

Інформаційні можливості подолання стресу

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

№ 2

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

Вплив бібліотечної інформації на подолання стресових проявів населення в умовах воєнних дій 4

2. Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресовими ситуаціями 16

3. Практичні поради подолання стресу 57

4. Програми та робота центрів психологічної реабілітації 121

5. Обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення стресових ситуацій 151

Аналітика

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

Вплив бібліотечної інформації на подолання стресових проявів населення в умовах воєнних дій

В умовах зростаючих міждержавних протистоянь, що можуть перерости у інформаційні та «гарячі війни» на новому інформаційно-технологічному рівні запит на розвиток інформаційних ресурсів, на інтенсифікацію інформаційних обмінів зростає. Реальна оцінка ситуації, небезпек і виходу із них, повернення до нормального життя у свідомості мас обумовлюється ефективним використанням достовірної інформації, що зберігається найчастіше в бібліотечних установах.

Якісна, суспільнозначима інформація сприяє пробудженню у свідомості думаючої частини суспільства пласти *інтуїції*, що зміцнюють об'єктивне ставлення людини до стресових ситуацій, підкріплюючи його підсвідомою генетичною пам'яттю. Цей стан свідомості може сприяти реально діючими високопродуктивними спалахами інтелектуальної діяльності, що допомагають при вирішенні найважливіших завдань, пов'язаних із громадськими та особистими потребами людей у стані небезпек при формуванні колективних механізмів спротиву стресовим проявам в усьому суспільстві.

Таким чином, на своєму початковому періоді розвитку в силу проблем з фінансуванням і слабкому через це освоєнні електронних інформаційних технологій, бібліотечні установи не могли своєчасно розробити та впровадити методики донесення всієї повноти наявних у суспільстві ресурсів до користувача з початку російсько-української війни. Через це і виробництво нових ресурсів, необхідних в умовах війни для психологічної стабілізації суспільства не забезпечує повністю відповідних суспільних потреб і масою своєю лише ускладнювало відбір інформації корисної.

Механізм формування психіки пов'язаний із вдосконаленням внутрішньої біологічної структури під впливом зовнішніх чинників. Із розвитком комп'ютеризації української бібліотечної системи, з комплектуванням фондів найбільш затребуваними електронними інформаційними ресурсами, ця система у все більшій мірі позитивно

впливає на стабілізацію психологічних процесів у сучасному суспільстві. Ця вдосконалювана структура і є фактично джерелом внутрішньої, психічної інформації – виробленим у біологічній структурі механізмом реагування на зовнішні виклики. Всяка дія біологічного організму відбувається при використанні наявної біологічної організації, що несе в собі особливості реагування організму на виклики дійсності, в тому числі й агресивні...

В процесі реагування на зміни навколишньої дійсності, особливо в період війни, людський організм в усіх своїх виявленнях, біофізичних, біохімічних, біоенергетичних зазнає відчутних змін, під впливом яких вдосконалюється його внутрішня інформаційна система. Слід зауважити, що забезпечення впливу на розум людини якісної, достовірної інформації сприяє підтримки здорового людського організму. І навпаки - стресові ситуації, не компенсовані якісною інформацією, - підривають здоров'я, психологічну стійкість особи і суспільства.

Ефективний розвиток внутрішнього психічного ресурсу, що відображається в діях і вкладі людини в розбудову інформаційної сфери суспільства, є безумовно необхідною запорукою людського існування і розвитку. Не лише людину, але й усякий інший живий біологічний об'єкт не можливо уявити внутрішньо інформаційно неструктурованим. Подібне утворення було б негайно розірване всією сукупністю наявних зовнішніх впливів. Щоб виживати, біологічний об'єкт має постійно реагувати на навколишні зміни. Але він може це робити, лише спираючись на позитивний минулий досвід, збережену позитивну інформацію, оплавлену в психологічному розвитку.

Збереження людського досвіду відбувається в індивідуальній і колективній пам'яті соціуму, в символічних діях, традиціях і обрядах, в міфології та фіксується на доступних людині на різних етапах розвитку матеріальних носіях. Ці носії зберігаються в бібліотеках та інших інформаційних центрах. Найновіші носії інформації в матеріальному світі розвиваються в сфері електронних інформаційних технологій. В процесі розвитку людини відбувався розвиток її інформаційних центрів, бібліотек, вдосконалювалась організація обслуговування користувачів наявними в них ресурсами.

Зростаючі обсяги перероблюваної, використовуваної суспільством інформації є прямою характеристикою динаміки його розвитку. Вони свідчать також про зростаюче психологічне навантаження інформації на людську свідомість і необхідність свідомого зменшення цього тиску. Таке зменшення здійснюється при використанні якісної об'єктивної інформації. У наш час найчастіше наукової. Як зазначав В. І. Вернадський, «в наукових світоглядах покращилися і створилися нові прийоми мислення, поглибилося розуміння наукового ставлення, але і те й інше споконвіку існувало в науці... Історія методів пошуку, наукового ставлення до предмета як у розумінні техніки міркувань, так і техніки приладів чи прийомів, займає помітне місце за своїм

значенням і повинна підлягати найуважнішому вивченню»¹. Це зумовлюється виробленими людством методами наукового пізнання дійсності, що на сьогодні є провідною формою продукування інформації. Її донесення до свідомості має сприяє витісненню неконструктивної, найчастіше необ'єктивної інформації, що концентрується навколо сприйняття різними категоріями цивільного населення стресових явищ, викликаних війною.

Конкретизацією даної думки в співвідношенні із сучасними електронними інформаційними технологіями може бути теза українських філософів, які зазначають, що «для продуктивного функціонування думки потрібен блок оперативної і довготривалої пам'яті і, нарешті, різноманітні програми інформації. Однак наявність програм уже знаменує собою перехід від чуттєвого ступеня пізнання до раціонального. Таким чином, пізнавальний образ являє собою результат накладання двох протилежних процесів – процесу надходження інформації про зовнішній об'єкт і процесу переробки даних на основі наявних у суб'єкта перцептуальних і понятійних засобів (інтерпретативних матриць і програм). Методи інтерпретації даних і формування нових смислів не є природженою властивістю суб'єкта (за винятком первинних чуттєвих смислів типу «холодне», «гаряче», «червоне», «зелене» тощо), а є продуктами тривалого розвитку людської культури»².

Наявний досвід, практика суспільних перетворень хоча й не повністю відображає реалії постійно змінюваного світу, але все ж у значній мірі допомагає йому протистояти негативним впливам, загрозам, викликаним війною, що впливають не лише на учасників бойових дій, а й на всі категорії цивільного населення на території нашої країни. Це – специфіка нинішньої російсько-української війни.

Не слід при цьому забувати, що біологія людини оновлюється значно повільніше від рівня змін навколишньої дійсності. І людина, як і всяка інша жива істота, в принципі не може протистояти тим явищам, що не є співзмірними з її можливостями і досвідом. Психіка ж негайно реагує на дану невідповідність. І людина має оперативно відповідати спочатку на свою психічну реакцію, використовувати наявну в її розпорядженні інформацію для заспокоєння психіки і потім на пошуки реального виходу із ситуації. Бібліотечні установи з розвитком їх комп'ютеризації створюють можливості для комплектування якісною електронною інформацією і розвивають методики її ефективного використання, зокрема - з допомогою використання дистанційних технологій обслуговування користувачів на всій території України.

¹ Вернадский В. И. Биосфера. – М.: Мысль, 1967.

² Понятие гносеологического образа. Чувственная и рациональная ступени познания // Лазарев Ф. В., Трифонова М. К. Философия. – Симф.: СОНАТ, 1999. – С. 220–223.

При розгляді процесів формування психічної інформації і тих змін в людському організмі, які її відображають, варто зауважити, що до цього мова йшла тільки про те, що відбувалося при впливах, що вже відбулися. У зв'язку з цим виникає питання про психічне реагування людини в чеканні і уявленні майбутнього. І такого роду психічна інформація може бути створена і створюється, але вже на соціально-психологічному рівні. Вона пов'язується з розробкою прогнозів на майбутнє і відповідними уявленнями про вимоги цього майбутнього до людини. Знову ж таки дана тема має бути в полі зору спеціалістів, що займаються комплектуванням фондів бібліотек та організації поширення в суспільстві даного виду інформації. Така інформація може послужитися у вихованні психологічної стійкості населення при швидкоплинних змінах сучасної ситуації навколо нашого суспільства.

Звичайна трансформація людського організму під впливом зовнішніх чинників відбувається по всьому діапазону, від відповідних фізичних чинників до біохімічних, біоенергетичних, що в сукупності створюють умови для змін в організмі. При розгляді прогностичного варіанту змін первинний імпульс перетворень надходить у зворотному порядку і вольовий контроль забезпечує успіх вдосконалення людини з прицілом на майбутнє. Такого роду механізми проявляються в людському суспільстві насамперед у виховній сфері. Під час війни така робота дуже важлива в дослідній роботі національних інформаційних структур. Вони також можуть доноситись до громадян через програмні документи політичних організацій, академічної науки.

На відміну від науково-інформаційної діяльності суспільства, накопичення якої ведеться через фіксацію не стільки в пам'яті людини, скільки на різних видах матеріальних носіїв в інформаційних центрах, нова психічна інформація фіксується насамперед у людській свідомості. Вона сприяє зміні всього комплексу фізичних, біохімічних і біоенергетичних параметрів і лише трансформована в почуття, в символічній формі може проявлятися у свідомості членів суспільства, інформаційних узагальненнях науково-дослідних організацій, закріплюватись в результатах наукових досліджень.

Слід зауважити, що нова інформація в людській психіці може вдосконалювати дії людини, коли вона логічно ув'язана з попереднім досвідом. Коли ж найновіші, несподівані враження не об'єднані з попереднім досвідом, найчастіше вони можуть спонукати до рефлекторних, імпульсивних дій. Таке часто відбувається в період війни, коли невідповідна людина вперше попадає під обстріл, коли в її пам'яті відсутні стереотипи правильних дій. Таким чином, нова інформація, прояви нових викликів в уявленнях людини мають комутуватися зі змістом уже існуючої практики. Вони не одразу гармонійно засвоюються емоційною сферою людини і можуть спонукати до поспішних мотивацій

до дії. В людських спільнотах як правило не схвалюються поспішні «дії на емоціях».

І апарат формування психічної інформації, і всі інші можливості одержання, засвоєння і збереження в людському організмі інформації знаходять свої витoki в ДНК і похідному від неї нейро-сенсорному апараті, що становить «світове поле», Umweit³, оточуючий світ, такий, яким він сприймається даним суб'єктом. Даний термін, таким чином відображає набір особливостей світосприймання, тунель реальності,⁴ кожного біологічного виду, в тому числі й людини.

Даний тунель реальності відображає лише ту частину реальних впливів на сучасну людину і суспільство, які вона може зафіксувати органами чуття та приладами, що трансформують недоступні цим чуттям впливи в доступні. Весь інший спектр впливів на людину, що знаходиться за межами тунелю, чи, точніше – сегмента впливу, в наявних ступенях інтенсивності не шкодить людському організму і знаходиться за межами тунелю. Такими є різні види космічного випромінювання, шкідливі, скажімо, для різних видів комах, наприклад, для бджіл, хвороби, які є нешкідливими для людини, прийнятні коливання температур та ін. Однак, розміри даного тунелю стають тісними для представників сучасної цивілізації. Вони не відповідають ні асортименту потреб цивілізації, що зростає і потребує все більших обсягів енергетичних ресурсів для існування, ні новим викликам, що з'являються за межами тунелю сучасних можливостей для реагування. Бібліотечні установи та інші виникаючі в сучасних умовах інформаційні, інформаційно-аналітичні структури зберігають все більші масиви суспільнокорисної інформації, що групуються за межами сучасної діяльності, але можуть бути придатними і стають придатними в процесі подальшого розвитку. Дана теза дуже актуальна для сучасного воєнного розвитку, де технології найбільш стрімко зазнають змін.

Ентоні Стівенс у своїх «Архетипах» стверджує, що еволюція обов'язково має виробляти органи відчуттів, що розрізняють «істину» чи «реальність», або ж щось в даному сенсі – інакше, ми б уже вимерли»⁵. З даним твердженням можна погодитись в принципі, маючи на увазі ту величезну різноманітність матеріальних комбінацій, які сформували живу матерію. Однак, вище вже говорилося про різні швидкості біологічних процесів і змін у навколишньому середовищі. Сьогодні наявною є загроза

³ Umheit (нім.) – оточуючий світ, оточуюче середовище.

⁴ Уилсон Р.А. Квантовая психология. Перевод с английского под ред. Я. Невструева. – К.: «Янус», 1998 – С.99.

⁵ Стивенс Энтони. Возвращение к архетипу: обновленная, естественная история Самости- <https://castalia.ru/perewody/yungianty-sy-novoe-pokolenie/1766-entoni-stivens-vozvrashchenie-k-arhetipu-obnovlennaya-estestvennaya-istoriya-idei-vstuplenie.html>

того, що людина просто не встигне виробити при природних традиційних процесах еволюції потрібні органи відчуття, створити відповідні механізми реагування на небезпеку. Знову ж таки саме бібліотечні установи мають найбільш переконливі можливості для тематичного структурування ресурсів згідно з прогнозованими змінами в суспільних запитах на майбутнє.

При оцінці можливостей людського засвоєння інформації, ми знаходимо досить оптимістичні твердження в переважній більшості сучасних публікацій стосовно ресурсу людських можливостей. Насамперед при цьому йдеться про гіпотетичний використовуваний процент діяльності людського мозку. Однак, так здається тільки на перший погляд. Насправді ж дослідники, заглиблюючись у процеси освоєння інформаційних ресурсів свідомістю людини, все більше натикаються на процес освоєння електромагнітних сигналів мозку опосередковано, через біологічні трансформації, швидкість яких неспівзмірно повільніша від процесів у мережі цих сигналів. При цьому науково-технічний прогрес зумовлює стрімке зростання інформаційного виробництва, в результаті якого інформаційна сфера життя суспільства набуває все більшого значення в структурі продуктивних сил і у всій системі соціальних відносин. Даний процес послужив підставою для найменування постіндустріального етапу в розвитку людства в якості інформаційного.

Глобальна інформатизація, стрімко зростаючі обсяги електронних інформаційних впливів на сучасну людину, обсяги необхідні для засвоєння в якості умови повноцінного існування в сучасному світі, створюють швидко збільшуване навантаження на біологічні і всі інші механізми обробки інформації людиною, на психіку людини. Оскільки біологічний розвиток людини відбувається значно повільніше, ніж наростання темпів зовнішньому інформаційному впливу, людина соціальна знаходить позабіологічні шляхи вирішення проблеми обробки інформації і використовує їх у своєму практичному житті. Таким чином, розглянута вище соціальна інформація для окремого члена суспільства є вже свідомо підготовленою і засвоюється не через звичне для всього живого відчуття, а через свідомість.

Психологічне навантаження на людину в процесі її розвитку, і особливо в період викликів, пов'язаних із війною, все більше визначають проблеми, обумовлені також її соціалізацією, що має завжди психологічне забарвлення. Слід підкреслити, що соціалізація є обов'язковим фактором виживання сучасної людини і людської популяції в цілому. Бібліотечні установи мають враховувати дану ситуацію, особливо під час війни, зосереджуючись на актуальних проблемах гуманітарної сфери. Ефективне використання соціальних важелів в умовах війни сприяє зміцненню стійкості народу в боротьбі з агресором. Бібліотеки мають враховувати комунікативні фактори зміцнення соціалізації, сприяти розширенню форм спілкування, інформаційних обмінів між учасниками об'єднання індивідів, орієнтованих на спільні дії. Психологічні навантаження в процесі інтенсифікації обсягів інформаційних обмінів активно зростають:

- із складністю завдань воєнного періоду;
- із забезпеченням ефективності трудової діяльності в нинішній, критичний період нашого суспільства;
- із розвитком творчої діяльності в соціальній практиці суспільства;
- із ускладненням соціальної структури суспільства і розвитком глобалізаційних процесів⁶.

Всі аспекти існування людини, її трудової діяльності та організації безпечного існування пов'язані з розвитком науки, з творчим освоєнням дійсності потребують зростання обсягів інформаційних ресурсів, вдосконалення технологій інформаційних обмінів, підвищення ефективності використання інформації, що циркулює в суспільстві.

Людина, як соціально-біологічної істота, змушена змінюватись, постійно вдосконалюватись, відчуваючи тиск як уже традиційних, так і викликаних війною нових джерел впливів, нових обсягів інформації при намаганні осягнути зміст і рівень протистояння цим впливам. Використовуючи свої фізичні і розумові можливості, вона намагається пристосуватись до змін у навколишньому середовищі і в цьому процесі має відігравати перетворюючу роль нова, якісна інформація, відібрана із зростаючих масивів нової електронної інформації працівниками бібліотек і акумульована в їх фондах. Поширення цього ресурсу серед широких верств населення при якісному відборі нових даних, що відображають характерні риси нових впливів на людську спільноту, сприяє корегуванню спочатку психологічних, а потім і фізичних змін в людському організмі, в трансформації соціальної структури суспільства. Тому відбір нової інформації з процесу нового інфотворення у фонди бібліотек має відображати не просто нову інформацію, а інформацію корисну подальшому розвитку суспільства, в умовах війни - сприяти психологічній стабілізації в стресових ситуаціях.

Нова актуальна інформація має дієво впливати на функціональні особливості мозку, розвивати здатність людини до абстрактного мислення, допомагаючи їй у сприйнятті як позитивних, так і негативних проявів навколишнього світу на основі відчуттів. Вони є основою здатності конструювати потрібні для нової діяльності максимально узагальнені поняття, набувається здатність до аналізу і синтезу. Здатність людини до виробництва, сприйняття і переробки інформації як прояву узагальнення природних процесів свідчить про відображення в цій діяльності закладених тонкоенергетичними сферами потреб в розвитку відповідно з тенденціями змін середовища безпек існування і розвитку. Оперативний інформаційний ресурс розвитку має ефективно сприяти формуванню пізнавальних потреб людини і її пізнавальних здатностей.

⁶ Горова С. В. Особа в інформаційному суспільстві: виклики сьогодення: монографія / С. В. Горова.; наук. ред. О. С. Онищенко; НАН України, НАц. б-ка України ім. В.І. Вернадського. – Київ, 2017.

Той факт, що інформаційне навантаження на психіку людини певною мірою пом'якшується використанням її соціальних зв'язків, говорить про те, що інформатизація стає все більш дієвою природною особливістю суспільства, прискорюючи необхідність його розвитку. Зміст інформаційних характеристик інноваційного спрямування стає основоположною ознакою процесів сучасного суспільного розвитку. Адже і на індустріальному етапі, і на постіндустріальному – розум інтенсифікує боротьбу за розвиток як фактор, переносячи її із чисто біологічної сфери до сфери соціальної, суспільної»⁷.

Психологічний розвиток сучасної людини використовується не лише як фактор її еволюції, але сприяє також перебудові навколишнього середовища, створенню умов для задовільного існування подальшої еволюції. Біоенергетичний, біохімічний, фізичний ресурс людини в процесі її розвитку спрямовуються на постійне вдосконалення перетворюючої діяльності суспільства. Це зростання, в свою чергу, неможливе без збільшення обсягів інформації, що здійснює не лише забезпечення необхідного для суспільства виробництва, але й діяльність, пов'язану з розвитком науки, творчого проникнення в незвідані раніше глибини і горизонти оточуючого середовища.

С. Четвертаков звертає увагу на те, що творча праця, розвиток якої передбачає інформаційне суспільство, має мобілізувати відповідним чином людину, її психіку на освоєння, глибоке вивчення змісту значних обсягів ресурсів, забезпечення компенсаторних впливів у зв'язку із затратами психічної енергії на весь комплекс обслуговуючої творчості праці. «Ми погодимось, – зазначає автор, що така праця може бути успішною, якщо працівник не стурбований іншими проблемами, зосереджений на одному, конкретному. Підкреслимо, що сама можливість зосередженості – це задоволення всіх (майже всіх) більш низьких потреб, а зосередженість необхідна тому, що роль розумової діяльності при створенні нового результату (продукту, ідеї та ін.) досить значна – простого вміння, старого досвіду недостатньо»⁸.

Крім зростання обсягів інформаційних ресурсів, необхідних сучасній людині для творчої праці, на її свідомість в сучасних умовах тиснуть також потреби в залученні інформації, необхідної для реагування на воєнні виклики. Такі виклики, пов'язані з воєнними небезпеками не лише в фронтових та прифронтових регіонах, як це було в минулих війнах з зовнішнім агресором. Розширення обсягів оперативної інформації для негайного використання, для негайних дій при зростаючих небезпеках обсяги для всього населення країни потребують від бібліотечних установ підготовки інформації, з величезним урізноманітненням, що мають відповідати задоволенню запитів, пов'язаних також із прискоренням

⁷ Моисеев Н. Н. Человек и ноосфера. – М.: Мол.гвардия, 1990. – С. 146.

⁸ Четвертаков С. В чем ошибся Карл Маркс. Новое о разделении труда. – СПб : издательство «ПЕТРА – РИФ», 1998. – С. 6.

мобільності сучасних реагування на небезпеки і випробування сучасної війни. При цьому мають ефективно використовуватись також бойові інформаційні ресурси⁹, спеціально створювані в рамках довоєнних міжнародних інформаційних протистоянь, інформаційних воєн, інформацію, розроблювану з можливостями розвитку технологічним прогресом для здійснення негативних психологічних впливів і т.п.

Слід зазначити, що на сьогодні постійно зростаючі глобальні масиви інформації в великих несистематизованих сукупностях негативно впливають на психіку людини, можуть паралізувати волю до ефективного їх використання. Тому в практиці сьогодення крім пошукових комп'ютерних програм, з'являються також прийоми специфічної психологічної підготовки до оптимального засвоєння великих масивів інформації. Ефективним при цьому є впровадження графічного аналізу матеріалу в глобальних інформаційних ресурсах, загальна його структуризація, як, н.п.:

- найновіша інформація про нові наукові здобутки в усіх сферах суспільної діяльності;
- інформація про здобутки в сфері інформаційних технологій та інформаційного маркетингу;
- інформація про правову базу міжнародної інформаційної діяльності та право, на базі якого функціонує інформаційний комплекс кожної держави чи нації;
- інформація про структуру міжнародних та національних інформаційних ресурсів, розміщених в міжнародних та національних бібліотечних системах та архівних установах, про зміст розміщених у них фондів на різних системах носіїв, в тому числі каталоги оцифрованої інформації;
- інформація про розвиток міжнародних інформаційних ринків;
- інформація про економічні, політичні перетворення загальносуспільного масштабу, про здобутки культурного життя та ін.;
- інформація про проблеми, що постають на порядку денному людства: екологічні, кліматологічні, соціальні та ін. та пошук шляхів їх вирішення;
- інформація про проблеми внутрішньоцивілізаційного співжиття та зусилля по їх подоланню¹⁰.

При роботі із глобальними інформаційними ресурсами, з огляду на їх обсяги, у все більшій мірі на психіку людини негативно впливають такі подразники, як:

- непропорційний ріст рівня інформаційного шуму;
- засилля паразитної інформації (незатребуваної, одержуваної в якості несанкціонованих «додатків»);

¹⁰ Національний інформаційний комплекс і його роль у глобальному інформаційному просторі / [О. С. Онищенко, В. М. Горовий, В. І. Попик та ін.]; НАН України, Нац. б-ка України ім. В. І. Вернадського. – К.: НБУВ, 2014. – С. 19–20.

- слабо структурованої інформації;
- багатократного її дублювання, торлінгу

Утруднюють роботу в Web-просторі бібліотекам такі недоліки, як велика кількість «інформаційного сміття», неможливість гарантування цільності документів. Практична відсутність можливості смислового пошуку, обмеженість доступу до «закритих» ресурсів»¹¹. І в умовах ракетних обстрілів практично всієї території України бібліотечні установи мають готувати бази необхідної інформації, розповсюджувати антистресові спеціалізовані видання та готувати спеціальні розділи в бібліотечних тематичних бюлетенях, що повідомляють користувачів про нові надходження в фонди, виокремлюючи публікації та книжкові видання антистресової спрямованості.

Таким чином, розвиток глобалізаційних процесів на основі впровадження електронних інформаційних технологій, пов'язані з ними нові умови, нові обставини в житті людей, забезпечили формування гігантських обсягів інформації, що оточує сучасну людину, впливає на її свідомість, на її психіку. Ці масиви інформації, з одного боку, створюють можливості для «творчого вибору закономірних способів змін» у всіх сферах життя, в тому числі й у виробничій сфері, «в прогностичному передбаченні напрямів розвитку», в усе більш глибокому проникненні у навколишню дійсність¹².

При цьому, за переконанням ряду українських дослідників, «зростання єдності, цілісності людства, утвердження колективності, як його органічної властивості» є однією із основних тенденцій загальноцивілізаційного процесу»¹³, спряє розвитку конструктивних елементів соціальнопсихологічних інструментів освоєння оновлюваного навколишнього середовища. Бібліотеки мають сприяти використанню цих інструментів для зміцнення єдності нашого суспільства в період відсічі зовнішній агресії.

З іншого боку, зростаючі обсяги продукуюваної інформації, зростаючі можливості її впливів на наявну у людини систему явищ суб'єктивного внутрішнього світу на нинішньому етапі їх розвитку впливають і на весь ареал соціальної психіки суспільства. У цих впливах проявляється у наш час цілий спектр невирішених ще проблем становлення інформаційного етапу розвитку людських спільностей на рівні держави та нації, і на рівні окремих соціальних структур у їх складі, і що особливо важливо – на рівні окремих членів суспільства. «Стрімке зростання обсягів продукуюваної людством інформації при відсутності загальновизнаної концепції розвитку

¹¹ Ландэ Д. В., Фурашев В. Н., Брайчевский С. М., Григорьев А. Н. Основы моделирования и оценки электронных информационных потоков: Монография. – К.: Инжиниринг, 2006. – С. 5.

¹² Горовий В. М. Особливості розвитку соціальних інформаційних баз сучасного українського суспільства. – К.: НБУВ, 2005. – С. 58.

¹³ Кремінь В. Г., Бінько І. Ф., Головащенко С. І. Політична безпека України: концептуальні засоби та система забезпечення: Монографія. – К.: 1998. – С. 8.

цього процесу, узгодженого уявлення про методи і форми структурування наявних ресурсів, багатомовність в інтернеті, а також при застосуванні інших, відмінних від електронного створює все більш складні пошукові проблеми при наповненні вітчизняних інформаційних баз»¹⁴ і також відбивається на психічному стані соціальноактивних членів суспільства.

Озброєні сучасними технологіями органи відчуття людини в історично короткі для природного розвитку строки стали поставляти до мозку незвичні для нього дані в величезних обсягах. Зір людини, озброєний створеними нею інструментами, став розрізняти такі глибини мікро- і макросвіту, які раніше не були відомі людині. Вона змогла літати, занурюватись в глибини океанів, на кілометрові глибини в товщу землі і врешті вийшла в космос. І в інших середовищах вона зазнавала впливу раніше невідомих інформаційних впливів. Її слуху стали доступні звуки на відстані тисяч кілометрів, в спеціальному одязі вона може витримувати величезний діапазон температур і т.д, і т.п.

М. Кастельс, зокрема, повідомляв, що вже в кінці минулого століття «на веб-сайтах розташовано приблизно 550 мільярдів документів (95% того, що є у відкритому доступі) і інформація он-лайн зростає зі швидкістю 7,3 мільйона веб-сторінок на день. Щорічний світовий показник виробництва інформації у різних формах дорівнює 1,5 млрд. гігабайтів, з яких у 1999 році 93% створювалися в цифровій формі. Тому, з одного боку, комерційні фірми мають доступ до неймовірного масиву інформації... З іншого боку, працівники через це опиняються під неймовірним тиском»¹⁵.

І створювані цими впливами проблеми для українців значно загострюються в умовах нинішньої російсько-української війни. Це потребує освоєння і використання новітніх інформаційних технологій для продукування все більших і більших масивів інформації, необхідної для нейтралізації нових і нових загрозливих ситуацій. Цей процес потребує нових знарядь, нових машин, нової інформації, нового знання, що все, більше тисне на людську свідомість.

Такий тиск штучно збільшується при міждержавних ворожих протистояннях. І тому завданням сучасних комп'ютеризованих бібліотек є ефективний моніторинг зростаючих електронних масивів інформації, підготовка відповідних інформаційних ресурсів для надання допомоги суспільству в протистоянні зарубіжним негативним впливам на аудиторію. В сучасній Україні цей процес проявляється участь в протистоянні інформаційним атакам із-за рубежа при веденні інформаційних воєн. Обов'язкова активна інформаційна допомога бібліотек та інших сучасних інформаційних центрів нашого інформаційного простору має активізуватись

¹⁴ Горовий В. Соціальні інформаційні комунікації, їх наповнення і ресурс. К.: НАН України, НБУВ, 2010. – С. 245.

¹⁵ Кастельс М. Інтернет- галактика. – К.: Ваклер. – 2007. – С. 90

в процесі відпору суспільства агресору при веденні ним «гарячої війни», такої, яку ми переживаємо в наш час.

Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресовими ситуаціями

У Києві реабілітують військових, навчаючи створювати чат-боти

В Україні стартували ІТ-курси для чинних військових, які проходять комплексну медико-психологічну реабілітацію в медзакладах столиці. Проєкт «Руками військового», створений ГС «Реабілітаційні сили України», БФ «Україна понад усе» та ІТ-компанією «KoliSar», націлений не лише на додаткову психологічну реабілітацію наших хлопців, а дає їм змогу отримати нову професію. Пройшовши курс no-code – програмування, вони зможуть самостійно створювати чат-боти для різних бізнесів.

«Головний меседж проєкту – реабілітація військових і нагода допомогти їм отримати нову професію, відволіктися від того, що вони пережили. Минулого тижня випустили наш другий потік, а випускники першого потоку вже мають роботу – збирають чат-боти і отримують за це кошти», – розповіла під час вручення сертифікатів випускникам другого потоку курсів Наталя Саркісян, яка очолює українську ІТ-компанію, що вже понад шість років є лідером у сфері розробки бот-додатків та автоматизації бізнес-процесів.

СПЕЦІАЛЬНІ НАВИЧКИ НЕ ОБОВ'ЯЗКОВІ, НАВЧАЮТЬ ПРАКТИЧНО З НУЛЯ. НАВЧАТИСЯ НА КУРСАХ МОЖУТЬ УСІ ОХОЧІ У СТАНІ РЕМІСІЇ

Якісь спеціальні навички не обов'язкові, хлопців навчають практично з нуля. Річ у тім, тому що це no-code – програмування без написання коду, винятково через Builder – конструктор, який дає змогу створювати бот-додатки без спеціальної освіти.

«Ми вчимо військових, незалежно від їхнього початкового рівня знань у цій сфері. Проводимо першу зустріч, пояснюємо, вчимо користуватися конструктором, організовуємо процеси створення чат-боту: як знайти, зареєструвати, додати. Всебічно допомагаємо – і в них все виходить!» – ділиться проджект-менеджер ІТ-компанії Данило Маліков.

Усе навчання відбувається офлайн, однак, спочатку стан військових оцінюють лікарі, щоб обрати тих, хто готовий до такої додаткової психологічної реабілітації.

Як розповів Укрінформу заслужений лікар-психіатр, голова ГС «Реабілітаційні сили України» Ігор Дубінін навчатися можуть усі охочі, якщо вони не в гострому стані одразу після важкої мінно-вибухової травми, а перебувають у ремісії, проліковані і вже проходять реабілітацію.

«Ми оцінюємо психічний та психологічний стан військових, чи готові вони до таких занять, адже є різні симптоми, які можуть цьому заваджувати, наприклад, хлопцям може бути складно впоратися з поставленими завданнями, через це вони можуть почати нервувати. Але для цього в нас є

супровід лікаря-психіатра, психолога, який може оцінити стан під час занять, підкорегувати його. Це хлопці, які були на бойових позиціях, на лінії зіткнення, і тепер на відновленні у них є певний час для вдосконалення якихось своїх знань. Працівники ІТ-компанії весь час із ними на зв'язку, це не те, що ми випустили курс і забули про них – ведеться постійна робота з ними надалі. Якщо в них виникають запитання, наші спеціалісти їх курують, підтримують», – говорить Дубінін.

КОЛИ ХЛОПЦІ САМІ ЗРОБИЛИ ЯКУСЬ ПРОГРАМУ, ВІДКРИЛИ ЇЇ НА ТЕЛЕФОНІ Й БАЧАТЬ, ЩО В НИХ ВИЙШЛО, І ЇМ ВІД ЦЬОГО КЛАСНО!

Проводить навчання операційний директор ІТ-компанії Антон Пацера. Він зазначає, що хлопці дуже здібні, вони мають мету, розуміють, що це дає їм нагоду мати в руках професію, завдяки якій вони зможуть працювати дистанційно у будь-якій точці світу – з телефону, ноутбука, планшета. «Усі активні, ставлять багато запитань. Упевнений, що їм подобається, тому що фактично ми разом створюємо інструмент, який допомагає автоматизувати бізнес. Всі вони живуть активним життям і розуміють, що соціальні мережі зараз «рулять», що у нас в країні діджиталізація, безліч усіляких автоматизованих інструментів, які можна використовувати. І створений ними ІТ-продукт не лежатиме десь у комірці, його використовуватимуть бізнеси», – говорить Антон.

За його словами, вік військових, які приходять на курси може бути абсолютно різний, це не лише молодь. «У першому потоці був один учень, який тепер став нашим дуже гарним другом, підполковник, йому вже далеко за 50. Повчився, створив чат-бот і каже: "Це що, я зробив? О! Так я вже все вмію!", – згадує наставник.

Під час занять окрім наставника біля хлопців завжди перебувають психологи та психотерапевти, щоб спостерігати за їхнім емоційним станом. Але, за словами пані Наталі, безумовно, це майданчик, де хлопці «кайфують від усвідомлення того, що ІТ – це ніби щось дуже складне, а тут вони розуміють, що ІТ може бути просто».

Вона підкреслює, що на тлі навчання та освоєння нової професії в них поліпшується настрій: коли вони зробили в білдері якусь програму, відкрили її на телефоні, бачать, що в них вийшло, і їм від цього класно! «Тобто, вони роблять повноцінний бот-додаток, такий (як ми качаємо в App Store чи Play Маркет, але його качати не потрібно!) для інтернет-магазинів, готелів, медичних центрів, карт лояльності, особистих кабінетів, конференцій. І створений руками військового!», – говорить пані Наталя.

ВІЙСЬКОВИЙ ЗРОБИВ І ПОДАРУВАВ ДИТЯЧОМУ БУДИНКУ ЧАТ-БОТ, ЗАВДЯКИ ЯКОМУ МОЖНА ЗБИРАТИ ДОНАТИ

Кожен, хто прослухав курси, отримує сертифікат та може працювати за цим напрямом. Поки що потенційні замовники – клієнти компанії «KoliSar», що пропонує бізнесу, який обслуговує, чат-боти від військових та популяризує це через соціальні мережі та партнерів.

«Наша місія – закликати бізнес бути соціально-відповідальним і водночас дати військовим можливість реабілітуватися психологічно та набути корисних знань», – говорить співорганізатор проекту Наталя Сакрісян.

На випускному були командири підрозділів та частин, де служать воїни, які проходять реабілітацію, і вони підтвердили наскільки це цінно – чинні військові на відновленні не впадають у пригнічені думки, не ловлять флешбеки, а освоюють щось нове й цікаве. Зокрема, один із випускників зробив і подарував дитячому будинку чат-бот, завдяки якому дитбудинок почав збирати донати на свої потреби. Також уже працюють бот-додачки фонду «Україна понад усе» та ГС «Реабілітаційні сили України», також створені руками військових.

«Тобто утворюється "ланцюжок": військовий навчався – отримав сертифікат – зібрав – подарував або продав – люди користуються. Це якраз те, що треба! Дуже глибинна, структурована, корисна для всіх робота», – впевнений Ігор Дубінін.

НАДАЛІ РОЗГЛЯДАЮ ДЛЯ СЕБЕ МОЖЛИВІСТЬ ПРАЦЮВАТИ В ІТ, БО ДЛЯ МЕНЕ ЦЕ ЦІКАВА СФЕРА – ВІЙСЬКОВИЙ

Нацгвардієць Станіслав Мартиненко дізнався про ІТ-курси під час реабілітації у відділенні комплексної медико-психологічної реабілітації і відразу зацікавився такою можливістю.

«Я зараз лікуюся, у нас загалом чудово налагоджена взаємодія з хлопцями та дівчатами з ГС «Реабілітаційні сили України» та з адміністрацією лікарні. Для військовослужбовців на відновленні створено безліч можливостей: є іпотерапія, арттерапія, і от з'явилася нагода пройти такі курси. Сформувалася група охочих, визначили час – збираємося, навчаємося», – розповів він.

За освітою Станіслав інженер-хімік, але здобуття нових компетенцій його дуже зацікавило, він говорить, що відразу загорівся, оскільки це дає змогу трішки попрацювати мізками та розвиватися. «Надалі розглядаю для себе можливість працювати в ІТ. Для мене це незвична, нова, але цікава сфера, до того ж, за нею майбутнє. Я розумію, для чого ці бот-додачки використовуються, і що насправді це надзвичайно велика допомога для власників бізнесу. Адже це допомагає зробити процеси більш автономними, автоматизованими, без участі безпосередньо керівника підприємства: він дав замовлення, йому створили додаток, бізнес розвивається, заробляє більше коштів. А вмотивований замовник – вмотивовані ми, тому що можемо на цьому заробити», – розповів про додаткову здобуту професію військовослужбовець Мартиненко.

ПОКИ ЩО КУРСИ ПРОВОДЯТЬ ВИНЯТКОВО ДЛЯ ЧИННИХ ВІЙСЬКОВИХ, АЛЕ У ПЛАНАХ ДОЛУЧАТИ Й ВЕТЕРАНІВ

Поки що курси проводяться винятково для чинних військових, які проходять реабілітацію, але далі у планах організаторів долучати й ветеранів. Також заплановано проводити не тільки курс зі створення чат-ботів, а також і поглиблені ІТ-курси, про які вже зараз просять військовослужбовці.

«Їм вже мало, – усміхається Наталя Саркісян. – Але все залежить від того, скільки в нас буде викладачів, тому що зараз веде курси сам операційний директор «KoliSar». Він один, але чітко вибудовує структуру, і, думаю, тижнів за два-три стартуватиме наш третій потік».

Перші дві групи навчалися в Києві, наступну організатори планують навчати в Київській області та розвиватися далі на всю країну, доки вистачатиме потужностей та ресурсу.

«Ми хочемо створити наймасштабніший український проєкт із ІТ-навчання військових офлайн. У нас подвійна мета: ми вчимо військових, надаємо їм нову спеціальність, а також звертаємося до соціально-відповідального бізнесу, який має замовляти в них ці бот-додатки, щоб вони отримували за свою роботу реальну винагороду», – впевнені організатори важливої ініціативи із психологічної реабілітації військових.

(<https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3981245-psihologicna-reabilitacia-vijskovih-cerez-itnavcanna.html>, 12.04.2025).

====

Ветеранська політика та реабілітація

Сили МВС України становлять близько 20% Сил оборони нашої держави. Саме тому МВС під керівництвом Ігоря Клименка здійснює системну ветеранську політику. Ця політика містить у собі такі складові: лікування, реабілітація, психологічна підтримка, соціальна адаптація, соціальний захист, навчання та працевлаштування ветеранів та членів їхніх родин. Щоб посилити ефективність цієї роботи Міністр внутрішніх справ з початку нового 2025 року призначив Героя України, ветерана Національної гвардії Дмитра Фінашина (позивний “Фін”) радником Міністра з питань ветеранської політики.

“Дмитро — молодий представник спільноти воїнів, який чітко розуміє потреби військових та ветеранів. Він опікуватиметься питаннями покращення реабілітації, медичної та психологічної допомоги, соціальної підтримки, працевлаштування учасників бойових дій з системи МВС. Вітаю в команді!”, - зазначив Ігор Клименко в своєму дописі про призначення бійця.

Сам Дмитро Фінашин своїм першочерговим завданням вважає комунікацію з ветеранами за принципом «рівний – рівному».

Він подякував Міністру Ігорю Клименку за довіру і відзначив, що МВС уже багато зробило в сфері захисту і підтримки ветеранів: від лікування й реабілітації до працевлаштування на цивільні посади.

«Наразі першочергова задача для мене – це комунікація, тобто це те, що я можу налагодити за принципом "рівний – рівному". Я прийду і поспілкуюся з пораненим. Він зрозуміє мене, зможе мені відкритися та дійсно поділитися своєю проблемою», - зазначив радник Міністра.

Він додав, що комунікація з ветеранами має здійснюватися задля максимальної синхронізації їхніх потреб і відповідних рішень та дій Міністерства на підтримку ветеранів та їх спільнот.

«Маємо будувати ветеранську політику МВС в тандемі з ветеранами, щоб вона не була відірваною від реальності, а відповідала актуальним потребам», - наголосив Дмитро Фінашин.

Новопризначений радник Міністра з питань ветеранської політики разом з Олександром Тереном - ще одним відомим ветераном разом відвідали один із реабілітаційних центрів МВС і зустрілися там з бійцями, які перебувають на реабілітації.

«Питання, які стосуються ветеранів, не повинні вирішуватися без їхньої участі. Усі, хто дотичний до цих процесів, мають брати участь у прийнятті рішень. Нам потрібно єднатися. Я хочу почати хоча б з малого – з невеликої спільноти ветеранів, де ми зможемо зібратися, обговорити наші проблеми та пропозиції», – зазначив Дмитро Фінашин.

У дружній атмосфері разом із гостями та психологами медичного закладу бійці змогли пограти в інтерактивну гру, під час якої ділилися емоціями, що виникають у них у різних життєвих ситуаціях.

Такі зустрічі – це не лише можливість знайти рішення для актуальних проблем, але й приклад того, як відкрите спілкування допомагає побудувати довіру між ветеранами, посадовцями та громадськістю. Серед запрошених були радник Міністра внутрішніх справ України Дмитро Фінашин та офіцерка Національної гвардії України Христина Бойчук.

Дмитро Фінашин наголосив, що наразі Україна бореться не лише за власну незалежність, але й за безпеку всього цивілізованого світу, тому як ніколи потребує підтримки з боку партнерів.

Своєю чергою офіцерка Національної гвардії України Христина Бойчук із позивним «Кудрява» поділилася своїми мотивами участі у війні та тим, що надихає її продовжувати боротьбу навіть у найважчі моменти.

«Усі ми б'ємося за те, що важливе для кожного і кожної у світі – за любов, за свободу, за наші відносини один з одним», – сказала Христина Бойчук.

Реабілітація бійців

22 листопада 2024 року на базі медичної установи МВС України розпочав роботу реабілітаційний центр RECOVERY

У квітні минулого року між Міністерством внутрішніх справ України та національною мережею RECOVERY Віктора та Олени Пінчуків було підписано меморандум про співпрацю і початок ремонтних робіт на базі головного медичного клінічного центру МВС, аби при медичній установі відкрити сучасний реабілітаційний центр RECOVERY.

Протягом півтора місяців перед відкриттям на території госпіталю велись активні ремонтні роботи. І вже у листопаді комфортний, інноваційний

та новий реабілітаційний центр RECOVERY відкрив свої двері. У новому центрі зможуть отримувати безоплатні послуги з реабілітації військові, поліцейські, рятувальники, які зазнали поранень під час ведення бойових дій або після повернення з полону.

Засновник проєкту Віктор Пінчук, Державний секретар МВС України Інна Ящук та керівник головного медичного клінічного центру МВС Іван Яворський разом оглянули новий інноваційний реабілітаційний простір, познайомившись з пацієнтами та медичним персоналом.

Кабінети фізичної реабілітації оснащено обладнанням із віртуальною реальністю, яке забезпечує зворотний зв'язок із пацієнтом. Комплекс тренажерів і апаратів для реабілітації покриває весь спектр можливих функціональних порушень, зокрема і отриманих внаслідок мінно-вибухових травм.

Мультидисциплінарна команда лікарів у реабілітаційному центрі RECOVERY складаються із фізичних терапевтів, ерготерапевтів, психологів, фахівців фізичної реабілітаційної медицини, масажистів, асистентів, терапевтів мови і мовлення.

Завдяки високотехнологічному обладнанню та кваліфікації вони надають якісну й доказову реабілітаційну допомогу українським військовослужбовцям після отримання травм на фронті чи повернення з полону.

Проєкт RECOVERY заснували Віктор та Олена Пінчуки задля допомоги Силам безпеки й оборони України. На сьогодні 14 реабілітаційних центрів RECOVERY надають безоплатні послуги у Києві, Львові, Рівному, Луцьку, Вінниці, Черкасах, Полтаві, Хмельницькому, Одесі і на Дніпровщині.

6 грудня 2024 року бійців у реабілітаційному центрі RECOVERY на базі медичної установи МВС України відвідав Міністр внутрішніх справ Ігор Клименко.

Глава МВС познайомився із медичним персоналом та оглянув кабінети центру, де відбуваються заняття, зокрема фізіотерапія, робота з психологом та ерготерапевтами.

"Від фахівців залежить якість наданої допомоги, а далі – ефективність реабілітації постраждалого та повернення його у стрій", – зауважив Міністр внутрішніх справ.

Кабінети фізичної реабілітації оснащено обладнанням із віртуальною реальністю. Наразі ця терапія користується найбільшим попитом серед реабілітантів. VR-тренажери забезпечують інтерактивний зворотний зв'язок з пацієнтами, допомагаючи у відновленні їхніх рухових функцій і координації.

Комплекс тренажерів і апаратів для реабілітації покриває весь спектр можливих функціональних порушень, зокрема і отриманих внаслідок мінно-вибухових травм. Для МВС України реабілітація поранених та звільнених з полону військовослужбовців одне з пріоритетних питань системної ветеранської політики.

У січні медичному центрі RECOVERY розпочались навчання фахівців з реабілітації системи МВС

У центрі RECOVERY, що діє на базі одного з медичних закладів МВС, розпочались тренінги для понад 70 фахівців з реабілітації, які працюють з важкопораненими бійцями у відомчих реабілітаційних центрах. Навчання організовані за ініціативи департаменту охорони здоров'я МВС України з метою обміну професійним досвідом та підвищення кваліфікації спеціалістів. Заняття триватимуть поетапно для невеликих груп лікарів до 26 березня 2025 року.

Директор Департаменту охорони здоров'я МВС України Лілія Бойко привітала першу групу учасників проєкту:

«Маємо великі сподівання, що ці заходи принесуть професійну користь для учасників та тренерів. Кожен із вас має досвід роботи з важкопораненими військовослужбовцями і знає потреби пацієнта. Обмін досвідом, власними напрацюваннями, інноваційними методиками фізичної та психологічної реабілітації допоможе вам вдосконалити професійні навички та ефективно опрацьовувати найскладніші травми у поранених. Наше спільне завдання - якнайшвидше відновити фізичне та ментальне здоров'я наших захисників».

Лілія Бойко повідомила, що під час навчального курсу учасники зможуть вивчити різноманітні напрямки в реабілітації, зокрема:

- сучасні методи фізичної реабілітації;
- техніки фізичної терапії для пацієнтів з різними захворюваннями;
- інноваційні підходи до ерготерапії та нейрореабілітації;
- психосоціальні аспекти відновлення здоров'я;
- інтеграція фізичної та ерготерапії в реабілітаційний процес.

МВС створює протезно-реабілітаційний центр

12 грудня 2024 року у МВС України відбулася зустріч Міністра внутрішніх справ Ігоря Клименка разом з генеральним директором Protez Foundation Юрієм Арошидзе та президентом Direct Relief Томасом Тайге. У зустрічі також взяла участь заступниця Міністра внутрішніх справ України Катерина Павліченко. Головною темою перемовин стало питання створення протезно-реабілітаційного центру на базі одного з медичних закладів МВС.

На початку зустрічі Ігор Клименко наголосив, що пріоритетом МВС є реабілітація захисників, забезпечення їх стабільного ментального здоров'я та повноцінної інтеграції в суспільство.

«Десятки тисяч наших працівників-військовослужбовців саме з МВС України беруть участь в бойових діях. І за ці три роки ми набули досвіду щодо лікування та соціального забезпечення наших військових і працівників. Водночас зважаючи на інтенсивність бойових дій ми маємо досить багато поранених бійців, деякі з них потребують подальшого

протезування. У нас спершу проводяться евакуаційні заходи поблизу лінії фронту, потім поранений передається у медичний заклад, відповідно до можливостей транспортування. Після операційних втручань ми одразу готуємо бійця до реабілітації. Саме з цією метою у Міністерстві внутрішніх справ України працюють декілька медичних реабілітаційних центрів. І наша мета, щоб кожен боєць з ампутацією був запротезований та отримав якісну реабілітацію», – заявив Міністр, звертаючись до партнерів.

Ігор Клименко відзначив співпрацю з організацією Protez Foundation та наголосив, що реалізація ідеї створення протезно-реабілітаційного центру допоможе у відновленні ще більшої кількості поранених бійців.

«Наші команди працювали у дуже тісній колаборації цей рік. І ми вже вийшли на конкретний проєкт щодо побудови центру. Там ми зможемо виготовляти та встановлювати протези, а також здійснювати їх технічне обслуговування. У нашій взаємодії з Protez Foundation ми не лише будуємо центр, встановлюємо обладнання, ми підбираємо і готуємо високоякісних фахівців», – наголосив Міністр внутрішніх справ України.

Генеральний директор Protez Foundation Юрій Арошидзе заявив, що для нього та його команди честь працювати з Міністерством внутрішніх справ та спільно реалізовувати проєкти, які допомагають військовим повернутися до життя:

«Ми щиро вдячні за спільну зустріч. За понад 1000 днів війни наша співпраця з МВС стала надзвичайно тісною. За цей період ми запротезували чимало військових системи МВС. Також ми займаємось навчанням ваших спеціалістів. І ми дуже вдячні вашій команді, адже ви вмотивовані люди, які швидко реагують на виклики та, як і ми, мають спільну місію – допомагати. Розуміючи тривалість війни, ми усвідомлюємо, що нам потрібно виходити на інший рівень. І створення протезного центру – це відповідь на цю проблематику. Саме тому Protez Foundation бере на себе зобов'язання щодо будівництва, оснащення та навчання персоналу у цьому центрі».

«Коштом внесків різних країн світу ми маємо можливість допомогти Україні. І від імені усіх цих людей та нашої команди ми хочемо висловити вдячність за вашу хоробрість, єдність та героїзм, який ви проявляєте у цій війні. Хочу відзначити ваші чіткі рішення, які ви запроваджуєте, аби вирішити усі виклики які стоять перед вами. Україна зіткнулася з історичним викликом і ваш досвід унікальний. Шляхом виконання поставлених завдань ви надихаєте людей по всьому світу», – запевнив генеральний директор організації Direct Relief Томас Тайге.

Мистецтво лікує

Ще один напрямок реабілітації та підтримки поранених бійців зпроваджено в Головному клінічному медичному центрі МВС України. Фактично в новорічно-різдвяні свята цей заклад перетворився на

справжній мистецький хаб. Туди приїхали зірки українського шоу-бізнесу та популярні гурти. Письменник Сергій Жадан та його гурт “Жадан і собаки”, співачка Злата Огневич, легендарний Святослав Вакарчук. На Різдво захисників вітали колядники зі справжнім вертепом, а вже після свят наші поранені змогли відвідати Національний музей історії України у Другій світовій війні, а саме новаторський мистецький проєкт «Війна: зворотна перспектива». Проєкт є унікальним і репрезентує історію Другої світової та російсько-української війни через живопис, графіку, скульптуру, фотографію та інсталяцію.

Учасники відомого гурту із українським письменником Сергієм Жаданом у ролі фронтмена наразі є військовослужбовцями 13-ої бригади Національної гвардії України «Хартія». Вони якраз перебували проїздом у Києві у службових справах і вирішили заїхати до побратимів, які проходять лікування та реабілітацію у відомчій медичній установі МВС.

«Дуже важливо, щоб всі бійці, зокрема нашої бригади та й загалом сил оборони розуміли, що після поранення про них не забули, ними займаються, про них пам'ятають, дбають і чекають на них, тому що ми всі одна родина, ми всі сьогодні – по один бік лінії фронту», - сказав Сергій Жадан.

Тому, з його слів, коли їхньому гурту запропонували приїхати і виступити перед пораненими, вони відразу погодились.

«Для нас це велика честь. Тим більше у нас попереду різдвяні свята, і хотілося трішки розважити хлопців, розважити дівчат, які тут працюють у шпиталі, та поспівати своїх пісень», - зазначив письменник і лідер гурту.

Він подякував за дуже теплий прийом, фантастичних глядачів, з якими було приємно поспівати разом практично у теплій невимушеній домашній обстановці.

Поранені бійці відвідали виставку «Війна: зворотна перспектива»

У головному корпусі Національного музею історії України у Другій світовій війні тривав новаторський мистецький проєкт «Війна: зворотна перспектива», який репрезентує історію Другої світової та російсько-української війни через живопис, графіку, скульптуру, фотографію та інсталяцію.

Така ініціатива стала можлива завдяки Меморандуму між Департаментом соціального захисту МВС та керівництвом Національного музею історії України у Другій світовій війні.

«Хлопці та їхні родини поділилися враженнями про картини, у яких поєднання історії Другої світової війни та сьогодення – ті самі танки, евакуація населення, зруйновані будинки, історичні паралелі очевидні. У майбутньому ми плануємо проводити тут арттерапевтичні заходи, зокрема малювання картин прямо на території музею. Також хочемо залучити до цих заходів наших ліцеїстів», – розповідає заступник директора Департаменту соціального захисту МВС Андрій Литвинчук.

Проект об'єднує роботи 41 митця з усієї України та 39 художників, чий твори зберігаються у фондовій колекції музею.

До поранених бійців з концертом завітала Злата Огнєвіч

Мистецтво лікує. Військові, які зазнали важких поранень на фронті, знаходять сили жити далі, проходять реабілітацію та мріють повернутися до служби. Концерт артистки Злати Огнєвіч став для них приємною несподіванкою, допоміг відволіктися та додав натхнення.

«Бажаю міцного! З нас гарні пісні, а з вас гарний настрій. Я вірю в те, що в нас все буде добре. Вірю кожному з вас», - привіталася співачка з гвардійцями та поліцейськими, які перебувають наразі на лікуванні та реабілітації і прийшли послухати її.

Вона поділилася тим, що її 70-річний батько лікар і він також рятує наших захисників та провів уже понад тисячу операцій.

«Пишаюся як хлопцями, так і дівчатами, які разом з хлопцями виконують дуже важкі завдання. Я бажаю вашим родинам сили, витримки і вам якомога швидшого одужання», - емоційно зазначила виконавиця.

Хлопці підспівували і підтанцьовували їй. І навіть замовили пісню «За лісами, горами».

Після концерту Злата Огнєвіч та хлопці ще спілкувалися під час фотосесії – кожен боєць мав можливість сфотографуватися зі співачкою на свій телефон і взяти в неї автограф.

Перед ветеранами МВС виступив Святослав Вакарчук

«Від усіх людей, яких я знаю, і навіть тих, кого не знаю, хочу подякувати нашим захисникам та захисницям за все, що ви зробили та робите для нашої країни. Я часто даю концерти на лінії фронту та в госпіталях, тому це не просто слова увічливості, це абсолютно щирі відчуття зсередини. Для мене, справді, велика честь виступати перед вами, побажати всім швидшого одужання та відновлення. Низький уклін вам, воїни. Ми всі на вас рівняємося, ви - наша гордість!»

Музикант також подякував рідним військових, медперсоналу та усім, хто підтримує їх під час лікування та реабілітації.

Святослав Вакарчук розповів ветеранам надихаючу історію свого друга-військового, який отримав надважкі поранення на фронті та ледь не загинув. Але після тривалого лікування став на ноги, створив сім'ю та живе щасливим життям. Саме завдяки цій історії Святослав написав свою відому пісню «Мить».

Захисники раділи знайомим пісням та співали разом із Святославом, охоче спілкувалися та фотографувалися з ним після концерту.

Реабілітація через спорт

Новий проєкт МВС «З фронту – в Чемпіони» – це серія історій про особисті перемоги та спортивні досягнення військовослужбовців Національної гвардії, Державної прикордонної служби та працівників Національної поліції, які внаслідок війни стали особами з інвалідністю,

отримали статус – учасників бойових дій, але проживжують здобувати перемоги в спорті і надихати інших.

«З фронту – в Чемпіони» – це розповіді від першої особи про українську силу, мужність та відвагу, непохитний дух, про те, як повірити в себе та після пережитого на війні стати справжнім Чемпіоном.

«Як би вам не було складно – треба завжди рухатися тільки вперед!» – говорить один із учасників проекту гвардієць Віталій Верес.

Його історія – це в першу чергу перемога над собою. Віталій в лютому 2023-го року під Бахмутом отримав тяжке поранення і втратив зір. А в жовтні 2024-го у Мадриді – в складі української команди ветеранів упевнено виборов кілька золотих медалей та став рекордсменом України.

Про свою мотивацію Віталій говорить просто: як би вам не було складно – треба рухатися тільки вперед!

«З фронту – в чемпіони»: прикордонник Сергій Дубов

43-річний штаб-сержант Сергій Дубов і досі на службі. Він все своє життя прожив у Маріуполі, а тому без вагань став на захист рідного міста в лютому 2022-го року. Дубов був у числі захисників легендарної «Азовсталі». Там же, під час кривавих оборонних боїв, отримав тяжке поранення і як наслідок втратив око та частину руку.

«З фронту – в чемпіони»: гвардієць Сергій Кошельніков

50-річний гвардієць Сергій Кошельніков в 2015-му році приймав участь в Антитерористичній операції. В 2022-му, з перших днів повномасштабного вторгнення ворога, став до оборони рідної Харківщини. Гвардієць виконував бойові завдання в Серебрянському лісництві. Там же отримав кілька контузій та страшне поранення. Ворог поцілив по їх розрахунку із міномета. В результаті – рядовий Сергій Кошельніков залишився без ніг.

«З фронту – в чемпіони». Прикордонник Владислав Шатіло

28-річний Владислав Шатіло – нині сержант 105-го Чернігівського прикордонного загону ім. князя Володимира Великого. Чернігівець в березні 2019-го року проходив службу в полку «Азов» Національної гвардії України. Владислав перебував на позиціях в районі Світлодарської дуги. Внаслідок підриву на протипіхотній міні втратив частину ноги нижче коліна та користується протезом.

Владислав пройшов реабілітацію й досі перебуває на військовій службі. Повномасштабне вторгнення ворога зустрів у рідному Чернігові, зі зброєю в руках боровив місто разом із побратимами.

«З фронту – в чемпіони»: патрульний з Маріуполя виборов золото в Іспанії

Михайло Будика – старший лейтенант управління патрульної поліції міста Києва Департаменту патрульної поліції. Йому – 28 років. Свою кар'єру поліцейський розпочинав на Донеччині, у Маріуполі.

У лютому-березні 2022-го року щоденні обстріли міста, евакуації громадян, доставки гуманітарної допомоги, загибель мирних жителів та своє поранення. Ветеран війни розповів, що спортом займається ще з дитинства:

«З фронту – в чемпіони»: прикордонник Роман Мещеряков

44-річний майстерсержант Роман Мещеряков – оборонець Маріуполя і захисник «Азовсталі». Повномасштабне вторгнення ворога зустрів в прямому сенсі – посеред Азовського моря.

Був – командиром електромеханічної частини прикордонного катера. Роман пройшов полон, був звільнений. Унаслідок важких поранень втратив частину руки. До занять спортом його залучив побратим – Сергій Дубов.

МВС Незламні

Щоб підтримати захисників, які отримали поранення під час служби, реалізуються різні ініціативи, що поєднують психологічну підтримку, соціальну адаптацію та культурно-освітню діяльність. МВС проводить низку спортивних заходів, які допомагають бійцям психологічно та фізично відновитися. Одним з таких є проєкт «МВС Незламні», у межах якого бійці можуть безплатно відвідувати басейни разом з професійним тренером.

Наразі такі тренування з плавання доступні у містах Київ, Рівне, Львів, Одеса та Житомир.

Зазначимо, що проєкт реалізується з жовтня 2024 року, а з хлопцями та дівчатами працює професійний тренер Сергій Фролов. Загалом у межах проєкту було залучено 85 ветеранів, які разом здійснили 395 відвідувань трьох басейнів.

Реабілітація через спорт: поранені бійці системи МВС опанували адаптивні лижі

У Голосіївському парку Києва наприкінці січня відбувся захід, на якому бійці Нацгвардії та Національної поліції, що проходять реабілітацію після поранень, мали змогу покататися на адаптивних лижах. Це спеціальні крісла, що дозволяють людям з інвалідністю займатися зимовими видами спорту. Захід відбувся в рамках програми Президента України «Активні парки».

Опановувати новий вид спорту бійцям допомагали досвідчені фахівці, які пройшли навчання у міжнародних експертів. Адаптивні лижі – це спеціальні крісла, яким управляють за допомогою спеціальних милиць. Хлопці чудово справлялися зі спусками та охоче ділились своїми враженнями.

Один із перших, хто протестував спорядження та відкрив для себе новий вид спорту, став нацгвардієць полку «Азов» Максим, з позивним «Ланос». Виконуючи бойові завдання на початку грудня, він отримав поранення на Торецькому напрямку, втративши обидві нижні кінцівки.

«Коли з'їхав перші пару метрів, було трохи страшно. Але згодом звик і відчув контроль. Дуже сподобалось, я прямо у захваті. Коли з'їжджав з гори, у мене навіть зникли фантомні болі. Хочу й надалі займатися цим видом спорту», — поділився своїми враженнями Максим.

Переможці «Ігор нескорених» та професійний спортсмен навчали ветеранів МВС стрільбі з лука та настільному тенісу

Сектор соціального захисту і супроводу постраждалих та членів їх сімей ДУ ГМКЦ МВС України у співпраці з Центром ініціатив «Повернись живим» та Представництвом «МЕХАД» в Україні організували тренування для військовослужбовців, які проходять лікування в одному із відомчих реабілітаційних центрів. Тренерами для учасників спортивного заходу стали ветерани та учасники «Ігор нескорених» зі стрільби з лука в 2017 та 2023 роках Валерій Рак та Володимир Товкис. А також діючий військовослужбовець НГУ, неодноразовий призер чемпіонатів України Владислав Ратушняк.

Боротьба сили та духу: Понад 300 військовослужбовців, ветеранів та курсантів взяли участь в змаганнях «Сильні України»

22 лютого в Одесі відбулися одні з наймасштабніших змагань «Сильні України», які пройшли на базі Одеського державного університету внутрішніх справ. Захід організовано Міністерством внутрішніх справ України, Міністерством у справах ветеранів України та громадською організацією «Федерація стронгмену України».

Серед запрошених гостей – заступник Міністра внутрішніх справ України Леонід Тимченко, голова Одеської обласної військової адміністрації Олег Кіпер, начальник Південного регіонального управління ДПСУ бригадний генерал Юрій Петрів, начальник Головного управління Національної поліції в Одеській області Іван Жук, ректор Одеського державного університету внутрішніх справ В'ячеслав Давиденко, народний депутат Верховної Ради України Олексій Леонов та інші.

Загалом у спортивних змаганнях взяли понад 300 учасників, серед яких чинні військовослужбовці системи МВС та ЗСУ, поліцейські, рятувальники, а також ветерани та курсанти Одеського державного університету внутрішніх справ України й Національної академії Національної гвардії України.

Діти захисників і захисниць системи МВС вирушили на відпочинок до Хорватії та Латвії

Учасниками подорожі стали діти поліцейських, гвардійців, прикордонників і працівників служби цивільного захисту, чії батьки загинули, зникли безвісти, перебувають у полоні чи отримали поранення внаслідок збройної агресії росії проти України.

50 дітей відправились на відпочинок до Латвії. Організаторами перебування дітей визначена латвійська асоціація «DUEsport», а організаторами дозвілля — українська організація «Рухайся! Мрій! Надихайся!». У десятиденній подорожі на дітей очікувало насичене активне дозвілля. Програма включала майстер-класи з штучного інтелекту, уроки танців, відпочинок у СПА-басейнах, а також екскурсії в містах Цесіс та Валмієра. Крім того, діти мали змогу прогулятися руїнами замків, музеями та найкрасивішими пішохідними стежками.

Ще 31 дитина вирушила до міста Загреб, Республіка Хорватія. Для них були заплановані численні освітні заходи, зокрема навчання правилам поведінки з мінно-вибуховими предметами та надання першої медичної допомоги. На учасників поїздки чекали екскурсії містом Загреб, відвідування музеїв, прогулянки до Зоопарку та фермерського господарства, а також перегляд фільмів у кінотеатрі.

Крім того, діти могли насолодитися розважальними заходами, такими як купання в басейнах, майстер-класи та спілкування з однолітками-хорватами. Також на них чекали спортивні активності: гра у футбол, день в автомобільному клубі з можливістю покататися на самокатах і велосипедах, а також відвідування автодрому.

(<https://mvs.gov.ua/news/dlia-veteraniv-i-z-veteranami>, 02.01.2025).

===

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-vijskovyh-psyhologiv-operativnogo-komanduvannya-zahid/>, 15.01.2025).

===

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.

“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.

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

До навчань військових психологів долучилися колеги з рівненських університетів. Що вони розповіли

В оперативному командуванні "Захід" з лютого тривали онлайн-курси для офіцерів психологічної підтримки персоналу. До навчання також долучилися психологи з українських університетів, зокрема з Рівненщини. Як зазначили психологи у відео ОК "Захід", вони допомагали військовим колегам зрозуміти, як працювати з психічними травмами, стресами та кризовими станами.

Про це повідомили у Facebook Оперативного командування "Захід".

Згідно з інформацією в дописі, з лютого в оперативному командуванні "Захід" тривали онлайн-курси для офіцерів психологічної підтримки персоналу. До навчання долучилися психологи з Острозької академії, Українського католицького університету та Рівненського інституту Відкритого міжнародного університету "Україна".

"Військові психологам потрібно було дати розуміння того, як їм працювати з військовослужбовцями в екстремальних умовах. Виникла ідея співпраці з психологами з українських університетів, а також з іншими психологами, психотерапевтами та супервізорами. Вони надавали необхідний інструментарій, ділилися кейсами, які ми згодом безпосередньо використовували під час бойових дій, супроводу та відновлення", — розповів у відео начальник групи психологічної підготовки та супроводу ОК "Захід" Іван Бочкор.

Завідувачка кафедри психології Національного університету "Острозька академія" Оксана Матласевич зазначила, що під час онлайн-курсів вони обмінювалися новим досвідом з військовими психологами.

"Мені особисто важливо обмінюватися досвідом з військовими психологами, а для них важливі ті методи, якими ми володіємо. Наша війна і наш досвід є унікальним. Природньо, що ті моделі допомоги, які є в Ізраїлі та Штатах, Хорватії — вони дієві. Ми їх використовуємо, але вони потребують адаптації", — зазначила у відео ОК "Захід" Оксана Матласевич.

Доцентка кафедри психології та психотерапії Українського католицького університету Мар'яна Миколайчук додала, що практичний досвід дозволяє зрозуміти запити стосовно психологічного відновлення.

"Ми назбируємо практичний досвід. А відтак розуміємо ті потреби, які мають військові психологи стосовно того, які інструментарії вони потребують, щоб краще діагностувати та допомагати військовослужбовцям".

У дописі ОК "Захід" зазначили, що під час онлайн-курсу для офіцерів психологічної підтримки персоналу проводив лекції європейський психотерапевт з Відня Томас Вебер. Він розповідав про сучасні підходи до роботи з бойовим стресом, травмою та відновленням.

"Ми глибше вивчили фізіологію дихання та різні дихальні вправи. Сьогодні ми будемо практикувати з бійцями техніки заспокоєння в бою. В умовах хаосу та сильного стресу організм перебуває у стані надмірного збудження, тому важливо вміти його заспокоювати", — додав у відео ОК "Захід" офіцер групи психологічного супроводу та відновлення 24 ОМБР імені короля Данила Ілля Вівич.

(<https://suspilne.media/rivne/1041859-do-navcan-vijskovih-psihologiv-dolucilisa-kolegi-z-rivnenskih-universitetiv-so-voni-rozpovili/>, 13.06.2025).

====

Фахівці з ментального здоров'я МВС опановують унікальні практики для подолання кризових станів у військових

Департамент охорони здоров'я МВС України у співпраці з ГО «Генофонд нації» організували дводенний тренінг для фахівців з ментального здоров'я відомчих медзакладів. Для допомоги військовим 35 учасників опановують інноваційні практики від кризового психолога, майора Армії Оборони Ізраїлю у відставці Алекса Гальчинського.

«Алекс Гальчинський є мегапрофесіоналом своєї справи. Він не просто досвідчений кризовий психолог та психотерапевт, він супервізор, який впроваджує свої унікальні практики в роботі з військовими із важкими емоційними травмами. Ви - професіонали і знаєте потреби своїх пацієнтів, адже щодня працюєте з бійцями, які пройшли найгарячіші точки фронту і полон. Впевнена, що унікальні методи, які представить тренер, будуть застосовані вами у щоденній роботі. Ми також розраховуємо, що ви поширите отримані тут навички серед своїх колег у відомчих закладах. Наше спільне завдання – підтримати, допомогти, полікувати серце і душу нашим захисникам та захисницям», - заявила Директор департаменту охорони здоров'я МВС України Лілія Бойко.

Вона подякувала за співпрацю в організації навчань громадській організації «Генофонд нації», яку очолює прикордонник у відставці, ветеран російсько-української війни Юрій Данилюк:

«20 років я присвятив службі в ДПСУ, маю великий бойовий досвід, тому проблеми ментального здоров'я бійців мені дуже знайомі. Наразі до нашої організації надходить безліч запитів від постраждалих військових. Працювати з ними – важко, але надзвичайно важливо вже на першому етапі надання медичних послуг. Без стабілізації їхнього психологічного стану неможливо впроваджувати ефективно подальше лікування, реабілітацію та протезування. Вчасна допомога військовослужбовцям впливає на ментальне здоров'я не одного покоління українців, саме тому ми зацікавлені у тісній співпраці з МВС».

Впродовж двох днів практикуючі психологи та психотерапевти детально розберуть фізіологію та діяльність центральної нервової системи людини в

стані кризи, опанують унікальний метод подолання тривоги у лікарів задля допомоги іншим.

«Цей тренінг спрямований на надання першої психологічної допомоги військовим, які знаходяться у кризових станах. Учасники детально розберуть теорію про діяльність головного мозку бійця та його реакції під час бою. Вони ознайомляться з техніками для протидії гострому суїцидальному стану, освоють практики для покращення сну», - повідомив тренер Алекс Гальчинський.

Він також розповів, що під час навчання буде представлена техніка, яка була розроблена в Ізраїлі та наразі ефективно застосовується на полі бою як метод ментальної стабілізації. Її простота дозволяє за дуже короткий час повернути бійця до виконання бойових завдань.

Психолог психосоматичного відділення одного з медичних закладів МВС Леся Похило працює з пораненими військовими, звільненими з полону. В процесі лекції вона активно бере участь в обговоренні, задає питання лектору та відповідає на його запитання:

«Я працюю з військовими, які пережили важкий досвід. Моє завдання – допомогти їм адаптуватися до соціального життя після полону. Бувають ситуації, коли важко підібрати ефективний екологічний метод, який би не посилив травму, а полегшив її. Такі тренінги допомагають по-іншому подивитися на психологічні рани хлопців, більш глибоко розібратися в них та зрештою надати ефективну допомогу пацієнту. Я завжди плюсюю нові знання з тренінгів до свого професійного досвіду».

(<https://mvs.gov.ua/news/faxivci-z-mentalnogo-zdorovia-mvs-opanovuiut-unikalni-praktiki-dlia-podolannia-krizovix-staniv-u-viiskovix>, 24.01.2025).

===

Наука нездоланності

Подолати страх і паніку, навчити вийти з бойового стресу. Бути морально стійкими та психологічно нездоланими. Допомогти бійцям на цьому напрямку – завдання військових психологів. Як це правильно робити, фахівців навчали на спеціальних тренінгах і курсах, які запровадили в Оперативному командуванні “Захід” з ініціативи управління психологічної підтримки персоналу.

До цього проєкту залучили іноземних спеціалістів та цивільних психологів з українських вишів. Для чого це необхідно, пояснив начальник групи психологічної підготовки та супроводу оперативного командування “Захід” Іван Бочкор: ***“Почалася повномасштабна війна, і відповідно, не всі люди були готові до сприйняття складних реалій. На той час були військові психологи, яким потрібно було дати розуміння того, що їм робити. Потрібно було дати певні кейси, певний інструментарій, певну теоретичну підготовку саме по роботі з військовослужбовцями, саме в***

екстремальних умовах. І ми розгорнули роботу в цьому напрямку. Зокрема, з лютого 2025 року запроваджено онлайн заняття для військових психологів, залучивши потенціал вищих навчальних закладів. І це дає результат!”.

Заняття для військових спеціалістів провели фахівці з провідних українських вишів.

В Українському католицькому університеті, зокрема, на кафедрі психології та психотерапії (очолює Роман Кечур) розробили й впровадили курс підвищення кваліфікації для армійських психологів.

“Курс містив кілька блоків. Це був вступ до психологічного консультування та базові й поглиблені техніки. Також був великий блок із психологічної діагностики та спеціальних питань супроводу у вузьких проблемах, наприклад, ускладнення смутку, проблеми з розладами сну, емоційне вигорання або пролонгований стрес”, – розповіла доцентка кафедри психології та психотерапії Українського католицького університету Мар’яна Миколайчук.

А завідувачка кафедри психології Національного університету “Острозька академія” Оксана Матласевич пояснила: **“Наша війна і наш досвід є унікальними. Природно, що ті моделі допомоги, які є в Ізраїлі, Сполучених Штатах Америки, Хорватії – вони дієві. Ми їх використовуємо, але вони потребують адаптації, яку ми й проводимо”.**

Своїм досвідом, знаннями та вміннями ділилися й іноземні фахівці. Керівник Інституту нейропсихотерапії (Відень, Австрія) Томас Вебер розказав, як це відбувається на практиці: **“Учасники курсу практикували психологічні методи у поєднанні зі спеціальними дихальними техніками. Це потрібно, щоби стабілізувати нервову систему військовослужбовців та досягти нейрорегуляторного балансу між перебуванням на передовій і короткими періодами відновлення”.**

Навчання відбувалося за двома напрямками: для офіцерів-психологів, які тільки прийшли на відповідні посади у війську, і для досвідченіших фахівців, які вже мають певні навички, але які потрібно вдосконалювати.

Озброївшись новими знаннями та досвідом, військові психологи вже застосовують у своїх бойових бригадах: з’єднаннях, які тривалий час воюють із окупантами на передовій лінії фронту російсько-української війни.

Офіцер групи психологічного супроводу та відновлення 24 ОМБр імені короля Данила Ілля Вівич, один із тих, хто закінчив онлайн-курси для офіцерів психологічної підтримки персоналу, проведені в Оперативному командуванні “Захід”, зазначив: **“У бою, в умовах максимального морального та фізичного перенапруження і сильного стресу, організм людини сильно збуджений. Іноді його треба заспокоювати, коли є можливість і коли виявляються такі гострі стресові реакції, як тремтіння, паніка чи навіть істерика. І ми, офіцери-психологи, повинні навчити особовий склад, як їх подолати”.**

А начальник групи контролю бойового стресу 33 ОМБр Микола Пташник додав: **“Наша бригада тривалий час перебуває в районі виконання**

бойових завдань, тому дуже важливо, щоб військовослужбовці були психологічно стійкими. Для цього ми використовуємо різноманітні вправи та сучасні методи. Постійно удосконалюємо програму тренувань завдяки лекціям та курсам підвищення кваліфікації”.

Що в результаті, розповів військовослужбовець за позивним “Зуб”, який завдяки роботі з психологами адаптувався до служби в армії. І тепер навіть уже готовий допомагати новобранцям: *“Нам давали поради, як вивести людину зі ступору. Робота йде поетапно, комплекс заходів називається “Я поруч”. І це дуже важливо для бійців!”.*

У складі військових частин військ Оперативного командування “Захід” захищає Україну і чимало представників Хмельницької області, тому посилення психологічної стійкості важливе і для мобілізованих із числа цієї категорії військовослужбовців.

Системна робота в цьому напрямку триватиме, в тому числі співпраця з вишами інших областей.

(<https://km-oblrada.gov.ua/nauka-nezdolannosti/>, 10.07.2025).

===

Нова модель підтримки: відтепер до відновлення військових залучатимуть цивільних психологів

Міністерство оборони України розгортає повноцінну багаторівневу систему психологічної підтримки для військовослужбовців, яка охоплюватиме весь період служби — від першого дня у строю до повернення в цивільне життя.

Про це пише Рубрика, посилаючись на Міноборони України.

Як зазначив начальник Управління психологічного забезпечення полковник Олег Мукан, **підтримання про військових має бути системним та тривалим.**

“Не тільки тоді, коли вони на передовій, а й коли повертаються додому. Система підтримки здійснюється на п'ятьох рівнях та охоплює всі етапи військової служби – від першого дня до повернення в цивільне життя”, зазначив начальник Управління психологічного забезпечення полковник Олег Мукан.

Система психологічної допомоги передбачає **п'ять рівнів підтримки**, які охоплюють різні стадії перебування військовослужбовця в армії:

- Самодопомога та підтримка "рівний-рівному" — психологічна взаємопідтримка побратимів.
- Допомога у підрозділі — через офіцерів психологічної підтримки.
- Відновлення на рівні бригади або полку (групи контролю бойового стресу та групи психологічного супроводу й відновлення) – в пункті психологічної допомоги.

- Професійна допомога в тилу — у спеціалізованих закладах психологічного спрямування.
- Глибоке психологічне відновлення — у медичних установах поза зоною бойових дій.

Щоб ця система працювала злагоджено, Міноборони підготувало проєкт наказу **"Про затвердження Порядку надання психологічної допомоги військовослужбовцям"**.

Документ має стати своєрідною **дорожньою картою** для фахівців, які працюють з військовими, та забезпечити стандартизацію роботи згідно з **принципами НАТО** і набутим під час війни українським досвідом.

У проєкті чітко прописано:

- які сили та засоби залучаються до надання допомоги;\
- алгоритм взаємодії з цивільними психологами;
- механізм залучення ресурсів Міністерства у справах ветеранів;
- види допомоги та практичні підходи до її реалізації.

Особливу увагу у Міноборони приділяють **превентивній роботі**. Як зазначив Олег Мукан, **важливо не чекати розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР)**, а діяти за перших ознак психологічної напруги. Саме тому **військові психологи вже працюють у підрозділах**, оперативно надаючи допомогу у кризових ситуаціях.

"Психологічна підтримка має відбуватися не лише після бойових дій, а й на етапі, коли травма не закріпилася. Тому військові психологи вже сьогодні активно працюють в підрозділах, проводячи превентивну роботу та допомагаючи при перших ознаках у кризових ситуаціях. Це дозволяє зменшити ризик розвитку ПТСР та своєчасно підтримати тих, хто пережив психотравмуючу подію", додав Мукан.

(<https://rubryka.com/2025/07/08/nova-model-pidtrymky-vidteper-do-vidnovlennya-viiskovyh-zaluchatymut-tsyvilnyh-psyhologiv/>, 08.07.2025).

===

Міністерство оборони України розробило Порядок надання психологічної допомоги військовослужбовцям, який ґрунтується на стандартах НАТО та враховує досвід психологічних служб Збройних сил України.

Як передає Укрінформ, про це повідомляє Міноборони.

Міноборони активно працює над створенням чіткої та ефективної системи психологічної підтримки для військовослужбовців. Це так само важливо, як добре екіпірування чи надійна зброя.

«Ми хочемо, щоб піклування про наших військових було системним та тривалим. Не тільки тоді, коли вони на передовій, а й коли повертаються додому. Система підтримки здійснюється на п'ятьох рівнях та охоплює всі етапи військової служби – від першого дня до повернення в цивільне життя»,

– зазначив начальник Управління психологічного забезпечення полковник Олег Мукан.

Система психологічної підтримки та відновлення включає самодопомогу і підтримку «рівний-рівному», коли побратими допомагають один одному, допомогу офіцерів психологічної підтримки персоналу підрозділів (роти, батальйону) та відновлення на рівні бригади або полку в пункті психологічної допомоги(групи контролю бойового стресу та групи психологічного супроводу й відновлення)

Також психологічна підтримка включає професійну допомогу в тилу в спеціалізованих закладах та глибоке психологічне відновлення, яке проводиться у лікувальних установах поза районом бойових дій.

З метою повноцінного функціонування системи Управління психологічного забезпечення Міноборони також підготувало проєкт наказу «Про затвердження Порядку надання психологічної допомоги військовослужбовцям у системі Міністерства оборони України».

Документ стане дорожньою картою для фахівців, які працюють з військовими, та допоможе захисникам швидше повертатися до емоційної рівноваги.

Реалізація проєкту дозволить психологічним службам у військових частинах набути суб'єктності та повноважень в єдиній багаторівневій системі психологічної підтримки. Це зміцнить їхню спроможність працювати в умовах війни та зменшить навантаження на медичну систему.

Документ також унормовує питання організації психологічної допомоги військовослужбовцям з урахуванням стандартів НАТО та досвіду, який отримали психологічні служби ЗСУ під час війни.

Проєкт чітко визначає сили та засоби, які можуть бути залучені для надання психологічної допомоги, зокрема алгоритм залучення цивільних психологів та ресурсу Міністерства у справах ветеранів.

Також у документі визначені види психологічної допомоги та її практична реалізація.

«Психологічна підтримка має відбуватися не лише після бойових дій, а й на етапі, коли травма не закріпилася. Тому військові психологи вже сьогодні активно працюють в підрозділах, проводячи превентивну роботу та допомагаючи при перших ознаках у кризових ситуаціях. Це дозволяє зменшити ризик розвитку ПТСР та своєчасно підтримати тих, хто пережив психотравмувальну подію», – наголосив Мукан.

(<https://www.ukrinform.ua/rubric-society/4012715-minoboroni-rozrobilo-poradok-nadanna-psiologichnoi-dopomogi-vijskovim.html>,08.07.2025).

===

Перепочити від пекла: у Буковелі психологи організували відпустки для бійців з родинами

Оговтатися після важких боїв, психологічно розвантажитися та навіть попрацювати над сімейними стосунками - щотижня військові психологи відправляють десятки фронтовиків на відпочинок у Буковель. Уже четвертий рік туди, де діє програма реабілітації військовослужбовців та їхніх сімей. Проєкт спільний з Міністерством оборони. Однак усі витрати курорт бере на себе. Хтось із бійців користується тишею і з номера і виходить лише до їдальні. Інші навпаки - дають вихід емоціям, не минаючи жодної активної розваги. Враження з перших уст збирала кореспондентка ТСН Алла Пасс.

(<https://tsn.ua/video/video-novini/perepochyty-vid-pekla-u-bukoveli-psykholohy-orhanizuvaly-vidpustky-dlia-biytsiv-z-rodynamy.html>, 09.07.2025).

====

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>, 10.07.2025).

====

Підготовка у ЗСУ: як готують новобранців до військового життя

У Збройних силах України триває активна робота з підготовки новобранців до служби. Одним із пріоритетів є не лише фізична і технічна підготовка, а й психологічна адаптація цивільних.

Про це розповів військовий із позивним "Скіф" в ефірі "Ми-Україна".

"Безпосередньо, важливість саме мобілізації в межах нашого центру підготовки підрозділів – це зокрема в частині переходу цивільного громадянина до військового життя. Безпосередньо адаптація військовослужбовця, який вчора був у цивільному житті, вже сьогодні він є військовослужбовцем ЗС України", – сказав військовослужбовець.

Адаптація включає не тільки фізичну підготовку чи вивчення статуту, а й залучення істориків, психологів, фахівців з фінансової грамотності.

Як інформував "Ми-Україна" раніше, було запроваджено оновлену програму базової загальновійськової підготовки для військовослужбовців, які раніше відносились до категорії "обмежено придатних". Її термін скоротили до одного місяця, знизили фізичні навантаження та сформували окремі навчальні підрозділи.

(https://weukraine.tv/exclusive/adaptatsija-u-zsu-shcho-vazhlivo-krim-fizichnoji-i-tekhnichnoji-pidhotovki/#google_vignette, 08.05.2025).

====

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-ne-maut-obovazkovo-psi-hologichnoi-reabilitacii-vijskovij.html>, 18.02.2025).

===

Місцева програма “Підтримка родин героїв”: поради для територіальних громад щодо її розробки

I. ВСТУП

Триваюча військова агресія проти України глибоко вразила родини військовослужбовців, поставивши перед ними безліч складних викликів. Забезпечення всебічної та системної підтримки цих родин на місцевому рівні є вкрай важливим для подолання наслідків війни та зміцнення стійкості громад. Територіальні громади відіграють ключову роль у наданні

безпосередньої та цілеспрямованої допомоги, враховуючи унікальні потреби своїх мешканців. Програма має охоплювати сім'ї загиблих (померлих), зниклих безвісти, полонених, звільнених з полону, а також тих, хто бере участь у бойових діях чи потребує лікування та реабілітації. Різноманітність цих категорій підкреслює необхідність комплексного підходу до надання підтримки.

Метою цієї статті є допомога в розробці типової структури місцевої програми "Підтримка родин героїв", яка може бути застосована різними територіальними громадами України. Стаття базується на аналізі існуючих місцевих програм підтримки військовослужбовців та членів їхніх сімей, виявленні кращих практик та визначенні найбільш ефективних рішень.

Структура цієї статті включає огляд діючих програм, детальний аналіз їхніх компонентів, порівняльний аналіз та виявлення кращих практик, розгляд джерел фінансування, а також пропозицію примірної структури програми та відповідні рекомендації для територіальних громад.

II. ОГЛЯД ІСНУЮЧИХ МІСЦЕВИХ ПРОГРАМ ПІДТРИМКИ В УКРАЇНІ

В Україні діє значна кількість місцевих програм, спрямованих на підтримку родин військовослужбовців, що відображає загальнонаціональну стурбованість їхнім добробутом. Ці програми розрізняються за своїм географічним охопленням, видами підтримки та рівнем фінансування.

Приклади програм можна знайти в різних регіонах країни, включаючи Ржищівську громаду, Деражнянську громаду, Донецьку сільську територіальну громаду, Харківська область, Івано-Франківську область, м. Київ та м. Львів. Програма Ржищівської громади акцентує увагу на одноразовій грошовій допомозі мобілізованим військовослужбовцям та членам їхніх сімей, зареєстрованим на території громади. Розмір допомоги варіюється залежно від статусу військовослужбовця, включаючи окремі виплати для сімей зниклих безвісти та осіб з інвалідністю внаслідок війни. Також передбачена одноразова допомога дітям військовослужбовців до 15 років.

Деражнянська міська рада затвердила програму підтримки членів сімей загиблих військовослужбовців, поранених та зниклих безвісти на 2023-2025 роки. Програма має чіткі строки реалізації та бюджет, фінансування здійснюється з міського бюджету. Основні завдання програми включають надання матеріальної допомоги, проведення заходів, присвячених відзначенню героїзму захисників, забезпечення земельними ділянками та вшанування пам'яті загиблих.

Донецька селищна територіальна громада розробила комплексну програму підтримки військовослужбовців та членів їхніх сімей, яка передбачає різні види одноразової фінансової допомоги. Допомога надається на лікування, реабілітацію, родичам зниклих безвісти, на поховання, а також для вирішення соціально-побутових питань. Окремо передбачена допомога дітям загиблих та мобілізованим з 1 січня 2024 року.

В Івано-Франківській області діє регіональна програма підтримки учасників бойових дій та членів сімей загиблих на 2022-2026 роки. Програма включає фінансову допомогу у зв'язку з втратою годувальника, на лікування, сім'ям загиблих, зниклих безвісти, а також допомогу в поліпшенні житлових умов для осіб з інвалідністю. У 2023 році на реалізацію програми було виділено значні кошти з обласного бюджету.

У Києві реалізуються різноманітні програми підтримки, включаючи міську цільову програму “Турбота. Назустріч киянам” та програму “Підтримка киян – Захисників та Захисниць України” на 2023-2025 роки. Ці програми передбачають матеріальну допомогу, компенсації, допомогу на оплату комунальних послуг, оздоровлення, пільги для дітей ветеранів та медичні пільги. Також у місті діють “Київ мілітарі хаб” та інші організації, що надають соціальні, юридичні та психологічні послуги.

У Львові прийнято комплексну програму підтримки ветеранів війни та членів їхніх сімей, а також родин загиблих захисників і захисниць України. Програма передбачає матеріальні виплати, соціально-психологічну допомогу, медичне лікування та відновлення, фінансові ваучери для розвитку бізнесу, допомогу у працевлаштуванні та навчанні, відпочинок і дозвілля. На її реалізацію у 2024 році передбачено значне фінансування.

Аналіз цих програм показує, що початково основна увага приділялася фінансовій допомозі як найбільш нагальній формі підтримки. Однак з часом з'явилися більш комплексні програми, що охоплюють соціальну, психологічну та інші сфери підтримки. У різних громадах застосовуються різні критерії відповідності та процедури подання заявок. Рівень бюджетних зобов'язань та джерела фінансування також варіюються.

ІІІ. ДЕТАЛЬНИЙ АНАЛІЗ КОМПОНЕНТІВ ПРОГРАМ ПІДТРИМКИ

А. Соціальна та матеріальна підтримка

1. Фінансова допомога

Фінансова допомога є одним з основних компонентів програм підтримки родин військовослужбовців. Аналіз діючих програм показує різноманітність видів такої допомоги, включаючи одноразові виплати, допомогу на поховання, підтримку сімей зниклих безвісти, допомогу на лікування та реабілітацію, а також допомогу дітям. У Ржищівській громаді передбачено виплати в розмірі 10 000 грн для членів родин зниклих безвісти та осіб з інвалідністю, а також 1 000 грн для дітей військовослужбовців до 15 років перед новорічними святами. У Деражнянській громаді одноразова матеріальна допомога на спорудження пам'ятних знаків та на поховання становить 20 000 грн, а допомога при пораненні коливається від 3 000 до 5 000 грн. Сім'ям з дітьми шкільного віку загиблих військовослужбовців надається 2 000 грн для підготовки до навчального року. Донецька сільська територіальна громада надає детальну класифікацію фінансової допомоги, включаючи 10 000 грн родичам зниклих безвісти, 10 000 грн на поховання та 10 000 грн родичам загиблих. В Івано-Франківській області сім'ям, які втратили годувальника, надається 50 000 грн, а сім'ям зниклих безвісти – 25 000 грн.

Розмір, умови та цільове призначення фінансової допомоги суттєво різняться в залежності від громади, що свідчить про відсутність єдиних стандартів. Хоча фінансова підтримка є критично важливою, її адекватність та довгострокова стійкість залишаються важливими питаннями для розгляду.

2. Житлова підтримка

Підтримка у сфері житла також є важливим аспектом допомоги родинам військовослужбовців. У Деражнянській громаді передбачено забезпечення учасників бойових дій та членів сімей загиблих земельними ділянками для будівництва житла. В Івано-Франківській області надається допомога в поліпшенні житлових умов для осіб з інвалідністю. Громада міста Києва надає одноразову матеріальну допомогу киянам — членам сімей загиблих або померлих учасників АТО, які отримали або мають право на отримання земельних ділянок для будівництва та обслуговування житлового будинку, господарських будівель і споруд. Нововолинська громада надає 15 000 грн на ремонт житла сім'ям загиблих. Ці приклади демонструють різні підходи до вирішення житлових проблем, від надання землі до фінансової допомоги на ремонт. Однак, доступність та масштабність такої підтримки залишаються обмеженими в багатьох громадах.

3. Інші форми соціальної допомоги

Крім фінансової та житлової підтримки, деякі громади надають інші форми соціальної допомоги. У Дашівській громаді Вінницької області родини військовослужбовців двічі отримували гуманітарну допомогу у вигляді продуктових наборів. У Кароліно-Бугазькій громаді надаються знижки на комунальні послуги. Деражнянська громада надає матеріальну допомогу сім'ям з дітьми шкільного віку загиблих військовослужбовців для підготовки до навчального року. Ці ініціативи свідчать про розуміння різноманітних потреб родин, які виходять за межі прямих фінансових виплат.

В. Психологічна підтримка та реабілітація

1. Послуги з психічного здоров'я

Психологічна підтримка є надзвичайно важливим компонентом допомоги родинам, які пережили травматичні події, пов'язані з війною. Програма “Відновлення під час війни” пропонує тритижневе перебування в пансіонаті з триразовим харчуванням, страхуванням, груповими та індивідуальними заняттями з психологами, розвиваючими заняттями для дітей та екскурсіями. Участь у програмі передбачає критерії відбору, такі як втрата годувальника зі статусом ВПО, перебування в окупації або втрата члена родини внаслідок військових дій. Громадська організація “Жіноча Сила України” створила проєкт “Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців”, що надає допомогу по телефону. У Києві діють центри психосоціальної реабілітації, такі як центр при НаУКМА. “Київ мілітарі хаб” також надає психологічну підтримку. Гончаренко центри реалізують проєкт “Плюс-Плюс”, що включає групи підтримки та послуги психолога для жінок з родин військових. У Львові комплексна програма підтримки передбачає соціально-психологічну допомогу. Ці різноманітні ініціативи підкреслюють

усвідомлення потреби в доступних та кваліфікованих послугах з психічного здоров'я.

2. Програми реабілітації

Програми реабілітації є важливими для відновлення фізичного та психологічного здоров'я військовослужбовців та членів їхніх сімей, які постраждали від війни. Донецька сільська територіальна громада надає фінансову допомогу на лікування та реабілітацію. Львівська програма підтримки включає медичне лікування та відновлення. Наприкінці 2022 року громада міста Миргород запровадила програму, за якою військовослужбовці та їхні родини (дружини/чоловіки, діти та батьки) можуть протягом 18 днів безкоштовно оздоровлюватися та відпочивати на місцевому курорті. Ці приклади свідчать про те, що реабілітація розглядається як необхідний елемент підтримки, хоча деталі та доступність таких програм можуть варіюватися.

С. Юридична та інформаційна допомога

1. Послуги юридичної допомоги

Юридична допомога є необхідною для родин військовослужбовців у вирішенні питань, пов'язаних зі службою, пільгами, компенсаціями та іншими правовими аспектами. Система безоплатної правничої допомоги консулює військовослужбовців та членів їхніх родин з різних юридичних питань. Отримати допомогу можна за телефоном гарячої лінії, через онлайн-сервіси та мобільні додатки. Всеукраїнська мережа Гончаренко центрів надає безоплатну юридичну допомогу військовим та їхнім родинам з питань отримання фінансової допомоги, компенсацій та оскарження незаконних дій командування. Волонтерський рух “Адвокати ЗСУ” об'єднує адвокатів-волонтерів, які надають безоплатну юридичну допомогу. Громадська організація “Юридична сотня” консулює військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей щодо питань проходження військової служби та соціального забезпечення. “Київ мілітарі хаб” також надає безкоштовну юридичну допомогу. Проєкт “Плюс-Плюс” від Гончаренко центрів включає юридичний супровід для жінок з родин військових. Ці ініціативи свідчать про розгалужену мережу надання безоплатної юридичної допомоги.

2. Поширення інформації

Надання своєчасної та доступної інформації про наявні послуги підтримки є критично важливим для родин військовослужбовців. Було розроблено інформаційні листівки для родин мобілізованих військових з контактами різних служб підтримки. Платформа “На зв'язку” є єдиним інформаційним ресурсом для військових та їхніх сімей, що об'єднує сервіси підтримки від державних установ, громадських організацій та бізнесу за різними напрямками, включаючи юридичну, психологічну та медичну допомогу. У Києві Департамент соціальної політики надає корисні контакти та посилання на різні організації, що надають допомогу. Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців також надає консультації по телефону, в Telegram та через чат на сайті. Для сімей

військовослужбовців, які зникли безвісти, захоплені в полон або заручниками, надається спеціальна інформація щодо процедур та виплат. Ці зусилля спрямовані на те, щоб полегшити родинам пошук необхідної інформації та підтримки.

D. Підтримка в освіті та працевлаштуванні

1. Освітні можливості

Підтримка освіти для членів родин військовослужбовців, особливо дітей, є важливим аспектом довгострокового добробуту. Розроблено онлайн-курс “Спільна мета: підтримка родин військовослужбовців” для підвищення компетентності педагогів у наданні психосоціальної підтримки дітям військовослужбовців у школах. У Києві дітям загиблих або зниклих безвісти учасників АТО/ООС надаються пільги на навчання у закладах професійно-технічної та вищої освіти. Львівська програма підтримки включає допомогу у навчанні. Ці ініціативи спрямовані на забезпечення того, щоб діти військовослужбовців мали доступ до якісної освіти та необхідної підтримки.

2. Допомога у працевлаштуванні

Забезпечення можливостей працевлаштування для членів родин військовослужбовців може значно покращити їхнє фінансове становище. Законодавством України передбачено додаткові трудові гарантії для членів сімей військовослужбовців, включаючи переважне право на прийняття на роботу та збереження робочого місця при скороченні штату. **У громадах впроваджується посада фахівця із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб, які також можуть надавати допомогу членам їхніх сімей у питаннях працевлаштування.** Львівська програма підтримки включає допомогу у працевлаштуванні. У Києві на сайті міської ради публікуються вакансії, зокрема й для військовослужбовців, що може бути корисним і для членів їхніх сімей. Ці заходи сприяють інтеграції членів родин військовослужбовців на ринку праці.

E. Вшанування пам'яті загиблих героїв

Вшанування пам'яті загиблих героїв є важливим елементом підтримки для родин, які втратили близьких. У Деражнянській громаді проводяться заходи, присвячені героїзму захисників, та вшановується пам'ять загиблих. Львівська програма підтримки спрямована на збереження пам'яті про загиблих захисників і захисниць України. Нововолинська громада надає 5 000 грн на встановлення надмогильних пам'ятників. Донецька сільська територіальна громада надає 10 000 грн на облаштування місця поховання та встановлення пам'ятника. Онлайн-курс для педагогів “Спільна мета: підтримка родин військовослужбовців” включає окрему частину, присвячену вшануванню пам'яті. Ці ініціативи допомагають громадам висловити свою повагу та підтримку родинам загиблих.

IV. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ТА ВИЯВЛЕННЯ КРАЩИХ ПРАКТИК

Для виявлення найбільш ефективних та універсальних рішень, які можна адаптувати для різних територіальних громад, необхідно провести порівняльний аналіз існуючих програм підтримки.

Аналіз цієї таблиці дозволяє виокремити кілька важливих спостережень.

По-перше, фінансова допомога є найбільш поширеним видом підтримки, але її розміри та умови надання значно різняться.

По-друге, психологічна підтримка та реабілітація поступово набувають більшого значення, особливо у великих містах та через спеціалізовані програми.

По-третє, юридична та інформаційна допомога надається переважно через централізовані системи та громадські організації.

По-четверте, підтримка в освіті та працевлаштуванні є менш поширеною, але присутня в деяких програмах.

Нарешті, вшанування пам'яті загиблих героїв є важливим елементом для багатьох громад.

Найбільш ефективними та універсальними рішеннями можна вважати комплексні програми, які охоплюють широкий спектр потреб різних категорій родин військовослужбовців. Прикладом такої програми є ініціатива Львова, яка включає матеріальну, соціально-психологічну підтримку, медичну допомогу, допомогу в працевлаштуванні та навчанні, а також заходи з вшанування пам'яті. Також варто відзначити детальну класифікацію фінансової допомоги в Донецькій сільській територіальній громаді, яка враховує різні життєві ситуації. Платформа “На зв’язку” є ефективним інструментом для надання інформаційної підтримки. Онлайн-курс для педагогів “Спільна мета” є гарним прикладом підтримки дітей військовослужбовців через освітню систему.

Отже при розробці місцевих програм щодо підтримки родин захисників і захисниць України варто враховувати ці кращі практики та забезпечувати гнучкість для адаптації до місцевих умов та ресурсів.

V. ДЖЕРЕЛА ФІНАНСУВАННЯ ТА СТРАТЕГІЇ ЗАЛУЧЕННЯ РЕСУРСІВ

Фінансування місцевих програм підтримки родин військовослужбовців здійснюється з різних джерел. Основним джерелом є кошти місцевих бюджетів. Наприклад, у Деражнянській громаді на програму підтримки на 2023-2025 роки передбачено фінансування з міського бюджету. Львівська міська рада також виділяє значні кошти з місцевого бюджету на реалізацію програм підтримки.

Крім місцевих бюджетів, важливу роль відіграють національні та регіональні програми підтримки. Залучення грантів та благодійної допомоги від різних фондів, спонсорів та організацій є ще одним важливим джерелом фінансування. Програма “Відновлення під час війни” фінансується за підтримки українських та міжнародних спонсорів. Громади також можуть залучати кошти через громадські ініціативи та фандрайзингові заходи, такі як шкільні ярмарки та благодійні акції. Механізм соціального замовлення, передбачений законодавством, дозволяє використовувати бюджетні кошти для залучення недержавних надавачів соціальних послуг. Також можливе

залучення коштів від підприємств, установ та організацій, а також плати за соціальні послуги (залежно від доходів отримувачів).

Для ефективної реалізації програм підтримки на місцевому рівні громадам слід розробити диверсифіковану стратегію залучення ресурсів, яка включає:

- Активне залучення коштів з місцевого бюджету, передбачаючи окремі статті витрат на підтримку родин героїв.
- Пошук та подання заявок на участь у національних та регіональних програмах підтримки.
- Залучення грантової допомоги від міжнародних та українських фондів, що підтримують ветеранів та їхні родини.
- Співпраця з місцевим бізнесом та громадськими організаціями для отримання спонсорської та благодійної допомоги.
- Організація громадських фандрайзингових заходів для збору коштів на підтримку програми.
- Використання механізму соціального замовлення для залучення кваліфікованих надавачів соціальних послуг.

VI. РЕКОМЕНДОВАНА ПРИМІРНА СТРУКТУРА МІСЦЕВОЇ ПРОГРАМИ “ПІДТРИМКА РОДИН ГЕРОЇВ”

Місцева програма “Підтримка родин героїв” повинна базуватися на таких ключових принципах:

- **Доступність:** забезпечення легкості отримання послуг для всіх категорій родин, які потребують підтримки.
- **Комплексність:** охоплення широкого спектру потреб у соціальній, матеріальній, психологічній, юридичній, інформаційній, освітній, сфері працевлаштування та вшануванні пам’яті.
- **Індивідуальний підхід:** врахування унікальних обставин кожної родини та надання підтримки, що відповідає їхнім потребам.
- **Координація:** ефективна взаємодія між різними місцевими департаментами, організаціями та волонтерами.
- **Стійкість:** розробка програми, яка може бути підтримана в довгостроковій перспективі через стабільне фінансування та підтримку громади.
- **Повага та гідність:** надання підтримки з повагою до гідності та приватного життя бенефіціарів.

Програма може включати такі основні компоненти:

Інформаційно-навігаційний центр:

- Централізований пункт контакту для родин з метою отримання інформації про всі доступні послуги підтримки та місця їх надання.
- Надання персоналізованої допомоги в навігації бюрократичними процесами.
- Багатоканальна доступність (телефон, особистий прийом, онлайн).

Модуль соціальної та матеріальної підтримки:

- Стандартизовані рекомендації щодо фінансової допомоги для різних категорій потреб (смерть, поранення, зникнення безвісти тощо) з можливістю місцевих коригувань залежно від ресурсів.
- Механізми надання житлової підтримки (субсидії, тимчасове житло, допомога з ремонтом).
- Надання необхідної натуральної допомоги (продукти харчування, засоби гігієни) за потреби.

Модуль психологічної підтримки та реабілітації:

- Мережа кваліфікованих фахівців з психічного здоров'я, які пропонують індивідуальну та групову терапію.
- Направлення до спеціалізованих реабілітаційних служб.
- Групи підтримки для різних категорій членів родин (дружини, батьки, сестри, брати, діти).

Модуль юридичної допомоги та адвокації:

- Партнерство з організаціями, що надають безоплатну юридичну допомогу, та адвокатами pro bono для надання консультацій та представництва інтересів.
- Допомога в оформленні документів та проходженні юридичних процедур.

Модуль підтримки освіти та працевлаштування:

- Стипендіальні програми або фінансова допомога для членів родин, які здобувають освіту.
- Партнерство з місцевими підприємствами та центрами зайнятості для сприяння працевлаштуванню.
- Консультації з питань кар'єри та можливості професійного навчання.
- Підтримка освітніх потреб дітей, включаючи репетиторство або позакласні заняття.

Модуль вшанування пам'яті:

- Підтримка організації меморіальних заходів та ініціатив.
- Фінансова або інша допомога у створенні та догляді за меморіалами та надгробками.
- Ініціативи, спрямовані на збереження пам'яті та спадщини загиблих героїв у громаді.

Критерії відповідності: Повинні бути чітко визначені критерії відповідності для кожного компонента програми, враховуючи різні категорії родин військовослужбовців.

Реалізація:

- Створення спеціального координаційного органу в межах територіальної громади.
- Розробка прозорих процесів подання заявок та оцінки потреб.

- **Забезпечення конфіденційності та захисту персональних даних.**
- **Встановлення механізмів моніторингу та оцінки ефективності програми.**

VII. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАД

• **Прийняття та адаптація типової структури:** Територіальним громадам рекомендується використовувати запропоновану структуру як основу для розробки власних програм підтримки, враховуючи свої специфічні потреби та наявні ресурси. Проведення місцевих оцінок потреб допоможе визначити найбільш пріоритетні напрямки підтримки та існуючі прогалини.

• **Забезпечення фінансування та ресурсів:** Розробіть диверсифіковану стратегію фінансування, яка включає залучення коштів з місцевого бюджету, подання заявок на гранти, організацію громадських фандрайзингових заходів та налагодження партнерства з бізнесом та неурядовими організаціями. Розгляньте можливість використання механізму соціального замовлення для оптимізації надання послуг.

• **Налагодження партнерства та співпраці:** Співпрацюйте з місцевими неурядовими організаціями, волонтерськими групами, бізнесом та іншими зацікавленими сторонами для об'єднання зусиль та ресурсів. Встановлюйте зв'язки з регіональними та національними ініціативами підтримки для обміну досвідом та залучення додаткових ресурсів.

• **Підвищення обізнаності та інформаційна кампанія:** Розробіть ефективну комунікаційну стратегію для інформування всіх категорій родин військовослужбовців про доступні послуги підтримки. Використовуйте різні канали комунікації, включаючи місцеві медіа, соціальні мережі, громадські центри та онлайн-платформи.

• **Навчання та підтримка персоналу та волонтерів:** Забезпечте належну підготовку та підтримку осіб, які залучені до реалізації програми, щоб вони могли надавати чутливу та ефективну допомогу.

• **Створення механізмів зворотного зв'язку:** Запровадьте канали для отримання відгуків від родин щодо ефективності програми та виявлення форм для покращення.

• **Забезпечення довгострокової стійкості:** Розробіть довгостроковий фінансовий план та механізми регулярної оцінки та адаптації програми до змінних потреб.

VIII. ВИСНОВКИ

Підтримка родин героїв є моральним обов'язком кожної територіальної громади. Аналіз існуючих місцевих програм показав значну різноманітність

підходів та форм підтримки. Примірна програма “Підтримка родин героїв”, що базується на принципах доступності, комплексності, індивідуального підходу, координації, стійкості та поваги, може стати ефективним інструментом для забезпечення всебічної допомоги. Впровадження такої програми вимагає від територіальних громад активної співпраці, залучення різноманітних ресурсів та постійного прагнення до вдосконалення. Єдиний та комплексний підхід до підтримки родин героїв сприятиме їхньому добробуту, зміцненню громад та вшануванню подвигу захисників України.

Цей матеріал створено за підтримки Міжнародного фонду «Відродження» в рамках реалізації проекту «Стійкість та розвиток – методичні рекомендації для територіальної громади», що здійснюється ГО «Інститут громадянського суспільства». Зміст цього матеріалу представляє позицію авторів і не обов’язково відображає позицію Міжнародного фонду «Відродження».

(<https://www.prostir.ua/?library=mistseva-prohrama-pidtrymka-rodyn-herojiv-porady-dlya-terytorialnyh-hromad-schodo-jiji-rozrobky>, 03.04.2025).

===

Міністерство оборони України створює реєстр надавачів психологічної допомоги військовослужбовцям з-поміж цивільних фахівців з психічного здоров’я. Він міститиме перевірену інформацію про організацію або фахівця, кваліфікацію, спроможності та послуги, які вони можуть надавати у сфері психологічної допомоги для захисників.

Про це йшлося під час зустрічі представників оборонного відомства і Збройних сил України з громадськими організаціями.

«Від стану ментального здоров’я військових залежить мотивація до несення служби, а також готовність до виконання завдань за призначенням. В умовах війни ми не маємо права відтермінувати вирішення питань психічного здоров’я наших захисників. Йдеться про людське життя, гідність, відновлення після втрат і випробувань», – наголосив начальник Управління психологічного забезпечення Міноборони полковник Олег Мукан.

Реєстр дозволить керівникам органів психологічної підтримки та персоналу Збройних сил швидко знаходити акредитовані організації з психологічної підтримки відповідної спеціалізації у своєму регіоні. Також перелік полегшить взаємодію між ЗСУ та громадськими організаціями для збільшення можливостей військовослужбовцям отримати фахову психологічну підтримку.

Під час зустрічі представники громадських організацій запропонували масштабувати зусилля щодо створення:

- гарячої лінії кризового консультування
- онлайн та стаціонарного психологічного консультування військових та членів їхніх сімей
- стаціонарної психологічної реабілітації

- навчання заступників командирів рот психологічним методикам
- навчання помічників психологів психічній стійкості в умовах військових операцій.

(<https://mod.gov.ua/news/psihologichna-pidtrimka-vijskovih-minoboroni-stvoryuye-reyestr-kvalifikovanih-fahivciv>, 17.04.2025).

====

Психологи МВС розповіли, як інноваційні тренінги впливають на їхню роботу з військовими

У одному з медичних реабілітаційних центрів МВС пройшов черговий навчальний тренінг для психологів. Це був третій модуль комплексного річного курсу від кризового психолога, майора Армії Оборони Ізраїлю у відставці Алекса Гальчинського. Ця навчальна програма реалізовується у співпраці МВС із громадською організацією «Генофонд нації», яку очолює прикордонник у відставці, ветеран російсько-української війни Юрій Данилюк. Учасниками проєкту є психологи та психотерапевти системи МВС, а також інші фахівці з ментального здоров'я, які працюють із військовослужбовцям Сил безпеки та оборони України.

Чому вчать фахівців з ментального здоров'я

Тренера, кризового психолога Алекса Гальчинського називають супервізором, який впроваджує унікальні психологічні практики. В його досвіді – 20 років роботи з військовими із важкими емоційними травмами. Будучи військовослужбовцем Армії Оборони Ізраїлю, Алекс почав отримувати практичний досвід в умовах бойових дій. Із початком російської агресії він працює з українськими захисниками та захисницями та поширює свій досвід серед колег.

«Україна отримує зараз унікальний воєнний досвід. На мій погляд, таких випробовувань не пройшла жодна країна в світі. На жаль, цей досвід є надзвичайно травматичним для наших захисників та захисниць, їхніх родин і загалом для українців. Техніки, які я запроваджую в своїй роботі і яким навчаю, повинен знати кожен фахівець з ментального здоров'я. Вони допомагають пацієнтам подолати посттравматичний стресовий розлад, клінічне горювання, депресії, пресуїцидальні стани та інші наслідки пережитих психологічних травм».

Метою курсу є поширення теоретичних та практичних технік серед фахівців ментального здоров'я для ефективної клінічної роботи з військовослужбовцями, ветеранами та пацієнтами, які зазнали травматичні наслідки війни. У програмі модулів курсу – протоколи з когнітивно-поведінкової терапії, практики, що пов'язані з ускладненим горюванням, гострим пресуїцидальним станом, розладами сну, хронічними захворюваннями, обмеженими можливостями через ампутації тощо. Основною методикою для курсу є когнітивно-поведінкова терапія з

застосуванням технік із психотерапії прийняття та відповідальності. Також під час курсу учасники розглядають основні принципи групової психотерапії військовослужбовців, ветеранів та їх сімей.

Психологи – про роботу з військовими

За підсумками двох модулів Алекс Гальчинський відзначає тенденцію успішного подолання психологічного бар'єру в роботі з військовослужбовцями у самих психологів. Це поширені труднощі, з якими наразі стикаються більшість фахівців з ментального здоров'я в Україні.

Марія, психологиня медичного реабілітаційного закладу Івано-Франківщини та учасниця курсу Гальчинського підтверджує, що на початку свого спілкування з пораненими бійцями їй було непросто налагодити перший контакт з ними та вибудувати комунікацію. Два курси тренінгів та супервізії (міжмодульні консультації із тренером та учасниками курсу для обміну інформацією про практичні напрацювання) допомогли їй успішно подолати цей бар'єр та застосовувати отримані знання.

«Після кожного модуля я впроваджую засвоєні теоретичні і практичні знання у своїй роботі. Методи психологічної допомоги не є стандартними. У кожному окремому випадку потрібні різні підходи та практики. Тому нова професійна інформація та обмін унікальним досвідом з колегами неабияк сприяють нашій роботі і вже дають успішні результати».

Людмила, психологиня одного із столичних медичних реабілітаційних центрів також відзначає ефективність тренінгів у своїй роботі. Зокрема, вона вже успішно застосувала практики із корекції сну у військових:

«Наш пацієнт, 29-рчний борець, переживав помірну депресію, високу тривожність та порушення сну. Мультидисциплінарна команда медичного центру застосувала в його лікуванні та реабілітації комплекс заходів. Я, як психолог, використала нові практики для корекції сну у нашого пацієнта. У поєднанні з іншими практиками це суттєво допомогло військовому і дало чудовий результат. Уже за три тижні реабілітації його депресія перейшла на субклінічний рівень, нормалізувався емоційний стан, відновився сон, зросло рівень енергії та оптимізму – а це ключові фактори відновлення. Ми продовжуємо працювати в цьому напрямку і, разом із колегами, спостерігаємо, що інноваційні техніки, які ми отримуємо на тренінгах, дійсно ефективні для стабілізації пацієнтів».

Військовий – про психологічну допомогу

Про потребу та важливість роботи військових із психологами говорить і поранений нацист Дмитро, який наразі проходить реабілітацію. У цивільному житті він – підприємець. До повномасштабного вторгнення у рідному Кривому Розі разом із дружиною розвивали власний бізнес. Зокрема, були власниками автомийки та кав'ярні, готувалися відкрити ще один заклад громадського харчування. На початку квітня 2022 року Дмитро вирішив добровільно доєднатися до лав НГУ. Службу проходив у піхоті в найзапекліших місцях фронту Харківщини, Луганщини, Донеччини.

Поранення отримав від вибуху дрона під Кураховим у листопаді минулого року, з того часу проходить лікування та реабілітацію.

«Страх і паніка під час бойових дій з'являються абсолютно у всіх людей - це природна реакція організму для самозбереження. Із досвідом ти просто адаптуєшся і не так гостро реагуєш на ворожі масовані обстріли або втрати побратимів. І на передовій, одразу після страшних подій, і пізніше, під час ротації чи реабілітації, є потреба знімати наслідки цих стресів. Бувають ситуації, коли ти просто замикаєшся в собі і не хочеш ні з ким спілкуватися. Тому робота з психологами потрібна військовим. Вся наша поведінка залежить від думок. Тверезий розум і психологічна стійкість є вирішальними для виживання на фронті і передумовою для адаптації до цивільного життя», - розповідає Дмитро.

Про підготовку та рекрутинг психологів

Керівниця медичного реабілітаційного центру, в якому проходять навчання психологів, Юлія Шведенко наголошує на важливості постійної підготовки фахівців з ментального здоров'я та проведенні заходів для підвищення кваліфікації.

«Наразі у нас є постійний запит на висококваліфікованих фахівців з ментального здоров'я, оскільки військовослужбовці потребують психологічної допомоги після повернення з фронту. Наші психологи також працюють із їхніми родинами. Висококваліфіковані фахівці потрібні і для рідних військовополонених. Тому підготовка кадрів є завжди актуальною для медичних закладів. Наш заклад, наприклад, у питаннях посилення кадрового складу, відряджає своїх психологів на навчання і співпрацює з вищими та іншими організаціями для поповнення медичного персоналу новими співробітниками».

(<https://mvs.gov.ua/news/psixologi-mvs-rozpovili-iak-innovaciini-treningi-vplivaiut-na-yixniu-robotu-z-viiskovimi>, 11.03.2025).

===

Квіткова терапія, поезія та психологічна підтримка: у Києві провели захід для жінок із родин військових

У Києві відбувся захід "Flowers Therapy" для 40 жінок з родин військових, організований МХП та БФ "МХП-Громаді". Подія включала психологічну підтримку, поетичні читання Ади Роговцевої та квіткову терапію.

Днями у Києві відбувся захід "Flowers Therapy", спрямований на емоційну підтримку жінок із родин українських військових, передає УНН.

Деталі

Подію відвідали 40 жінок — дружини, матері, доньки та партнерки українських захисників і Героїв. Захід відбувся в межах програми підтримки військових, ветеранів та їхніх родин "МХП Поруч", яку реалізує компанія

МХП спільно зі своїм стратегічним партнером Благодійним фондом "МХП-Громаді".

За словами керівниці Центру із взаємодії з військовими та ветеранами МХП Марії Мевші, захід мав глибший сенс, ніж просто зустріч.

"Той захід, на якому ми сьогодні -це своєрідний простір, де можна відновитися, де можна поспілкуватися, де можна поділитися своїм болем або поділитися своїми радощами.

І саме такі заходи дійсно насправді допомагають покращити ментальний стан і свою внутрішню стабільність в такі важкі часи", - розповіла вона.

До події долучилася голова ГО "Український Штаб Міжнародної Дипломатії", дружина ветерана та одна з організаторок заходу Анжела Кондратюк.

"Так спалося, що в оточенні одні дружини, матері наших захисників. Хочеться підтримати таких жінок. Тож ми заснували організацію "Український Штаб Міжнародної Дипломатії".

Ми щомісячно робимо благодійні заходи для таких жінок з метою морально-психологічної підтримки, щоб вони реально відчували, що вони не одні, щоб вони трішки перезавантажилися, знайшли таку точку опори для себе", — розповіла вона.

Особливу атмосферу заходу створили народна артистка України Ада Роговцева та її донька — актриса і дружина військового Катерина Степанкова. Вони читали вірші та відкрито спілкувалися з жінками.

Кураторкою події стала Альона Чубашева — мати загиблого військового журналіста Олексія Чубашева. Нині вона займається флористикою й через роботу з квітами допомагає іншим жінкам знайти внутрішню опору.

"Ми в тилу маємо робити свою роботу: працювати, сплачувати податки, рухатися далі, піднімати країну. Ми - досить сильна країна, ми розумні і талановиті. Ми маємо силу духу всередині для того, щоб рухатися далі", — наголосила Чубашева.

Фінальною частиною заходу стала квітова терапія — жінки створювали власні букети, спілкувалися та розділяли емоції. Психологічний супровід забезпечила керівниця групи психологів по роботі з демобілізованими МХП Альона Болишева.

"Такі заходи важливі, тому що вони підтримують ментальне і психологічне здоров'я. Програма "МХП Поруч" підтримує дружин військових, підтримує хлопців.

Такі ініціативи сприяють тому, що дружини переключаються, вони починають спілкуватися в колі, виступати опорою і підтримкою одна для одної", — зазначила вона.

Захід став ще одним прикладом того, як комплексна підтримка може створювати простір безпеки та взаєморозуміння для жінок, які щодня тримають свій фронт — у тилу.

Довідка

"МХП Поруч" — програма індивідуального супроводу та комплексної підтримки військових, ветеранів та їхніх родин. Спрямована на співробітників та жителів громад, де присутні підприємства МХП. Програма підтримує військових, ветеранів та їхні родини під час служби та після повернення з війни: гуманітарна допомога військовим частинам; медобстеження, лікування і реабілітація; юридична та психологічна підтримка; соціальна реінтеграція; професійна адаптація та інклюзивні спортивні заходи.

"МХП — Громаді" — український благодійний фонд, який почав свою діяльність у 2015 році. Його головна місія — комплексний розвиток громад. Географія діяльності налічує 13 областей України: понад 700 містечок і сіл. Від початку повномасштабного вторгнення росії в Україну Фонд системно підтримує людей, які перебувають у регіонах бойових дій, українських захисників і рятувальників, громади, лікарні та пологові будинки, благодійні установи, які дбають про дітей-сиріт і літніх людей, а також людей, які через війну залишилися без дому та засобів для існування

(<https://unn.ua/news/kvitkova-terapiia-poeziia-ta-psykholohichna-pidtrymka-u-kyievi-provely-zakhid-dlia-zhinok-iz-rodyn-viiskovykh>, 10.07.2025).

Практичні поради подолання стресу

«За уявною "нормальністю" ховається глибока травма»: що переживають військові після повернення

Психологиня розповіла про те, як ветерани повертаються до життя після фронту, з чим стикаються і чому підтримка — це не розкіш, а потреба.

Наталія Вербецька – практикуюча психологиня, яка працює в Центрі підтримки ветеранів та родин Героїв у Тернополі.

Зараз на її супроводі 22 людини, з них 12 ветеранів. Вона розповіла про особливості роботи з військовими, найпоширеніші проблеми та методи психологічної допомоги після повернення з фронту.

Психологічна реабілітація військових в Україні зараз як ніколи актуальна. Щодня з фронту повертаються сотні бійців, які потребують не лише фізичного відновлення, але й професійної психологічної підтримки для повернення до цивільного життя.

Психологічна підтримка для тих, хто повернувся з фронту

«Коли я починала працювати з військовими, для мене було важливо не просто відпрацьовувати години, а реально допомагати. Це хвилювання перед відповідальністю залишається досі – воно допомагає мені зберігати високу якість роботи», – розповідає Наталія.

За її словами, найпоширеніші проблеми, з якими стикаються військові після повернення – це тривога, безсоння, соціальна відчуженість, загострена реакція на несправедливість, постійна настороженість, агресія або повна емоційна блокада. Часто бійці страждають від почуття провини через те, що вижили, коли інші – ні.

«Багатьом складно адаптуватися до цивільного життя. Вони відчують, що ніхто їх не розуміє, що вони нікому не потрібні, що втратили своє місце в суспільстві», – пояснює психологиня.

Кожен випадок унікальний, і це вимагає індивідуального підходу. Деякі військові проходять через десятки сесій, перш ніж починають відчувати полегшення. Інші помічають зміни вже після кількох зустрічей. Головне – розуміти, що допомога є, і не боятися її прийняти.

Невидимі рани війни

Наталія підкреслює, що наслідки війни не завжди видно неозброєним оком:

«Багато ветеранів мають акубаротравму – черепно-мозкову травму, що викликана вибуховою хвилею (застаріле «контузія»). Зовні людина виглядає здоровою, без видимих поранень, але щодня бореться з тремором, проблемами мовлення, головними болями, порушеннями сну та уваги, раптовими спалахами гніву».

Найболючіше, за словами психологині, коли оточення не розуміє цих прихованих травм:

«Ветеранам часто кажуть: "Ти ж цілий, що з тобою не так?". Такі фрази – це додаткова травматизація, ще одне випробування, з яким доводиться справлятися після повернення до цивільного життя».

Статистика свідчить, що близько 30% військових, які повертаються із зони бойових дій, потребують психологічної допомоги. Реальні цифри можуть бути набагато вищими, адже багато хто не визнає проблеми або соромиться звернутися за підтримкою.

Як працює психологічна реабілітація військових

Перші сесії з військовими присвячені насамперед встановленню довіри:

«На початкових зустрічах я просто уважно слухаю, без спроб «поремонтувати» людину, не нав'язую порад. Ми говоримо про базові речі - про відчуття безпеки, про внутрішні ресурси, про право на особисті межі. Дуже важливо, щоб людина сама відчула, що вона вільна не розповідати те, до чого ще не готова. Я ніколи не наполягаю на деталях травматичного досвіду, мовляв «а як там було?» і не кажу банальних фраз на кшталт "все буде добре"».

Далі робота будується відповідно до індивідуальних потреб. Спочатку – інформування про те, як працює психіка під впливом травми. Потім – робота з базовими потребами, особливо зі сном.

«Для поліпшення когнітивних функцій використовую спеціальні нейрокорекційні вправи. Дуже важливі тілесні практики – дихальні техніки, заземлення, встановлення контакту з тілом. Коли людина страждає від почуття провини або нав'язливо прокручує в голові травматичні спогади, допомагають методи когнітивно-поведінкової терапії», – пояснює Наталія.

Важливо розуміти, що психологічна допомога – це не чарівна таблетка, яка миттєво вирішує всі проблеми. Це довготривалий процес, який вимагає терпіння, довіри та взаємної роботи як психолога, так і самого військового. Іноді прогрес може бути ледь помітним, але кожен маленький крок наближає до відновлення.

Роль родини у відновленні військових

Сім'я відіграє визначальну роль у процесі відновлення:

«Родина – це і відображення стану ветерана, і джерело підтримки, і простір, де можуть або поглиблюватися травми, або відбуватися зцілення», – говорить психологиня.

Вона радить близьким військових уникати фраз, які знецінюють їхній досвід: «Не кажіть "забудь про це", "взьми себе в руки" або "радій, що вижив". Замість цього просто будьте поруч: "Я з тобою", "Я готовий слухати, коли ти захочеш говорити". І не бійтеся мовчати разом – іноді мовчазна присутність підтримує краще за слова».

Часто самі члени сім'ї потребують психологічної підтримки. Жити з людиною, яка повернулася з війни – це виклик, який вимагає і терпіння, і розуміння, і власної емоційної стійкості. Тому в центрі, де працює Наталія, допомогу можуть отримати й родичі військових.

Системні проблеми реабілітації ветеранів

Оцінюючи державні та волонтерські програми підтримки, Наталія відзначає:

«Є окремі ефективні ініціативи, але нам бракує системного підходу, координації між різними службами і довготривалого супроводу. Реабілітація ветерана – це не одноразова акція з видачею довідки, а тривалий процес».

На її думку, для успішної реінтеграції військових потрібні не лише медики:

«Необхідна команда з психологів, юристів, соціальних працівників, фахівців з працевлаштування. Ветеранам потрібно не тільки лікування, а й нова життєва місія, відчуття своєї користі для суспільства», - зауважила Наталія.

Попри наявність ветеранських хабів та мультидисциплінарних команд у медичних закладах, цього часто недостатньо для повноцінної реінтеграції ветеранів. Успішне повернення до мирного життя потребує комплексного підходу. Йдеться не лише про медичну чи психологічну допомогу, а про роботу цілої команди: психологів, соціальних працівників, юристів, фахівців із працевлаштування. Адже ветеранам важливо не просто відновити здоров'я — їм потрібна нова життєва опора, відчуття сенсу, причетності й користі для суспільства. Сподіваюся що державна ініціатива з впровадженням Центрів де є фахівці з супроводу ветерана - проблема буде вирішена.

Україна лише вибудовує свою систему підтримки ветеранів, і цей процес ускладнюється триваючою війною. Однак уже зараз зрозуміло, що психологічний супровід має бути невід'ємною частиною реабілітації кожного, хто повернувся з фронту.

Чому військові уникають психологічної допомоги

Багато військових не звертаються до психологів, боячись виглядати слабкими. Також досі сильний стереотип, що психологічна допомога – це щось на кшталт психіатрії з примусовим лікуванням або щось зайве з розряду «годину поговорити ні про що».

«Щоб змінити ставлення військових до психологічної допомоги, потрібно демонструвати її реальну користь, а не формальний підхід. Важливо бути поряд, не нав'язуючи своїх послуг, показувати успішні історії, залучати самих ветеранів як амбасадорів психологічної культури. І говорити людською мовою – без зарозумілих термінів і професійного жаргону», - переконана Наталія.

Ситуація поступово змінюється, особливо після початку повномасштабного вторгнення. У військових підрозділах з'являється все більше психологів, створюються спеціалізовані центри підтримки, проводяться освітні кампанії. Все це робить психологічну допомогу більш доступною та зменшує стигматизацію.

Життя після війни

На запитання, чи можливе повноцінне життя після війни, психологиня відповідає:

«Так, але це буде нова "нормальність" – не така, до якої ми звикли. Наше суспільство вчиться жити в нових реаліях. І головне завдання психолога – допомогти людині повернути відчуття реальності та смаку життя».

А тим, хто щойно повернувся з передової, Наталія говорить: «Ти зробив неможливе для захисту нашої землі. Тепер дозволь собі також жити, а не лише виживати. І пам'ятай – ти не сам. Ми поруч».

Українське суспільство зараз проходить унікальний, хоч і болісний шлях трансформації. Спільний травматичний досвід може як роз'єднувати, так і об'єднувати. І в цьому процесі роль психологів, які працюють з військовими, важко переоцінити. Саме вони допомагають загоювати невидимі рани війни і будувати міст між бойовим досвідом і мирним життям.

(<https://www.6262.com.ua/news/3939145/za-uavnou-normalnistu-hovaetsa-gliboka-travma-so-perezivaut-vijskovi-pisla-povernenna>, 01.04.2025).

====

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:

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.

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-spilkuvatisja-z-vijskovim-pislja-povernennja-z-polonu.html>, 22.03.2025).

===

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 по жертвували 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 табуованих 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 лют, 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 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 самостійно, 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.

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.

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. Боець 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 напряду.

"Військовим надмірна емоційність часто незрозуміла. Вони хочуть від цього абстрагуватися. 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 боець. 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.

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 вривається 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.

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>, 17.03.2025).

====

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» — боєць 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/vijskovyi-psycholog-sergii-rostikov-poruch-z-deyakymy-istoriyamy-kino-zdayetsya-neczikavym/>, 05.02.2025).

===

ПОВЕРНЕННЯ ВІЙСЬКОВОГО З ПОЛОНУ: ПСИХОЛОГ РОЗПОВІЛА, ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ РОДИЧАМ ДО ЗУСТРІЧІ З НИМ

Під час зустрічі із тим, хто пережив російську неволю, потрібно враховувати кілька моментів.

Військовослужбовиця, психологиня Збройних Сил України Олена Сек вказала, що родичам звільнених із російського полону військовослужбовців потрібно підготуватися до їхнього повернення додому.

Сек дає кілька порад, як правильно підготуватися до цієї зустрічі:

- **спочатку потрібно дізнатися у фахівця із реінтеграції, чи можна вже приїжджати до звільненого з полону, оскільки він має пройти необхідне медичне та психологічне обстеження та карантин— уточніть, коли зустріч буде найбільш доречною;**
- **запитайте у нього, чи має він бажання, щоб ви приїхали до нього та прийміть будь-яку його відповідь;**
- **не тисніть та не наполягайте на зустрічі, а дозвольте йому самому вирішити;**

- **не нав'язуйте обіймів**, а запитайте в нього, чи можна його обійняти та дозвольте йому сказати "ні";
- **не проводьте допитів**, оскільки це може зробити йому боляче — він розповість тоді, коли сам вирішить;
- **не намагайтеся повернути "як було"** — психологиня наголошує, що вже "як було" не буде, оскільки людина іншою повернулася з полону і ви теж змінилися за цей час та додає, що це буде знайомство наново;
- **дайте простір для повернення гідності** — не треба висловлювати жалість чи героїзацію, а необхідна впевнена повага до нього, не потрібно також поспішати з фото та постами в соціальних мережах. Сек вказує, що потрібно дати звільненому з полону вибрати, як себе показати світу;
- **потрібно контролювати свої емоції** — психологиня наголошує, що своїм спокоєм ви створюєте опору для іншого;
- **підготуйте дім** — не потрібно запрошувати гостей, а створити теплу та тиху атмосферу, щоб людина відчула, що вона нарешті вдома;
- **будьте поруч** — не обов'язково говорити, достатньо навіть чашки чаю та погляду без вимог;

Психологиня вказує, що рідні полонених та зниклих безвісти можуть звернутися за психологічною допомогою до таких організацій:

- онлайн-платформа комплексної підтримки та супроводу людей, які пережили полон, постраждали від тортур, сексуального насильства, пов'язаного з конфліктом "Вільний step" — сюди входять 53 організації, що надають допомогу постраждалим від війни;

- ГО "Ресурсний центр "Лісова Поляна", "Вільний Вибір", "НУО "Альянс Стійкості", "Блакитний птах", "Перший жіночий ветеранський простір "Рехаб";

- Інститут психології здоров'я Institute of Health Psychology. (<https://zn.ua/ukr/practical-tips/povernennja-vijskovoho-z-polonu-psikholoh-rozpovila-jak-pidhotuvatisja-rodicham-do-zustrichi-z-nim.html>, 22.06.2025).

===

Моральна підтримка нацгвардійців: військова психологиня з Миколаєва розповіла про особливості роботи

Майже 20 років Ганна Топор з Миколаєва працює психологинею. Від 2015 року жінка служить у лавах Нацгвардії, нині вона — начальниця відділення психологічного забезпечення. З початку великої війни працює у тилу, а також їздить на ротації неподалік фронту.

До Дня психолога, 23 квітня, власною історією жінка поділилася із кореспондентами Суспільного.

"Я з дитинства мріяла бути або військовою, або дуже хотіла в поліцію. Моя мрія здійснилась".

З початку кар'єри Ганна працювала зі строковиками. А вже у 2020 році була залучена до роботи з військовими на Донеччині. З її слів, тоді не було факторів, що викликали б стрес.

"Як наслідок, не було (ПТСР). Зараз наші воїни переживають дуже сильні бойові психічні травми, які пов'язані зі смертю товаришів, пораненням та каліцтвом. Повертаються дуже часто в стані стресу. І річ у тому, що не всі готові вчасно звернутись до психолога або психіатра. І це все переходить в посттравматичний стресовий розлад, який не видно, але він є", — каже жінка.

Від початку повномасштабного вторгнення Ганна працювала з нацгвардійцями на запорізькому напрямку. Її завданням було мотивувати військовослужбовців перед бойовими виходами та допомагати їм відновлюватись після повернення.

"У районі виконання бойових завдань психолог знаходитьсядесь від тижня до двох місяців. Тому що психолог теж людина і йому теж потрібно відпочити й відновитись після спілкування з нашими військовослужбовцями".

У роботі з людьми Ганна використовує антистресові іграшки, метафоричні карти та арттерапію.

"Під час бойових дій ми навчаємо їх (військових — ред.), як потрібно розслаблятися: це техніки дихання, м'язової релаксації", — перелічує жінка.

Аби стати військовим психологом, потрібно мати бажання допомагати людям, емпатію та вміння співчувати людям, вважає Ганна Топор.

"Ви не будете сидітидесь в кабінеті, у комфортних умовах. У вас не буде секретаря, котрий буде вам записувати клієнтів. Ви будете постійнодесь в русі. У цьому, мабуть, є унікальність нашої професії", — каже вона.

На думку жінки, після закінчення війни у психологів роботи буде ще більше, ніж у воєнний час.

"Моя професія буде розвиватись і ми будемо допомагати нашим демобілізованим військовим. ПТСР — це невидима рана. Але будь-яку рану можна вилікувати. Головне — вчасно звернутись до психолога".

Станом на 23 квітня 2025 року у 19 полку охорони громадського порядку Нацгвардії працюють шість військових психологів.

(<https://suspilne.media/mykolaiv/1000875-moralna-pidtrimka-nacgvardijciv-vijskova-psihologina-z-mikolaeva-rozpovila-pro-osoblivosti-roboti/>, 23.04.2025).

====

"Мій не створений для війни": як комунікувати дружинам військових та цивільних чоловіків

Як налагодити діалог між сім'ями військовослужбовців та цивільними — тема нового випуску проєкту "Точка дотику". Як комунікувати між собою дружинам військових та цивільних чоловіків, розповів Іван Бочкор, начальник групи психологічної підготовки та супроводу Оперативного командування "Захід".

За його словами, у спілкуванні українців часто доводиться чути: "Мій не створений для війни". Він пояснив, що суспільство понад три роки живе у "травматичному світі", це стосується не тільки сім'ї військових, а і родин цивільних. Попри це, українцям потрібно вміти порозумітися, вважає психолог:

"Я розумію, що це досить нерелевантні поняття, але все одно нам потрібно співіснувати і потрібно один одного розуміти".

Як зазначив Іван Бочкор, сім'ї військових перебувають у постійному стресі, тому що чоловік — на фронті, а дружина потребує емоційного зв'язку і підтвердження, що з ним все добре. Є ситуації, коли виконуючи завдання, у військових немає змоги повідомити близьким, що у них все добре. Тоді дружини військових стають вразливі.

"І деколи, коли ми чуємо від цивільних громадян, що "я тебе розумію", "я тобі співчую", це може навпаки сприйматися як нерозуміння і навіть створити певний конфлікт, певну агресію з боку сімей військовослужбовців", — зазначив Іван Бочкор.

Військовий психолог у таких випадках радить сім'ям, де чоловіки не служать, будувати розмову по-іншому, фразами, які сприйматимуть більш прогнозовано:

"Говоріть: "Так, я не можу зрозуміти тебе і твій біль, але я хочу всім серцем тобі допомогти. Допоможи мені в цьому". Це буде сприйматися більш адекватно і більш прогнозовано, ніж, наприклад, коли ви будете говорити, що "я розумію, що ти відчуваєш"".

(<https://suspilne.media/rivne/1021371-mij-ne-stvorenij-dla-vijni-ak-komunikuvati-druzinam-vijskovih-ta-civilnih-colovikiv/>, 19.05.2025).

===

Як у ЗСУ надають психологічну допомогу на четвертому році війни? Погляд на проблему очима військового психолога Віталія Фісуна

Проста бесіда з офіцером-психологом ЗСУ, капітаном Віталієм Фісуном швидко переросла у розлоге інтерв'ю з системними узагальненнями та ґрунтовними пропозиціями. Наш співрозмовник від початку був налаштований до серйозної розмови про проблемний стан психологічної допомоги військовослужбовцям ЗСУ. "Цензор.НЕТ" заперечень не мав.

В інтерв'ю пан Фісун розказав про пережитки психології радянської армії як "виховання призовників", а також про вікові особливості тих, хто воює. Є тут і оцінка рівня морально-психологічного насилля над бійцями, і сумна розповідь про те, як психологів у армії умисно навантажують "непрофільними" задачами.

Зі свого боку, "Цензору" було цікаво розпитати пана Фісуна про те, як йому працюється з військовими на передовій; про що зараз думають і прагнуть бійці та їхні командири; чим невдоволені військовослужбовці і які проблеми стоять за аббревіатурою "СЗЧ".

За характером Віталій — людина, у якої в пріоритеті - прискіпливе ставлення до обраної справи. При цьому він емоційно-напористо відстоює свої переконання; з таких людей холонокровних пристосуванців до системи не виходить. З іншого боку, не сприймаючи багато чого у нинішній ролі офіцера-психолога в Силах оборони України, він має напрацьовані пропозиції стосовно того, як змінити ситуацію на краще. Може, тим, хто розробляє та ухвалює рішення, є сенс прислухатися до капітана Фісуна?

- У військовому штатно-посадовому розписі ви існуєте у кількох іпостасях. Яка з них є основною?

- Як у офіцера-психолога у мене є чіткі посадові обов'язки військового психолога. Але підпорядкованість на заступника командира з психологічної підтримки персоналу (ППП) включає в чітку вертикаль "замполітів", яка в ЗСУ виконує подвійну роль. Перша – командирська - тобто заступник командира з ППП згідно зі Статутом є "начальником усього особового складу"! Друга – бути якимсь психологом, тобто "рівний-рівному". Але, щоб реалізовувати ці функції (а саме психо: -допомоги, -терапії, -корекції, -консультування, -навчання тощо) треба інша рольова модель поведінки, ніж начальника. Адже ці дві рольові моделі (начальника і психолога) часто суперечать одна одній. Перша модель — це спадок системи "замполітів" радянської армії з морально-психологічного насилля та "виховної роботи". Друга – вимагає рівності та партнерства у подоланні психічних наслідків бойових стресів і потребує співчуття-емпатії, довіри і т.д.

Паралельно з цим функціонує командирська лінія управління. Командно-адміністративна, наказова. Це часто породжує непорозуміння в психології управління людьми і створює свої напруження, конфлікти та проблеми. Типова – ти або для людей, або за кар'єрні висоти, командні привілеї! А ще часто виникає непорозуміння у командування - шукати на посаду "розумного психолога", щоб потім вказувати йому, що і як робити! Причому накази надходять від таких посадових осіб, які взагалі не напружуються розібратися в тонкощах дійсно психологічної роботи. Сформулюємо це таким чином, коли командирська воля витіснила інтелект.

Щодо іпостасей. Я був в різних з них- на посадах як офіцера-психолога батальйону, так і заступників командирів рот/батареї та батальйонів з ППП. Але остання моя посада була – начальник однієї з психологічних служб в бригаді. Це - група контролю бойового стресу. Тобто можу оцінити і ротний, і батальйонний, і бригадний рівень у "психологічному забезпеченні" чи, як зараз, "підтримці".

- Де на цій війні вам довелося нести службу?

- Я був і на Сході — на Бахмутському напрямку - і північніше, на Лиманському і Куп'янському, також на Харківському напрямку. Зараз на південному.

- З чого починається ваш робочий день?

- Починаєш працювати-планувати, як правило, зранку, щоб о 8:00 вже щось доповідати чи вже кудись їхати-робити. Плануєш задачі виходячи з того, який підрозділ потребує найбільше психологічної допомоги безпосередньо від спеціаліста-психолога, - і звідси визначаєш куди саме треба поїхати. Тобто спочатку в пріоритеті - запити від бойових підрозділів і офіцерів-психологічної служби підрозділів. Але у високого начальства, зазвичай - своє бачення, і тобою розпоряджаються як вільним ресурсом - "старший куди надішлють". Хоча основний наш функціональний напрямок, згідно документів, - це група посиленої психологічної уваги. Тобто ті бійці, які серйозно, як кажуть у народі, "поплавлені", і потребують психологічної уваги і допомоги. Ними ми маємо опікуватись, але в реальності, на жаль... вони йдуть за остаточним принципом, якщо залишиться час, тобто в "кінці списку".

- Чому в кінці списку? Що заповнює реальність вашої роботи?

- Насправді нам постійно ставлять задачі зверху по командирській лінії – таким чином твої плани легко переграються; чи їх взагалі не сприймають серйозно. Скажу так - 70% часу займає обслуговування разових доручень командування, - узагальнено їх можна сформулювати як дії по "підвищенню керованості" людьми чи підрозділами. На практиці це означає роботу з проблемними "порушниками дисципліни" - тобто роботу за ту військову юстицію, яка повноцінно відсутня в ЗСУ. Тобто увагу спеціаліста-психолога отримують не "бойові" чи "поплавлені", ("поплавленими" ми тут називаємо тих, у кого адаптивні механізми психіки вже не справляються зі стресогеними факторами бойової діяльності), а ті хто по дисципліні...

- Наведіть приклад такого "перегравання планів".

- От вам класична ситуація: запланував пріоритети роботи собі і підлеглим офіцерам-психологам на день-тиждень (про місяць мовчу); визначаєш для візиту такі-то підрозділи (як правило, сильно постраждали від бойових дій; підрозділи, в яких значна кількість людей потребують кваліфікованої психологічної уваги, бо накопичились проблеми тривалої психологічної втоми, дезадаптації, травми; чи ті, що потребують психологічної оцінки для перенаправлення в тил). Але тут тобі ставлять задачу, наприклад: їдьте до тилового підрозділу і відберіть ще бійців для передової, бо проблема нестачі особового складу на передовій — перманентно дуже гостра! Ну, типу це психологічний відбір – тому психолог! Просиш оформити в бойове розпорядження, але його нема на тебе - психолога!

- Читач вам заперечить: може, і у вашій участі у відборі є потреба?

- "Відібрати" - це вказати командиріу хто піде на передову. Бо не працює ефективно командно-управлінська, адміністративна робота чи відділу кадрів, чи начальника по персоналу. Або ж командири не можуть так запросто "надіслати їх" по "разових дорученнях різнорідного плану"... А задіяти психологів – це звична практика: мовляв, вони "розумні" - впораються якось! У наведеному випадку з практики "психологічна робота" має "виправдати" вольове рішення командира, у якому міститься ризик наслідків протесту

особового складу (наприклад СЗЧ – самовільне залишення частини). Якщо такий протест відбудеться, можна потім знайти "причину" - психолога.

- Навіть не стільки причину, скільки цапа-відбувайла.

- Так, тут проблема не в тому, що, в підрозділах тилового забезпечення бойових бригад ще є особовий склад, який здатний воювати, але, наприклад, не хоче на передову і треба спеціально приїхати психологу, щоб якось цих людей вмотивувати. На 4-му році війни в тилкових підрозділах бойових бригад давно знаходяться багато разів поранені і контужені; чи вікові; чи такі, що за здоров'ям або з юридичних причин вже не можуть працювати в окопі або на завданнях з високим ризиком - проте ще здатні, наприклад, лагодити техніку чи забезпечувати логістичні потреби. Тобто тут не психологічна, а кадрово-розпорядча, медико або юридична робота (приклад опікуна, людини, яка утримує інвалідів і т.д.). Це класика: там, де не допрацьовує командно-управлінська складова і їхні заступники з психологічної підтримки персоналу, на "амбразуру" кидають найбільш універсальних. Особливо коли під психологічні проблеми можна підвести майже все у цій війні, що пов'язано з людьми!

- Тобто витягують туди психолога - і мікроскопом забивають цвяхи?

- Так. Типовий приклад: ти приїжджаєш - а там вже сильно негативний фон від "накомандуваного". Уявіть, підрозділ, який складається з обмежених, або мало дієздатних по здоров'ю, вікових 50+ бійців, багаторазово поранених, скалічених, проте не визнаних ВЛК на списання. І от у цей підрозділ надсилають психолога, щоб шукати поповнення! (З сарказмом. — Є.К.) Ну, може хто сховався... З яким фоном зустрічають психолога такі люди? А потім в таких підрозділах робота "психологів" стає контрпродуктивною. Бо підірвано основний соціальний капітал психолога – ДОВІРУ!

- До цієї проблематики ще повернемося...Розкажіть, як розпочинається контакт з вашими військовими підопічними. От ви приїхали у підрозділ, де оці "поплавлені" хлопці. Вивчивши їхні особові справи; отримавши інформацію від командирів, - ви розумієте, що, скоріш за все, побачите і почуєте. Але як ви починаєте розмову з бійцями?

- Ми не допущені, як кадровики, працювати з особовими справами бійців. Навпаки — спочатку спілкуємося з командирами, щоб узгодити роботу в підрозділі і проблематику. Часто йдеться про його "головний біль" - дисциплінарних "зальотчиків". Але ми намагаємось приїжджати туди, де є дійсно "поплавлені" від бойових дій. Розмовляємо з ними і їх командиром про те, що їх турбує і що відбувалося. Основна ціль - встановити причини психологічних проблем і змін психіки та, відповідно, допомогти. А демографічна довідка не сильно допомагає у цій експрес-діагностиці. Це підходить до кабінетних глибоких досліджень. Бо ми їдемо у підрозділ, щоб скоординувати наявні максимальні зусилля скудні ресурси для найшвидшого вирішення складних психологічних проблем особистості у війні! Це якщо є перспектива.

- А якщо такої перспективи немає?

- В іншому разі - рекомендуємо на медчастину і глибоке клінічне дослідження. Але командування тут часто підкоригує твої завдання в напрямку соціальних проблем! "Пиши проблемні питання підрозділу"! Виходить підміна психологічної роботи на "соціальну" чи навіть "соціологічну" - з пошуком проблем у підрозділі, щоб включити "по делу" "волю вищого командира". Для соціальної роботи треба інші підходи – тривало спостерігати-вивчати по службі всі умови діяльності бійця і його колективу. Плюс головні психологічні фактори - впливи командирів і обстановки! Це якраз і є робота заступників командирів з ППП. Тобто психологічну роботу плутають із соціальною роботою і підмінюють вимоги! І замість роботи над внутрішніми проблемами психіки воїна, ти пишеш про те, чого не вистачає, і на що скаржаться бійці в побуті. Деякі їздять і без погодження, щоб зненацька зібрати більше "неприхованих" проблем. Тоді вони перетворюються у аудиторів-контролерів. Але це вже якась інша функція... Як результат, ти часто стикаєшся з недовірою до приїздів психолога в підрозділ, бо тебе вважають шпіоном від командування по виявленню "проблем".

- Погано...Але повернімося до роботи з бійцями.

- Так ось, ідеш до бійця, щоб його глибше розуміти. Спілкування, як правило, відбувається там, де базується підрозділ, найчастіше — у якомусь селі, звідки боєць виходить на передову (чи приходить з передової); там, де він може знайти прання, помивку, відпочинок і готується до виходу на передову. У сам окоп на передову ми їздимо дуже рідко. Це забороняється. Але якщо там тихо і є можливість приїхати до бійців безпосередньо на позицію – то візит психолога їх підтримує. Я, наприклад, їду туди із професійною допитливістю та драйвом. І прагну туди їздити, бо тоді бачиш та відчуваєш те середовище і його вплив на психіку.

- І за рахунок цього збільшується і ваше розуміння бійців, і їхня довіра до вас.

- Звісно. Однак, є багато психологів, які не бажають туди носа показувати, а вважають що командування краще знає психологію; вважають, що це зайвий ризик, а у бойове розпорядження на додаткові гроші "ручних психологів" точно включають. І виникає суттєва проблема – як працювати з бойовими військовослужбовцями, які всі на бойових. Бо про реальне відведення підрозділів на відновлення я майже не чув у цій війні; як правило, перехід на другу лінію оборони вже вважається відведенням. Але ж там дістають і дрони, і КАБи... Нестача ж особового складу на передовій призводить до того, що більшість бійців місяцями перебувають на позиціях - з відповідними наслідками для психіки. І от саме з такими, бойовими, я часто не маю можливості безпосередньо працювати! Коли приїжджаєш в розташування підрозділу, то там знаходяться служби забезпечення, наприклад, якийсь сержант з матеріального забезпечення чи водій, який возить продукти, чи офіцери управлінської ланки підрозділу. Самі бійці – постійно на позиціях, або командири так готуються, щоб захищатися від візиту з пошуку

проблем "психолога" чи вибуття найменшої бойової одиниці на "психотерапію".

- От зайшов до вас "поплавлений" військовослужбовець. Як завоювати його довіру?

- Перш за все, треба враховувати, що на четвертий рік війни загальний емоційний стан ЗСУ – це висока агресивність, настороженість, параноя, яку виховала ця війна. Ще й загальна соціальна жорстокість і часта несправедливість. Є звичка - до всього ставитися з недовірою, перевіряти чи не маніпулюють.

- Запитують вас "А навіщо ви мене покликали? Що будете зі мною робити?"?

- Не настільки з комплексом жертви – це я про "зі мною робити" (сміється). Але, враховуючи поширену у військах "єдиноначальність" і часті зловживання абсолютною владою у таких же "поплавлених" командирів, які і без ротаций і теж потребують психолога, то логічно, що домінуючий пріоритет покарання у військах викликає у бійця настороженість та обережність. Психолог, який нав'язується та хоче вивідати щось, щоб потім куди цю інформацію, наверх? І потім йому ще прилетить. Тобто ти починаєш роботу над побудовою довіри. Звісно, вони вже теж знають, хто перед ними (психологів на рівні бригад небагато), що за особистість і наскільки можна відкритися.

- Звідки знають? Сарафанне радіо?

- Так, між бійцями швидше є порозуміння, бо військова ієрархія, в яку включаються і психологи, - це перший фактор недовіри. А ще — командир підрозділу чи його заступник "проінструктує" не казати зайвого. Він тобі цього бійця, скажімо так, надав після попереднього відбору (лояльного). І це перед зустріччю зі мною - теж впливає на результат, ну всі хочуть виглядати краще ніж є. Це природний психологічний механізм.

Отже, побудувати довіру на четвертому році війни — усе важче. Але є й інша проблема: у нашому цеху психологів багато тих, хто не є класичним психологом, а натомість шукає, як вислужитись – а швидкий шлях пролягає через сервільність начальству. Тому оперативна доповідь у "правильно" сформульованих конформістських фразах цінується більше, ніж важка робота в полях для бійця чи пошуки і дослідження причин, що часто виводять замовників на самих себе - низьку якість командно-управлінської культури.

Збирання інформації задля так званого пошуку "проблемних питань", яке у підрозділі наразі є культом роботи психолога, в останній час вимагає ще й фото-підтвердженень "роботи". Знову ж це від бажання все контролювати і не бути маніпульованим "ручними психологами". Культ єдиноначальності зі слабкою відповідальністю (брак юстиції), пострадянських силового, примусового принципів управління призводить до "барства", "кріпосніцтва" чи "інквізиції" - пошуку не благовірних! Культ тотального контролю за особовим складом та примусу - вбиває ініціативу та довіру. Це, на жаль, у ЗСУ

походить від СРСР, отой дисбаланс прав і відповідальності командування та невідповідність у покаранні невинних і заохоченні непричетних.

- От прийшов до вас "поплавлений" боєць. Початкову параною у відносинах ви подолали, довіру встановили. А далі?

- Для мене, головне - не стільки його викрити чи вивести на довіру. У мене ціль – йому допомогти. Через довіру це простіше. Але можна й іншими методами. Головне – не нашкодити, тому спостерігаєш як він у побуті, які останні проблеми його хвилюють, коли він востаннє був у відпустці, коли відпочивав, коли був останній раз на позиціях, яка тривалість та частота ротаций на передовій. Більшість командирів такі "дрібниці" хвилюють в останню чергу. Треба виконувати завдання!

- Тобто ви одразу дивитеся на причини, які потенційно можуть призвести до кризи?

- Так. Як правило, приїжджаєш - і боєць кричить про свої проблеми — звісно, фігурально. Але важливо через емоції прийти до дієвих методів йому допомогти. У військах майже все через емоції, ну а поширення мату - цьому підтвердження.

- Які з проблем є найтипівішими?

- Знову ж, проблема відпочинку. Проблема відпусток. Проблема засилля непередуманих наказів і волюнтаризму командирів. Часто я стикаюся з проблемою, що треба більше працювати якраз із командним складом і якістю управління людьми. Командири мають освоїти техніки управління гнівом. Це — набагато ефективніше, ніж виміщати цей гнів на підлеглих. Бо уявіть вищих командирів, скажімо, на рівні бригади, наскільки вони тяж замучені та знервовані цими стресами та втомою. Але вони свої емоції можуть вивантажити на підлеглих (теж "терапія"). Скинули тягар - і пішли, викроїли якийсь відпочинок. Підлеглі командири батальйонів скидають ці емоції на ротних - командним словом через мат. Командир роти – скидають нижче - і так до рядового бійця. Це спускається, як сніговий ком. Збільшується, накачується, драматизується. І оцей негатив, циркуляція цих негативних емоцій в ЗСУ - це просто жах через низьку психологічну культуру. Бо основна одиниця емоцій командира – мат. А бійцю нікуди вивантажитися. Тому він часто йде у колективні емоції, у протест, алкоголізм, наркоманію або накопичившись і у СЗЧ. І ці явища зараз мають тенденцію до зростання. Це показує неефективність нашої психологічної підтримки і служби ППП в цілому. І щодо цієї проблематики я пробую напрацьовувати пропозиції.

- Про це поговоримо згодом, але наразі — продовжимо діагностувати проблеми, які перед вами виникають. Скажіть, а в чому специфіка вашої роботи з командирами? Ви ж кажете, що часто треба працювати саме з ними.

- Ми розуміємо, що треба робити. Існує висока конфліктність у комунікації командир – підлеглий, де "завжди правий командир". Бо командир в підрозділі – часто і цар і бог. Єдиноначальність і Статут йому дозволяють дивитися, в тому числі і на психолога, зверху вниз. А він така ж "сторона

соціального конфлікту" як і підлеглий - тільки з більшою відповідальністю, яку має кращі можливості уникати. Повноцінна військова юстиція по захисту прав і відповідальності в ЗСУ - так повноцінно і не працює. Тому можливість працювати з командирами з'являється лише за їхнім власним усвідомленням цієї потреби – бути пацієнтом. А це обмежити своє ЕГО, що малореально. Емпатійного командира знайти на війні дуже складно. Як правило, воєначальник - увесь вольовий, загартований і як кажуть "дубовий", тому глухий до "ниття" підлеглих. До того ж, йому достатньо проблем створюється і фронтом, і вищими командирами, і ситуацією з поганим забезпеченням. Там головного болю достатньо, тому і настільки розвинене у нас волонтерство в країні; як кажуть, не від гарного життя в ЗСУ. І нам би більше працювати з цією ланкою. Наприклад, в США суд може легко прописати обов'язковий курс психотерапії і командирів. А у нас, в реальності, проблеми скидають на слабкішого (і карають) . Тому я бачу низьку ефективність у наших, тобто психологів, допомозі командній ланці ЗСУ. Проблема комплексна: конфлікти між командним складом і підлеглими збільшують протистояння. І масштаби явища СЗЧ тут не випадкові. Це - на фоні всіх соціологічних замірів стабільно високого бажання "захищати рідний край та Батьківщину". Тобто бажання воювати громадне – але його вміють "відбивати".

- Наведіть приклад.

- Наприклад, іде наказ вийти на позицію. І - купа відмов від виконання наказу цього командування. Що робити далі? Дисциплінаркою ти вже не заженеш людину ризикувати своїм життям та здоров'ям.

- І що робить командир?

- Влаштовує серйозні заходи покарання, показові екзекуції. І для цього залучена вже вся вертикаль заступників командирів з ППП. Це і асоціюється у бійцях з психологічною підтримкою персоналу. А була б військова юстиція...

- А саме?

- Позбавлення всього, починаючи від оплати, службові розслідування – які теж у відповідальності психологічної підтримки персоналу! Відмови – це серйозна кримінальна відповідальність, людину відправляють під суд (служба ППП). Плюс залишають його ні з чим, позбавляють грошей за попередні бойові. Там іде розвиток аж до свавілля; боєць не отримує навіть за те, що він вже навоював, затримки за поранення. Взагалі, фінансові зловживання за бойову роботу - окрема тема, тут царство частих і спеціальних "помилочок" командирів "з виховною метою" з повною відсутністю відповідальності за них! Царює культ економії бойових виплат на всіх щаблях, а особливо за знищену військову техніку. І жодної відповідальності, тому й повно презирства бійців до такої "справедливості" та культури управління, де "немає правди".

- Вам мати справу з людьми, які ставляться до бойових зіткнень в амплітуді від "я туди не піду", до "дайте мені ще пірів, я їх зубами**

рватиму". Чи є у вас базовий підхід до обох станів? Почнімо з "відмовників".

- Добре. Зараз уже всі більш-менш досвідчені і, побувавши у боях і походах, обтерті, обстріляні. Тобто він не піде просто тому, що він боїться. Він вже пройшов це, вміє впоратися зі своїм страхом, якимось з бойовим стресом. І він часто вказує на давні проблеми зі здоров'ям, виснаженість як психічну, так і фізичну, (тому відмова). Більшість же, уявіть, 3 роки бігають з БК, з броніком – давно надірвані спини, коліна, меніски – все болить і створює дуже серйозні хронічні проблеми. Зважайте і на те, що особовий склад все більше старіє порівняно з початком війни. Тобто я частіше працюю з людьми у віці 40+, 50+. І от цих людей масово не чують, коли вони кажуть, що їм треба до лікаря. Це як на ВЛК: чекай собі чергу, а поки ходиш (тобто, не лежиш взагалі розібраний або серйозно поранений), - значить, ти ще можеш воювати. Бо дефіцит особового складу на передовій - страшний. І ВЛК визнають всіх придатними. Бувало, навіть і інвалідів з однією ногою, бо в іншій все на пластинах та штирях. Виглядало це трагікомічно.

- От вони вам усе це розповідають - про свій стан здоров'я; про те, чому не можуть виконувати ці накази. Які у вас є механізми впливу і роботи з цими людьми?

- Основний мій козир - той, що я його проблему можу донести вище — тобто напряду командуванню. Я підключаю (або сам дзвоню) начальнику медичної служби. Йду до вищого командира, який не помічає, або теж змушений виконувати наказ по утримувannya людей на позиціях. І якщо у нього немає людей, то хто закриє позицію?.. (Тоді, як правило, посиляють його самого тримати ці позиції, що і штовхає його на "свавільні вчинки").

...Тому я ініціюю підключення до його випадку вищих начальників. Якщо борець має реальне обґрунтування, можна вимагати більшої уваги до його потреб. Але... буває, бійці теж маніпулюють. Так, у нього є проблеми – спина, грижа чи ще щось. Але я кажу: ти до лікаря сходиш, де довідки? – Звичайно, відповідає, давно б довідку дістав, але командир не відпускає мене до лікаря.

- А що на це вам каже командир?

- Каже: я йому казав писати рапорт, сходити в медчастину, а він ходить і розказує; після чергових запоїв починає шукати причини. Є і такі.

- Хочеш, не хочеш, а доводиться у подібних ситуаціях бути ще й слідчим? Чи прямо кажете таким людям: друже, щось мені твоя історія не дуже?

- Ні. Просто вислухав - і йдеш працювати, впрягаєшся в його кейс. Це потім видно, чи у нього є серйозні проблеми зі здоров'ям, чи ні. А перша моя реакція в розмові: так-так, я спробую допомогти. Я в жодному разі не хочу виступати слідчим. Це інша іпостась, якої не всі психологи дотримуються. Спостереження і навіть дрібні вчинки виявляють, з якими намірами чи мотивацією діє борець. Пошук рішення чи уникнення служби чи ризику передової.

- Наведіть типовий приклад такої ситуації з вашої практики.

- Це було на Харківському напрямку, взимку, в січні-лютому. Ми приїхали в один з батальйонів. Боєць розповідає про свої проблеми зі здоров'ям і чому він не може вийти на позиції. Каже, проблеми зі спиною, хребетні грижі, не дозволяють йому одягнути бронік і бігати в ньому. Спина болить виходити на позиції, тягнути БК - але ж повинен, бо грижа не вважається комісією ВЛК достатнім приводом для звільнення чи визнання непридатним.

Після цієї розмови я до командира: так і так. Командир каже: здоров'я бухати у нього є, а виходити на позиції...! Ось Вам приклад: і у командира є аргументи, і у бійця якісь болячки, які не вважаються на сьогодні ВЛК серйозними... Ми намагаємося допомогти, щоб його на легші роботи відправили. Хоча тиллові підрозділи забиті і такими "поплавленими"...

- Як таких питущих бійців називають у війську?

- Аватарами... Типова ситуація: боєць теж щось хоче; він часто перебільшує, так себе жаліє, що розповідає про свої бойові виходи, з якими стикався, під якими страхіттями був, проблеми здоров'я. І я розумію, що він згущає фарби, щоб вразити мене, психолога, на рахунок того, наскільки серйозний його кейс. Йдеш до командира, той каже: та ні, він десь був, десь бігав, але серйозно нічого, а розповідей на цілу драматургію вистачить. І я розумію, що це більш лякливий боєць, який намагається маніпулювати та уникати ризиків.

Часто є агресивне ставлення до психолога, типу: ти що, там був? Як ти можеш зрозуміти, що я там відчув? От коли повоюєш... Але я не перший рік є психологом, розповідаю свої випадки, коли бував в серйозних "передрягах" під обстрілами і виходив на позиції. Особливо діє що я таких як він і вивчаю...

- І оця ваша розповідь допомагає? Боєць змінює ставлення до вас?

- Це психологічне фехтування – хто більш бойовий і хто більше пережив - веде в нікуди. Ти кажеш, що, по-перше, що теж був у "замесах", і по-друге, повір, людина може не бути бойовою, але той, хто вивчає цей досвід, систематизує, може більше допомогти, ніж той, хто щось пережив і дає поради тільки зі свого досвіду. Як правило, діє ось такий аргумент: мовляв, якщо б я побув на твоєму місці, як ти кажеш, і був такий "поплавлений", як би я кому допоміг? Смикаючись, чи зі своїми проблемами психіки.

- Це аргумент. А якщо людина у стані "дайте мені ще більше підрів, я їх зубами рватиму", як з нею працювати? Що казати?**

- Є бійці, які гублять почуття обережності. Як правило, всі знають, що така людина знайде свою смерть швидко. Бо коли людина мало дбає про свою безпеку, загубив почуття небезпеки, або забагато пережив, - це теж погано. Ми кажемо командирам, щоб берегли цю бойову одиницю, яка нічого не боїться, дали йому відпочити.

- Такі бійці можуть бути корисними для справи.

- Вони дуже корисні. Як правило, командири вважають, що вони не потребують психологічної підтримки, тому вони дістаються нам рідко і в

останню чергу. Переважно командири нам намагаються надати аватарів: от у цього проблеми з алкоголем, працюйте. Хоча працювати з хронічними алкоголіками мають не психологи. Потрібна наркоклініка, фізіологічні засоби, медикаментозні впливи. Часто бійці п'яні, кличуть до них психолога - бо вони раді: є з ким ще побакланити? Бо їм нудно, їх ізолювали, їх зневажають за слабкості. І тут точно не треба заохочувати. Та й з п'яними це не має сенсу.

- Повертаючись до бійців із загубленим почуттям безпеки. Ви кажете, що командири не дуже люблять показувати таких людей. Але ви питаєте про них, звичайно, одразу. Як потім з ними працюєте?

- Як правило, такі люди бачили багато втрат своїх побратимів — тому накручені аби помститися, або, з інших мотивів, готові рвати і метати. Єдине, до чого у бесіді з ними можна апелювати: друже, швидко щось зробивши і загинувши, ти не досягнеш мети, а ти так багато хочеш.

- А багато серед таких людей сімейних з дружиною і дітьми?

- Ні. Як правило, сім'я - це стримуючий механізм. Ці люди або не мають сім'ї, або пішли з неї, або знайшли цю сім'ю у військовому колективі - і втратили дорогих для себе людей.

До того ж, почуття небезпеки притупляється, коли ти у цій небезпеці постійно живеш. У кожного свій запас міцності. Плюс заходи з безпеки, з точки зору психічних та фізичних зусиль, - дуже витратні. Тобто треба все передбачити та зробити. Необхідно в окопі бути завжди настороженим, постійно в повному спорядженні, в касці, в броніку. А якщо ти сидиш місяць в бліндажі, тобі важко спати в ньому, тягати завжди з собою важку зброю, навіть у туалет вийти поруч з бліндажем проблема. Тому зрозуміло, що бійці знімають бронік, аби хоч перепочити... Нам постійно розказують, що от, приходить він на позиції; враховуючи вік, втомленість і фізичне здоров'я, знімає каску, бронік і тільки тоді без нього може щось робити. Поки немає обстрілу, щось там копає, готує, навіть спить. А потім пішов обстріл або штурм... І наче всі знають, що важливі заходи безпеки – зайвий раз дивитися на спостережному пункті, зайвий раз слухати. Це все зусилля, спрямовані на твою безпеку. А якщо вже втома, ти починаєш економити на зусиллях з заходів безпеки. Зайвий раз перевірити периметр, висунути голову, подивитись, чи не рухається щось. Хоча це раніше було на СП – а зараз за всім дивляться дрони. Бо навіть вийти з-під укриття - це потрапити у поле зору ворожих дронів!

- Хтось із бійців розповідає вам про бажання піти у СЗЧ?

- Так. Як правило, командири думають, що ми повинні так слухати, щоб почути, коли він збирається у СЗЧ, - і доповісти, аби командири вжили заходів. Бійці знають, що це серйозний проступок, який матиме наслідки. Більшість, скоріше, погрожують: мовляв, його недослухали, він на увесь світ ображений; що йому, іти у СЗЧ, ну щоб його почули! В армії зараз масштабна проблема з СЗЧ - в тому числі і через непочуті або невирішені проблеми бійців. Бо і для командира кожним бійцем займатися - а чому йому недоплатили або чому йому недодали в речах; чому його вчасно не прикрили артилерією, коли ішов штурм; чому його побратими не вижили; чому його самого поранено - на це у

командирів часто немає ні відповідей ні часу. Хоча є у військах "командирське інформування" для інформування...

Взагалі, вважається, що тих прихованих лідерів, які спонукають до СЗЧ, - треба виявляти, бо тоді у тебе буде менше "підбурювачів". В реальності ж не пам'ятаю, щоб щось таке можна було виявити і попередити; чи його відмовити від СЗЧ. Ні, я не стикався з тим, щоби хтось за мого відома планував СЗЧ. Натомість більшість говорять, що от, до нас, рядових бійців, недослуховуються — то що мені, іти у СЗЧ щоб привернути увагу? Або різні шантажні маніпуляції: мовляв, якщо його не почують, не відпустять у відпустку, він піде у СЗЧ.

Але є ж відома істина в управлінні колективами: щоб не множити конфлікти, працюй над справедливістю!

- Чим ви можете допомогти у такій ситуації?

- Класично: питаю, коли в останній раз був вдома; чому заборгованість по відпусткам за минулий рік; інші соціальні та побутові проблеми. Наприклад, щось в сім'ї було - скажімо, мама злягла, нікому було доглядати, а його не відпустили. Або ще щось. Але у командира є відповідь на це про вагомі причини (нестача особового складу, щоб закривати такий фронт чи виконувати такі задачі).

- Доводилось чути думку про те, що через нестачу у війську психологів або їхню непрофесійність, їхню роботу виконують капелани. Погоджуєтесь з цим?

- Це хибне твердження, яке не відповідає дійсності. Навпаки, капеланів я у більшості підрозділів рівня окремих батальйонів не бачив взагалі. Навіть не у всіх бригадах є. От у нас в бригаді тільки недавно прийшов капелан. До того на всю бригаду довго був лише помічник капелана. Як може одна людина, а зараз дві, закрити всі вакансії психологів? Ні, швидше проблема - у кваліфікованих психологах, у тому, що досвідчений кваліфікований психолог повинен бути особистістю. Психолог взагалі працює особистістю, харизмою. Але особистості - незручні для командування. Їм потрібні лояльні, підлеглі, сервільні яким сказав: побіг туди, зробив те - і він догідливо виконав, як скажуть. Тоді і мізки не потрібні. Але психологічна служба – це, передусім, про глибокі знання і досвід, якими професіонали відрізняються. Хоча командири до таких не дуже дослухаються, вони конкуренти за "авторитет". Та і взагалі командири комплексують вислухувати психолога, він же не пацієнт якомусь психологу у його ЕГО-центричному-світі.

- Але в цілому наявність у підрозділі капелана вам як психологу — плюс?

- Однозначно. Ми по різних напрямках займаємося тим самим. Всі знають, що віра в Бога дуже допомагає бійцю переборювати страхи, триматися на вірі, морально-вольових, коли уже і здоров'я нема. Це дуже сильна річ. І ми в контролі бойового стресу рекомендуємо, якщо допомагає молитися – молись. При обстрілах бійці, буває, це роблять. Але у кожного - свій шлях

побороти страх. Є і альтернатива молитві у військах – "промова переможця" для невірних.

- Причому з капелана інформацію про бійців не витягнеш, бо у його роботі з'являється таємниця сповіді, неможливість повідомити командирів певну інформацію.

- Капеланська служба в ЗСУ правильно організована. Вона має той ступінь свободи, якого не мають психологи. У безпосередню діяльність капелана мало втручаються. Ну, а як інакше? Ти що, підеш на молитву, розказувати, як правильно проводити служіння чи душепастирську допомогу? Ні. А психологу завжди вказують, що правильно, а що неправильно робити... Як і в політиці, в психології всі "спеціалісти"! Карають психологів чи усувають з посад також, це при страшому дефіциті кваліфікованих досвідчених психологів. А от протезованих осіб, що сховалися від окопів після 3-місячник курсів ВІКНУ на офіцерських посадах достатньо.

- Можна сказати, що об'єктивно до капелана боєць більш охоче піде, ніж до психолога?

- Це залежить. В тих підрозділах, де я був, капеланів не було. А я за війну змінив 5 військових частин. А от там, де капелани є, інша атмосфера і вони мали автономність роботи, якої немає у військового психолога ЗСУ.

- На початку нашої бесіди ви з гіркотою говорили про те, як психологам нарізають зверху задачі, які мають вирішувати офіцери іншого профілю.

- Так, і часто – це підміна або командирської роботи з дисципліни або соціальної роботи заступника командира з ППП із забезпечення умов і позабойового функціонування колективів.

- Наприклад?

- Наприклад, оцінку морально-психологічного стану підрозділів повинні робити заступники командирів з ППП. Але у реальності їх скидають на психологів. Моральність чи робота з патріотичного виховання - це точно не функціональні обов'язки психолога... Це той напрямок, де ми точно не за призначенням використовуємося. Інший напрямок – відібрати людей на бойову. Щоб відібрати, треба його спостерігати у службовій діяльності. Це має робити командир, який є в цьому підрозділі; і оцінити, які у нього ділові якості – це і управлінська робота. Або, як мінімум, його заступника, який постійно з цим особовим складом знаходиться, працює з ним, спостерігає. У нього є всі особові дані, довідки, хто, куди і звідки і які реальні проблеми по здоров'ю чи які надумані. Якщо є сумніви, то є влада допомогти пройти обслідування, чи направити в медичну службу. Або юридична причина, якщо він має опіку чи інші юридичні застереження бути на бойових.

- Чи є якісь домінуючі теми у ставленні військових, які довго воюють, до тилу і тилкових людей? Зрозуміло, що окрема тема - сім'я та загалом рідні, стосунки з ними. Але окрім цього, яким бачить тил людина, яка довго воює, яка отримує відпустку, приїздить і дивиться на тилowe життя?

- Тил для бійця - це, передусім, забезпечення. У попередні роки війни було багато проблем у забезпеченні, в тому числі і з артпідтримкою, снарядами. Але на сьогодні ці проблеми більш-менш не стоять так гостро. В тому числі - з допомогою Заходу. А от що принципово не вирішено, - це те, що бійці самі ремонтують ту ж свою бойову техніку, скидаються грошима з бойових. Командири низової ланки допомагають; як правило, ставлять і тиліві, і посади забезпечення у бойові виплати. Цей інструмент активно використовується, щоб мати фінансовий ресурс, щоб знайти і купити ці запчастини.

Фінансові зловживання такого ґатунку - дуже складне питання, бо від держави отримати якусь запчастину для автотранспорту забезпечення та логістики – це довго і не завжди можливо. Ну немає на складах. Зрозуміло, що за допомогою своїх грошей ти швидше можеш це вирішити. Не будемо забувати, що транспорт, який підвозить продукти, евакуація – це часто куплене на суспільних або волонтерських засадах. Але зараз вже не вдається збирати ті "банки", які були раніше...

- Багатьох з тих, хто воює, з ким довелося спілкуватися, істотно дратує чимала кількість поліцейських на вулицях Києва. До того ж, на нових автівках, на які на фронті шалений попит.

- Так. На фронті автівка живе лічені тижні, пощастить, якщо місяці. Але вона дуже потрібна. На ротному рівні, як правило, - страшенний дефіцит. Одну автівку якось утримують, поки не поламається, і тоді виникає проблема - евакуювати бійця. Скидуються всі, шукають запчастини, ремонтують. А інакше, в кращому разі доводиться чекати дні, поки ти напишеш, узгодиш заявку, потім служба тилу відпрацює, потім скине на склади, потім ще треба обґрунтувати, що це була втрата на бойових. Буває виникає питання: цей транспорт – чи поставлений він у штат? Часто волонтерські автівки не ставлять у штат, бо як тільки гарна машина стоїть у штаті, то вищий начальник буває своїм наказом її "кудись" переміщує...

- Коли спілкуєтесь зі своїми "поплавленими" бійцями, що про тил від них чуєте?

- Що не забезпечують запчастинами, і вони змушені витрачати з кишенькових грошей на ремонт машин. Немає машин для дрібної логістики останньої милі.

Ще часто вимагають від мене відповісти на питання: чому гарні машини, наприклад, - в тилу у силових структур. Кажуть: з фіга лі їм такий крутий крузак, весь накачаний, обвішаний? Нам би такий, повітягував би купу бійців чи іншої користі у забезпеченні передової...

- Багато чуєте роздратованих відгуків від бійців, що, от, з'їздив у відпустку, надивився?

- Так. Вони якраз і бачать те, що у поліцейських та ТЦК – круті машини, а у них на фронті - розвалюхи. Я розумію, що в ланцюжку розподілення ці структури стоять вище, ніж дійде на фронтівий підрозділ. Плюс знос на бездоріжжі прифронтовому величезний.

А ще їх дратує те, що у тилу вони бачать значно більше перевірок і свавілля. Щоб йому доїхати додому – треба пройти багато блокпостів, де його обшмонають. Не дай боже, у нього патрон чи гільза, чи ще щось. Зараз, також, більш активні заходи по пошуку ухиянтів – звідси оці всі і мобільні блокпости. В тилу – велика формальність, черги, перевірки. От останній був випадок на Харківському напрямку, де бійці сиділи в буцегарні, поки з'ясувалося, що в них старе СЗЧ чомусь не закрито...

Або органи ВСП (військова служба правопорядку) показують свою роботу – гребуть, вказують якийсь запис в базі, а потім виявляється, що він старий, щось там не зняли з реєстру. Тобто маємо неефективність ВСП (від не розвиненої системи військової юстиції) - а страждає боєць. Таке трапляється часто. Навіть за останній місяць я про декілька таких випадків чув. І це тільки по одній військовій частині.

- Уявімо собі, що встановлено перемир'я. Військові масово повертаються додому, змішуються з українським тилом. Яких тенденцій та явищ у цій взаємодії треба очікувати українському суспільству? Дехто побоюється підсилення криміналітету людьми, які звикли до зброї, небезпеки і потреби у адреналіні. І вже зараз тицяють у військових.

- Це буде проблема. Я про неї вже порушував питання. Це було у грудні 2023, в районі Ківшарівки, на куп'янському напрямку. Приїхала кореспондент телеканалу "Рада" і брала там інтерв'ю у наших мінометників. Я там також супроводжував як офіцер-психолог. Взяли і у мене інтерв'ю, де я якраз про цю проблему говорив: треба налагоджувати інфраструктуру для роботи над проблемою масової реадaptaції бійців, які повертаються додому. Їхній психіці потрібно адаптуватися від тваринного виживання - до соціального нормального життя.

Але цей телеканал тупо вирізав цю тему. Бо — неактуально чи нецікаво, мабуть. Їм треба було показати бравий бойовий досвід, як ми тримаємо позиції. Але я хочу сказати як психолог: бійці, які з ризиком для життя пройшли війну, зазирнули в очі смерті, - у них загострене відчуття справедливості. І це основна причина, тригер його дій, коли він повертається і бачить наше старе життя з корупцією, неефективністю, з чергами до лікарів. Він психічно виснажений, щоб це довго терпіти, і звик жити в бойовій агресії. Коли він з пластинами, весь поранений, а йому пишуть: здоровий чи іншу малозначну причину, щоб не давати інвалідність. Бо там вже квота роздана, кому треба...

- А якщо до нього ще й повернулась з-за кордону сім'я, яка подивилась на те, як можна жити? Уявімо собі розмови у сім'ї людини, яка воювала, а нині у мирному житті бачить цю несправедливість?

- Це вибухонебезпечно і тільки підсилює соціальну напругу у суспільстві, коли одні гладшали від нормального життя, а його проблеми тільки множились, і ніхто не цінує, як він постраждав. Це перше. І друге. В психології, щоб вийти з токсичних стосунків, стресу, треба значний час і серйозні реабілітаційні процедури в реадaptaції. Може, вже курси реадaptaції

і є — але про них я чув на рівні волонтерських структур, ініціатив ветеранських організацій. Між тим, суттєвої підготовки від держави я не бачу. А робити це треба. Інакше ми побачимо багато військових в ОЗУ або в соціальних протестах.

- А яким, на вашу думку, буде вплив фронтовиків, які повернулися, на політичні процеси в країні?

- Потужним. По-перше, вони матимуть величезний авторитет. А по-друге, вони вже відійшли від поточної соціальної системи стосунків, побували в іншій системі - і прийдуть знову адаптуватися в цю нову для них соціальну дійсність. У ветеранів може бути висока готовність до протесту, до простих дій та реакцій, як його вчило життя при виживанні бо воювали ж за краще життя!

- Ви на Банковій не сидите, але питаю про вашу суб'єктивну точку зору. Як ви думаєте, чи помічає влада, що цей запит на справедливість може просто поповнити величезні протестні маси, які будуть виступати проти дій цієї влади?

- З точки зору фронту важко аналізувати дії влади, не занурившись у соціальні відносини чи проблеми, і оцінювати ефективність прийняття рішень.

- Ви багато спілкуєтеся з бійцями. Чи можна спрогнозувати, який відсоток з них після перемир'я повернеться до своєї довоєнної роботи і який відсоток займеться чимось новим?

- Вважаю, що до воєнної практики повернуться одиниці. Бо за цю війну основна маса бійців виросла в своїх очах. Вони таке витримали! Вони роблять величезну справу, стримуючи значно більші сили. Звісно, у тилу ними часто помикають наділені владою. Або зневажають за їхнє прагнення до справедливості — і це точно погана історія для майбутньої соціальної злагоди в суспільстві. І проблеми будуть, бо там, на війні, вони були принципові і важливі, а тут — маленькі і малозначущі.

- Ми з вами зараз говоримо про те, що трапиться, коли люди війни повернуться до тилу, з його тиловим суспільством. Ваш колега Олег Покальчук заявив виданню "Лівий берег", що, на його думку, нічого фатального при цьому змішуванні не трапиться. Цитую: "По-перше, нічого особливого не буде. Тому що з погляду військовослужбовців, дозволю собі трошки узагальнити, а що у вашому прекрасному цивільно-громадянському суспільстві є такого, щоб я оце все кинув, своїх побратимів, посестер і бігом побіг до вас? Щоби що? За ці роки в мене є своя тусовка, свої друзі, з ними можна мовчати, можна говорити. Тобто не буде конфлікту. А по-друге, між зміною настрою і зміною поведінки є дуже сильна відстань, принципово велика, а в українській ментальності особливо - коли про це багато говориться, то мало робиться. Емоції каналізуються і через пресу, і через демократичне суспільство, через виговорювання, через срачі, нескінченні сварки. Це випускання пари". Згодні з таким оптимістичним підходом у його роздумах?

- Якщо ми будемо працювати в напрямку справедливості, то можемо пом'якшити або каналізувати цю енергію. Це серйозна, пасіонарна енергія більш організованої і патріотичної частини суспільства, яка захищала країну. Їх зараз частково вдається каналізувати у волонтерській діяльності, форуми, блоги, дискусії чатів-коментів. Але повинні бути великі програми по залученню до їх соціалізації, використання їх досвіду. Вони вже навчилися воювати, тримати зброю, а для мирного життя – це виклик. Забуті навички суспільного співжиття потребують оновлення. Це величезна проблема, і я не був би таким оптимістичним, що можна простими речами вирішити складні проблеми поляризації суспільства з такого конфлікту як війна. Швидше за все, бійці не будуть прагнути міцно триматися в бойових колективах в цивільному житті, бо це пов'язане з негативним пережитим досвідом. Вони будуть підтримувати зв'язки, дружити, так, але жити будуть намагатися мирним життям, сімейним, а не тим, войовничим. Так, багато залишиться зі "свідомістю у війні"... але більшість, я думаю, будуть прагнути адаптуватися. Це, звісно, якщо їхній подвиг буде вшанований, а голос почутий.

- Повернімося до розмови про ваш професійний цех. Де зараз готують людей вашої спеціальності?

- Зараз активно готує Київський університет (курси ВІКНУ). 2-3 місяці курсів – і ти вже психолог і офіцер. І це проблема. Якщо тобі до 45 років, і ти вмієш спілкуватися, якимось працювати з людьми, ти – кандидат на навчання. Тебе направляють на ці курси. Але ж психологом за 3 місяці, навіть за наявності якогось хисту, стати мало ймовірно. А за неможливості доростати самовдосконаленням до професії психолога у війні – у кращому разі це вузькі спеціалісти з виживання у військових ієрахіях і з примарними можливостями до автономності у думках і вчинках, можливості багато вивчати і обмірковувати, експериментувати. А більшість з того, що я бачу, стають не психологами, а функціонерами з титулом психолога. І в реальності виконують ті функції, що скаже командування, яке ще далі від психології і її етики, ніж їх підлеглі. Влада війни – цинічна.

- У вас є розуміння, що треба змінити?

- Є. Перше: якщо ми класично ідемо за західним зразком, то там військові психологи організовані у свою асоціацію. Вони мають свою структурну автономію, не перебувають суцільно під владою командира чи навіть у двовладді (зама з ППП), який, мовляв, краще знає - і, не дай боже, ти щось заперечуєш. Одразу отримуєш і догани і пониження, і переведення, і збиття з посади із запереченням права на професію психолога. Якою може бути ця автономія у нашому випадку? Скажімо, подібною до тієї, що має медична служба, яка є окремою структурою в ЗСУ. Або разом під командування медичних сил. Ідея така, що ця служба не має бути під прямим адміністративним підпорядкуванням командирів, які можуть зробити з цієї служби психологів якусь сервільну структуру з психологічних маніпуляцій, де вони не бачать результатів роботи, бо не мають часу та освіти розуміти усі внутрішні складності психіки. Командиру треба просто, щоб

військовослужбовець виконав задачу. Або з алкаша йому зробити штурмовика, або з переконаного відмовника чи боягуза - дуже вмотивованого воїна.

Зрозуміло, що див не буває, і навіть у нормальних кабінетних умовах ти місяцями проводиш якусь терапію, профілактику, вирішуєш його проблеми, щоб він хоч на йоту змінився і почав довгий самостійний процес катарсису і самозцілення (жартую). А тут і таких можливостей немає...

- Тобто головний вектор зміни ситуації полягає у виокремленні командування психологів? Я не спеціаліст, але, як на мене, такий крок видається раціональним. Бо на те, щоб змінити армію і вирішити всі її структурні проблеми, потрібно багато часу. А для того, щоб створити більш притомну і самостійну структуру з психологів, — часу треба набагато менше.

- Так. Бо психологія - то про складне з університетською освітою та тривалим досвідом. А командири, як правило, вимагають простих рішень і часто не дуже освічені у психологічних тонкощах чи наслідках. Розумієте, навіть у формальних документах щодо психологічного забезпечення ЗСУ чітко прописано, що психологів оцінюють спеціалісти вищого рангу. Але в реальності їм оцінку дає навіть останній командир роти, якому щось не сподобалось і він може написати рапорт, як це у мене було, що, мовляв, боєць забухав після візиту психолога у підрозділ. Тому командир просить відкрити службове розслідування - і його відкривають! Вердикт, що він начебто скалічив бійцю психіку намаганнями йому допомогти...

- Заступник комбрига з МПЗ однієї з механізованих бригад нещодавно сказав мені: "На величезний жаль, ми займаємося бутафорією, відписками, службовими розслідуваннями. Але все це забирає час, якого не вистачає на реальну роботу з людьми". Так от, логіка підказує, що якщо психологи будуть виокремлені з армійської системи, з її радянськими ще вадами, то краще буде і робота психологічної служби, і її результати.

- Погоджуюсь. І додам ще аргументів щодо можливої ефективності такого рішення. По-перше, це прибрало б купу армійської імітації у роботі психологічної служби. Бо від нас вимагають здавати величезну кількість звітів про те, що ти робив, з ким зустрівся, вести цілий журнал, про що говорили. Купу звітів, планів, які все одно не забезпечують для виконання те, що ти напланував. А докази роботи – фото, які можна згенерувати ШІ. Таким чином з психологів роблять обслуговуючий персонал низького рівня, ще й службу з низькими тарифними розрядами, бо психолог не є на передовій, це не бойовий офіцер! А повага в ієрархічних системах ґрунтується на тому, які цінності стоять за посадою! Тобто навіть без поваги на старті! Автономізація служби психологів дасть їм можливість займатися тими важливими, суттєвими проблемами психологічного вивчення та оцінки ефективності впливів та психологічної допомоги, яку виконують зараз командири і зами (!), а не

займатися імітацією чи ритуальними діями розмовного жанру. Бо всі так давно роблять і не дай бог порушити встановлений порядок речей.

І друга пропозиція. В армії США на бійця, його психічне здоров'я, ведеться електронна психологічна картка. І зберігається вона в електронній системі на серверах. Уявіть, у психолога є планшет, доступ до сервера - його попереднього вивчення, результати тестів. Він працював би по бійцю не з нуля кожного разу і бачив би динаміку психічних змін, доповнивши своїми матеріалами та спостереженнями. Тобто багатогранність оцінки різних спеціалістів. І це б під контролем експертного середовища (асоціації) спеціалістів, де все робиться для системного підходу до психічного здоров'я бійця. Не треба продукувати значну кількість звітів. В армії США про психічне здоров'я бійця ведеться цілий трек у спеціальних програмах. До речі, зараз у війні чомусь забули у ЗСУ, що є етика військового психолога, яка вимагає дотримуватися конфіденційності, вимагає необхідності збереження персональної інформації про бійця закритою, яку він довірив психологу. Таку проблему можна відкрити лише у певних умовах чи ситуаціях у конкретних випадках суспільної загрози чи самогубства.

- А як у нас зараз?

- А у нас - все навпаки. Доповіді психологів командирам і про все і вся, що накопав. Культивують їх залежність і показові покарання, тотальний контроль. На етику військового психолога ніхто особливо не зважає, командування вимагає всю "подноготную" і навіть не напружується забезпечити конфіденційність простою нормативною вимогою забезпечити окремість роботи (кабінет чи просто робоче місце), сейф.

- Як приклад неправильної практики підготовки психологів для армії ви згадали про курси при Київському університеті. Зрозуміло, що альтернатива такому підходу – це класна, ґрунтовна підготовка спеціалістів. Але часу немає, держава воює. І ці спеціалісти для війська, яке воює, потрібні зараз. Що робити?

- Зробити акцент на селекції і фільтрації від випадкових осіб у спільноту психологів самими психологами. Але головне інше: хто оцінює? Після курсів людина працює, вдосконалюється, видає результати. Хто оцінює ці результати? Це повинна робити спеціальна кваліфікаційна комісія або психологи вищого рівня. У нас же все оцінює командир, який навіть не знає чим забезпечувати його діяльність. У людини, як і у військових (це я зараз жартую) є дві сигнальні системи: рівень інстинктів і реакцій — перша, і вища нервова діяльність - друга. У військах у психологічному забезпеченні в управлінні до другої системи ще не розвинулись. Типовим є мій кейс, коли я, кадровий військовий психолог офіцер з 1992 року, який закінчив військову психологію ще у далекі часи у військовому училищі, а потім вдосконалювався на керівних управлінських посадах у бізнесі, в тому числі у науково-викладацькій практиці в аспірантурі КНУ ім.Шевченко.

В армії ж я занадто чи то ефективний, чи то складний для розуміння. Таких, як я, часто намагаються прибрати, бо проблеми боєздатності виводять

на глибокі психологічні проблеми управління. Мене вже втретє знижують у посадах і переводять з психологів - бо я незручний для тих, хто не дбає на ділі про особовий склад. Бо я маю бачення більшої ефективності роботи зі складними явищами "психологічного забезпечення", думку, розуміння і спроби вплинути на вирішення проблем — наприклад, на тенденції щодо збільшення СЗЧ або інших перекосів управління, ознак корупційних явищ чи зловживань владою над людьми. Проте дефіцитність і затребуваність психолога в ЗСУ висока. Всі шукають підходи до психології війни, мабуть, кожен по-своєму.

- Дехто з читачів може сказати: ага, якщо женуть з одного, другого, третього місця, мабуть він щось не те робить, а не те, що він такий принциповий?

- Добре. Якщо не те мною робиться, то за моєї відсутності має знизитися, наприклад, кількість СЗЧ у військовій частині. Або покращитися морально-психологічний клімат. А цього не відбувається. Навпаки, побратими, з якими підтримую зв'язки, жаліються, що все погіршується. Прибрали, щоб не заважав монополії на правильну думку. Бо твоя робота – на благо бійця чи військового колективу, в першу чергу, а не на догоду владним перекосам чи їхньому приховуванню. Тобто оцінка командиром роботи психолога, його пониження в посаді, догани і так далі, - це все для чого? Це просто, щоб він не мав іншої, ніж домінує, думки по психологічному забезпеченню, був зручним. Часто командири комплексують з авторитетності і довіри до психолога на фоні просування цінностей гідності до особистості, чи публічної прозорості у роботі, вчинках. Вказує у звітах про не про ті проблеми. Бо у них треба показувати гарну картину, вигороджувати правильних осіб. Критика системи мотивації, нагород, що підриває віру військових колективів у справедливість за бойову роботу.

- А як взагалі оцінюють, наскільки фаховим і успішним є психолог?

- Ніяк. У тому-то і проблема. Якби було своє командування або відгалуження від командування, наприклад медичної служби, з чітко організованою структурою — як асоціація військових психологів через свої експертні групи... Корпоративність структури.

- Чи є у нас така цехова організація?

- У цивільних є - Асоціація психологів України. А у військових – ні. Зараз сержантський цех намагається організувати, щоб була сержантська служба; вибудовується окрема гілка. Нам, психологам, треба просуватися в тому ж напрямку.

- Віталію, з 2023 року ви допомагаєте військовим на фронті якось давати собі раду з емоційним вигоранням та різноманітними психологічними проблемами. А що робить з власними проблемами психолог Віталій Фісун? До кого іде?

- Якийсь час я мав супервізора, наскільки міг мене емоційно підтримував і давав поради. Але довго це не могло тривати, бо у військових є специфіка, яку не розкажеш за межами ЗСУ. Шукаю... Я і у звітах пишу, що і психологам

потрібна реабілітація, і якась регулярна інтерв'язія психологів, що налагоджується в деяких місцях. Треба обговорення типових проблем психологічної підтримки в ЗСУ чи бойової діяльності. Бо як ми бачимо на прикладах вчителів – у них збільшені відпустки, тому що значне психічне навантаження. М'язова втома проходить швидко під час відпочинку, а психічна – ні. Є значні професійні вигорання. Це професійна необхідність. Я шукаю таких професійних людей, яким можу довіритись як спеціаліст... При організованій асоціації це було б організовано на системному рівні. Зрозуміло, що ти розробляєш свої методики відпочинку, що підходять тобі – прогулянки, спорт, медитації, хобі, здоровий спосіб життя – це стандартно допомагає. Але зараз війна, і надзвичайні часи вимагають надзвичайних заходів. Корисно було б проводити якісь конференції, обмінюватися актуальною проблематикою військової психології, узагальнювати її, систематизувати, а потім проводити апробацію нових підходів та їхнього застосування у ЗСУ. Цього немає на зараз. А знайти гуру, якому хотілось би довіритись самотужки наодинці — важко...

- Так, і не тільки вам.

- Я бачу у військах типову систему організації циркулювання психологічної інформації з тотальністю адміністративного контролю і фільтрації "куди треба" та організації знецінювання авторитетності "неугодних" психологів, маніпуляцій і підстав, які ще зустрічав з радянських курсантських років. Продовжує домінувати пріоритет покарання і психологічного насилля над заохоченням і мотивацією військовослужбовця. А боєць в окопі - часто найбільш безправний перед визнанням заслуг і виплат (а якщо командири не можуть попіаритись на його фоні, то й непомітний). У військовій системі зараз не спостерігається хоча б мінімальних прагнень до підтримки справедливості чи захисту прав від свавілля командирів. Скоріше, є впевненість, що "війна все спіше"... А структура психологічної підтримки персоналу більше схожа на інквізицію часів релігійних війн з пошуку "невірних". Досі не затверджений проєкт закону про військову юстицію (зі слів офіцерів ВСП). Немає майже ніякої системи захисту прав військовослужбовців, крім імітацій скарг на гарячі лінії (цивільне судочинство важкодоступне для бійця). Які, мабуть, із економії штатів на юристів, направляють скарги в ті частини - на кого скаржиться військовослужбовець і відповіді готуються і підписуються тими ж командирами! Уявіть треш системи. Але закон України про розгляд звернень громадян забороняє це робити! Ми що, вже не громадяни в правовій країні?

- Читачеві може здатися, що і тон нашої бесіди, і ваші аргументи - відображають стан справ у психологічній службі у похмурих тонах. Це і зрозуміло: ми говоримо про проблеми, і тут буде нечесним додавати у розмову штучного оптимізму. І тим не менш: а чи є у вашій цеховій справі люди та структури, які цей оптимізм справді у вас викликають оптимізм? У кого треба вчитися, з кого брати приклад?

- З позитивного по напрямку організації психологічної допомоги в ЗСУ – почалися деінде проводити більш організовано реабілітаційну роботу з "поплавленими бійцями" в санаторно-курортних умовах і саме відрядженими в тил на місяць військовими психологами з проведенням щотижня інтерв'язі онлайн для узагальнення досвіду і масштабування для інших психологів. Досвід у військових психологів не тільки виявлення і первинна психологічна допомога, а і залучення до заходів терапії.

Міняються підходи і вимоги до роботи військового психолога і на рівні керівних документів від Головнокомандувачів та Генерального штабу, є вже значна різниця в спеціалізації психологічної підтримки (колишня МПЗ) і психологічної допомоги (військові психологи).

Менше залучають військових психологів до хибної практики проведення службових розслідувань, організовують для цього новий штатний спеціальний підрозділ на рівні бригад. Тобто психолог у військах все менше залучається до ролі "слідчого", чи інших репресивних заходів (наприклад, "задувки" на визначення алкогольного сп'яніння бійців), що не додавало до соціального капіталу – довіри в підрозділах. Джерело: <https://censor.net/ua/r3554137>

(<https://censor.net/ua/resonance/3554137/psychologichna-dopomoga-viyiskovoslujbovtzyam-zsu>, 28.05.2025).

====

Страх і виживання: як мозок реагує на небезпеку, пояснив військовий психолог Роман Червоний

Як розпізнати й подолати страх — тема нового випуску циклу "Точка дотику", який присвячений комунікації між військовими та цивільними. Роман Червоний, старший офіцер групи психологічного відновлення Оперативного командування "Захід" пояснив, що відбувається з нашим мозком під час небезпеки, які його ділянки активуються. А також, чому у стресових ситуаціях хтось діє холоднокривно, а хтось — завмирає.

Роман Червоний зазначив, що під час бойового стресу, найсильніша емоція, яку відчуває людина — це страх. І його можна умовно поділити на три різні ступені, які формують піраміду. Перший з них, який знаходиться на вершині, це контрольований страх. У цьому стані активізуються основні системи: серце б'ється швидше, м'язи готові до дії, виділяється адреналін:

“Коли нам страшно, але ми або маємо попередній позитивний досвід в таких ситуаціях, або зберігаємо когнітивну здатність мислити, чути, бачити, приймати рішення. Опановуючи цей страх, ми ведемо якусь діяльність”.

Коли страх перевищує певний поріг, раціональне мислення блокується. За словами військового психолога, мозок починає діяти за рефlekсами. Тоді варто говорити про іншу зону піраміди, яку називають “мозок мавпи”:

“Ми використовуємо все, що ми вміємо, що ми завчили, все, що пам'ятають наші м'язи”.

Крайній ступінь реакції — ступор. Цей стан небезпечний, якщо він довго триває, бо це за словами Романа Червоного, може призвести до органічних змін, а зокрема можуть виникнути проблеми з серцем та мозком.

(<https://suspilne.media/rivne/994651-strah-i-vizivanna-ak-mozok-reague-na-nebezpeku-poasniv-vijskovij-psiholog-roman-cervonij/>, 14.04.2025).

===

ПТСР: що це, чому виникає і як допомогти. Пояснює психологиня Ольга Галицька

Що таке посттравматичний стресовий розлад і хто в групі ризику. Це тема першого випуску циклу “Точка дотику” – проєкту, який допомагає налагодити діалог між військовими та цивільними, пояснюючи складні психологічні процеси простими словами.

У першому випуску психологиня, психотерапевтка психологічної підтримки персоналу ОК "Захід" Ольга Галицька розповідає, як формується ПТСР, як війна впливає на психіку військових і цивільних і чому своєчасна допомога фахівців є важливою.

“Якщо ми візьмемо назву посттравматичний стресовий розлад, то це розлад, який стається з психікою людини і відноситься до психічних хвороб. Чому ж він стається, на якій основі і де він може статися? ПТСР – це хвороба. Хвороба, яка настає після психологічної травми. Травма, яку отримує людина, є неочікуваною. І ця травма загрожує життю”, – пояснює Ольга Галицька.

За словами фахівчині, ризик розвитку ПТСР існує не лише для військових, а й для цивільних, зокрема дітей. Адже дитяча психіка так само реагує на війну, формуючи свої механізми захисту та переживання стресу.

“Смерть – це те, з чим людство завжди бореться, але, на жаль, війна не є гуманною. І військові дії – це найгірше, що придумало людство, коли людина з людиною починає воювати”, – каже Ольга Галицька.

Психологиня зазначає, що перші симптоми можуть проявлятися не одразу після травматичної події, а через 1-3 місяці, півроку або навіть 2 роки. Якщо не звертати увагу на ознаки ПТСР, то наслідки можуть стати руйнівними.

А якими є перші ознаки розладу та коли варто звертатися за допомогою – дивіться у відео вище.

(<https://suspilne.media/rivne/983655-ptsr-so-ce-comu-vinikae-i-ak-dopomogti-poasnue-psihologina-olga-galicka/>, 31.03.2025).

===

«З війни усі приходять іншими». Інтерв'ю з військовим психологом з Рівненщини про повернення ветеранів та їх підтримку в суспільстві

Питання шанобливого ставлення до захисників, які повернулись з фронту у цивільне життя, сьогодні є вкрай актуальним. При цьому процес швидкої адаптації воїна певною мірою залежить і від готовності до цього суспільства.

Напередодні радник голови Рівненської ОДА Сергій Татаренко поспілкувався на цю тему із військовим психологом Максимом Чубиком - офіцером, учасником бойових дій, психологом із 20-ти річним досвідом. До слова, Максим Чубик отримав відзнаку від начальника Рівненської ОВА Олександра Ковалю за активну громадянську позицію та психологічну допомогу ветеранам.

- Опишіть загальний портрет ветерана. Якою людиною повертається у цивільне життя після війни?

- Портрети будуть різні. Але загалом можна виділити, що це буде людина, яка дуже стомлена фізично та морально. Людина, якій доведеться заново повертатися в суспільство, до сім'ї. В неї буде ресоціалізація, реадаптація. Знову вчитися жити, знову влаштовуватися на роботу чи повертатися до роботи. Це буде людина, в якій можуть бути якісь порушення, наприклад сну, тривога. Також військові – це люди дуже схильні до відчуття справедливості. І коли людина повернеться, для неї все буде трохи інакше. Тому ветеран – це людина, якій потрібно буде заново вчитися жити у суспільстві.

- Як багато людей з числа ветеранів мають посттравматичний стресовий розлад?

- Офіційної статистики в Україні наразі немає. Посттравматичний стресовий розлад – це психіатричний діагноз. За моїм прогнозом, думаю, що діагноз буде у кожного третього-п'ятого. Поки точно це невідомо. Але якісь розлади чи особливості, я думаю, будуть у багатьох. Тобто, жодна людина, яка була на війні, де б вона там не була – не прийде такою, якою була до війни. Тому, я не говорив би про сам ПТСР. Просто усі вони прийдуть іншими.

- От ви вжили слово таке «особливості», напевно, воно найбільш таке коректне в цій історії.

- Так. Посттравматичний розлад включає дуже багато складових. Наприклад, поганий сон, кошмари, тривога, пильність, відсутність сенсу життя, складнощі у відносинах, підвищена агресивність. Може не бути ПТСР, але будуть якісь окремі складові, окремі елементи.

- Перейдемо до основної частини нашої розмови. Як спілкуватися з ветеранами? Чи якісь табуйовані теми, фрази? Порадьте цивільним людям

- Моя перша рекомендація: не треба особливо думати, як з ними говорити. Якщо ви почнете думати – що говорити, що не говорити, це буде відчуватися. Ви ніколи не вгадаєте, чим можете тригернути військового і ветерана. Тому перше, просто говоріть з ними. Друге, звісно, є якісь

табуйовані теми. До прикладу, не потрібно розпитувати про війну, що там було. Якщо він був поранений – особливості поранення. Найжахливіше, що ви можете спитати: чи вбивав він, де був. Тобто, те, що стосується фактів, не треба питати. Так, іноді військові можуть самі про це розказати, проте це вже інша історія. Але не розпитуйте, не потрібно ретравматизувати.

- Щодо ветеранів з інвалідністю: наскільки доречно акцентувати на цьому? До прикладу, пропустити в черзі, допомогти на пішохідному переході. Як правильно в таких історіях поводитись?

- Я часто працюю з ветеранами з інвалідністю. І скажу, як вважаю та роблю особисто. В таких ситуаціях завжди пропоную людині: «Проходьте переді мною» або навіть «Пропустіть, будь ласка, ветерана». Інша ситуація: людина піднімається на кріслі колісному – я бачу, що їй важко. Підходжу і запитую: «Давайте я Вам допоможу». Далі можливо декілька реакцій. Реакція перша: «Окей» - тоді ви допомагаєте. Реакція друга: «Дякую, я сам» або ж «Ні, не треба». В такому випадку краще просто відійти.

Військовим і ветеранам дуже важливо знати, що вони абсолютно повноцінні. І, я скажу чесно, вони часто сильніші за нас з вами. Їхнє бажання та жага жити і те, що вони роблять, в рази більше за наші.

- Як реагують ветерани на те, що їм кажуть, піди до психолога? Адже наше суспільство не дуже налаштоване на походи до психологів. Чомусь часто у людей психолог дорівнює психіатр. Як взагалі ветеранів залучити, щоб вони зверталися до психолога, адже очевидно, що це потрібно?

- Ви абсолютно правильно підмітили. Є декілька причин, чому чоловіки, в тому числі і ветерани, не звертаються до психологів. Перша: плутанина – психолог-психіатр. Відповідно, психіатр – це лікар, це вже діагнози. Відповідно: «Я не хворий на голову». Друге, в нашій державі немає культури звернення до психологів. Це ще спадщина з Радянського Союзу, коли не було психологів й люди не зверталися. Наступне: «Я не слабак», «Я сам розберуся».

Я багато консультирую як групи військових, так і індивідуально. І часто діючі військові командири кажуть: «Ну, бажано, щоб ніхто там не знав, що я звертаюся, тому що якимось не зрозуміють, подумают, що я слабак». Тому, якщо ми говоримо про звернення до психологів, я бачу два варіанти – індивідуальна терапія, тобто один на один. А є групова терапія.

Як туди попадають ветерани? Перший шлях – це хтось із родичів, частіше дружина чи матір, приводять. Другий шлях – ветеран, який вже раз прийшов та побачив ефективність, розповідає іншим ветеранам. Вплив побратима часто сильніший, ніж дружини, матері і так далі. Третій спосіб – це різні установи, державні, недержавні. Вони це пропагують, розповідають і люди так само долучаються.

Мені більш подобається групова робота. Завжди в групі є хтось, хто впорався зі своїми проблемами. Якщо це проблеми із випивкою, чи є негаразди в сім'ї, не має роботи, не хоче жити – завжди в групі буде 2-3 людини, хто з цим стикався і вже впорався. І ця підтримка шалена.

- Ви – колишній військовий, то вам, напевно, легше працювати з ветеранами. Чи мають шанси цивільні психологи розкрити ветерана, якось знайти з ним спільну мову?

- Шанси є завжди. Але є шанси 90%, є шанси 10%. Знаю психологів, які працюють з військовими при тому, що не були на війні. Проте у форматі рівний-рівному (коли психолог має досвід бойових дій), це набагато легше.

- Можливо тоді давати можливість ветеранам отримати освіту психолога?

- Є такий підхід. Зараз дуже багато ветеранів пішли вчитися саме на психолога. Тобто вони кардинально змінюють своє життя. І я скажу, що цей шлях, мабуть, навіть буде більш ефективнішим. Тому що якісь там фундаментальні теоретичні знання, це, звісно, класно, але я думаю, тут в допомозі потрібен більше власний досвід. Це дійсно гарний шлях. Я знаю таких людей, які ніколи не були пов'язані з психологією, після звільнення зі служби навчалися на психолога і зараз працюють з групами.

- Які ще є альтернативні шляхи адаптації, соціалізації для ветеранів, для людей, які повернулися з війни? Куди людину направити, щоб вона швидше адаптувалася в суспільство?

- Перше - це через спорт. Це дуже дає сили жити. У Рівненській області це дуже розвинено, є багато програм. І вони дійсно дієві.

Далі, зараз достатньо багато на рівні держави є різних підрозділів, які працюють з ветеранами. Відповідно, звертатися до них. Також, недержавні установи, є дуже багато різних просторів. Якщо брати місто Рівне – це Простір Інтеграції, Будинок ветеранів. Дуже ефективно, який такий простір створений ветераном, там є щось із спорту, є психологи, або просто можна чай-каву попиту і поговорити. Цей, до речі, спосіб один із найефективніших.

Далі, ми говоримо про сім'ю. Одна із найбільших ролей в цій історії – це сім'я. І, відповідно, тоді треба всій родині готуватися до цих особливостей. Їх вплив, я думаю, найбільший.

Окрім психолога, комусь треба піти і до психіатра. Наприклад, якщо людина зовсім не спить, у неї панічні атаки. Іноді без медикаментозного лікування реально неможливо.

Далі, хтось може піти до церкви. Церква для мене – це той самий в принципі психолог. Комусь більше підходить психолог, а хтось піде в церкву.

Також дуже сильно впливає на ветерана, як відносяться роботодавці. Від керівника дуже багато залежить. Адже людина приходить на роботу, вона відчуває багато тривоги.

Дуже потужний інструмент, як і спорт, це навчання. Зараз дуже багато програм через центри зайнятості, вища освіта і багато курсів – достатньо доступні. Коли людина навчається, вона в той момент ні про що особливо не думає. Вона тут і зараз. Тому це досить дієвий інструмент, який займає її час та надихає щось робити далі.

- Якщо в загальних рисах, то важливо не залишати ветерана наодинці з собою? Тобто, щоб він був зайнятий спортом, навчанням, десь на роботу пішов.

- 100%. Тобто, основна ідея – не залишити його самим. І щоб всі, хто може максимально допомагали, впливали на цю людину і не залишали його або її одним або одною.

Дякую за розмову.

(<https://www.rv.gov.ua/news/z-viiny-usi-prykhodiat-inshymy-interviu-z-viiskovym-psykholohom-z-rivnenshchyny-pro-povernennia-veteraniv-ta-ikh-pidtrymku-v-suspilstvi>).

===

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

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

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

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

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

— Розкажіть про себе і свій попередній досвід професійний.

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

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

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

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

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

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

Не так давно я пішла на військову службу. Нинішня моя служба — для того, щоб зберегти життя і ментальне здоров'я військовослужбовця, щоб максимально зберегти людський капітал у військах. Людина — це те, що найскладніше відновити. Дрон ми можемо відремонтувати або купити новий, а людину — реабілітувати та відновити, в тому числі — відновити психологічно значно складніше.

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

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

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

— Тобто, ми знаходимося біля підніжжя гори?

— Грубо кажучи.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Такий підхід унеможливить будь-яку корупцію.

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

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

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

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

— Такі послуги від військових будуть платними?

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

— А хто буде визначати потребу військового в такому відновленні?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— Я б дуже хотіла, щоб ми перемогли так, щоб ворог більше не встав з колін...

===

Психологічна підтримка ветеранів в Україні: системні виклики та шляхи порятунку

Система психологічної підтримки ветеранів в Україні перебуває в критичному стані через нестачу кваліфікованих спеціалістів та відсутність комплексної роботи з родинами військових. Як показала дискусія в межах адвокаційної кампанії, яку впроваджує Мережа правового розвитку у співпраці з гуманітарною організацією «Людина в біді» та за фінансування Чеської агенції розвитку, бюрократичні перешкоди ускладнюють доступ до навчання для фахівців, залишаючи ветеранів без належної психологічної допомоги, що загрожує зростанням суїцидальних випадків та соціальною ізоляцією захисників.

Криза психологічної підтримки

Інноваційні підходи до психологічної підтримки

Військова та сімейна психологиня, членкиня Національної Психологічної Асоціації України Альона Каптан, голова БФ «Знай наших» та співзасновниця Центру психічного здоров'я «КаЖи», які надають комплексну психологічну підтримку військовим, ветеранам та їхнім родинам. Організація запроваджує сучасні методики роботи з посттравматичними станами, включаючи біосугестивну терапію та інші інноваційні протоколи. Окрім безпосередньої допомоги ветеранам, команда організації проводить навчання для фахівців соціальної сфери та представників органів місцевого самоврядування щодо специфіки спілкування з військовослужбовцями та ветеранами. Ці сертифіковані навчальні програми допомагають підготувати спеціалістів, зокрема фахівців із супроводу ветеранів, до ефективної роботи з урахуванням особливих потреб цільової аудиторії.

Старша офіцерка захисту Nonviolent Peaceforce Наталя Верлан підкреслює критичну важливість роботи не лише з самими ветеранами, а й з їхніми родинами: *«Не буде хорошої соціалізації ветерана, якщо немає роботи з родинами»*.

Це фундаментальний аспект, який часто залишається поза увагою системи підтримки. Досвід Наталії ілюструє глибину проблеми — попри те, що війна триває з 2014 року, системна робота з родинами ветеранів лише починає розвиватись.

Гострий дефіцит кваліфікованих спеціалістів

Одним з найболючіших питань є критичний брак кваліфікованих психологів для роботи з військовими.

«У нас розвинена своя соціальна сфера, але ми не фахівці саме з психологічної допомоги чи реабілітації», — відверто визнає директорка КУ

«Центр надання соціальних послуг» Баштанської громади Ольга Пришедько, окреслюючи системну проблему.

Роками вона надсилає офіційні запити щодо відсутності психологів та необхідності навчання для персоналу, однак навіть базові програми, такі як корекційні програми роботи з кривдниками, залишаються недоступними. Це свідчить про глибший розрив — між наявними в громаді фахівцями із супроводу ветеранів та їхньою здатністю надавати повноцінну психологічну підтримку тим, хто її потребує.

Парадоксально, але існуючі можливості навчання лишаються нереалізованими через бюрократичні бар'єри. Громадські організації, які мають ліцензію на навчання та готові його надавати, стикаються з вимогою мінімальної кількості учасників — «для державної програми... має бути від 10 осіб». Це створює замкнене коло, де окремі громади не можуть зібрати достатньо фахівців, а централізований механізм координації між громадами відсутній.

«Є центральний регулятор в Миколаївській області», — підкреслює **військова та сімейна психологиня, членкиня Національної Психологічної Асоціації України Альона Каптан**, але комунікація між цим регулятором, громадами та постачальниками навчальних послуг здається розірваною, залишаючи фахівців із супроводу ветеранів без критично важливих навичок для допомоги тим, хто повернувся з війни.

Відсутність належного навчання військових психологів створює замкнене коло проблем — незадовільний професійний рівень призводить до негативного досвіду, який відштовхує ветеранів від звернення по допомогу в майбутньому. Формується величезна прогалина в довіри, коли система, покликана лікувати психологічні травми, парадоксально створює нові.

За емоційними виступами проступає критичне усвідомлення: війна повернула додому тисячі людей, які потребують психологічної підтримки, але існуюча медична система не здатна цього забезпечити.

Критичний стан психологічної підтримки

Система підтримки ветеранів в Україні перебуває у критичному стані, що потребує негайного комплексного втручання. Психологиня Альона Каптан наголошує на системних проблемах у наданні психосоціальних послуг військовослужбовцям, підкреслюючи відсутність належного фінансування та централізованої підготовки спеціалістів.

Особливо гострою є проблема психологічної допомоги, що безпосередньо впливає на психічне здоров'я ветеранів. Брак кваліфікованих спеціалістів з військової психології призводить до критичних наслідків, включаючи зростання кількості суїцидальних випадків. Місцеві громади змушені самотійно вирішувати питання навчання та підтримки фахівців, оскільки державні механізми фінансування психологічної допомоги залишаються неефективними.

Система психологічної підтримки ветеранів в Україні має системні проблеми, що починаються ще з етапу мобілізації та продовжуються після

повернення додому. Брак спеціалізованих психологів, невідповідність військкоматів, відсутність належних навчальних програм та нерозуміння родичами психологічних травм призводять до критичних наслідків. Ветерани стикаються з величезними труднощами – від нестачі кваліфікованої психологічної допомоги до повної соціальної ізоляції та зловживання алкоголем.

Психологічна ситуація в Україні наближається до критичної точки, що особливо яскраво проявляється у місті Миколаєві, де за останні три місяці зафіксовано 98 осіб з суїцидальними нахилами, з яких більша половина вже мала суїцидальні спроби. Проблема виходить далеко за межі підтримки ветеранів і зачіпає цілі родини, які опиняються в безвихідній ситуації через відсутність системних алгоритмів психологічної допомоги та підтримки.

Проблеми професійної кваліфікації психологів

Альона Каптан зауважує, що Існує принципова різниця між військовим психологом та консультантом військових, яку часто не розуміють фахівці. Військовий психолог безпосередньо працює в польових умовах, будучи частиною військової служби, тоді як консультант військових – це спеціаліст, який не обов'язково має військовий досвід, але повинен глибоко розуміти специфіку психологічної роботи з військовослужбовцями. Цивільні психологи, які не проходили спеціальної підготовки, виявляються неспроможними надавати якісну психологічну допомогу ветеранам через кардинальні відмінності між цивільною та військовою психологією.

У сфері психологічної підготовки фахівців для роботи з військовими існує серйозна проблема шахрайства та непрофесіоналізму. Поряд з легітимними центрами, такими як Національна психологічна асоціація (НПА), з'явилася величезна кількість псевдоспеціалістів, які пропонують швидкісні курси військової психології. Ці шахраї обіцяють миттєве навчання та сертифікацію за короткий проміжок часу, при цьому їхні сертифікати не мають жодного підтвердження в офіційних реєстрах, що становить серйозну загрозу якості психологічної допомоги ветеранам.

Система психологічної допомоги в Україні стикається з серйозними системними проблемами, зокрема в питаннях залучення кваліфікованих спеціалістів до державного сектору. Висока вартість професійної освіти (один модуль навчання коштує до 90 тисяч гривень) робить роботу в державних установах за мізерну зарплатню практично неможливою.

Необхідність комплексного підходу до підтримки

Система психологічної допомоги ветеранам потребує принципових змін на державному рівні. Різниця між психологом та психотерапевтом полягає в тому, що психолог лише інформує та пояснює стан, не працюючи безпосередньо з глибинними психологічними проблемами. Натомість психотерапія має стати обов'язковою державною гарантією для військовослужбовців, передбачаючи комплексний супровід у медичних та державних установах. Нинішня модель, що значною мірою спирається на

благодійні фонди та міжнародні організації, часто є неефективною та ненадійною.

Система психологічної підтримки демобілізованих військовослужбовців має критичні системні вади. Державне законодавство формально передбачає психологічну підтримку, однак на практиці вона є мінімальною та неефективною. Зокрема, короткотерміновий тижневий супровід є недостатнім для повноцінної реабілітації, а законодавчі норми, які визначають військовослужбовця «здоровим» через місяць після демобілізації, суперечать реальним потребам ветеранів.

Комплексної психологічної підготовки потребують і усі соціальні працівники. Ключова проблема полягає в неготовності спеціалістів правильно реагувати на емоційні стани та травматичні розповіді ветеранів, включаючи випадки надмірної емоційної реакції психологів. Важливо навчити фахівців витримувати психологічне навантаження, уміти слухати та підтримувати, не травматизуючи самих ветеранів.

Окрім того важливо, щоб організації, які приймають ветеранів на роботу, включали навчання персоналу особливостям комунікації та розуміння психологічних особливостей демобілізованих військових. Нинішня система підтримки є фрагментарною: більшість програм зосереджені на грантах та створенні власного бізнесу, тоді як реальні потреби ветеранів, зокрема психологічна адаптація та професійна інтеграція, залишаються недостатньо вирішеними.

Суспільству необхідно формувати глибше розуміння психологічного стану ветеранів, усвідомлюючи, що реакції, які здаються цивільним ненормальними, є природною відповіддю на пережиті травматичні події. Важливо створити середовище, де військові можуть вільно говорити про свої психологічні проблеми без страху бути осудженими, оскільки бойовий досвід залишається з людиною назавжди. Реабілітація потребує тривалого часу — на один рік війни припадає півтора року відновлення, а головне завдання суспільства — навчитися приймати та підтримувати ветеранів, допомагаючи їм адаптуватися до мирного життя.

Голова відокремленого підрозділу «Мішн Іст Україна» Данської неурядової гуманітарної організації Mission East Костянтин Мацко, ділиться успішним досвідом залучення ветеранів до відновлення громад. Ветеранські групи демонструють вищу продуктивність, коли працюють разом, оскільки краще розуміють один одного.

Цей підхід не лише вирішує питання відбудови, але й стає важливим елементом психологічного відновлення захисників. Проте він вимагає адаптації робочих місць з урахуванням особливих потреб учасників бойових дій.

Організація наголошує на важливості психологічної підтримки та програм «рівний-рівному», де ветерани спілкуються між собою зрозумілою їм мовою. Серед майбутніх ініціатив — створення програми додаткового навчання для фахівців із супроводу ветеранів.

Шляхи вирішення проблем Законодавчі зміни

Наразі в Україні відбувається важлива робота з удосконалення законодавства у сфері підтримки ветеранів. Міністерство у справах ветеранів підготувало проект закону «Про основні засади державної ветеранської політики», який має комплексно врегулювати питання підтримки різних категорій захисників.

Стратегія розвитку до 2027 року передбачає глибокий аналіз мережі послуг, оцінку реальних потреб ветеранів та розроблення пропозицій щодо вдосконалення системи підтримки.

Інноваційні методики психологічної допомоги

Організації запроваджують сучасні методики роботи з посттравматичними станами, включаючи біосубістинну терапію та інші інноваційні протоколи. Окрім безпосередньої допомоги ветеранам, команди проводять навчання для фахівців соціальної сфери та представників органів місцевого самоврядування щодо специфіки спілкування з військовослужбовцями та ветеранами.

Комунікаційні платформи для обміну досвідом

Місцева влада планує впровадити ефективну систему обміну досвідом між фахівцями, які працюють з питаннями соціальної підтримки ветеранів, шляхом створення спеціальної комунікаційної групи. Мета цієї ініціативи — налагодити тісну взаємодію між спеціалістами різних громад, дати можливість обмінюватися практичним досвідом, вирішувати складні кейси та підтримувати один одного в роботі.

(<https://gurt.org.ua/articles/107003/>, 13.04.2025).

===

«СТОСУНКИ, ЦЕ ПРО ВІДДАВАТИ, А НЕ БРАТИ», — ПСИХОЛОГ ПРО АДАПТАЦІЮ В СІМ'Ї ПІСЛЯ ФРОНТУ

Життя на фронті впливає на ментальне здоров'я військових і відображається у подальшому після повернення «з нуля» до звичного життя. У сім'ях постають питання: він змінився, що робити далі? Як мені допомогти йому? Як не нашкодити? Як правильно пояснити дитинці, чому тато може бути «різним»?

Кореспондентка Української Служби Інформації Аліна Грицаєнко поспілкувалася з психологинею **Вірою Волошиною** про те, як підтримати захисників після повернення з фронту та допомогти їм адаптуватися до мирного життя, не завдаючи шкоди стосункам.

Як війна та служба впливають на психологічний стан військових, і як це може проявлятися в їхній поведінці вдома?

Повернення військового до цивільного життя — це складний процес адаптації. Він стикається з труднощами у відновленні стосунків з близькими, оскільки звикає до іншого типу спілкування. Зміни в сім'ї та втрата зв'язків з

друзями створюють відчуття «чужого» та потребують нових зусиль для побудови близькості. Відсутність енергії, невизначеність цілей, тривога за майбутнє, труднощі з задоволенням потреб та почуття провини – все це може призвести до роздратованості, нервового стану та емоційних блоків. ПТСР може викликати безсоння, провали в пам'яті, депресію та агресію. Важливо, щоб дружина розуміла ці симптоми та допомагала військовому звернутися до фахівців задля психологічної допомоги. Бажано пройти безкоштовну діагностику в інтернеті на безоплатній основі про психоемоційний стан і вже вирішувати, чи звертатися до спеціалістів.

Які найпоширеніші психологічні та емоційні проблеми виникають у дружин військових після повернення чоловіків з фронту?

По-перше, зрозуміти, що жінка, яка залишилася сама, вона бере на себе роль чоловіка та все тягне на собі. І, коли чоловік повертається звичайно мріє і сподівається, що він, як і раніше візьме на себе обов'язки чоловіка і їй стане легше. Але, в реальності вона отримує людину, яка за певний час просто не здатна взяти на себе ще одну «дитину», і навіть гірше, тому що чоловіки часто бувають роздратовані невпевнені, засмучені і тому жінка стикається з першою фрустрацією, що їй і надалі треба так само багато працювати, а може ще й більше, щоб допомагати чоловіку. По-друге, вона сподівається, що чоловік повернеться і в них буде контакт, бо зазвичай, цей контакт під час війни більш емоційний, а коли чоловік повертається, то він втрачає це і жінка може відчувати себе більш самотньою, навіть якщо повертається чоловік. Вона може бути налякана, бо партнер може агресувати чи бути більш агресивним. Тоді, звісно вона відчуває наляканість і тривожність, бо тепер не розуміє, як їй бути далі.

Які поради ви можете дати дружинам військових, щоб допомогти їм зберегти своє власне психологічне здоров'я та добробут під час адаптації до «нового життя»?

Треба зрозуміти, що навіть якщо це ваш чоловік – це зовсім інша особистість. Він має право проживати своє життя, як він вважає за потрібне. Ви маєте давати йому право на його рішення, вчинки. А Ви бути такою, якою вважаєте за потрібне. Проговорювати свої потреби. Ви піклуйтесь про своє щастя, він про своє. Якщо чоловік просить про допомогу, допоможіть, але не віддавайте своє життя повністю чоловіку. Будьте готовою допомогти.

Які ознаки можуть свідчити про те, що дружина військового потребує психологічної допомоги?

Якщо ви помічаєте, що ви багато плачете, збої у сні, не можете розслабитися, помічаєте зникнення інтересу до життя, і цей стан триває більше ніж 2 тижні, це все маячки, що Вам потрібна психологічна допомога спеціаліста. Також, не хочете митися, піклуватися про себе, за домом, або зациклилися навпаки, я щось не вимкнула, 3 рази повертаєтесь — це все симптоми про допомогу.

Які ресурси та підтримка доступні для дружин військових, які потребують психологічної допомоги або консультацій?

Наразі є дуже багато центрів, де допомагають саме сім'ям військових. Проєкт «Жіночі Сили України», проєкт підтримки жінок «Плюс-Плюс», фонд «Українські ветерани», проєкт «Варто жити», гаряча лінія кризової підтримки ветеранів. Є дуже багато платформ: наприклад Mindly, які також представляють послуги психологів, курсів.

Як допомогти чоловікові та дружині знову навчитися спілкуватися та розуміти один одного після тривалої розлуки?

Щоб знову навчитися спілкуватися, необхідно почати вивчати жінці – психологію чоловіка, чоловіку – жінки. Будувати відносини на повазі, любові та вдячності. Стосунки, це про віддавати, а не брати. Візьміть позицію: це велике щастя, мати того, про кого можна піклуватися. Розмовляти не з позиції претензії, а з позиції своїх відчуттів, відкривати їх. Це інша людина, вона може бути різною, і Ви маєте право обирати відношення до себе, стосунків і як вони будуть будуватися. Ти згоден? Ти цього хочеш? Що ми можемо зробити, щоб в нас такі стосунки були? Адаптація – це повільний процес, без «пігулки повернення». Спілкуйтеся з тими, хто вам комфортний, уникайте негативу.

Що допоможе зміцнити стосунки з чоловіком після тривалої розлуки та пережитого стресу?

Дружині варто звернутися до психолога для підтримки. На початковому етапі вона відіграє ключову роль у сім'ї, допомагаючи чоловікові адаптуватися. Поступово вони знову стануть взаємною опорою. Важливо почати з тілесного контакту: обійми, дотики, щоб показати, що ви поруч. Шукайте спільні інтереси, спостерігайте за його потребами. Просіть розповісти про його світ, не нав'язуючи свою думку. Робіть щось разом: прогулянки, вечері, як на початку стосунків. Живіть без очікувань, починаючи з простих речей, щоб показати, що він повертається до нормального життя. Створюйте спільні традиції, зміцнюючи близькість. Пам'ятайте про своє ментальне здоров'я, щоб наповнювати чоловіка позитивними емоціями.

Які поради можете дати щодо адаптації до «нового життя» після повернення чоловіка, особливо, якщо стосунки змінилися через війну?

Питання хто буде допомагати? Якщо це стосується самого військового, це групи підтримки чи звернутися до спеціаліста, починати робити звичайні справи, працювати зі своїми цілями та цінностями, що хочеться від «нового» життя, зрозуміти свій ступінь стресу, вживати алкоголь помірно і дати собі час не поспішати, а просто зрозуміти, що фізичний організм, має свій період. Що Ви «рослинка» і у вас є сім'ячко, яке лежало в холодному ґрунті, і саме час дати йому прорости, і це свій темп. Ви маєте собі допомагати: піклування про сон, пити вітаміни, налагодити харчування, додати активність. Стосовно дружин, вам також треба вирощувати сім'ячко класних відносин, щоб ваше життя було класне та щасливе, і так Ви зможете допомогти чоловіку адаптуватися до життя, щоб йому захотілося жити. Щоб Ви були прикладом, а не через погрози та маніпуляції.

Чи можна знайти баланс між підтримкою чоловіка, який переживає ПТСР, і збереженням власного емоційного благополуччя? Як саме допомогти?

Треба питати, яка саме допомога потрібна? Наприклад: готуй і не чіпай мене. Так і зробіть, якщо це вас дуже чіпляє, почніть щось робити для себе. Не спасайте його, а себе. Баланс в оцій домовленості. Ви можете вивчити дихальні вправи, інші способи допомоги йому. Коли сумно, піти разом побігати. Перший час випрацювати таку позицію: що ви наче асистент — людина поруч на яку можна покластися. Якщо він допомоги не просить, почніть займатися собою.

Щодо провини. Як впоратися з цим почуттям дружинам, якщо вони не були на фронті, поруч з чоловіком, але також переживають труднощі?

Один з ефективних методів, побалакати про це з чоловіком і дізнатися, чи він звинувачує вас? Якщо у нього немає сильних психічних відхилень, то він скаже ти робила все, що могла, ти була , там де було потрібно, піклувалася про дім та дітей. Казати собі, Ви потрібні були своєму чоловіку сильною та адекватною у тилу, щоб зараз створити йому обставини вдома для комфортної адаптації. Якщо у моменті немає такої можливості поговорити з чоловіком, Ви можете звернутися до спеціаліста, бо це нелегко позбутися такого почуття провини.

Як навчитися розпізнавати та керувати власними емоціями, такими як страх, тривога, гнів, які можуть виникати у зв'язку з поверненням чоловіка?

Почати вести щоденник вашого емоційного стану. Записувати, коли відчуває сильне емоційне перевантаження, або по будильнику. Час, відчуття, про що я думала, коли це відчувала, що я відчувала в тілі – 4 стовпчики. Це буде 1 крок, щоб розпізнавати і керувати емоціями. Цей страх адекватний? Є факти, які це підтверджують? Звідки я знаю, що так буде в майбутньому? Аналізувати і розписувати позитивний, негативний та нейтральний результат. І так ваші емоції будуть заспокоюватися і не будуть виникати надалі знову.

Які труднощі можуть виникати у дружин військових при поверненні до роботи або навчання після тривалої перерви?

Дружини військових часто стикаються з виснаженням, сумом та втратою концентрації, тому їм необхідно піклуватися про своє здоров'я. Для військових, які повертаються до роботи, існує система адаптації з чіткими правилами. Їм потрібно 10-18 місяців для адаптації, і важливо, щоб колектив ставився з розумінням до можливих різких звуків, роздратування та порушення концентрації. Бажання повернутися на фронт пов'язане з втратою безпеки, а не з залежністю. Військовим слід налагоджувати дружні зв'язки на роботі, просити про допомогу та підтримку, а також прийняти, що вони не будуть такими, як раніше. Важливо не опускати руки та продовжувати адаптацію, яка з часом пройде успішно.

Як допомогти дітям військових адаптуватися до повернення батька та змін у його поведінці?

Повернення батька може викликати різну реакцію у дітей: бунт, страх, сварки. Важливо пам'ятати, що дитячі слова не завжди відображають повну картину. Не вимагайте від дітей, а розмовляйте про їхні почуття, пояснюючи, що тато зміниться, але це тимчасово. Формуйте близькість з нуля, як з рівними, а не з позиції «батько-дитина». Рекомендується прочитати книгу **Джона Боулбі «Прив'язаність»**. Проводьте час разом, створюйте традиції. Якщо виникають труднощі, зверніться до спеціаліста для допомоги в адаптації дитини.

Як пояснити дітям, що відбувається з їхнім батьком після повернення з фронту?

Для маленьких дітей використайте метафору: тато – «квітка», яка зав'яла на морозі, потребує часу, турботи та «поливу», щоб ожити. Зі старшими дітьми обговоріть стрес: тато пережив сильний стрес, який викликав напругу в тілі, як «панцир черепахи». Потрібен спокій, відпочинок та правильне харчування для розслаблення. Приклад: собака, яка постраждала, потребує часу, щоб знову довіряти. Важливо, щоб діти розуміли, що тато напружений через пережиті спогади, і йому потрібен час для відновлення.

Як допомогти впоратися зі страхом, тривогою та іншими емоціями, пов'язаними з війною та поверненням батька?

Для дітей корисні тілесні вправи: обійми, масаж, малювання та знищення страхів. При тривозі – загорнути в ковдру, дати теплий напій, обійняти. Спільні халабуди, читання, історії – чудові практики. При злості – бити подушку, вислуховувати дитину, пояснюючи, що її почуття нормальні. Спілкуйтеся відкрито, уникаючи складних ситуацій. Створюйте позитивні емоції: гуляйте, творіть. Насилля неприпустиме. Якщо чоловік його проявляє, йдіть. Повертатися небезпечно, доки він не пройде терапію та не покаже змін. Повторне насилля – кінець, дистанція – найкращий вихід. Стабільне і безпечне середовище починається зі стабільною, безпечною, здоровою психіки її батьків, хоча б одного з. Це основа безпечного середовища для дитини.

Як підтримати військового у поверненні до мирного життя та адаптації в суспільстві?

Найкращий спосіб допомогти – жити повноцінним життям, працюючи над власним психічним здоров'ям. Ми переймаємо звички близьких, тому важливо бути прикладом. Багато компаній мають програми адаптації для військових, схожі на обговорені нами.

Яким чином суспільство та держава можуть допомогти військовим і їхнім родинам адаптуватися до мирного життя?

Держава намагається допомагати, вона не ідеальна. Якісь прояви суспільства можуть в чомусь заважати, але ми завжди повинні розуміти та фокусуватися на собі, своїх потребах, рішеннях, цілях. Брати від суспільства те що, може нам допомогти і намагатися не звертати увагу, що десь недостатньо ідеально.

Головне у відновленні стосунків – це взаємна підтримка, відкритість у спілкуванні та поступове відновлення довіри й близькості. Важливо розуміти,

що чоловік після війни може змінитися, і сім'ї потрібно вибудовувати нові способи взаємодії, не дивлячись на безліч перешкод, які можуть ставити на шляху до сімейного щастя. Так само важливим є турбота про дітей, створення для них стабільного і безпечного середовища, в якому вони зможуть адаптуватися до змін. Мирне життя – це не просто повернення до «як було раніше», а створення нової реальності, в якій кожен член родини знайде своє місце і буде опорою один для одного у потрібний момент.

(<https://usionline.com/stosunky-tse-pro-viddavaty-a-ne-braty-psykholoh-pro-adaptatsiiu-v-sim-i-pislia-frontu/>, 15.03.2025).

Програми та робота центрів психологічної реабілітації

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

- Учасники бойових дій часто стикаються з ПТСР — це стан, що іноді виникає в людини після травматичних подій.
- Є локальні програми, але глобально відновленням ментального здоров'я українських захисників опікується Мінветеранів. Воїни мають право на безоплатну допомогу.
- Ще до повномасштабного вторгнення РФ Україна почала вивчати досвід США для адаптації військових до мирного життя.

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

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

Психологічна допомога воїнам ЗСУ: державна програма

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

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

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

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

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

- військовослужбовцям (резервістам, добровольцям ТРО) Збройних Сил, Національної гвардії, військових прокуратур, Управління державної охорони;
- співробітникам СБУ, Служби зовнішньої розвідки, Держприкордонслужби, Держспецтрансслужби, Держспецзв'язку, ДСНС, Державної кримінально-виконавчої служби, Служби судової охорони тощо;
- поліцейським;
- працівникам інших військових формувань, що обороняють Україну від російської агресії, а також членам їхніх родин.

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

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

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

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

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

Щоб отримати швидку консультацію, можна звернутись:

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

Ментальне відновлення ветеранів: яка система у США

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

«Було проведено 65 тренінгів для учасників бойових дій, завдяки чому нам вдалося додатково охопити кваліфікованою психологічною підтримкою понад 2100 військовослужбовців. Відтак ми дуже розраховуємо, що проєктна діяльність НАТО у цьому напрямку знайде своє продовження й у 2024 році», – сказав начальник Головного управління морально-психологічного забезпечення ЗСУ Владислав Ключков.

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

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

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

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

Програма Transition Assistance Program має також інші складові:

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

- Capstone – завершальний етап проєкту з інтеграції у цивільне життя.

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

Травма внаслідок війни: що таке ПТСР

Посттравматичний синдром – стан ментального здоров’я, що іноді виникає в людини після травматичних подій. Пережитий досвід характеризується нею як шокуючий, страшний або небезпечний. Типові симптоми – нічні кошмари, нав’язливі спогади, асоціалізація та схильність до саморуйнування (йдеться про алкоголь, паління та наркотики).

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

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

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

Військовослужбовці вважаються найбільш уразливими до розвитку ПТСР, якщо:

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

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

«Людина поводиться не агресивно, а більш відлюдькувато, закривається в собі, з нею стає важко контактувати – вона стає асоціальною. Можуть бути як соматичні, так і психологічні проблеми. Це все накопичується, й людина може дійти до того, що стане безхатьком, або закінчить життя самогубством.

Іноді, якщо добра сім'я та стосунки, тобто є величезне коло підтримки, людина навіть і без лікування може вийти з цього стану», – каже фахівець.

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

(<https://zaborona.com/psychologichna-reabilitacziya-vijskovyh-yak-voyiniv-adaptuyut-do-czyvilnogo-zhyttya-v-ukrayini-ta-u-ssha/>, 22.04.2025).

===

Де ветерани, ветеранки та члени їх сімей можуть отримати психологічну підтримку: номери телефонних ліній

За номерами телефонів можна звернутися за допомогою, отримати психологічну підтримку та супровід.

Психологічна підтримка ветеранів – невід'ємна частина адаптації учасників і учасниць бойових дій до нового етапу життя. Щоб ветерани, ветеранки та їхні родини не залишалися сам на сам зі своїми емоціями, Український ветеранський фонд започаткував Гарячу лінію кризової підтримки.

- Гаряча лінія кризової підтримки – це перша допомога для ветеранів, їхніх родин та всіх українців у складних ситуаціях: 0-800-33-20-29 – лінія безоплатна та працює 24/7. Цей проєкт став можливим завдяки програмі Українському Фонду Швидкого Реагування, яку втілює IREX in Ukraine за підтримки Державного департаменту США.

- Для консультацій з отримання психологічних послуг можна звернутись до експертної групи психологічної допомоги та оздоровлення Директорату реабілітації та медичного забезпечення Міністерства у справах ветеранів України, телефон для довідок: (063) 230-20-11, з понеділка по п'ятницю з 8.00 до 17.00;

- На безкоштовну гарячу лінію кризової допомоги та підтримки від Українського ветеранського фонду Мінветеранів. Телефонувати можна з понеділка по неділю із 10:00 до 20:00 за номером +38 (067) 400 46 60;

- територіальних органів Міністерства у справах ветеранів. Телефон відділу у Львівській області: (063) 688-94-02.

- Call-центр оперативного командування «Захід» інформує стосовно безкоштовних послуг із надання психологічної та соціальної підтримки сімей військовослужбовців. Телефон: 0-800-500-410 (в голосовому меню вибрати 1, далі пауза 1). Електронна пошта: callcentr_okzah@post.mil.gov.ua

Також пропонуємо підбірку організацій та ресурсів, куди можна звернутись за допомогою, бути вислуханим і прийнятим.

- «Лісова поляна» – Центр психічного здоров'я та реабілітації МОЗ України. Центр психічного здоров'я та реабілітації для ветеранів та людей, які

пережили полон і тортури. Для запису на реабілітацію телефонуйте за номером +38 073 450 60 00.

- Veteran Hub – простір для ветеранів та громадських організацій, які працюють у галузі ветеранських справ. Тут команда фахівців працює з військовими, курсантами, поліцейськими, рятувальниками, колишніми полоненими та членами їхніх родин, родичами зниклих безвісти, заручників та загиблих.

Лінія підтримки для близьких ветеранів і військових доступна щодня з 8:00 до 22:00 за телефоном: 067 348 28 68. Усі консультації безоплатні та конфіденційні.

- Телефонна лінія «Служби психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців». Для військовослужбовців та їхніх рідних працює телефонна лінія, де можна отримати безкоштовну психологічну підтримку, консультації стосовно різних соціальних питань та супровід на шляху до їх вирішення.

Контакти для зв'язку: 0 800 332 720 (в Україні), +48226022512 (з Польщі). Telegram: @pidtrymkainua, +380 67 130 32 73.

Працюють щодня з 10:00 до 20:00. Всі дзвінки безкоштовні.

- Психологічна підтримка військових та їхніх близьких у кол-центрі ВАРТОЖИТИ. Психологи кол-центру ВАРТОЖИТИ надають кваліфіковану допомогу військовим, їхнім родичам, коханим, друзям та колегам.

Телефонуйте на номер 5522 та натискайте 2 – лінія психологічної підтримки військових та їхніх близьких.

Для абонентів Lifecell, Vodafone, Київстар усі дзвінки безкоштовні.

Графік роботи лінії: 11:00 – 19:00, з понеділка по п'ятницю.

Вихідні: субота, неділя, державні свята.

- ГО «Блакитний птах» надає безкоштовну психологічну допомогу, у тому числі і психотерапію, людям, що пережили полон та тортури, рідним полонених та цивільних заручників та членам сімей зниклих безвісти.

Телефони психологічної допомоги: +380950162622; +380505094049

- СЕТА – програма безоплатної психологічної допомоги для всіх українців, які постраждали під час війни.

Психосоціальна підтримка: групова та індивідуальна, офлайн та онлайн в Україні та поза її межами.

Індивідуальне консультування: офлайн та онлайн в Україні та поза її межами. Форма для реєстрації на безкоштовні консультації.

Контакти: + 38(068)283-20-98; + 38(066)147-43-17.

Також нагадаємо, номери для психологічної підтримки ви можете знайти на сайті Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської Ти як?

(<https://drohobych-rda.gov.ua/news/de-veterany-veteranky-ta-chleny-yikh-simey-mozhut-otrymaty-psykholohichnu-pidtrymku-nomery-telefonny.html>).

У Рівному для військовослужбовців проводять заняття психологічної підтримки у форматі "рівний — рівному"

У Рівному стартували безкоштовні заняття з психологічної підтримки для військових. Це ініціатива всеукраїнського колцентру #ВАРТОЖИТИ, який заснувала громадська організація "Фонд Яніни Соколової". Під час занять надають професійну психологічну підтримку і допомогу від військових психологів. Основна група вже сформована, але долучитися можуть ще декілька військових.

По це Суспільному розповів учасник бойових дій, психолог лінії психологічної підтримки військових та їхніх близьких всеукраїнського колцентру #ВАРТОЖИТИ Максим Чубик.

Він разом із психологинею Тетяною Луцюк проводять безкоштовні групові заняття з психологічної підтримки для військових у Рівному та Клевани.

Перше заняття у Рівному провели 7 лютого, друге — відбудеться 14 лютого. Зі слів Максима Чубика, основна група вже сформована, однак долучитися до неї можуть ще декілька військових:

"У групу набираємо орієнтовно 10-12 людей — це терапевтична група. Взагалі таких груп дуже мало по Україні, бо мало фахівців по груповій терапії. Формат "рівний — рівному" передбачає, що заняття проводить людина, яка з ними умовно переживала те саме, бачила те саме, і може сказати: «Я вас розумію», бо цивільний не може такого сказати. Тут збираються побратими, люди, які зрозуміють без слів".

На заняттях військові можуть отримати професійну психологічну підтримку і допомогу, психоедукацію, навчитися техніки саморегуляції й релаксації, отримати допомогу в емоційному розвантаженні.

"Приходять військовослужбовці: звільнені, поранені, ті, хто на реабілітації. Формат більше дискусійний. Наприклад, є проблема: погано сплю, сняться кошмари, негаразди в сімейному житті, важко соціалізуватися, відчуття провини. Відповідно, ми на кожній зустрічі пропрацюємо одну-дві теми. Терапевт може працювати з кимось індивідуально, потім всі інші дають свій зворотний зв'язок. Можливо, у когось було щось подібне. Наприклад, несправедливість з якою вони зустрічаються, коли повертаються з війни", — розповів Максим Чубик.

Психолог додав, що психологічні заняття відбуваються щотижня, тривають 1,5 години. Курс передбачає десять таких зустрічей.

"Дуже часто військові чоловіки скептично відносяться до психологів, бо вважають, що самі впораються. Досі існують думки «я не слабак», «я не хворий на голову, щоб звертатись до психолога/психотерапевта», «я впораюся сам», «чоловіки не плачуть». Це є великою помилкою, бо вони усе тримають у собі і це може призвести до погіршення стану. Як це не дивно, багато чоловіків приходять, тому що їх про це просять жінки, коли вже доходить до

межі розлучення чи стосунки в сім'ї сильно погіршуються. Потім чоловіки задоволені, що прийшли. До цього чоловіки не розуміли, що це їм потрібно", — наголосив військовий психолог.

Максим Чубик зазначив, якщо у військових є труднощі зі сном, безсоння, прояви агресії, панічні атаки та інші симптоми психічних розладів, у тому числі ПТСР, то їм варто звернутися до відповідного спеціаліста — психіатра, психотерапевта, психолога.

"Групова терапія дозволяє військовим отримати допомогу в колі "своїх" людей, які мають подібний досвід. Також дуже позитивним є те, що вони знайомляться з іншими військовими, спілкуються, бо досить часто після звільнення зі служби люди замикаються в собі, уникають контактів з іншими. До нас звертаються люди з апатією, депресією, розладами сну, втратою сенсу життя, сімейними проблемами, складнощами з ресоціалізацією та інше", — розповів психолог.

Він додав, що під час занять військові самі пропонують та обирають теми, які хочуть обговорити та пропрацювати:

"У кожного свої запити та часто вони спільні для більшості учасників групи. Минулого разу обговорювали тему алкоголю і тривоги. Це було актуально для групи, була цікава дискусія, учасники ділилися своїм власним досвідом у цих темах, а я і Тетяна підібрали їм техніки для роботи з цими темами. Якщо військові якісь теми не хочуть обговорювати, вони не обговорюють — у нас діє правило "стоп".

Щоб долучитися до занять потрібно зателефонувати за номером: 063-863-98-00, 097-999-03-45. Окрім групових занять, отримати консультації військові можуть телефоном у колцентрі психологічної підтримки #ВАРТОЖИТИ за номером 5522, з понеділка по п'ятницю з 11:00 до 19:00.

(<https://suspilne.media/rivne/682520-u-rivnomu-dla-vijskovosluzbovciv-provodat-zanatta-psihologicnoi-pidtrimki-u-formati-rivnij-rivnomu/>, 13.02.2025).

===

Психологічна реабілітація військовослужбовців Збройних Сил України

Четвертий місяць поспіль у Збройних Силах України успішно триває проєкт з психологічної реабілітації та відновлення стійкості та боєздатності військовослужбовців – учасників бойових дій.

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

Станом на кінець січня 2025 року в рамках проєкту було проведено 40 тренінгових семінарів, що дало можливість охопити заходами психологічної підтримки понад 1200 військовослужбовців різних категорій.

Ця проєктна діяльність НАТО органічно доповнює систему психологічного забезпечення особового складу Збройних Сил України в

умовах інтенсивних бойових дій проти російських військ. Важливо зазначити, що задіяні до проекту психологи працюють у тісній взаємодії з командуванням військових частин, що дає можливість не лише виконувати навчальну програму, а й оперативно та ефективно реагувати на конкретні запити військовослужбовців, які потребують цільової психологічної підтримки.

Цей етап проекту триває з жовтня 2024 року по квітень 2025 року і здійснюється під загальною координацією Головного управління психологічної підтримки персоналу Збройних Сил України.

Практичну реалізацію забезпечує ГО “Ліга офіцерів”, яка з 2014 року успішно працює у сфері психологічної підтримки військовослужбовців Сил оборони України.

NATO support and assistance For the fourth month in a row, the Armed Forces of Ukraine has been successfully implementing a project on psychological rehabilitation and restoration of resilience and combat capability of military personnel participating in combat operations.

This initiative is being implemented with the support of the Human-Centered Approach Program of the NATO Comprehensive Assistance Package for Ukraine.

As of the end of January 2025, 40 training seminars were held within the framework of the project, which made it possible to cover more than 1,200 military personnel of various categories with psychological support measures.

This NATO project activity organically complements the system of psychological support for personnel of the Armed Forces of Ukraine in conditions of intensive combat operations against russian troops. It is important to note that the psychologists involved in the project work in close cooperation with the command of military units, which makes it possible not only to implement the training program, but also to promptly and effectively respond to specific requests from military personnel who need targeted psychological support. This stage of the project lasts from October 2024 to April 2025 and is carried out under the general coordination of the Main Department of Psychological Support for Personnel of the Armed Forces of Ukraine. Practical implementation is provided by the NGO “League of Officers”, which has been successfully working in the field of psychological support for servicemen and servicewomen of the Defense Forces of Ukraine since 2014.

(<https://www.zsu.gov.ua/psychologichna-reabilitacziya-vijskovosluzhbovcziv-zbrojnyh-syl-ukrayiny/>, 25.01.2025).

====

У Тернополі діють два реабілітаційні центри для військових

У Тернополі триває системна робота з підтримки військовослужбовців, які повертаються з передової. Одним із ключових напрямів є надання якісної медичної допомоги та повноцінної реабілітації — фізичної й психологічної. Сьогодні у місті функціонують два **сучасних реабілітаційних центри**, де щороку проходять лікування **понад тисячу захисників**.

Один із центрів — **RECOVERY** — розташований на базі третього корпусу міської лікарні швидкої допомоги на вул. Волинській. Він має 46 стаціонарних ліжок та усі умови для медичного, фізичного й психоемоційного відновлення військовослужбовців.

Ще один центр відкрито на вул. Чумацькій. Він **повністю збудований за кошти міського бюджету** і оснащений новітнім обладнанням. У ньому застосовуються сучасні методики реабілітації, що відповідають європейським стандартам.

«Ми прагнемо, аби кожен наш захисник, який повертається з фронту з пораненнями, мав доступ до якісної допомоги. У місті працюють два центри, де надається як медична, так і психологічна реабілітація. Для тих, кому складно пересуватись, організовано транспорт до місця лікування», — підкреслив міський голова Сергій Надал.

Також у Тернополі діє **програма групової реабілітації**, що дозволяє військовим проходити відновлення разом. Це сприяє кращій емоційній підтримці та прискорює процес одужання.

(<https://poglyad.te.ua/podii/u-ternopoli-diyut-dva-reabilitatsijni-tsentry-dlya-vijskovykh.html>, 09.07.2025).

====

Психологічна реабілітація військових: які методи є найефективнішими

До центру ментального здоров'я варто звернутися при ПТСР, проблемах з агресією, апетитом чи сном

Коли військовослужбовець стикається із психологічними труднощами і не може сам з ними впоратися, психологічна реабілітація стає одним із основних рішень проблеми.

Вона допомагає військовим не лише адаптуватися до цивільного життя, але й подолати травматичний досвід.

До центру ментального здоров'я варто звернутися тоді, коли військовий має симптоми ПТСР, проблемах з агресією, апетитом чи сном. А ще — у тих випадках, коли соціальне життя стає неможливим чи нестерпним, роботу виконувати стає вкрай важко і переслідують нав'язливі думки.

На етапі виявлення такої симптоматики варто розпочати лікування, у цей період воно буде найефективнішим.

Психологічну допомогу можна отримати у центрі інноваційної психології та ментального відновлення «Експіо».

Психологічна реабілітація військових: види лікування

Центр інноваційної психології та ментального відновлення «Експіо» застосовує різні ефективні підходи у лікуванні й реабілітації.

Система роботи фахівців — унікальна, адже заснована на оригінальних авторських розробках й загалом поєднує різні методи для досягнення мети.

Психотерапія. Є кілька видів такого напрямку, це зокрема класична терапія, короткострокова та трансперсональна психотерапія, тілесно-орієнтована та арт-терапія. Також — психологічне тестування та консультування, гіпнотерапія та гіпноаналіз, сенсомоторний психосинтез й емоційно-подібна терапія.

Терапія натрію оксибутиратом. Оксибутират натрію, так само як кетамін, є препаратом для неінгаляційного наркозу в хірургії, акушерстві та гінекології. Він застосовується і в психіатричній та неврологічній практиці для терапії інтоксикацій та травматичних уражень центральної нервової системи.

Терапія пропофолом. Препарат (пропофол) — внутрішньовенний загальний анестетик, який уже понад 25 років широко використовується для процедурної седації та загальної анестезії. Перші клінічні дослідження у США доводять, що цей метод можна використовувати у випадках депресії, коли не допомагає навіть кетамінова терапія.

Реабілітація мозку «Нейрохелп». Розлади психіки іноді пов'язують із порушенням роботи мозкового кровообігу. За таких умов проводиться лікування за допомогою нейрометаболічних та нейропротекторних препаратів, які впливають на обмін речовин у головному мозку та активують у ньому відновлювальні процеси.

Блокада зірчастого вузла. Цю схему використовують у лікуванні таких розладів як ПТСР. Метод використовують для зниження активності симпатичної нервової системи, яка відповідає за реакцію на стрес і регуляцію настрою.

Електромагнітна терапія. Це вплив на мозок і його функціональний стан за допомогою постійних та змінних низькочастотних і електричних магнітних полів.

Активаційна терапія. Вона полягає у прийомі певного натурального засобу чи процедури за схемою, що відповідає вихідному типу стану людини.

Аудіовізуальна стимуляція мозку. Це активація центральної нервової системи з конкретними зоровими та звуковими сигналами. Вони впливають на мозок по-різному, залежно від природи звуків, що передаються навушниками та світлими сигналами, які відображаються у поле зору світлодіодної маски.

Кетамінова терапія. Її застосовують при депресії й ПТСР та експериментально — при усуненні наслідків хронічного стресу.

Кетамінова терапія: як працює і коли застосовують

Одним із методів проведення реабілітації є кетамінова терапія. Навіть одноразова ін'єкція препарату має хороший та швидкий ефект на пацієнтів, яким не допомогли антидепресанти.

Хоч кетамін і класифікується як дисоціативний препарат, він використовується для психоделічної допоміжної терапії. Він має властивості, які можуть викликати змінені стани свідомості, подібні до тих, які викликають класичні психоделіки (псилоцибін і ЛСД).

У клінічному лікуванні кетамін використовували для лікування алкоголізму у 1950-х, а вже у 1960-х психоделіки стали популярною

альтернативою традиційних засобів лікування (особливо — коли це стосувалося стійких до лікування розладів).

Втім справжніх проривів тоді зробити не вдалося, адже було прийнято закон про контрольовані речовини, що припинило більшість легальних досліджень і клінічного використання психоделіків у світі.

Кетамін-асистовану терапію в Україні почали використовувати у лікуванні **українських ветеранів та цивільних, які мали симптоми ПТСР**, що виникли на початку російсько-української війни у 2014 році.

У 2017 році **Мінохорони здоров'я підтримало терапію з застосуванням кетаміну** для клінічного використання. КАТ стала ефективною альтернативою для тих, хто стикається з малою ефективністю таких традиційних методів лікування, як когнітивно-поведінкова терапія, СІЗЗС, електросудомна терапія, антипсихотики, стабілізатори настрою тощо.

Зараз, під час російської агресії, такий вид реабілітації застосовують значно частіше.

Експерти кажуть, що терапевтичний потенціал кетаміну полягає в його здатності створювати швидкий антидепресивний ефект і полегшувати обробку травматичних спогадів. За словами фахівців, кетамін дозволяє людині увійти в стан нейропластичності — коли мозок може реорганізувати своє функціонування.

Сьогодні кетамінову терапію **застосовують при:**

- лікуванні депресії й ПТСР;
- неврозі;
- нав'язливих станах,
- тривожності,
- суїцидальних думках;
- емоційного вигорання.

Терапевтичний процес має включати **сесії з психотерапевтом**, які допоможуть пацієнту дослідити свої психологічні травми й пропрацювати їх.

Як проходить курс кетамінової терапії

Виявити проблему й успішно пройти реабілітацію допоможуть у центрі інноваційної психології та ментального відновлення «Експіо».

Його фахівці є «піонерами» кетамінової терапії в Україні — цей метод тут використовують із 2018 року. Відтоді у центрі провели вже понад 1000 лікувальних сеансів і набули великого досвіду.

Перед самим сеансом терапії експерти пропонують пройти інтерв'ю з психіатром, аби визначити, чи підходить вам лікування кетаміном. Це включає, зокрема, обговорення вашої медичної й психологічної історії, діагноз вашого психічного стану та заповнення ряду психологічних тестів.

Сеанс терапії проходить у вигляді **внутрішньовенного крапельного введення** препарату. За цей час людина перебуває у зміненому стані свідомості. Анестезіолог стежить за станом людини, а клінічний психолог допомагає вирішити психологічну проблему.

Вже після сеансу фахівець обговорює із клієнтом його усвідомлення й досвід сеансу.

Повний курс терапії складається з трьох блоків: основного, закріплюючого і підтримуючого. Тривалість лікувального ефекту залежить від способу застосування кетаміну.

(<https://chas.news/current/psihologichna-reabilitatsiya-viiskovih-yaki-metodi-e-naiefektivnishimi>, 10.04.2025).

===

Кожен ветеран має знати куди звернутись: про психологічну реабілітацію на Черкащині

На Черкащині станом на початок квітня 2025 року у 55 громадах працюють ветеранські простори. За 2024 рік до них звернулося дві з половиною тисячі ветеранів, а загалом — близько дев'яти тисяч осіб.

Адаптація ветеранів до цивільного життя та підтримка їхніх родин, наразі є одним з ключових питань соціальної політики області, розповіла на пресбрифінгу регіональна координаторка Всеукраїнської програми ментального здоров'я "Ти як" в Черкаській області Вікторія Шепіль, передає кореспондентка Суспільного Ірина Ткач.

За словами Вікторії Шепіль, наразі їхня організація продовжує організовувати психологічну допомогу в громадах:

"Громади мають зробити все, щоб інтегрувати військових які повертаються. Наша мета зробити так, щоб на рівні громади вони закрив всі потреби. Якщо це неможливо — організувати виїзд психологів навіть в маленькі".

Аби підготувати фахівців соціальної сфери — психологів, лікарів первинної та вторинної ланки, на Черкащину приїздила делегація зі США, зазначила Вікторія Шепіль:

"Зараз ми додали 41 психолога, які працюють в 33 громадах Черкащини. Ми проводимо навчання, ось приїздила делегація з США, щоб навчати фахівців працювати з ветеранами".

Щоб зробити інформацію про центри доступнішою, вже розробили спеціальні маршрути:

"Кожен ветеран має знати куди йому звернутись. Сім маршрутів відпрацьовано, зокрема і в місті Черкаси. Це список закладів — адреси, номери телефонів, куди звертатись ветеранам і родинам" — додала координаторка.

За словами Вікторії Шепіль, також фахівці особливу увагу приділяють дітям військовослужбовців:

"Вони належать до найбільш вразливих категорій населення та потребують особливої уваги, тому минулого року (2024 - ред.) психологічною допомогою було охоплено 20 тисяч дітей з родин військових".

(<https://suspilne.media/cherkasy/986053-kozen-veteran-mae-znati-kudi-zvernulis-pro-psihologichnu-reabilitaciju-na-cerkasini/>, 03.04.2025).

Військовослужбовці 50-го полку імені полковника Семена Височана Нацгвардії проходять програму психологічного відновлення після повернення з передової. Декомпресія включає роботу з психологами, фізичну реабілітацію та поступову адаптацію до мирних умов.

Про це пише Галка з посиланням на 50 полк імені Семена Височана.

Військовослужбовці 50 полку проходять спеціальну програму відновлення після повернення з бойових позицій. Декомпресія стала невід’ємною частиною турботи про психологічне здоров’я захисників, які тривалий час перебували в умовах постійної напруги та небезпеки.

Військовий психолог Віталій Макарчук пояснює суть програми:

“У бойових умовах психіка військових постійно перебуває у стані підвищеної напруги через небезпеку, відповідальність і нестачу відпочинку. Декомпресія – це система заходів, спрямованих на зниження рівня стресу та покращення психологічного стану”.

Фахівець наголошує, що після тривалого перебування на передовій військовослужбовці часто стикаються зі складнощами адаптації. Високий рівень напруги, емоційне виснаження та зміна ритму життя можуть спричинити тривожність, проблеми зі сном та посттравматичний синдром.

Програма декомпресії має комплексний підхід і включає кілька ключових напрямків. Психологічна складова передбачає індивідуальні та групові заняття, дебрифінг, під час якого військові діляться переживаннями та осмислюють бойовий досвід. Також проводиться індивідуальна робота з використанням метафоричних асоціативних карт.

Фізичне відновлення не менш важливе. Військові відвідують храм, отримують масажі, ходять у сауну, займаються спортом. Особливе місце в програмі займають прогулянки серед карпатських гір та кінні прогулянки, що допомагають відновити емоційну рівновагу.

Гвардієць Ярослав ділиться враженнями від програми:

“Повертаючись з фронту, ми не просто змінюємо обстановку, а й проходимо певний шлях адаптації. Нам надають можливість відпочити, пройти медичний огляд і психологічну підтримку, щоб потім знову бути готовими до виконання службових завдань”.

Декомпресія стала ключовим аспектом турботи про військовослужбовців, оскільки психологічне здоров’я захисників напряму впливає на їхню ефективність і готовність до виконання бойових завдань.

(<https://galka.if.ua/yak-natshvardiytsi-50-polku-vidnovliuiutsia-na-frankivshchyni-pislia-frontu-foto/>, 03.06.2025).

===

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.

(<https://horyn.info/news/vijskovi-u-rivnomu-mozhut-bezkoshtovno-otrymaty-psyhologichnu-pidtrymku/>, 12.02.2025).

===

"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

"Йомудесь 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.

(<https://suspilne.media/donbas/926537-buvaut-zapiti-pro-nekontrolovanij-strah-aku-psihologicnu-dopomogu-nadaut-bijcam-u-centri-vidpocinku-na-doneccini/>, 19.01.2025).

===

"Місток між фронтом і цивільним життям": як працює пункт психологічної допомоги у волинській бригаді

Пункт психологічної допомоги у 14 Окремій механізованій бригаді запрацював торік у квітні. Відтоді з бійцями, які потребують відпочинку і психологічної допомоги після виконання бойових завдань працюють шестеро фахівців.

23 квітня, у Всеукраїнський день психолога, у пресцентрі волинської бригади розповіли про роботу військових психологів.

Один із тих, хто допомагає військовослужбовцям — психолог Максим. Фахівець каже, що нерідко після розмов із захисниками, які на власні очі бачили жахіття війни, психологи теж потребують підтримки.

"Те, що ще три роки тому зносило дах і волосся дибки ставало, то зараз ти розумієш, що така наша буденність, — каже Максим. — Багато в голові носиш тривоги, стараєшся вивільнитися від цього, але все одно..."

Як розповіла колега Максима Вікторія, іноді за день психолог може працювати із десятима бійцями. Кожен із них має свою історію.

"Коли вони розказують про "нуль", то у мене також є якийсь страх, — ділиться психологиня. — Після розмови має пройти певний період часу, щоб переключитися і відпустити це все. Іноді дуже важко це все переварити".

Одна з місій військовий психологів — підготувати бійця до повернення додому, каже психологиня Ольга. З її слів, на війні військові звикають до агресії і швидких та різких рішень. Натомість у цивільному житті потрібно домовлятися і вміти говорити.

"Ми є місточком між фронтом і цивільним життям. Перебуваючи на передовій, вони уже уявляють, що весь світ це війна і агресія, але насправді це не так. Ми вчимо, як не нести війну з собою додому", — розповіла військова психологиня.

У пункті психологічної допомоги бійці перебувають впродовж п'яти днів. У рамках реабілітації захисникам пропонують кінні прогулянки, риболовлю, різні майстеркласи і персональні та групові заняття із психологами.

(<https://suspilne.media/lutsk/1001379-mistok-miz-frontom-i-civilnim-zittam-ak-pracue-punkt-psihologicnoi-dopomogi-u-volinskij-brigadi/>, 23.04.2025).

====

Військові психологи проводять декомпресію для хмельницьких гвардійців

Після повернення з фронту бійці проходять курс психологічної декомпресії. Це, кажуть у підрозділі, не пауза, а терапевтична межа між війною і життям. Це — шанс знову навчитися довіряти звукам без вибухів, простору без загроз і собі — без напруги.

Про декомпресію, яку проходять військовослужбовці хмельницького підрозділу Національної гвардії України після повернення з передової, розповіли у військовій частині 3053 НГУ.

"Це не відпочинок у класичному сенсі. Це — відновлення. Перехід. Від постійної напруги — до здатності чути себе. У програмі щоденні прогулянки на свіжому повітрі, молитва, велосипедні поїздки, арт-терапія, робота з метафоричними асоціативними картками, сольова кімната, групові розмови. Прості речі з глибоким змістом", — пояснюють у підрозділі.

«На війні ти весь час "взведений". Спиш, але, завжди наготові. А тут уперше за довгий час я зміг розслабитись і вдихнути на повну. Ми

гуляємо, говоримо, мовчимо. Хтось малює, хтось просто слухає, як вітер шумить. І це лікує», – ділиться враженнями гвардієць Микита.

На заняттях із психологом гвардійці обговорюють свій бойовий досвід, внутрішні переживання, страхи та втрати. Все в безпечному просторі. Ніхто не тисне, не змушує ділитися. Але часто саме в колі побратимів з'являється бажання говорити.

«Наше завдання – допомогти військовим повернути собі внутрішню рівновагу. Людина не може одразу переключитися з режиму «виживання» на звичайне життя. Ми працюємо з тілом, із відчуттями, з творчістю. І кожен день декомпресії – це ще один крок до себе», – розповідає військовий психолог Марія Тищенко.

Особливе місце займає арт-терапія. У затишному приміщенні гвардійці працюють із фарбами, пластиліном, навіть простим олівцем. У когось на аркуші з'являються вибухи, окопи, обличчя побратимів. У когось сонце, дорога, тиша. Це мовчазна розмова із власною душею.

«Я ніколи не думав, що знову візьму пластилін до рук. Але нам дали завдання зліпити, що для тебе спокій. Я зліпив морквину. Всі мої побратими знають, чому саме вона», – каже гвардієць на псевдо “Заєць”.

Вечері – сольова кімната, розслаблення, мовчання або дружнє чаювання. Всі залишають мобільні телефони. У пріоритеті – жива розмова або тиша.

Також ХМ-ІНСАЙД писав, як гвардійці проходять тактико-спеціальні навчання з одного з найнебезпечніших і найскладніших елементів сучасного бою – штурм і зачистка ворожих окопів.

(<https://www.xm-inside.com/news/vijskovi-psyhology-provodyat-dekompresiyu-dlya-hmelnyczkyh-gvardijciv/>, 24.06.2025).

===

Ступор, паніка чи депресія: як у волинській бригаді працює група контролю бойового стресу

У 14 окремих механізованих бригадах з новобранцями і військовослужбовцями, які повертаються з завдання, працює спеціально створена група контролю бойового стресу.

Про роботу психологів групи 10 січня розповіли у пресцентрі бригади.

Головне завдання групи контролю бойового стресу — допомогти військовим, які повертаються безпосередньо з лінії зіткнення, прийти до тями та стабілізувати емоції.

"Спочатку оцінюємо емоційний стан, допомагаємо заспокоїтися і пояснюємо, що їхні реакції на пережите є природними, — говорить психологиня Юлія. — Найчастіше військові стикаються з тривожністю, навчаємо усіх техніці дихання і вправам на уявлення, щоб боєць міг перенести себе уявою в спокійне і захищене місце".

Зі слів психолога Віталія, новобранцям у бригаді найчастіше проводять групові заняття, показують навчальний матеріал і розповідають, як ставитися і реагувати на ті, чи інші ситуації на передовій: ступор, паніка чи депресія.

"Головне правило у нас — забезпечити безпеку, а потім вже надавати психологічну допомогу", — додав Віталій.

Бойовий Шлях 14 ОМБр під час повномасштабної війни

З 24 лютого 2022 року бійці волинської бригади захищали Україну в район кордону з Білоруссю, звідки наступали російські війська. Перші бойові зіткнення відбулися на Київщині та Житомирщині.

Відтоді військовослужбовці 14 бригади брали участь у боях на Миколаївщині, Харківщині, Донбасі та у Запорізькій області. Станом на листопад 2024 року бригада виконує бойові завдання на Куп'янському напрямку.

(<https://suspilne.media/lutsk/921997-stupor-panika-ci-depresia-ak-u-volinskij-brigadi-pracue-grupa-kontrolu-bojovogo-stresu/>, 10.01.2025).

====

Допомога військовим та їхнім сім'ям: у Вінниці відкривають психологічний Хаб

24 березня у Вінниці запрацює Хаб психологічної підтримки для військовослужбовців та їхніх сімей. Це простір, де військові, їхні рідні, а також цивільні, які постраждали через війну, зможуть отримати фахову допомогу. Команда психологів працюватиме над тим, щоб допомогти людям справлятися з пережитими травмами, втратами та стресом.

Як саме працюватиме Хаб та яку підтримку тут надаватимуть Суспільному розповіла власниця мистецького простору та кризова психологиня Дар'я Паламарчук.

Ідея створення Хабу

Думка про створення такого простору у Дар'ї з'явилася ще з початку повномасштабного вторгнення. Спочатку вона працювала з внутрішньо переміщеними особами та займалася гуманітарною допомогою. Згодом як волонтерка почала проводити арттерапевтичні заняття для поранених військовослужбовців у Вінницькому шпиталі.

"Я бачила, як це працює, як людина, яка приходить замкнутою, заглибленою у власний біль, починає розкриватися через творчість. Це були не просто сеанси малювання — це була можливість висловити свої почуття, впоратися з травматичним досвідом. Результати були вражаючими, і я зрозуміла: цю практику потрібно масштабувати", — пояснила Дар'я.

У 2023 році разом із Центром візуальних проєктів та громадською організацією вона реалізовувала проєкт за підтримки Українського культурного фонду, що був спрямований на допомогу дітям військових і внутрішньо переміщених осіб. Це були курси 3D-візуалізації, арттерапія та

каскотерапія. Отримані результати довели ефективність таких методів, що підштовхнуло до створення Хабу.

"Коли цього року мені вдалося отримати невеличкий грант і меценатську підтримку, я вирішила створити простір, де можна поєднати всі ці напрямки допомоги", — додала ініціаторка.

Для кого працюватиме Хаб?

Центр буде відкритий не лише для військовослужбовців, а й для членів їхніх сімей.

"Очікування, невідомість, страх, почуття втрати та горювання — усе це вимагає кваліфікованої психологічної підтримки. Ми готові допомагати тим, хто цього потребує", — розповіла Дар'я Паламарчук.

Хаб пропонуватиме фахову психологічну підтримку у різних форматах:

- **Індивідуальні консультації**
- **Групові тренінги**
- **Арттерапія**
- **Сімейна терапія**
- **Тренінги з адаптації після повернення з фронту**

Перша арттерапевтична зустріч запланована на 22 березня. Вона буде призначена для дружин, матерів і дітей військовослужбовців, а також родичів полеглих воїнів та тих, хто потрапив у полон.

Хто частіше звертається за допомогою?

За словами Дар'ї Паламарчук, головне завдання Хабу – бути поруч із тими, хто потребує психологічної підтримки.

"Ми не лікарі, ми не психіатри, ми не випикуємо ліки. Ми працюємо з людьми, які готові працювати над своїм станом. Тому що допомогти можна лише тим, хто сам цього хоче. Якщо людину привели насильно — ефекту не буде. Це її особистий вибір: звернутися за допомогою, говорити, опрацьовувати свій біль", — пояснила Дар'я.

За статистикою найбільше звернень надходить від родин військових – тих, хто перебуває у стані постійного очікування та тривоги.

"Вони мають виконувати щоденні обов'язки — працювати, навчати дітей, доглядати за родиною. Але коли емоційний стан стає неконтрольованим, коли людина не може впоратися самотійно, вона приходить до нас", — підкреслила фахівчиня.

Військовослужбовці, які повертаються з фронту, також звертаються за підтримкою, щоб адаптуватися до мирного життя.

"Жінки військовослужбовиці, до речі, легше йдуть на контакт, особливо якщо у них є діти. Вони розуміють, що їхній психологічний стан впливає на дитину, і це їх мотивує. Але коли чоловік-військовий таки приходить, відкривається — це завжди дуже сильний момент. Бо він дозволяє собі визнати: "Так, мені важко". І починає працювати над цим", — додала Дар'я.

Команда фахівців, які працюватимуть у Хабі

У Хабі працюватиме команда із шести фахівців – як чоловіків, так і жінок, які мають від 6 до 12 років досвіду у кризовій, практичній та війсьній психології.

Всі спеціалісти Хабу працюватимуть безкоштовно. За словами Дар'ї Паламарчук, їх діяльність є повністю волонтерською.

"Грантові кошти, які ми отримали, покривають лише три місяці роботи, а всі фінанси спрямовуються виключно на оренду приміщення, комунальні витрати та базові потреби (канцелярія, реклама). Для подальшої роботи нам необхідне додаткове фінансування. Тому ми будемо вдячні всім, хто готовий підтримати наш проєкт, адже ця ініціатива спрямована на тих, хто захищає нашу країну, і на їхні родини, які втратили більше, ніж можуть отримати зараз", — пояснила Паламарчук.

(<https://suspilne.media/vinnysia/967627-dopomoga-vijskovim-ta-ihnim-simam-u-vinnici-vidkriut-psihologicnij-hab/>, 11.03.2025).

====

Де на Рівненщині військові можуть отримати безоплатну допомогу психологів та психіатрів

Дев'ять медичних закладів Рівненської області надають психологічну та психіатричну допомогу військовим безоплатно. Бо підписали договори із Національною службою здоров'я України. В загальному у 2025 році ці лікарні отримають від НСЗУ майже 110 мільйонів гривень для лікування військових та цивільних.

Також послуги психіатрів та психологів можна отримати у трьох центрах соціальних служб області. Що це за заклади, які види допомоги надають, де їх шукати – у нашому матеріалі.

Загалом Національна служба здоров'я України платить медичним закладам для лікування пацієнтів за такими напрямками:

- ▶ «Психіатрична допомога дорослим та дітям у стаціонарних умовах».
- ▶ «Психосоціальна та психіатрична допомога дорослим та дітям, що організовується центрами ментального (психічного) здоров'я та мобільними мультидисциплінарними бригадами».
- ▶ «Лікування осіб з психічними та поведінковими розладами внаслідок вживання опіоїдів із використанням препаратів замісної підтримувальної терапії».

- ▶ «Розлади психіки та поведінки. Епілепсія».

Загалом послуги за цими напрямками надає 9 медзакладів та 191 аптека й аптечний пункт на Рівненщині. Пацієнтам, які звертаються до цих установ за такими напрямками **платити не потрібно**. Бо на це передбачені гроші із держбюджету.

У 2025 році за програмою медичних гарантій лікарні гарантовано отримають 109 мільйонів 523 тисячі 236 гривень.

Лікування в стаціонарі

102 мільйони 332 тисячі 420 гривень цьогоріч передбачено на психіатричну допомогу у стаціонарі. На інфографіці нижче ви побачите перелік цих закладів.

Те, що Рівненський обласний госпіталь ветеранів війни та Вараська багатопрофільна лікарня підписали договір з НСЗУ на нуль гривень, не означає, що туди не потрібно звертатися і що психіатрична допомога у стаціонарі там платна.

Керівники цих лікарень пояснили «Четвертій владі», що таку послугу вони надають *уперше*. Оплата ж на поточний рік вираховується за кількістю пролікованих пацієнтів у минулому році. Та оскільки лікарня раніше не надавала психіатричної допомоги у стаціонарі, то і даних таких у неї немає. Проте лікарні гроші отримають після того, як НСЗУ отримає звіт за січень-березень 2025 року і визначить, яку суму потрібно заплатити.

Лікування вдома

Пакет послуг «Психосоціальна та психіатрична допомога дорослим та дітям, що організовується центрами ментального (психічного) здоров'я та мобільними мультидисциплінарними бригадами» – для пацієнтів із розладами психіки та поведінки, *у яких немає гострого перебігу захворювання*, але яким потрібне спостереження психіатра.

У Міністерстві охорони здоров'я наголошують, що мультидисциплінарна бригада – це не швидка психіатрична допомога. Якщо у пацієнта раптово погіршився стан, який загрожує його здоров'ю та життю або навколишніх, потрібно телефонувати в екстрену медичну допомогу за номером 103.

Таку допомогу надають за місцем перебування пацієнта або ж там, де знаходиться мультидисциплінарна бригада. Останнє – за погодженням із пацієнтом чи його рідними.

Також передбачені консультації пацієнта по відеозв'язку (так звана телемедицина).

Кількість візитів мультидисциплінарна бригада встановлює індивідуально для кожного пацієнта, але їх має бути не менше чотирьох на місяць. Не менше половини цих візитів повинні бути за місцем перебування пацієнта.

Пальне для виїзду зобов'язаний покривати той медичний заклад, до якого «прив'язана» мультидисциплінарна бригада.

Безоплатні послуги, які входять у пакет:

- ▶ огляд мультидисциплінарною бригадою та надання психіатричної та психосоціальної допомоги
- ▶ формування індивідуального плану лікування і реабілітації
- ▶ підтримка у дотриманні плану лікування й реабілітації, моніторинг за побічною дією ліків та корекція лікування у разі потреби
- ▶ оцінка соматичного стану та видача електронних направлень (якщо є показання) для надання спеціалізованої медичної допомоги

- невідкладна медична допомога пацієнтам під час відвідування у разі виникнення станів, що загрожують життю
- визначення потреби пацієнтів у паліативній допомозі та видача у такому випадку необхідного електронного направлення
- визначення потреб пацієнтів у соціальних послугах та сприяння їхній соціально-трудовій соціалізації та ін.

Водночас лікар-психіатр, який входить до складу бригади, може виписати рецепт на ліки, зокрема й електронний рецепт на ліки за програмою реімбурсації (це безоплатний, або частково безоплатний продаж ліків пацієнтам, які мають електронний рецепт, з подальшим відшкодуванням аптекам їхньої вартості за рахунок держбюджету). Але бригада **не забезпечує пацієнта ліками**, вона має лише ті ліки для надання невідкладної допомоги.

Щоб отримати допомогу за пакетом «Психіатрична допомога дорослим та дітям, яка надається мобільними мультидисциплінарними бригадами», пацієнту потрібно:

- мати встановлений діагноз психічного чи неврологічного розладу (це робить лікар-психіатр безоплатно у тих закладах, в яких є договір із НСЗУ. У цьому випадку можна звертатися без направлення)

- взяти електронне направлення або у сімейного лікаря, або у лікаря-психіатра, щоб із ним звернутися у медичний заклад, що має договір із НСЗУ за пакетом «Психосоціальна та психіатрична допомога дорослим та дітям, що організовується центрами ментального (психічного) здоров'я та мобільними мультидисциплінарними бригадами».

Щоб пацієнти могли отримати послуги за цим пакетом безоплатно, НСЗУ у 2025 році заплатить лікарням Рівненщини 4 мільйони 979 тисяч 616 гривень.

Яку суму отримає кожен із закладів, а також їхні адреси і телефони – дивіться на інфографіці нижче.

Лікування розладів внаслідок вживання опіоїдів

Щоб отримати медичну допомогу за пакетом «Лікування осіб із психічними та поведінковими розладами внаслідок вживання опіоїдів із використанням препаратів замісної підтримувальної терапії», потрібно:

Крок 1: звернутися до психіатра або нарколога. Вони повинні встановити діагноз «Синдром залежності».

До цих фахівців можна звертатися без направлення у будь-який медзаклад, який уклав угоду із НСЗУ за пакетом «Профілактика, діагностика, спостереження та лікування в амбулаторних умовах» (на інфографіці нижче ви зможете переглянути, які це медзаклади).

Щоб переглянути перелік закладів, які надають психологічну та психіатричну допомогу в межах пакетів «Профілактика, діагностика, спостереження та лікування в амбулаторних умовах», натисніть на потрібний район, конкретний населений пункт, куди хочете звернутися: в комунальний заклад чи до приватників, потім конкретного надавача і, знову натиснувши, побачите їхні адреси і телефони.

Крок 2: лікуючий лікар (психіатр або нарколог) повинен видати електронне направлення на лікування препаратами замісної підтримувальної терапії.

Крок 3: пацієнт із цим направленням звертається в медзаклад, який має договір із НСЗУ за пакетом «Лікування осіб із психічними та поведінковими розладами внаслідок вживання опіоїдів із використанням препаратів замісної підтримувальної терапії».

У Міністерстві охорони здоров'я наголошують, що *створювати та бачити медичні записи про діагноз може винятково лікуючий лікар*. І що інші лікарі не знатимуть про існування таких записів.

На лікування психічних та поведінкових розладів внаслідок вживання опіоїдів із використанням препаратів замісної підтримувальної терапії у 2025 році НСЗУ заплатить медичним закладам 2 мільйони 211 тисяч 201 гривню.

Безоплатні послуги за пакетом «Лікування осіб із психічними та поведінковими розладами внаслідок вживання опіоїдів із використанням препаратів замісної підтримувальної терапії»:

- ▶ лікування із використанням препаратів замісної підтримувальної терапії;

- ▶ складання плану лікування: оцінка стану та потреб пацієнтів, розробка плану спостереження та лікування, оцінка прихильності до лікування, визначення чинників, які негативно впливають на її формування, та проведення відповідного коригування плану лікування, а також оцінка соціального статусу та соціальних проблем, пов'язаних із вживанням опіоїдів;

- ▶ видача препаратів для їх прийому під безпосереднім контролем надавача послуг за місцем надання медичних послуг, для самостійного прийому або для прийому під час госпіталізації пацієнтів;

- ▶ моніторинг лікування, що передбачає: контроль своєчасності та регулярності відвідувань надавача послуг, моніторинг виконання направлень для отримання інших послуг та врахування їх результатів, відстеження побічних реакцій та ефективності препаратів ЗПТ, врахування особливостей взаємодії препаратів ЗПТ з іншими лікарськими засобами, дослідження сечі на наявність в організмі хворого інших наркотичних засобів ніж ті, що призначені лікарем;

- ▶ скринінг психічних розладів та подальше скерування пацієнта/пацієнтки у разі такої необхідності;

- ▶ скринінг на ТБ, ВІЛ і вірусні гепатити та направлення пацієнта/пацієнтки у разі підозри для подальшої діагностики та лікування до відповідних закладів охорони здоров'я;

- ▶ інформування пацієнтів щодо можливості отримання соціальних та психологічних послуг, визначення потреб у таких послугах та скерування до місць їх надання.

Безоплатні ліки в аптеках

Також пацієнти можуть отримати ліки безоплатно або ж за незначною доплатою в аптеках області, які передбачені пакетом «Розлади психіки та поведінки. Епілепсія». Договір на цю послугу між аптеками та НСЗУ діятиме до кінця 2027 року.

При цьому слід звертати увагу не на торговельні назви препаратів, а на діючу речовину у їхньому складі. Її ще також називають міжнародною непатентованою назвою лікарського засобу. Адже ліки з різними назвами, але з однаковими діючими речовинами – це, по суті, аналоги з однаковою лікуючою дією. Повний перелік лікарських засобів, які входять до програми реімбурсації за пакетом «Розлади психіки та поведінки» дивіться тут.

За цим посиланням побачити затверджені ціни на одну упаковку, а яку суму покриє держава, та скільки доведеться доплатити пацієнтові.

Для розуміння зазначимо, що виробники лікарських засобів, які хочуть взяти участь у програмі реімбурсації «Доступні ліки», подають в НСЗУ свої заявки, де зазначають, за скільки вони готові продавати свої ліки. Із них НСЗУ обирає найдешевшу ціну. І якщо пацієнт купить ліки, які не перевищують цієї суми – то їх повністю оплатить програма медичних гарантій. Якщо ціна буде вищою, то різницю доведеться оплатити пацієнтові.

Перелік час від часу змінюється та доповнюється. Відслідковувати зміни можна за вищевказаними посиланнями.

Для цього потрібно звернутися до одного із цих фахівців:

- ▶ сімейного лікаря;
- ▶ лікуючого лікаря;
- ▶ психіатра;
- ▶ до невролога або психіатра (якщо хворієте на епілепсію).

Лікар створить план лікування в Електронній системі охорони здоров'я та на його основі випише **перший рецепт**.

Усі наступні рецепти можна отримати вже у свого сімейного лікаря чи в терапевта.

Якщо лікар перебуває на лікарняному чи у відпустці, медзаклад, в якому він працює, повинен призначити когось на заміну.

Діятиме рецепт протягом 30 календарних днів.

З цим рецептом потрібно:

- ▶ звернутися в аптеку, що має договір з НСЗУ за програмою реімбурсації;
- ▶ назвати фармацевту номер рецепта та код підтвердження, або показати роздруковану у лікаря інформаційну пам'ятку. З'ясувати у фармацевта, чи є в аптеці ліки в потрібній кількості і дозуванні, а також які із них повністю безоплатні, а за які потрібно доплатити.

Побачити, хто надає цю послугу, ви зможете на інфографіці нижче. Для цього оберіть район області, натиснувши на потрібний чотирикутник. Після цього за таким же принципом оберіть населений пункт. Далі буде перелік підприємств, натиснувши на кожне з них, ви побачите адреси і телефони. Щоб повернутися назад, натискайте на велику стрілку вгорі праворуч.

Лікування на первинці

За інформацією Міністерства охорони здоров'я, більше половини звернень пацієнтів припадають на «Первинну медичну допомогу».

В перелік безоплатних послуг, які стосуються ***саме питань психічного здоров'я***, зокрема входять:

- ▶ скринінг на психічні чи неврологічні розлади;
- ▶ направлення на аналізи чи інструментальні дослідження (які також безоплатні);
- ▶ перша психологічна допомога;
- ▶ при необхідності направлення до психіатра;
- ▶ супровід пацієнтів із психічними чи неврологічними розладами;
- ▶ телемедичні консультації тощо.

На інфографіці нижче ви зможете переглянути медичні заклади, які підписали договір із НСЗУ за пакетом «Первинна медична допомога».

Для цього натискайте на потрібний район, обирайте конкретний населений пункт, куди хочете звернутися (в комунальний заклад чи до приватників), потім оберіть конкретного надавача і, знову натиснувши, побачите адреси і телефони.

Для ветеранів і членів їх сімей

Міністерство у справах ветеранів створило Реєстр закладів, які надають безоплатну психологічну та психіатричну допомогу для ветеранів та членів їхніх сімей.

На Рівненщині їх – чотири. На інфографіці нижче натисніть на вид допомоги, який вас цікавить. Після цього з'являться назви закладів. Натиснувши на кожен із них, ви побачите їхні адреси і телефони. Щоб повернутися назад, натискайте на велику стрілку вгорі праворуч.

Отримати допомогу у цих закладах можна:

- ▶ звернувшись самостійно;
- ▶ отримавши направлення від сімейного лікаря;
- ▶ отримавши направлення від лікуючого лікаря (якщо надавати психологічну допомогу потрібно разом з медичною допомогою в стаціонарних умовах).

(<https://4vlada.com/de-na-rivnenshchyni-vijskovi-mozhut-otrymaty-bezoplatnu-dopomogu-psyhologiv-ta-psyhiatriv>, 14.04.2025).

====

Психологічна, юридична, соціальна: яку допомогу можуть отримати військовослужбовці та їхні сім'ї у Дніпрі

У Дніпрі запрацювала програма з надання допомоги ветеранам, військовослужбовцям та їхнім сім'ям. Звернутися можна з психологічних та юридичних питань, розповіла Суспільному координаторка ініціативи благодійного фонду "Право на захист" Алла Карпенко. Також спеціалісти

надають послуги соціальної підтримки, зокрема, відвідування різних установ у супроводі представника фонду.

Психологічна допомога

Психологічну допомогу можна отримати як офлайн, так і в онлайн. За словами Алли Карпенко, фахівці працюють із проблемами, що виникли через воєнний час. Вона додала: допомагають із проживанням втрати та посттравматичним стресовим розладом.

"У нашій команді працюють висококваліфіковані клінічні психологи, кожен з яких має щонайменше п'ять років досвіду роботи з ветеранами та понад десять років практики. В нас дуже великий попит, на жаль, на психологічні послуги в питанні переживання втрати, невизначеної й визначеної", — розповіла координаторка програми.

Юридична допомога

Юридична допомога, що надає фонд, складається не лише з консультації, зазначила Алла Карпенко. У разі необхідності підопічному також надають безоплатного адвоката, що працює за різними напрямками.

"Люди можуть звернутися з питанням визнання загиблим. Ми можемо судитися з різноманітними установами. Це може бути, наприклад, факт визнання факту проживання однієї сім'єю, коли, наприклад, хтось загинув. Ми беремо широку компетенцію для того, щоб ми змогли допомогти", — пояснила вона.

Соціальна підтримка та адаптація

За словами координаторки програми, соціальна підтримка військовим та їхнім сім'ям охоплює багато напрямів. Одним з них є догляд оселі. Представники фонду пропонують людям, що перебувають у складних життєвих обставинах, допомогу у прибиранні домівки, пояснила Алла Карпенко. Співробітники також супроводжують підопічних до різних установ, зокрема медзакладів.

"Часто використовують послугу, коли супроводжують в лікарню, якщо є онкологія. Часто люди, особливо після важких поранень або ампутацій, не знають, які послуги їм доступні, куди звертатися, як правильно заповнити документи", — розповідала координаторка ініціативи.

Звернутися за допомогою можна на офіційному сайті благодійного фонду або зателефонувавши за вказаним там номером телефону.

(<https://suspilne.media/dnipro/1021155-psihologicna-uridicna-socialna-aku-dopomogu-mozut-otrimati-vijskovosluzbovci-ta-ihni-simi-u-dnipri/>, 19.04.2025).

===

КОРИСНІ КОНТАКТИ: ДЕ МОЖНА ОТРИМАТИ БЕЗКОШТОВНУ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ

Зараз її потребують і військові, і цивільні.

Війна, яку розпочала Росія, серйозно впливає на психологічний стан українців. Видання «Українська правда» опублікувало список служб і організацій, які надають безкоштовну психологічну допомогу.

Служби безкоштовної психологічної допомоги для цивільних

Національна психологічна асоціація надає консультації у телефонному режимі або через відеозв'язок (щодня з 10:00 до 20:00). Послуга доступна для мешканців усієї України за телефоном 0 800 100 102.

Лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції працює з 10:00 до 20:00 за телефоном 0 800 211 444 (без вихідних).

На німецькій платформі krisenchat Ukrainian консультації з психологом відбуваються через месенджер. Розпочати консультацію можна у Telegram (@krisenchatUA_bot), WhatsApp або SMS за номером (+49) 1573599312.

Безкоштовні психологічні консультації можна також отримати на лінії міжнародної гуманітарної організації "Людина в біді". Їх надають за номером: 0 800 210 160.

Національна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я Lifeline Ukraine працює цілодобово. Звернутися по допомогу можна за номером 73-33 або написати повідомлення.

На лінію ГО "Ла Страда-Україна" можна зателефонувати зі стаціонарного (0 800 500 335) або з мобільного (116 123). Дзвінки безкоштовні.

У кол-центрі "ВартоЖити" працює лінія кризового консультування. Отримати психологічну допомогу можна за номером 55-22 з 11:00 до 19:00 у будні.

На ресурсах платформи інформаційної кампанії "Ти як?" можна знайти номери гарячої лінії психологічної підтримки, а також техніки самодопомоги під час стресових ситуацій і поради, як триматись у важкі часи.

Допомога доступна також у безпечних просторах психосоціальної підтримки "Затишно space" від БФ "Схід SOS".

Mental Help – це онлайн-платформа, створена для надання безкоштовної професійної психологічної допомоги та підтримки українцям.

Якщо ви відчуваєте тривогу, у вас трапляються панічні атаки або ви близькі до депресії – можна залишити заявку на онлайн-платформі "Розкажи мені".

Ще одна платформа, створена для онлайн-підтримки, – "Хаб стійкості".

Психологічна підтримка дітей та підлітків

- У рамках проєкту ПОРУЧ є онлайн-терапевтичні групи підтримки для підлітків. Ініціативу спільно реалізують Міністерство освіти і науки України, ЮНІСЕФ, Український інститут когнітивно-поведінкової терапії та ГО "ВГЦ "Волонтер".

- Teenenergizer – це рух, який об'єднав підлітків із регіону Східної Європи та Центральної Азії. На сайті можна записатись на безоплатну консультацію від психологів та консультантів проєкту.

- Національна гаряча лінія для дітей та молоді від Ла Страда – 0 800 500 225 (зі стаціонарного) або 116 111 (з мобільного). Дзвінки безоплатні, анонімні, конфіденційні.

- Не дрібниці – безпечний підлітковий простір, який надає безоплатні консультації онлайн в боті (але консультують психологи, не автоматизовані механізми).

- Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine – 7333 (цілодобово).

- ГО "Фонд Маша" надає допомогу для жінок та дітей у м. Київ.

- Центр "Коло сім'ї" допомагає дітям, молоді, майбутнім батькам, вагітним.

Сервіси підтримки внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та постраждалих від війни

- У Центрах допомоги врятованим доступна комплексна соціально-психологічна підтримка для людей, які виїхали з зони активних бойових дій та/або тимчасово окупованих територій, місцевих мешканців.

- У Центрах психосоціальної підтримки Project HOPE кваліфіковані фахівці надають безоплатні групові та індивідуальні психологічні консультації, групи підтримки для дітей, підлітків та дорослих ВПО та місцевим жителям. Центри працюють у Києві, Харкові, Дніпрі, Нікополі, Запоріжжі, Одесі, Херсоні, Миколаєві, Краматорську, Сумах.

- БФ "Право на захист" забезпечує безоплатну психологічну допомогу (індивідуальні консультації та підтримувальні групи) для мешканців шелтерів і місць компактного проживання ВПО та постраждалих від воєнних дій. Фонд працює у Києві та Київській області, на Запоріжжі, Дніпропетровщині, Одещині, Полтавщині, Сумщині, Харківщині, Херсонщині, Буковині та Чернігівщині.

Служби підтримки для військових та ветеранів

- Ветеранська спільнота Veteran Hub надає підтримку, психологічні та юридичні консультації.

- Центр психічного здоров'я та реабілітації МОЗ України "Лісова поляна" працює для ветеранів і ветеранок, людей, які пережили полон і тортури.

- Гаряча лінія кризової допомоги та підтримки Українського ветеранського фонду при Мінветеранів для ветеранів та членів їхніх родин доступна за телефоном 0 800 332 029 (цілодобово).

- ГО "Вільний вибір" надає психологічну підтримку та реабілітацію за телефоном (063) 64 64 991.

- Мобільний застосунок "База" спрямований на психологічну самопомогу для ветеранів та ветеранок.

- Організація Project HOPE пропонує Групи психологічної підтримки ветеранів, ветеранок та їх родин.
(<https://zn.ua/ukr/UKRAINE/korisni-kontakti-de-mozhna-otrimati-bezkoshtovnu-psikholohichnu-dopomohu.html>, 03.02.2025).

====

Новий Центр Життєстійкості у Львові: допомога військовим, переселенцям та батькам

У Львові відкрився ще один Центр Життєстійкості, що став новим простором підтримки для військових, переселенців та батьків, пропонуючи безплатні психологічні консультації, групи взаємопідтримки та тренінги. Про це повідомляє Львівська ОВА.

У Львові відкрито ще один Центр Життєстійкості, який стане важливим простором для підтримки ментального здоров'я. Про це повідомив начальник Львівської ОВА Максим Козицький.

Цей новий простір, площею 170 кв. метрів, призначений для всіх, хто потребує допомоги: військових, внутрішньо переміщених осіб (ВПО), а також батьків, які відчувають втому. Центр облаштовано завдяки спільному проєкту Центру "Джерело" та UNICEF Ukraine.

Послуги Центру Життєстійкості

У Центрі можна безплатно отримати:

- індивідуальні та групові консультації з психологами та фахівцями соціальної роботи;
- групи взаємопідтримки – для тих, хто прагне не просто говорити, а бути почутим;
- навчання зі самодопомоги;
- тренінги для сімей з дітьми, для військових, для ВПО – усі з фокусом на ментальне здоров'я.

На реалізацію цього проєкту UNICEF Ukraine скерував 5 мільйонів гривень. Львівська міська рада подбала про те, щоб простір був безбар'єрним, забезпечивши доступність для всіх категорій населення.

Зазначається, що заклад запрацював завдяки Всеукраїнській програмі ментального здоров'я "Ти як?", яку ініціювала Перша леді Олена Зеленська.

Центр діє на базі Львівського міського центру соціальних послуг і реабілітації "Джерело" за адресою: вул. Наукова, 59–61.

(https://galinfo.com.ua/news/novyj_tsentr_zhyttestiykosti_u_lvovi_dopomoga_viyskovym_pereselentsyam_ta_batkam_434430.html, 23.04.2025).

Обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення стресових ситуацій

У Львові відбулася презентація перших результатів проєкту «Бібліотеки як простір психосоціальної підтримки».

Як передає Укрінформ, про це повідомляє Міністерство культури та стратегічних комунікацій.

Він є складовою пріоритетного проєкту «Мистецтво допомагати» МКСК в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативою Олени Зеленської.

Цей проєкт спрямований на посилення ролі публічних бібліотек у наданні психосоціальної підтримки громадам, зокрема через створення безпечного простору для емоційного розвантаження та соціальної взаємодії.

«Протягом 2024 року у межах пілотної навчальної програми взяло участь 60 бібліотекарів із 32 публічних бібліотек шести областей України: Київської, Житомирської, Львівської, Івано-Франківської, Тернопільської та Одеської. Учасники пройшли 5-денні очні тренінги та вебінари загальною тривалістю 60 годин», - ідеться в повідомленні.

Як зазначається, програма містила методи психосоціальної підтримки, інструменти самодопомоги, першу психологічну допомогу, профілактику професійного вигорання, психоемоційне розвантаження через творчість та читання, моделі співпраці у громаді для підтримки психічного здоров'я, принципи травмо-інформованого підходу та створення комфортного психосоціального простору у бібліотеці.

«До кінця 2024 року заходи з психосоціальної підтримки в бібліотеках відвідали близько 3000 осіб. Наразі бібліотекарі працюють над реорганізацією простору та плануванням діяльності на 2025 рік із урахуванням цих заходів», - зазначили в МКСК.

Навчальна програма розроблена та реалізовується ЮНЕСКО спільно з Міністерством культури та стратегічних комунікацій за фінансової підтримки Японії у співпраці з Координаційним центром з психічного здоров'я Кабінету Міністрів.

Як повідомляв Укрінформ, у пілоті проєкту «Бібліотеки як простір психосоціальної підтримки» візьмуть участь 30 бібліотек у шести областях.

(<https://www.ukrinform.ua/rubric-culture/3956075-zahodi-z-psihosocialnoi-pidtrimki-v-bibliotekah-vidvidali-blizko-3-tisac-ukrainsiv.html>, 04.02.2025).

===

У Вінницькій бібліотеці проводять безкоштовні зустрічі з психологом

У вінницькій книгарні №1 проводять безкоштовні зустрічі з психологом для вінничан та ВПО.

Про це повідомили на сайті Вінницької міської ради. Заходи проходять двічі на місяць.

Перша зустріч 2025 року була присвячена темі "Відновлення власних ресурсів". Учасники обговорювали джерела виснаження, разом із психологом аналізували, які саме фактори найбільше впливають на їхнє самопочуття, та шукали дієві способи боротьби з ними.

"Зустрічі та консультації психолога-фахівця в бібліотеці стали для наших відвідувачів необхідністю та допомогою в підтримці свого ментального здоров'я, особливо зараз під час війни. Серед учасників заходів як вінничани, так і ВПО, яким необхідно впоратися зі стресом, отримати підтримку та розуміння, навчитися керувати своїми емоціями, знайти нові цілі та мотивацію після пережитих подій", — розповіла завідувачка книгозбірні № 1 Ольга Вергун.

За її словами, бібліотека співпрацює з психологом Ігорем Кондратьєвим з 2014 року: на волонтерських засадах фахівець проводив реабілітаційні зустрічі спочатку для ВПО, згодом — почав працювати зі студентами та всіма охочими.

"Бібліотека стала простором психологічної та соціальної адаптації та підтримки для наших користувачів. Дякуємо Ігорю Кондратьєву, психологу-волонтеру за співпрацю. Зустрічі та консультації психолога допомагають відновити свій внутрішній стан та стати сильнішими", — сказала Ольга Вергун.

Зустрічі-консультації проводяться двічі на місяць у неділю об 11:00. Інформацію про наступні зустрічі можна знайти на сторінці бібліотеки-філії №1 Facebook Facebook або за адресою книгозбірні – проспект Коцюбинського, 49.

(<https://suspilne.media/vinnytsia/921871-u-vinnickij-biblioteci-provodat-bezkostovni-zustrici-z-psihologom/>, 10.01.2025).

===

Мережа освітньо-культурних просторів «Гончаренко центр» створила безкоштовну онлайн-бібліотеку для військових, ветеранів і членів їхніх родин.

У бібліотеці зібрали корисні матеріали та ресурси — довідники, інструкції, зразки документів та юридичні пам'ятки. Переглянути її можна за цим посиланням.

Керівник юридичного центру мережі Микола Брюховецький повідомив, що онлайн-бібліотеку створили у відповідь на численні запити щодо

юридичних питань, матеріальної та психологічної підтримки від військових, ветеранів та їхніх родин.

Колекція матеріалів включає такі розділи

- 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).

Колекція матеріалів постійно поповнюють. Окрім бібліотеки, військові та їхні рідні можуть отримати безоплатні юридичні консультації через гарячі лінії «Гончаренко центрів».

(<https://chytomo.com/zapustily-onlajn-biblioteku-dlia-vijskovykh-i-veteraniv/>, 12.02.2025).

====

Yakaboo створили бібліотеку для військових у лікарні Дніпропетровщини

Лікарня ім. І.І. Мечникова (Фото: пресслужба Yakaboo)

У лютому в Дніпропетровській обласній клінічній лікарні ім. І.І. Мечникова відкрили бібліотеку для військових, які проходять лікування та реабілітацію. Цю ініціативу реалізували національна книжкова платформа Yakaboo разом із 1+1 media в межах тривалої програми підтримки українських захисників. Про це **LIGA.Life** повідомляє пресслужба Yakaboo.

Пацієнтам лікарні передали понад 600 друкованих книг, а також 5000 доступів до електронної "Бібліотеки для героїв" у мобільному застосунку Yakaboo. Це дозволить військовим обирати зручний формат для читання — паперовий, електронний або аудіо.

Чим забезпечують військових:

- коди доступу до електронної "Бібліотеки для героїв" у мобільному застосунку Yakaboo – понад 5000 книжок у цифровому форматі;
- друковані книги, які можна читати у лікарні;
- ретельно підібраний список видань, сформований спільно з психологами ГО "DoLadu", щоб уникнути тригерних тем та надати літературу, яка найкраще підтримує пацієнтів.

До створення бібліотеки приєдналися українські видавництва, як-от:

- Кліо;
- Vivat;

- Априорі;
- Віхола;
- Yakaboo Publishing;
- Навчальна книга "Богдан";
- Книги 21;
- Лабораторія;
- Видавничий дім "Комора";
- Видавництво Сілаєвої О.В.

Ця ініціатива стала продовженням багаторічної місії Yakaboo – забезпечити доступ до книг для військових та поранених. Ще у 2014 році компанія започаткувала проєкт "Бібліотеки для героїв", спрямований на передання паперових книг українським захисникам і допомогу у створенні бібліотек для підрозділів. Це було спрямовано на підтримку психологічної реабілітації та саморозвитку, попри обставини. З часом стало зрозуміло, що лише друкованих книжок недостатньо, адже умови не завжди дозволяють їх зберігати або перевозити. Так з'явилася цифрова "Бібліотека для героїв" у застосунку, що дозволяє читати й слухати книги за будь-яких обставин.

(<https://life.liga.net/istoriyi/news/yakaboo-stvoryly-biblioteku-dlia-viyskovykh-u-likarni-dnipropetrovshchyny>, 17.03.2025).

===

У тернопільській бібліотеці виготовили обереги для військових
У тернопільській бібліотеці-філії №7 для дорослих відбувся майстер-клас «Оберіг для воїна». До нього долучилися і школярі, і люди пенсійного віку та навіть цілими сім'ями.

Під керівництвом працівників книгозбірні діти і дорослі створювали лялечки з ниток - обереги для на наших захисників, які підтримуватимуть воїнів на передовій.

Кожен виріб наповнений вдячністю, любов'ю та повагою до військових, щоб ці обереги і спільні молитви захистили воїнів та допомогли їм повернутися додому цілими й неушкодженими.

Усі вироби тернополян передали волонтерам. Вони доставлять лялечки-обереги на позиції військових.

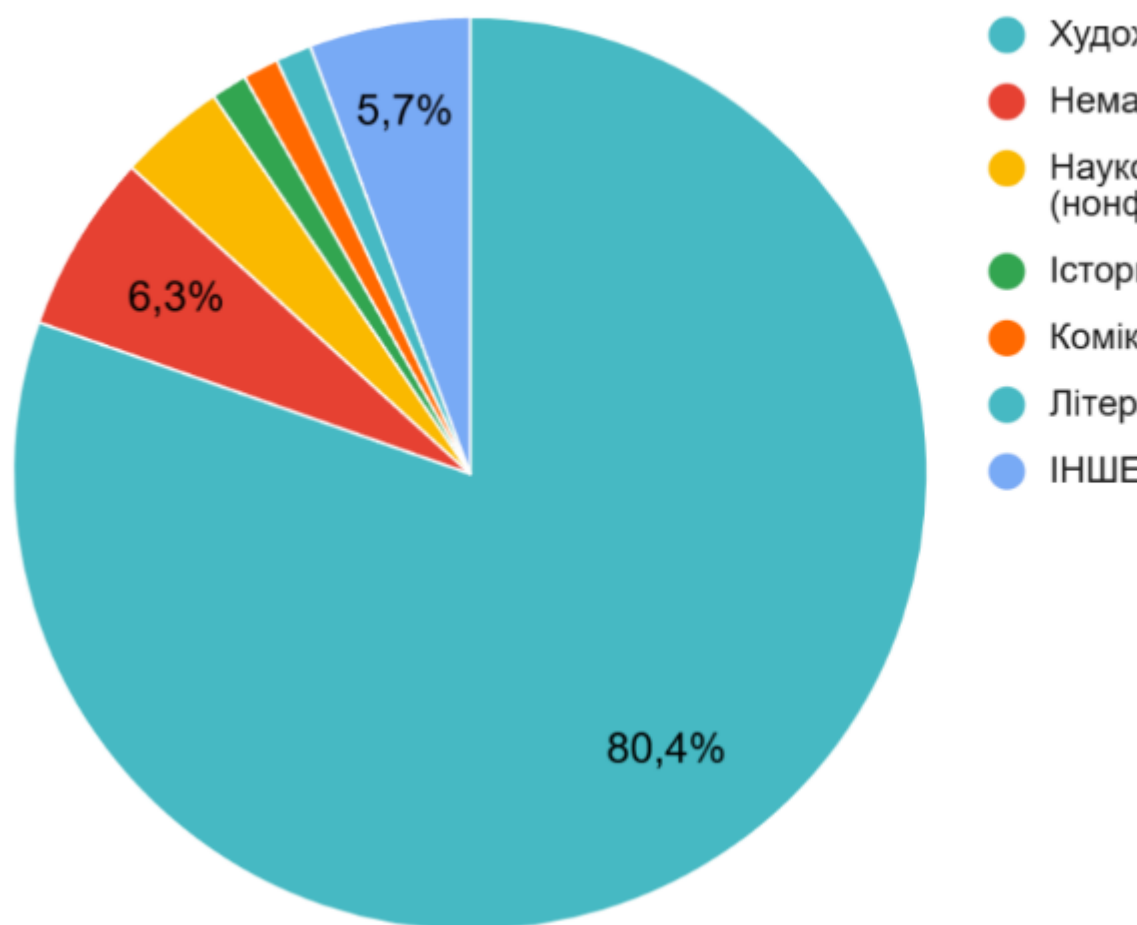
(<https://ternopilcity.gov.ua/news/87445.html>, 27.03.2025).

===

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



Книжки, які найбільше запитують вимушені переселенці:

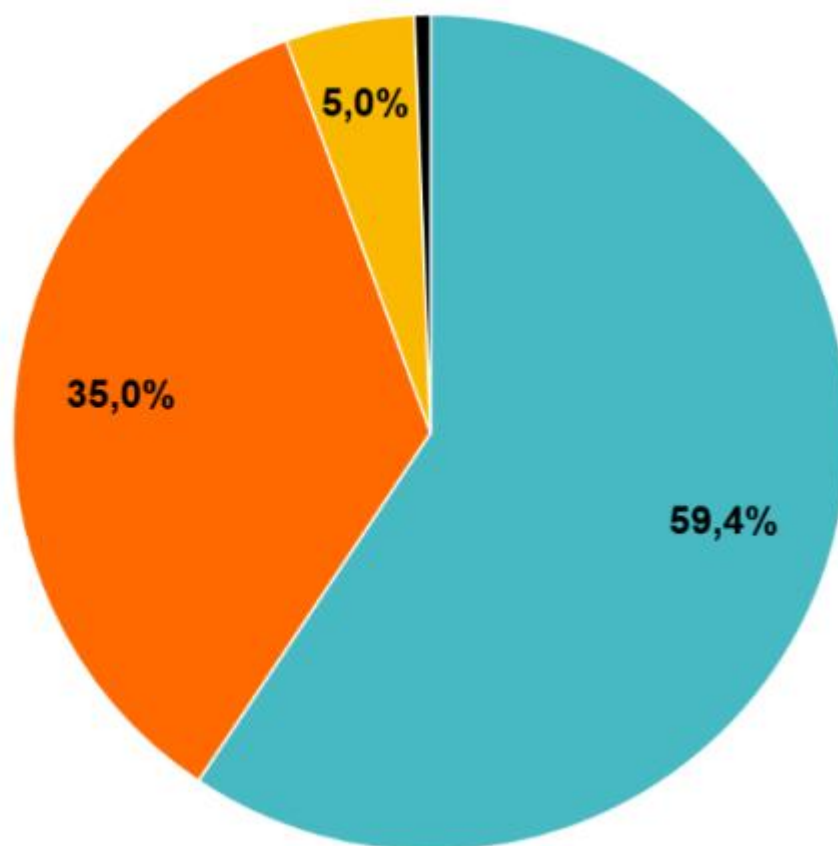
- Світлана Талан – усі її книги часто згадуються; особливо «Душа Ніколь»; «Оголений нерв»; «Коли ти поруч»; «Повернутися дощом»;
- Андрій Кокотюха – «Вигнанець»; «Різник з Гороδοцької»; «Автомобіль з Пекарської»; «Таємниця козацького скарбу»;
- Василь Шкляр – «Чорний ворон»; «Характерник»;
- Володимир Лис – «Століття Якова»; «Соло для Соломії»;

- Євгенія Кузнєцова – «Спитайте Місчку»; «Драбина»;
- Джордж Орвелл – «1984»; «Колгосп тварин»;
- Фредерік Бакман – «Тривожні люди».

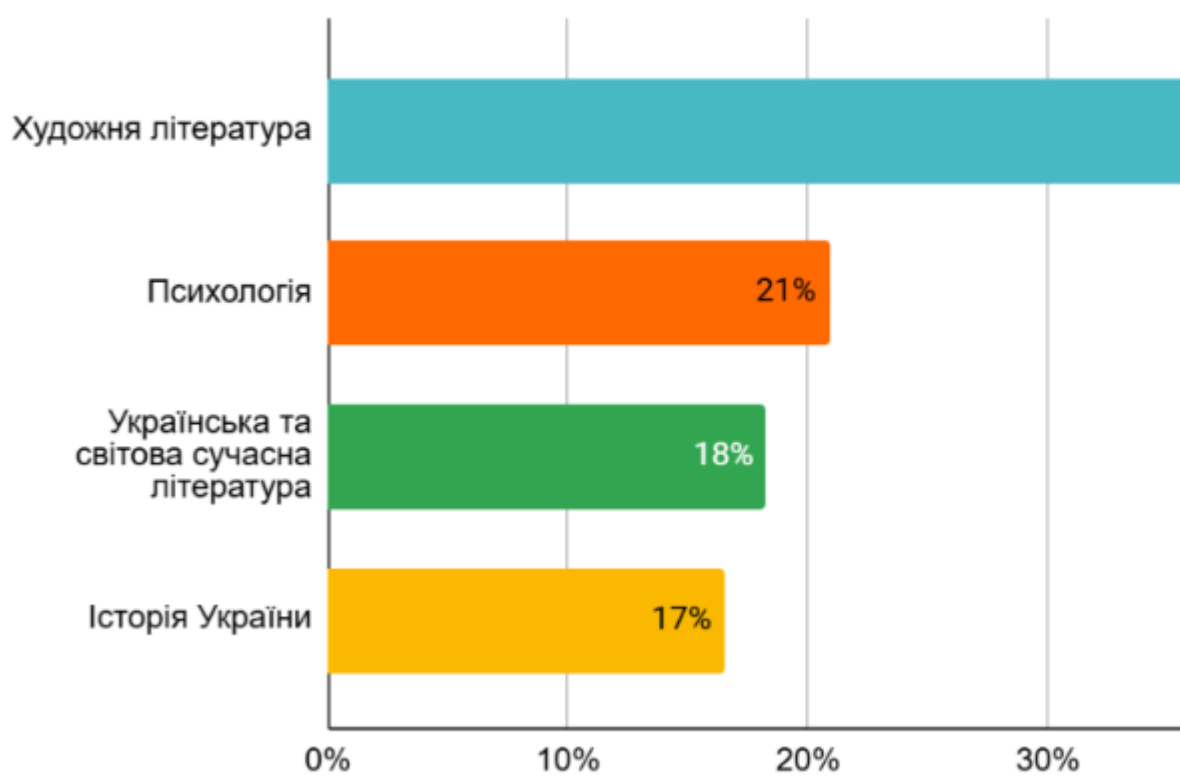
Попит на книжки серед військових та їхніх родин має свої особливості. 44% членів родин військових віддають перевагу художній літературі, а 21% – книгам із психології. Сучасна українська та світова література цікавить 18% опитаних, а ще 17% обирають історичні книжки. Серед самих військових, демобілізованих 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



Популярна література серед членів родин (у тому числі членів родин поранених або)



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-naipopuliarnishi-v-bibliotekakh-sered-viiskovykh-i-pereselentsiv/>, 03.03.2025).

===

У Запоріжжі встановили вже четверту «Книжкову полицку для військових»

У місті продовжується збір книжок для підтримки військових

Чергова полицка з сучасними творами української та світової літератури з'явилася в одній із лікарень міста, де проходять лікування та реабілітацію військовослужбовці.

Як повідомляють у міськраді Запоріжжя, книги, близько 80 видань, були передані до відділення хірургії.

Серед них – твори сучасних українських авторів, зарубіжна література, історичні та психологічні книги, комікси та ін.

Збір книг проводився через публічні бібліотеки Запоріжжя, а сама ініціатива реалізується в рамках «Програми всебічного розвитку та функціонування української мови в усіх сферах суспільного життя м. Запоріжжя на 2024–2030 роки».

Акція «Книжкова полицка для військових» у Запоріжжі триває.

Долучитися до неї можуть усі охочі: книжки можна приносити до будь-якої публічної бібліотеки міста.

(<https://mig.com.ua/u-zaporizhzhzhi-vstanovyly-vzhe-chetvertu-knyzhkovu-polychku-dlia-vijskovykh/>, 31.05.2025).

====

У Рівненській бібліотеці для молоді чекають готових допомогти з плетіння сіток-каверів для військових

Волонтерські зустрічі відбуваються щотижня в понеділок, середу та п'ятницю з 9:00 до 16:00 у молодіжному просторі «НОТА», що діє в бібліотеці.

Ідея створення сіток-каверів у «молодіжці» виникла після майстер-класу від волонтерки Валентини Демчик. Такі сітки необхідні захисникам, щоб замаскувати шоломи та зробити їх менш помітними на полі бою. Відтоді в бібліотеці облаштували місце, де всі охочі можуть навчитися та долучитися до корисної справи.

Головні вимоги до сіток — використання матеріалів у природній кольоровій гамі, наявність в'язаних основ для кріплення тканини, а також правильне комбінування матеріалів для легкості та міцності виробу. Готовий виріб має бути зручним для військового — не обтяжувати зайвою вагою та надійно фіксуватися на шоломі.

У бібліотеці запевняють: для роботи мають все необхідне — матеріали, комфортне місце та люди, які допоможуть опанувати техніку плетіння навіть тим, хто робить це вперше.

Якщо маєте бажання допомогти ЗСУ та навчитися чомусь новому, приходьте до молодіжного простору «НОТА».

(<https://rivne1.tv/news/161157-u-rivnenskiy-bibliotetsi-dlya-molodi-chekayut-hotovikh-dopomohti-z-pletinnya-sitokkaveriv-dlya-viyskovikh>, 18.02.2025).

====

Допомога захисникам: Рівненська бібліотека для молоді запустила збір книг для військових

ФУ **Рівному** розпочали благодійну ініціативу зі збору книг для поранених бійців. Зібрані книги передадуть військовим, які проходять лікування та реабілітацію у відомчій лікарні ДУ ТМО МВС України по Рівненській області.

Рівненська обласна бібліотека для молоді, разом із фахівцями відділу психологічного забезпечення УКЗ ГУНП у Рівненській області та Рівненським вищим професійним училищем №1, оголосили про старт кампанії. Про це видання **Район.Рівне** повідомила пресслужба Рівненської обласної бібліотеки для молоді, наголошуючи, що ініціатива триватиме до 15 квітня.

Книги, які можна приносити для збору, повинні бути українською мовою, у хорошому стані та психологічно не обтяжливі. Одна з локацій для збору – читальна зала Рівненської обласної бібліотеки для молоді, за адресою вулиця Київська, 18.

«Вони допоможуть відновити душевну рівновагу, зняти напругу і подарують хвилини спокою та радості в складний період. Кожна книга – це частинка турботи, яку ми можемо подарувати нашим героям. Приєднуйтеся до цієї благодійної ініціативи та підтримайте наших бійців!» – наголосили організатори.

(<https://rivne.rayon.in.ua/news/795381-dopomoga-zakhisnikam-rivnenska-biblioteka-dlya-molodi-zapustila-zbir-knig-dlya-viyskovikh>, 10.07.2025).

