. Якщо можна коротко, що це і чи справді він буде у всіх?

— ПТСР — це посттравматичний стресовий розлад. Я багато вивчав це питання. Це розлад, який виникає після події, яка небезпечна для життя. Тобто це можуть бути не тільки бойові дії. Але це події, які психіка не може обробити. Людина розуміє, що вона може загинути від цього або що її життя тепер буде іншим. Спочатку розвивається гостра стресова реакція перші кілька днів. Якщо правильно це опрацювати, людині дати спокій, відпочинок, далі може не розвиватись. Потім — гострий стресовий розлад, якийсь недовгий період. І якщо далі симптоми продовжуються, то це вже ПТСР.

Діагноз ставить виключно психіатр, тобто ми — пересічні люди, цивільні, журналісти, психологи, не ставимо діагноз ПТСР і не маємо право цього робити.

Є основні симптоми ПТСР. Перше, це травма, подія, яка загрожує життю. І також є критерії симптомів ПТСР — це інтрузії, тобто нав'язливі постійні спогади, флешбеки. Це уникання, коли людина намагається уникати того, що нагадує про цю травму. Це, наприклад, постійно депресивний стан. Четвертий — це якраз підвищена агресія, підвищена збудливість, тобто людина постійно в збудженому стані перебуває.

У кожного є свої прояви — у когось більше одного, у когось більше іншого, але коли психіатр бачить, що є ці симптоми, і вони довго тривають, зазвичай більш як три місяці, а краще шести, тоді ставлять ПТСР. Дуже важливо саме розуміти, що це розлад, але з ним можна працювати й можна допомогти людині відновитись.

По суті, вона живе якби в постійній війні, тобто вона живе в постійній готовності до бойових дій. Вона живе в теперішньому, у неї вже немає минулого, майбутнього, вона постійно якби от в такому збудженому, в перезбудженому стані, не може спати й таке інше. Дуже багато проявів.

Дуже важливе питання про те, чи буде у всіх ПТСР. Ні, не у всіх буде. По-перше, у багатьох людей психіка сама може справитись з цим і справляється потроху. Дуже багато на це впливає факторів. Наприклад, коли після травматичної події, людина може пройти відновлення, побути в спокої й тиші певний час.

Є таке поняття, як посттравматичне зростання. Коли цей досвід, який був, людина може обробити, і він стає з травматичного біографічним, тобто він стає як опорою. Це дуже важливо, наприклад, з людьми звільненими з полону. Опрацювати такий досвід — це довгий, непростий процес. Проте саме цей досвід може стати трампліном до іншого, нового життя. І це називається посттравматичне зростання. І це можливо.

Ви не одноразово під час бесіди згадували про людей, які пережили полон. Чи був у вас досвід роботи з такими людьми?

— Досить багато людей на превеликий жаль пережили російський полон. Навіть три, п'ять, 10 днів — це дуже травмуючий і важкий досвід. В

моєму оточенні є понад 15 людей з Херсона, які пережили російський полон. Цивільні люди, яких намагались залякати, отримати якусь інформацію, їх випускають — і вони отримують дуже травматичний досвід, який впливає і на фізіологію, і на подальше життя. У багатьох це як точка, після якої все по-іншому. І людина розуміє, що це назавжди, вона буде пам'ятати цей полон.

Про військовослужбовців. Досвід полону зазвичай у них довгий і теж дуже травматичний досвід. У них надзвичайно порушені кордони і це досить травмуючий такий психологічний досвід, який варто опрацьовувати з тими, хто має і вміє це робити. Що я хотів би ключове сказати, ми ніколи не знаємо, з ким ми спілкуємось зараз, чи є у цієї людини досвід полону. Тому, так само важливо створити оцей безпечний простір. Якщо людина захоче, вона розкаже.

Окрема категорія — це рідні військовослужбовців, які зараз безпосередньо перебувають на службі ветеранів, а також тих, хто пропав безвісти або перебуває в полоні. Як підтримати цих людей? Як з ними спілкуватися іншим?

— Перше, як підтримати тих, у кого родичі прямо зараз беруть участь у бойових діях? В першу чергу, важливо не питати з цікавості, а знову ж таки створювати оцей безпечний простір — бути тим, хто поруч, і хто готовий допомогти. Якщо, наприклад, це дружина військовослужбовця, то звісно, вона і так постійно тривожиться і перебуває в напрузі, і ваше питання не сприяє тому, щоб вона була готова поділитися. Але якщо ви спитаєте про інше, наприклад, "як я можу тобі допомогти, як діти?" чи потрібно можливо гроші відправити, чи ще щось — це створює довіру. А коли людина відчуває довіру, вона зможе відкритись вам і розказати те, що для неї цінно і можливо поділитись тими деталями, які важливі.

Тепер поговоримо про тих, у кого родичі або пропали безвісти, або знаходяться в полоні. Є таке поняття, як невизначена втрата. Це одна з важких втрат, яку важко опрацьовувати, тому що коли є звістка про смерть, наприклад, цю втрату можна з часом пережити. Це дуже важко, дуже складно, але зазвичай близько року і людина проживає це горе. Коли людина пропала безвісти й невідомо, що з нею, то найважче те, що людина коливається між абсолютним відчаєм до надії. І так може тривати роками.

Я знаю кілька сімей, у яких родичі конкретно пропали безвісти й немає ніякої інформації, і вони живуть от в такому замороженому підвішеному стані від відчаю до надії. Це дуже складно й у цих людей взагалі заборонено просто питати щось про цю невизначену втрату. Дуже важливо просто бути підтримкою, бути поруч, бути максимально уважним до людини, до її поточних потреб, до її почуттів. І коли потрібно, вона сама буде говорити, якщо захоче, про цю втрату.

Родичам тих, хто в полоні, питання "як ти?" теж не допомагає. В мене є близька людина, яка теж знаходиться в полоні й це я по собі знаю, як людина, не як психолог, не допомагає питання: "Чи відомо щось? Ну що там? Ну, ну як там?" Це навпаки показує, що ця людина не розуміє, що це питання недоречне,

воно некоректне. А коли буде відома гарна новина, то, в принципі, всі й так дізнаються. Тому найкраще питання — "Чи можу яось я допомогти?"

Інформації з полону немає. Реальність така, що коли людина знаходиться в полоні, зв'язку зі світом немає. Єдина інформація, яку отримують родичі, це коли звільняють з полону когось і ми бачимо ці обміни. Зазвичай потім ці хлопці, звільнені з полону, вони зв'язуються з родичами й розказують те, що знають.

Родичі військовополонених знаходяться в дефіциті інформації, в постійній напрузі, тривозі й молитві про те, щоб все було добре. І найкраще — це просто бути поруч, і, коли буде потрібно, ця людина з вами заговорить і розкаже те, що захоче сама. І це буде реальною підтримкою.

Які зміни мають відбутися в українському суспільстві, щоб воно могло адаптуватися до ветеранів, до військовослужбовців, яких буде багато по завершенню війни?

— Я останні десь місяців вісім-десять почав просто ділитись інформацією про симптоми ПТСР, про те, що переживають військові. Тому що цивільним людям це незрозуміло. На мій погляд, кожен з цивільних має робити домашнє завдання — тобто вивчати інформацію, що таке ПТСР, які є симптоми, що ця агресія, наприклад, це не на тебе агресія, а просто він зараз в більш збудливому стані.

Важливо розуміти, що переживає військовослужбовець в зоні бойових дій. Цей досвід дуже змінює його, назавжди змінює, і це треба розуміти. І навіть, якщо він виглядає спокійно і все добре, це не означає, що у нього немає труднощів чи проблем.

Чого на сьогодні не вистачає психологічний та фізіологічний реабілітації військовослужбовців? Це, можливо, певні спеціалісти, медикаменти. Отже, ви зараз працюєте у госпіталі. Як ви бачите це зсередини?

— В першу чергу, на мій погляд, потрібні люди, які готові свідомо туди йти. Для мене є сенсом працювати з військовим, для мене це є якоюсь важливою місією, тому я тут, тому я почав працювати в шпиталі. Я розумію, що з кожним місяцем і не тільки роком, місяцем навіть, кількість людей, які потребують психологічної реабілітації й підтримки буде зростати. На мій погляд, просто потреба в спеціалістах величезна. Тому це ключове.

Що ви порадите людям, рідні, близькі, друзі яких є військовослужбовцями або ветеранами?

— В першу чергу, я б радив навчитись регулювати свій стан: емоційний, психологічний. Тобто навчитись заспокоювати себе, тому що якщо ми вміємо робити для себе, ми можемо цим поділитись з іншими. Друге — це створювати безпечний простір, про який я говорив, щоб з тобою було спокійно, комфортно. Є базові прості психологічні практики, наприклад, активне слухання. Тобто просто вміти слухати. Не давати порад, не лізти не у свою

справу, не порушувати кордони, не плескати по плечу. Тобто прості базові речі дуже важливо вміти робити.

Домашнє завдання те, що я говорив. Тобто вивчити, що таке ПТСР, які є симптоми ПТСР. Що агресія — це найчастіше не про тебе, а просто це один з симптомів, один з критеріїв ПТСР. Розуміти через що проходять військові. І в цілому, знаєте, от бути уважним, обережним і турботливим.

(<https://suspilne.media/kherson/939675-ak-pravilno-spilkuvatis-z-vijskovimi-j-ne-obraziti-ih-poradi-hersonskogo-psihologa/>, 27.02.2025).

===

Психолог потрібен кожному: як капеланка Мейра Беспьорстова підтримує військових на фронті

Мейра Беспьорстова — психологиня та капеланка, яка регулярно працює з військовими. Вона вела в Бахмуті активну волонтерську діяльність, а зараз підтримує дух військових, котрі боронять Україну.

Детальніше про те, як саме живе капеланка Мейра Беспьорстова та як проходить її діяльність, дізнавайтеся у відеорепортажі “Донеччина в евакуації”.

“Є безпричинна ненависть одне до одного”

До повномасштабного вторгнення Мейра Беспьорстова займалася волонтерством та соціологією, але після нападу на Україну змінила власний фах та стала військовою капеланкою. Її основною задачею зараз є надання психологічної допомоги військовим.

Зараз вона вивчає кабалу, про яку активно розповідають юдейські священнослужителі. Отримані знання жінка планує використовувати на практиці.

“Лекції допомагають дізнатися, на яких енергетичних вібраціях є людина. На основі цієї інформації вже треба переводити людину з низьких вібрацій, наприклад, від горя чи агресії, на більш високі, навчити її радіти“, — каже капеланка.

Вона вважає себе цивільною особою, хоча й часто допомагає військовим і в онлайн, і в офлайн.

“Іноді я можу приїжджати до шпиталів та казати хто я, що я. Мені кажуть, що треба поспілкуватися з цією людиною, чи цією. І я допомагаю людям поясненням, що їм робити далі та куди звертатися” — розповідає Мейра.

Вона додає, що бувають випадки, коли специфіка її роботи не дозволяє допомогти військовим, адже їм потрібна допомога кваліфікованого психіатра — з медичною освітою, а не психолог.

Часто буває таке, що до неї звертаються військові з питанням, чи можна вважати його вбивцею за шкodu ворогу під час захисту країни. Мейра каже,

що в такому випадку вона та військовим намагаються розібратися з тим, що таке вбивство та як воно відрізняється від його ситуації під час оборони рідного дому.

Інколи до капеланки звертаються й цивільні особи, які скаржаться на панічні атаки та нерозуміння майбутнього. Вони часто просять її допомоги з поясненням того, які псалми читати та як правильно молитися в їх ситуації.

Детальніше про життя та діяльність капеланки — у відеорепортажі Бахмут IN.UA на YouTube-каналі “Донеччина в евакуації” за посиланням.

Що об’єднує спільноту українського Сходу? Як визначити ідентичність українського сходу та її особливості? Які ініціативи важливі для збереження ідентичності найближчим часом та в перспективі. Відповіді на ці питання шукала спільнота небайдужих людей до майбутнього українського сходу. Питання відновлення, повернення людей, обмін досвідом щодо практик як фізичної, так і інформаційної залученості до тематики українського майбутнього Донецької та Луганської областей, турбує мешканців регіону.

Сьогодні більша частина Луганської області та частина Донецької окуповані російськими військами. Жителі та жительки цих регіонів розпорошені по всій Україні: переселенці та переселенки намагаються почати життя спочатку, люди адаптуються до нових сіл та міст, водночас намагаючись знайти те, що їх об’єднує — устав, який був звичний для них на Донеччині та Луганщині. Як ВПО не втратити свою ідентичність в новій громаді, як можна її зберегти, щоб відновити після повернення та не розгубитись, не розчинитись у новому – про це активісти зі Сходу дискутували на початку лютого.

Примітка. Дискусія відбувалась під час онлайн зустрічі “Студії Сходу: збереження ідентичності українського Сходу. Ініціативи релокованих громад” в межах проєкту «Посилення спроможності активістів українського Сходу впливати на процеси відновлення регіону (II фаза)» за підтримки Міжнародного фонду “Відродження”, який реалізує ГО “Асоціація”Відродження та розвиток” за підтримки Міжнародного фонду “Відродження”.

Найцікавіші ідеї, які озвучили громадські активісти та представники місцевого самоврядування для збереження ідентичності, читайте в матеріалі Бахмут IN.UA.

Зшивати громаду за допомогою кухні

Зацікавлені в розвитку громади люди об’єднались навколо ідеї приготування страв. Так з’явилась ініціатива, яку зараз знають якщо не у всій Україні, то в більшості областей — це Авдіївська каша. Цю страву включили до національного переліку нематеріальної культурної спадщини. Саме локальна унікальна кухня для Авдіївської громади стала відкриттям, як можна “зшивати” громаду за допомогою кухні.

Авдіївська каша в прямому сенсі — це традиція, яка мандрує Україною, об'єднуючи всіх. Фестивалі з приготуванням страви збирають не тільки Авдіївську громаду, але й долучають до свята місцевих. Їм цікаво познайомитись з новими традиціями, спробувати щось особливе — так їжа знайомить з новим регіоном, виступає таким собі посередником.

“Наша їжа, наша кулінарна спадщина стає першим ідентифікатором національної культури й останнім бастионом, який її захищає. Особливо в такі часи, як зараз, в часи криз та війни”, — каже Тетяна Переверзева, представниця ГО “Сила ідей ініціативи зі збереження ідентичності”.

Жінки та чоловіки старшого покоління передають рецепти донькам, синам, внучкам та внучкам. Це формує особливий емоційний зв'язок, адже потім цей рецепт стає не просто стравою, а способом зібрати родину, поділитись переживаннями або горем — коли, наприклад, готують поминальну Авдіївську кашу, або щастям, коли готують святкову кашу. Саме так працюють елементи нематеріальної культурної спадщини, тому важливо підтримувати її.

Не загубити своїх: створення осередків/хабів для евакуйованих жителів та жительок

Осередки, які допомагають переселенцям та переселенкам в евакуації, також можуть стати одним із способів зберегти ту саму ідентичність. Важливо, щоб там не лише видавали гуманітарну допомогу, але й проводили заходи для дітей, дорослих, ветеранів, мам й тощо, щоб якомога більше людей відчували себе включеними в життя громади в евакуації.

Таким прикладом став й Бахмут, міська рада якого організувала роботу осередків бахмутян, на базі яких проводять майстер-класи, уроки, лекції для дітей, а дорослі можуть отримати юридичну, соціальну чи психологічну підтримку. Наразі працює 9 осередків підтримки бахмутян та бахмутянок. У 2025 році планують розширити цю мережу — осередки хочуть відкрити в Рівному, Черкасах, Луцьку та Кременчуці.

“Для наших громадян важливо відчувати, що вони всі нам потрібні, відчувати причетність до Сходу”, — каже Тетяна Татаринова, начальниця Управління економічного розвитку Бахмутської міської ради.

Яна Любимова, голова ради з розв'язання питань ВПО Луганської області, додає, що наразі Луганщина має понад 30 гуманітарних хабів по всій Україні, які також фактично стали у людей асоціацією зі збереженням їх ідентичності.

Тамара Лук'янчук, голова ради з розв'язання питань внутрішньо переміщених осіб (ВПО) Донеччини, розповідає, що нині діє 94 гуманітарні хаби, створені переселенцями для переселенців. Вони стали не просто центрами допомоги, а справжніми осередками життя: тут можна отримати підтримку, знайти друзів, навчитися нового, а головне – відчувати себе вдома.

“З одного боку людям важливо надати допомогу, щоб вони інтегрувалися на новому місці, а з іншого боку, якщо ми всі сподіваємось та мріємо, щоб ми повернулись й відбудували регіон, то ми повинні думати й про реінтеграцію. Якщо на початку створення головна мета цих хабів була

надати допомогу, то вже у 2023 році ми зрозуміли, що потрібно долучати мешканців до культурного життя, пропагувати у нових громадах, де вони сьогодні перебувають наші традиції. Важливо показати, що Схід України — це не ті міфи та стереотипи, які про нього поширювали”, — вважає Тамара Лук’янчук.

Переселенці та переселенки не просто шукають нові можливості, а й діляться своїм досвідом, розповідають про традиції, створюють спільні проєкти з місцевими громадами. Люди відкривають для себе нові сторони культури Сходу України, а самі ВПО так відчують, що їхнє коріння не зникає, а стає частиною загальноукраїнської історії. І ця частинка вже стає міцним містком єднання.

“Для чого це робиться? Щоб показати, що Донецщина як й Луганщина — вона є різна, багатогранна й українська”, — каже пані Тамара.

Проте не всюди місцеві органи самоврядування мають змогу організувати такі ініціативи самостійно. Тому важливим кроком є укладання Меморандумів між громадами — як тими, що приймають переселенців, так і тими, що були евакуйовані. Співпраця допомагає швидше адаптуватися, розвивати економіку й культуру, підтримувати людей у важкі часи.

Включати рівноцінно: гендерний баланс

Говорячи про ідентичність людей Сходу, важливо звертати увагу й на те, що більша частина ВПО — це саме жінки, які часто перебувають у вразливому становищі. Тож осередки, коаліції, які формують за гендерною приналежністю, можуть стати рішенням не лише щоб жінки могли отримати базову підтримку, але й активно брали участь у відновленні.

Луганська коаліція “Жінки.Мир.Безпека” почала працювати ще до повномасштабного вторгнення, й зараз жінки працюють над тим, як можуть брати участь у відновленні.

“Сьогодні серед керівників військових адміністрацій (ред. в Луганській області всі громади є військовими адміністраціями) 19% керівників — це жінки”, — зазначає Яна Любимова.

Плекати у найменших: залучення дітей до збереження свого регіону

Андрій Грудкін, голова коаліції “На лінії зіткнення”, пояснює, що особливу увагу потрібно приділяти молодому поколінню Донецчини, яке народилась вже за часів повномасштабної війни. Ці діти змалку були змушені залишити свій дім через російське вторгнення. Збереження цієї ідентичності допоможе у відновленні після деокупації, яка, за песимістичного сценарію, може бути не скоро.

Ще активіст пояснює, що, працюючи над збереженням ідентичності, потрібно не забувати співпрацювати з владою, аби доносити до них ініціативи, лобіювати їх на національному рівні.

“Наша спільнота усіх зацікавлених осіб, які хочуть тримати голос Донецчини та Луганщини на вищому рівні, особливо в контексті того, що нам можуть почати продавати корейські сценарії тощо. Нам потрібно мати конкретні важелі впливу на державну політику й мати представництво при формуванні державної політики й для репрезентації поглядів наших земляків.

Якщо тільки громадський сектор буде реалізувати ініціативи, то без державного бачення це буде виглядати, як щось відбувається, але без національного бачення”, — додає Андрій Грудкін.

Говорити історіями: документування війни

Олександр Явтушенко, голова ради з питань ВПО при Київській обласній державній адміністрації, вважає, що найбільше людей Сходу об’єднує травматичний досвід війни. Й щоб його трансформувати та показати іншим, варто документувати цю війну, записувати історії людей, аби інші покоління розуміли, через що проходили жителі та жительки Сходу протягом останніх 10 років. Крім того, документування реальних історій допомагає протидіяти російській пропаганді. Як приклад Олександр Явтушенко наводить журнал The Ukrainian Review, який націлений на іноземну аудиторію, де розповідають реальні історії війни.

Голова ради з питань ВПО при КМДА також поділився результатами роботи — за минулий рік вдалось провести інвентаризацію будівель та залучити донорів для того, щоб створити місця проживання для ВПО. Таким чином бачимо, що, працюючи разом, громадськість та влада можуть об’єднуватись, шукати рішення та втілювати їх, починаючи від базових потреб й завершуючи тими, які формують нас, як націю.

В ході онлайн зустрічі учасники дискусії також об’єднались у робочі групи, про хід цих напрацювань та подальші зустрічі ми розповідатимемо в наступних публікаціях.

(<https://bahmut.in.ua/psycholog-potriben-kozhnomu-yak-kapelanka-mejra-besporstova-pidtrymuje-vijskovyh-na-fronti/>, 14.02.2025).

===

Психолог 3 ОШБр Ганна Денисова: За класними штурмами криється невимовний біль та втрата здоров’я

Війна залишає значний відбиток на психічному стані як цивільних, так і військовослужбовців. Дехто здатний впоратися з психологічними проблемами самотійно, а іншим потрібна кваліфікована допомога. Більше про вплив війни на наших захисників розповіла психологиня 3 ОШБр Ганна Денисова в інтерв’ю РБК-Україна.

Які психологічні проблеми виникають під час війни

Зі збільшенням тривалості війни все частіше трапляються випадки розладу адаптації, особливо серед мобілізованих, які не були готові до таких умов. Також на фоні постійного напруження проявляються тривожні розлади, а в деяких випадках — психіатричні порушення, які залишалися не діагностованими раніше.

"Найперше, що буває після бойових — гостра реакція на стрес. Вона триває до трьох діб. Хтось з нею справляється, комусь потрібна допомога. Інколи бійці звертаються з проблемою і кажуть, що ніби втрачають розум, і

тоді ми проводимо певну роботу для стабілізації і для того, щоб повернути їх назад в бойову готовність. Так само є люди, які ніби розуміли, що у нас йде війна, але не були готові до цього", – пояснює Денисова.

Наприклад, як і мобілізовані, які вимушені йти у військо. Часом у них виникає розлад адаптації, тому що просто психіка не готова до цих умов.

Значну частку проблем становлять розлади сну, які можуть бути спричинені супутніми психологічними факторами.

"Важливо розуміти, що розлади сну можуть бути через ненормований графік, або через певні розлади. Якщо ми говоримо про розлад адаптації або гостру стресову реакцію, то розлад сну – один із критеріїв таких порушень", – звертає увагу співрозмовниця.

Як військові ставляться до психологічної допомоги

За словами психологині Ганни Денисової, ставлення військових до психологічної допомоги залишається неоднозначним. Багато хто вважає, що здатні впоратися самостійно, а це ускладнює процес звернення за підтримкою. Мовляв, "саме пройде".

Водночас є і позитивна тенденція: зростає кількість тих, хто усвідомлює необхідність консультацій із фахівцями. Та на жаль часто бійці звертаються вже на пізніх стадіях, коли, наприклад, стикаються з гострою реакцією на втрату побратимів.

Військові часто звертаються до психологів, лише якщо є гостра реакція на стрес, – Ганна Денисова

"Багато чоловіків дуже скептично ставляться до психологів. Вони не хочуть лікуватися, думають, що саме пройде. А коли вже якась дуже гостра реакція – тоді іде до лікаря. Напевно, в деяких випадках бійці приходять вже тоді, коли вони реально не можуть. Один із прикладів – це коли гостра реакція на втрату. Проходить три місяці, і боєць нарешті приходить, бо дізнався, що я допомогла комусь із побратимів чи посестер, які переживали таку саму втрату", – розповідає Ганна.

Психологиня зауважує, що після тривалого стресу без звернення до спеціалістів значно важче привести людину до тями, адже стан значно погіршився. Але інколи достатньо просто провести певну терапію та пояснити причини самопочуття.

"Напевно, найбільша складність роботи в тому, що їм стає легше від терапії, але вони не завжди готові робити дії для зміни цього стану. "Ну, бо мені ж стало легше". Але ми працюємо на превенцію. Тобто нам потрібно підготувати всі необхідні засоби і свою психіку до того, щоб цього не траплялося", – каже психологиня.

Цивільний і військовий психолог: які відмінності

Одним із головних завдань психологів, за словами Денисової, є проведення психоедукації, під час якої військовим пояснюють механізми виникнення стресових станів і способи їх подолання. Важливо, щоб військові

усвідомлювали необхідність турботи про своє психічне здоров'я так само, як вони готуються до бойових завдань.

Вона завжди наводить приклад: коли військові йдуть на бойові, то завжди готують для себе повністю все екіпірування, їжу, роблять закупки продуктів харчування, перевіряють зброю. Так само треба діяти і стосовно своєї психіки.

Але є тенденція, коли люди самі звертаються до психологів і розуміють необхідність підтримки емоційного стану.

Бувають випадки, коли бійці тривалий час проходять терапію, так коли їх спеціаліст йде у відпустку, або ж через певні обставини не може провести консультацію, то вони звертаються за підтримуючою консультацією до інших психологів. Але вона переконана: перебуваючи на фронті, військовослужбовцям краще звертатися саме до військових психологів, а не цивільних.

"Робота з цивільним психологом дуже часто відрізняється від військової психології, бо військова психологія більше направлена на те, щоб ми в короткий час повернули людину до боєздатності. Цивільний може допомогти справитися з тривожними розладами, якщо вони вже були в людини проявлені, особливо якщо у людини налагоджений контакт з фахівцем. Але більшість хлопців, які звертаються у відпустці до фахівців – відчують цю дистанцію, бо вони не розуміють їх", – каже Ганна.

Вона сама помічала, що з приходом в цивільне життя багато військових хочуть повернутися назад на фронт. Недавно вона запитала самих бійців, що їм цікаво було б почути на лекції. Найчастіше казали, що хочуть почути про бажання повернутися до побратимів.

"І найгостріше питання – чому ти, будучи вже у цивільному житті, хочеш повернутися назад. Я сама задумувалася. Наче всі хочуть відпочити. Наш організм на бойових чи у прифронтових місцях – завжди в бойовій готовності. Це постійна напруга. При тривожному розладі ти постійно "на чеку". Так само у військових: у відпустці вони знову чекають на небезпеку. Наче тут спокійно має бути і ніби все добре, але зі мною щось не так. І ти відчуваєш себе відірваним від цього світу", – пояснює фахівець.

Військові кажуть, що нерідко відчують дистанцію між цивільними психологами

Соціальна дистанція між військовими та цивільними

Ще однією проблемою є соціальна дистанція між військовими та цивільними. Адже після повернення в тил військові нерідко відчуваються відірваними від оточення, що ускладнює їхню соціалізацію. Часто це викликає непорозуміння з боку сім'ї, яка очікує повернення тієї ж самої людини, що була до війни. Військові, у свою чергу, не завжди готові ділитися своїм досвідом, щоб не травмувати рідних.

"Відчувається дистанція, коли дружини, дівчата чи сім'ї не розуміють, що сталося з людиною, – каже психологиня, – Ніби інша людина проїжджає.

І дуже часто вони хочуть, щоб ця людина стала такою самою, але вона ніколи не буде такою".

За її словами, є випадки, коли сім'ї цікавляться станом військових, і хочуть якось зрозуміти більше, але хлопці не готові до цього.

"І велика проблема в тому, що більшість сімей не розуміє, що таке військо, і що таке війна. Дуже класно дивитися відео, коли проходять класно штурми. Але що криється за цим? Це невимовний біль, це неймовірна кількість підготовки, це втрата здоров'я", – розповідає Денисова.

Вона й на собі відчула, наскільки важливо розуміти: ти не робот, і важливо відновлюватися. Однак дуже важко це робити на практиці. Їй було дуже цінно проходити це відчуття самій, щоб потім допомагати іншим боротися з аналогічними проблемами.

Часто трапляється, що родини навпаки пригнічують стан свої рідних у війську, так як змушують їх відчувати провину за те, що вони залишили свої родини та пішли захищати країну.

"Нам потрібна підтримка наших рідних, а часто вони замість того, щоб пишатися, кажуть: "Подумай про нас", "Нащо ти пішов". І це досить сильно деморалізує. І вже неважливо, яку ти психологічну роботу проводиш в підрозділі – це все нівелюється, тому що людина ніби має роздвоїтися", – зауважує Ганна.

Їй хлопці іноді розповідали, що імпульсивно збирали речі і просто йшли з війська. Потім розуміли, що вони вчинили, і хотіли повернутися. У командирів до них через це підривалася довіра – навіть при тому, що бійці могли проявляти свої найкращі риси.

"Психологічна стійкість – це не просто гарно їсти, спати і мати фізичну активність. Це і про соціум загалом. Бо ми не можемо від нього закритися. Особливо у війську – це командна робота. Ти не можеш бути на бойових і думати: "У мене все окей, я можу надіятись тільки на себе". І це дуже велика проблема", – додає вона.

Деякі військові часто хочуть повернутися на фронт, навіть коли перебувають вдома у відпустці

Як зазначає психологиня, корисною може бути участь у групах підтримки для родин військовослужбовців та ветеранів, де люди з подібним досвідом можуть обмінюватися думками та отримувати необхідну емоційну підтримку.

"Перша рекомендація – бути в цих групах. Бо це люди, які зіштовхнулися з такою самою проблемою. Для них так само це може бути боляче, але вони вже пройшли цей шлях. Іноді достатньо з ними просто посидіти, і вже стає легше", – зазначає вона.

Також важливо, щоб сім'ї військових мали доступ до психологічної допомоги для кращого розуміння та підтримки своїх рідних.

Вона часто запитує військових про стосунки в родині та про те, як часто вони спілкуються. Буває, що просто не хочуть цього розповідати. Інші кажуть, що про це не думали.

"Найбільше нас лякає невідомість. Якщо ми не знаємо, що буде в майбутньому – це найскладніше. Але в розмовах ти вже можеш окреслити якусь інформацію. Був недавно приклад. Боєць каже: "Я говорив (з дружиною – ред.), але вона не хоче розповідати, то і я не буду". Тут важлива комплексна робота. Мене як військового психолога, так само і сім'ям – теж робота з психологом", – зазначає Денисова.

Вона радить карткову гру "Світи". В ній є запитання про поранення, про полон, навіть про смерть. Вона допомагає проговорити, які би людина хотіла здійснити кроки в таких випадках. Допомагає проговорити і останню волю воїна: проговорюють з бійцями, коли ті не можуть обговорити це з рідними напрямку.

"Військовим надмірна емоційність часто незрозуміла. Вони хочуть від цього абстрагуватись. Вони й так виснажені. Хочуть від цього відсторонитися. Тому ця гра була б корисною для налаштування комунікації з рідними. Можна переглянути відео з Ютубу про цю гру", – радить вона.

Що робити, якщо військовий закривається в собі

В ситуаціях, коли військовий закривається у взаємодії з побратимами, важливо дотримуватися кількох принципів.

"На першому етапі ми надаємо собі допомогу, бо ми маємо дбати про своє психічне здоров'я. Другий принцип – "допоможи своєму побратиму". Поспілкуйся, налаштуй контакт. Можливо, йому щось потрібно, можливо, у нього проблеми, про які ми не знаємо. І тоді ми можемо допомогти просто тим, що ми є. Третій етап – застосовуємо специфічну допомогу. Це робота з психологом. Бо дуже часто ми не знаємо, чому у людини це може виникнути. Часто командири кажуть: "На тренуваннях він викладається, просто ідеальний боєць. А є якась особливість – і все", – наводить вона приклад.

Також психологиня радить час від часу перевіряти, чи все гаразд у підрозділі. Можливо, хтось почав себе якось дивно поводити. Або не спить, втратив апетит і не їсть. Це невеликі складові, на які треба звертати увагу. Хоча це складно робити через самі бойові дії.

Дистанція у спілкуванні цивільних та військових може суттєво зростати

Про страх повернення на поле бою

Для багатьох бійців стає морально важким повернення до бойових дій після травматичних ситуацій. Нерідко військові після першого бойового досвіду відчувають сильний страх і небажання повертатися на лінію бойового зіткнення. Здебільшого це пов'язано із технологічним розвитком війни, адже в жодній війні ще не було такої кількості дронів.

"Вони бояться, що зверху дрон, і що він прилетить. Або дійсно, коли це травматична подія, безпосередньо пов'язана з цими дронами, коли на очах побратима врізається дрон, або гине, або зазнає серйозного поранення", – розповідає Ганна.

Нерідко трапляються і ситуації, коли бійці після важкого виходу з позицій бояться повертатися назад і мають панічний страх. Коли кажуть: "Я більше не можу, я боюся".

"Це настільки частий прояв, особливо після перших виходів. Але це нормальна реакція, на жаль. Я не можу уявити, якби що з людиною має відбуватися, щоб це було нормально", – каже Ганна.

У таких випадках застосовуються методи стабілізації, серед яких – терапія руху очей (EMDR) та інші психологічні техніки.

За словами психологині, страх – це природна реакція, але не завжди він переростає у посттравматичний стресовий розлад.

"Ми не можемо говорити про ПТСР після першого бойового виходу. Так само ми не можемо казати, що він у всіх буде. Так само як і сказати, що всі будуть контужені. Хочеться кричати: не буде у всіх ПТСР. Взагалі статистика показує, що лише у 20% людей буде ПТСР. Навіть якщо це військові, цивільні. Він не виникає відразу", – зауважує вона.

Чи можна відпускати на поле бою і на завдання людину, яка каже, що боїться?

"Як психолог, я можу тільки радити. З точки зору психології, ми можемо рекомендувати цій людині бути не безпосередньо в зоні бойової дії, де ми як піхотинці відстрілюємося. Ми можемо рекомендувати бути подалі, де ти виконуєш свою роботу, де ми можемо залишати людину і на виконанні бойового завдання, і на відновленні. Тобто проводити паралельно з цим роботу (психологічну – ред.)", – додає Денисова.

Перед виникненням самого ПТСР є ще два стани. Перший – гостра стресова реакція. Далі йде гострий стресовий розлад, і лише потім – сам посттравматичний стресовий розлад.

"Гостра стресова реакція має термін до трьох діб після ситуації, яка її викликала. Гострий стресовий розлад – від трьох діб до чотирьох тижнів. Посттравматичний стресовий розлад – триваліший. При ПТСР є подія, яка сталася, скажімо, місяць тому. Має місце порушення сну, негативні спогади. Якщо немає травматичної події, ми не можемо стверджувати, що це ПТСР. Щоб не допустити розладу, треба вчасно звертатися за допомогою", – закликає вона.

Важливо вчасно звернутися за психологічною допомогою, поки гостра реакція на стрес не переросла у більш постійні ментальні проблеми

Профілактика психологічних розладів

За словами Ганни Денисової профілактика психологічних розладів включає своєчасну психологічну допомогу, підтримку побратимів та командирів, а також комплексну роботу з фахівцями.

Важливу роль відіграє розвиток резильєнтності – психологічної стійкості, яка допомагає військовим швидше адаптуватися до стресових умов.

"ПТСР не обов'язково призводить нас до якихось негативних речей. Ми стаємо сильнішими в процесі, – каже Ганна, – Важливо сказати і про

резильєнтність. Це наша психологічна стійкість, наскільки швидко ми можемо відновитися в тих чи інших ситуаціях, які негативно на нас якось впливають на наш стан. Це термін йде з Америки. "Resilience" – стійкість. Як ти кульку притиснеш, то наскільки швидко вона тебе відтисне назад. Це сила власного опору".

Також важливою є робота з командирами та військовими колективами, оскільки правильна підтримка з боку командирів може значно вплинути на стан бійців. Денисова рекомендує створювати програми психологічної підтримки, які допоможуть військовим не тільки долати стресові розлади, а й уникати їхнього загострення.

Робота військових психологів наразі спрямована не лише на подолання вже існуючих проблем, але й на запобігання їх загостренню. Вкрай важливо, щоб військові і їхні родини розуміли значення психологічної підтримки та не боялися звертатися по допомогу, адже це є запорукою ефективного відновлення та адаптації.

Війна змінює людей, і треба допомагати їм адаптуватися до нової реальності, аби вони могли повернутися до мирного життя з мінімальними психологічними наслідками.

(<https://www.rbc.ua/rus/news/za-tsim-stoyit-nevimovniy-bil-psiolog-stres-1741783733.html>, 01.03.2025).

===

У звільненого з полону військовослужбовця є потреба продовжувати відчувати себе воїном – військовий психолог Олена Сек

На початку лютого Україні вдалося повернути з російського полону ще 150 наших оборонців. Деякі з них перебували за ґратами катівень понад два роки. Загалом з початку російсько-української війни відбувся 61 обмін полоненими. Києву вдалося повернути 4131 людину (військовослужбовців і цивільних). Над тим, щоб визволити всіх українських громадян, які знаходяться у російському полоні, чи є бранцями путінського режиму, працюють багато людей. Проте, ключі від полону знаходяться в кремлі...

Про те, що відбувається із людиною у полоні та після повернення, що допомагає вижити, про адаптаційні механізми психіки, про постізоляційні стани, особливості етапів реінтеграції та їх ризики, про основи екологічної комунікації, відновлення навичок контролю за власним життям після звільнення «ІС» продовжує розмову із військовим психологом Оленою Сек. Перша частина розмови за посиланням.

– Підсумовуючи першу частину нашої розмови, я б виділила такі головні тези. По-перше, за вашими словами, маємо ставитися до перебування в полоні як до несення військової служби в особливо екстремальних умовах, а до військовослужбовців, які повертаються з

полону як до тих, хто ефективно виконав своє завдання. По-друге, люди, які пройшли полон, є експертами з виживання. По-третє, процес звільнення – колективна кропітка робота, яка потребує тиші і ретельної підготовки. І тут йдеться не тільки про відомства та фахівців, що задіяні в цій військовій операції, а й ще про рідних, що очікують на повернення близької людини. Отож, які ризики існують після звільнення на етапі реінтеграції? І чи можливо їх мінімізувати, або хоча б підготуватися до тих викликів?

– Загалом все правильно. Щодо ризиків хочу ще раз наголосити: очікування звільнення з полону, перша зустріч супроводжується потужним сплеском емоцій, інколи на фоні певних очікувань, які можуть виявитися ілюзіями, суб'єктивним уявленням всіх учасників процесу. Тому важливо психологічно підготуватися до цього.

Адже людина в момент звільнення ще не опановує себе настільки, аби чітко усвідомлювати і продукувати природні екологічні емоції. Тобто зазвичай емоції в неї або неконтрольовані, або завмерлі, заморожені. Вона взагалі може намагатися уникнути контакту... Може бути й ускладнена соціалізація: не факт, що одразу після звільнення людина захоче бачити всіх своїх родичів. Може статися так, що ви телефонуєте своїй рідній людині, яку так чекали, стільки вклали сил в це очікування, а в розмові здається, що наче й нема про що говорити. Це означає, що ви не пройшли ще нормальний процес адаптації, не познайомилися один з одним оновленим... Тому що час один без одного вплинув на кожного, і треба знайомитися наново. Тому так важливо дотримуватися інформаційного карантину, щоби увійти в контакт акуратно, не травмуючи одне одного

На перших етапах реінтеграції звільненому з полону доволі складно ще реально оцінити свій травматичний досвід. Власне цьому і присвячена робота фахівців – вони допомагають усвідомити, проговорити в безпечному середовищі набутий досвід, який містить в собі потенціал зростання. Під час перебування в примусовій ізоляції люди в більшості випадків переживають екзистенційну кризу, переусвідомлюють свої життєві цінності, стають перед викликом пошуку сенсу життя і подій в ньому. І уже на волі з усім цим багажем їй необхідно розібратися.

– А який порядок заходів реінтеграції? Скільки вона триває? Чи термін процесу відновлення після полону розглядається індивідуально?

– Зазвичай два-три тижні достатньо або повернути людині контроль за її життям. За цей період людина проходить медичні обстеження, обов'язкове лікування, консультації з психіатром і психологами. Після того вже є перші висновки військово-лікарській комісії, зокрема щодо повернення до служби або продовження лікування.

Усвідомлюю, що ми зараз торкаємося чутливої теми. Кожен випадок унікальний, і ми можемо говорити про певні тенденції і про наявність позитивного досвіду у відновленні після полону. І про необхідність розбудови ефективної системи реінтеграції для оборонців, і постізоляційного супроводу

для цивільних осіб. Вона зараз, по суті, в зародковому стані. Фахівців, які б глибоко розуміли станів звільненої особи та інструменти роботи з ними, недостатньо, місць для проведення заходів реінтеграції та постізоляції не вистачає, нормативно-правова база потребує коригування та актуалізації. Але буде нечесним вщент захейтити процеси, які в цьому напрямку відбуваються. Кожна історія особлива і кожен звільнений з полону оборонець потребує якісних послуг з відновлення. Проте, в цій історії багато намішано – бажання, очікування, емоції, реальність (не завжди приємна і радісна). Наприклад, станом на початок березня 2025 року за період від 2022 до 2025 року з полону звільнено більше чотирьох тисяч громадян України. Не всі вони мають однаковий фізичний та психологічний стан. Частина потребує тривалого і складного лікування. І їх необхідно ним забезпечити. Після ізоляції людині важко повернути собі контроль над своїм життям, а й також чіткого розуміння, усвідомлення своїх бажань, своїх кордонів. Адже ці кордони під час перебування в полоні були знищені, і за короткий термін вони не встигнуть відновитися. Тому, коли звільненому кажуть – відпочивай (в оновленім законодавством передбачено, що при поверненні на службу, він має право на відпустку на 90 днів), то він погоджується. Але за цей час відбуваються певні структурні зміни в психіці і 90 днів передбаченої відпустки стають тягарем. Проте, родичі і близькі в один голос, – тобі треба відпочинок та відновлення. Хоча більш ресурсним, більш ефективним для нього можливо буде повернення у військове середовище, поряд з побратимами, наприклад, з метою помсти ворогу за всі події, свідком яких він став, за все, що там пережив...

Але маємо дослухатися до висновків ВЛК. Якщо людина потребує реабілітації, то у цей період має тривати робота з психологами і терапевтами. Триває адаптація, соціалізація та підготовка до ВЛК, яке далі вирішуватиме чи вона вже може повертатися на службу, чи станом здоров'я має бути звільнена з лав ЗСУ.

– На що варто звернути увагу рідним та близьким звільненого з полону?

– Важливо прискіпливо спостерігати, що реально відбувається з людиною після звільнення з полону. Якщо, наприклад, з вашої точки зору їй було не в повному обсязі проведено медичне обстеження, абсолютно нормально звернути на це увагу, написати рапорт на потребу в додатковому обстеженні. Для створення подальшого індивідуальноо алгоритму дій треба комунікувати з, із медиками, реабілітологами тощо. Треба брати на себе частину відповідальності за ці процеси, в тому числі й обстеженню, й по лікуванню. Це варто робити через те, що інколи звільнений з полону воліє не говорити про свої хвороби, про реальний стан, або, наприклад, має не зовсім неадекватну оцінку свого стану й самопочуття. На кшталт, ну подумаєш в мене там щось болить, а я ж бачив тих, кому значно важче, ніж мені... Через такі переконання людина може не говорити про свої потреби, про те, що потребує допомоги. Взагалі може не хотіти звертатися до лікарів, уникати реабілітаційних заходів, не бажати нікого бачити і чути. Ми ставимось з

повагою до її стану, тим не менше працюємо з нею таким чином, щоб забезпечити ефективне відновлення, допомагаючи усвідомити той стан. Адже в більшості випадків така категоризація, така відмова є одним з механізмів захисту психіки. Тобто, коли людині важко, вона відмовляється від допомоги, спілкування тощо через те, що на даний момент не має ресурсу, аби впоратися із ситуацією.

– У постізоляційний період психіка людини ще не стабільна. Може коливатися й емоційний фон – від агресії до апатії. Що додатково провокуватиме такі прояви? Які чинники здатні тригернути людину?

– Після повернення з полону не виключені складнощі із соціалізацією. І тут треба мати терпіння і повагу, поступово рухатися до відновлення. При цьому не забувати, що відновлення не означає, що людина стане такою самою, якою вона була раніше. Вона буде іншою, маючи досвід полону і певні навички, набуті там. Той досвід нікуди не дінеться. Забути його чи нехтувати ним – теж неправильно.

Також існує ризик того, що людину, яка звільнилася з полону, як то кажуть, заняньчать – спонукатимуть її до інфантилізації або руху в регрес. Це коли за неї будуть щось робити, приймати рішення, не давати діяти самостійно... Тоді людина може взагалі впасти в негативні для себе стани, навіть загальмувати зачатки усвідомлення досвіду, який для неї цінний.

– Скільки часу триває повноцінне постізоляційне відновлення? І в чому полягає його стратегічне завдання?

– Процес повернення після полону варто поділити на дві складові. Це власне процес відновлення, коли на рівні психіки та фізичного стану нормалізуються процеси, коли людина повертає собі відчуття контролю над власним життям, коли відчуває, що повернулася до своїх, і це починає розуміти не тільки розумом, а й кожною клітинкою тіла. І друга складова – процес постізоляційної адаптації, коли людина звикає жити новим життям з урахуванням свого набутого досвіду. Оцей процес адаптації до нового життя з його новими викликами в середньому триває близько року.

– Як простими словами пояснити рідним звільненого з полону, що з ним відбувається після повернення? В чому проявляється особливість його стану?

– Ми говоримо про специфічний стан, в якому людина перебуває в ізоляції. Уявіть собі водолаза, який виконує свій обов'язок під товщею води. Вважаю, це найбільш точний образ для розуміння того, що відбувається з людиною в ізоляції, особливо, в полоні. Там вона 24 на 7 контролюється зовнішніми обставинами, умовами утримання, браком інформації, фізичним та психологічним тиском. Цей стан ізоляційної компресії.

У тому стані людина не має можливості проявити всі свої емоції, адресовані, тому, хто її утримує. Вона вимушена стримувати власну агресію, страх, розпач, роздратування тощо. Бо, якщо буде проявляти ті емоції, імовірність її вживання різко падає. Тому вимушена під тиском зовнішніх обставин накопичувати в собі емоції та й величезну кількість складної інформації – інформацію про ворога, інформацію про його страшні дії, свідком яких вона стає. Це все стає додатковим чинником компресії, тобто того, що тисне з середини. Разом з цим багажем людина повертається з полону.

І вже тільки на волі, на своїй території, серед своїх, звільнений вперше дозволяє собі розслабитися. Саме тоді все накопичене (агресія, злість, роздратування, складні думки) починають потребувати виходу. А коли відбувається те вивантаження, людина отримує контроль над своїми думками, спогади її вже не такі болісні. Спогади про полон ніколи не стануть радісними чи світлими, але вони можуть і мають стати спокійними.

Це важливо для того, щоб людина, яка звільнилася з полону, могла говорити про полон, коли хоче і з ким хоче, а з ким не хоче – не говорити. Щоб це була свобода її волі. А для того, щоб це сталося, потрібен інформаційний карантин і карантин спілкування. Адже якщо звільнений одразу опиняється вдома після полону, то у контакті із своєю близькою людиною, якій довіряє, він розслабляється. І тут починають виливатися ті накопичені під час полону емоції, які насправді адресовані не рідним, а ворогу... Така ситуація може стати чинником травматизації для його сім'ї.

Обернена ситуація, коли ваша близька людина намагається вберегти вас від цього. Але якщо ті емоції не прожити, не вивантажені, вони здатні запустити процеси, що згодом можуть навіть вилитися в ПТСР, в хвороби. Тому декомпресія дуже важлива. Повертаючись до нашого образу водолаза, пам'ятаємо, коли він піднімається з дна на поверхню, має робити це поступово, аби уникнути кесонної хвороби. Так само й процес декомпресії потребує поступовості. Якщо ж одразу після звільнення стрімко ідемо на контакт один з одним, маю на увазі звільнена людина і члени її сім'ї, уявіть, що виходить. Він – біля дна, ви – на поверхні. Далі що відбувається? Або він має дуже стрімко випірнути (тоді в нього розвинеться кесонна хвороба), або ви маєте пірнути до нього на глибину декомпресійного процесу (тоді весь цей тиск звалиться на вас).

Дуже важливо в людині, яка звільнилася з полону, побачити ту сильну особистість, що вижила в дуже складних умовах. Якою б стриманою, якою б мовчазною вона не була, ця людина сильна, і вона перед вами. Коли ж рідні й близькі абсолютно щиро намагаються виникає бажання загорнути його в турботу, у звільненого можуть виникнути відчуття, що його не сприймають як сильну людину, і це може стати причиною формування недовіри або холоду в стосунках.. Тому вкрай важливо побачити в тому, хто пройшов крізь полон, нову людину з новими якостями та з новим досвідом, саме це й маємо на увазі, коли говоримо про експерта з виживання.

До прикладу із водолазом (у контексті декомпресії після ізоляції) згадаю ще одну китайську притчу про жінку, яка приручала тигра. Прийшла жінка до

мудреця та й каже: вчителю, я не можу зі своїм чоловіком порозумітися. Мовляв, мій чоловік – воїн. Він пройшов дуже сильні випробування, і зараз він не такий, яким я його знала, зараз я його боюсь. Мудрець відповідає жінці: «Добре, я допоможу тобі познайомитися з твоїм чоловіком наново, розкажу, як побудувати стосунки. Але спершу виконай моє завдання – нагодуй з руки дикого тигра, який живе у печері. Жінка обурилася. Вона вважала, що приручити тигра не реально. А мудрець її запевнив, що немає нічого неможливого в цьому світі для жінки, яка кохає свого чоловіка... А далі в той притчі йдеться, як жінка поступово, крок за кроком приручала тигра: привчала до свого запаху, потроху взаємодіяла з ним, поки не увійшла до хижача у печеру. В результаті протягом певного часу вона виконала завдання Вчителя і прийшла до нього, як вони й домовлялися, аби мудрець порадив, як відновити стосунки з чоловіком, що повернувся з війни. І почула пораду: «Як ти привчила тигра, так само й поведься зі своїм чоловіком. Дій не тільки ласкою, але і просто нормальною спокійною поведінкою, терплячістю, очікуванням моменту...».

(https://sprotyv.info/analitica/u-zvilnenogo-z-polonu-vijskovosluzhbovczya-%D1%94-potreba-prodovzhuvati-vidchuvati-sebe-vo%D1%97nom-vijskovij-psiolog-olena-sek/#google_vignette, 04.03.2025).

===

Як запобігти медіатравматизації дітей в умовах війни: регулятор та психологи напрацьовують рекомендації

18 лютого на засіданні Робочої групи зі створення правил захисту дітей у медіа, яка діє при Національній раді, було обговорено результати наукових досліджень, проведених експертами Інституту соціальної та політичної психології НАПН України на тему «Проблема медіатравми війни: результати психологічних досліджень», а також напрацьований вченими на основі цього проєкт рекомендацій «Як запобігти медіатравматизації дітей в умовах війни: рекомендації для медіаіндустрії».

«Сьогодні ми розглядаємо ґрунтовне дослідження психологів, які є нашими постійними партнерами, – фахівців Інституту соціальної та політичної психології НАПН України під керівництвом Любові Найдьонової, присвячене впливу висвітлення теми війни в медіа на психологічний стан дітей. За офіційними даними Офісу Генерального прокурора, під час війни в Україні загинуло 599 дітей, 1759 дітей отримали поранення різного ступеня тяжкості. А скільки дітей зазнали психологічного травмування. Тож Національна рада як регулятор робить усе можливе, аби уберегти дітей від повторного травмування, якого вони можуть зазнавати унаслідок занадто реалістичного розкриття теми війни у медіа. У 2022 році ми оновили і доповнили Спільний акт узгодження № 3 «Висвітлення в медіа теми дітей війни», який наразі

використовується медіа», – наголосила членкиня, відповідальна секретарка Національної ради і очільниця Робочої групи Олена Ніцко.

Вона зауважила, що розроблені психологами рекомендації можуть бути доповненням цього Акта і сприятимуть відповідальному висвітленню подій війни.

Експертка Любов Найдюнова, презентуючи результати дослідження, яке тривало 10 років і розпочалося з початком вторгнення росії на територію України у 2014 році, повідомила, що в Україні виявлено високий рівень медіатравматизації: у 32% дошкільників і 15% підлітків.

«Медіатравма – це погіршення психоемоційного стану, зумовлене споживанням медіапродукції. Зважаючи на високий рівень травматизації дітей реаліями війни (до 75% дітей пережили вплив зброї через обстріли й вибухи), потреба зменшити медіатравматизацію є нагальною і вимагає негайних дій», – підкреслила експертка.

На думку Любові Найдюнової, українським медіа наразі потрібна рефлексія редакційних стандартів, спрямована на переосмислення способів висвітлення воєнних подій, зокрема збройного насильства, страждань дорослих і дітей. На це і спрямовані рекомендації науковців, що ґрунтуються на результатах дослідження.

Психологи закликають медійників відповідально ставитися до висвітлення таких тем, максимально враховувати негативні ефекти в дитячій аудиторії, вони детально і зрозумілою мовою описані в рекомендаціях. Чутливий підхід при підготовці контенту даватиме змогу виконувати медіа інформаційну функцію, але не спричинятиме медіатравмування.

Невдовзі ці рекомендації будуть презентовані на широкий загал медійників та розміщені на офіційному сайті Національної ради.

(<https://webportal.nrada.gov.ua/yak-zapobigty-mediattravmatyzatsiyi-ditej-v-umovah-vijny-regulyator-ta-psyhology-napratsovuyut-rekomendatsiyi/>, 18.02.2025).

===

«На війні бояться всі: і солдат, і генерал»: як психологи 46 бригади ДШВ готують новобранців до війни

Про психологічну підготовку новоприбулих бійців та допомогу тим, хто щойно повернувся з позицій на перепочинок, кореспондент АрміяInform поспілкувався із заступником командира 46 окремої аеромобільної бригади Десантно-штурмових військ Збройних Сил України з психологічної підтримки персоналу підполковником Тимофієм Заріцьким.

Ступор, страх, стрес — військовослужбовець 100% буде стикатись із цим під час виконання бойових завдань

— Підготовка військовослужбовця здійснюється в три етапи. З ним проводиться обкатка танком, подолання психологічної смуги перешкод. Крім того, працюють психологи, які дають теорію, наприклад, як боротися з такими явищами, як ступор, страх, стрес, тобто ті психічні явища, з якими військовослужбовець 100% буде стикатися під час виконання бойових завдань.

— Як людині, яка ще, умовно кажучи, вчора ходила мирними вулицями міста, пройшла БЗВП, і сьогодні вона вже на фронті, вдається справлятися з такими стресами?

— Є поняття бойового стресу, ступору і просто страху. Людині страшно, це зрозуміло. Коли навкруги все гримить, вибухає, особливо, коли вперше потрапляє під обстріл, вогонь чи бомбардування.

Однакових людей не існує, в принципі. Всі ми різні, і у кожного є свій психологічний поріг. В одних він на середньому, в інших — на низькому, або високому рівні. Умовно так можна розбити на декілька категорій цивільного населення, яке приходить до нас на підготовку. Найважливіше, що мозок військовослужбовця під час проходження тренувань у навчальних центрах сприймає все як несправжнє. Мозок наш жодним чином ти не обдуриш. Ми просто даємо, по-перше, теорію, я повторюсь, і пояснюємо, з чим він 100% стикнеться і як із цим боротися.

— Як із цим боротися?

— Банально, просто для прикладу. Військовослужбовцю розкажемо, що коли він прибуде в район зосередження свого майбутнього підрозділу, настане той день або той вечір чи ніч, коли його будуть заводити на позицію. Коли по тобі працюватимуть, можливо, артилерія, можливо, FPV-дрони, ти будеш відчувати «метеликів» у животі, ти почуєш своє серцебиття тощо. Коли ти будеш відчувати це, пам'ятай — це абсолютно нормально. Всі люди бояться — і це нормально. Боїться солдат, боїться полковник, боїться генерал. Будь-яка адекватна нормальна людина боїться, коли по ньому летить FPV-дрон чи б'є артилерія. Нема в цьому нічого такого. Ми це пояснюємо і розповідаємо, як із цим боротися.

Як зробити так, щоб перестав чути своє серцебиття, яке заглушує взагалі слух? Слід зробити правильним дихання на 4 рахунки, наприклад, це коли тебе заводять. Коли ти будеш стояти на позиції першу добу, коли ти не поспиш 3–4 доби або будеш спати не більш ніж 2–3 години, як це буває зазвичай, сприйняття реальності буде зовсім іншим. Ми про це теж розповідаємо. Це певний курс, який проводять наші підготовлені психологи. Це, як кажуть, підготовка в перші дні.

Наступний етап — власне, бойові ситуації. Там не може бути такого, щоб на якійсь позиції перебували, для прикладу, чотири піхотинці. Як правило, це два досвідчені, два новобранці. Ті, які досвідчені, це, як правило, один із них сержант, який володіє цими техніками, який навчений, який теж пройшов певний бойовий шлях. І теж словом і ділом може підказати, може

нейтралізувати якусь певну загрозу у вигляді, наприклад, ступору, який теж іноді трапляється з військовослужбовцями.

— **Як саме зі ступору виводять?**

— Це індивідуальний підхід, краще за все потрібно знати людину. Якщо це людина, яку ти бачиш вперше, потрібно найперше забрати зброю, якщо це можливо. Якщо неможливо, не чіпати її. Тобто діяти за ситуацією. Є варіант, що можна забирати зброю і потрібно, є ситуація і варіант, коли цього робити не можна категорично.

— **З вашого досвіду, що найбільше впливає на людей? FPV, КАБи, артилерія, наближення противника на кидок гранати, стрілянина, виїзд техніки? З вашої практики, за відгуками бійців, що є найстрашнішим?**

— Найстрашніше — це саме FPV-дрони. Від них важко заховатись. Якщо артилерія працює, ти розумієш, куди падає снаряд, ти розумієш, що потрібно зробити два кроки вперед, назад, ліворуч-праворуч. Якщо це FPV, хоч би куди ти зробив цей крок, він летить за тобою. Ось і все. Це і є найбільша небезпека. Як із ними борються? РЕБ. І вогонь.

— **Наскільки швидко в середньому людина адаптується до бойових умов?**

— Теж по-різному. Є люди, народжені для війни. Це така умовна категорія. Їх близько 10% від загального числа бійців, які приходять до нас. Але вони є. Це ті, хто одразу виявляє лідерські якості. Це сержантська категорія, яку ми відбираємо в перспективі на відправку на курси офіцерів.

А взагалі піхота — це симбіоз молодості та досвіду. Дуже добре, коли досвідчений сержант віком 35+, і в нього є 3–4 підлеглих, які безпосередньо перебувають із ним в окопі, віком 20–25 років. Треба врахувати, що воювати фізично складно. До точки, наприклад, евакуації, до заходу в окоп може бути відстань до 10 кілометрів, коли потрібно її подолати в повному спорядженні зі зброєю, з водою, з боєприпасами, із сухпайком. І не просто пройти й відпочивати, а ти приходиш, долаєш цю відстань й одразу починаєш виконувати бойове завдання. Отже, коли ти вже виснажений повністю, а це може бути і 30, і 40, і 50, і 60 діб поспіль, коли ти там перебуваєш, виконуєш завдання, і тобі ще потрібно подолати цю відстань у зворотний бік. Є такі ситуації, коли пораненого військовослужбовця, який не може сам дійти до точок евакуації, треба винести й повертатись ті самі довгі кілометри.

Найкращий варіант відновлення після виконання завдань — зміна бойової обстановки на домашню

— **Після виходу з бойових позицій, як саме можна повернути людину з бойового стану в більш-менш мирне, ну, відносно мирне русло? Що ви робите в цьому випадку, які складнощі, на що звертати увагу?**

— Після виконання бойових завдань слід пам'ятати, що однакових людей немає. Першу добу взагалі ми їх не чіпаємо. Якщо є можливість, і другу добу теж. Починаємо працювати десь з третьої доби. Коли людина вже банально, якщо це холодна пора року, відігріється, вип'є чаю і виспить. Поки людина цього не зробить і не виспить, робота психолога просто недоречна і недоцільна.

Є категорія людей, які не потребують психологічної допомоги. Коли йому пропонуєш, він сам каже, будь ласка, мені не потрібно, в мене все добре, я хочу просто виспатись, дайте мені цю можливість. Ми не нав'язуємо себе в жодному разі.

Є категорія людей, яка, навпаки, не проти, але якось соромиться доповісти командирі, що йому потрібна допомога психологів. Тож ми таку категорію однозначно виявляємо, її видно одразу за певними ознаками. І починаємо працювати. По людині видно. Погляд в нікуди від виснаження. Певна загальмованість, психіка працює в неправильному режимі. Це видно. Але видно, що відновиться.

Буває, що люди намагаються вийти зі стресу вживанням спиртних напоїв. Є такі випадки, вони, на жаль, не поодинокі. Якщо говорити відверто, певній категорії людей дійсно це допомагає. Насправді проблем воно не розв'язує, але тимчасовий ефект має.

— Чи зберігається на бойових сухий закон, чи все-таки допускається вживання спиртного?

— Почнемо з того, що боєць просто не візьме цю пляшку горілки. Це нелогічно, бо це вага. Краще взяти воду. На бойових сухий закон, і це вони знають. Перше, чому сухий закон, це будь-який медик знає і їм розповідає про це під час навчальних занять: якщо людина дістає поранення, перебуваючи в стані алкогольного сп'яніння, їй дуже важко зупинити кровотечу. Тому це їхнє життя, і про це вони пам'ятають. Краще, якщо вже так хочеться, то вже виконай завдання, повернись, і це вже інша справа.

Тобі можуть надати звільнення, ти можеш залишити район зосередження з дозволу на певний час і орендувати квартиру, просто побудь наодинці або приїде до тебе дружина, ну які проблеми? Ми вирішуємо це, це не є проблема. Йдемо назустріч завжди. І дружини теж приїжджають. І це має теж позитивний ефект. Найкращий варіант відновлення військовослужбовця після виконання завдань — це побути з родиною чи поїхати додому, змінити бойову обстановку на домашню.

— Часто скаржаться, зокрема, сім'ї, що бійці приходять з фронту іншими, чужими, багато розлучень, конфліктів у родині після бойових. Правда чи це поодинокі випадки? Якщо так, то який вид допомоги тут доречний?

— Це абсолютно правда, приховувати не бачу сенсу. Люди, які проходять бойовий шлях, вони змінюються. Вони вже ніколи не будуть такими, якими були раніше. Коли ти з другом п'єш вранці чай або каву, а в

обід його вже нема, то таке без сліду не може минути. І сім'я, родина, наприклад, дружина, а вона просто цього не знає....

— А ви проводите роботу із членами родин?

— Це не входить до наших обов'язків, бо ми працюємо насамперед з військовослужбовцями, тобто тими, хто виконує бойові завдання. За можливості, точково, намагаємося це робити. Але допомогти всьому цивільному населенню в нас просто немає фізичної змоги. Це потрібно робити на загальнодержавному рівні. Тут потрібен комплексний підхід.

(<https://armyinform.com.ua/2024/10/20/na-vijni-boyatsya-vsi-i-soldat-i-general-yak-psyhology-46-brygady-dshv-gotuyut-novobranecziv-do-vijny/>).

====

ПСИХОЛОГ ПОЯСНИВ, ЯК ПРАВИЛЬНО СПІЛКУВАТИСЯ З ВІЙСЬКОВИМ ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ З ПОЛОНУ

Психологічна реабілітація визволених з полону триває роками, але повернення до стабільного психоемоційного стану займає від місяця до трьох, якщо людина готова до цієї роботи. Менше ніж місяць – неможливо, бо нервова система адаптується мінімум три тижні.

Повернення з полону для українських військовослужбовців – це лише початок тривалого шляху до відновлення. Після пережитого багато хто стикається з серйозними фізичними та психологічними наслідками, що вимагають ретельної реабілітації. Про особливості психологічного відновлення військових, які повертаються з російського полону, в інтерв'ю розповів офіцер-психолог Державної прикордонної служби України Олександр, який працює з визволеними захисниками.

Перші кроки після повернення

Одразу після повернення всі звільнені військовополонені проходять комплексний медичний огляд. Лікарі оцінюють не лише фізичний стан, а й психоемоційний, оскільки перебування в полоні завдає глибоких психологічних травм. Особливу увагу приділяють спілкуванню з фахівцями, адже без професійної допомоги повернення до звичного життя може бути вкрай складним.

За словами психолога, ключовим фактором у відновленні є особисте бажання військового працювати над своїм психологічним станом. Попри те, що реабілітація може тривати роками, перші результати помітні через один-три місяці за умови активної роботи з фахівцями.

Як правильно спілкуватися з військовими після полону

Рідні та близькі мають відігравати важливу роль у процесі реабілітації, однак варто пам'ятати про делікатний підхід. Психолог радить уникати

прямих запитань про пережите в полоні, адже такі розмови можуть травмувати військових ще більше.

Не варто запитувати:

- "Як тобі там було"?
- "Що з тобою робили"?
- "В яких умовах ти перебував"?

Краще сказати:

"Я не знаю, що ти пережив, але я готовий вислухати тебе тоді, коли тобі це буде потрібно".

Психолог радить поводитися так, наче людина була у відрядженні, і поступово залучати її до звичного життя. Варто розповідати про події, які сталися за час її відсутності, підтримувати у побутових справах, проявляти турботу, але не нав'язливо. Якщо військовий забув або не знає чогось – слід допомагати йому, не роблячи на цьому акцент.

Важливо пам'ятати, що не всі повернуті з полону одразу готові до спілкування. Деякі уникають контакту навіть із найріднішими, бо, попри те, що вижили заради сім'ї, після повернення їм складно адаптуватися до нового життя. У таких випадках слід дати людині час, простір і можливість самостійно вирішувати, коли та в якому форматі вона готова спілкуватися.

Етапи психологічного відновлення

Психоемоційний стан військових після полону відзначається підвищеною тривожністю, відчуженістю, спустошеністю, почуттям провини та сорому. Часто вони уникають спілкування, бояться осуду, замикаються в собі та навіть відмовляються від контактів із близькими.

Фахівці виокремлюють кілька етапів відновлення психіки після полону:

Відчуття безпеки. Перший крок – створити умови, у яких військовий зрозуміє, що він більше не в небезпеці. На це може піти від кількох тижнів до місяця. Важливо поступово зменшувати рівень тривожності та допомагати повернути почуття контролю над власним життям.

Опрацювання травматичних спогадів. Цей етап складний, адже військовому доводиться повертатися до болючих спогадів, щоб усвідомити, що минуле більше не визначає його теперішнє. Завдання психолога – допомогти зрозуміти, що досвід полону став частиною життя, але не має керувати майбутнім.

Відновлення самоідентичності. Людина має віднайти свої сенси існування, зрозуміти, що саме допомогло їй вижити, і навчитися використовувати ці ресурси у мирному житті.

Інтеграція досвіду. Колишні військовополонені мають переосмислити пережите та перетворити це на внутрішній ресурс: "Я витримав це, а отже, можу рухатися далі".

Тривалість та особливості реабілітації

Тривалість адаптації залежить від того, скільки часу людина перебувала в полоні. Якщо термін не перевищує шести місяців, вона не встигає повністю звикнути до системи утримання, катувань і нестабільності. Від пів року до півтора року – період, коли військовополонений адаптується до будь-яких умов. Після 18 місяців у полоні формується стан, який можна назвати "віра в безнадію" – людина не знає, чого чекати, живе лише одним днем, і в неї поступово зникають сенси існування.

Важливо розуміти, що після тривалого перебування в полоні процес повернення до нормального життя значно ускладнюється. Військові, які пробули в неволі три роки, розповідають однакові історії: "Ми жили сьогоднішнім днем".

"Надія залишається, але її рівень з часом знижується", – зазначає Олександр.

Психологічна реабілітація триває роками, однак первинна стабілізація психоемоційного стану зазвичай займає від місяця до трьох. Швидший процес адаптації неможливий, оскільки нервова система потребує щонайменше три тижні для відновлення.

Як ще можна допомогти?

Важливим терапевтичним моментом є комунікація з близькими та побратимами. Спілкування допомагає повернутися до нормального життя, але тиск з боку оточення може мати зворотний ефект. Людині потрібно дати час самотійно визначити, коли вона готова розмовляти.

Особливо позитивний вплив мають діти, рідні та найближче оточення. Головне – поважати межі, які встановлює сам військовий, та уникати тиску чи незручних запитань.

"Допомога не має бути нав'язливою. Ми можемо підтримати, але людина повинна сама захотіти працювати над своїм відновленням. І якщо вона цього прагне, ми зможемо досягти позитивного результату", – підсумовує офіцер-психолог Олександр. Play Video

Через військове вторгнення РФ та ракетні і дроніві удари українці живуть в умовах постійного стресу. Через це і діти, і дорослі часто потребують допомоги психологів, але деякі з якихось причин не звертаються до фахівця. Нагадаємо, як правильно запропонувати близькій людині звернутися до психолога.

(<https://zn.ua/ukr/practical-tips/psikholoh-pojasniv-jak-pravilno-spilkuvatysja-z-vijskovim-pislja-povernennja-z-polonu.html>, 22.03.2025).

Діти війни — як допомогти надолужити втрачені навички і відновити емоційний баланс

Втрата соціальної взаємодії і хронічний стрес змінюють не лише поведінку, а й мозок дітей. Психологи вказують на відставання в соціальних навичках і водночас надмірну зрілість

ЗМІСТ:

1. Дитина, розвиток та війна
2. Фактори, що впливають на розвиток дітей
3. Війна сприяє... зрілості
4. Чи є наукові докази змін у розвитку дітей?
5. Що з цим робити?

"Розвиток дітей сповільнився", "Діти стали не по роках дорослі". Ви могли чути обидві ці фрази від освітян та медиків, які працюють із дітьми.

Обидві тези не просто справедливі, а є наслідками одних процесів. І так, на це впливає війна, а ще раніше вплинула пандемія.

Ми поговорили з дитячим психологом благодійного фонду "Голоси дітей" **Сергієм Михайликом**, та біологом, викладачем Києво-Могилянської бізнес-школи, співзасновником Змінотворців і школи "Майбутні" **Петром Чорноморцем**, щоб краще зрозуміти, як ці історичні події могли відобразитись на дітях. І що з цим робити.

Дитина, розвиток та війна

"Розвиток дитини" — широке поняття. Адже коли кажемо "розвиток", йдеться про мовлення, емоції, моторику, соціальну взаємодію тощо.

Фахівці дійсно помічають тенденцію, що діти змінилися, каже дитячий психолог Сергій Михайлик, головним чином це стосується емоційної сфери та розвитку моторики:

— Діти гірше розпізнають емоції, гірше розуміють їх і, як наслідок, гірше можуть із ними впоратись. Моторика — це про те, як дитина оперує власним тілом. Процеси розвитку змінилися, бо з пандемією і війною світ, який так важливо пізнавати у перші роки життя, "схлопнувся".

В умовах карантину та війни у дітей був і подекуди залишається обмежений доступ до зовнішнього світу, що зменшує можливості для дослідження і навчання.

"Діти довше залишалися в замкненому просторі, що обмежувало їхню активність і соціальну взаємодію", — каже Сергій Михайлик. І родини зустрілися з низкою потрясінь.

Ще в часи пандемії та локдаунів побільшало домашнього насилля, а війна потягнула за собою низку драматичних подій: переїзди, втрати, тривалі розлуки.

Фактори, що впливають на розвиток дітей

- **Соціальне потрясіння.** Війна та пандемія створюють значний стрес для дітей, що може призводити до емоційних розладів і уповільнення розвитку. Звичайно, рівень стресу буде різнитись і від того, в якому регіоні проживала дитина, в якому емоційному стані були дорослі, які опікувались нею, чи довелося дитині інтегруватися в інший мовний чи культурний простір, чи вона залишилась у знайомому їй середовищі. Як показують деякі дослідження, емоції виникають, коли людина оцінює подію чи ситуацію як важливу. Наприклад, пандемія COVID-19 спричинила емоційні розлади серед людей загалом. Особливо це вплинуло на освіту, що призвело до підвищення рівня стресу серед студентів. Це відбувається через те, що емоції супроводжуються сентиментальними, когнітивними, поведінковими та фізіологічними змінами.

Іншими словами, щоб впоратись зі стресом, потрібні зусилля. І нам не до нових навичок.

- **Хронічний стрес.** Стрес — це не завжди погано. А хронічний — погано завжди. "Стрес, пов'язаний із війною та пандемією, може пригнічувати ділянки мозку, відповідальні за навчання і розвиток. Це призводить до зменшення можливостей дітей для навчання та адаптації", — пояснює психолог.

- **Зменшення соціальної взаємодії.** Діти, які зазвичай активно взаємодіють з однолітками, можуть відчувати брак тактильного спілкування та ігор, що є важливими для їхнього розвитку. Багато дітей в Україні вже довго є на онлайн-навчанні та мають дефіцит спілкування з однолітками.

- **Емоційний стан батьків.** Якщо батьки перебувають у стані депресії або стресу, це може шкодити їхній здатності підтримувати дітей, вчити їх давати раду з емоціями, що також веде до уповільнення розвитку.

Війна сприяє... зрілості

Паралельно освітяни та психологи можуть помічати й інший бік ситуації: діти стають "дорослими не по роках". Але така дорослість не сприяє навчанню та здоровому розвитку. Діти, які пережили стресові події, як-от війна або вимушена міграція, можуть демонструвати підвищену емоційну зрілість, каже Михайлик:

— Вони здатні адаптуватися до змін, розуміти емоції інших і брати на себе

відповідальність за свої емоції. Це може проявлятися в тому, що діти підтримують один одного у складних ситуаціях, демонструючи рівень емпатії, який не завжди очікується від дітей їхнього віку.

Коли психолог працював з колегами на деокупованій Київщині, його вразило, як діти підтримували один одного:

— Цей рівень емпатії міг бути компенсацією емоційних потрясінь, які вони пережили. Це далеко не завжди добре. Нормально, якщо дитина допомагає дорослим. Проблеми виникають, коли дитина замінює дорослих.

Одним з негативних аспектів цього явища буде саме зниження можливостей для навчання, додає Сергій Михайлик:

— Діти мають забагато нової та надлишкової для них відповідальності.

Це породжує тривогу, вигорання, перевантаження нервової системи.

Внаслідок цього діти часто впадають в апатію, втрачають інтерес до того, що їх дійсно розвиває: гра та навчання.

Чи є наукові докази змін у розвитку дітей?

Натепер немає якісних досліджень чи надійної статистики, які б заперечували та стверджували, що українські діти, які народились та зростали в часи пандемії та повномасштабної війни, мають уповільнення або прискорення розвитку.

Проте такі дослідження проводили іншими націями та поколіннями, адже не ми перші й не ми останні, хто переживає турбулентні часи. У 2021 році опублікували великий огляд того, як середовище впливає на розвиток мозку в дитинстві.

В огляді наводять докази того, "як соціально-економічний статус у дитинстві, який є показником доступності матеріальних і соціальних ресурсів, є одним із найсильніших передвісників добробуту протягом усього життя".

Науковці висунули гіпотезу, що більший вплив хронічного стресу прискорює дозрівання мозку, тоді як більший доступ до нових позитивних переживань сповільнює це дозрівання.

На цьому етапі ви можете справедливо запитати: як так? Ми ж тільки що переживали про сповільнення? А ви вже кажете про прискорення.

Річ у тім, пояснює біолог Петро Чорноморець, що це не дві різні проблеми:

— Коли бачимо, що дитина доросла не по роках, це може означати, що її можливості навчання зменшуються, а не навпаки. Збереження "дитячості" — це і про збереження відкритості до світу та бажання його досліджувати. Це активно було досліджено і в контексті дітей, які зростали в зоні бойових дій, і в контексті дітей, які зростали в різних соціальних втратах. Якщо дитина переживає тривалий стрес, то в корі головного мозку відбуваються зміни, характерні для дорослішання.

Якщо дуже спрощено пояснити органічні причини зміни в корі головного мозку, то площа кори збільшується, товщина зменшується і ці зміни характерні для дорослішання, розповідає Чорноморець. Що пізніше такі зміни стаються, то більше речей встигає освоїти дитина.

Науковець наголошує, що стрес має бути достатньо тривалим та інтенсивним, щоб спричинити такі зміни. Тобто не варто думати, що, почувши умовний вибух, дитина матиме серйозні зміни в мозку та розвитку. Також багато залежить від батьків, їхнього психоемоційного стану та реакції на події.

Психолог Сергій Михайлик додає, що певні ситуації в Україні просто роблять дітей організованішими:

— Наприклад, є дослідження, що діти-скауты, які регулярно беруть участь у різних активностях, демонструють вищий рівень організації та здатності адаптуватися до невизначених умов. Наприклад, коли їм дають команду, вони швидко реагують і виконують завдання, як-от встановлення намету в лісі. Це свідчить про те, що такі діти легше справляються зі стресом і мають більшу впевненість у своїх силах.

В Україні діти мають досвід йти в укриття, реагувати на сигнали тривоги. З одного боку, це стрес, з іншого — вони дійсно стають організованішими.

Що з цим робити?

Не боятися шукати психологічної допомоги для себе та дитини. Якщо у дитини є дорослий, на якого вона може спертися, це вже запорука максимально нормального дитинства, каже психолог.

Батькам також не варто підтримувати ідею того, що тепер син/донька "замінюють" батька чи маму, які пішли на війну чи загинули, чи покинули родину.

Відповідальність має бути не тягарем для дітей, а розвиватись поступово та природно. І зараз у нас набагато більше ресурсів це забезпечити, ніж коли війни переживали попередні покоління.

(<https://life.liga.net/poyasnennya/article/dity-viyny-iaak-dopomohty-nadoluzhyty-vtracheni-navychky-i-vidnovyty-emotsiynnyy-balans>, 18.02.2025).

===

Як зберегти психіку під час війни – поради від психотерапевта Павла Горбенка

Війна суттєво вплинула на психічне здоров'я українців, призвівши до зростання кількості психічних розладів. До прикладу, кількість пацієнтів із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), за даними Міністерства охорони здоров'я, зросла з 3167 у 2021 році до 12 494 у 2023 році.

За даними опитування Gradus Research, у березні 2024-го **77% українців переживали стрес або сильну знервованість. Цей показник залишався незмінним з осені 2023 року.**

Павло Горбенко, психолог і психотерапевт, який надає допомогу людям, що постраждали внаслідок війни, поділився порадами, як триматись під час важких часів.

Який наразі психологічний стан в українців

Як ви оцінюєте психологічний стан українців на четвертому році повномасштабної війни? Ми адаптувалися, чи все ж психологічна втома з роками давить більше?

Одне іншому не заважає. Ми і адаптувалися, і психологічна втома, на жаль, нікуди не дівається. Справа в тому, що **психологічна втома може починати зменшуватися, лише якщо ситуація, яка її викликала, завершиться.**

Війна триває, і буде так чи інакше кидати свої виклики і, відповідно, призводити до накопичення втоми. Але багато в чому адаптація відбулася.

У травні-червні 2022-го був переламний момент, коли вже ті, хто вважав, що скоро все закінчиться, зрозуміли, що це затягується. Люди почали розуміти, що треба готуватися до того, що все надовго.

Відповідно, після цього все більше і більше людей стали сприймати війну, не хочеться так казати, але саме з психологічної точки зору, нормальністю. Тобто треба перелаштовувати і своє життя, і своє ставлення, щоб витримати марафон.

Останні місяці, за моїм відчуттям, пов'язані з війною процеси дуже пришвидшилися, і це скоріше повертає знову в ті перші місяці війни, коли ситуація змінюється дуже швидко і до цього ще важче підготуватися.

Тобто, як писав психолог Віктор Франкл, який пережив німецький концтабір: «Першими ламались ті, хто вірив, що скоро все закінчиться...». Наскільки ефективне фокусування на власних діях без зайвих очікувань у таких ситуаціях?

...«Після них – ті, хто не вірив, що це колись закінчиться».

Природа життя така, що воно ніколи не буде однаковим. Тому найбільше шансів зберегти себе і свою здатність до опору, до життя у тих, хто, як і рекомендував Франкл, зможе **навчитися фокусуватися на тут і зараз, і на тих речах, які ми більш-менш можемо контролювати.**

Ця порада абсолютно робоча, і є багато людей, кому вдається жити саме так. Зрозуміло, що комусь це вдається більше або менше. Також набагато менше людей можуть реалізувати цю формулу на 100%, абсолютно не замислюючись про те, що взагалі відбувається зі світом, з країною, фронтом.

Звичайно, тривогу підтримують насамперед думки про те, що все піде поганим маршрутом, і це впливає на мене, але я не можу вплинути на ці великі процеси. При цьому **більшість стресу продукується саме інформаційними джерелами.** Це враховуючи, що зараз, в принципі, масмедіа, особливо

соціальні мережі, ніби спеціально розраховані на те, щоб якомога більше стривожити, якомога більше зачепити.

Тому рекомендація – наскільки можливо, зменшити кількість часу в соціальних мережах. Не користуватися і не спиратися на джерела, які вже довели, що публікують інформацію неперевірену і заряджену, яка починається зі слова «шок, це треба прочитати», клікбейтні заголовки тощо.

Як побороти розчарування

Для багатьох українців Дональд Трамп був надією на завершення війни. Тепер багато хто відчуває розчарування ним та майбутнім загалом. Що робити?

Знаєте, саме по собі **розчарування важливо пройти посередині, між двома крайнощами.** З одного боку, не зачаровуватись просто, як зачаровується дитина, яка щиро вірить, що є якийсь великий батько або мати, хтось великий, хто обов'язково зробить так, щоб мені було добре.

Тобто відхід від сподівання, що треба тільки дочекатися якогось великого дядю чи тьотю, який обов'язково потурбується і вирішить наші проблеми, причому так, що в цьому найменше треба буде брати участь самотійно. По-людськи зрозуміло, що хочеться на щось сподіватися, і сподівання зазвичай покладається саме на те, до чого можна застосувати слово «великий».

З іншого боку, тотальна зневіра, коли вже дійсно кажуть про помиральну яму: нічого не допоможе, все буде погано, ми всі помremo, і з цим нічого не можна вдіяти.

Як вистояти під час важких часів

Повертаючись до Франкла, тут **важливо зберігати рутину.** Якщо у тебе є певні речі, які ти звик робити, продовжуй їх робити. Не відмовляйтеся заради гортання новин від необхідності зранку прийняти душ і почистити зуби. Це якраз буде тими камінцями, які будуть зберігати стабільність всієї будови особистості.

Також у такі скрутні часи, коли наше життя дуже сильно змінюється, те, що нас тримає – це цінності, які є вічними, наприклад, взаємодопомога. Коли ми приділяємо увагу чомусь більшому, ніж щоденне виживання, це дає відчуття самоповаги, буквально відчуття себе людиною.

Коли людина сама себе поважає, що є дуже підтримуючим фактором, сама себе розуміє, як би важко їй зараз не було, вона все одно знаходить можливість допомагати, волонтерити, творити.

Самоповага ж часто народжується, коли людина допомагає іншим. Хай це буде 10% від загального часу, але я знайшов час і сили, щоб, комусь стало

краще. А тривога автоматично зменшується, тому що людина відчуває, що вона робить саме те, що зараз має робити.

Як боротися з тривогою та чому вона буває корисною

Багато українців відчувають тривогу через війну. При цьому, з точки зору екзистенційної філософії, тривога може бути вкрай корисною для кращого розуміння свого життя та його пріоритетів. Наскільки це відповідає позиції психології?

Людині властива тривога. Як психолог, можу підтвердити, що не треба сприймати тривогу як щось таке, від чого треба йти раз і назавжди. Вона допомагає, якщо хочете, вижити.

Тобто тривога попереджає, що поруч може бути загроза. Але питання в тому, чи працює цей механізм природним чином, коли у людини є достатньо сил і інструментів для того, щоб роздивитися, що ж викликає цю тривогу. Зрозуміти, чи є ця тривога реальною.

Наприклад, зараз повітряна тривога, а я знаходжусь в такому місці, куди може реально прилетіти. Відповідно, моя тривога підказує, що, можливо, зараз треба десь пересидіти до того моменту, поки загроза не закінчиться.

Інший момент – невротична тривога. Це коли ми лякаємося або тривожимося через речі, які нас не стосуються напряду принаймні в даний момент і є не дуже реалістичними. **Надумані речі можуть найбільше виснажувати.**

В ідеальному світі людина має відрізнати їх. Якщо тривожитись нема через що, казати: все, питання закрито, здалося. Є підстави – вжити заходів. **Але з тривогою нам жити доведеться ще довго.** Я не політолог, але є таке відчуття, що катаклізми у світі не тільки не закінчуються, вони лише починаються.

Відповідно, повернення до того умовно спокійного життя, яке було до початку війни у 2014 році або повномасштабного вторгнення, вже не буде. Світ змінюється, із тривогою треба навчитися жити.

Думка про можливе повернення до часів до повномасштабного вторгнення, або навіть до 2014 року, зрозуміло, оманлива повністю і саме слугує чимось, що заспокоює, що і добре, але повністю не відповідає реальності.

У тому й справа, що це сподівання, яке у кожного, мабуть, все одно десь у глибині душі є, що треба просто трошки перечекаати і потім воно якось повернеться, і буде як раніше. Від цього свідомо варто себе відволікати.

Як дорослий поводитьься з дитиною: вона може собі фантазувати про щось, але дорослий розуміє, що це фантазії. Не треба намагатися одразу переконати дитину в іншому, але просто там погладити по голові і дати можливість пофантазувати.

В нас також є внутрішня дитина, вона фантазує, але важливо, щоб доросла частина теж зберігалась і могла дати можливість пофантазувати, але всередині розуміти, що готуватися треба до іншого.

Коли варто звернутись по допомогу до психолога

Як на початкових стадіях зрозуміти, що щось зі мною не так і, можливо, варто звернутися до професіонала?

Простими словами, вирішує час. Якщо людина бачить, що вона протягом, наприклад, місяця не може нормально працювати, піклуватися про свою родину, а іноді навіть і про себе, це означає, що, скоріше за все, буде потрібна допомога.

Варто звернутися, щоб зрозуміти, чи все окей, бо, можливо, це вирішується медикаментозним чином, а людина може вважати, що їй нічого не допоможе і це треба перетерпіти. Так можна терпіти роками, а це вирішується професійно підбраною комбінацією антидепресантів або протитривожних ліків.

В іншій ситуації це може бути психотерапія або просто консультування, яке іноді буває і разовим, не обов'язково йде мова про якийсь тривалий курс.

(<https://thepage.ua/ua/news/yak-minimizuvati-stres-pid-chas-vijni-poyasnyuye-psiholog-pavlo-gorbenko>, 16.03.2025).

===

"Не залишайтеся на самоті з болем": психолог із Чернівців - як пережити потрясіння війни

Понад десять років тому Микиті Глущенку, тоді 16-річному підлітку із Донецька, довелося разом із родиною спішно покидати рідне місто, яке навесні 2014-го захопили сепаратисти. Там залишилося все: квартира, майно, друзі, спогади...

11-й клас юнак закінчував уже на Закарпатті. Зізнається, дуже не хотів їхати, але батьки переконали: це, мовляв, лише до осінніх канікул, два місяці – і додому. Та повернутися досі так і не вдалося. Донецьк став центром окупованої квазіреспубліки "ДНР".

Після закінчення школи Микита вступив до ЧНУ на спеціальність "Психологія". Зізнається, Чернівці обрав тому, що сюди вдалося потрапити на бюджет. Про саме місто тоді знав мало. Та вже скоро полюбив і зріднівся з ним.

Про це ідеться у публікації "МБ" від 13 лютого, пише molbuk.ua

Сьогодні Микита Глущенко – викладач кафедри психології та філософії, керівник медико-психологічного центру БДМУ. Він доєднується до багатьох проєктів, метою яких є психологічна підтримка людей, зокрема осіб похилого

віку, які є переселенцями. Оскільки і сам колись був змушений покинути рідну землю, Микита як ніхто розуміє біль та проблеми таких людей. Тож каже, що робота з ними стала чудовим досвідом і розвінчала міфи про те, що пенсіонери часто складні в спілкуванні і всім невдоволені. Насправді все, що їм потрібно, – трішки уваги, тепла, доброти.

"Це була одна із найбільш вдячних категорій, із якою доводилося працювати, – каже Микита. – Люди так і зізнавалися, що їм не вистачає простого спілкування, підтримки. Усе їхнє життя залишилося десь там, "на своїй землі", як вони кажуть. Адаптацію ускладнюють часті проблеми зі здоров'ям, брак фінансів на ліки та побут. Тож закликаю підтримувати людей похилого віку, бо вони дуже цього потребують. Першим кроком такої підтримки стане елементарне людське спілкування".

Страждають від наслідків війни і діти. Але тут діє відомий принцип евакуації з літака, коли спочатку потрібно одягнути маску на дорослого, потім на малюка.

"Діти завжди потребують стабільного дорослого. Якщо спокійні батьки – тоді й дитина буде більш стійка до викликів, із якими стикається. Тому важливо передусім надати підтримку самому собі", – радить психолог.

Микита Глущенко і сам як переселенець стикнувся з багатьма труднощами. Передусім – відсутністю власного помешкання. Адже його родинна квартира залишилася у тимчасово окупованому Донецьку, а на придбання власної у Чернівцях коштів не вистачає. Так і доводиться перебиватися на орендованих помешканнях.

Власне, це проблема всієї його родини включно із бабусею.

"І це нас справді турбує. Бо раптом щось трапиться – навіть немає свого кутка. Є державні програми із видачі житла переселенцям. Але там тисячні черги. Тож ми не особливо на них розраховуємо", – зауважує чоловік.

Морально впоратися із негараздами родині допомагає можливість висловити свої емоції, а також символічні речі з минулого. "Ми сумуємо, плачемо, обговорюємо проблеми. Важливо дозволяти собі проживати різні відчуття, починаючи від горя втрати до злості на русню. А ще допомагає "іконостас", як я його називаю. У бабусі в кімнаті є окремий куточок із символікою футбольного клубу "Шахтар", прапором та гербом Донеччини, сіллю із шахт окупованого нині Соледару. Це те, що ми встигли забрати з собою..." - зітхає Микита.

У його пам'яті залишилися спогади про помпезне відкриття "Донбас-арени" у 2009 році. Пригадує, як там виступала Бейонсе та інші світові зірки.

"Із неймовірним теплом і сумом згадую "Євро-2012". Це було неймовірно! Приїхала величезна кількість туристів, фанатів, арена була наповнена глядачами...", – додає Микита Глущенко.

В умовах страшних реалій війни вкрай важливо турбуватися про своє психологічне здоров'я, зауважує фахівець. Йдеться про здорове харчування, повноцінний сон, фізичну активність, улюблену справу. Також допомагають прості рутинні заняття.

"У часи, коли світ такий хиткий, варто повертати собі якісь бодай мінімальні маркери стабільності, запроваджувати певні ритуали. Це може бути прогулянка з друзями, цікава книга, прибирання. Наприклад, у мене традиція вранці випити горнятко кави. Випив – і відчув, що цього дня точно все буде добре", – усміхається співрозмовник.

Не варто залишатися на самоті зі своїми проблемами. Зверніться до тих, хто вас зможе вислухати і зрозуміти.

"Ми, люди, – соціальні істоти. І потребуємо підтримки один одного. Тому не нехтуйте підтримкою інших. Це можуть бути родичі, друзі, колеги на роботі, фахівці. Важливо відчувати, що ви не одні.

У нас зараз багато болю, горя, переживань, втрат, страху. Можливість говорити про це, обіймати, обігрівати один одного – це те, що допоможе повернути внутрішню стійкість", – радить Микита Глущенко.

У суспільстві ще залишається чимало стереотипів щодо роботи із психологом чи психіатром. Але соромитися звертатися до них не потрібно. Це такі ж фахівці, як і інші лікарі, каже Микита Глущенко.

"Досі можна почути у відповідь на пораду звернутися до спеціаліста такі фрази: "Ти що, хочеш сказати, що мені треба до психолога?! Та у мене є краща подруга, мені більше нікого не потрібно!" Проте варто розуміти, що подруга не може замінити психолога. Це різні ролі, різні задачі. Так, вона може дати необхідну емоційну підтримку, але є функції, із якими впорається тільки фахівець. Тож класно, коли є і друзі, і психолог", - зазначає співрозмовник.

Так само є багато стереотипів щодо психіатра.

"Хоча звернення до нього зовсім ще означає, що ви автоматично маєте розлади і невиліковні. Це те саме, що звернутися до стоматолога, коли вас болить зуб. Просто тут ідеться про психічне здоров'я, яке не менш важливе, ніж фізичне", - каже М. Глущенко.

У нашому суспільстві ще залишається чимало стереотипів щодо роботи із психологом чи психіатром. Але соромитися звертатися до них не потрібно, адже це такі ж фахівці, як і інші лікарі, додає Микита Глущенко.

“Здається, ми наче вже трохи подолали ці упередження, та ще досі можна почути у відповідь на пораду звернутися до спеціаліста такі фрази: “Ти що, хочеш сказати, що мені треба до психолога?! Та у мене є краща подруга, мені більше нікого не потрібно!” Проте варто розуміти, що подруга не може замінити психолога. Це різні ролі, різні задачі. Так, вона може дати необхідну емоційну підтримку, але є функції, із якими впорається тільки фахівець. Бо навіть близьким людям не розкажеш усього. Тож класно, коли є і друзі, і психолог”, - зазначає співрозмовник.

Так само є багато стигм щодо послуг психіатра.

“Хоча звернення до нього зовсім ще означає, що ви уже автоматично маєте розлади і невиліковні. Це ж те саме, що звернутися до стоматолога, коли вас болить зуб. Просто тут ідеться про психічне здоров’я, яке не менш важливе, ніж фізичне”, - наголошує Микита Глущенко.

(https://molbuk.ua/chernovtsy_news/331127-ne-zalyshaitesia-na-samoti-z-bolem-psykholog-iz-chernivciv-iaak-perezhyty-potriasinnia-viiny.html#google_vignette, 15.02.2025).

====

Чому потрібно дбати про ментальне здоров’я в часи війни — не тільки військовим і їхнім сім’ям, а й усім

Війна — це не лише збройне протистояння на фронті. Це також масштабне психологічне випробування для всього суспільства. Травма війни не має чітких меж: вона торкається не лише військових та їхніх сімей, а й кожного, хто живе в умовах постійної загрози, страху та невизначеності.

*Колонка **Евелії Більської** — дипломованої психологині, нейропсихологині реабілітаційного центру для військових (сертифікована Київським Національним медичним університетом імені О. О. Богомольця).*

Евелія Більська/Фото, надане редакції авторкою

Часто можна почути думку: «Мені не так погано, як тим, хто на передовій, тому я не маю права скаржитися». **Однак психологічна витривалість суспільства формується не лише в окопах — вона починається з кожного з нас. Військові захищають країну фізично, але психологічна стійкість тилу має не менше значення для перемоги та майбутнього відновлення держави.**

Турбота про ментальне здоров’я під час війни — це не егоїзм і не слабкість, а необхідність. І якщо ми не навчимося підтримувати себе і своїх близьких, це може мати руйнівні наслідки для всього суспільства в довгостроковій перспективі.

Як війна змінює психіку суспільства?

Колективна травма

Коли країна перебуває у стані війни, кожен її громадянин так чи інакше стає частиною колективного травматичного досвіду. Це означає, що:

- **У людей зникає відчуття стабільності та безпеки.** Навіть якщо бойові дії відбуваються далеко, страх за майбутнє, за близьких, за країну стає частиною повсякденного життя.

- **Змінюється сприйняття нормального** — ми звикаємо до небезпеки, втрат, жорстоких новин. Це може призвести до емоційного оніміння або, навпаки, до підвищеної чутливості до стресу.

- **Люди стають більш поляризованими**, зростає рівень агресії, нетерпимості та втоми від постійної напруги.

Колективна травма війни не зникає з її завершенням. Вона може впливати на наступні покоління, на міжособистісні стосунки, на суспільний устрій. Тому робота з психічним здоров'ям має бути такою ж важливою, як і фізична відбудова країни.

Психологічні реакції на війну

Люди реагують на стрес війни по-різному, але є кілька поширених станів:

- **Хронічний стрес** — людина живе у постійній напрузі, навіть якщо об'єктивної небезпеки немає. Це може призводити до тривожних розладів, панічних атак, проблем зі сном.

- **Емоційне вигорання** — відчуття тотальної втоми, коли навіть звичні справи стають непосильними. Це характерно для волонтерів, лікарів, військових, а також людей, які весь час поглинають новини про війну.

- **Психологічне оніміння** — відсутність емоційної реакції на події. Це захисний механізм, який дозволяє психіці не перевантажуватися, але в довгостроковій перспективі може призводити до втрати емпатії, байдужості до близьких і навіть депресії.

- **Почуття провини вцілілого** — коли людина відчуває сором або провину за те, що перебуває в безпеці, коли інші страждають. Це може призводити до саморуйнування, відмови від радості та щастя, що, врешті-решт, не допомагає нікому.

- **Підвищена агресія та дратівливість** — напруга, яку неможливо реалізувати, може виливатись на рідних, колег, незнайомців у соцмережах чи на вулиці. Це лише посилює загальний рівень суспільної напруги.

Ці реакції не є ознакою слабкості — вони природні в умовах війни. Але якщо ми їх ігноруємо, вони можуть ставати хронічними і завдавати шкоди не лише нам, а й нашим близьким.

Чому важливо допомагати не лише військовим, а й собі?

Під час війни суспільство часто відчуває провину за власний добробут. Багато хто вважає, що поки інші воюють, вони не мають права на відпочинок, радість, навіть нормальне життя. Але варто запитати себе: а що буде, якщо тил повністю виснажиться?

Сильний тил — це не просто економіка, волонтерство чи підтримка фронту. Це люди, які зберігають здатність працювати, допомагати,

ухвалювати виважені рішення. Якщо всі будуть виснажені, депресивні, агресивні чи байдужі, країна не зможе ефективно функціонувати ані під час війни, ані після її завершення.

Турбота про власне ментальне здоров'я — це внесок у стійкість суспільства.

Як підтримувати своє психологічне здоров'я?

- **Фільтруйте інформацію** — дозуйте новини, не переглядайте їх перед сном, не занурюйтесь у нескінченний потік негативу.
- **Створюйте рутини** — навіть у хаосі війни розпорядок дня дає опору.
- **Рухайтесь** — фізична активність допомагає знижувати рівень стресу та тривожності.
- **Дозволяйте собі приємні емоції** — радість, гумор і моменти спокою не зменшують вашу значущість у боротьбі, а навпаки, додають сили.
- **Не ігноруйте свої почуття** — говоріть про них, звертайтеся за підтримкою до друзів, родини, психолога.
- **Дихайте і робіть паузи** — навіть коли здається, що треба бігти без зупинки, знайдіть час для відновлення.

Ментальне здоров'я — фундамент післявоєнного майбутнього

Кожна війна колись закінчується. Але її наслідки залишаються надовго. Питання в тому, яким буде наше суспільство після перемоги: травмованим, роз'єднаним, виснаженим. Чи сильним, об'єднаним і готовим будувати майбутнє?

Щоб вистояти зараз і відродитися потім, нам усім потрібна психологічна витривалість. А вона починається з усвідомленої турботи про себе і своїх близьких.

(<https://dyvys.info/2025/03/11/chomu-potribno-dbaty-pro-mentalne-zdorov-ya-v-chasy-vijny-ne-tilky-vijskovym-i-yihnim-sim-yam-a-j-usim/>, 11.03.2025).

Програми та робота центрів психологічної реабілітації

Відновлення після полону: як проходять реабілітацію звільнені з полону військові у Вінниці

5 лютого 2025 року морський піхотинець 36-ї бригади Ігор Турчак повернувся з російського полону. Після місяця реабілітації у Центрі реінтеграції на Вінниччині він готується до подальшого лікування. Як українські захисники проходять відновлення — у матеріалі Суспільного.

З 2022 року допомогою звільненим займається група реінтеграції. Її керівник Дмитро Янталець розповів, що їхня місія — створити середовище, яке лікує та надихає. Проте існує нагальна проблема — нестача військових психологів, тому доводиться залучати фахівців з інших частин та ділитися досвідом.

"Ми збираємо інформацію як для міжнародних судів, так і для військових, а також допомагаємо бійцям адаптуватися", — сказав Дмитро Янталець.

"Це була робота з психологами, з іншими лікарями. У кожного різні проблеми: у когось ноги, у когось руки, у когось ребра, голова, очі. Настрій змінився, але зі сном поки не все гаразд", — розповів Ігор.

Його побратим Дмитро Салютін приїхав підтримати свого товариша Олександра Кірієнка, з яким розійшовся 12 квітня 2022 року під час боїв.

"Ми займаємося супроводом хлопців, які повернулися з катівень Росії. Я також пройшов через російську неволю, відновлювався в цьому ж центрі восени 2024 року", — сказав Дмитро.

Медичний супровід та реабілітація

За словами Сергія Макарова, заступника командира медичної частини Центру реінтеграції, відразу після звільнення військові проходять комплексне обстеження, адже більшість має серйозні фізичні та психологічні травми.

"Ми бачимо застарілі сліди побиття: шрами, рубці, зламані ребра, втрату зубів. Деколи залишається всього 2-3 зуби. Залежно від стану пацієнта призначають лікування, перев'язки, хірургічні втручання", сказав Сергій Макаров.

Психічне здоров'я звільнених також під особливою увагою лікарів. "Практично кожен шостий потребує допомоги психіатра", — розповів Олег Токарчук, психіатр Центру реабілітації. За його словами, головне — набратися терпіння, як самим бійцям, так і їхнім рідним, адже процес адаптації триває місяцями.

Харчування та соціальна адаптація

За словами Марії Поповської, завідувачки виробництва центру, одним із важливих елементів відновлення є правильне харчування.

"Меню адаптивне, починаємо з протертої їжі та малих порцій, поступово збільшуючи їх", сказала Марія.

За словами Дмитра Ялтанця, відновлення звільнених військових — тривалий і складний процес, що потребує не лише медичної допомоги, а й підтримки суспільства. Важливо, щоб кожен борець відчував: він потрібен Україні.

(<https://suspilne.media/vinnytsia/972395-vidnovlenna-pisla-polonu-ak-prohodat-reabilitaciu-zvilneni-z-polonu-vijskovi-u-vinnici/>, 17.03.2025).

===

Психологічна та фізична реабілітація: як у Житомирі працює програма «Ветеранський спорт»

У січні 2025 року стартувала програма «Ветеранський спорт», за якою учасники бойових дій та люди з інвалідністю внаслідок війни можуть щоквартально отримувати 1500 гривень для оплати занять спортом.

Скористатися програмою «Ветеранський спорт» можна у житомирських спортивних клубах.

«На сьогодні до цієї програми від Житомира долучилися 8 спортивних залів, у яких можна використовувати ці кошти. Деякі спортзали за ці 1500 грн повністю перекривають 3 місяці тренувань, а в деяких спортзалах потрібно буде трішки доплачувати, тому що в них абонемент коштує дорожче ніж сума, яку надає програма», — каже начальник управління у справах ветеранів війни Житомирської міської ради Андрій Забігайло.

Військовий Максим займається спортом з січня. Чоловік говорить, що коштів, які надають за програмою, йому вистачає, щоб оплатити 2 місяці занять.

«Державна програма «Ветеранський спорт» — це дуже крутий проєкт. Дізнався про нього з Інтернету, Месенджера, Телеграму. Подав заявку у січні, одразу отримав позитивний результат, зарахувалися кошти та вже з січня займаюся в спортивному клубі. Програма надає 1500 грн на квартал, цього повноцінно вистачає для двох місяців занять в тренажерній залі. Це потужний інструмент для психологічної реабілітації військових, тому що після повернення з війни, ПТСР, постійні тривоги й спогади руйнують тебе всередині, і спорт допомагає тобі подолати цей стрес», — каже учасник програми «Ветеранський спорт» Максим Вовк.

Євген також долучився до програми. Говорить, що заняття спортом допомагають зняти емоційну напругу.

«Займатися спортом — це справа кожного, а ті особи, які мають статус учасника бойових дій, можуть витратити ці кошти на спортзал, розвиток, здоров'я, реабілітацію. Коли ти займаєшся спортом, знімається напруга, ти краще відчуваєшся, є приємна втома. Весь негатив, який накопичується за день, в залі просто зникає», — говорить учасник програми «Ветеранський спорт» Євген Ревуцький.

Ветерани можуть займатися спортом як самостійно, так і з тренером.

«Загалом до нашого залу ходить понад 100 військових. Якщо брати окрему кількість військових, які займаються за програмою «Ветеранський спорт» – це понад 30 людей. У нас є тренери, які чітко працюють у цьому напрямку, вони реабілітологи, мають медичну освіту. Тренування з військовими, які зазнали поранень на фронті, дають позитивні результати. Наприклад, у нас в залі займається військовий, у якого відсутня гомілковостопна частина ноги й ступня, там протез, він використовував милиці для того, щоб ходити, то після тренувань, десь через 3 місяці, він вже самостійно ходив по біговій доріжці, тобто без милиць, без нічого», – говорить співвласник тренажерної зали, тренер Андрій Громовий.

«Я поїхав спеціально у Київ, закінчив школу реабілітації для того, щоб допомагати військовим. Залежно від фізичних особливостей, травми чи поранення ми підбираємо спеціальні вправи, пов'язані з тренажерною залю, лікувальною фізкультурою, розтяжкою. Я сам працюю з декількома військовими, займаємося відновленням після поранень колін, ніг, спини, є військові після інсультів. Людині, яка займається в тренажерній залі, психологічно набагато легше й вона укріплює все тіло, організм, м'язи, суглоби», – розповідає тренер тренажерної зали Сергій Камінський.

Заяву на виплату по програмі потрібно подавати у застосунку «Дія» до 20 числа першого місяця кварталу. Тож ті, хто не встигли зробити це у січні, зможуть скористатися можливістю з 1 по 20 квітня.

Крім програми «Ветеранський спорт», у Житомирі для фізичної реабілітації ветеранам та захисникам пропонують безоплатно спробувати себе в різних видах спорту.

«Шановні ветерани, якщо у вас є бажання займатися такими видами спорту, як стрільба з лука, ампфутбол, волейбол сидячи для паралімпійців, паверліфтингом, армреслінгом, у Житомирі є такі секції, де ветерани мають змогу займатися спортом разом з тренерами. Для того, щоб укріпляти своє здоров'я, боротися за якісь результати у майбутньому, і також реабілітуватися, щоб повернутися після військової кар'єри до цивільного життя. Ви можете звертатися до нашого управління (тел. 098-658-60-65), якщо вам цікаво, щоб ми надали вам контакти тих тренерів, які особисто з вами займатимуться», – запрошує начальник управління у справах ветеранів війни Житомирської міської ради Андрій Забігайло.

Нагадаємо, 15 січня 2025 року стартував прийом заяв на отримання 1 500 грн на заняття спортом для ветеранів. 3 січня Кабмін ухвалив постанову про реалізацію експериментального проекту щодо надання учасникам бойових дій та особам з інвалідністю внаслідок війни допомоги для занять фізичною культурою та спортом, згідно з якою ветерани та ветеранки війни отримуватимуть щоквартально 1500 гривень від держави на оплату послуг спортивних клубів.

Як повідомляв Житомир.info, у Житомирі ветеранів запрошують на безоплатні заняття з бразильського джиу-джитсу та плавання.

(https://www.zhitomir.info/news_226460.html, 07.03.2025).

====

БЕЗКОШТОВНА ЮРИДИЧНА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ВІЙСЬКОВИХ: ЯК ПРАЦЮЄ "ЦЕНТР-ВЕТЕРАН" У КРОПИВНИЦЬКОМУ

За 2 роки роботи до центру звернулися понад 40 000 захисників та їхніх близьких

Соціальний супровід, юридичні консультації та психологічна підтримка військових і їхніх родин. Цим займається "Центр-Ветеран" у Кропивницькому. Всі послуги безоплатні. В закладі працюють кваліфіковані юристи, психологи та соцпрацівники, які намагаються знайти підхід і владнати проблему кожного відвідувача. З якими питаннями найчастіше звертаються до фахівців ветерани та їхні близькі – дізнавався журналіст "5 каналу" Володимир Іванченко.

Юристка Олена Кочканян допомагає військовослужбовцю оформити документи для звільнення з військової служби за станом здоров'я. З юридичних питань вона консулює захисників уже понад 10 років. Тому має цінний досвід та добре обізнана в правах військових та їхніх сімей.

"Найчастіше звертаються з проходженням ВЛК, наданням направлень на ВЛК, проходженням лікування. Наші хлопці захищають нас там на війні, а ми повинні захистити їх тут. Тобто, щоб до них і ставлення було інше, і щоб вони не стояли в чергах, і щоб їм надавали якісну медичну допомогу, і правильно проводили ВЛК у відповідності до закону", – розповідає юристка "Центру-Ветеран" Олена Кочканян.

На рахунку юристки – тисячі успішних кейсів. Деякі звернення були вкрай складними, але навіть їх, зрештою, вдавалося вирішити на користь військових – пригадує фахівчиня.

"Мабуть, один з найскладніших випадків – це було привезти з військової частини колишнього полоненого, який проходив службу, покласти на лікування й потім пройти з ним весь шлях на ВЛК у зв'язку з тим, що на другий день, як він потрапив на лікування, в нього стався серцевий напад, його прооперували. І от весь час ми супроводжуємо його і наразі вже супроводила на звільнення вже його документи", – пояснила юристка "Центру-Ветеран" Олена Кочканян.

Заклад надає допомогу військовослужбовцям та ветеранам, а також рідним загиблих, зниклих безвісти та полонених захисників. У команді "Центру-Ветеран" 11 співробітників. Пані Алла обіймає посаду соцпрацівниці. Вона надає родинам інформацію про пільги, психологічну та медичну допомогу. Намагається стати в пригоді кожному, адже теж втратила сина на війні.

"Я, як ніхто, розумію, що це потрібно психологічно. Особливо, де мами залишилися одні. В них був єдиний син, немає чоловіка і вона одна. Є в нас такий випадок, що я ходила з мамою скрізь. Вона каже: "Пішли, пішли зі

мною". І ми у військкомат ходили, і на оформлення пенсій ходили", – зазначила соцпрацівниця "Центру-Ветеран" Алла Кондакова.

Знайти причину ментальних проблем та позбутися їх у "Центрі-Ветеран" допомагають психологи. У штаті двоє фахівчинь. Щомісяця в себе на консультаціях пані Леся приймає до пів сотні людей. Більшість – дружини захисників, в яких зіпсувалися стосунки з чоловіками після повернення з фронту.

"Дуже часто буває, що дружини їх просто не розуміють. Вона не розуміє, як було йому тяжко. Тому і потрібно їй пояснити, чому так. Бо для нас вибух – десь там далеко, а в нього вибухи – тут поруч. І це часто і контузії, і просто втрати побратимів. Це тож травма, це велика травма", – каже психологиня "Центру-Ветеран" Леся Фоменко.

Нерідко на тлі депресії у ветеранів з'являються шкідливі звички – констатує психологиня. В конфліктних ситуаціях вони втрачають самоконтроль, з'являється агресія. В такому стані, наголошує пані Леся, на ветерана не можна тиснути чи винуватити. Натомість його треба налаштувати на позитивну хвилю.

"Знайдіть те, що у вас зможе викликати посмішку. Тобто це якийсь фільм, позитивна трудотерапія. Можливо, хтось займається чимось, руками, що йому це корисно. Хтось починає займатися спортом", – пояснила психологиня "Центру-Ветеран" Леся Фоменко.

Правильно спілкуватися з ветеранами навчає колега Олена. Рідним захисників радить не торкатися заборонених тем.

"Що не запитувати – це, наприклад, скільки ти вбив і чи ти вбивав узагалі, що ти відчував при цьому і т.п. Ну це дуже тригерно для них, не потрібно провокувати", – пояснила психологиня "Центру-Ветеран" Олена Большакова.

Приборкати тривогу та заспокоїтися допоможуть прості дихальні вправи, каже психологиня.

"Вдихаємо на рахунок 4, потім затримуємо дихання на рахунок 4 і потім видихаємо також на рахунок 4. І так по кругу. Це стабілізує, як правило", – розповідає психологиня "Центру-Ветеран" Олена Большакова.

"Центр-Ветеран" створили 2 роки тому. За цей час до нього звернулися понад 40 000 захисників та їхніх близьких. Заклад тісно співпрацює з органами місцевого самоврядування, держустановами та медзакладами. Крім того, реалізує гуманітарні проєкти та впливає на ветеранську політику в регіоні.

"От у нас було одне таке питання, що грошова компенсація, коли безвісти зникла людина, йшла тільки там по черзі: спочатку родина, діти, а тоді вже мама, тато. Ми прийшли до того, що тепер будуть на батьків теж виділяти кошти, тому що вони самі незахищені залишаються", – каже директорка "Центру-Ветеран" Інеса Колпак.

"Центр-Ветеран" працює по буднях. Звернутися можна особисто чи телефоном. Як зазначили в дирекції, заклад продовжить роботу і після закінчення війни.

"Ми ж ксі розуміємо, що просто від слова сьогодні наступила перемога не так і зміниться наше суспільство. В нас буде роботи ще набагато більше, тому що буде більше ветеранів", – пояснила директорка "Центру-Ветеран" Інеса Колпак.

(<https://www.5.ua/regiony/bezkoshtovna-iurydychna-ta-psykholohichna-pidtrymka-viiskovykh-iak-pratsiuie-tsentru-veteran-u-kropyvnytskomu-342849.html>, 17.01.2025).

===

Військові у Рівному можуть безкоштовно отримати психологічну підтримку

У Рівному для військовослужбовців безкоштовно проводяться групи психологічної підтримки.

На заняттях вони зможуть отримати професійну психологічну підтримку і допомогу, навчитися технік саморегуляції, релаксації та емоційного розвантаження, повідомляють у міській раді.

В ролі тренерів будуть психологи: **Тетяна Луцюк** — психологиня лінії психологічної підтримки для військових та їхніх близьких всеукраїнського кол-центру #ВАРТОЖИТИ, членкиня Complex Trauma Institute UK та **Максим Чубик** — ветеран, психолог лінії психологічної підтримки військових та їхніх близьких всеукраїнського кол-центру #ВАРТОЖИТИ.

Наступна зустріч відбудеться в середу, 14. лютого, з 14:40 до 18:00 за адресою м. Рівне, вул. Словацького 3а.

Для реєстрації потрібно перейти за посиланням або зателефонувати за номером: 063-863-98-00; 097-999-03-45.

(<https://horyn.info/news/vijskovi-u-rivnomu-mozhut-bezkoshtovno-otrymaty-psyhologichnu-pidtrymku/>, 12.02.2025).

===

Психологічні ігри використовують для допомоги військовим ветеранам у реабілітації на Рівненщині

На Рівненщині 28 січня стартував проєкт "Резильєнтність через ігри", спрямований на психологічну підтримку поранених військових у медичних закладах. У межах ініціативи учасникам пропонують різні ігрові практики, зокрема бізнес-ігри, ігри з казковими персонажами та формати на кшталт "Запитання-відповідь".

Про це розповіла в етері **Українське радіо. Рівне** тренерка ігропрактик та засновниця клубу "Територія розумних ігор" Тетяна Кравчук.

За її словами, команда волонтерок раз на тиждень відвідує військових у Рівненському обласному госпіталі ветеранів війни та в Рівненській обласній клінічній лікарні імені Юрія Семенюка. Зустрічі з військовими тривають дві

години. Під час них обов'язково присутні психологи, які займаються реабілітацією військових у медичних закладах.

“Після наших зустрічей хлопці в піднесеному настрої, вмотивовані на життя, і психологам потім легше з ними працювати”, — зазначила Тетяна Кравчук.

Як вона повідомила, команда проєкту складається з 30 учасниць віком від тридцяти років. Вони допомагають військовим адаптуватися до соціального життя:

“Ми працюємо з тим, щоб легко, невимушено, з гарним настроєм людина входила в соціум”.

Тренерка також додала, що хотіла б і надалі розвивати ініціативу:

“Оця наша спроба їздити великою командою — це тільки перший крок, а насправді мені дуже хочеться, щоб воїни, які захочуть і які вже не будуть воювати з різних об'єктивних причин, прийшли до нас, ми їх навчили, і вони брали команду жінок та їздили. Щоб вони були тренерами. Це моя наступна мрія”.

(<https://suspilne.media/rivne/962339-psihologicni-igri-vikoristovuut-dla-dopomogi-vijskovim-veteranam-u-reabilitacii-na-rivnensini/>, 08.03.2025).

====

Як навчають працювати із психологічними травмами за британською системою TRiM на Рівненщині

В Україні, зокрема і на Рівненщині, навчають покроковій системі управління ризиками посттравматичного стресу (TRiM)" за принципом "рівний — рівному". Це доказова методика Великої Британії, яка розроблена для допомоги людям, котрі пережили травматичну або потенційно травматичну подію. Для військових в Україні таке навчання безплатне.

Про це в етері Українське Радіо. Рівне розповіла клінічна психологиня, психотерапевтка, фізична терапевтка, викладачка, волонтерка TRiM Катерина Попружук. З її слів, методику розробили для військ Великої Британії:

"Одним із розробників був Ніл Грінберг, психіатр. Він 23 роки прослужив у військах Великої Британії і зараз працює в Королівському Лондонському коледжі. І він, і Гевін Роджерс, який є інструктором організації консультування з психічного здоров'я Match on Stress, люб'язно передали цю методику, поділилися нею з нашим українським професором Віктором Досенком. Він попросив дозволу на використання цієї методики на початку війни, у 2022 році, для викладання для військових".

Фактично бесіда TRiM — це з'ясування стану людини під час звичайної розмови. Фахівчиня зазначила, що методика базується на принципі "рівний — рівному". Її основам навчають безпосередньо військових, а також всіх охочих.

"Навчання складається з двох повних восьмигодинних робочих днів. По його завершенню видається сертифікат TRiM-практика або TRiM-менеджера — в залежності від того, що вибирає людина".

Навчання для військових — безплатне. Воно відбувається онлайн чи офлайн, з обов'язковою практикою. Реєстрацію у Центрі психологічної освіти суспільства оголошують приблизно двічі на місяць.

"Це покрокова методика управління ризиками травми після потенційно травматичної події. Її можна використовувати і в цивільному житті. У процесі навчання ми даємо багато теорії, літературу, періодично проводимо супервізії, конференції".

Зі слів Катерини Попружук, військові охоче долучаються до такого навчання. Це дає змогу у потрібний момент допомогти тому, хто поруч:

"Військові задоволені цим навчанням. Вони передають один одному про те, що є таке навчання. Коли ми відкриваємо реєстрацію, останнім часом вона закривається за пів дня, за добу. Якщо, скажімо, раніше тиждень могли збирати групу, да, то зараз багато охочих".
(<https://suspilne.media/rivne/939967-ak-navcaut-pracuvati-iz-psihologicnimi-travmami-za-britanskou-sistemou-trim-na-rivnensini/>, 15.02.2025).

===

Фахівці УКУ провели курс для військових психологів оперативного командування «Захід»

На запит оперативного командування «Захід», фахівці кафедри психології та психотерапії Українського католицького університету розробили та провели курс підвищення кваліфікації та відновлення для офіцерів-психологів бойових підрозділів військ. Офіцери-психологи, які працюють з військовослужбовцями безпосередньо в зоні бойових дій, вчилися новітнім практикам психологічної підтримки та відновлення. Після напруженої і важкої роботи на передовій це навчання дало їм змогу не лише здобути нові знання та навички, а й перезавантажитися та відпочити, щоб відновити ресурс для ефективної роботи.

"Психолог на фронті — це не тільки людина, яка допомагає бійцю подивитися на проблему під іншим кутом. Він/вона є мотиватором і додає сили. Це людина, яка вирішує напружені конфліктні ситуації в підрозділах; яка може при потребі очолити бойову групу і вивести її на позицію чи виконати якесь завдання. Я стикався неодноразово з тим, що заступники з МПЗ [морально-психологічного забезпечення, — ред.] або психологи в певні критичні моменти брали на себе управління своїм підрозділом. Тому надзвичайно важливо відновити ресурс наших офіцерів-психологів, щоб вони потім допомогли відновитися військовослужбовцям», — розповів в інтерв'ю для Суспільного старший офіцер групи психологічного відновлення

управління психологічної підтримки персоналу оперативного командування «Захід» Роман Червоний.

Доцентка кафедри психології Українського католицького університету Мар'яна Миколайчук має відповідні знання та досвід із кризового консультування щодо травм і роботи з військовими. Вона уже давно допомагає бійцям: працює з ними і у Львові, і їздить до них у місця дислокації. Саме Мар'яна Миколайчук розробила тренінг для військових психологів.

«Якщо ми говоримо, що у цивільному житті психологи і психотерапевти пропускають через себе багато болю, то що казати про військових психологів, які перебувають на лінії зіткнення і безпосередньо працюють у загрозливих для життя умовах, котрі стикаються з втратами побратимів і посестер? Тому такі тренінги відновлення та підвищення кваліфікації потрібні, щоб людина знайшла точку опори, мала можливість відпочити, а паралельно отримати підтримку і нові знання», – зазначає Мар'яна Миколайчук.

Вона додає, на жаль, не всі, хто займають посади військових психологів, мають відповідну освіту чи досвід. Це ще одна причина, чому підвищення кваліфікації та навчання у межах коротких освітніх курсів є вкрай цінне. Крім того, зараз і цивільні, і військові психологи часто на практиці стикаються з такими феноменами, які не до кінця описані у науковій літературі. Саме тому на таких заходах навчаються усі фахівці, аби дати відповіді на виклики сьогодення.

Тренінг для військових психологів, окрім Мар'яни Миколайчук, проводили дві її колеги – доцентки кафедри психології та психотерапії УКУ Ірина Семків та Христина Турецька.

«Ми давали максимум знань для вироблення практичних навичок. Також під час тренінгу учасники озвучували ті складні випадки і питання, що їх турбують. Ми їх обговорювали у групі. Завдяки цьому зрозуміли, які акценти робити під час підготовки до нового навчання, які є потреби і запити. Люди спрагли до нових знань, зацікавлені, вмотивовані», – ділиться враженнями від тренінгу Мар'яна Миколайчук.

Цими днями оперативне командування «Захід» вручило подяки за сприяння в отриманні нових знань в галузі психології, активну життєву і громадську позицію управлінській команді Українського католицького університету, зокрема ректорові УКУ Тарасові Добкові та проректорові з адміністративних та фінансових питань Любомирові Тарновському.

«Що не менш важливо, ці курси дозволять офіцерам не тільки набути нових навичок, а й також відновитися, адже не треба забувати, що вони теж люди і вже третій рік перебувають в зоні бойових дій. І дуже важливо відновити їхній ресурс, щоб вони в подальшому могли відновити ресурс інших військовослужбовців», – додає Роман Червоний.

Проект розроблений в співпраці з ГО «Фундація розвитку бізнесу» та Українським католицьким університетом, фахівці якого розробили курси тренінгів і особисто проводять навчання офіцерів-психологів. (<https://ucu.edu.ua/news/fahivtsi-uku-provely-kurs-dlya-vijskovyih-psyhologiv-operatyvnogo-komanduvannya-zahid/>, 15.01.2025).

===

"Бувають запити про неконтрольований страх". Яку психологічну допомогу надають бійцям у центрі відпочинку на Донеччині

Військовий психолог 24-ї окремої механізованої бригади імені короля Данила Ілля працює у центрі відпочинку та морально-психологічної допомоги для військовослужбовців на Донеччині. Тут бійці можуть пожити кілька днів та попрацювати з психологами, щоб уникнути вигорянь та більш серйозних захворювань. "Всі, хто пройшов війну — травмувалися", — говорить Ілля. З якими запитамі найчастіше звертаються військовослужбовці, що робити із неконтрольованим страхом та як військові психологи беруть участь у створенні смуги перешкод — розказав Суспільне Донбас.

Військовий психолог Ілля каже, одна з методик з якою він працював з військовослужбовцями це — арттерапія.

"Називається — нейрографіка. Техніка допомагає заспокоїтися стосовно деяких станів, переживань. Просто людина малює інстинктивно цю лінію і потім спокійно сидить скругляє кути та це працює, це заспокоює людину".

Окрім роботи з військовими психологами, бійці в цьому центрі можуть відпочити, поспілкуватися один з одним, грають в ігри.

Найголовнішими факторами психологічного здоров'я військовий психолог Ілля називає здоровий сон та спілкування.

"Якщо людина добре спить, більшість проблем "переробляються". Інше питання, що при гострому стресовому розладі, чи стані, зі сном починаються проблеми. І тут потрібні ліки. Тому ми направляємо до психіатра, там виписують ліки, і людина стабілізується", — пояснює психолог 24-ї ОМБр імені короля Данила Ілля.

Дуже радимо ділитись усіма своїми станами, думками й переживаннями з побратимами", — додає чоловік.

Найчастіше, каже Ілля, військовослужбовці звертаються зі скаргами на надмірну агресію, втому та страх. Гострий стресовий розлад — найпоширеніший діагноз, додає психолог.

"Бувають такі запити, що от: "боюся". Такий неконтрольований страх: "не можу впоратися зі страхом". Звертаються з панічними атаками. Іноді це переростає в панічний розлад і тут без допомоги психіатра не обійтись. Ми завжди радимо тренуватись. Коли військовослужбовець вже на тренуваннях це прийшов багато разів і чув і постріли, і вибухи, для нього це вже рівень страху буде менший", — зауважив Ілля.

Спеціальні навчання з бійцями проводять військові психологи, вони готують так звану смугу перешкод, з умовами, наближеними до реального бою, щоб військовослужбовці знали свою реакцію та реакцію побратимів на будь-які ситуації, які можуть статися на передовій.

"Є три види перешкод — це вогонь, вода і висота, бо часто люди тут стопоряться. Є ще замкнений простір. Злагодження, дуже важливий елемент, бо якщо підрозділ злагоджений, вони багато працюють разом, вони знають, що від кого очікувати, їм спокійніше", — пояснює психолог.

Також з психологами працює і кіт Кокос. Він сам прийшов до центру відпочинку та йти вже відмовився. Посади та звання не має, каже Ілля, проте вже носить військову форму

"Йому десь було місяці три-чотири, я його підібрав. Потім з'ясувалося, що він глухий, він не чує. Проте, він особисто мені надає допомогу, психологічно заспокоює і відволікає. Коли ми перемикаємось, на якусь іншу задачу, це вже допомагає. Плюс навчає відповідальності. Це теж немало важливо", — зазначив Ілля.

Відпочивають бійці, каже Ілля, в центрі морально-психологічної допомоги від трьох до 10 днів.

(<https://suspilne.media/donbas/926537-buvaut-zapiti-pro-nekontrolovanij-strah-aku-psihologicnu-dopomogu-nadaut-bijcam-u-centri-vidpocinku-na-doneccini/>, 19.01.2025).

===

У 128 Закарпатській бригаді запрацював мобільний кабінет військового психолога

Мобільний кабінет містить все необхідне для роботи на виїздах, відтепер бійцям бригади оперативніше надаватимуть психологічну допомогу після виконання складних бойових задач.

В 128 окремії гірсько-штурмовій Закарпатській бригаді запрацював мобільний кабінет військового психолога. Як розповіли у бригаді, для роботи на виїздах, всім необхідним обладнали мікроавтобус Volkswagen.

В автомобілі встановили автономну систему обігріву Webasto, зарядну станцію EcoFlow для роботи ноутбука та принтера, робочий стіл зі зручними кріслами «віч-на-віч», телевізор і навіть кавоварку із запасом кави.

Мобільний кабінет призначений для кращої роботи Групи контролю бойового стресу 128 ОГШБр, яка відтепер оперативніше надаватиме психологічну допомогу бійцям після виконання складних бойових задач. *(https://mukachevo.net/news/u-128-zakarpatskiy-bryhadi-zapratsiuvav-mobilnyy-kabinet-viyskovoho-psykholoha-video_6270481.html, 11.01.2025).*

===

На Рівненщині реалізують проєкт для відновлення військових психологів

На Рівненщині військові психологи отримали можливість не лише підвищити кваліфікацію, а й відновити власний емоційний ресурс. У грудні в області стартував унікальний проєкт, організований Оперативним командуванням “Захід” за підтримки ГО «Фундація розвитку бізнесу».

Про деталі впровадження проєкту розповіли під час зустрічі з заступником голови Рівненської ОДА **Олександром Коханом**.

«Проєкт стартував на Рівненщині, і це лише початок. Перша група психологів уже завершила двотижневу програму, яка проходила на Закарпатті. Загалом ініціатива спрямована на підтримку 240 офіцерів-психологів», – розповіла керівниця ГО «Фундація розвитку бізнесу» **Ольга Горкавчук**.

Упродовж двох тижнів військові психологи навчаються новітніх практик, які використовуються у країнах Ізраїлю та НАТО. Програма відновлення включає також лікувальні процедури, майстер-класи з когнітивно-поведінкової терапії, тренінги з управління стресом.

За словами старшого офіцера групи психологічного відновлення персоналу ОК “Захід” Романа Червоного, у їхній структурі майже 1600 психологів-офіцерів, майже 30% з них – жінки. Підвищення кваліфікації необхідно усім, а першочергово це потрібно тим, хто на фронті. Цей проєкт стартував завдяки ГО «Фундація розвитку бізнесу».

За організацію проєкту керівницю ГО «Фундація розвитку бізнесу» Ольгу Горкавчук нагородили почесною відзнакою командувача ОК “Захід” та нагрудною відзнакою «Срібний хрест».

«Вітаю Ольгу. Приємно, що поряд із заходами з економічної реабілітації захисників, які впроваджує громадська організація, на Рівненщині реалізують проєкти для відновлення військових», – відзначив Олександр Кохан.

(<https://www.congress.gov.ua/na-rivnenshchyni-realizuiut-proiekt-dlia-vidnovlennia-viyskovykh-psykholohiv/>, 18.01.2025).

===

Харківщина: Психологи ДСНС надають допомогу постраждалим від війни

Харківська область переживає складні часи, коли багато жителів змушені залишати свої домівки та евакуюватися у більш безпечні регіони через війну. У цій ситуації співробітники Державної служби України з надзвичайних ситуацій невинно працюють, надаючи вимушеним переселенцям психологічну допомогу.

Основна мета роботи психологів — допомогти людям подолати стрес, впоратися з емоційною напругою та адаптуватися до нових умов життя.

Фахівці ДСНС підтримують постраждалих, повертаючи їм віру в майбутнє та сили рухатися вперед.

Психологічна підтримка є важливим кроком на шляху до відновлення душевної рівноваги та впевненості для тих, хто через війну втратив звичний спосіб життя. Робота психологів вимагає високого професіоналізму, витримки та справжньої відданості.

(<https://dsns.gov.ua/news/ostanni-novini/xarkivshhina-psixologi-dsns-nadaiut-dopomogu-postrazdalim-vid-viini>, 05.02.2025).

===

Психологічні травми війни: у Рівному пройшов форум як допомогти ветеранам та ВПО

Не тільки фізичні, а й психологічні травми війни. В одному з Рівненських університетів провели наукову конференцію у межах форуму підтримки ветеранів, ветеранок та членів їх сімей. Там викладачі вже працюють у цьому напрямку.

Повномасштабна війна це джерело стресу для кожного громадянина. Допомоги потребують дорослі, діти, підлітки. З 2022 року на базі РДГУ створено центр психологічної підтримки.

Почуття провини через втрату близької людини на війні, перебування рідних у полоні, потреба залишити власний дім через окупацію або ж постійні обстріли теж впливає на емоційний стан. Психологи запевняють з подібними проблемами важливо працювати не тільки індивідуально, а й у групах.

На конференції обговорили й те на скільки сильно психологічна служба в системі освіти потребує змін.

Додамо, під час війни більше людей стали потребувати допомоги психолога. Якщо у 2022 році лише 7% людей звернулися до спеціаліста, то зараз таких вже 17%. Крім того, загальна потреба в підтримці також зростає: якщо раніше 41% людей відчували, що їм потрібна психологічна допомога, то зараз таких 71%.

(https://rivne1.tv/news/161407-psikholohichni-travmi-viyni-u-rivnomu-proyshov-forum-yak-dopomohti-veteranam-ta-vpo-video#google_vignette, 28.02.2025).

===

Триває черговий етап проєкту з психологічної реабілітації та відновлення стійкості військовослужбовців.

За сприяння НАТО, під загальною координацією Головного управління психологічної підтримки персоналу ЗСУ, триває реалізація проєкту з психологічної реабілітації та відновлення стійкості і боєздатності військовослужбовців Сил Оборони України, повідомляє Генеральний штаб.

Протягом березня 2025 року було проведено черговий цикл із 10 тренінгових семінарів, що дало можливість охопити заходами психологічної підтримки понад 300 військовослужбовців – учасників бойових дій.

Ця ініціатива НАТО не лише дає можливість військовослужбовцям пройти підготовку за спеціально розробленими навчальними програмами, а й надати практичну підтримку командуванню у відповідь на нагальні запити та актуальні виклики, з якими стикаються підрозділи. Зокрема, йдеться про організацію індивідуальних психологічних консультацій з тими, хто цього потребує, роботу з профілактики СЗЧ та вживання психоактивних речовин, попередження виникнення різноманітних бойових фобій у військовослужбовців та виконання оперативних супервізій тощо.

Поточний етап проекту реалізується в рамках Комплексного пакету допомоги НАТО Україні і триватиме до кінця квітня 2025 року. Практичне виконання проекту здійснює ГО “Ліга офіцерів”, яка з 2014 року успішно працює у сфері психологічної підтримки військовослужбовців Сил оборони України.

(https://sprotyv.info/photo/triva%D1%94-chergovij-etap-pro%D1%94ktu-z-psihologichno%D1%97-reabilitaczi%D1%97-ta-vidnovlennya-stijkosti-vijskovosluzhbovcziv-foto/#google_vignette, 26.03.2025).

====

Де у Луцьку отримати психологічну допомогу військовим та їхнім родинам: адреси, контакти, послуги

У Луцьку створено умови для психологічної підтримки військових, їхніх родин, а також інших осіб, які переживають стрес через війну. Такі послуги доступні в кількох установах, кожна з яких має свої унікальні особливості. Такі ініціативи важко переоцінити, адже ментальне здоров'я є основою стійкості, особливо в умовах війни.

Ветеранський простір «Плюс Плюс»

Цей простір пропонує консультації для ветеранів та їхніх родин без необхідності підтвердження статусу. Допомогу можуть отримати близькі люди військовослужбовців, волонтери, поліціанти, капелани.

- Послуги: до 5 очних консультацій для дружин, одна — для військових, а також можливість тривалої терапії онлайн через Veteran Hub.

- Додаткові послуги: групи підтримки для дружин, заходи для стабілізації психічного стану.

- Адреса: просп. Волі, 13 (вхід з вул. Степана Бандери).
- Телефон: 050 197 70 55.
- Е-пошта: lutsk@plusplus.org.ua.

- Графік: будні 14:00-18:00.

Медичний центр реабілітації учасників бойових дій

Центр працює з 2019 року та пропонує широкий спектр психологічної та фізичної реабілітації для ветеранів і членів їхніх сімей.

• Послуги: психотерапія, тренінги, діагностика, підтримка для осіб із посттравматичним стресом, неврологічна і фізична реабілітація.

- Адреса: просп. Волі, 66А.
- Телефон: 050 438 97 51.
- Е-пошта: reabilitatsia_lutsk@ukr.net.
- Графік: пн-пт 8:00-20:00, сб 8:00-15:00.

Центр допомоги ветеранам війни «4.5.0»

Центр зосереджується на кризовій психологічній допомозі, індивідуальних консультаціях і реабілітаційних тренінгах.

• Унікальні послуги: фахівці можуть приїхати за викликом до військових. У майбутньому планується відновлення групових тренінгів.

- Адреса: вул. Привокзальна, 12.
- Телефон: 096 845 04 50.
- Е-пошта: tsentrdopomohyv4.5.0@gmail.com.

Центр життєстійкості «FOX HOUSE»

Новий центр, що пропонує консультації, діагностику та групові заняття для всіх категорій населення, включно з військовими.

• Особливості: тренінги з емоційного відновлення, психологічної стійкості, техніки переживання травми.

- Адреса: вул. Винниченка, 67.
- Телефон: 095 300 09 56.
- Е-пошта: ac5000ax@gmail.com.
- Графік: будні 10:00-19:00, вихідні 10:00-18:00.

Допомога через сімейних лікарів

У Луцьку сімейні лікарі мають базову кваліфікацію для надання психологічної допомоги. У складніших випадках пацієнтів скеровують до психіатрів. Близько 70% лікарів у регіоні надають такі послуги.

Луцьк пропонує різноманітні можливості для підтримки ментального здоров'я, що є надзвичайно важливим у воєнний час. Усі послуги надаються безоплатно і кожен, хто відчуває потребу в допомозі, може звернутися до відповідних установ. Піклування про своє психічне здоров'я — це перший крок до подолання життєвих викликів.

(<https://vsn.ua/news/psihologichna-dopomoga-u-lutsku-kudi-zvernutisya-za-dopomogoyu-viyskovim-ta-yihnim-rodinam-55697>, 18.01.2025).

===

В УКРАЇНІ СТВОРЮЮТЬ МЕРЕЖУ ЦЕНТРІВ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ ТА ВЕТЕРАНІВ

Центри «Повернення» працюватимуть в кожному регіоні та допомагатимуть.

Віктор та Олена Пінчуки започаткували всеукраїнську мережу центрів ментального здоров'я та психологічної підтримки для військових «Повернення», які будуть працювати в кожному регіоні України. Перший із них ще цієї зими планують відкрити у Дніпрі.

Проект буде націлений на всебічну підтримку ментального здоров'я військових, ветеранів та їхніх родин, які зазнали психологічної травми внаслідок російської агресії в Україні, та забезпечить їм доступ не лише до професійної психологічної допомоги, а й створить системну підтримку тих, хто пережив найважчі моменти війни.

Проект розвиватимуть за двома ключовими напрямками:

- створення всеукраїнської мережі центрів ментального здоров'я «Повернення», де військові, ветерани та їхні родини зможуть отримати безкоштовну допомогу;
- впровадження освітніх програм світового рівня для медичних фахівців (психологів, психотерапевтів, психіатрів), щоб забезпечити найкращі стандарти лікування й підтримки.

Заплановано, що Центри ментального здоров'я «Повернення» створять на базі державних медичних закладів і вони амбулаторно надаватимуть безоплатні послуги.

Таким чином вони не лише забезпечать психологічне відновлення українців, а й розвиватимуть галузь ментального здоров'я в Україні через створення всеукраїнської мережі. Так, програми для фахівців передбачають обмін досвідом з українськими й міжнародним експертами та супервізорами, які мають ґрунтовний досвід роботи з психологічними травмами, зокрема наслідками війни.

«Травми війни часто невидимі, але їхній вплив на життя людей колосальний. Кожен українець несе на собі величезне психологічне навантаження. Але найважче, звичайно, тим, хто на фронті, хто постійно ризикує своїм життям, втрачає побратимів, посестер. Саме заради їхньої підтримки, їхнього повернення до повноцінного життя ми запускаємо цей новий проєкт. Вірю, що він буде успішним. Я впевнений у професійності наших фахівців і в стійкості наших героїв та героїнь. Міцно стояти на ногах можуть і ті, у кого вони ампутовані, адже справжня сила народжується в

голови. Саме психічна стійкість і віра в себе дозволяють долати найскладніші випробування», - пояснив мету проєкту його засновник, бізнесмен і філантроп Віктор Пінчук, який у 2023 році разом із дружиною Оленою започаткували національну мережу реабілітаційних центрів для поранених військових RECOVERY.

У свою чергу Олена Пінчук зауважила, що створення мережі центрів саме для психологічної реабілітації надважливе, бо що довше триває війна, то складнішими стають проблеми ментального здоров'я, особливо для військових, які щоденно проходять через неймовірні випробування.

«У людської психіки є ресурс, він не безмежний. Питання ментального здоров'я не менш важливі й складні, ніж здоров'я фізичного. До них треба ставитися з максимальною увагою та повагою. Надзвичайно важливо, щоб у їх вирішенні брали участь справжні професіонали. Тому наше завдання — створити таку всеукраїнську мережу, в кожному з центрів якої наші герої та героїні відчуватимуть турботу фахівців найвищого рівня», - додала вона.

Очікується, що Центри ментального здоров'я надаватимуть допомогу як через медичні заклади (центри), так і через мобільні мультидисциплінарні команди, які об'єднують клінічних кейс-менеджерів, лікарів-психіатрів, психологів, лікарів-психотерапевтів, медичних сестер, соціальних працівників, координаторів рецепції, водіїв і медичних реєстраторів. Завдяки такій структурі центри забезпечать ефективну та комплексну підтримку пацієнтів на різних етапах лікування й реабілітації.

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожна п'ята особа, котра перебуває в районах, де ведуться воєнні дії, у будь-який момент протягом 10 років стикається з певною формою психічного розладу — від легкої депресії чи тривожності до психозу. При цьому майже кожна десята особа, зокрема серед ветеранів, може мати психічний розлад і потребувати допомоги. Що стосується військових, то вони постійно перебувають у ситуаціях, які можуть стати психотравмуючими, а без своєчасної допомоги — призвести до розвитку психічних розладів.

Додамо, що з початку 2023 року в Україні відкрито 15 інноваційних та безбар'єрних центрів RECOVERY, які надали якісні й безплатні послуги уже понад 20 000 поранених військових. У межах освітнього напрямку RECOVERY понад 3000 медичних фахівців пройшли навчання й програми обміну досвідом, зокрема в США, Австрії, Латвії, Естонії, Литві, Швейцарії, Норвегії.

Яким може бути життя після бойової травми та реабілітація після поранення читайте у матеріалі Вікторії Андрієвої «Я бачу майбутнє, будує плани, маю мрії».

(<https://zn.ua/ukr/UKRAINE/v-ukrajini-stvorjuyut-merezhu-tsentriv-mentalnoho-zdorovja-dlja-vijskovikh-ta-veteraniv.html>, 13.01.2025).

====

Психологічна та фізична реабілітація: як у Житомирі працює програма «Ветеранський спорт»

У січні 2025 року стартувала програма «Ветеранський спорт», за якою учасники бойових дій та люди з інвалідністю внаслідок війни можуть щоквартально отримувати 1500 гривень для оплати занять спортом.

Скористатися програмою «Ветеранський спорт» можна у житомирських спортивних клубах.

«На сьогодні до цієї програми від Житомира долучилися 8 спортивних залів, у яких можна використовувати ці кошти. Деякі спортзали за ці 1500 грн повністю перекривають 3 місяці тренувань, а в деяких спортзалах потрібно буде трішки доплачувати, тому що в них абонемент коштує дорожче ніж сума, яку надає програма», – каже начальник управління у справах ветеранів війни Житомирської міської ради Андрій Забігайло.

Військовий Максим займається спортом з січня. Чоловік говорить, що коштів, які надають за програмою, йому вистачає, щоб оплатити 2 місяці занять.

«Державна програма «Ветеранський спорт» – це дуже крутий проєкт. Дізнався про нього з Інтернету, Месенджера, Телеграму. Подав заявку у січні, одразу отримав позитивний результат, зарахувалися кошти та вже з січня займаюся в спортивному клубі. Програма надає 1500 грн на квартал, цього повноцінно вистачає для двох місяців занять в тренажерній залі. Це потужний інструмент для психологічної реабілітації військових, тому що після повернення з війни, ПТСР, постійні тривоги й спогади руйнують тебе всередині, і спорт допомагає тобі подолати цей стрес», – каже учасник програми «Ветеранський спорт» Максим Вовк.

Євген також долучився до програми. Говорить, що заняття спортом допомагають зняти емоційну напругу.

«Займатися спортом – це справа кожного, а ті особи, які мають статус учасника бойових дій, можуть витратити ці кошти на спортзал, розвиток, здоров'я, реабілітацію. Коли ти займаєшся спортом, знімається напруга, ти краще відчуваєшся, є приємна втома. Весь негатив, який накопичується за день, в залі просто зникає», – говорить учасник програми «Ветеранський спорт» Євген Ревуцький.

Ветерани можуть займатися спортом як самостійно, так і з тренером.

«Загалом до нашого залу ходить понад 100 військових. Якщо брати окрему кількість військових, які займаються за програмою «Ветеранський спорт» – це понад 30 людей. У нас є тренери, які чітко працюють у цьому напрямку, вони реабілітологи, мають медичну освіту. Тренування з військовими, які зазнали поранень на фронті, дають позитивні результати. Наприклад, у нас в залі займається військовий, у якого відсутня гомілковостопна частина ноги й ступня, там протез, він використовував милиці для того, щоб ходити, то після тренувань, десь через 3 місяці, він вже самостійно ходив по біговій доріжці, тобто без милиць, без нічого», – говорить співвласник тренажерної зали, тренер Андрій Громовий.

«Я поїхав спеціально у Київ, закінчив школу реабілітації для того, щоб допомагати військовим. Залежно від фізичних особливостей, травми чи

поранення ми підбираємо спеціальні вправи, пов'язані з тренажерною залюю, лікувальною фізкультурою, розтяжкою. Я сам працюю з декількома військовими, займаємося відновленням після поранень колін, ніг, спини, є військові після інсультів. Людині, яка займається в тренажерній залі, психологічно набагато легше й вона укріплює все тіло, організм, м'язи, суглоби», – розповідає тренер тренажерної зали Сергій Камінський.

Заяву на виплату по програмі потрібно подавати у застосунку «Дія» до 20 числа першого місяця кварталу. Тож ті, хто не встигли зробити це у січні, зможуть скористатися можливістю з 1 по 20 квітня.

Крім програми «Ветеранський спорт», у Житомирі для фізичної реабілітації ветеранам та захисникам пропонують безоплатно спробувати себе в різних видах спорту.

«Шановні ветерани, якщо у вас є бажання займатися такими видами спорту, як стрільба з лука, ампфутбол, волейбол сидячи для паралімпійців, паверліфтингом, армреслінгом, у Житомирі є такі секції, де ветерани мають змогу займатися спортом разом з тренерами. Для того, щоб укріпляти своє здоров'я, боротися за якісь результати у майбутньому, і також реабілітуватися, щоб повернутися після військової кар'єри до цивільного життя. Ви можете звертатися до нашого управління (тел. 098-658-60-65), якщо вам цікаво, щоб ми надали вам контакти тих тренерів, які особисто з вами займатимуться», – запрошує начальник управління у справах ветеранів війни Житомирської міської ради Андрій Забігайло.

Нагадаємо, 15 січня 2025 року стартував прийом заяв на отримання 1 500 грн на заняття спортом для ветеранів. 3 січня Кабмін ухвалив постанову про реалізацію експериментального проекту щодо надання учасникам бойових дій та особам з інвалідністю внаслідок війни допомоги для занять фізичною культурою та спортом, згідно з якою ветерани та ветеранки війни отримуватимуть щоквартально 1500 гривень від держави на оплату послуг спортивних клубів.

(https://zhitomir.info/news_226460.html, 07.03.2025).

===

Реабілітація ветеранів через спорт у Житомирі: тренування з бразильського джиу-джитсу та плавання

Зараз майже у кожній українській сім'ї є близькі, які стали до лав ЗСУ. Захисникам, які повертаються з фронту, важлива реабілітація. У Житомирі ветеранів запрошують на безкоштовні заняття з бразильського джиу-джитсу, які допоможуть відновитися як фізично, так і психологічно.

«Запрошую всіх ветеранів, людей з інвалідністю, які хочуть займатися бразильським джиу-джитсу на мої тренування. Вони будуть для вас абсолютно безкоштовними. Вони допоможуть найголовніше – психологічно. Люди повертаються з війни психологічно виснажені, думають, що про них всі забули. Але однаково це допоможе їм, вони будуть їздити на змагання, бачити

свій рівень, свої досягнення у цьому спорті», – говорить тренер з бразильського джиу-джитсу Едуард Підкаура.

Спробувати себе у цьому виді спорту може кожен, як каже тренер: заняття підлаштовують індивідуально під кожного ветерана.

«Будемо боротися, якщо ви будете приходити, у двох категоріях джиу-джитсу: но-гі й гі. Но-гі – це в рашгарді, а гі – це в кімоно. Тобто, будемо підлаштовуватися під військових. Якщо у нього якась конкретна ампутація: руки – одне тренування, ноги – інше. Тренування підлаштовуватимемо, враховуючи також складність поранення», – каже тренер з бразильського джиу-джитсу Едуард Підкаура.

Для заняття ветерани отримають необхідне екіпірування.

«Це за ініціативи TMS HUB –це організація, яка знаходиться в Києві. За їх ініціативи я розпочав такі тренування, вони пообіцяли, що допомагатимуть з екіпіруванням хлопців, тобто кімоно, рашгард», – пояснює тренер з бразильського джиу-джитсу Едуард Підкаура.

Якщо ви хочете відвідати тренування з бразильського джиу-джитсу, зверніться за номером телефону: **096 734 25 03**.

Також у Житомирі ветеранів і військових запрошують на інший вид реабілітації – плавання.

«І для військових, і для ветеранів, які отримали поранення. Ця програма взагалі є безкоштовною, але обов’язково потрібна рекомендація військового лікаря, що ця реабілітація військовому потрібна. Якщо є направлення лікаря, навіть на психологічну реабілітацію – це буде безкоштовно», – каже президент спортивного клубу «Житомир Аква Мастерс» Ігор Кухарєв.

За словами тренера, така реабілітація допомагає захисникам зменшити навантаження на пошкоджені м’язи й суглоби та загалом швидше відновитися.

«Наші ветерани, які займаються у нас, особливо поранені, відновлюються вдвічі швидше, ніж без гідрореабілітації. Хто встає на ноги, хто розробляє руки. Є хлопці, які отримали дуже серйозні поранення. Такий Саша Кондратенко: у нього немає двох нижніх кінцівок вище колін, він прийшов до нас, і взагалі не вмів плавати. І вже через декілька місяців на чемпіонаті України виступав», – говорить президент спортивного клубу «Житомир Аква Мастерс» Ігор Кухарєв.

Для тренувань з ветеранами та військовими цього року встановили спеціальний підйомник.

«Житомирською військовою обласною адміністрацією були виділені кошти на придбання підйомника для поранених, людей з інвалідністю, які не можуть спуститися у воду. Регулярно користуємося ним, бо у нас щоденно тренування з такими спортсменами», – розповідає президент спортивного клубу «Житомир Аква Мастерс» Ігор Кухарєв.
(https://www.zhitomir.info/news_225254.html)

===

Арттерапія, йога та медитація для військових: як на Львівщині працює реабілітаційний центр "Січ"

У Дрогобичі майже рік працює реабілітаційний центр для військових "Січ". Це відділення комплексної реабілітації від Львівської обласної клінічної психіатричної лікарні. В ньому військовослужбовці проходять як фізичне, так і психологічне відновлення. До роботи в центрі залучають тренерів з йоги, медитації та арттерапії.

Більше про це Суспільному розповіла керівниця реабілітаційного центру "Січ" Марта Макух.

"В нас є пацієнти в яких там центральне ураження саме травматичне, наприклад пацієнти після ампутації, які готуються до протезування. Так само в нас є когорта пацієнтів після психіатричного стаціонару з ПТСР, тривожно-депресивним розладом і так далі", — розказує Марта Макух.

За її словами, реабілітаційний центр налагоджує співпрацю з військовими частинами. Таку співпрацю зокрема налагодили з оперативним командуванням "Захід". завдяки цьому бійці можуть пройти відновлення одразу з передової.

"Травми, поранення потребують фізичної реабілітації, контузії теж потребують реабілітації на рівні ерготерапевтів і неврологів. Люди втрачають мову, втрачають координацію. Люди втрачають сон і багато інших банальних фізіологічних потреб вони не можуть задовольнити", — каже старший офіцер ОК "Захід" управління психологічної підтримки персоналу Роман Червоний.

Військовослужбовець зі Львова Олександр Гупало зараз проходить реабілітацію у центрі "Січ". Двадцятичотирирічний боєць долучився до ЗСУ як доброволець і двічі отримав поранення на Запорізькому напрямку.

"Я ніколи не думав, що я буду тут. Я думав, що морально, психологічно надзвичайно сильно підготовлений, але, як час показав, все доганяє і мені почало важко справлятися з психологічними моментами", — каже Олександр.

За його словами, в нього почалися розлади сну, погіршився апетит та з'явилися перепади настрою. В центрі, розповідає військовий, є фізіотерапія та ерготерапія, а також заняття із логопедами та психологами.

Військовослужбовець національної гвардії "Азов" Богдан Гуз також проходить реабілітацію у центрі "Січ". Боєць отримав мінно-вибухове поранення руки на Донецькому напрямку.

"Оце, що зараз в мене працюють пальці, працює більш-менш кисть, є якісь рухи — це все завдяки реабілітологу, який знаходиться тут. До моменту потрапляння сюди в мене середній, великий палець — вони фактично не працювали", — каже Богдан Гуз.

Одночасно в центрі можуть проходити комплексну реабілітацію 25 пацієнтів. Тут надають допомогу чинним військовим і ветеранам. За рік роботи центру відновлення пройшло понад триста бійців.

(<https://suspilne.media/lviv/951499-artterapia-joga-ta-meditacia-dla-vijskovich-ak-na-lvivsini-pracue-reabilitacijni-centr-sic/>, 18.02.2025).

====

У Львові відкрили імерсивний простір для військових та дітей

У Львівському будинку офіцерів почав працювати імерсивний простір ART-42м² для психологічної реабілітації військових та освітнього розвитку дітей. Про це повідомив очільник Львівської ОВА Максим Козицький.

Простір розроблений для військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій та потребують психологічної реабілітації. Сучасні технології сприятимуть подоланню посттравматичного стресового розладу (ПТСР), зниженню рівня тривожності та відновленню внутрішньої рівноваги.

ART-42м² також стане місцем для розвитку дітей. Тут вони зможуть пізнавати світ, розвивати критичне мислення та творчу уяву. У цьому їм допоможуть віртуальні подорожі, дослідження науки, мистецтва й історії.

На створення цього простору скерували 2 мільйони гривень.

Відвідати простір на вул. Театральна, 22 можна за попереднім записом за номером: 0 322 358 507.

(<https://portal.lviv.ua/news/2025/01/31/u-lvovi-vidkryly-imersyvnij-prostir-dlia-viyskovykh-ta-ditej>, 31.01.2025).

====

На Прикарпатті з військовими почали займатися три собаки-реабілітологи

Володимир і Олександра Марчуки щодня приводять у лікарню своїх собак — Бетті, Фокса і Марвіна. У такий спосіб вони захотіли допомагати пораненим військовим.

Пише **Інформатор**, покликаючись на “Галицький кореспондент”.

Цікавий вид психологічної реабілітації (каністерапія) починає діяти у відділенні реабілітації та відновлювальної медицини Надвірнянської центральної районної лікарні: пацієнтам допомагають одужувати собаки породи золотистий ретривер.

*“Це порода собак, яка вчить любити, — розповідає **Олександра Марчук**. — В Україні їх активно скуповують для реабілітації ізраїльських військових, для поводитирів людей з інвалідністю, хворих дітей”.*

Бетті — грайлива і дуже любить чоловіків. Марвіну подобається бути в центрі уваги. А в Фокса завжди повно енергії.

Щодня в обідній час чотирилапі реабілітологи роблять свій обхід пацієнтів. Хвостики самі обирають, до яких палат хочуть зайти, а там ластяться, бавляться з м'ячиком, туляться, хочуть обійматися. Ще жоден

пацієнт не відмовився від такої реабілітації. Бо це така порода, що будь-кого примусить встати з ліжка.

Кожен собака уже встиг обрати собі улюбленця. До прикладу, Бетті найперше шукає **Сашка Ковальчука**.

“То була любов з першого погляду, мій антистрес. В сірих буднях це мій промінчик сонця. В собаки є риса, яка не притаманна людям, – він не зрадить”, — каже боєць.

Доброволець із Вінниччини став на захист України ще в березні 2022 року. Під час мінометного обстрілу отримав осколкове поранення плеча, руки, втратив палець. Каже, коли гладить ретриверів чи бавиться з ними м'ячиком, то одразу розробляє суглоби руки, але найкраща реабілітація в тому, що хвостики дарують колосальний позитив.

Інший військовий **Андрій Недвига** любить просто побути біля чотирилапих реабілітологів – так заспокоюється і релаксує.

“Ніби забуваєш про все на світі, – каже воїн. – Є лише ти і цей завжди щасливий собака”.

Серед пацієнтів відділення реабілітації та відновлювальної медицини – не лише поранені військові, але й цивільні після інсульту, травм, з неврологічними захворюваннями і т. д. Завідувачка Ольга Васін каже:

“Ми працюємо з доказовими методами фізичної реабілітації. Але господиня ретриверів свого часу була нашою пацієнткою і запропонувала спробувати каністерапію. Керівництво закладу погодилося на такий експеримент. Адже фізичне здоров'я дуже залежить і від доброго настрою та мотивації пацієнтів. А собаки в цьому професіонали. Ну, і звісно ж, всі рухові активності, пов'язані з собаками, позитивно впливають і на фізичне відновлення та реабілітаційні цілі, які ми ставимо”.

Говорити про якісь результати поки надто рано, адже хвостики почали приходити лише тиждень тому. Однак медики вже помітили, що пацієнти, які раніше були досить замкнуті, потрохи починають відкриватися, більше розмовляти, особливо, коли поруч собаки.

(https://kalush.informator.ua/2025/01/08/na-prykarpatti-z-vijskovymy-pochaly-zajmatysya-try-sobaky-reabilitology/#google_vignette, 08.01.2025).

Обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення стресових ситуацій

У Дніпропетровській обласній клінічній лікарні ім. І.І. Мечникова відкрили бібліотеку для військових, які проходять лікування та реабілітацію. Про це Читоמו повідомили у Yakaboo.

Для пацієнтів лікарні передали понад 600 друкованих книжок та 5000 кодів доступу до електронної «Бібліотеки для героїв» у мобільному застосунку Yakaboo.

«Книга – це не просто спосіб дізнатися щось нове. Це підтримка, мотивація, відчуття дому навіть у лікарняній палаті», – зазначив співзасновник Yakaboo Юрій Кривошея.

У 2014 році Yakaboo розпочала створення «Бібліотек для героїв», передаючи друковані книжки українським військовим.

Загалом до бібліотеки увійшли:

- коди доступу до електронної бібліотеки Yakaboo (понад 5000 книжок);
- друковані книжки, які можна читати у лікарні;
- підібраний список літератури, створений спільно з психологами ГО «DoLadu», щоб уникнути тригерних тем.

«Психологічне відновлення так само важливе, як і фізична реабілітація», – наголосив медичний директор лікарні Сергій Риженко.

Бібліотеку підтримали провідні українські видавництва, серед яких Vivat, Віхола, Фоліо, Кліо, Видавництво Старого Лева, Yakaboo Publishing та інші.

Бібліотеку створили національна книжкова платформа Yakaboo спільно з 1+1 media (авторка ідеї — ведуча 1+1 Наталія Мосейчук).

Як повідомлялося, на початку 2025 року мережа освітньо-культурних просторів «Гончаренко центр» створила безкоштовну онлайн-бібліотеку для військових, ветеранів і членів їхніх родин.

(<https://chytomo.com/u-likarni-dnipra-vidkryly-biblioteku-dlia-vijskovykh/>).

====

Тернопільські бібліотеки збирають книги для військових

У трьох обласних тернопільських книгозбірнях триває благодійна акція зі збору книг для військових.

Про це повідомили на сайті Тернопільської обласної ради.

Благодійна акція «Даруй книгу – твори добро!» розпочалася 14 лютого. Її започаткували Тернопільське обласне відділення ВГО УБА та Молодіжна секція ТОВ ВГО УБА спільно з трьома обласними бібліотеками.

Мета акції — збір україномовної літератури для військових, котрі перебувають на лікуванні та реабілітації в медичних закладах. Ініціатива спрямована на моральну підтримку наших захисників.

- Тернопільська обласна універсальна наукова бібліотека (б-р Тараса Шевченка, 15);
- Тернопільська обласна бібліотека для молоді (вул. Полковника Данила Нечая, 29);
- Тернопільська обласна бібліотека для дітей (вул. Коперника, 17).

Тернополяни запрошують долучатися та приносити книги в хорошому стані. Акція триватиме по 23 квітня.

Раніше «20 хвилин» повідомляли, що тернополяни взяли участь у благодійному забігу і таким чином долучилися до благодійної ініціативи — збору коштів на закупівлю підсумків для військових аптек.

(<https://te.20minut.ua/Podii/ternopilski-biblioteki-zbirayut-knigi-dlya-viyskovih-11954160.html>, 19.02.2025).

===

Львівська муніципальна бібліотека приймає книжки, щоб поповнити полицю в UNBROKEN Ukraine, де військові проходять реабілітацію. Зокрема, їх можна принести до будь-якої філії.

Про це повідомили на сторінці Львівської муніципальної бібліотеки.

Там розповіли, що багато лікарів зазначають, що читання книг — ефективний засіб відновлювальної терапії. Крім того, таке дозвілля покращує пам'ять та розслабляє.

«Книжкова колекція поповнюється кожного місяця. Переважно це художня література, менше з різних галузей знань. Вчора привезли ще 120. Загалом близько 700 книг. Це подарунки читачів ЛМБ та місцевої громади», — коментує заступниця директора Львівської муніципальної бібліотеки Наталія Бібіка.

Директор Львівської муніципальної бібліотеки Василь Кметь зазначив, що моніторинг попиту та систематична робота з користувачами є запорукою

якісного обслуговування читачів, підтримки захисників та захисниць під час їх реабілітації.

Підкреслимо, що ідея книжкової полиці – акція «Літературна терапія» – виникла минулого року. Це можливість підтримати захисників, які відновлюються після важких поранень у Unbroken центрі. Зокрема, цього року в Міжнародний день дарування книг Управління Культури Львова та Львівська Муніципальна Бібліотека подарували перший комплект книг для військових, що проходять реабілітацію у центрі Unbroken - 125 книг.

До слова, в межах проєкту «Що почитати у львівських бібліотеках» ІА Дивись.info вже підготували добірки книжок разом з Мистецькою Бібліотекою, бібліотекою Рх, URBAN бібліотекою, Сенотекою, ProFashion бібліотекою та Центральною дитячою бібліотекою Львова. Усі добірки можна переглянути за посиланням.

(<https://dyvys.info/2024/06/27/u-lvovi-prijmayut-knygy-dlya-voyiniv-na-reabilitatsiyi/>).

===

Нова мистецька школа та бібліотеки реабілітації: цього року Львів оновить культурну інфраструктуру

У 2025 році Львів планує реалізувати низку культурних ініціатив, серед яких завершення будівництва мистецької школи, відкриття бібліотеки мальовисів та покращення доступності культурних установ для людей з інвалідністю.

Про це розповів керівник управління культури Львівської міської ради Олексій Тарабан.

Він додав, що серед важливих ініціатив – підтримка військових і ветеранів, реалізація молодіжних проєктів у рамках статусу Молодіжної столиці Європи та участь у фіналі конкурсу «Європейська столиця культури 2030».

Зокрема, особливий акцент буде зроблено на підготовці кваліфікованих фахівців, що включає роботу з учнями та студентами, популяризацію культурних фахів та, власне, підвищення кваліфікації працівників.

Інфраструктура: доступність і нові можливості

Цього року завершиться будівництво мистецької школи на вул. Кричевського, 61, яка забезпечить доступ до позашкільної освіти для мешканців району. Також завершать роботи з покращення доступності у Львівському будинку органної музики та Театрі Лесі Українки, де облаштують підйомники й оновлені сцени.

Особливу увагу приділено бібліотекам: на вул. Під Голоском створять бібліотеку мальовисів у співпраці з видавництвом UACOMIX, а бібліотека на вул. Стрийській стане центром бібліотерапії для реабілітації через літературу.

У межах міжнародного проєкту Reerplai з'явиться парк читання з лекційною зоною та вуличними елементами, натхненними літературою.

Нові культурні проєкти: музеї, резиденції, підтримка книговидання

Заплановано відкриття Літературної резиденції імені родини Калинців та оновлення Музею Соломії Крушельницької. У планах також реалізація масштабного проєкту Музею новітніх Героїв, який присвячений історії незалежної України, з акцентом на Революцію Гідності та російсько-українську війну.

Окремим напрямком стане підтримка україномовного книговидання, зокрема допомога авторам у виданні рукописів і книг на воєнну тематику. У 2025 році продовжать промоцію бібліотек через публічні заходи, такі як фестиваль книгообміну «Книжкова площа» та літературний фестиваль «Земля поетів».

Підтримка мистецтва і творчості

В Академії мистецтв та Музеї народної архітектури й побуту імені Климентія Шептицького започаткують конкурс для студентів-скульпторів. Кращі роботи прикрасять простір перед інформаційно-освітнім центром львівського скансену (етнографічного простору).

(<https://dyvys.info/2025/01/21/rozvytok-kultury-u-lvovi-2025-rik/>, 21.01.2025).

====

Армія, що читає: про проєкт «Книга на фронт», досвід США та сучасні новації «Культурного десанту»

Ініціатива «Книга на фронт» — одна зі складових діяльності об'єднання «Культурний десант».

Про значення книги на фронті, зв'язок із досвідом Великої Британії та США часів Першої та Другої світових війн й сучасні українські новації АрміяInform розповів керівник проєкту сержант Збройних Сил України Андрій Овчарук.

— Коли стартував проєкт «Книга на фронт» і що спонукало до його появи?

— Проєкт «Книга на фронт» стартував у квітні 2023 року, а ж до нього приєднався від березня 2024 року. Оскільки у цивільному житті я був керівником київського представництва «Видавництва Старого Лева» — відкривав книгарні, був книгарем і сам продавав книжки, то охоче погодився, коли мені запропонували цей проєкт очолити і зайнятися його розвитком.

Думаю, цей задум витав в повітрі, тому що такі речі вже відбувалися раніше. Під час Першої світової війни британці й американці передавали книги своїм військовим. Потім під час Другої світової війни у США було організовано величезну кампанію, в ході якої військовослужбовцям Збройних сил США передали майже 123 млн примірників книжок.

Ці книги їхали просто на всі фронти, кожного місяця відправляли 155 тисяч коробок, в кожній з яких було 40 різних книжок. Загалом у них був дуже великий список — понад 1300 найменувань. Туди входила класика, тогочасна американська література, розважальні книги — вестерни, детективи тощо.

— **Тобто тоді на книги був значний попит. Чи є він так само і зараз?**

— Коли багато людей вчора ще цивільних, а зараз мобілізованих, потрапляють до війська, вони приносять в армію свої повсякденні звички, свої потреби.

У наших Силах оборони зараз сотні тисяч, понад мільйон людей, значна частина з яких читали у цивільному житті. Потрапляючи в умови війни, в умови військової служби, вони зберігають цю потребу читання. Є також і ті, хто формується як читач вже у війську.

Військові або ті, хто спілкувався з військовими, добре знають, що в армії доволі часто трапляються ситуації, коли доводиться довго чекати. Наприклад, сидіти на своїх речах, доки приїде транспорт, або перебувати на охороні якихось об'єктів, очікувати на якесь завдання або відпочивати після його виконання.

Типовими є ситуації, коли значна кількість людей мають певний вільний час, який їм немає чим зайняти. Для багатьох основною розвагою стає телефон, ми ж хочемо запропонувати альтернативу. Телефон — це не завжди безпечно, не завжди розумно, це занадто легкий дофамін. У більшості випадків телефон — це не корисно, люди втрачають концентрацію, а такі речі, як увага, уява і концентрація, на війні дуже важливі.

— **Книга допомагає їх зберігати та розвивати?**

— Саме так, книга допомагає концентруватися і вдумуватися, особливо в умовах невизначеності. Коли ти не знаєш, що робити, книга може допомогти знайти нестандартне рішення в ситуації. Тому ми хочемо, щоб військові читали книжки і робимо для цього все можливе.

«Культурний десант» — це великий проект, в якому беруть участь музиканти, співаки, поети, письменники, лялькарі. Люди багатьох творчих професій, які в цивільному житті працювали у сфері культури. Зараз групи «Культурного десанту» їздять по військових частинах у зоні бойових дій, відвідують шпиталі та реабілітаційні центри, де виступають перед військовими.

Це можуть бути різні заходи — поет Артем Полежака читає вірші, лялькар Валерій Дзех розіграє вистави, Мирослав Джонович Кувалдін з гурту «The ВЙО» грає на гітарі, Віталій Кириченко співає пісні, з яких найвідомішою є «Добрий ранок, Україно».

І коли наші групи «Культурного десанту» приїжджають до військових, вони беруть із собою книжки. Після виступу, після спілкування з бійцями та бійчинями відкривають коробку з книжками і пропонують вибрати собі щось почитати. Відповідно, військові вибирають собі щось до смаку, що їм подобається.

— Звідки проєкт «Книга на фронт» бере книги, які роздає військовим?

— У США від часу Другої світової війни програма постачання книг в армію підтримувалась на державному рівні. Уряд вирішив, що це важливо для військових, які не мали інших розваг, окрім читання — коли до них приїжджали коробки з книжками, вони миттєво їх розбирали, читали, мінялися між собою. Доходило до того, що після частого читання книги просто розвалювалися.

Це, до речі спричинило після закінчення війни справжній книжковий бум, тому що повернувшись у цивільне життя колишні військові продовжили читати. Книговидавництва, книжкова індустрія пережили розквіт — за перші пів року книжковий ринок зріс удвічі, а потім ще раз подвоївся за наступний рік. У підсумку це справило колосальний вплив на розвиток усієї країни.

Metallica на бандурі: як підтримує воїнів на фронті «Культурний десант»

У нас це зараз відбувається на волонтерських засадах, тому масштаби неспівмірні. Якщо у США часів Другої світової йшлося про десятки мільйонів книг, то ми говоримо про десятки тисяч. Ми пропонуємо звичайним цивільним людям, відвідувачам книгарень, книжкових фестивалів купити книжку і передати її до проєкту «Книга на фронт».

На цій книзі можна написати якесь побажання, залишити якусь записку для військових, які читатимуть книгу. Ми ж, зібравши книги у тилкових містах України, передаємо її групам «Культурного десанту», які їдуть на фронт, у навчальні центри, у військові частини, в шпиталі, реабілітаційні центри — всюди, де є військові.

— Паперова книга має певну вагу, займає певний об'єм — військовому не завжди зручно брати її з собою. Натомість практично всі мають у кишені смартфон. Чи практикує проєкт «Книга на фронт» поширення електронних книг?

— Так, є ще кілька ініціатив, у межах яких військові можуть отримати доступ до електронних книжок. Є ініціатива від онлайн-книгарні Yakaboo, яка називається «Бібліотека для героїв». Ми теж займаємося її поширенням цієї ініціативи.

У додатку для читання є окрема бібліотека, яка містить понад 700 електронних книжок, кілька десятків аудіокнижок. По промокоду, який можна отримати у нас на проєкті «Книга на фронт», військовий отримає доступ до цієї бібліотеки і там можна собі вибирати, що завгодно.

З собою справді не будеш носити багато паперових книжок. Наприклад, прочитав одну книжку, яка дісталася під час зустрічі із «Культурним десантом», зрозумів, що хочеш читати ще. То ось тобі промокод, вибирай що завгодно, там дуже багато є, з чого вибрати.

Але і паперові книги важливі, бо не завжди є змога зарядити телефон — потрібна електроенергія. Та і багатьом зручніше читати звичну паперову книгу — до неї звикаєш, приємно гортати сторінки, відчувати їх на дотик.

— Що читають найчастіше, книги яких жанрів найчастіше обирають та замовляють?

— Найчастіше військові читають художні книжки. Вони дають можливість відволіктися від військової рутини, від тривоги, переживання за своє життя. Дозволяють зануритися в інший світ, пережити яскраві емоції.

Як працюють уява та емоції? Вони допомагають розслабитись, відпочити, трохи перемкнутися від складних думок. Книжка дуже в цьому допомагає. Звісно, є також люди, яким подобається читати нон-фікшн — щось серйозне, науково-популярну літературу, книги з саморозвитку.

Багато хто цікавиться досвідом попередніх війн — історичні книжки на військову тематику теж доволі затребувані та популярні. Не обов'язково це книги про нашу війну — це можуть бути книги про війну у В'єтнамі, про Другу світову війну.

Буває, що замовляють комікси, особливо у шпиталях і реабілітаційних центрах був запит на комікси. Було навіть прохання від військових з бойової частини передати їм мангу.

— А поезія, збірки віршів — їх замовляють, читають?

— Звичайно, поезія дуже приваблює, бо це короткий емоційний текст, який допомагає дуже швидко дістатися до власних емоцій. Читаючи емоційний вірш, ти сам починаєш глибше все відчувати. Можна заплакати, засміятися, можна пережити багато різних емоцій, коли ти читаєш поезію.

Багато з тих, хто замовляє книги, просять саме поезію. Дехто вдається до віршованого слова у навчальних центрах, під час підготовки бійців читає їм вірші задля мотивації.

Зараз у війську дуже багато яскравих, талановитих поетів. Дуже сильні вірші пише, наприклад, Артур Дронь. На жаль, загинув дуже сильний поет Максим Кривцов, його вірші стали дуже відомими.

Я вже згадував Артема Полежаку — цей перелік можна продовжувати дуже довго. Військова служба, переживання особистого досвіду війни спонукає як писати, так і читати вірші. Тому поетичні збірки обирають для читання досить часто. У мене було замовлення від одного шпиталю саме на поезію, я організував їм збір та передачу понад п'ятдесяти поетичних збірок.

Багато хто цікавиться досвідом попередніх війн — історичні книжки на військову тематику теж доволі затребувані та популярні. Не обов'язково це книги про нашу війну — це можуть бути книги про війну у В'єтнамі, про Другу світову війну.

Буває, що замовляють комікси, особливо у шпиталях і реабілітаційних центрах був запит на комікси. Було навіть прохання від військових з бойової частини передати їм мангу.

— А поезія, збірки віршів — їх замовляють, читають?

— Звичайно, поезія дуже приваблює, бо це короткий емоційний текст, який допомагає дуже швидко дістатися до власних емоцій. Читаючи емоційний вірш, ти сам починаєш глибше все відчувати. Можна заплакати, засміятися, можна пережити багато різних емоцій, коли ти читаєш поезію.

Багато з тих, хто замовляє книги, просять саме поезію. Дехто вдається до віршованого слова у навчальних центрах, під час підготовки бійців читає їм вірші задля мотивації.

Зараз у війську дуже багато яскравих, талановитих поетів. Дуже сильні вірші пише, наприклад, Артур Дронь. На жаль, загинув дуже сильний поет Максим Кривцов, його вірші стали дуже відомими.

Я вже згадував Артема Полежаку — цей перелік можна продовжувати дуже довго. Військова служба, переживання особистого досвіду війни спонукає як писати, так і читати вірші. Тому поетичні збірки обирають для читання досить часто. У мене було замовлення від одного шпиталю саме на поезію, я організував їм збір та передачу понад п'ятдесяти поетичних збірок.

— Куди військовий може подіти книгу після того, як її прочитає?

— Це книги подаровані, їх не потрібно повертати. Якщо це навчальний центр, шпиталь чи реабілітаційний центр, то книга може залишитися у місцевій, часто неформальній бібліотеці, де її матимуть змогу взяти й прочитати інші.

Найчастіше книги передають побратимам, обмінюючись книгами. Можна також відправити комусь поштою — рідним або друзям, щоб вони також прочитали цю книгу. Це дозволяє поділитися з емоціями, знайти спільну тему для розмови.

Книги дають військовим змогу глибше осмислити й пережити власний досвід, стають додатковим засобом для спілкування як між собою, так і з тими, хто залишився в тилу.

Зрештою, книга є продовженням життя. Ми не знаємо, коли закінчиться війна, але життя, попри все, триває. І книги допомагають нам продовжувати жити навіть серед лихоліття нинішньої війни.

(<https://armyinform.com.ua/2024/11/30/armiya-shho-chytaye-pro-proyekt-knyga-na-front-dosvid-ssha-ta-suchasni-novacziyi-kulturnogo-desantu/>).

===

У Франківську УКД й бібліотека оголосили збір книжок для військових

Деканат факультету суспільних і прикладних наук Університету Короля Данила (УКД) спільно з Івано-Франківською обласною універсальною науковою бібліотекою імені Франка організовує збір книг для військових. Акцію приурочили до Міжнародного дня дарування книги.

Акція запланована в межах реалізації проєкту деканату та Книжкового клубу УКД «Партнерство заради перемоги: вдячність у діях».

«Ця ініціатива – гарна можливість стати дотичним до допомоги військовим. Університет Короля Данила популяризує читання серед своїх студентів і залучає їх до просвітницької діяльності», – зазначив декан факультету суспільних і прикладних наук **Роман Зварич**.

(<https://report.if.ua/socium/u-frankivsku-ukd-j-biblioteka-ogolosyly-zbir-knyzhok-dlya-vijskovyh/>, 31.01.2025).

====

Мережа освітньо-культурних просторів Гончаренко центр створила безкоштовну онлайн-бібліотеку для військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх родин з Вінниччини. Тут зібрані корисні матеріали та ресурси — довідники, інструкції, зразки документів та юридичні пам'ятки, які можуть знадобитися українцям.

Як повідомляє керівник юридичного центру мережі Микола Брюховецький, цю бібліотеку створили у відповідь на численні запити щодо юридичних питань, матеріальної та психологічної підтримки від військових, ветеранів та їхніх родин.

Наші юристи щодня безоплатно консультують сотні захисників, які шукають відповіді на важливі питання: оформлення статусу УБД, виплати, реабілітація, адаптація після служби. Щоб зробити цю інформацію ще доступнішою, ми зібрали її в одному місці — у форматі зручної онлайн-бібліотеки, — зазначив Микола Брюховецький.

Колекція матеріалів включає розділи з таких тематик:

- Юридична допомога (права військовослужбовців, зразки рапортів, алгоритми дій у правових питаннях);
- Психологічна підтримка (інформація про реабілітацію, поради щодо подолання стресу);
- Адаптація до цивільного життя (покрокові інструкції, соціальні програми для ветеранів);
- Стосунки в родині (поради щодо збереження та відновлення сімейних відносин після повернення з війни).

Онлайн-бібліотека доступна за **посиланням**.

Юристи-волонтери кажуть: колекція матеріалів постійно поповнюється. Окрім бібліотеки, військові та їхні рідні можуть отримати безоплатні юридичні консультації через гарячі лінії Гончаренко центрів.

Гарячі лінії юридичної підтримки

- для військових та ветеранів: +38 067 204 22 06, +38 095 116 88 87, +38 093 744 00 36 (08:00–19:00 у будні, 09:00–18:00 у вихідні);
- для жінок із родин військових: +38 067 204 22 07 (09:00–18:00 у будні);
- для українців за кордоном: +38 050 888 90 17 (09:00–18:00 у будні);
- для переселенців: +38 067 428 28 64, +38 050 107 88 83, +38 093 377 44 04 (09:00–18:00 у будні).

Нагадаємо, рух **ЧЕСНО** оголосив реєстрацію на регіональну програму лідерства у Вінниці. Ветеранів та ветеранок запрошують взяти участь у дводенному навчанні "Прийняття рішень на місцевому рівні".

(<https://vitatv.com.ua/oblast/dlya-viyskovykh-ta-veteraniv-z-vinnychchyny>, 13.02.2025).

====

День закоханих у книжки - в Запоріжжі оголосили акцію з дарування літератури військовим

У міських бібліотеках проводять акцію "Подаруй книгу Захиснику та Захисниці" - література може поліпшити настрій

14 лютого - не тільки День святого Валентина, а й Міжнародний день дарування книг (День закоханих у книжки, День книгодарування). У 2020 році святкування Дня закоханих у книжки, ініціатором розповсюдження якого було видавництво "Ранок", почало активно ширитися Україною.

Напередодні Дня закоханих у книги у міських бібліотеках Запоріжжя оголосили акцію "Подаруй книгу Захиснику та Захисниці".

"У рамках «Програми всебічного розвитку та функціонування української мови в усіх сферах суспільного життя м. Запоріжжя на 2024-2030 роки» за ініціативи секретаря Регіни Харченко наша команда продовжує реалізацію програми та збір книг для військових.

Давайте подаруємо можливість читати українське тим, хто виборює для нас можливість жити, навчатися та працювати. Приносьте книги у наші бібліотеки в гарному стані", - повідомили на сторінці "Бібліотеки Запоріжжя" у фейсбуці.

Жанрові рекомендації щодо літератури для військових можна знайти за посиланням (натискайте, воно активне).

Серед книг, рекомендованих бібліотеками, є твори як українських класиків, наприклад вибране Михайла Коцюбинського та Івана Франка, так і

сучасних авторів, як "Музей покинутих секретів" Оксани Забужко і "Не озирайся і мовчи" Макса Кідрука. Пропонують приносити й книги українською мовою закордонних авторів, серед яких, наприклад, "Бійцівський клуб" Чака Поланіка та "451° за Фаренгейтом" Рея Бредбері. Є книга з психології - "Ігри, у які грають люди" Еріка Берна. Усього в списку рекомендацій 43 пропозиції.

Конкретної дати закінчення акції немає, книги вже приймають в оновлених бібліотеках міста. Тож, приносьте книги, щоб військові читали гарну літературу та поліпшували свій морально-психічний стан.

Графік роботи оновлених міських бібліотек: вівторок-субота з 9.30 до 18.00, неділя з 10.00 до 16.00.

Ми щотижнево, по понеділках, публікуємо їхні адреси та телефони в афіші заходів у міських бібліотеках Запоріжжя.

Також можна скористатись нагодою та подарувати книгу будь-якій бібліотеці. Про це нагадали на сторінці у фейсбуці Запорізької обласної бібліотеки для дітей "Юний читач".

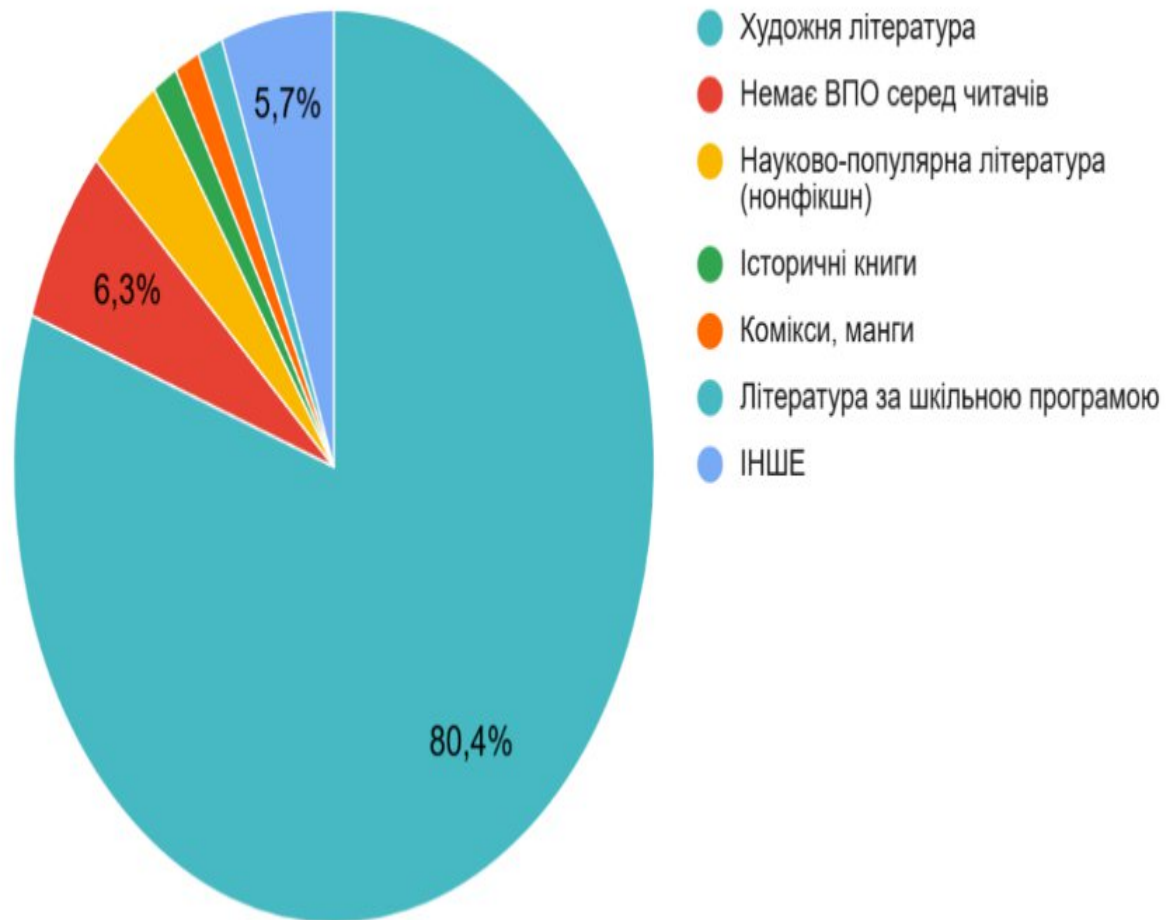
(https://zprz.city/news/view/den-zakohanih-u-knizhki-v-zaporizhzhii-ogolosili-aktsiyu-z-daruvannya-literaturi-vijskovim#google_vignette, 12.02.2025).

===

І військові, і вимушені переселенці українці найчастіше обирають художню літературу, але цікавляться і нонфікшн-літературою та книжками про історію. Про це свідчать результати опитування «Читання під час війни: бібліотечні реалії та виклики», проведеного благодійним фондом «Бібліотечна країна».

80,4% переселенців найчастіше обирають художню літературу, а 6,3% зазначили, що серед читачів їхньої бібліотеки немає ВПО. Також є попит на науково-популярну літературу (5,7%), історичні книги, комікси, мангу та шкільну програму.

Попит на книги серед вимушених переселенців



Книжки, які найбільше запитують вимушені переселенці:

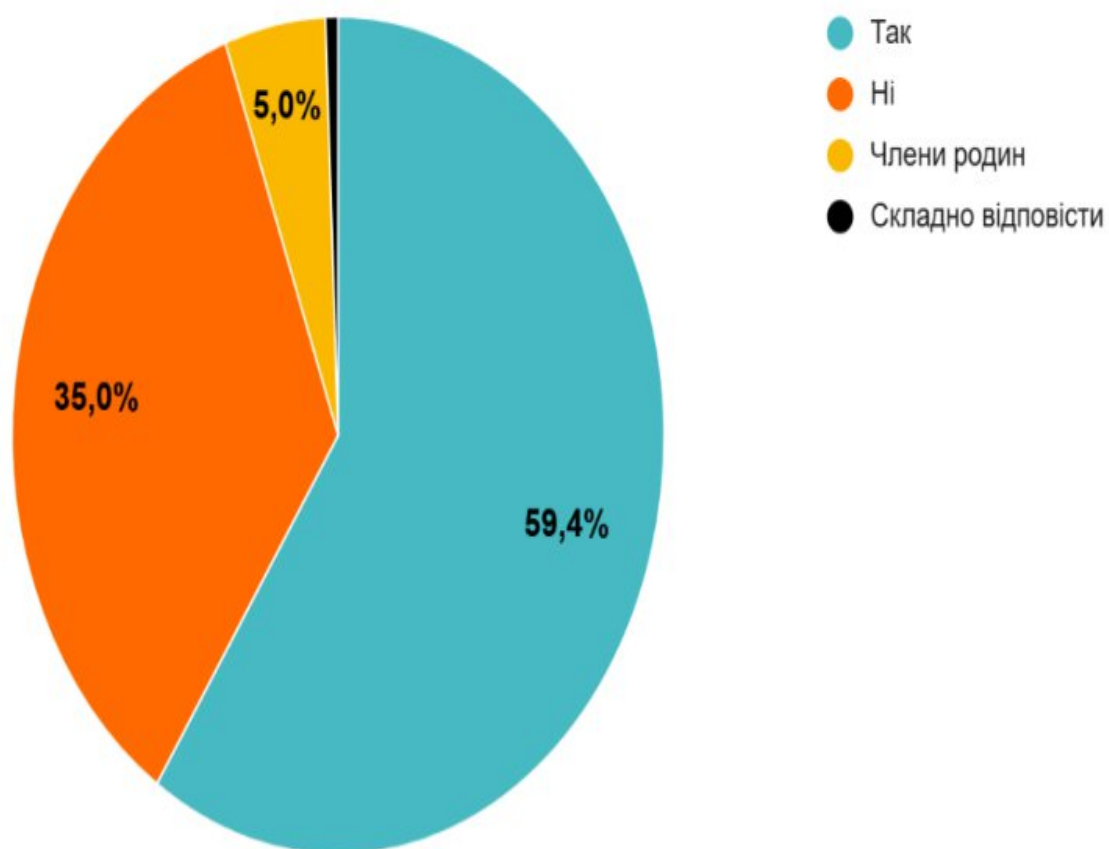
- Світлана Талан – усі її книги часто згадуються; особливо «Душа Ніколь»; «Оголений нерв»; «Коли ти поруч»; «Повернутися дощем»;
- Андрій Кокотюха – «Вигнанець»; «Різник з Городоцької»; «Автомобіль з Пекарської»; «Таємниця козацького скарбу»;
- Василь Шкляр – «Чорний ворон»; «Характерник»;
- Володимир Лис – «Століття Якова»; «Соло для Соломії»;
- Євгенія Кузнецова – «Спитайте Мієчку»; «Драбина»;
- Джордж Орвелл – «1984»; «Колгосп тварин»;
- Фредерік Бакман – «Тривожні люди».

Попит на книжки серед військових та їхніх родин має свої особливості. 44% членів родин військових віддають перевагу художній літературі, а 21% – книгам із психології. Сучасна українська та світова література цікавить 18% опитаних, а ще 17% обирають історичні книжки. Серед самих військових, демобілізованих та ветеранів найпопулярнішими є історична література (18%), художня література (17%), а також детективи (12%) і психологічна

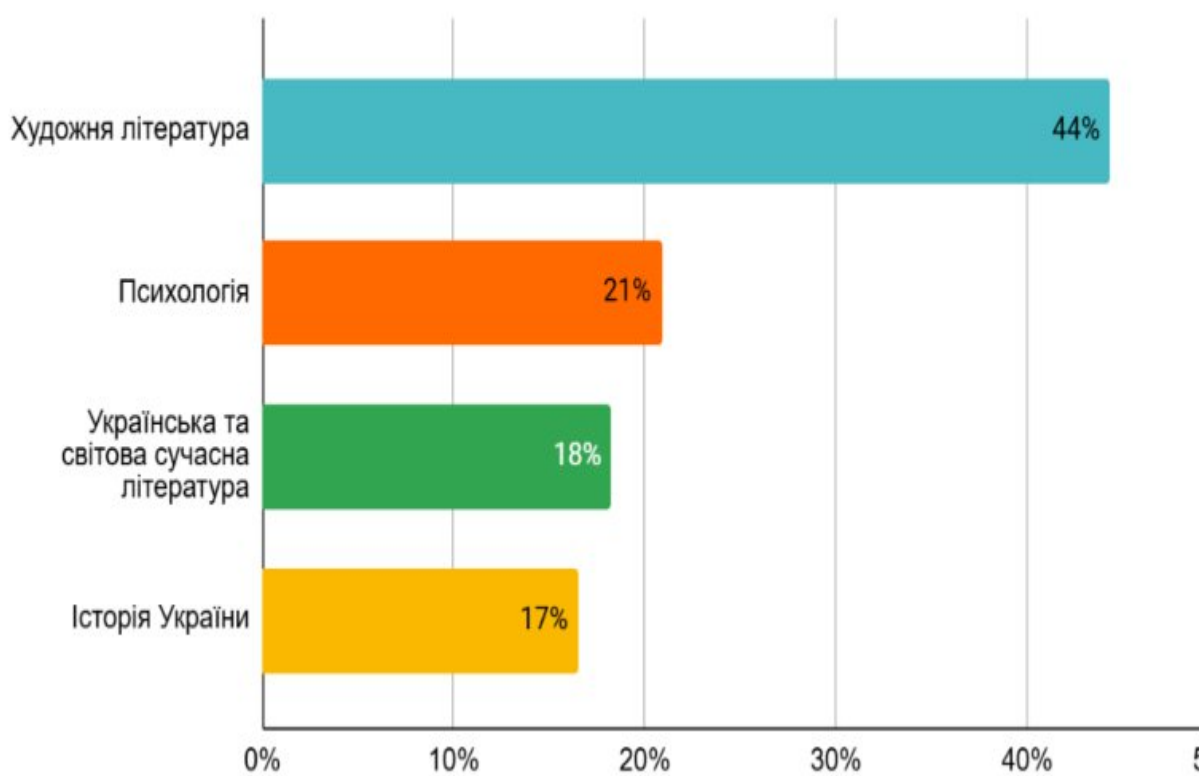
література (11%). Значна частина читачів серед військових цікавиться фентезі (10%), сучасною українською прозою (8%) та книгами про війну (7%).

Присутність військових серед читачів бібліотек теж є помітною: 59,4% опитаних бібліотек зазначили, що серед їхніх відвідувачів є військові та ветерани, 35% відповіли, що їх немає, а 5% – що бібліотеку відвідують члени їхніх родин.

Присутність серед читачів військових та ветеранів



Популярна література серед членів родин військових (у тому числі членів родин поранених або загиблих)



Участь в опитуванні, що відбулося 11 лютого 2025 року, взяли 160 бібліотек з таких областей: Полтавська (15% серед всіх опитаних книгозбірень), Дніпропетровська (13%), Харківська (11%), Київська (10%), Львівська (10%), Вінницька (5%), Житомирська (4%), Івано-Франківська (3%), Миколаївська (3%), Одеська (3%), Кіровоградська (3%), Сумська (3%), Тернопільська (3%), Хмельницька (3%), Черкаська (3%), Чернівецька (3%), Закарпатська (2%), Рівненська (1%), Запорізька (1%), Чернігівська (1%).

Як повідомлялося, у 2024 році книжки з проєкту «Вітрина новинок-2024» до XII «Книжкового Арсеналу» передали до пошкоджених російськими окупантами бібліотек у межах програми PEN Ukraine «Незламні бібліотеки».

(<https://chytomo.com/iaki-knyzhky-najpopuliarnishi-v-bibliotekakh-sered-vijskovykh-i-pereselentsiv/>, 03.03.2025).

====

Понад 150 книг зібрали для військових студенти й викладачі Університету Короля Данила. Збір організував навчальний заклад, спільно з Івано-Франківською обласною універсальною науковою бібліотекою ім. І.Франка.

Акцію присвятили Міжнародному дню дарування книги в межах проєкту деканату Факультету суспільних і прикладних наук «Партнерство заради перемоги: вдячність у діях». Усі зібрані книги будуть передані у військові частини Збройних сил України.

«Такі ініціативи мають величезне значення, адже вони підтримують моральний дух наших військових, допомагають їм знаходити розраду у важкі часи. Ця акція є проявом вдячності та підтримки – важливих складників нашої спільної боротьби за перемогу», – відзначила Аліна Лаворик – заступниця декана Факультету суспільних і прикладних наук.

Загалом вдалося зібрати 150 книг різних жанрів – художня література, історичні романи, мотивуючі книги, детективи, фантастика, які згодом вирушать до військових частин Збройних Сил України.

Особливо приємно, що до акції долучилися не лише студенти та викладачі УКД, а й мешканці міста, які побачили інформацію про захід та підтримали його.

Книги приносили як зі своїх особистих бібліотек, віддаючи улюблені твори, які вже прочитали й хочуть поділитися ними, так і спеціально купували нові видання у книгарнях, обираючи серед художньої літератури, історичних досліджень, мотиваційних книг і навіть спеціалізованих посібників. Учасники ініціативи ретельно підбирали книги, зважаючи на інтереси та потреби воїнів, прагнучи подарувати не лише захопливе читання, а й моральну підтримку, натхнення та можливість на мить відволіктися від буднів війни.

(<https://mi100.info/2025/02/14/universytet-korolya-danyla-peredav-biblioteczi-knygy-dlya-vijskovyh/>, 14.02.2025).

===

Письменник і військовий з Рівненщини розповів дітям про творчість і боротьбу

Максим Парфіненко – родом із Костополя. Активний учасник подій Майдану, ветеран російсько-української війни, боєць ЗСУ. Відомий своїм дебютним романом “Майже війна: обміть”, над яким працював 8 років. Це історія про життя, війну, кохання, про почуття, єдність та віру в перемогу.

Перші дитячі твори письменник написав для свого сина Артема. Зокрема, казка Максима Парфіненка “Дивовижі чарівної липи” увійшла до збірки “Тато читає”. Книга була видана в рамках проєкту “Тату, почитай”, який 2022 року реалізувала Рівненська обласна бібліотека для дітей.

Днями письменник та військовий зустрівся з читачами двох обласних книгозбірень: бібліотеки для дітей та Рівненська обласна бібліотека для молоді.

Спільно читали уривки творів, а ще військовослужбовець розповів дітям про те, як під час війни прокидається бажання творити: писати картини та книги. Максим Парфіненко поділився історіями з життя на фронті.

Особливу увагу звернув та те, наскільки важливим є питання мови у вихованні патріотів.

Якщо росіянин одягне вишиванку, то в ньому впізнають росіянина після того, як почують російську мову, – вважає письменник і військовий.

Також Максим Парфіненко закликав молодь вести здоровий спосіб життя, цікавитися історією та культурою свого народу, рідного міста та області.

(<https://horyn.info/news/pysmennyyk-i-vijskovyj-z-rivnenshhyny-rozpovim-dityam-pro-tvorchist-i-borotbu/>).

===

У 2024 році в межах ініційованої Міністерством культури і стратегічних комунікацій України всеукраїнської акції «Бібліотека українського воїна» зібрали 5 293 книги.

Про це повідомляє МКСК, передає Укрінформ.

До акції долучились 978 учасників, зокрема 299 бібліотек, 34 заклади та установи, 26 громадських організацій і видавців та 619 фізичних осіб.

Серед зібраних книг 2 876 примірників вітчизняної і 980 зарубіжної художньої літератури, 507 видань з історії України, 129 видань з історії ЗСУ, 295 видань з історії культури, 96 довідкових видань і 410 примірників на іншу тематику.

Літературу передали 16 військовим частинам ЗСУ, трьом військовим частинам Національної гвардії України та одній військовій частині Головного управління розвідки Міністерства оборони.

Також книги отримали одна гірсько-штурмова бригада, дві окремі бригади, два окремі батальйони ЗСУ, шість будинків офіцерів, 14 шпиталів, лікарень, військово-медичних клінічних та реабілітаційних центрів, медичних об'єднань, п'ять військових навчальних закладів та п'ять волонтерських і громадських організацій.

Крім того, книги передали чотирьом волонтерам для воїнів у зоні бойових дій.

У межах акції книги також отримали 150 навчальних центрів Командування сил ТРО ЗСУ, наукова бібліотека Маріупольського державного університету, відділення роботи з ветеранами при територіальному центрі соціального обслуговування (НСП «Турбота») та Центральна міська публічна бібліотека Маріупольської ради з філіями.

Акція «Бібліотека українського воїна» продовжує відігравати важливу роль у підтримці морального духу захисників України, надаючи їм доступ до якісної літератури, підкреслили у МКСК.

Як повідомляв Укрінформ, у Національній бібліотеці України для дітей відкрили безпечний розвивальний простір, реконструкція якого тривала кілька місяців.

(<https://www.ukrinform.ua/rubric-culture/3956641-akcia-biblioteka-ukrainskogo-voina-torik-zibrala-ponad-pat-tisac-knig.html>, 05.02.2025).

===

У Національній науковій медичній бібліотеці України в Києві відбулася презентація третього видання біографічної книги військового лікаря Євгена Дубровського «Історія, яку варто почути», доповнене фотографіями з військового життя героїв книги та самого автора.

Про це повідомляє Укрінформ.

У заході взяли участь побратими Дубровського – військовослужбовці, добровольці, оборонці Авдіївки, чиє бойове життя він описав, перебуваючи разом з ними на полі бою.

«Багато хто не зміг сьогодні сюди доїхати, тому що зараз йдуть дуже важкі бої, штурми, всі командири залишилися на своїх місцях. Це наша пошана і тим, хто присутній тут зараз, і тим, хто зараз боронить Україну, і тим, хто, на жаль, загинув, боронячи нашу землю», - зазначив Дубровський.

Він наголосив, що нинішня дата 24 лютого – це день розпачу, болю, незрозуміння, що буде далі, але це й третій рік нашого героїчного спротиву.

«Усі аналітики, політики, закордонні журналісти казали, що Україна протримається бодай три дні, а ми вже тримаємося третій рік. І в цей день хочеться повертатися думками назад в 2022-й рік, адже тоді ми перемагали», - наголосив Дубровський під час презентації.

За його словами, книга «Історія, яку варто почути» – це відлуння емоцій та подій, коли він з побратимами вірили, що перемагають і що через три-чотири місяці будуть вдома. «Ми дійсно вірили і робили для цього все можливе. Вже багато написано і ще з'явиться дуже багато гарних книжок – художніх, публіцистичних, наукових, журналістських розслідувань, але боюся, що в них загубляться реальні обличчя тих, хто здобував цю перемогу. Це ілюстроване видання зроблено не просто про війну, а показує справжні обличчя тих, хто її виборював. Я вважаю це своєю місією, щоб Україна знала своїх героїв не лише посмертно, а бачила їх вживу і віддавала їм належну шану», - сказав він.

Сьогодні, на його думку, настала урочиста нагода, оголосити свою подяку живим героям, бо більшість із них практично непомітні в житті.

«Вони вже третій рік тримають оборону, розкидані по всій країні, поранені, якимось собі живуть і просто ховаються, тому що бояться наштотхнутися на стіну байдужості, незрозуміння, навіть несправедливості до

ветеранів. Мені хочеться ще раз привернути вашу увагу до них і подякувати, бо саме ці люди зробили те, що Україна досі жива», - підкреслив Дубровський.

За словами доктора біологічних наук, професора Української військово-медичної академії Валентина Кальниша, особливою важливістю книги «Історія, яку варто почути» є те, що поряд з описом ситуації, в яких були наші військові, автор пише й про труднощі, які є у військових медиків, оскільки у сучасній літературі таке не дуже описано.

«Військовим медикам часом ще складніше, тому що на них діють ті ж фактори, як і на всіх військових, але вони повинні вирішувати свої задачі: чи буде жити ця людина, чи зможе лікар допомогти їй вижити, чи це неможливо зробити. Ця книжка важлива тим, що викладає проблеми військових медиків і спонукає всіх нас щось робити, не тільки сидіти і переживати тут якісь події, а діяти, щоб покращити життя військових», - сказав Кальниш.

Під час презентації ректор Національного медичного університету імені Богомольця Юрій Кучин, який викладав у Євгена Дубровського наголосив, що університет готує хороших лікарів, які лікують військових, дає їм професійні знання та навички, але дечому не може їх навчити – відношенню до життя. І саме те, що в своїй книзі автор передає їм не тільки свій досвід, але й свої емоції, дозволяє готувати ще кращих фахівців, вважає він. «Мені дуже приємно, що ми виростили не тільки хорошого лікаря, а й хорошого громадянина», - сказав Кучин під час презентації.

Як повідомляв Укрінформ, український лікар-інфекціоніст Євген Дубровський, який на початку широкомасштабної війни пішов добровольцем на фронт і служив у лавах ЗСУ військовим лікарем бойового батальйону на Донбасі, видав книгу «Історія, яку варто почути».

(<https://www.ukrinform.ua/rubric-culture/3964224-u-kievi-prezentuvali-trete-vidanna-knigi-vijskovogo-likara-dubrovskogo-dopovnene-fotografiami-geroiv.html>, 25.02.2025).

===

У Львівській обласній бібліотеці для юнацтва ім. Романа Іваничука стартував новий літературний конкурс - для діючих військових та ветеранів - "Військовий непотріб"

Про це повідомила Львівська обласна бібліотека для юнацтва ім. Романа Іваничука, інформує Еспreso.Захід

У Львові на базі Львівської обласної бібліотеки для юнацтва ім. Романа Іваничука стартував літературний конкурс для ветеранів та військовослужбовців " Військовий непотріб", що триватиме до 22 лютого і проводитиметься щороку. Мова про ініціативу вшанувати пам'ять загиблого на війні командира роти 206-го окремого батальйону, юриста та автора книги "Військовий непотріб" Василя Паламарчука у спосіб відначати премією кращі

поетичні, прозові та драматичні твори про війну, що здатні з гумором розповідати про страшні речі.

Цю ініціативу, що належить бібліотеці ім. Романа Іваничука та дружині військовослужбовця Наталії Паламарчук, втілюватимуть за допомогою однодумців та меценатів. Адже переможців нагороджуватимуть не тільки грамотами. Грошовий фонд премії – 40 000 гривень. Передбачена також спеціальна відзнака родини Паламарчуків.

Військовослужбовець і письменник Василь Паламарчук народився в Олешках на Херсонщині. Адвокат і громадський діяч у мирному житті, він у 2014-2015 роках брав участь в АТО у складі 28-ї окремої механізованої бригади. Свій військовий досвід описав у книзі "Військовий непотріб". Повномасштабне вторгнення зустрів на рідній Херсонщині. Воював як розвідник-кулеметник, а згодом як командир роти вогневої підтримки 206-го батальйону ТРО ЗСУ. Брав участь в деокупації Бучі та Ірпеня. У 2023 за оборону Бахмута Василь Паламарчук отримав "Золотий Хрест". Загинув 3 липня 2024 року під час виконання бойового завдання на східному напрямку. У нього залишилися дружина та троє дітей.

(<https://zahid.espreso.tv/kultura-u-lvovi-zmagayutsya-za-viyskoviy-nepotrib>, 27.01.2025).