

Інформаційні можливості подолання стресу

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

№ 3

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

С. В. Горова, доктор наук із соціальних комунікацій, психолог

Штучний інтелект при подоланні ПТСР..... 4

2. Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресовими ситуаціями13

3. Практичні поради подолання стресу..... 51

4. Програми та робота центрів психологічної реабілітації..... 111

5. Обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення стресових ситуацій..... 150

Аналітика

С. Горова

доктор наук із соц. комунікацій,

психолог

Штучний інтелект при подоланні ПТСР

Війна росії проти України залишає тяжкий та глибокий слід на психічному здоров'ї українців. Особливо відчутними наслідки є у військовослужбовців, які досить часто стикаються з такою проблемою, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) - хронічним захворювання психіки, що розвивається у людей, які пережили психотравми, та проявляється в негативних емоційних реакціях (Chen X. The Causes and Effects of Post-traumatic Stress Disorder. SHS Web of Conferences. 2023. Vol. 157. P. 04029. URL: <https://doi.org/10.1051/shsconf/202315704029>).

Слід зазначити, що більшість людей протягом свого життя переживають одну або декілька потенційно травматичних подій. Однак, військовослужбовці, що беруть участь у бойових діях, ризикують отримати низку травм, пов'язаних з цими впливами. Особливо, при отриманні жахливих травм, які зазвичай трапляються після детонації саморобних вибухових пристроїв (СВП).

Після перенесеної травми військовослужбовці часто повторюють в думці відчуття про деталі пережитих травматичних подій. І ці спогади можуть

викликати фізичні реакції, пов'язані з м'язовою напругою, розладом шлунка, надмірним потовиділенням, прискореним серцебиттям. Також поширеними є повторювані нічні кошмари, пов'язані з травматичною подією. У більшості людей ці повторювані думки, фізичні симптоми та нічні кошмари зникають природним чином з поверненням до звичних обов'язків та за підтримки їхніх керівників та лідерів, бойових товаришів, друзів та родини. Це часто відбувається без будь-якої професійної допомоги, консультування чи лікування. Однак, у значній частині випадків певні симптоми після травматичної події зберігаються та починають заважати повсякденному життю. Коли симптоми тривають більше місяця та викликають суттєвий дискомфорт, то частіше за все мова йде саме про ПТСР (<https://www.apteka.ua/article/726955>, 08.08.2025).

Досвід свідчить, що ПТСР може тривати протягом усього подальшого життя враженої людини та впливати на всі аспекти життя військовослужбовців, включаючи їхнє психічне та фізичне здоров'я, сімейні та соціальні взаємодії, а також роботу (Tedla A. et al., 2024). Дослідження вказують, що у близько 20% військових, які повернулися з бойових дій, виникає ПТСР, а близько 30% мають емоційні проблеми (Лузік Е. та ін., 2024). Показово й те, що ще у 2024 році, як повідомляли у Міноборони, серед діагнозів «невралгічні захворювання, пов'язані зі стресом» серед бійців 29% становив саме ПТСР.

Станом на кінець червня 2024 року в Електронній системі охорони здоров'я зареєстровано 27 544 українці із діагнозом посттравматичного стресового розладу. Загалом, поширеність ПТСР в Україні у 2023 році становила близько 25% травмованих учасників бойових дій. Враховуючи використання безпілотників, ракет, далекобійної артилерії, більша частина населення (57%) перебуває в зоні ризику розвитку цього порушення психічного стану. Серед військових цей показник може бути ще вищим. Що ж до цивільних, то згідно з нинішніми прогнозами (<https://itc.ua/ua/articles/algorytmy-nadiyi-chy-zdatnyj-shtuchnyj-intelekt->

dopomogty-ukrayinskym-vijskovym-z-ptsr/, 03.05.2025)., після війни психологічна допомога знадобиться щонайменше 15 млн. українців, з яких близько 3-4 млн потребуватимуть медикаментозного лікування.

Слід зазначити, що сучасна терапія ПТСР включає 3 компоненти: психотерапевтичне втручання, фармакологічний вплив та заходи психосоціальної реабілітації (когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), експозиційна терапія, EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), терапія та тренінг з управління тривогою) Мета цих заходів — підтримати адаптивні навички особистості, прийняти та опанувати вплив на симптом, відмовитися від стратегії штучного уникнення ситуації та створити відчуття вольового контролю над нею. Практика фармакотерапії ПТСР базується на призначенні антидепресантів та (іноді) антипсихотичних препаратів (<https://www.apteka.ua/article/726955>, 08.08.2025). При цьому, на сьогоднішній день, з урахуванням появи нових технологій, а саме - використання штучного інтелекту (ШІ)- дані технології могли б стати додатковим і дієвим помічником для діагностики та терапії ПТСР.

Так, як зазначають у експертних колах, діагностика і первинна нейтралізація посттравматичного стресового розладу зазвичай займає до шести місяців після отримання психічної травми. За цей час хвороба може перерости у хроніку. Та й загалом, менше половини людей з психічними розладами отримують терапію, а ті, що отримують, мають у середньому лише 45 хвилин лікувального впливу на тиждень. І ось тут може стати у пригоді штучний інтелект (ШІ). Правильно підібраний розумний цифровий помічник може не лише полегшити діагностику, а й запропонувати методи терапії, адаптовані до індивідуальних потреб. До того ж він доступний цілодобово та фінансово не такий коштовний, як послуги кваліфікованого спеціаліста.

Штучний інтелект вже довів свою ефективність у медицині. Він уже використовується для аналізу різних медичних даних (наприклад, історії хвороби та дослідження медичних знімків - від УЗД до КТ) для прогнозування розвитку хвороби або ефективності лікування туберкульозу та онкологічних

захворювань. Попри скепсис частини спеціалістів - 83% вважають ШІ корисним (<https://www.cnbc.com/2024/02/21/doctors-feel-burned-out-but-encouraged-by-potential-of-ai-survey-says.html#:~:text=Many%20doctors%20said%20their%20biggest,diagnosis%20process%2C%20the%20survey%20said>).

У контексті психічного здоров'я ШІ пропонує певні інструменти, які дозволяють швидше виявляти розлади, надавати персоналізовану терапію та забезпечувати підтримку в режимі реального часу. Відповідно, привертають особливу увагу декілька показових випробовувань та досліджень, які проводяться у даному напрямку. Так, найбільш простий підхід застосування ШІ до даних функціональної МРТ продемонстрували Мірза та Хайдер (Identifying Patients With PTSD Utilizing Resting-State fMRI Data and Neural Network Approach / M. N. Shahzad et al. IEEE Access. 2021. Vol. 9. P. 107941–107954. URL: <https://doi.org/10.1109/access.2021.3098453>) в роботі, опублікованій в 2020 році. В дослідженні брали участь дві групи пацієнтів: ветерани війни з ПТСР -14 осіб та контрольна група здорових пацієнтів -14 осіб. Середній вік пацієнта - 70 років, стать - чоловіча.

Як вважають експерти, якість представленої моделі є досить високою, проте, класифікація виконується в межах двох груп пацієнтів, не враховуючи людей, що пережили травму але не мають виявленого ПТСР. Окрім цього, серед учасників дослідження немає жінок та людей молодого віку (Biomedical Engineering and Technology Issue 15(3), 2024ISSN (Online) 2707-8434).

Інші дослідження використовують складніший підхід та досліджують дані про зв'язність структур мозку з виявленими проблемами. Так, у 2020 році Зандвакілі та Баредо (Mapping PTSD symptoms to brain networks: a machine learning study / A. Zandvakili et al. Translational Psychiatry. 2020. Vol. 10, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1038/s41398-020-00879-2>) опублікували свою роботу, в якій прослідковується відповідність між симптомами ПТСР та змінами що виникають в мережах мозку. В дослідженні приймали участь 50 осіб, серед яких 38% жінок, середній вік досліджуваних становив 49 років.

Сформувавши матрицю 100x100, що містила інформацію про взаємну функціональну пов'язаність структур головного мозку (ГМ), було застосовано алгоритм регресії LARS (Least angle regression / R. Tibshirani et al. The Annals of Statistics. 2004. Vol. 32, no. 2. P. 407–499. URL: <https://doi.org/10.1214/0090536040000000067>). В результаті даного дослідження було розроблено шаблони функціональної пов'язаності в стандартних нервових мережах ГМ для симптомів ПТСР.

Схоже дослідження провели Шейнін та Вольф (Deep learning model of fMRI connectivity predicts PTSD symptom trajectories in recent trauma survivors / S. Sheynin et al. NeuroImage. 2021. Vol. 238. P. 118242. URL: <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2021.118242>.) у 2021 році. Використовуючи дані матриці зв'язності структур ГМ вони побудували модель згорткової нейронної мережі, яка класифікує пацієнтів трьох груп, T1, T2 та T3?], які пережили травму 1, 6 та 14 місяців перед дослідженням відповідно. В дослідженні прийняли участь 171 особа. З них 87 жінок. Середній вік учасника - 34 роки. Сканування проводилося в стані спокою. Точність класифікації становила 89%, 80% та 84% для класів T1, T2 та T3 відповідно (Biomedical Engineering and Technology Issue 15(3), 2024 ISSN (Online) 2707-8434).

У березні поточного року було також опубліковано перше клінічне випробування терапевтичного генеративного ШІ-бота, який показав ту ж ефективність, що і людина-експерт. Команда під керівництвом психологів з Медичної школи Гейзеля в Дартмутському коледжі розробила інструмент під назвою Therabot. Тестування проводилось на дорослих учасниках з депресією, тривожністю або ризиком розвитку розладів харчової поведінки (РХП).

Для тестування Therabot дослідники провели восьмитижневе клінічне випробування з 210 учасниками, які мали симптоми депресії, генералізованого тривожного розладу або у зоні високого ризику появи розладів харчової поведінки. Приблизно половина мала з них мала доступ до Therabot, а контрольна група - ні. Учасники відповідали на запитання терапевтичного

ШІ та ініціювали розмови. В середньому це були близько 10 повідомлень на день.

Учасники з депресією відзначили зменшення симптомів на 51%, що стало найкращим результатом у дослідженні. Тривожники відзначили зменшення симптомів на 31%, а люди у зоні ризику появи РХП побачили зменшення занепокоєння щодо вигляду свого тіла та ваги на 19%. Вимірювання базувались на звітах, які робили самі учасники (<https://itc.ua/ua/articles/algorytmy-nadiyi-chy-zdatnyj-shtuchnyj-intelekt-dopomogty-ukrayinskym-vijskovym-z-ptsr/>, 03.05.2025).

Цікавим є й те, що вчені з Медичної школи університету Нью-Йорка розробили комп'ютерну програму, яка може допомогти діагностувати посттравматичний синдром у військових ветеранів завдяки аналізу їх голосу. Згідно з дослідженням, такий інструмент, розроблений на базі штучного інтелекту, може з вірогідністю 89% розпізнавати голос людей, у яких є посттравматичний синдром (ПТСР), від тих, у кого його немає. Саме програмне забезпечення аналізує слова у поєднанні з частотою, ритмом, тонутом і артикуляційними характеристиками мови в ході спілкування людини.

За словами одного з авторів дослідження Чарльза Мармара, ця комп'ютерна програма може невдовзі з'явитися в американських лікарнях після подальшого удосконалення її роботи (<https://www.ukrinform.ua/amp/rubric-technology/2688109-stucnij-intelekt-upiznavatime-posttravmaticnij-sindrom-za-golosom.html>, 24.04.2019).

Зазначається, що дослідники в ході своєї роботи провели розширені інтерв'ю з понад сотнею американських солдатів, які брали участь у бойових діях в Іраку й Афганістану та мають ПТСР, а також з тими військовими, у яких немає цього синдрому. Експерти вказують на розробку інструментів для когнітивно-поведінкової терапії, таких як проєкт Capstone. Це інтелектуальна когнітивна система, ШІ-агент, що потенційно може взаємодіяти з пацієнтами в їхньому звичному середовищі, та допомогти впливати на симптом в режимі

реального часу, відстежувати емоційні моделі та пропонувати негайну підтримку.

В даному контексті, слід вказати на те, що, на сьогоднішній день, воїнам, які перебувають у віддалених районах, складно або майже неможливо отримати своєчасний доступ до психологів. Відповідно, набирають певної популярності чат-боти на базі штучного інтелекту. Це віртуальний співрозмовник, з яким можна спілкуватися, як із людиною: він відповідає на запитання, підтримує розмову і навіть допомагає справлятися із важкими емоційними станами. Експерти проаналізували, що саме приваблює користувачів у ШІ-помічниках:

1. Доступність та швидкість. Відкрити чат можна будь-якої миті – не потрібно чекати тиждень до прийому. Це особливо важливо, коли потрібна допомога тут і зараз.
2. Анонімність. Не кожен готовий одразу говорити про особисті переживання з незнайомою людиною. З ШІ люди можуть спілкуватися без страху, що тебе дізнаються, засудять чи неправильно зрозуміють.
3. Фінансова доступність. Якісна психологія консультація часто коштує недешево. Навіть у великих містах, де розвинена робота, у Києві психологом, знайти оплачуваного спеціаліста - непросто. ШІ-інструменти часто безкоштовні або працюють за доступною передплатою.
4. Складнощі з реальними фахівцями. Багато хто розчарувався після спілкування з некомпетентними чи нечуйними терапевтами. Втома від пошуку “свого” фахівця і страх знову обпектися змушують шукати більш безпечний, хоч і обмежений варіант.
5. Відсутність доступу до терапії. У прифронтових регіонах, на тимчасово окупованих територіях або просто за браком часу, сил чи грошей - ШІ часто виявляється єдиним доступним варіантом.
6. Відсутність упередженості. Штучний інтелект не робить відмінностей за віком, статтю, соціальним статусом. Він не втомлюється, не оцінює, не дратується і саме це багатьом дає відчуття безпеки (<https://www.rs->

clinic.com.ua/uk/inshi/shi-vam-ne-psiolog-chomu-ce-nebezpechno-pljusi-ta-minusi/, 05.08.2025). Відповідно, користувачі починають сприймати ШІ як щось майже живе - мозок схильний приписувати навіть цифровому співрозмовнику риси емпатії та розуміння. Але важливо пам'ятати: зростання інтересу до таких технологій говорить не про те, що ШІ став рішенням, а про те, що в суспільстві не вистачає доступної, професійної та людської підтримки.

І тут слід зазначити, що розмова зі штучним інтелектом справді може дати тимчасове полегшення: знизити тривожність, допомогти висловитися, трохи впорядкувати думки. Особливо, коли поряд немає людини, яка готова вислухати, - це відчувається як підтримка.

Терапія та спілкування - головні причини, через які люди звертаються до генеративного ШІ та чат-ботів. Однак, як наголошують в експертних колах, ШІ не може і не повинен бути вашим психотерапевтом та замінювати консультацію психолога, адже кожній людині потрібна людина. Ці роботи говорять людям саме те, що вони хочуть почути: якщо людина в даний момент зазнає труднощів і висловлює потенційно шкідливі або нездорові думки і вчинки, такі чат-боти створені для того, щоб підкріпити їх.

Якщо терапевт може адаптувати методи під конкретну людину, навіть на онлайн-консультації психолога, враховуючи попередню діагностику та історію хвороби, то ШІ лише повторює вже існуючу інформацію, не усвідомлюючи її сенсу та не відповідаючи за свої рекомендації. Це особливо небезпечно у разі психічних захворювань, при депресії, панічних атаках, суїцидальних думках та інших серйозних станах.

Існує ще один негативний момент використання ШІ-ботів. Так, терапія передбачає не лише людську участь, а й професійну відповідальність спеціаліста. Психологи зобов'язані дотримуватись законів, етичних норм і можуть бути притягнуті до відповідальності за некомпетентну допомогу. На відміну від цього, чат-боти, типу ChatGPT або Character. AI, юридично не можуть нести відповідальність за можливу шкоду, заподіяну їх діями.

Користувач використовує їх “на свій страх і ризик”, а компанії прямо вказують на умови, що не гарантують безпеку або точність інформації (<https://www.rs-clinic.com.ua/uk/inshi/shi-vam-ne-psiholog-chomu-ce-nebezpechno-pljusi-ta-minusi/>, 05.08.2025).

Крім того існує й проблема етичності та приватності даних. Збір та аналіз чутливих даних про психічний стан людини породжує серйозні етичні питання. Як забезпечити повну конфіденційність? Хто має доступ до цих даних? Розробники та регулятори мають забезпечити максимальну прозорість алгоритмів та надійний захист інформації.

При всьому цьому, на сьогоднішній день, можна говорити про те, що ШІ має суттєве значення завдяки здатності виявляти ранні симптоми ПТСР, складати персоналізовані плани лікування та вчасно робити моніторинг пацієнтів. Однак, існує все ще багато проблем у розробці алгоритмів, інтеграції даних та врахування етичних аспектів.

При всьому цьому «розумні» алгоритми демонструють ефективність у зменшенні симптомів депресії чи тривожності. Однак, ПТСР - складніший розлад, який потребує глибокого емоційного зв'язку між терапевтом і пацієнтом. Тому ШІ стане, швидше за все, корисним доповненням, але не зможе перерости у повноцінну заміну людині-спеціалісту.

Таким чином, майбутнє психічного здоров'я, найближчим часом, буде залежати від комбінованого підходу, де технології ШІ тісно співпрацюватимуть з кваліфікованими фахівцями. Це дозволить розширити можливості допомоги враженим цим захворюванням, зробити її більш персоналізованою та ефективною, зберігаючи при цьому найважливіший компонент - людський фактор впливу. Експерти вважають, що прогрес медичного впливу на хворобу потребуватиме тісної співпраці психологів, психіатрів, технологів та етиків, щоб забезпечити безпечне та відповідальне використання ШІ в лікувальному процесі.

Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресовими ситуаціями

Застосунок “База”: психологічна підтримка для військових і цивільних

Під час війни та інших кризових моментів у житті виникає потреба у психологічній підтримці. “База” – “самодопомога в кишені” для діючих військовослужбовців, ветеранів, ветеранок, членів їх родин, а також цивільних осіб.

Хто може користуватися “Базою”

Застосунок “База” створений громадською організацією “Психологічна підтримка та реабілітація “Вільний Вибір”, фахівці якої офіційно з 2015 року надають допомогу людям, які постраждали від війни, військовим і ветеранам. Ідею команди у 2022 році підтримала Програма реабілітації та реінтеграції ветеранів, яку реалізує IREX за підтримки Державного департаменту США, і вже у 2023 році вийшла перша версія “Бази”.

“Така підтримка в моменті – ми називаємо “самодопомога в кишені” – необхідна, тому що у військових, ветеранів немає змоги бути у тривалій терапії, звертатися до психологів, оскільки вони перебувають в тій обстановці, де відсутній зв’язок тощо”, – коментує психологиня, менеджерка мобільного застосунку “База” у ГО “Психологічна підтримка та реабілітація “Вільний Вибір” Катерина Криленко.

Наразі додатком користуються 47 000 осіб. Ця цифра – змінна, кількість постійно зростає. Для стабілізації свого стану, отримання корисної інформації “Базу” використовують і цивільні люди, які не мають військового досвіду, не є родиною або членами родин ветеранів.

“Психіка у всіх однакова і працює вона теж однаково. Єдине, різняться досвід і реакції, які можуть виникати відповідно до цього досвіду. Проте інструменти для роботи з психікою здебільшого схожі. Умовно, коли людина з бойовим досвідом проживає певні етапи тривоги, і людина, яка є абсолютно цивільною, переживає теж відчуття тривоги під час обстрілів у містах, – ми говоримо про одні й ті самі механізми психіки, які задіюються”, – розповідає Катерина Криленко.

Функції “Бази”: вправи, інструменти, інформація, контакти

Застосунок “База” має такі розділи: “Головна”, “Інструменти”, “Базове”, “Контакти” і “Обране”. На головній сторінці є кнопка “СТОП” – “мені потрібна пауза”. Це вправи, які допомагають стабілізувати стан у кризовий момент і повернутися у “тут і зараз”.

Психологиня, менеджерка мобільного застосунку “База” зазначає, що цей інструмент і стабілізаційні техніки: “дихання по квадрату”, “розслаблення”, 5 відчуттів” – популярні серед користувачів.

“У соцмережах ми часто бачимо відгуки і від цивільних осіб, у яких людина розповідає, як вона сидить в укритті й використовує техніку “дихання по квадрату”, і їй це допомагає”.

Блок “Інструменти” містить інформацію та вправи, що робити з тілом, емоціями, думками, діями, з досвідом, після контузії. У вкладці “усвідомленість” розміщені медитації тривалістю до 15 хвилин.

“Якщо говорити про досвід ветеранів, то такі техніки, як “робота з досвідом”, інструменти по опрацюванню станів після контузії, акубаротравми – є підтримуючими, їх рекомендують наші фахівці. Вони допомагають, тобто можуть знизити окрему симптоматику, полегшити досвід людини і переживання цих наслідків, але не виліковують”, – говорить Катерина Криленко.

“Базове” – коротко та змістовно про хронічну втому, тривогу, горювання, депресію, стосунки під час війни, злість, провину, уникання, нав’язливі думки/спогади, поганий сон, панічні атаки, наслідки контузії, повернення на цивілку, хронічний біль – що це таке, ознаки і поради.

У розділі “Контакти” відображаються номери телефонів кризових ліній і контактні дані психологічної підтримки. Є “корисні контакти” – ті, які допоможуть ветерану, військовому або членам їх родин вирішити питання з будь-якої сфери.

Тут також можна поставити питання психологу – функція “Хочеш задати питання фахівцю?”. Це абсолютно анонімно, безкоштовно і безпечно.

“Люди пишуть питання, які їх турбують. Або вони ще не працювали з психологом, психотерапевтом, але хочуть почати. Не розуміють, що з ними відбувається, переживають якийсь специфічний досвід і не знають, що робити. Психолог протягом декількох днів-тижня надає відповіді на ці запитання”, – розповідає психологиня, менеджерка мобільного застосунку “База”.

Застосунок “База” працює в онлайн і офлайн режимах. Усі інструменти, які необхідні для стабілізації критичних станів у кризових моментах, – доступні офлайн. Підключення до мережі Інтернет необхідно для прослуховування медитацій у випадку, якщо вони не були попередньо завантажені.

“База 3.0”: що зміниться

Катерина Криленко, психологиня, менеджерка мобільного застосунку “База” у ГО “Психологічна підтримка та реабілітація “Вільний Вибір” поділилася, що незабаром вийде нова версія “База 3.0”. Проводяться дослідження шляхами глибинних інтерв’ю та опитування користувачів щодо додавання нових інструментів і інформації, якої зараз не вистачає споживачам.

“Основний фокус того, що ми додаємо у цій версії “Бази”, – матеріали для роботи з родинами військовополонених, зниклих безвісти, та з тими, хто

повертається з полону. Це буде інформація з базовими розділами про те, коли, куди і за якими послугами та контактами звертатися, які стани можуть виникати, як їх прожити. Також прикріпимо інструменти з самодопомоги для опрацювання цього досвіду”.

При використанні застосунку варто пам’ятати, що “База” – не заміна психолога, психотерапевта або комплексу психологічної допомоги. Це супутній, додатковий інструмент для людей, які хочуть допомогти собі і тим, хто поруч, хто завершив певний етап терапії і продовжує підтримувати своє психічне здоров’я.

(<https://tribun.com.ua/uk/122936-zastosunok-baza-psixologichna-pidtrimka-dlja-vijskovix-i-tsivilnix>, 30.08.2025)

====

Науково-педагогічні працівники Полтавської політехніки здійснюють навчання фахівців із супроводу ветеранів у смт Бородянка.

На базі Бородянського центру соціально-психологічної реабілітації населення, згідно з програмою підвищення кваліфікації, науково-педагогічні працівники Полтавської політехніки розпочали навчання фахівців із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб.

З 31 березня науково-педагогічні працівники Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» розпочали навчання фахівців із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб на базі Бородянського центру соціально-психологічної реабілітації населення, який розташований у смт Бородянка Бучанського району Київської області.

Учасники курсу проходитимуть навчання за освітньою програмою підвищення кваліфікації «Організація роботи фахівця із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб». Програма розроблена за вимогами Міністерства у справах ветеранів України для навчання фахівців по роботі з ветеранами.

Заняття триватимуть із 31 березня по 2 травня 2025 року.

Курс підвищення кваліфікації здійснюється для осіб, які вже працюють фахівцями із супроводу ветеранів у територіальних громадах Житомирської та Івано-Франківської областей. І спрямований на формування в учасників необхідних професійних компетентностей у сфері соціального, правового та психологічного супроводу ветеранів, їхньої реабілітації та реінтеграції у територіальну громаду і забезпечення доступу до ресурсів задля покращення якості їхнього життя.

Освітній процес відбувається у змішаному форматі: поєднуюватиметься очна та дистанційна форми навчання.

Доцент кафедри менеджменту і логістики Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» **Алла Глєбова** ознайомила учасників із навчальним курсом, який відповідає сучасним стандартам.

Курс охоплює такі ключові напрями:

- нормативно-правова база у сфері соціального захисту ветеранів;
- реабілітація ветеранів війни та членів їхніх родин;
- психологічна підтримка та комунікативні стратегії у роботі з ветеранами;
- профорієнтаційна допомога для інтеграції у ринок праці;
- організація роботи фахівця із супроводу та документообіг у сфері ветеранської підтримки.

Науково-педагогічні працівники Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» під час навчання використовують сучасні методики освітнього процесу, що поєднують лекції, практичні тренінги та реальні кейси супроводу ветеранів.

По завершенню курсу слухачі складуть підсумковий тест і отримають сертифікати про підвищення кваліфікації. Надалі вони працюватимуть у громадах, допомагаючи ветеранам війни та демобілізованим особам при зверненнях до державних установ, соціальних служб, центрів зайнятості тощо. Роз'яснюватимуть юридичні аспекти, супроводжуватимуть у процесі оформлення пільг, фінансової підтримки учасників бойових дій, допомагатимуть соціальній адаптації та працевлаштуванню.

Платформою для навчання фахівців, які допомагають захисникам України повернутися до мирного життя, є Центр ветеранського розвитку Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», команда якого активно долучається до державних ініціатив, спрямованих на соціалізацію ветеранів війни, і працює над розширенням навчальних програм та забезпечує якісну підготовку фахівців для роботи у сфері підтримки ветеранів та демобілізованих осіб.

Нагадаємо, Центр ветеранського розвитку Полтавської політехніки презентував Міністерству у справах ветеранів звіт про свою діяльність, а також в університеті відбувся четвертий випуск фахівців із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб.

(<https://nupp.edu.ua/news/naukovopedagogichni-pratsivniki-politekhnik-zdiysnyuyut-navchannya-fakhivtsiv-iz-suprovodu-veteraniv.html>, 01.04.2025)

===

Команда Кіровоградщини презентувала досвід з реабілітації ветеранів на воркшопі у Чернівцях

Захід став майданчиком для обміну досвідом та напрацювання нових ресурсів взаємодії психологів і реабілітологів сектору безпеки України. Від Кіровоградської області участь у ньому взяли кризовий психолог, завідувач кафедри екстремальної та кризової психології ДонДУВС **Андрій Фоменко**, який представив програму психологічної допомоги військовим та ветеранам, старший психолог ВКЗ УПП в області лейтенант поліції **Алла Постевка**, старший психолог відділу психологічного забезпечення ГУ ДСНС України у Кіровоградській області капітан служби цивільного

захисту **Каріна Горобець**, старший лейтенант поліції **Марина Михайленко**, психолог КЗ «Обласний центр «Ветеран» **Леся Фоменко**.

Про це повідомляється на офіційній сторінці Кіровоградської ОДА/ОВА у Фейсбуці.

Зазначається, що протягом двох днів учасники слухали виступи спікерів, які говорили про можливості фізичної та психологічної реабілітації у закладах охорони здоров'я, освіти та практиці органів МВС України. Також були представлені практичні кейси з досвіду роботи команди Кіровоградщини.

Воркшоп проводиться в рамках грантової підтримки випускників Програми професійних стажувань Державного департаменту США, яка здійснюється в Україні Американськими радами з міжнародної освіти (Professional Fellows Program implemented by

American Councils for International Education).

(<https://oleksandrivka.rayon.in.ua/news/838576-komanda-kirovogradshchini-prezentovala-dosvid-z-reabilitatsii-veteraniv-na-vorkshopi-u-chernivtsyakh>, 30.09.2025).

====

Ветеран Олександр Баталов втратив ногу під час виконання бойового завдання. Сьогодні він активно подорожує, займається спортом, бере участь у міжнародних подіях, та пройшов навчання на програмі Recovery. Сексуальне життя з сексуальної реабілітації для військових. Так на власному прикладі хоче показати, що після травми життя — триває.

Ветеран російсько-української війни, а у цивільному житті масажист-остеопат, Олександр Баталов, позивний Батя, служив у війську як стрілець-санітар, та командував відділенням. 19 липня 2023 року під час операції із зачистки посадки від росіян отримав мінно-вибухове поранення. Перед цим надавав допомогу пораненим побратимам, паралельно відстрілюючись від ворога. Коли закінчилися 12 магазинів, що мав на собі, Олександр Баталов відійшов до рюкзака, щоб взяти додаткові магазини, та підірвався на міні.

Через активні бойові дії, які тривали навколо, військовому довелося чекати на евакуацію шість з половиною годин з накладеним на пошкоджену ногу турнікетом. Внаслідок цього кінцівку ампутували. Олександр Баталов пройшов реабілітацію у центрі національної мережі Recovery в Києві та навчився користуватися протезом.

Сьогодні ветеран веде активне соціальне життя: багато подорожує, як амбасадор бере участь у міжнародних поїздках і делегаціях для того, щоб розповідати світові про війну, та стимулювати іноземних партнерів допомагати Україні. Також Олександр Баталов завершує навчання на програмі Recovery. Сексуальне життя, яка присвячена питанням сексуальної реабілітації військовослужбовців та військовослужбовиць після отримання

поранень. Це освітній проєкт національної мережі реабілітаційних центрів RECOVERY, яку Віктор та Олена Пінчуки заснували задля допомоги Силам безпеки й оборони України.

У чому важливість цієї програми, на кого вона розрахована, та для чого необхідно залучати таких ветеранів, як він, до роботи з іншими ветеранами і військовими як контакти першої ланки, Олександр Баталов розповідає у інтерв'ю. Далі — його пряма мова.

Про відновлення після отримання травми та інтимні питання

Після отримання поранення мене доправили у Дніпро, де стабілізували стан, та відправили до Києва. Півтора місяці провів у госпіталі: протягом перших двох тижнів майже щодня мав операції під наркозом. Коли лікарі дозволили, я переїхав у реабілітаційний центр Recovery. Обрали його, фактично, відразу: там пропонували денний стаціонар у столиці — це мені підходило, адже після повернення з зони бойових дій не хотілося більше нікуди їхати, хотілося бути вдома.

Загалом реабілітація продовжувалася ще майже три з половиною місяці. До моменту її повного завершення я вперше став на протез, далі почав з ним самостійно тренуватися.

Що стосується питань сексуального характеру: звісно, після отримання таких травм відразу цікавлять питання, чи все залишилося цілим. Починаєш з того, що оглядаєш себе сам і перевіряєш. Потім запитав у свого лікаря, чи все добре — він запевнив, що так. На цьому, по суті, консультації в напрямку сексуальної реабілітації у госпіталі завершилися.

Вже за пару місяців після того, як виписуєшся з госпіталю, з'являється певна тривожність: це спроби відчувати нового себе, аналізування того, як тепер працює тіло.

Під час перебування у реабілітаційному центрі відразу починається робота з психологом. Але з самого першого візиту він не буде запитувати про те, чи є якісь складнощі сексуального характеру, і чи щось турбує в цьому напрямі — це консультації загального характеру. Разом з тим, я і не певен, що такі питання потрібно обговорювати саме на перших етапах — звісно, все індивідуально, але іноді це може бути сприйняте дивно самими хлопцями. Складно говорити про таке, коли з секунди на секунду можуть бути панічні атаки: щось змінилося, і ти вже хвилюєшся.

Разом з тим, є багато такого, про що ніхто не розповідає, як-от складнощі, які спіткають через катетер, що стоїть у сечостатевій системі. Його ставлять задля полегшення стану пацієнта: в той момент ти — лежачий, а отже, не можеш постійно бігати в туалет. Проте після того, як цей катетер виймуть, можуть виникати больові відчуття під час сечовипускання.

Про програму Recovery. Сексуальне життя

Ще один бік цього питання: комунікація з психологами або реабілітологами на інтимні теми може сприйматися військовими неправильно, наприклад, як загравання, як прояви особистої симпатії, якщо це спеціалістки

жінки. Особливо якщо у військового немає родини, партнерки. До того ж, більшість фахівців не навчені говорити на подібні теми, тож їм і самим може бути не зручно.

Навчати правильній комунікації на такі теми психологів та інших спеціалістів, що працюють з військовими, ветеранами — одне із завдань програми Recovery. Сексуальне життя. Далі, якщо психолог помічає якісь окремі аспекти, то може скерувати людину до інших фахівців — наприклад, до сексолога, уролога, хірурга абощо.

Чому я вирішив доєднатися до цієї програми? Моєю мотивацією було бажання стати амбасадором, зокрема й на міжнародному рівні, в комунікації з військовими, на власному прикладі показувати, що життя після отримання травми не завершується.

Я помітив, що на тему сексуальної реабілітації зазвичай говорити ніхто не хоче. Загалом у людей на темах, пов'язаних із сексуальним життям та сексуальністю, побудована велика частина життя, бо ж сексуальне бажання розвинене у всіх. Проте багато хто воліє про це мовчати. А тут — ще і люди, які мають травми. Вони, може, і хотіли б про це поговорити, але не знають, з ким, як, з чого почати. Важливо залучати інших військових, ветеранів, яким людина довірятиме через схожий досвід, не боятиметься, що її висміють через якісь запитання, що з неї не жартуватимуть.

Якось на одній з подій хлопчина почув мою історію про навчання на програмі з сексуальної реабілітації, підійшов, розповів, що його турбує, та запитав, що я про це думаю. Виявилося, що він має досвід перебування в російському полоні. Коли поцікавився, чи він працював з психологом, той відповів, що ні. Найперше я порадив йому саме це: спершу — звернутися до психолога, а вже потім займатися питаннями реабілітації сексуальної.

Після того, як вийшло одне з моїх інтерв'ю, де розповідав про свою участь в цьому проєкті, я отримав фідбек: завдяки моїм словам у інших ветеранів та ветеранок піднялося багато запитань щодо сексуальної реабілітації.

Тож, як на мене, основне завдання зараз, зокрема і моє — почати більше про це говорити. Ти створюєш «вібрацію», а далі йде хвиля. Говорити — це вже великий крок. Озвучити, що існують такі питання, і що я, як ветеран, який також має досвід отримання травми, готовий вислухати, допомогти, скерувати до спеціалістів.

Про те, чому важливо звертатися до психологів

Саме психолог має стати тією першою сходинкою у роботі над своїми запитаннями. Проте піти до нього наважуються не всі. Для декого це досі сприймається так, наче «якщо я піду, це означатиме, що в мене щось з головою», не всі розуміють різницю між психологом і психіатром.

Свого психолога треба знайти. Трапляється, що існують бар'єри: вікові, або через стать. Наприклад, чоловіку-військовому старшого віку може бути не комфортно спілкуватися з молодого дівчиною психологинею, може

виникати певна упередженість щодо її компетенцій, тим більше, незручності у обговореннях інтимних тем.

Чому у військових можуть траплятися панічні атаки, депресії, інші складні стани? Тому що вони потрапляють у лабіринт, наповнений спогадами з їхнього бойового досвіду, смертями, травмами. В цьому лабіринті не можуть знайти вихід. І психолог — це той, хто ніби ходить з ліхтариком і підсвічує, допомагаючи оцінити ситуацію та відшукати спосіб звідти вибратися.

Сам я почав працювати з психологом з першого тижня операцій. Тому що не вигрібав самотійно: тільки закрив очі, і я знову на полі бою, з моїми хлопцями, з тими, хто були поранені, з тими, хто загинули. Все це прокручується знову і знову, як заїжджена пластинка. Саме з допомогою психолога мені вдалося знайти вихід з цього кола.

Про особливості роботи з людьми, які були звільнені з полону

Є відмінності у роботі з військовими, які пережили досвід полону, і з тими, хто отримали бойові травми під час несення служби. Якщо є травми фізичного характеру, як-от ампутації, то коли йдеться про сексуальну реабілітацію, це і про вплив травми на процеси фізичні, на репродуктивну систему. В такому випадку це одна механіка допомоги, роботи з людиною.

Ті, хто отримали досвід полону — це взагалі інша історія. По-перше, все залежить від тривалості перебування в полоні. Сам факт здачі в полон для людини вже може стати психологічною травмою, адже це про підвладність іншим, втрату контролю над своїм життям. Також може йтися про катування і знущання. Якщо перебувати в таких умовах тривалий час, цей тиск може зламати психіку.

Знов таки, найперше, що треба зробити — це звернутися до психолога для роботи із загальними питаннями, а вже потім переходити на такі теми як реабілітація сексуального характеру.

Коли несеш на собі повний мішок чого-небудь, тобі важко йти. А якщо потихеньку починаєш висипати його, у якийсь момент нарешті стане легко. А потім і взагалі скинеш цей мішок, бо він уже не треба. Травматичний досвід буде поступово висипатися з цього мішка, тобі буде комфортніше рухатися, легше дихати. Тут важливо розуміти, як саме цей клубок розмотувати.

Про парні консультації, та пошук партнера або партнерки після травми

Моя дружина — психологиня. І в неї теж є свій психолог. Тож коли вона дізналася про мою травму, в той же день зустрілася зі своїм спеціалістом для стабілізації свого стану.

Загалом же, думаю, що групова терапія у парі повинна бути. По-перше, це про актуалізацію загальних питань, які є актуальними для пари: що турбує вас як чоловіка і дружину, як партнерів? Після такої спільної зустрічі психолог може призначити індивідуальні консультації окремо для кожного з пари, щоб кожен міг проговорити свої переживання і страхи. А потім знову повернутися до парних консультацій, щоб озвучити ці переживання одне одному, тому що часто люди бояться це робити.

Ми з дружиною живемо разом більше 15-ти років, і, відповідно, обговорюємо такі питання між собою. Але це відбувається не так, що ти стоїш на порозі, зібрався кудись іти, а тут: «Треба поговорити про питання сексуального характеру». Це має відбуватися у спокійній обстановці, коли ти кажеш: у мене є такі й такі хвилювання, і хотілося б це з тобою обговорити.

Якщо йдеться про людину з ампутацією, то після поранення вона відчуває своє тіло по-іншому. Відповідно, хочеться зрозуміти, як це бачить кохана людина: так само, чи ні, чи акцентує увагу на пораненні, чи, можливо, твоя особистість повністю перекидає наявність фізичної травми.

Важливо, коли є підтримка, прийняття тебе як людини, як чоловіка. Тоді не сприймаєш травму недоліком, а вже — навпаки. Головне — бути щирими перед собою. Інколи партнери або партнерки не можуть з цим впоратися, й справді краще розійтися. Я познайомився з хлопцем, у якого подвійна ампутація. Дівчина, з якою він був у стосунках на той момент, його покинула, бо не могла цього витримати. Для хлопця це — переверот світу. Проте у його житті знову з'явилася колишня, з якою вони зустрічалися років п'ять тому: почувши про травму, вона приїхала до нього в госпіталь, почала за ним доглядати. Зараз вони живуть разом.

Звісно, бувають молоді хлопці й дівчата, у яких до отримання травми могло і не бути серйозних, повноцінних стосунків. Важливо спробувати прийняти свою травму як факт — ти тепер будеш отаким чи отакою. Проте у твоєму житті обов'язково знайдеться людина, яка прийматиме тебе незалежно від того, дві руки або ноги ти маєш, чи ні.

Коли починаєш рухатися, працювати, спілкуватися з людьми, розумієш, що завжди знайдуться люди, які хочуть бути поряд із тобою, і які не бачать твоїх травм. Вони не сприймають тебе як «обмеженого», а навпаки бачать повноцінною особистістю. Проте людей, які навпаки акцентуватимуть увагу на твоїх травмах, у своєму житті треба позбуватися.

Про активне життя після травми та пошуки сенсів

Травма для багатьох є дуже переорієнтуючим моментом. Прийняти себе, цей досвід — складно. Тож іноді буває нелегко також і знайти мотивацію жити далі, зрозуміти, чому це сталося саме з тобою. Якщо згадувати себе, то я прекрасно розумів: це — війна, я пішов боронити країну. Подібне могло трапитися в будь-який момент.

Згодом після реабілітації зустрівся із побратимом зі своєї бригади — він був у нашій групі в момент, коли я отримав поранення, потім — у одному стаціонарі зі мною, далі також потрапив у госпіталь, йому ампутували стопу. Він згадував: «Пам'ятаю, як лежу і чую — Батьку привезли. Назвав свої дані, з ким зв'язатися. А коли хірург запитав, мовляв, чи розумієш ти, що не буде ноги, ти спокійним голосом відповів, так, окей. Тоді я подумав: як це можна прийняти взагалі?»

Головне — не застрягти у постійному жалінні себе. Так, має бути період прийняття, горювання, але треба рухатися далі. Тобі вдалося вижити, тому що купа людей доклали до цього чималі зусилля: ті, хто врятували тебе

на стабілізаційному пункті, хірурги у лікарні — вони старалися для того, щоб твоя сім'я ще раз побачила тебе.

Часто оточуючі можуть забувати про те, що доведеться витримувати людині в подальшому, з якими викликами вона буде стикатися. Коли ходив на двох ногах і взагалі не думав, як ступати, а тепер, перед тим, як зробити крок, дивишся, яке там покриття — це нелегко. Ти постійно перебуваєш у процесі аналізу, обдумування, як зробити те, що раніше здавалося простими діями. Пам'ятаю, як після реабілітаційної зали виходив на вулицю на двох милицях, на одній нозі, й ходив по парку, скільки міг — хотів повернутися у нормальне життя якнайшвидше.

Після отримання травми у мене з'явилося бажання робити те, чого не пробував, пізнавати світ більше, адже життя — цікаве. Коли я мав дві ноги, неначе і рухався, щось робив, але зараз динаміка мого життя змінилася. За ці півтора роки після поранення я багато подорожував, вивчив купу нового, зараз вивчаю англійську, їжджу на автомобілі, керуючи лівою ногою. Я ходжу в гори: підіймався на вершини по 2 тис м на протезі, побував біля океана. Граю в гольф у Міжнародній федерації гольфу, щоб своїм прикладом показувати, що тіло змінилося, війна залишила свій відбиток. Але це мене не зупиняє — своїм прикладом я мотивую підійматися, рухатися і не втрачати бажання жити.

Мені важливо бути провідником, доносити це до інших — тих, хто переживає схожий досвід. Якщо я змотивую хоч одну людину, це — супер.

Найважче після повернення до цивільного життя Андрієві давались прогулянки улюбленим Києвом. Не через звикання до протеза, а через панічні атаки, які могли початись від тригерних звуків. Дмитро ж навпаки — мріяв швидше прогулятись Тернополем зі своєю родиною. Але його мучили фантомні болі.

У пошуках рішення обидва ветерани вперше в житті звернулись за психологічною допомогою. З розв'язанням яких питань ветеранам та ветеранкам можуть допомогти психологи, та де можна безоплатно отримати кваліфіковану допомогу онлайн і офлайн — розповідаємо.

Партнерський матеріал

Андрій Голопапа: «Найважче було у шпиталі. А потім — виходити у місто»

На момент початку повномасштабного вторгнення Андрію було лише 18 років. Попри відсутність військового досвіду, хлопець вирішив перервати навчання в університеті та пішов на фронт.

У боях за Донецьку область отримав поранення: міною з міномета буквально перерізало ліву ногу нижче коліна. Кінцівку не вдалося врятувати.

Тижні в лікарні тяглися дуже повільно: спогади, думки, прокручування подій в голові. Андрій відчував, що поки лікарі працюють над покращенням його фізичного стану, ментальний погіршується.

«У ветеранському слензі є таке слово «пайка». Це важко якось категоризувати, але військові мене розуміють. Так от у мене тоді почалась «пайка», – ділиться ветеран. – Мене «паяло» від лежання у палаті. Я не міг піти прогулятися на вулиці. І просто лежав сам на сам зі своїми роздумами. А вони були невеселі».

Працювати з психологом Андрій почав на етапі реабілітації, у Львові. Кілька сесій допомогли стабілізувати його стан, хлопець почав приймати антидепресанти.

Але коли повернувся до Києва, відчув, що психоемоційний стан загострюється.

На вулиці чи в метро будь-який голосний звук міг стати для Андрія каталізатором панічної атаки.

«Тригером для мене стала і російська мова, – розповідає ветеран. – Коли я чув її на вулиці, мене накривало виром емоцій. Те саме було з реакціями деяких людей на те, що я сиджу в транспорті, а не поступаюся місцем: якісь погляди, фрази – я просто не міг це витримати».

Андрій розумів, що час знову повернутися в індивідуальну психотерапію, але коштів на це не вистачало, бо повернувся до університету і мав орендувати житло.

«Тому шукав психологів, які працюють з військовими чи ветеранами безплатно, і знайшов чудову психотерапевтку Ольгу, – пригадує хлопець. – Основний мій запит був простий: як взагалі з цим жити. Маю на увазі, не з інвалідністю, тому що я до цього вже на той момент звик, – як жити в суспільстві з усіма моментами, які я зустрічаю на цивілці».

За пів року роботи в індивідуальній терапії психоемоційний стан Андрія покращився.

«Є багато речей, над якими наше громадянське суспільство ще має працювати. Речі, які мене тригерять, нікуди так швидко не зникли, на жаль. Але пропрацювати своє сприйняття, щоб жити стало легше – можливо. Не зволікайте з цим. Може здатися, що поговорив з побратимом чи пожалівся дружині – і нібито стало легше. А потім раз – ти вже валяєшся на ліжку і не бачиш сенсу вставати з нього», – ділиться ветеран.

Нині Андрій Голопапа повернувся до Київського національного університету імені Тараса Шевченка, вчиться на фізика. Навчання поєднує з волонтерством: разом з іншими студентами він організував ініціативу з регулярних відвідин військових у шпиталі.

Ветеран мріє, аби така ініціатива ширилась й на інші міста та села, адже добре пам'ятає, як йому свого часу було важко проводити тижні і місяці у лікарняній палаті.

«Мені пощастило: до мене могла приїздити дружина, рідні. Але всеодно було важко, – каже Андрій. – А тут (в одному зі шпиталів столиці – прим. ред.) багато тих, до кого ніхто не приходить. З різних причин. Мені дуже хочеться якось вплинути на цю ситуацію, аби люди почали провідувати військових та ветеранів у лікарнях. Щоб занести пляшку води та просто

поговорити, це дуже їм потрібно. Це теж психологічна підтримка, від суспільства».

Дмитро Романчук: «Відчував, як німіють пальці, яких у мене вже немає, як болить ампутована нога»

Коли почалося повномасштабне вторгнення Дмитро вивіз вагітну дружину з Маріуполя спочатку до Дніпра, потім – до Тернополя.

У вересні 2022 року долучився до ЗСУ, коли сину виповнився місяць.

Два роки чоловік боронив Донеччину та Харківщину у найгарячіших точках. У червні 2024 на Лиманському напрямку отримав важке поранення від удару дрона.

«Загалом переніс 10 операцій, але на жаль, ногу врятувати не вдалося, була ампутація вище коліна», – розповідає Дмитро.

Ветеран хотів швидше повернутися до родини, почати працювати, але фантомні болі, які з'явилися після ампутації, не давали йому спокою.

«Я не міг ні спати, ні нормально себе почувати, – пригадує Дмитро. – Відчував, як німіють пальці на нозі, яких у мене вже не має; як болить ампутоване коліно; як все це зводить сильними судорогами... Знеболюючі все це трохи приглушали, але повністю біль не відпускав».

Лікарі порадили звернутись з цією проблемою до психотерапевта, і Дмитро одразу погодився. Роботу з психологом розпочав, перебуваючи у шпиталі у Львові, по відеозв'язку.

«Спочатку заняття були через день. Ми спілкувалися про різне, виконували спеціальні завдання, – розповідає Дмитро. – Найбільше мене вразила вправа «спідометр», коли уявляючи шкалу швидкості авто, я міг зменшувати інтенсивність фантомного болю майже до повного його вимкнення».

Саме лише усвідомлення того, що болі, які здавалися нездоланими, можна контролювати, уже покращило психологічний стан ветерана: зменшилась дратівливість та зросла здатність концентруватись на чомусь іншому.

«Я зміг знову довго розмовляти з дружиною телефоном, бо раніше мені це давалося важко, було складно концентруватися на розмові, висловлювати свої думки. Це був перший такий важливий для мене результат. А потім в якийсь момент психотерапевт запитав мене, як там мої фантомні болі, і я усвідомив, що вони минули, а я навіть не помітив», – ділиться Дмитро.

Нині ветеран уже повністю освоїв свій мікропроцесорний протез та готується вийти на роботу: отримав пропозицію, про яку мріяв. Секретом своєї швидкої фізичної та психологічної реабілітації вважає власне непохитне бажання: «Основою здоров'я є бажання бути здоровим. Коли людина справді понад усе прагне подолати свої хвороби чи тривоги, то варто лише знайти правильного помічника – і неодмінно все вийде!».

Усім потрібен час на відновлення сил, але не прогавте тривожні сигнали

Досвід військової служби під час війни, навіть якщо він минув без трагічних епізодів, залишає свій слід. Захисникам та Захисницям буває непросто перелаштуватись на цивільне життя. Здається, що варто лише вам потрапити додому, обійняти рідних – і все стане на свої місця. Але буває, що стан напруги та бойової готовності не минає навіть вдома.

«Родині варто розуміти, що після повернення додому Захиснику чи Захисниці потрібен час, аби нервова система відновилася. Відіспатися, щоб відновилися біоритми, щоб людина відпочила. Та якщо за місяць-півтора напруга, проблеми зі сном, апатія не зменшуються – варто звернутися за допомогою», – пояснює клінічна психологиня, травмотерапевтка **Ірина Ткач**.

Психологиня почала активно працювати з військовослужбовцями ще у 2014 році, в Маріуполі. Каже, з того часу сприйняття психологічної допомоги українськими військовими сильно змінилось. Спрацювало «сарафанне радіо»: приклад тих побратимів і посестер, які вже отримали психологічну допомогу і діляться результатами, мотивує й інших звертатись до фахівців з ментального здоров'я.

«Оцього опору «я все сам\сама», «мені не потрібен психолог» стало набагато менше, – каже Ірина. – Водночас не завжди є розуміння, як і з чим можуть допомогти психологи».

Найчастіше Захисники та Захисниці після демобілізації звертаються до психологів із проявами посттравматичного стресового розладу:

Гостра реакція на певні звуки, запахи чи ситуації – ще один тривожний маячок, який сигналізує, що варто проконсультуватись з психологом.

Ірина Ткач пояснює: коли ми переживаємо певний травмуючий досвід, у нашому мозку формується так звана нейронна мережа травматичної пам'яті. І потім якийсь тригер – звук, картинка, слово, запах – може її активувати. І людину охоплює той самий вир емоцій, відчуттів, переживань, які були під час травмуючої події.

«Якщо ж людина ігнорує свій стан і намагається просто уникати тригерів – не виходить з дому, закривається в собі – це ускладнює подальшу соціалізацію і негативно впливає на стосунки з близькими», – наголошує психологиня.

Де отримати безоплатну психологічну допомогу?

Триматися, як би не було важко – правило, яке могло врятувати на фронті. Але в цивільному житті воно часто заважає ветеранам та ветеранкам звертатися по психологічну допомогу.

Та тривале ігнорування власних потреб у фаховій підтримці нерідко призводить до виснаження, проблем у спілкуванні з рідними чи навіть залежностей.

В Україні ветерани та ветеранки мають можливість отримати психологічну допомогу безоплатно – питання лише в готовності нею скористатися.

Мінветеранів розбудовує систему надання безоплатної психологічної допомоги ветеранам та ветеранкам війни, членам їхніх сімей, родинам полеглих Захисників і Захисниць України.

В рамках проєкту вже працює Реєстр постачальників послуг із психологічної реабілітації.

Це перелік фахівців та установ в Україні, які надають психологічну допомогу ветеранам за програмою Мінветеранів, усі спеціалісти відповідають кваліфікаційним вимогам і мають ліцензію на медичну практику. Реєстр постійно оновлюється.

Аби почати працювати з психологом, треба знайти своє місто\громаду, зв'язатися за вказаними контактами і домовитися про формат зустрічей – дистанційно (онлайн) чи очно.

Вартість наданих послуг з психологічної підтримки фахівцеві оплатить держава.

Також для пошуку варіантів отримання безоплатної психологічної допомоги можна звернутись до свого фахівця із супроводу ветеранів війни, у ЦНАП чи до лікаря. Сімейний лікар чи профільний спеціаліст, у якого ви наразі проходите лікування, залежно від рівня необхідної допомоги може спрямувати вас до психолога, психотерапевта чи психіатра.

Хто може отримати безоплатну психологічну допомогу за програмою Мінветеранів?

- ветерани та ветеранки;
- військовослужбовці, які звільняються або звільнені з військової служби;
- люди, які мають особливі заслуги перед Україною та члени їхніх сімей;
- постраждалі учасники Революції Гідності;
- члени сімей загиблих (померлих) ветеранів та ветеранок війни;
- члени сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України;
- військовослужбовці та їхні родини (на період воєнного стану + 3 місяці після його завершення).

Більше деталей можна дізнатись за номером: 063 230 23 25.

MARTA (аббревіатура від Mental Adaptation and Rehabilitation Tools and Analysis – Інструменти психологічної адаптації та реабілітації та їх аналіз) – це онлайн-система для визначення свого психоемоційного стану в моменті та отримання рекомендацій щодо його покращення чи пошуку відповідного фахівця.

Як це працює?

На сайті є персоналізований опитувальник, який допоможе зрозуміти, що з вами відбувається та персоналізовані поради щодо наступних кроків.

Також є тести для самодіагностики за різними категоріями: «ПТСР», «Реакція горя», «Алкогольна залежність» тощо.

MARTA послуговується тими ж діагностичними інструментами, що і НАТО та Всесвітня організація охорони здоров'я.

Платформа не заміняє консультацію фахівця з ментального здоров'я, але надає можливість анонімно та самостійно провести перевірку свого психічного здоров'я та отримати рекомендацію з його поліпшення.

Також тут є кнопка швидкого дзвінка до Кризового центру Українського ветеранського фонду (0 800 33 20 29). Лінія працює цілодобово.

Де ще можна отримати психологічну допомогу?

В Україні діє низка сервісів безоплатної психологічної допомоги для ветеранів та ветеранок. Кожен може обрати зручний для себе формат підтримки: від індивідуальних консультацій до групових програм.

Є багато варіантів отримати безоплатну фахову психологічну підтримку – від гарячих ліній до індивідуальної терапії. Головне – не залишитися сам на сам зі своїми проблемами. Допомога поруч, і вона може змінити якість життя.

(<https://cukr.city/promo/2025/psykholohichna-dopomoha-dlia-veteraniv/>, 07.10.2025).

====

Психологічна підтримка ветеранів в Україні: системні виклики та шляхи порятунку

Галина Колесник, директорка зі стратегічних комунікацій Мережі правового розвитку

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 **Наталія 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.

На фото: під час дискусії

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 самостійно 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, непідготовленість 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.

Матеріал підготувала Мережа правового розвитку у співпраці з гуманітарною організацією «Людина в біді» та за фінансування Чеської агенції розвитку. Висловлені думки, інтерпретації зібраної інформації є виключно позицією авторів та не відображають думки донорів і партнерів проєкту.

(<https://ldn.org.ua/event/psykholohichna-pidtrymka-veteraniv-v-ukraini-systemni-vyklyky-ta-shliakhy-poriatunku/>, 17.04.2025).

===

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

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

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

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

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

Проблеми адаптації ветеранів

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

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

Як допомогти ветеранам адаптуватися

Фахівці радять створювати програми психологічної підтримки, перекваліфікації та наставництва. Зокрема, ефективним рішенням можуть

стати профорієнтаційні симуляційні центри - простори, де ветерани зможуть в безпечних умовах опановувати нові професії та тренувати комунікаційні навички.

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

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

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

Психолог, експерт Українського ветеранського фонду та ветеран Олександр Чаморсов поділився з РБК-Україна порадами щодо успішної підготовки до працевлаштування та пошуку нового професійного шляху.

(https://www.rbc.ua/rus/news/ukrayini-brakue-viyskovih-psihologiv-k-tse-1741698040.html#goog_rewarded, 11.03.2025).

====

Українські навчальні центри мають низькоякісні підходи до навчання мобілізованих громадян. Переважно, це пов'язано з різним підходом до навчання, яке проводять інструктори.

Про це заявив військовий психолог Андрій Козінчук.

Як поділився своїми спостереженнями експерт, нещодавно у його бригаду прийшло мотивоване, проте зовсім не навчене поповнення. Тому військовослужбовці продовжують ще близько місяця самостійно вчити бойовій справі новобранців.

«Дуже мало комунікації між бригадами й навчальними центрами – ось що погано. Навчальний центр не дає специфіки. У кожного свій досвід. Наприклад, ті, хто пройшов фронт, штурми. А ми зараз воюємо під оборону – це абсолютно інша історія», – заявив Козінчук.

Як зазначає видання, нещодавно український кінорежисер Олег Сенцов, який нині служить в ЗСУ, розповів, що Україна ніколи не вступить до НАТО без «зачистки радянщини» в армії.

Крім того, про «радянщину» у війську заявляла нардепка Мар'яна Безугла: політикиня заявила, що прихід Олександра Сирського на посаду головнокомандувача ЗСУ не приніс оновлень у структурі та принципах роботи Генерального штабу.

(<https://donpatriot.news/na-bukovyni-vykryto-svyashhennosluzhytelya-yakyy-organizuvav-nezakonnyj-peretyn-kordonu>, 01.08.2025).

====

"Часто сняться загиблі побратими": ветеран з Волині про шість років служби в ЗСУ

44-річний Богдан Кравчук із Луцького району шість років служив у Збройних Силах України. З 2018 року волинянин служив на сході країни у складі 14 бригади, потім — у 100 окремій механізованій бригаді.

Як розповів Суспільному захисник, цього року звільнився за сімейними обставинами. Але спогади з війни його не полишають.

"Найгірше — це сни. Часто сняться загиблі побратими. Я відправляв додому бійців, які загинули: частини тіл, рука, нога, голова. Найменше, що мені приходилось відправляти: це коли згорів наш танкіст і два фрагменти хребтової кістки в коробочці поїхали додому", — пригадує військовослужбовець.

Богдан Кравчук вісім років працював психологом в Держслужбі з надзвичайних ситуацій в області. У березні 2018 року чоловік вирішив іти до війська — підписав контракт зі Збройними Силами України. Волинянин потрапив у 14 окрему механізовану бригаду імені князя Романа Великого, служив на сході країни.

"В нас хлопці один за одним дивилися й один одному допомагали, підтримували. Без цього ніяк. Коли ти знаходишся на сході, в тебе є два напрямки. Ти знаєш, що спереду в тебе противник, а ззаду в тебе є побратими. Або ти їх захищаєш, поки вони переводять дух або вони тебе захищають, поки ти переводиш дух", — говорить борець.

У 2019 році через травми чоловік переніс дві операції й за станом здоров'я звільнився та служив у військкоматі. Коли почалося повномасштабне вторгнення, Богдан Кравчук потрапив у 50 батальйон 100 окремої механізованої бригади.

"Служба далася дуже важко і я думаю, що я такий не один. Багато хлопців не повернулися додому, — каже волинянин. — Я рахую себе взагалі щасливою людиною, що в мене ще є руки, ноги. А мої побратими лишилися в степах Луганщини, Донеччини, деяких з них навіть не змогли забрати".

Зараз Богдан Кравчук лікується після отриманих травм в обласному госпіталі ветеранів війни. Додає: після звільнення зі служби хоче бути корисним захисникам як військовий психолог.

(<https://suspilne.media/lutsk/963093-casto-snatsa-zagibli-pobratimi-veteran-z-volini-pro-sist-rokiv-sluzbi-v-zsu/>)

===

- **Військовий Максим "Алві" розповідає про важливість психологічної реабілітації для військових та ділиться своїм досвідом.**

- **Боєць наголошує на важливості звернення до фахівців для контролю емоційного стану та обговорює можливе повернення до цивільного життя після війни.**
- **Також Максим розповідає про пережитий полон, роботу бойовим медиком і з дронами на війні. Більше – в інтерв'ю далі.**

Війна залишає у людей не лише фізичні, а й глибокі психологічні шрами. Для українських військових, які щодня захищають країну, ризикують своїм здоров'ям і життям психологічна реабілітація стає невіддільною частиною одужання, аби надалі залишатися ефективним на службі або ж нормально повернутися до цивільного життя.

Зважаючи на те, що психологічна реабілітація в Україні лише набирає обертів, потреба в ній зростає з кожним днем. Стрес, панічні атаки, ПТСР і втрата близьких – лише частина викликів, з якими стикаються наші захисники. І не всі знають, як з цим ефективно справлятися, та вміють це робити. Саме тому вчасно звернутися до фахівців, навчитися контролювати свій емоційний стан – надважливо.

Максим з позивним "Алві" – військовий бригади "Азов". За майже 10 років служби був бойовим медиком, зараз працює з дронами, пройшов бої у Маріуполі, полон та після обміну повернувся на службу на фронт.

Ми зустрілися у Львові, де Максим проходив психологічну реабілітацію. Під час розмови він поділився своїм досвідом лікування, розказав про боротьбу з панічними атаками, внутрішній спокій, роботу з психологами та складнощі адаптації до цивільного життя. Історія Максима – це не лише особистий досвід, це й заклик до інших військових звернути увагу на своє ментальне здоров'я та до суспільства, аби воно звернуло увагу на психологічну підтримку ветеранів.

Тож про важливість психологічної реабілітації для військових, зміну професії на війні, про ймовірне цивільне життя і сприйняття безпеки в суспільстві – читайте в інтерв'ю Максима Ємельяненка ("Алві") сайту 24 Каналу.

"Буває складно": про психологічну реабілітацію

Як тобі реабілітація у Львові, як взагалі вона у тебе відбувалася?

У мене була індивідуальна терапія з психотерапевтом, я ходив у зал, на масаж і на групову арттерапію. Коли я прийшов на перше заняття, то не знав, що робити. Але побачив у кімнаті постель, а я ніколи нею не малював, тож мені стало цікаво. Я вибрав чорну і почав малювати на папері. Мене запитали, який у мене настрій, і я відповів, що достатньо напружений, бо так тоді почувався.

Мені здається, це одразу можна було помітити по тому, що ти вибрав саме чорний колір.

Ні-ні, мені просто захотілося малювати одним кольором, і я пробував чорним малювати поля, дерева. Я дивився, як від натиску змінюється фактурність і, відповідно, все може бути різним. І це цікаво.

Поки ми малювали, з нами працювали дві дівчини-психологи. Вони розбирали наші картини, ставили питання. Але я тоді не хотів нічого першим розказувати, мені було цікаво послухати.

Ти проходив реабілітацію лише з іншими військовими? Чи були і цивільні?

У групі зі мною були цивільні. А загалом були і цивільні, і військові, і ті, хто пішов у СЗЧ зі служби.

І от через це на груповій терапії бувало трошки складно, зокрема в соціальному плані. Але я розумію, чому це не вирішується радикально і чому нас не ділили на різні групи: тому що це момент соціалізації. А так чи інакше, вона має відбуватися.

Чи не було тобі складно спочатку? Ти – військовий зі своїми історіями і проблемами, проходиш реабілітацію в оточенні цивільних, тих же СЗЧників. У вас різний запит, різна потреба і різні умови життя зараз. І, мені здається, на перших заняттях через це може бути взагалі складно відкритися перед людьми, яким ти не довіряєш і які не близькі тобі по духу.

Ось тут і момент. Я нікого з них не засуджую, в жодному випадку. Але коли я загалом чую історії про те, що хтось не може знайти себе в житті, когось батьки не відпустили на війну, а ще хтось був один раз у прифронтовому місці і тепер через це страждає на ПТСР, я сприймаю це зі свого досвіду як військовий. А в мене були ж свої моменти, які я пережив на війні і в полоні.

І це складно. Тому, коли я чув історії, які мені не близькі, я відчував, що починаю злитися. Звісно, це не об'єктивна злість, і я в таких випадках намагаюся мовчати, не висловлювати свою неповагу, бо я не один і всі ми різні.

Але з іншого боку, це нормально, що ця ситуація зачіпає твої емоції. Коли люди говорять речі, які ти зі свого боку і досвіду сприймаєш як не настільки критичні... ну, я б теж злилася.

Я думаю, що хтось так може сказати і про мої проблеми.

Та й загалом, як таких проблем у мене немає, зі мною загалом все добре. Я – функціональний боєць своєї бригади. Але моя нервова система, як я розумію, виснажилася. Через це у мене почалися сильні панічні атаки. Під час роботи, якогось там екшену я відчував себе чудово. А от коли все було спокійно, то ночами в мене або ставалися панічні атаки, або я засинав і в сні міг кричати, плакати, прокидався увесь мокрий. І головне, що я цього не усвідомлюю і не пам'ятаю, чи мені щось снилося чи ні.

А сни тобі часто сняться? Бо часто наша психіка, реагуючи на стрес, переносить це все у сні.

Ні. Дуже рідко.

Але найстрашніше, що мені взагалі може снитися, так це момент, коли я відкриваю очі і ніби знову в полоні. І мені кажуть: "Ти знову тут, тебе обманули. Так що відпочив, давай назад сюди".

Ти згадав про панічні атаки. А тепер ти знаєш, як з ними справлятися, чи потрібна чиясь стороння допомога?

Вже вмію. Але раніше не вмів. Це таке відчуття, ніби у тебе ком в горлі, ти не можеш нічого нормально сказати, зробити.

Я почав пити антидепресанти і так навчився справлятися з панічними атаками. До речі, що хочу зауважити, таблетки-антидепресанти – це класно, вони дійсно допомагають і впливають на життя і нормальний стан. Я коли почав їх приймати, то зрозумів, що життя заграло іншими фарбами. Таблетки – це не зло, це інструмент. Вони, як і вогонь, можуть попекти, якщо неправильно їх використовувати. Але регулювати все таблетками – нормально.

На якому етапі ти почав пити антидепресанти? Вже на службі?

Так, кілька місяців тому. Коли у мене сталося 5 панічних атак одна за одною, я звернувся до психіатра. Бо вони відбувалися в будь-який час, навіть коли я їхав за кермом вночі.

Як ти зараз справляєшся з ними? Чи може тобі допомогти хтось сторонній – з близьких чи побратимів? Бо часто чую історії про те, що, коли бачиш військового в панічній атаці чи в складному стані, варто спробувати підійти до нього, спокійно заговорити, розказати, де він і що він у безпеці. Тобто зав'язати діалог.

Ні, у мене так не працює. Мені потрібен простір і потрібно бути самому. Мені точно не треба, щоб поруч був хтось, хто ще й може в цей момент кіпішувати і кричати "що з тобою?". Бо це ще більше нагнітає паніку.

Просто ПТСР у військових, та й не лише, – це коли ти розумієш, що світ небезпечний і тобі в ньому небезпечно. Відповідно, ти втрачаєш довіру до цього світу. Бо в світі багато поганих людей і в ньому завжди відбуваються жахливі речі. Тому якщо до мене, до людини, яка не має довіри до цього світу, підійде незнайомиць і скаже: "Все нормально, ти в безпеці", це точно не викличе довіри.

Хоча ми з друзями постійно жартуємо, що ПТСР не існує. Якщо в нього не вірити, то його і не буде.

Зараз панічні атаки ще є?

Так, на жаль. Вони так чи інакше стаються. Але набагато рідше.

А ще мені пояснили, що панічні атаки – це, можливо, не так і погано. Бо я людина, яка усе тримає в собі. А емоції мають якось проявлятися.

"Лікарі сказали звільнитися": про процес лікування

Я знаю, що в "Азові" є можливість психологічної реабілітації, і це дійсно круто. Коли кілька місяців тому я говорила з Ріною Рєзнік, керівницею служби супроводу "Азову", то серед різних тем ми обговорювали й психологічну підтримку військових. І тоді ж вона казала, що бригада намагається за потреби шукати бійцю спеціалістів і лікування, якого він потребує. Перед тим як приїхати у Львів, ти сам сказав, що хочеш пройти реабілітацію чи тобі запропонували побратими, командир?

Дійсно класно, що у нас є така можливість.

Взагалі, мене мій командир з К-12 хотів відправити на лікування ще раніше. А я все відкладав. Лише за деякий час здався і зрозумів, що пора, тому й написав службі сам.

За який час ти зрозумів, що ти можеш розказувати усе лікарям і можеш відкриватися?

Одразу. Я приїхав на реабілітацію з конкретною ціллю – закрити свої питання. І коли я був у лікаря-завідувача і в психоаналітика, то одразу сказав, що готовий співпрацювати з ними і буду говорити про те, що мені не хочеться, навіть якщо буду плакати. Бо я знаю, що так треба: аби мені допомогло, треба розказувати те, чого я не хочу, найгірше, те, що по-справжньому ламає. І тільки тоді воно буде працювати.

Я після розмови на терапії відчував себе дуже вижатим, емоційно виснаженим. Тому що це складно – говорити про те, про що мені не подобається говорити. Більше того, бувають розмови і про якісь моменти слабкості на війні; мені принаймні так здається. І ти починаєш себе за них винити, що ти чогось не зробив або зробив не так. І я, як чоловік, не хочу відчувати цієї слабкості навіть на терапії.

Але водночас я хочу закрити свої питання, які дійсно заважають мені працювати і жити, та повернутися на фронт. Бо я не збираюсь списуватися зі служби.

Теперішня реабілітація – це твоя перша робота з психологами і психотерапевтами за час війни та після полону?

Був ще онлайн-досвід сесій, але мені тоді не зайшло. А от після полону до нас підійшли і запитали, як ми себе відчуваємо. Ми з хлопцями сказали, що нормально, і нас більше не чіпали.

Але це питання системи у війську. У нас, наприклад, азовська система постійно модернізується, і я за весь час служби жодного разу не зіткнувся з тим, щоб відчувати себе якимось не так. Тут завжди допомагають. І хоч я не трьохсотий, мені все одно казали: "Звісно, якщо тобі треба на психореабілітацію, то давай, їдь". І потім завідувач теж питав, як я і казав, що спершу треба відіспатися та відпочивати.

Тому як тільки я приїхав, я дуже-дуже багато спав; перший тиждень міг спати по 26 годин: лягав, прокидався, їв, знову спав.

Значить у тебе був серйозний недосип. Але зараз уже краще?

Так, звісно, я відпочив. Але, що теж важливо, я зрозумів, що не закрив свої питання.

Навіть частково?

У мене тут відбувалося дуже багато моментів саморефлексії. Я прийшов в армію в 2016 році, мені тоді було 20 років, і от за ці 9 років весь мій фокус – на роботі. А коли ти живеш рік, другий, третій, у тебе, та й у всіх нас, так чи інакше з'являються якісь екзистенційні питання до самого себе: хто я? Що я? Чого я хочу? І я особливо ніколи на них не звертав уваги, тому тепер вони почали з'являтися. Але мені сказали, що це цілком нормально, бо в нас є емоції, які треба проявляти, не придушувати їх, рефлексувати і так далі.

І це правда: якщо щось не вилізе зараз, воно обов'язково вилізе потім, з часом.

Так. Усі ті мої емоції довго залишались у ящику, який тепер плюс-мінус відкрився.

Тому так, я хотів закрити тут якісь свої питання, але зрозумів, що воно не так легко закривається. Хоча, думаю, якусь моральну зарядку я таки отримав.

А що далі? Ти ж не зможеш довго бути лише на зарядці?

Побачимо, звісно. Але війна іде, тому й роботу робити треба.

З одного боку, я розумію, що в тебе є обов'язок і ти розумієш, що маєш повертатися до побратимів на фронт. З іншого – якщо ти не закрив ще свої питання на реабілітації, то повертатися на службу буде складно.

А що залишається робити? Бути довше я не міг.

Взагалі, лікарі сказали мені звільнитися зі служби. Але я відчуваю, що у мене ще багато ресурсу. Просто зараз я довго відпочивав, вперше з того часу, як повернувся з полону. А минуло вже понад 2,5 року.

Ти був у відпустках за ці роки?

Звісно. Але відпустка для мене – більше стрес, якщо чесно. Ненавиджу відпустки.

Серйозно? Чому?

Відпустка нам, військовим, дається кілька разів по кілька днів на рік. За цей час треба спланувати особисті справи, поїхати до батьків, щось комусь допомогти. І я завжди стресую з оцим плануванням. А ще зустрітися з тими, кого я бачу раз на рік, що теж складно.

Але ти ж намагаєшся якось і відпочивати в ці дні?

Так, безумовно, відпочинок є. Але оскільки я все планую, то з відпустки повертаюся вимотаний і втомлений.

Плюс в той час я намагаюся зустрітися з усіма друзями, близькими. А це, попри все, забирає багато енергії. Бо коли ти бачишся з близькими, вони очікують від тебе емоцій. Люди завжди є людьми, у них є потреба емоцій. А я не завжди можу їх дати. Тому ненавиджу, коли від мене чекають емоційності та якихось слів або коли ображаються на те, що я не хочу чи не можу з кимось побачитися.

Повертаючись до терапії: за 2 місяці реабілітації ти відчуваєш за собою хоча б у якомусь певному сенсі хороші зміни?

Я став менше спати, це плюс. Моментами мені ставало гірше, але лікарі пояснили, що це нормальний процес. І хоч я досі відчуваю втому, але не думаю, що зі мною щось категорично не так.

Але от чи відчуваєш, що в тебе є енергія працювати далі?

Так, звісно. У мене вона була і до цього, просто, як пояснили лікарі, у мене виснажена нервова система, через що вона відчувалася оголена, як провід. І через це в мене могли бути панічні атаки, спалахи агресії.

А щодо лікування: чи є щось таке, про що ти знаєш і розумієш, що воно тобі точно допоможе?

Мені поки що складно оцінити допомогу, яку мені надали. Але в будь-якому випадку думаю, добре, що я таки приїхав. Бо я не можу знати, що було б і що могло б статися, якби я цього не зробив. Я був на межі, але постійно відкладав приїзд.

"Після обміну почувався чудово, а потім усе догнало": спогади про полон

Як довго тривала твоя реабілітація?

Кілька тижнів, але я зрозумів, що багато моїх моментів просто так не лікуються. Я просто здобув інструменти, щоб управляти ними плюс-мінус. Я розумію, як з усім боротися.

Але будь-яке лікування чи реабілітація мають і накопичувальний ефект: чим довше ти їх проходиш, тим ефективніші вони.

Так, але водночас я розумію, що важливо вже повертатися.

У будь-якому випадку я вважаю, що нам потрібно далі копати і розвиватися в напрямку психологічної реабілітації, психоаналізу. Наш менталітет дуже молодий. І ми досі тільки приходимо до того, що робота з психікою і лікарями – важлива.

Хто раніше був психологом чи навіть сімейним психологом? Правильно, пляшка алкоголю. І в цьому ми не так давно відділилися ментально від росіян. У них це досі практикується. У нас раніше теж так було, навіть в армії – не всюди, але в окремих підрозділах точно. Але тепер все змінюється.

Тому нам зараз треба працювати в напрямку роботи з психікою, бо нас чекають дуже важкі часи після війни. А наслідки після травматичних ситуацій відкриваються з часом.

Я, наприклад, після обміну почував себе чудово. І лише за рік після того почав відчувати, що щось не так.

Можливо, на тебе вплинуло і те, що ти швидко повернувся на службу? Чи все ж таки тебе доганяли моменти з полонем?

Доганяло, воно просто проявилось з часом.

Можеш розказати, в чому і як це проявлялося?

От, наприклад, я просто їду в машині та відчуваю, що подув вітер. І це буквально так само, як було тоді в полоні. І все, я відчуваю, що потрапляю в ситуацію, у якій вже був. Хоча я все давно забув. Я часто забуваю про якісь ситуації, трагедії, бо ніби налаштовую себе: так, це було не зі мною. А потім їду і розумію, що відчуття повторюються, і я думаю: так значить це дійсно було зі мною? І стається неприйняття, потім прийняття. Знову забуваю і їду далі.

Мені сказали, що оці моменти із забуванням усього – це нормально, бо це захисна реакція, щоб я міг функціонувати далі.

Ти пробув у полоні 4 місяці. Що було найскладнішим тоді?

Я був в Оленівці і там у нас були різні наглядачі: і росіяни, і якути, і люди з окупованих українських територій. До речі, найкраще, якщо так можна описати, до нас ставилися ГРУшники і ФСБшники. З повагою. А от ті, хто з так

званої ДНР і не воює, типу прокурорів чи наглядачів, – вони були найжахливіші.

Загалом мені дуже повезло. У мене був не такий складний полон: я дуже-дуже сильно схуд, мене кілька разів били. І все. А те, що переживали і переживають зараз хлопці, – це жах. Я б не хотів порівнювати свій час в полоні і побратимів, але різниця велика. Так, у мене були складнощі, були моменти, які дуже важко пройшли. Але в порівнянні... я взагалі не думаю, що мій полон і полон хлопців порівнюється. Дехто з них пережив страшні катування: їх виключали, включали, били електрошокерами. І ще робили дуже багато жахливих речей, про які я навіть не хочу розповідати.

"Були моменти, коли відчував себе жертвою": чому пішов із тактичної медицини

Зараз ти – командир відділення і пілот FPV-дронів у спецвідділі К12, але раніше кілька років був бойовим медиком. Чому вирішив змінити спеціалізацію на війні?

По-перше, мені вже не хотілося працювати в тактичній медицині, з пораненнями, біологічними тканинами.

А по-друге, мені просто стало цікаво робити щось нове, вчитися. Це класно. Зараз я в прекрасному підрозділі, де можу набувати дуже багато різних навичок. І так як ми (українська армія – 24 Канал) не можемо змагатися з росіянами кількістю, то якість і професіоналізм – невід'ємна частина цілі, до якої ми маємо прагнути.

Звісно, є момент, що я працюю з дронами і вибухівкою: це страшно, дуже страшно. Але й цікаво копатися в різних проводах, працювати з безпілотниками. До речі, саме коли я почав працювати з вибухівкою, то розумів, що маю бути в ресурсі. Бо, на жаль, на цьому етапі роботи у нас були втрати бійців через різні причини.

Чи відчуваєш, що внаслідок зміни роботи, внаслідок того, що ти вчишся, робиш щось нове, заглиблюєшся в деталі, тобі стало легше працювати психологічно? Бо ти не заганяв себе до останнього, будучи медиком.

Можливо так і є. Я був медиком і виходив на завдання з різними групами: зі снайперами, розвідкою, бійцями К-12. А ще – був інструктором для нових бійців, які приходили в "Азов".

А те, що я пішов з медицини і почав займатися дронами, дуже сильно допомагає. Та й після певних випадків на фронті я зрозумів, що хочу зав'язати з медициною.

Можеш розповісти про це?

Взагалі, я давно думав, щоб змінити діяльність. Але були випадки, коли під час надання меддопомоги поруч зі мною прилітав fpv-дрон, і мене це сильно вражало. У той момент я відчував себе жертвою.

Останній раз, коли я ще був медиком, я ніс із поля мертвого "Гренку". Колись я навчав його такмеду на КМБ і ми були в хороших стосунках. І якраз

після розмови з ним я подумав, що піду в підрозділ К-12. Але сталося так, що він загинув.

**"Мені подобається робота з технікою": як і чому став пілотом fprv-дронів
Ти вже рік як змінив спеціалізацію. У чому полягає твоя робота
тепер?**

Я виїжджаю на задачі зі своїми бійцями, керую відділенням. Якийсь час я на виїзді на позиції, а інший – на базі. І там я з іншими маю підготувати дрони до роботи – перепрошити їх, облітати, а якщо це нічні, то ще й перепаяти камери. Тобто коли я не на виїзді, то готуюся до виїзду. І це складно, якщо чесно.

**Виходить, у тебе робота 24 на 7. А чи складно тобі працювати з
дронами і вибухівкою?**

Так. Я, звісно, вже навчився робити вибухівку, підключати її до дрона, літати на ньому. Але я загалом погано розуміюся в техніці, і коли тільки став пілотом, то з того часу багато вчуся, мені є куди прагнути. Я ж ніколи не був пов'язаний з технологіями, а тепер зрозумів, що мені дійсно подобається робота з дронами.

**Останнім часом багато хто хоче бути пілотом дронів, навіть
рекрути частіше обирають цей напрям, бо він здається безпечнішим,
умовно, ніж піхота, розвідка. Та все ж робота з fprv-дронами також
небезпечна.**

Ми працюємо з вибухівкою, а, як казав мій друг, жоден боєприпас не пристосований до того, щоб його розбирати. У нас не роблять боєприпасів для дронів, ми намагаємось зробити їх самі, за певними технологіями. Але важливо розуміти, що fprv-дрон – це не "Мавік", він дуже функціональний, але все ж кустарний, з китайських запчастин. І чому цінні fprv, бо вони дешеві. І іноді за це хтось платить здоров'ям чи життям. Така от фортуна.

У нас були двохсоті. Якраз перед тим, як я прийшов у підрозділ, у нас були втрати серед дуже досвідчених бійців. А нещодавно інженер, який мене навчав робити вибухівку, лишився без пальців.

Але важливо зауважити, що немає нікого кращого, ніж піхота, розвідка, снайпери і ті, хто займається безпосередньо контактом з ворогом. Це страшно, безумовно. Хоча на fprv-дронщиків теж дуже добре полюють. Коли я вперше виїхав на завдання, нас сильно бомбили: за 2 дні знищили два наші Starlink, будинки навколо просто палали. І на другий чи третій день підвал, у якому ми були, просто рознесли.

**А як щодо РЕБів? Коли ви працюєте з дронами на позиціях, вони
мають прикривати.**

РЕБи і дрони – це вічна війна. Ми зробили два кроки, вони зробили два кроки, ми зробили крок, вони зробили крок. І оскільки наш ворог – росіяни, то вони не жаліють ракет на пілотів fprv-дронів, тому що наші попадання дуже дорого обходяться Росії.

Завдяки знищеній техніці?

Так, за рахунок того, що дрон, який коштує умовно 100 доларів, знищує російський танк, який коштує мільйони.

А росіянам вигідно бити по наших позиціях на фронті ракетами, якщо вони також можуть використовувати дрони? Бо відстань порівняно близька.

Вони кидають все що мають: ракети, дрони, працюють артилерією. Нас, наприклад, намагалися розбити артою, та ми встигли дуже оперативно зробити маневр і лишилися живими. Бо якби залишилися в підвалі, звідки працювали, нас би треба було відкопувати.

Ще був випадок, коли сильно і прицільно бомбили дронами, та ми намагалися не панікувати, сміялися і про щось жартували, як завжди. Словом, справлялися з задачами. Правда, я тоді записав своїм друзям відеоповідомлення, що, якщо що, хай видалять мій браузер і його історію (жартує).

"Служба – моя зона комфорту": про можливе повернення до цивільного життя

Ти думав про те, що коли закінчиться війна, ти повернешся в цивільне життя?

Звісно, коли-небудь, коли закінчиться війна, треба буде звільнитися і повертатися до спокійного життя. Але я не можу повернутися в цивільне життя, бо мені немає куди повертатися.

Будувати все з нуля?

Хіба що так, з нуля. Шукати себе.

І це буде жахливо. Просто вже лякає це життя. Я ніколи не вважав себе військовим, але я віддав майже 10 років службі.

У мене не було молодості.

Це насправді дуже шкода. Коли я думаю про те, що молодь за кордоном живе своє життя, відпочиває, подорожує, у них звичні турботи як для людей віком 20 – 30 років. А у нас молодь 10 років, і особливо 3 останні, живе в стані війни. Тисячі молодих хлопців і дівчат на війні, частина загинули. Навряд чи можна сказати, що у нас є люди, на яких війна не вплинула. А на молодь – і поготів.

З одного боку, це так. А з іншого – на війні теж є хороші моменти. Ніхто з моїх цивільних друзів не може похвалитися стількома цінними моментами в житті, які важливі для мене. Я часто був у дуже складних ситуаціях, але разом зі мною там були і мої друзі, побратими.

Це, знаєш, що кому важливо. У мене є знайомий моряк, який кайфує від подорожей, тусовок, гулянок і так далі. Також я: полігони, бази, Донбас, "Азовсталь", полон, назад на Донбас, і так досі. Інколи я думаю, що я – скриня забутих історій, які інколи згадую.

У тебе правильні цінності.

На словах.

Ну ні, ти ж міг вже звільнитися зі служби.

Це теж ні про що не говорить, у мене зручне положення. Я боюсь цивільного життя, я впираюсь у свою зону комфорту, а це служба.

Ну знаєш, зона комфорту, де ти постійно працюєш з вибухівкою, – така собі зона. Але якщо говорити про цивільне життя, як ти думаєш, чим би ти хотів займатися, що б хотів робити?

Я намагаюся вивчати 3D-моделювання. Ще до повномасштабної війни вчив графічний дизайн – фотошоп, ілюстратор.

Але чим я хотів би займатися? Не знаю. Я з 20 років в армії. Нині мені буде 29. У мене був період, коли я не служив, але він дуже короткий.

Та й хто мене буде оточувати на роботі? Мене не будуть оточувати мої побратими. Зараз багато хто не хоче йти з армії через суспільство. Тому що ми не можемо вже змінити те, що пережили, коли у вас на всіх остання вода, остання їжа. Це інша цінність.

А ти б не хотів навіть після війни залишатися в армії? Бо багато військових розглядають для себе такий варіант.

Я ніколи не асоціював себе з військовим. Коли був у цивільному суспільстві, то ніколи не виглядав як військовий. Лиш зараз трохи (*посміхається*). Раніше я не одягав поза службою військові речі, бо пам'ятаю той час, коли військових били у спину, до нас ставилися з презирством, говорили: "Я тебе туди не посилав, що ти там, на Донбасі, забув". І мені досі десь незвично, що це змінилося.

Але, тим не менш, я поїхав з дому в 17 років і робив те, що вважав правильним, – пішов служити. І ніколи не робив так, як скажуть інші чи навіть як скажуть батьки.

До речі, я бачила сюжет, де ти після повернення з полону розповідав, що мав з собою фото сім'ї, яке проніс і зберіг за весь той час боїв у Маріуполі, полону.

Воно зі мною досі. Нічого не змінюється.

У момент перевірок у полоні я робив усе, щоб зберегти це фото. Одного разу, коли мене забрали на "шмон" і повністю роздягали, то мені його потім віддали. А всі інші рази я робив так, щоб фотка не потрапила в руки комусь чужому. Бо це заборона: тримати фото там було заборонено.

А взагалі, у мене є невеликий альбом фото, які завжди зі мною. На більшості з них – я з друзями, тому готовий про них розповісти навіть більше, ніж про себе.

Ось це дуже цікава фотографія: вона зроблена на мій 25-й день народження. Ми тоді жили на базі в Урзуфі, і я не планував святкувати, тому поїхав у Маріуполь. Але друзі мене набрали і сказали, що приготували мені сюрприз, ще й планують жарити шашлики. Ну, я мусів приїхати, і так ми зробили це фото.

Хлопці, у яких тигрята на обличчі, – досі в полоні. А з усіх решти, хто на фото, живий тільки я і друг "Дрон". Усі решта – "Махач", "Амбал", "Юнгер", "Дерек", "Схід" – 200-ті, вони загинули.

Тобі ментально допомагає час, який ти проводиш із близькими і друзями?

Найкраще зі всього допомагає. Але всі мої друзі на Донбасі, ми служимо в різних підрозділах (снайпери, розвідка, К-12, медрота, служба безпеки "Азову") і загалом не так часто бачимось, на жаль.

"Ми не маємо стати негативними героями в суспільстві": як військовим працювати з психікою

Часто військові не мають змоги займатися своїм психічним здоров'ям. Але буває і так, що вони свідомо не хочуть звертатися до психологів, бо не вважають, що в Україні є достатньо кваліфіковані спеціалісти, які можуть працювати якраз-таки з військовими. Я знаю випадки, коли мої знайомі говорили, що не хочуть говорити з психологом про службу чи пережиті моменти, бо їм ставлять дурні питання, бо їх не розуміють. Від них цей військовий лиш ще більше нервується і закривається. Звісно, нині в нас стає щораз більше спеціалістів, які працюють із людьми, що пережили бойові дії, але чи достатньо їх?

Нам все ще потрібні спеціалісти, які зможуть працювати з військовими. А самі військові мають розуміти, що якщо підведе наше психічне здоров'я у будь-який важливий момент, то через це можуть постраждати наші побратими, наші близькі. Ти не можеш бути ефективною бойовою одиницею в підрозділі, якщо ти неефективний. Від тебе може бути більше проблем, ніж користі. А часто буває так, що люди, яким дійсно потрібна допомога, просто не хочуть про це запитувати чи просити.

Саме тому важливо консультиватися з фахівцями. На щастя, порівняно з попередніми роками медицина сьогодні просунулась і ми дійсно можемо з цим працювати.

А як військовому дійти до того, що йому час звернутися по психологічну допомогу?

Звернути увагу на себе. Мій посил якраз у тому, що ти ніколи не зможеш комусь допомогти, якщо ти не зможеш допомогти собі. Ми вирости в менталітеті, який приглушує всю емоційність у чоловіка, де ми соромимось своїх емоцій, своєї слабкості і того, що ми можемо бути слабкими чоловіками у певні моменти. Особливо в такий час.

Але водночас ми маємо розуміти, що наше психічне здоров'я точно таке ж, як і фізичне. І нехай кожен військовий, який прочитає нашу розмову, зрозуміє, що психічне здоров'я – це така ж сама гвинтівка, яка потребує догляду, змащування, практики тощо.

З іншого боку, є чоловіки, які вважають, що вони не можуть мати емоцій, проявляти слабкість, що вони мають бути маскуліnnими і не готові обговорювати щось із психологами. Як з цим усім працювати?

Треба бути гнучким, пристосовуватися до умов нашого часу. Це як вода тече під камінь і точить його: камінь же міцний, у нього немає слабкості, але навіть він із часом розколюється чи розбивається. Він змінюється від обставин.

Так само й кожен військовий знає: якщо не пристосуватися до умов, ти довго не протягнеш – ні фізично, ні ментально, ні технічно в плані роботи. Тому, якщо ти військовий, будь професіоналом: перевіряй не тільки свою зброю і навички, а й психіку. І ми, як військові чоловіки, маємо розуміти, що ми в зоні підвищеного ризику, а на нашу психіку здійснюється високий тиск через будь-які травми, трагедії, бої. Ти можеш бути класним і крутим, але це недовго. Ти не зможеш довго їхати на одній машині, яку ніколи не ремонтуєш. Так і з психікою.

Тому, можливо, це буде цинічно сказано, але я вважаю, що хто не пристосується до майбутнього, до нашого світу – просто зійдуть з розуму, пов'яжуться з наркоманією, алкоголем і закінчать своє життя дуже погано.

А ти не маєш стати негативним героєм у нашому суспільстві. Тому що у молодого покоління достатньо таких героїв, на яких вони рівняються, можливо, навіть несвідомо. А я вважаю, що військові – це еліта нашого суспільства. Вони зробили більше, ніж інші. Тому ми маємо поводитись відповідно і бути прикладом. У темні часи ми повинні бути світлими. А ти не можеш світити, якщо з тобою щось не так.

А як бути світлим, якщо в середині у тебе немає світла? Не через те, що ти поганий, а через те, що в тебе просто немає сил.

Це все дуже непросто, але треба працювати над собою. Визнавати свої слабкості для чоловіків буває складніше, ніж переборювати силу інших.

Тому тільки ті, хто зможе асимілюватися у суспільстві, закриють свої особисті питання, свої проблеми, зможуть побачити, як ростуть їхні діти. Вони зможуть дати більше нашій країні і нації. І ми зможемо допомагати людям, яких любимо, цінуємо, нашим побратимам і зможемо далі гідно нести пам'ять про загиблих.

А якщо ми зараз зійдемо з розуму, то хто буде виховувати наступне покоління? Ті, хто повернеться з Польщі? Чи ті, хто всю війну сидів тут із кальяном і говорив, що війна його не стосується? Вони зможуть виховувати дітей, а ти – ні. Тому що ти не впорався зі злобою до світу. Ти, звісно, можеш бути сто разів не згоден з тим, що відбувається, але заради майбутнього і наступного покоління ти маєш не зламатися психічно, вижити, асимілюватися.

А як справлятися зі стресом, коли в тебе немає можливості працювати зі спеціалістами, психологами?

Мій посил іншим військовим – компенсуйте свій страх. Займайтесь спортом. У нас є величезна кількість агресії, злості на себе, на командира, на офіцера. Зразу зауважу, що в "Азові" з цим нема проблем, у нас можна порушити питання, які тебе турбують. Наше командування колись теж було звичайними солдатами, і до нас дослухаються.

Тому, якщо щось не так, – піднімайте ці питання, бо все це збільшує шанси на ваше виживання.

І зразу додам, що не треба виганяти будь-який стрес алкоголем. Він не може зробити тебе щасливим. Навіть якщо думаєш, що тобі стає простіше, – це обман.

Часто алкоголь – це розслабленість у цей момент.

Так, але алкоголь у будь-якій кількості – отрута. Це удар по гормональній системі, це депресант. Алкоголь – це не рішення.

Тому якщо у тебе накопичилося багато злості, агресії, то тіло все пам'ятає. І хороший варіант, як цього позбутися, – компенсувати все спортом. Займатися єдиноборствами, боксом, бігом, силовими навантаженнями та навіть купанням в крижаній воді. Ви відчуєте, що стає чуть-чуть легше.

Чому світ небезпечний і як це відчувають військові

Ми сидимо і розмовляємо у Львові, де порівняно безпечно, де працюють різні заклади, де люди відпочивають і розважаються. Звісно, не всі й не всюди, але в центрі вирує життя. Так і має бути, напевно, але чи не відчуваєш ти через це образи або дискомфорту як військовий?

Це зачіпає, звісно. Але і загалом є багато речей, які зачіпають військових. Дуже багато. Коли ти приїжджаєш у різні міста, де бачиш тусовки і не тільки, то згадуєш, хто загинув за всіх цих людей.

Але я стараюся не дуже тратити свій ресурс на речі, які мене зачіпають. Мені нерви потрібні для роботи, це пріоритет. Тому я намагаюсь не конфліктувати з іншими. І взагалі вважаю, що військові мають бути в цьому плані обережні, бо ми ніколи не знаємо, коли у нас включиться режим виживання і коли можна щось натворити. На жаль, у військових часто немає відчуття безпеки. Тому перш ніж вступати у конфлікти, будь-які, треба дуже добре подумати.

Ти згадав про відчуття безпеки. Це, напевно, одне з найважливіших відчуттів, яке є в житті кожного. Яке воно нині в тебе? Зважаючи на те, що ти постійно на фронті та в небезпеці, чи переноситься це відчуття на те, що навіть у суспільстві ти не відчуваєшся захищеним?

Будь-де не відчуваюся. Наш світ – взагалі небезпечне місце, він повний жахливих і жорстоких моментів. А якщо говорити про вас, жінок, – то це взагалі. Майже усі дівчата у світі, і в нашій країні теж, так чи інакше і різному віці піддалися сексуальним домаганням або насильству. Тому я розумію, що світ повен поганих людей і він не є безпечним.

До речі, є такий вислів "театр безпеки": це коли суспільство говорить, що ти можеш бути в безпеці, ти просто повинен розраховувати на нього. Однак, я вважаю, що безпека – це питання кожної людини. І коли говорять, що в Україні не можна вводити дозвіл на зброю для особистого захисту, тому що наше суспільство до цього не готове і в багатьох поганих людей ця зброя з'явиться, то я завжди відповідаю, що у всіх поганих людей у нашій країні ця зброя вже є.

А як щодо законів і правоохоронної системи, які якраз і створені, щоб захищати?

У мене є багато питань до закону і порядку зараз. Як і до влади, до депутатів. І це нормально. І я не відчуваю цілковитої довіри до них. Я відчуваю довіру до своїх побратимів. І ніхто з ветеранів, я впевнений, також не відчуває довіри до суспільства чи уряду. Тому, думаю, ми повинні більше спілкуватися одні з одними і формувати ветеранське суспільство зокрема. Ми маємо самі

обирали людей, які будуть стояти над нами в цьому ветеранському суспільстві, а не дозволяти, щоб їх обирали замість нас.

Але ж ти розумієш, що ветерани теж різні, як і військові. Умовно, є "Азов" та інші підрозділи, що сформовані з добровольців. Є бригади, створені з примусово мобілізованих. А є ті, хто пішов служити, аби прикрити свої попередні гріхи, вислужитися перед походом у політику і так далі. Армія – різна. Як для усіх вас сформувати одне ветеранське ядро, коли у всіх різні погляди? Можливо, просто у ветеранському суспільстві будуть різні ком'юніті? Але і тут можливо так, що одні з іншими будуть незгодні, почнуться конфлікти...

Так, це точно буде. Це як з політиками, які в свої кампанії затягують військових. Я дивлюся на цих ветеранів та інколи відчуваю аж ненависть, бо вони дискредитують армію.

Але це дуже складна тема, над якою нам ще потрібно буде багато працювати.

Зараз, на фоні розмов про ймовірне перемир'я і кінець війни, таких історій може ставати ще більше.

Так, але особисто я наразі для себе не бачу перемоги, не бачу причин не продовжувати свій шлях.

Та й ми не знаємо, що буде в майбутньому. Бо поки є Путін, у нас все буде продовжуватися в різних фазах. А коли його не стане, то все зміниться, але не так кардинально. Я вірю в крах Росії, але не вірю, що її люди зміняться. Тому всі ми маємо продовжувати боротьбу.

(https://24tv.ua/pershi-valyutni-bankomati-rayffayzen-banku-yak-voni-pratsyuyut_n2924323, 10.04.2025).

===

Нова рекламна кампанія полку "Азов" викликала бурхливі дискусії в українському суспільстві

Цього тижня 12-та бригада спеціального призначення "Азов" представила нову рекламну кампанію, яка швидко стала вірусною в соціальних мережах. Головними героїнями роликів стали не професійні актори, а справжні рідні військовослужбовців — мати бійця Людмила Кузьменко та дружина воїна Юлія Лободюченко. У відеороликах жінки в розмові з подругами, чиї чоловіки за сценарієм унікають військової служби, з гордістю проголошують: "А мій в Азові".

Один з них лише в Instagram зібрав вже понад 27 тисяч вподобайок та 8 тисяч поширень, ставши найобговорюванішою темою тижня серед військових, цивільних та волонтерів. Дехто вважає, що відео транслює правильний меседж, інші переконані у тому, що це поганий підхід до рекрутингу.

Що ж такого особливого в цій рекламі? Чи є вона моральним стимулом, чи емоційним тиском? І чи дійсно може змусити когось змінити своє рішення

щодо служби? Про це "Телеграф" поговорив з відомими військовими психологами.

Гордість проти провини

Не секрет, що реклама "Азову" завжди орієнтована на певну цільову аудиторію і кожна публікація продумана під неї дуже ретельно. Ще у травні бригада представила схожий за емоційною тональністю ролик під назвою "Мам, я в Азов". Відео створили так, щоб воно однаково відгукувалося і молоді, і їхнім родинам, зокрема тим, хто міг би долучитися до Проекту "Контракт 18–24" Міністерства оборони України. Утім, як підкреслює військовий психолог та чинний борець **Андрій Козінчук**, цього разу вони **свідомо обрали ширший підхід**.

"Можна було зробити інакше і показати стереотипного "азовця": атлетичного блондина під метр вісімдесят п'ять. Проте такий підхід охопив би лише вузьке коло глядачів — тих, хто вже готовий до служби. Натомість творці обрали значно амбітнішу стратегію. Вони **звернулися не лише до потенційних військових, а й показали їм перспективу: "Подивись, якою гордістю тебе оточать рідні"**. Материнська гордість, подружня підтримка — ці емоції стали потужним мотиватором. І результат не змусив себе чекати", — пояснює психолог.

На його погляд, відео зроблено надзвичайно талановито. **І якби воно не викликало у деяких глядачів емоції вини, то це був би черговий нудний ролик**.

"Скільки вже таких було? Всі вони однакові: "Красавчик, бийся, герой, чекаємо". А це зовсім інше. Це, мабуть, найобговорюваніше відео останніх днів. Його обговорюють усі: військові, цивільні, волонтери", — говорить психолог.

Як додає в розмові з "Телеграфом" гештальт-терапевт та психолог ГО "Військова школа "Боривітер" **Олег Крець**, реклама завжди працює і "в плюс", і "в мінус". Основне завдання будь-якої рекламної чи піар-кампанії — щоб про неї говорили.

"Вона зачепила дуже багато шарів людей — зріз усього суспільства. Відео торкнулося практично всіх тем, які зараз важливі. І кожен побачив у ньому щось своє, — говорить Крець.

На думку Андрія Козінчука, **для мами, яка відпустила сина чи доньку на фронт, це може бути історія про гордість**. Багато матерів та дружин сказали: "Ми побачили у відео те, що переживаємо щодня".

"Іноді жінки уникають обговорення таких тем між собою, бо це дуже тригерне питання. Але саме це відео викликає ті емоції, які вони хотіли: відчуття гордості, правильності та здорової позиції — пишатися вчинками свого сина або чоловіка. Не знаю, наскільки це можна узагальнювати, але з того, що мені відомо, то в "Азові" немає проблем із кадровим дефіцитом. Отже, медійна робота працює", — каже Козінчук.

Він впевнений, що такі відео мають сильний вплив на суспільство. Це приклад здорового погляду. Хоче й не для всіх ролик був сприйнятий

безболісно, зокрема **він міг сильно зачепити рідних полеглих воїнів**. Адже вони мали відношення до війни, але зараз "не там". Крім того, за словами, Олега Креця — **сценарій реклами сформований через провокацію**.

На його думку, у відео закладений не стандартний меседж "мій боєць воює в складних умовах, але витримує", а швидше повідомлення про престижність — "мій служить в Азові". Сам слоган має вагу. Проте він може створити враження, що решта людей не воюють і нічого не роблять для перемоги. Це протиставлення. З точки зору психології, це маніпуляційний момент: "Я в Азові, а ви — ні".

(<https://news.telegraf.com.ua/ukr/ukraina/2025-08-08/5917312-kozhen-ukhilyant-u-dushi-khoche-buti-geroem-chi-spratsyuvala-guchna-reklama-azovu-ta-v-chomu-ii-sekret>, 08.08.2025)

====

Чи можуть мобілізувати психологів: юристка пояснила всі нюанси
Диплом психолога не є броню від мобілізації, але гарантує, що фахівця не призвуть на невідповідну посаду.

Запроваджені в Україні у червні зміни до Положення про проходження військової служби визначають чіткі правила щодо мобілізації психологів. Так, залучення психологів до служби можливе лише на відповідних їхній спеціальності посадах.

Про це розповіла юристка, фахівчиня з медичного права Дар'я Єрмоменко, повідомляє «РБК-Україна».

Мобілізація психологів — куди їх можуть призвати?

Президент України Володимир Зеленський 21 червня підписав Указ № 397/2025, який вніс зміни до Положення про проходження військової служби. Так, відповідно до пункту 83-1 цього Положення, власники дипломів магістра за спеціальністю «Психологія» не можуть призначатися на військові посади, непов'язані з медичною чи психологічною службою.

«Єдиний виняток — якщо така особа добровільно погодиться на іншу посаду», — зазначила юристка.

Вона уточнила, що психолога не дозволяється мобілізувати, наприклад, у піхоту чи артилерію. Залучення психологів до служби можливе лише на посадах, що безпосередньо стосуються роботи за їхньою професією:

військовий психолог у підрозділі,

спеціаліст із морально-психологічного забезпечення,

фахівець із реабілітації військових після поранень чи бойових дій.

«Тобто якщо в людини є диплом магістра з психології, вона все одно перебуває у мобілізаційному ресурсі, але її не призначать «рядовим стрільцем». Вона підлягає призову лише як офіцер-психолог із можливим попереднім проходженням військової підготовки», — пояснила Єрмоменко.

Вона додала, що таким чином психологи мають гарантію, що під час мобілізації їхня освіта та навички не будуть «втрачені» на випадковій посаді, невідповідній їхній кваліфікації.

«Диплом психолога у 2025 році — це не бронь від мобілізації, але це захист від примусового призначення на невідповідні військові посади. Психологи, у разі мобілізації, служитимуть лише за своєю спеціальністю», — наголосила юристка.

До слова, у липні уряд України оновив правила військового обліку для медиків і фармацевтів, спростивши процедури для чоловіків і змінивши терміни для жінок. Відтепер чоловікам, яким виповнилося 25 років, більше не потрібно особисто приходити до ТЦК, щоб змінити статус призовника на військовозобов'язаного. Дані про них автоматично вноситимуться до реєстру. Також змінено терміни для подання списків жінок з медичною та фармацевтичною освітою: тепер заклади освіти мають робити це протягом семи днів після випуску, а не за два місяці до нього, як було раніше.

(<https://tsn.ua/ukrayina/chy-mozut-mobilizuvaty-psykholohiv-iurystka-poiasnyla-vsi-niuansy-2898779.html>, 26.08.2025)

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", "візьми 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 Наталя.

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.

Куди звертатися по допомогу

Військовослужбовці, ветерани та їхні родини в Україні мають доступ до широкого спектра безкоштовної психологічної допомоги. Нижче наведено перелік основних гарячих ліній та сервісів, які надають підтримку:

Основні гарячі лінії для військових та їхніх родин

- **#ВАРТОЖИТИ** – психологічна підтримка військових та їхніх близьких.

- **Номер: 5522 (обрати 2)**

- Графік: пн–пт, 11:00–19:00
- Оператори: lifecell, Vodafone, Київстар
- **Veteran Hub** – підтримка для ветеранів, військових та їхніх родин.
 - **Номер: +38 067 348 28 68**
 - Графік: щодня, 09:00–21:00
- **Гаряча лінія Українського ветеранського фонду** – цілодобова кризова та юридична підтримка.
 - **Номер: 0 800 33 20 29**
 - **Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців** – консультації для родин військових.
 - **Номер (Україна): 0 800 332 720**
 - **Номер (Польща): +48 226 022 512**
 - **Графік: щодня, 10:00–20:00**
- **Центр «Лісова поляна» МОЗ України** – реабілітація для ветеранів та осіб, які пережили полон.
 - **Номер: +38 073 450 60 00**
- **Єдина ветеранська лінія** – психосоціальна підтримка для ветеранів та їхніх родин.
 - **Номер: 0 800 505 217**
 - Графік: щодня, 08:00–20:00
 - **Платформа «База»** – мобільний застосунок для самодопомоги та зв'язку з психологом.
 - **Посилання: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vilniy_vybir&hl=uk**
 - **Контакт-центр МОЗ** – загальна психологічна підтримка.
 - **Номер: 0 800 60 20 19**

- **Lifeline Ukraine** – професійна підтримка при суїцидальних думках.

- **Номер: 7333**

- **Графік: цілодобово**

- **Лінія ГО «Ла Страда-Україна»** – психологічна допомога, зокрема для жінок військових.

- **Номери: 0 800 500 335 (зі стаціонарного), 116 123 (з мобільного)**

- **Графік: цілодобово**

Спеціалізовані сервіси та онлайн-платформи

- **Open Doors** – травмафокусована терапія для військових та їхніх родин.

- **Контакти: +38 097 750 22 57, +38 063 533 73 97**

- **Графік: пн–пт, 10:00–20:00**

- **Платформа «Аврора»** – онлайн-підтримка для подолання травматичного досвіду.

- **Посилання: <https://avrorahelp.org.ua>**

- **Платформа MARTA** – інструменти адаптації та реабілітації для військових та їхніх родин.

- **Посилання: <https://marta.mva.gov.ua>**

- **Платформа «Розкажи мені»** – безкоштовні онлайн-консультації з психологами.

- **Посилання: <https://tellme.com.ua>**

Усі зазначені сервіси надають допомогу безкоштовно, конфіденційно та здебільшого цілодобово. Якщо ви або ваші близькі потребують підтримки, не вагайтеся звертатися за допомогою.

(<https://www.6262.com.ua/news/3939145/za-uavnou-normalnistu-hovaetsa-gliboka-travma-so-perezivaut-vijskovi-pisla-povernenna>, 01.05.2025)

==

Психологічна реабілітація ветеранів — повернення до мирного життя

Війна змінила життя українських захисників — на душах та тілах десятків тисяч з них лишилися глибокі рани. За кожною історією — скалічена людська доля чоловіка чи жінки, що захищали країну, пережили втрату й біль і мусять вчитися новому життю після повернення.

Ампутація — це не просто втрата кінцівки, це початок нового життя, де звичайні буденні справи стають справжніми випробуваннями, а психологічні травми часто болять сильніше за фізичні. Також це історія про силу духу, незламність і людську здатність почати все спочатку.

За даними Міністерства охорони здоров'я України, динаміка ампутацій демонструє стрімке зростання. У 2021 році зафіксовано понад 27 тисяч випадків, у 2022 році ця цифра зросла до 32 тисяч, а лише за перше півріччя 2023 року кількість ампутацій сягнула 15 360. За перші 17 місяців повномасштабного вторгнення, за даними найбільшого світового виробника протезів Ottobock, близько 50 тисяч українців втратили кінцівки. Такий масштаб створює безпрецедентне навантаження на систему охорони здоров'я України.

Втрата кінцівки супроводжується не лише фізичним болем, але і глибоким переживанням втрати. Особливо гостро постає питання створення безбар'єрного середовища. Відсутність доступних інклюзивних вбиралень у громадських місцях призводить до серйозних проблем зі здоров'ям і є однією з основних причин ранньої смертності людей у кріслах колісних.

Основні виклики реабілітації ветеранів

Повернення до цивільного життя після важких поранень — це складний шлях, сповнений різноманітних викликів. Для багатьох ветеранів цей процес починається з першого пробудження у лікарні, коли приходить усвідомлення незворотних змін у житті.

Психологічні бар'єри

Перший і найважчий виклик — це подолання відчуття "приреченості". Коли ветеран прокидається після наркозу і усвідомлює, що втрата кінцівки незворотна, перша думка часто про те, що життя закінчилось. Цей момент стає визначальним для подальшої реабілітації.

Постійний біль, особливо хронічний, стає щоденним супутником багатьох ветеранів. Коли кінчики нервових волокон впираються в культю, використання протезів може перетворитися на справжнє випробування. Біль і посттравматичний стресовий розлад часто йдуть поруч — 42% випадків мають таке поєднання. Це може призвести до депресії та, в найгірших випадках, думок про самогубство.

Надмірні очікування від протезування

Спостерігається певна міфологізація біонічних протезів, ніби вони замінюють кінцівки. Насправді реальність виявляється зовсім іншою, і вони не керуються "силою думки", а потребують щоденної кропіткої праці, аби освоїти їх та досягти щоденної незалежності.

Побутові труднощі

Найпростіші щоденні справи перетворюються на серйозні випробування. Квартира без ліфта стає неприступною фортецею — навіть втрата однієї ступні ускладнює підйом на другий поверх, оскільки протез не має природної гнучкості живої кінцівки. Для людини з високою ампутацією навіть така базова дія, як користування туалетом, може стати справжнім викликом.

Соціальна адаптація

Особливо болісним стає зіткнення з реакцією оточення. Перший погляд знайомих майже завжди несе в собі страх. Випадкові зустрічі зі старшими людьми, які виражають "несправедливість" того, що молода людина втратила кінцівку, постійно повертають до думок про втрату. Світ ніби концентрується навколо набутої інвалідності.

Надмірна опіка рідних також може стати перешкодою. Коли близькі постійно намагаються все зробити замість ветерана — від подання їжі до одягання — це може призвести до звикання до безпорадності. Повернення самостійності вимагає делікатного балансу між підтримкою та простором для самостійних дій.

Інфраструктурні обмеження

Відсутність належної інфраструктури може становити смертельну загрозу. Наприклад, брак доступних вбиралень — це не просто незручність. Для людей у кріслі колісному це може призвести до серйозних проблем із сечостатевою системою, що часто стає причиною ранньої смертності.

Подолання цих викликів вимагає системного підходу: від створення безбар'єрного середовища до зміни суспільного ставлення до людей з інвалідністю. Кожен крок до самостійності — це маленька перемога, яка повертає відчуття контролю над власним життям.

Які існують методи психологічної реабілітації?

У світі розроблено та науково доведено ефективність сотень методів психотерапії для роботи з травматичними спогадами. На жаль, в Україні досі бракує системного впровадження цих перевірених світових практик. В нас досі немає критично необхідної кількості фахівців у хоча б одному з провідних методів роботи з травматичним досвідом.

Так, з 2022 почали намагатися розбудувати систему навколо однієї із найпоширеніших в Європі терапевтичних практик — когнітивно-поведінкової терапії. До повномасштабного вторгнення цим методом в країні володіло близько 300 фахівців — і це на багатомільйонну країну! До 2022 методом який застосовували у роботі з військовими у реабілітаційних центрах ЗСУ та НГУ була арт-терапія, яка не має достатньо наукових доказів щодо подолання ПТСР у дорослих.

Як так склалось? Психологічні реабілітаційні програми (навіть у державних закладах) фінансувались коштами міжнародних місій на грантовій основі, і громадські організації робили ставку на видовищні методи допомоги, ігноруючи доказовість і наукові дані.

Про низьку ефективність таких програм не було кому дбати, адже державні заклади приймали будь-яку надану без фінансування держави допомогу від неурядових організацій, а її повна відсутність була значно гіршою альтернативою. Естетична привабливість арт-терапевтичних заходів була для міжнародних донорів достатньою аргументацією, а ветерани, не маючи з чим порівняти, отримували запропоновану терапію на безоплатній основі.

Індивідуальна психотерапія залишається основним методом: це робота з психологом один на один, спрямована на розкриття внутрішніх конфліктів, подолання страхів та тривоги. Особливо ефективними є три науково доведені підходи: когнітивно-процесуальна терапія, пролонгована експозиція та EMDR-терапія.

Групові заняття: такі сесії допомагають ветеранам відчутти свою приналежність до спільноти та поділитися своїм досвідом. Групова робота є домінуючим підходом у американській системі реабілітації ветеранів через економію коштів та фахівців, підтримку побратимів власним прикладом.

Когнітивно-поведінкова терапія: метод, спрямований на зміну негативних думок і поведінки, які перешкоджають адаптації до нового життя. Завдяки ВООЗ та програмі "Ти як?" розпочалась активна робота з впровадження цього методу в Україні. Як вже згадувалося, станом на 2022 рік цим методом володіло лише близько 300 фахівців на всю країну.

Натомість ігрові компоненти, такі як VR-окуляри з доповненою реальністю варто застосовувати — адже в процесі гри люди часто забувають про відсутність кінцівки чи обмеження у певному русі, знімається упередження "я не зможу поворухнути" і швидше відновлюється рухомість. Так би мовити, долають самотигму, ми відновлюємо рух.

Шляхи підтримки ветеранів з ампутаціями

Відновлення самостійності та повернення до повноцінного життя — це шлях, який вимагає комплексного підходу та підтримки з різних сторін. Розглянемо основні напрямки, які допомагають ветеранам подолати виклики після ампутації.

Роль родини

Підтримка близьких — фундаментальний елемент реабілітації. Проте важливо знайти правильний баланс між допомогою та наданням простору для самостійності. Рутини та щоденні обов'язки набувають особливого значення у відновленні.

Спостереження за тим, як ветеран діє наодинці та серед людей, допоможе зрозуміти, коли варто допомогти, а коли — дати можливість впоратися самостійно. Часто на людях у ветерана виникає більше бажання демонструвати самостійність, ніж удома, і це природно.

Рух і спорт

Фізична активність для людини з ампутацією чи в кріслі колісному стає ще важливішою, ніж раніше. Адаптивний спорт не лише підтримує фізичну

форму, але й повертає відчуття впевненості та самоповаги. Тренування можуть стати способом показати собі та іншим нові можливості тіла.

Повернення до роботи

Професійна реалізація — важливий крок до відновлення нормального життя. Багато компаній сьогодні адаптують робочі місця та створюють можливості для працевлаштування ветеранів. Наприклад, ІТ-сектор активно розвиває програми навчання та працевлаштування для ветеранів з інвалідністю.

Успішна реабілітація — це завжди індивідуальний шлях. Комуś легше відновлюватися наодинці, іншим потрібна постійна підтримка оточення. Головне — дати можливість ветерану самому обрати свій темп і спосіб повернення до активного життя.

Професійна допомога

Реабілітологи, психологи, ерготерапевти, неврологи — ці фахівці відіграють ключову роль у відновленні. Важливо розуміти, що звернення за професійною допомогою — це не ознака слабкості, а необхідний крок до ефективної реабілітації.

Кожен маленький успіх у повсякденному житті — від самостійного одягання до приготування їжі — це значуща перемога. Такі досягнення поступово повертають впевненість у власних силах та мотивують рухатися далі.

Як проєкт "Я зміг – і ТИ зможеш!" допомагає подолати психологічні бар'єри ветеранів після ампутації?

Олександр Терещенко втратив дві руки та око. Разом із дружиною вони пройшли через довгий шлях відновлення. Зараз він ділиться досвідом з іншими ветеранами, особливо щодо технічних засобів реабілітації. У проєкті кожен знайде щось своє — відео-історії, тексти чи подкасти з досвідом інших ветеранів та їхніх родин.

Коли ветеран ділиться історією, він допомагає іншим зрозуміти: вони не самотні у своїх переживаннях. Такі розповіді зближують тих, хто вже пройшов цей шлях, із тими, хто тільки починає.

У спільноті немає експертів чи новачків — усі діляться досвідом. Іноді найцінніші поради приходять від тих, хто щойно знайшов власний спосіб впоратися з щоденними завданнями.

Найважче — перші дні після операції. Коли усвідомлюєш втрату, здається, що життя закінчилося. Але потім починаються маленькі перемоги: застелити ліжко, самостійно поїсти, погратися з дитиною.

Проєкт Міжнародного благодійного фонду "Олександра Терещенко" працює за підтримки декількох організацій: "Спільноти Самодопомоги", "НОВИЙДОНБАС", DocUA-platform, Media Center East та "Mas Agency" та Відділу преси, освіти та культури Посольства США в Україні.

Відновлення починається з простого: навчитися їсти, одягатися, рухатися. Важливо створити середовище без бар'єрів щоб підвищувати відчуття гідності кожного ветерана.

Для багатьох адаптивний спорт стає важливою частиною нового життя. Самостійно приготований сніданок чи застелене ліжко — це не просто побутові справи, а кроки до відновлення контролю над життям.

Veteranius та Dignatas Fund допомагають з професійною перепідготовкою, зокрема в ІТ-сфері. Під час війни важливо мати такі можливості для всіх, хто цього потребує.

Реабілітація потребує спільних зусиль: підтримки держави, роботодавців, волонтерів. Допомагаючи ветеранам повернутися до активного життя, ми робимо наше суспільство сильнішим.

Як відео поради та подкасти проєкту враховують різні потреби ветеранів?

Показуючи різний досвід, проєкт демонструє різноманітність рішень. Важливо не вимагати досконалого відтворення, а заохочувати ділитись власним досвідом. Модифікації роблять кожен досвід унікальним, відповідним саме конкретним тілам, специфіці поранення і статі, адаптованим під характер та стиль життя кожного ветерана.

12 відеопорад охоплюють різні теми, включаючи ранкову рутину, яка задає настрій на весь день. Навіть базова ранкова гігієна допомагає відчувати себе краще. Кожна тема розкриває можливості людини з інвалідністю з позиції "невже так можливо", що надихає не лише тих, хто пережив ампутацію, але й інших людей.

В умовах постійних обстрілів, коли багато хто турбується про своє майбутнє, такі історії успіху особливо важливі. Бачачи, як люди, які вже пережили втрату, змогли відновити свою продуктивність та активність, ми розуміємо, що все можливо пережити. Саме тому такі історії, як і відомий фільм "Форрест Гамп", мають потужний надихаючий ефект.

Як родини ветеранів можуть правильно підтримати близьких з ампутаціями

Універсального підходу немає, ситуації різні, є важчі та простіші ампутації. Проте ветеран потребуватиме більш наповненого графіку та обов'язкової рутини для повернення до звичного життя. Зараз, як ніколи важливі маленькі події в житті, що є обов'язковими для виконання чи відвідування.

Важливо багато спостерігати за тим, як людина з ампутацією чи в кріслі колісному, яка пережила таке поранення під час відновлення щось робить наодинці та з незнайомими їй людьми.

Можливо, на людях вона відчуває більше потреби робити щось самостійно, ніж удома. Важливо вчитися від неї цих нових прийомів — не навчати, а навчатись, бо тепер вона — експерт свого тіла.

Легше сприймати втрату, коли ти її визнав, а не намагаєшся себе запевнити, що це тимчасово. Боротися важливо, але це також дуже втомлює. Варто дозволити собі жити, приймаючи що зміна відбулася, і життя все одно прекрасне.

Деяким людям потрібен час на самоті, щоб відтренувати нові навички. Іншим навпаки необхідна підтримка та присутність інших — для них важливі спортивні заходи, де можна бути серед своїх і брати участь наскільки це можливо.

Якщо виникає несприйняття з боку певних людей, варто обмежити з ними контакти. Натомість, важливо частіше навідувати люблячих та приймаючих родичів і друзів. Попри можливий дискомфорт, це важлива частина адаптації і відновлення соціальних зв'язків, які могли бути втрачені через службу.

Як долучитись до допомоги

Війна неминуче змінює, залишаючи глибокі сліди. Поранення на тілі і в душі залишить слід. Тисячі наших захисників повертаються додому з невидимими шрами, які потребують особливої уваги та турботи.

Посттравматичний стресовий розлад, тривога, депресія — це лише частина того, з чим стикаються ветерани, намагаючись адаптуватися до мирного життя.

Уявіть собі, як повертаєшся додому, але відчуваєш себе там чужим. Сни про війну не дають спокою, а навколишній світ здається небезпечним і ворожим. Це реальність, з якою стикаються тисячі українських ветеранів.

Ось кілька способів, як ви можете допомогти: поширюйте інформацію про проєкт "Я зміг і ти зможеш" — переглядайте відео, шукайте матеріали за хештегом #язмігітизмозможеш, діліться історіями про те, як ветерани долають щоденні виклики.

Також важливо підтримувати різні ініціативи: долучайтесь до волонтерських програм, підтримуйте фінансово організації з реабілітації ветеранів, розповідайте про успішні приклади, як от історія від Answer.

Якщо ви самі ветеран або знаєте когось, хто потребує допомоги — не соромтеся звертатися до психолога. Важливо розуміти, що психологічна підтримка потрібна не лише ветеранам, але й їхнім родинам, які також переживають зміни.

Кожен ветеран віддав частину себе заради нашої свободи. Наше завдання — допомогти їм відновити не лише фізичне здоров'я, але й почуття гідності та здатність насолоджуватися життям.

Реабілітація має бути комплексною — від спортивних програм до можливості самостійно виконувати щоденні справи та піклуватися про близьких.

(<https://novyny.live/medcentr/psikhologichna-reabilitatsiia-veteraniv-povernennia-do-mirnogo-zhittia-225326.html>).

===

Повагою, а не жалем. Чому важливо змінювати ставлення до психологічної реабілітації ветеранів

Війна залишає глибокий відбиток не лише на тілі, а й на свідомості людей, які пройшли через неї. Повернення до мирного життя стає випробуванням, що вимагає підтримки та розуміння. Психологічна реабілітація ветеранів є одним із ключових етапів їхньої інтеграції в суспільство. Професійна допомога дає можливість подолати стрес, адаптуватися до нового життя та знову знайти сенс.

Видання "Трибун" поспілкувалося із психологинею проєкту "Шлях адаптації: підтримка ветеранів та їх родин" Мариною Багіровою та спеціалісткою ще одного центру безкоштовної психологічної допомоги, які розповіли про особливості роботи з ветеранами та їхніми родинами.

Проект, у якому працює Марина, має на меті не лише надання психологічної підтримки ветеранам, а й допомогу в адаптації до мирного життя. Його учасники отримують можливість пройти терапевтичні консультації, відвідати групи підтримки та тренінги. Також велика увага приділяється роботі з родинами, адже часто саме сім'ї ветеранів першими стикаються з наслідками бойового досвіду своїх близьких.

"Проект розпочав роботу 6 січня 2025 року, і вже зараз ми бачимо позитивні зміни. Основні цілі – це підтримка психоемоційного здоров'я ветеранів, допомога в їхній адаптації та створення умов для гармонійного розвитку сімей. Ми надаємо психологічну допомогу, організовуємо групи підтримки, проводимо тренінги, щоб ветерани могли легше інтегруватися в суспільство. Я вирішила долучитися до цього проєкту, бо розумію, наскільки важливо допомагати людям, які пройшли через складні випробування. До цього ми з 2022 по 2024 рік працювали з внутрішньо переміщеними особами, допомагаючи їм адаптуватися. Тепер наша увага спрямована на ветеранів, і я маю надію, що цей проєкт буде таким же продуктивним", – розповіла психологиня.

Повернення з фронту – це не просто зміна умов життя, а складний процес, який супроводжується психологічними викликами. Часто ветерани стикаються з ПТСР, депресією, тривожністю, проблемами у стосунках. Вони можуть мати труднощі з регулюванням емоцій, що проявляється в агресії або, навпаки, в ізоляції.

"Часто ветерани мають труднощі у відновленні зв'язків з родиною та суспільством. Нерідко вони не знають, як повертатися до цивільного життя після довгого часу в умовах війни. Вони можуть страждати від розладів сну, втрати мотивації, проблем із самоконтролем. А їхні сім'ї, не розуміючи цих змін, можуть почуватися відстороненими або навіть чужими для своїх близьких. Це часто призводить до конфліктів, які потребують нашого втручання. Наприклад, зараз я працюю з родиною, яка перебуває на межі розлучення через те, що вони не можуть впоратися з цими викликами самотійно", – поділилася Марина.

Жінки також беруть активну участь у війні та бойових діях. Водночас вони постають перед унікальними труднощами, адже суспільство не завжди визнає їхній бойовий досвід.

“Поки я працювала лише з однією жінкою-ветеранкою, оскільки наш проєкт ще тільки набирає обертів. Але вже можу сказати, що жінки-ветеранки мають свої особливі виклики. Вони несуть подвійний тягар – адаптацію до мирного життя та необхідність поєднувати роль матері чи дружини з власними травматичними переживаннями. Крім того, вони стикаються з додатковими соціальними бар’єрами, адже в суспільстві досі існує думка, що війна – це справа чоловіків. Це створює додаткові труднощі у пошуку підтримки та розуміння”, – зазначила психологиня.

Проєкт, у якому працює Марина Багірова, прагне допомогти кожному ветерану, незалежно від статі, статусу чи життєвої ситуації. Робота психологів дозволяє зменшити рівень тривожності, покращити соціальну адаптацію та зміцнити родинні зв’язки. Але головне – це дати кожному ветерану відчуття підтримки, розуміння та можливість рухатися вперед.

Олеся – психологиня, яка працює з ветеранами та їхніми родинами. За її словами, адаптація після повернення з фронту – це складний і тривалий процес, що вимагає розуміння, терпіння та професійної підтримки.

Війна змінює людину не лише фізично, а й емоційно. Багато хто після повернення стикається з психологічними труднощами, що ускладнюють їхнє життя у мирному середовищі. За словами Олесі, найбільш поширеним явищем є посттравматичний стресовий розлад, хоча його не можна діагностувати самотійно.

“Я дуже не люблю говорити про посттравматичний стресовий розлад, тому що це діагноз, який може поставити тільки фахівець. Але саме ПТСР тягне за собою або його викликають флешбеки, нічні кошмари, гіперпильність. Далі – тривожність, панічні атаки, постійне відчуття небезпеки, страх гучних звуків, страх світла, мерехтіння. Депресія – це втрата сенсу життя, ізоляція, емоційне вигорання. Агресія та імпульсивність – дуже часто спостерігається у ветеранів, які повертаються. Труднощі з контролем емоцій у мирному середовищі. Проблеми з адаптацією – це складність повернення до цивільного життя, до інтеграції суспільства, повернення до родини. І залежності – це наш біль. Залежність від алкоголю чи інших речовин – як спосіб заглушити біль”, – пояснила психологиня.

На перших зустрічах психологи стикаються з різними реакціями. Часто ветерани закриті, недовірливі, деякі переповнені гнівом і розчаруванням. Вони перевіряють, чи варто довіряти фахівцеві, чи зможе він їм допомогти.

“Напруга та недовіра. Вони перевіряють, чи можна довіряти ось саме цьому психологу, чи не можна. Гнів. Гнів на війну, гнів на командування, гнів на суспільство, гнів на себе, гнів на якісь ситуації. Далі втома. Втома як фізична, так і емоційна. Виснаженість. Провина. Провина за те, що він вижив, відсутність мотивації, тривожність, очікування загрози, навіть коли він у повній безпеці, закритість, небажання говорити про особисті переживання. Але, в принципі, за всім цим стоїть першочергово величезна втома, внутрішній

біль, пошук опори. І завдання психолога – створити безпечний простір, де ветеран зможе поступово розкритись”, – розповіла Олеся.

Рідні – головна підтримка для ветерана, але часто вони не знають, як правильно поводитися. Найважливіше – не тиснути, не вимагати змін одразу, а просто бути поруч.

“По-перше, сім'я може допомогти ветерану, створюючи, підтримуючи безпечне середовище. Ось декілька таких способів – це слухання та прийняття. Важливо вміти вислухати, бути терплячим без оцінок. Без фраз «я тебе розумію», тому що ця фраза недоречна, ми їх не розуміємо. Далі – терпіння. Тому що адаптація потребує часу. І важливо бути дійсно терплячим і не очікувати одразу якихось миттєвих змін. Ні, їх не буде. Але дайте час, все налагодиться. Далі – підтримка в соціалізації. Це допомога у відновленні зв'язків з друзями, з родичами, повернення до якихось повсякденних активностей, які допомагають відновити нормальну соціальну інтеграцію. Заохочення до професійної допомоги, заохочення звертатись до психолога чи психотерапевта. Практична підтримка: допомога в організації побуту, підтримка в щоденних справах, звісно, може знизити додаткове навантаження та допомогти сконцентруватись на відновленні ветерана. Якщо все це резюмувати, та не тиснути, не вимагати стати таким, як раніше, важливо давати простір, підтримку, проявляти терпіння. І такі прості речі, як спільні ритуали, я не знаю, чай вечірній, прогулянки увечері або відвідування парку, вони допомагають побудувати довіру та стабільність”, – зазначила психологиня

Повернення до цивільного життя – виклик для кожного ветерана. Навіть ті, хто зовні виглядає спокійним, всередині можуть переживати постійний внутрішній конфлікт. Війна змінює їхнє сприйняття світу, людей і самого себе.

“Так, війна змінює характер людини, зокрема її реакції на стрес, здатність до емоційного управління і навіть взаємодії з іншими. може проявлятися у підвищенні тривожності, замкненості, або навпаки, це може бути роздратування або агресія. Соціалізація може бути ускладнена через занижену довіру до людей, труднощі у встановленні здорових контактів або навіть відчуття відчуженості. Однак з підтримкою родини, професійною підтримкою та часом можна відновити здатність до гармонійних відносин і спокійно інтегруватися в соціум”, – підкреслила психологиня.

Багато ветеранів категорично відмовляються від психологічної допомоги. Вони переконані, що можуть впоратися самотійно, або ж просто не вірять в ефективність терапії. У таких випадках важливо не тиснути, а знайти підхід, що допоможе їм поступово відкритися.

“Я не переконую людину, що вона має працювати з психологом. Але я можу створити простір, у якому їй буде безпечно. Якщо ветеран каже: «Я не потребую допомоги», я не сперечаюсь, не намагаюсь довести зворотне. Я просто починаю діалог про адаптацію, ресурсність, підтримку. Часом навіть використовую гумор – кажу, що я його бойовий товариш у мирному житті. Ми

сміємося, і це знімає напругу. Довіра – це ключ. Без неї неможливо працювати”, – пояснила Олеся.

Стереотипи про психологічну допомогу досі поширені серед ветеранів. Багато хто боїться, що їм одразу поставлять діагноз, що терапія – це довгий процес, який не дасть результату. Деякі вважають звернення до психолога ознакою слабкості.

“Найпоширеніший міф – це страх, що їм поставлять діагноз. Тобто іноді ветерани, я не кажу всі, але чомусь не розуміють різницю між психологом і психіатром. Інший міф – що психологічна допомога потрібна лише тим, у кого серйозні проблеми. Насправді навіть менш виражені стресові фактори можуть суттєво впливати на психічне здоров'я. Ще одна хибна думка – що терапія займає багато часу. Насправді навіть кілька кризових сесій можуть значно полегшити стан”, – наголосила спеціалістка.

Олеся також наголошує на ролі суспільства у реінтеграції ветеранів. Важливо створювати можливості для роботи, інтеграції, розвитку, а не лише говорити про героїзм.

“Роботодавці можуть створювати програми підтримки, навчати колективи алгоритмам спілкування з ветеранами, забезпечувати доступ до психологічних консультацій. Необхідно створювати середовище без осуду, щоб ветерани не почувалися ізольованими або стигматизованими через свій пережитий бойовий досвід. Повагою, а не жалем. Не ставити зайвих запитань, не чекати, що людина повернеться колишньою. Важливо створити можливості для роботи, інтеграції, розвитку, а не лише говорити про їх героїзм”, – підсумувала вона.

Ініціатива «Шлях адаптації: підтримка ветеранів та їх родин» реалізується Громадською організацією «Громадський Дім» в межах проєкту GIZ Ukraine «Гендерно-чутливі підходи до ментального здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні», що фінансується урядом Німеччини.

(<https://tribun.com.ua/uk/118284-povagoju-a-ne-zhalem-chomu-vazhlivo-zminjuvati-stavlennja-do-psixologichnoi-reabilitatsii-veteraniv>).

===

Вінничани можуть допомогти своїм Героям у адаптації та реабілітації

Родина відіграє велику роль у реінтеграції ветерана війни в цивільне життя. Важлива не тільки фізична реабілітація, але і психологічна. Адже в душі кожного ветерана може продовжуватись своя внутрішня війна. Проте як зрозуміти, коли батьку-військовослужбовцю чи матері-захисниці потрібно звернутися до психолога? І як не зашкодити їхньому ментальному здоров'ю? I-VIN.INFO провів невелике опитування щодо теми адаптації ветеранів в суспільстві та запитав психологиню про нюанси спілкування, які мають врахувати близькі та родичі ветерана або ветеранки.

Ветеран Богдан Копчатов на власному життєвому досвіді розуміє, наскільки важлива сім'я у реабілітації. Ще у свої 14 років ветеран визначився зі своїм покликанням – зрозумів, що хоче пов'язати життя з армією. У 2014 році вступив до військового навчального закладу, після чого служив у підрозділі військової розвідки. Має бойовий досвід у зоні проведення ООС на Донбасі, а після повномасштабного вторгнення — у Херсонській та Запорізькій областях. Захисник один із перших зустрів військових РФ на кордоні із тимчасово окупованим Кримом.

2 березня 2022 року під час виконання бойового завдання у Запорізькій області група українських військових потрапила в засідку. Це сталося близько 11 години ранку. У машині перебували четверо бійців. Один з них загинув одразу, решта отримали поранення — двоє середньої тяжкості, а один — важкі.

Серед них був Богдан Копчатов, якого серйозно поранили: вісім куль поцілили в тіло, ще одна — в голову. Через критичний стан не міг самостійно надати собі допомогу. З поля бою його винесли двоє підлеглих, попри те, що самі були поранені. Згодом на місце приїхав цивільний автомобіль, водій якого допоміг евакуювати всіх поранених. Їхні зусилля врятували життя Богдану.

Лікування тяжкопоранений військовий проходив у Дніпрі та Львові. 17 жовтня 2022 року завершив військову службу через стан здоров'я. Відновлення проходило досить довго та в якійсь мірі триває й досі. Під час реабілітації з ним завжди були і є його рідні, близькі, друзі та побратими.

«Сім'я мене підтримувала на всіх етапах лікування та відновлення. Звісно, це допомагало. Навіть просто поговорити ні про що, це вже розвантаження нервової системи і психологічне відновлення. Я не один рік провів на війні, довго служив у війську, родина звикла до того що я досить мало з ними комунікую. Після поранень і звільнення з армії, вони не нав'язували мені спілкування, давали мені відпочити, навіть просто побути інколи на самоті. І лише коли я сам хотів, ми починали спілкуватися. За що я їм дуже вдячний», - каже ветеран війни.

Додає, згодом одружився. І саме дружина відіграє по сьогоднішній день ключову роль у психологічному і фізичному відновленні. Дружина завжди його підтримувала, допомагала, мотивувала, не давала скласти руки.

«Також своєю психологічною реабілітацією я назву спорт і сім'ю. На тренуваннях я зганяю всі негативні думки, можливо, навіть агресію, вивільняю свій мозок від всього, що мені заважає. А приходячи додому, сім'я заряджає мене позитивом і мотивацією. Ще в мене є пес, який теж відіграє неабияку роль у моєму відновленні», - зауважує Богдан Копчатов.

Як зазначив ветеран війни Валерій Марущак, у період реабілітації та адаптації до цивільного життя після поранення родина була тим місцем, де відчувалися спокій і розслаблення. Він молодший сержант у відставці. Обіймав посаду командира розвідувального відділення. Свою службу в українській розвідці розпочав у 2017 році, підписавши контракт. Під час АТО

захищав Україну на східних напрямках. Саме там у 2022 році йому знову довелося зустрітися з ворогом — уже під час повномасштабного вторгнення.

«У період реабілітації я добре розумів, що переді мною стоїть нове завдання — відновити здоров'я, як фізичне, так і психологічне. Усі чоловіки з моєї родини були на війні з початку повномасштабного вторгнення, тому ще одним важливим завданням для мене стала підтримка рідних, які залишилися вдома», - поділився ветеран.

Додає, що створення власної сім'ї стало ключовим моментом у його адаптації до цивільного життя після звільнення з армії.

«Звісно, бувають непорозуміння, але з родиною потрібно працювати й обговорювати все. Проте, як показує практика, це не завжди дає результат. Інколи ловлю себе на думці, що, як не крути, до кінця мене ніхто не розуміє. Під час проходження психологічної реабілітації мав позитивний досвід завдяки правильно підібраним фахівцям (психологам) та безкоштовній п'ятиденній програмі перебування в оздоровчому комплексі, що допомогло відійти від щоденної рутини. Думаю, саме такі програми в найближчому майбутньому будуть найдієвішими для ветеранів», - зауважує Валерій.

За словами вінницької психологині Ольги Піскун, коли ветеран чи ветеранка повертаються з фронту, для більшості людей це виглядає, як завершення небезпеки. Але насправді, для них усе тільки починається. Це інша війна — внутрішня. Її не видно, але вона не менш важка. І саме сім'я, близьке оточення — перша лінія підтримки, яка може допомогти або, навпаки, посилити біль.

«Психіка людини, яка тривалий час перебувала на війні, перебудовується. Усе, що робить боєць на передовій, — це реакції, спрямовані на виживання. Ізраїльські фахівці, які роками працюють із військовими, кажуть: на війні існує «код виживання» — це інші правила поведінки, інші правила реальності. Усе оцінюється через призму безпеки: де вразливі місця, хто чужий, чи можна довіряти», - зауважує психологиня.

Ольга додає, навіть повертаючись додому, ветеран продовжує діяти за цими правилами. Він може здаватися холодним, замкненим або, навпаки, дуже напруженим. Він контролює простір — хто зайшов, що сказали, чи безпечна ситуація. Часто уникає великого скупчення людей, гучних розмов, емоційної близькості. Його мозок ще «в полі бою», навіть якщо тіло вже вдома.

«Люди, які не були на війні, не розуміють цього. І саме тут виникає конфлікт сприйняття. Вони хочуть «повернути все, як було», а ветеран — не може «повернутися», бо він уже інший. Не слабший, не зламаний — просто інакший. Суспільство часто очікує, що ветеран має сам адаптуватися. Але це — помилковий підхід. Як зазначають ізраїльські психологи, ефективна реінтеграція починається не з ветерана, а з оточення, яке вчиться розуміти змінену людину. Саме сім'я має стати безпечним простором, де не потрібно нічого доводити, де можна мовчати або говорити — без тиску, без вимог», - зазначає Ольга Піскун.

Також виокремлює такі ознаки, що ветеран потребує психологічної допомоги:

- сильна дратівливість або апатія;
- порушення сну, нічні кошмари;
- уникання контактів навіть із близькими;
- зловживання алкоголем чи ізоляція;
- постійне відчуття небезпеки.

Це не «характер» — це посттравматичний досвід, який потребує підтримки. Що може зробити сім'я?

- Навчитися слухати — без порад і моралі.
- Не тиснути: «розкажи», «усміхнись», «перестань думати про це».
- Не боятися звернутися до фахівця — для себе і для ветерана.
- Бути терплячими: процес повернення — довгий, але можливий.

«Найважливіше — пам'ятати: ветерани не «зламани» — вони переформатовані війною. І щоб інтегруватися у мирне життя, вони потребують розуміння, а не осуду. Це не вони мають повністю змінюватися. Це ми — маємо навчитись бачити глибше», - каже психологиня.

(<https://i-vin.info/news/veterani-ne-zlamani-%E2%80%94-voni-pereformatovani--yak-rodina-mozhe-dopomogti-viyskovomu-u-reabilitaciyi-12317.html>, 15.05.2025).

====

"ПТСР у ветеранів оточений міфами": з якими запитами захисники найчастіше звертаються до психологів

Повномасштабне вторгнення російської армії назавжди змінило життя українців. Мільйони людей були змушені залишити власні домівки, втратили близьких, житло та роботу, сотні тисяч – взяли до рук зброю та стали на захист Батьківщини.

Повертаючись з фронту, чимало захисників та захисниць мають поранення чи травми, а також стикаються з проблемами ментального здоров'я. З якими запитами найчастіше звертаються під час реабілітації, розповіла клінічний психолог Реабілітаційного центру "Recovery" у м. Рівне Ярослава Синичич.

З ПТСР стикаються до 20-30% ветеранів та ветеранок

За словами Ярослави Синичич, якщо казати саме про травматичний досвід, то під час реабілітації у ветеранів та ветеранок найчастіше діагностують психологічні травми, депресивний стан, тривожні розлади та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). При цьому в "Recovery" основний акцент робиться на фізичному відновленні, а психологічна допомога виступає в якості додаткової. Тож фахівці працюють більше не з діагнозами, а із симптомами пацієнтів.

"У суспільстві сьогодні є чимало стереотипів стосовно психічних розладів. Ми часто використовуємо терміни, не надаючи особливого значення тому, що вони означають, - зазначила вона під час відкритої лекції "Відновлення ветеранів/ок та реінтеграція в цивільне життя". – Наприклад, можемо казати, що маємо депресію, тоді як такий діагноз встановлює виключно лікар-психіатр, і стан потребує медикаментозного лікування".

Однак це не означає, що ветерани не стикаються з реальними проблемами психологічного характеру. І дуже важливо вчасно це помітити та звернутися по кваліфіковану допомогу – з подання самого захисника чи захисниці, їхніх близьких чи рідних або ж фахівців, які займаються фізичною реабілітацією.

Одним з розповсюджених розладів серед ветеранів та ветеранок, військових є ПТСР. Він розвивається після травматичної події, яка загрожувала життю або здоров'ю (причому, як у людей, які потрапили в цю ситуацію, так і у свідків). Серед симптомів – віртуальне переживання травми, спроби уникнути спогадів про неї, перезбудження, тривожність, проблеми у стосунках з оточуючими та інші.

Тема посттравматичного стресового розладу у ветеранів та ветеранок також оточена безліччю міфів:

"Суспільство вважає, що кожен, хто повертається з війни, має чи матиме ПТСР, однак це не так. Насправді, з усіх військовослужбовців, які повертаються, лише 20-30% можуть мати якісь симптоми, які свідчать про розлад. З них 15-17% можуть впоратися з цим самостійно, особливо на ранній стадії, і лише останні 13-15% потребують терапії", - підкреслила фахівчиня.

Роль родини у реабілітації та соціалізації ветерана

Підтримка та допомога близьких - важливий компонент на шляху відновлення ветеранів та ветеранок та їхнього повернення до цивільного життя. За словами Ярослави Синичич, членам сім'ї захисника чи захисниці необхідно підготуватися та бути опорою у багатьох аспектах та вміти надати:

1. Емоційну підтримку. Ветерани потребують безпечного та підтримуючого середовища, щоб мати можливість познайомитися зі своїм новим станом, усвідомити травматичний досвід та пережити важкі події. Це допоможе їм швидше та легше соціалізуватися.

2. Соціальну. По суті, родина – це і є наші соціальні зв'язки. Підтримка рідних може стати місточком, щоб воїн не закрився, а продовжив далі рухатися в професійному, цивільному житті, знаходив нові захоплення. Важливим аспектом буде спільне проведення часу.

3. Практичну. Йдеться про оформлення документів, пільг, виплат, допомога у вирішенні побутових питань.

Також членам родини варто бути уважними та спостережливими, щоб не пропустити тривожні зміни в емоційному чи фізичному стані ветерана/ветеранки та запропонувати допомогу фахівця. А спільна участь у реабілітації стане ще одним підтримуючим фактором: наприклад, можна

разом відвідувати групові сеанси психотерапії, відновлюючі заходи, ретрити чи сімейну терапію.

"Родина має бути готова до того, що зустрічаючи свого захисника чи захисницю, доведеться вивчити, яка це людина, що з нею сталося в емоційному плані, що вона переживає, - підсумувала психологиня. – Ветеран чи ветеранка адаптується до своєї сім'ї, соціалізується, а родина має приймати його чи її та бути опорою в житті".

Нагадаємо, раніше ми розповідали про ветерана Олександра Дармороса, який на війні повністю втратив зір та ногу, а лікарі не давали жодних гарантій, що він зможе розмовляти і пам'ятати минуле. Попри це, чоловік став військовим психологом, має декілька дипломів, бере участь у марафонах, веде власний блог, в нього народилася дитина.

(<https://veteran.com.ua/news/view/ptsr-u-veteraniv-otochenij-mifami-z-yakimi-zapitami-zahisniki-najchastishe-zvertayutsya-do-psihologiv>, 28.03.2025).

===

Як роки без ротацій змінюють військових і чому суспільство не готове до закінчення війни, — розмова з головою психологічної служби Азова

Керівник психологічної служби Азова розповідає про те, як вибудовувати взаємодію між військовими і цивільними, з якими запитами найчастіше звертаються бійці та чи може психіка адаптуватися до умов війни.

Олександр *Форбс* Гусаров, — офіцер бригади Азов, керівник служби психологічного супроводу бойової діяльності. У минулому — IT-директор Forbes Україна.

В інтерв'ю NV *Форбс* розповідає про те, як суспільство має вибудувати діалог із військовими та ветеранами, у чому особливість роботи психологів на війні та як допомагають у відновленні бійців VR-технології й медитації.

— Нещодавно було презентовано методичний посібник *Мова єдності: діалоги порозуміння*. Про що ця книга, хто її цільова аудиторія?

— У країні, де одинадцятий рік триває війна, не можна ділити людей за умовними шаблонами: тилові, цивільні, військові, які тримають фронт. У нас так склалося, що кожен цивільний може стати військовим — більшість наших хлопців, які воюють безпосередньо на лінії фронту, не є кадровими військовими.

Ми назвали наш посібник *Мова єдності, діалоги порозуміння*, бо тільки разом зможемо перемогти. Кожен перемогу бачить по-своєму, але закінчення війни і продовження мирного життя досягти можливо тільки разом. Тож наш посібник націлений і на військових, і на цивільних.

Він є у відкритому доступі. Робили його максимально простим і зрозумілим — тільки прямі вказівки і поради, як для цивільних, які чекають на своїх братів, сестер, чоловіків, дітей із війни, так і для військових, які

повертаються в цивільне життя, тому що ця інтеграція доволі складна. Так само коли людина повертається у відпустку, буває складно переключитися, адже на бойових ти — у постійному страху смерті, завжди зібраний, у стресі.

Є таке поняття, як декомпресія — зняття внутрішньої напруги. Наприклад, якщо взяти в'єтнамську війну, американці поверталися з бойових тижднів: спершу летіли до Європи, де у них був час на декомпресію. Вони інтегрувалися в цивільне життя, потихеньку розуміли, де перебувають, що небезпека вже минає і потім уже поверталися додому. У нас цей шлях займає 6–7 годин: сідаєш у потяг у Краматорську, а за 7 годин ти вже в умовно мирному Києві. У нашому посібнику ми даємо поради щодо того, як переключитися в такі моменти. Так само і є поради, як переключитися з цивільного життя у військове.

Ми розповідаємо про фізіологію психологічного стресу, про паніку, депресивні розлади, як вивести людину, яка впала в ступор, що таке посттравматичний синдром. Обов'язково і про посттравматичне зростання також, тому що у нас усі чули, в основному, лише про ПТСР, і думають, що всі військові мають ПТСР і тому небезпечні. А насправді ПТСР може бути в будь-кого, навіть у дитини. Людина не може пропрацювати психологічну травму і постійно у неї повертається.

Я колись у відпустці зустрів хлопців — не з нашого підрозділу, але було видно, що це військові. Вони поводити себе неадекватно. Люди сиділи на березі Дніпра, відпочивали, хлопці ж підбігали до столиків, перевертали їх, кидалися на цивільних. Я зрозумів, що щось не так, підійшов до хлопців, спробував поговорити. Спочатку вони відреагували з агресією, а коли пояснив, хто я, звідки, чим займаюся, уже були обійми, сльози. Їм дійсно було складно — їх тригерело мирне життя, ці спокійні люди, які з дітьми відпочивають, випивають, поки самі вони втрачали здоров'я і побратимів на війні. Я нагадав йому: друже, це твій вибір був піти захищати свою країну, її жителів. Саме для цього ти і пішов на війну, щоб вони могли тут вільно жити життя. Це трохи стабілізувало їх.

У подібних ситуаціях важливо пояснювати, що будь-які переживання — це нормально, як і агресія. Якщо ти агресуєш, потрібно зрозуміти чому, відрефлексувати, і цю енергію перевести в інше русло.

На одній із презентацій для мене було шоком, коли дівчина запитала моєї поради щодо булінгу дітей у школі. Вона розповіла, що одні діти, батьки яких ухиляються від армії, булять інших, чий батьки воюють. Про це потрібно говорити, з цим потрібно працювати. Робити вигляд, що нічого не відбувається, також не вихід.

— А якщо у відповідь на таке нагадування військовий відповість, що це був не його вибір — іти у військо?

— З тими, хто не хотів воювати, але потрапив до війська, потрібно проводити просвітницьку роботу, пояснювати історію війни. В Азові є служба Хорунжа. Це ідейні лідери — люди, які гарно знають історію, релігію, вони читають лекції.

На жаль, в Україні добре працюють ворожі наративи й ПСГО, унаслідок чого люди починають спрямовувати свою агресію на державу, на військових, на оточення. Хоча насправді потрібно нагадати їм, що довелося йти захищати свою державу через те, що Росія прийшла сюди з війною. Коли до тебе в домівку влізає бандит і починає хапати за руки твою дружину, нападає на маму, ти ж не скажеш, мовляв, я краще до сусідів піду, утечу в іншу країну, поки ви тут усе закінчите, а тоді повернуся. Будь-який чоловік у цій ситуації буде знати, що робити. З державою — точно така сама історія. Хтось розповідає, наче «не народжений для війни». Але рідну країну, як і рідну матір, не обирають. Ти народжений тут, це земля твоїх предків, і обов'язок кожного свідомого чоловіка — узяти до рук зброю і захищати свою країну.

Якщо ми подивимося на досвід наших колег, наприклад, на Ізраїль, там статус військового — це повага. Якщо не служив у війську, ти — не громадянин. У нас, якщо згадаємо перший рік війни повномасштабної, це була тотальна повага до військових. Люди консолідувалися. Але мій командир каже, що українці — як солома: дуже швидко загоряються, яскраво горять, але швидко перегорають.

Людська психіка не може постійно перебувати в стресі, люди — ламаються. Для когось єдиний вихід не зламатися — просто ігнорувати війну, зробити вигляд, що її немає, і це — захисна реакція психіки. Під час стресу люди зазвичай удаються до таких реакцій як: бий, завмири або тікай. Тож тут ідеться саме про реакцію «завмири»: «я в хатинці», мене немає, а психіка починає відсікати реальність. Насправді, ми живемо у жахливій атмосфері. Навіть цивільна людина, яка війни справжньої не бачила, але бачила шахеди, вибухи, мертві люди по телевізору кожного дня, травмовані діти, ампутовані кінцівки... Для психіки це дуже важко винести.

— Назвіть найменш очевидні для більшості цивільних, але розповсюджені питання, з якими звертаються до психологів українські військові та ветерани?

— Мабуть, це робота з втратою побратимів, комплекс того, хто вижив. Специфіка роботи військового психолога — нам треба вкрай обережно займатися психокорекцією, проводити терапевтичні сесії, адже взагалі це рекомендовано робити в безпечному середовищі. Наш кабінет розташовувався у Дружківці, зараз — у Краматорську, а це 18 км від фронту. Наскільки це безпечне місце — питання. Але наша задача — усе ж таки людину стабілізувати і повернути до виконання бойових завдань.

Крайні випадки — це реабілітація, коли військового знімають із бойових позицій та відправляють до реабілітаційного центру чи у санаторій. Або — госпіталізація, якщо історія перетворюється на клінічну.

Якщо говорити про ветеранів, то тут ідеться про такі запити, як втрата себе, особистості — особливо якщо йдеться про тих, хто був три роки без ротаций. У нашому підрозділі хоча б дають відпустки, а я знаю історії, де хлопці взагалі без них. Коли людина після такого повертається у цивільне життя, їй складно переналаштуватися, вона втрачає себе. Часто буває,

що за два-три дні у відпустці військовий висипається, а потім хоче назад, до побратимів.

Також треба розуміти, що не всі військові матимуть ПТСР — це дуже індивідуальна історія. З іншого боку, слід згадати про посттравматичні зростання, коли людина, яка пропрацьовує ПТСР — а він не лікується, це можна тільки пропрацювати і прожити, набуває нових сенсів. Наприклад, до мене приходять хлопчина, який має дві високі ампутації, він пересувається на колісному кріслі. Але він — щасливіший, ніж більшість моїх знайомих, які фізично цілі, тому що цінує кожен момент життя. У нього відбулася повна переоцінка цінностей, і він насолоджується тим, що прокинувся зранку.

Звісно, інші можуть після першого прильоту зламатися, впасти в депресію чи в тривожний стан. Але існує, скажімо так, профілактика ПТСР: це завжди позитивне мислення, яке допомагає не втратити себе. З такими запитами до нас приходять зокрема ветерани, які не можуть знайти себе в цивільному житті.

Тут найважливіше — це підтримка оточення, близьких, які, своєю чергою, часто не розуміють, як із людиною спілкуватися. Війна змінює людей. Військовий ніколи не повернеться таким же, яким пішов. Часто у людей, які повертаються, повністю змінюється коло спілкування.

Близьким ми пояснюємо: з військовими, ветеранами важливо говорити, запитувати, пояснювати, що підтримка — поруч, не відсторонюватися. Не знаєш, як сказати, що, так і скажи: чим я тобі можу допомогти? Як тебе підтримати? Можливо, потрібно помовчати, відрефлексувати, але — не закриватися. Коли є живе спілкування, людина переключається, перестає знову і знову повертатися до військових подій.

— У медіа бачимо багато історій про підтримку з боку близьких: як на військових із полону чекають родини, як дружини допомагають ветеранам із тяжкими пораненнями у реабілітації тощо. Наскільки розповсюдженими є протилежні історії, коли війна впливає на стосунки в родині негативно з тих чи інших причин?

— Насправді, сім'ї «розсипаються», особливо коли люди роз'їжджаються. У мене так відбулося: я розлучився з дружиною, тому що у нас із ними відрізняється сприйняття. Хоч вони і намагаються мене підтримувати, приїзять сюди, при цьому не розуміють цих реалій узагалі.

Треба, щоб в обох сторін було бажання з цим працювати. Якщо немає запита на допомогу, ти ніколи нікому не допоможеш. Люди мають бути готові разом щось змінювати — дружина, яка в мирному житті живе, чи чоловік у військовому. Без пошуку порозуміння, діалогів нічого не зміниться. Відпустку дають двічі на рік, і на третій, четвертий такий рік відбуваються тектонічні зміни у світосприйнятті. Ти звик жити з війною, звик жити у стресі. А твоя сім'я один раз приїхала, почула обстріли — ой, усе, більше ми сюди не приїдемо.

Потрібно зрозуміти наступне: така проблема — не лише ваша індивідуальна, і це не про те, що хтось хороший, а хтось — поганий. Це тому,

що такі реалії життя, і з ними треба вчитися жити, шукати шляхи рухатися разом далі.

— У своєму інстаграмі в дописі про презентацію цього посібника **ви написали** таке: *«Ветерано-орієнтована країна — це не пафос, це стратегія. Ветерани не мають „вписуватися“ в мирне життя. Це ми маємо змінити його так, щоб їм було в ньому місце. Щоб вівіска „герой“ не закривала запит „людина“.* Щоб замість жалості була гідність». Гідне ставлення до ветеранів має формуватися на різних рівнях: і у суспільстві як такому загалом, серед «пересічних громадян», і на рівні надання державних послуг, соціальних сервісів, на рівні адаптації міських просторів, інфраструктури, бізнесів. Як би ви оцінили цю роботу зараз?

— У порівнянні, умовно, з 2014 роком зроблено багато. Але якщо подивитися на це глобально — ми не готові до закінчення війни, до повернення мільйона хлопців і дівчат. У нас немає такої кількості робочих місць.

Усі ці люди пережили певний травматичний досвід. Навіть якщо умовно тільки 30% військових перебувають безпосередньо в зоні бойових дій, всі інші — це обслуговувальний персонал, тилові посади, штабні, медики, реабілітація, відновлення, фінанси. Але все одно ці люди часто як ніхто знають, що таке вторинна травма. Нам потрібно не працювати з військовими і готувати їх до повернення в цивільне життя, а навпаки: цивільні мають зрозуміти, що буде по-іншому.

Мені болить, коли я повертаюся в Київ у формі, заходжу до якогось закладу і чую, як починають стихати балачки навколо, а ухилянти починають вилазити через вікна. Я їх не засуджую, тому що в них сформувалися певні стереотипи. Їм здається, що ти — небезпечна людина, бо ти — у формі. Потрібно розуміти, що не всі військові ідеальні. Якщо людина до того, як одягнути форму, була мудаком, то ця форма нічого не змінить. До того ж, можна бачити ситуації, коли чоловіки одягають військову форму, щоб бути схожими на військових, і поводять себе некоректно — так формується хибний образ військового.

Але більшість військових — це все ж таки люди, які пожертвували своїми цінностями і життям. Я, наприклад, втратив багатьох можливостей у цивільному житті, і мені б хотілося, аби це зустрічали з повагою. Та коли я приходжу кудись, намагаюся навпаки швидше зняти форму саме через цю глобальну неготовність суспільства до повернення такої кількості ветеранів і ветеранок.

Якщо ти навчився жити зі страхом смерті, це саме критичне для нашого організму і психіки, усе інше для тебе перестає бути проблемою. Саме тому військові — дуже класний ресурс для найму. Це дуже винахідливі люди, тому що дуже часто доводиться з гівна і палок ліпити такі механізми, яким позаздрять найкрутіші конструкторські бюро. Але це потрібно доносити, пояснювати, робочі місця потрібно створювати, щоб не вийшло так, що хлопці

повертаються, а їх тут не чекають. Моя задача — щоб як можна більше наших хлопців повернулися назад зі здоровою психікою. І ми докладаємо максимум зусиль до цього.

— Ви також писали, що важливо, аби у підготовці психологів, медиків, учителів були блоки про війну, ветеранів, повернення і «щоб професійна гуманітарна освіта не ігнорувала ту реальність, у якій ми всі живемо». Яким ви бачите цей процес? І наскільки активно він відбувається уже зараз?

— Так, наприклад, ми проводили зустріч на психологічній кафедрі інституту в Луцьку: на одинадцятий рік війни там немає жодного цього навчального блоку про роботу з ветеранами чи військовими. Так само я був в Інституті психології КНУ імені Тараса Шевченка: вони готують психологів, психотерапевтів, психоаналітиків п'ять років, і там немає блоків про війну.

Ми зараз запускаємо зміни на горизонтальних рівнях, коли намагаємося заходити в деякі осередки: я пояснюю, що приведу своїх бойових психологів, які дійсно з таким працюють, вони все розкажуть. Але ці зміни мають бути вертикальними.

Справа в тому, що у нас бракує досвідчених спеціалістів по роботі з військовими. На рік випускається близько 40 військових психологів, і тільки десь 15% із них продовжують свою службу за напрямом військова психологія. Але навіть молоді офіцери, колишні курсанти, коли приходять до нас з академії, фактично, не знають нічого — вони знають військову рутину, як написати рапорт, що таке секретна, не секретна служба, стройовка, зв'язківці, але по роботі в напрямі психології є величезна прогалина. Тому я в більшості беру психологів цивільних, яких перенавчають на військових. Якщо у людини є досвід роботи — персональна практика, терапевтичні сесії, їй набагато швидше адаптуватися до напрямку військової психології, ніж військовому психологу стати практикуючим терапевтом.

— Чи досліджували ви такий аспект, як довгостроковий вплив війни та психологічних травм, пов'язаних із нею, на наше суспільство? Можливо, на прикладі інших країн, які мають досвід війни?

— Вивчали, і досить багато. На початку повномасштабної війни я шукав усілякі курси, лекції, ми спілкувалися зі спеціалістами з Ізраїлю, зі США. Мені здавалося, що от зараз хтось прийде і навчить, розкаже як. Тому що відчувається, що у нас бракує певних інструментів та підходів.

Та справа в тому, що в них — інша війна, інший досвід. І вони всі в нас навчаються, але ми досі живемо з комплексом меншовартості. Ні, ми — воїни, ми — науковці. І наш досвід потрібно правильно опрацювати.

Не забуваємо про державотворчі фактори: незалежність нам, по факту, подарували. Тільки з 2014-го ми почали її виборювати і здобувати. І зараз кристалізується людське ядро, яке прагне змін. Вони рухаються: громадські організації, благодійні фонди, навіть інколи і державний сектор, і видно, що людей це чіпляє, вони готові щось робити. Це — дуже важливо. Ця війна формує нашу ідентичність і національність.

Якщо подивитися на той самий Ізраїль, який перебуває у перманентному стані війни, наскільки змінюється ідентичність, сприйняття людей — коли держава правильно вибудовує політику, служба у війську завжди викликає величезну повагу. Якщо і в нас буде так, то й ухилянтів буде менше.

— **Азов працює також із такою категорією, як бійці, що повертаються з російського полону. Розкажіть про специфіку роботи з такою категорією?**

— Полон — це повна втрата себе, своєї ідентичності. Перш за все, людині, яка повернулася звідти, потрібно дати час зрозуміти, що вона — уже вільна, вибудувати всі процеси відновлення, щоб повернути цю ідентичність.

Я знаю, у яких умовах перебувають ворожі полонені: їх годують із нашої ж кухні, є цигарки, людське ставлення до них — ну, це нонсенс, але так є. Який сенс його бити, якщо ми знаємо, що це — наш обмінний фонд? Та цього не скажеш про ті умови, у яких утримують наших полонених. Через це після повернення їм необхідно займатися здоров'ям — починаючи від стоматології і закінчуючи ортопедією.

Ні в якому разі не потрібно розпитувати тих, хто повернулися, про їхній досвід, що було, як. Також може бути зайвою надмірна героїзація — ти такий герой, так це пережив. Важливо розуміти: у кожного — різне сприйняття, але найголовніше — не повернути людину до того досвіду. До речі, в Азові більшість тих, хто повернулися з полону, потім повертаються до служби. Багато хто — з настроєм убивати ворога і помститися.

— **Багато говорять сьогодні про медитацію як техніку для заспокоєння для ветеранів, військових. Чому це працює і чи всім підійде цей метод?**

— Медитація вчить контролювати свій розум, ментальний стан, дихання, концентруватися. Багато хто до цього методу звертається навіть як для заспокоєння перед сном. Але ця історія не підходить тим, у кого є травматичні зміни, ПТСР, інше, тому що під час такої концентрації людина може сконцентруватися на цих негативних спогадах, і навпаки ввести себе у стадію загострення.

Також усе залежить від умов навколо. Є така практика: ти маєш уявити безпечне місце: для когось це — сімейний будинок, для когось — пляж, іще щось. А коли над тобою постійно щось літає, чуєш вибухи, це дуже складно. Буває, приїжджають хлопці до нас на кабінет попрацювати, а там поруч заселилися пілоти з ЗСУ. Поки хлопець зі своєї автівки до нас дійшов, над ним тричі дрон пролетів. Виходить, що він приїхав у нормальному стані, а нам довелося його стабілізувати.

— **В інтерв'ю, яке ви давали [Armia.Info](https://armia.info), ви розповідали про впровадження VR-технологій у психологічній реабілітації військових. Розкажіть про це детальніше.**

— Для тестування VR-технік ми взяли девайси українського стартапу Aspichi. Зараз пробуємо використовувати їх у такому ключі, щоб

це допомагало людині трошки змінити «картинку» навколо. Коли ти постійно в цьому «рубілові» від ранку до вечора на бойових виходах, коли приїхав у Краматорськ, але постійно прилітає, літають шахеди, ракети, є така можливість одягнути навушники, VR-окуляри і безпечно «погуляти» десь біля озера.

Крім того, зараз ми пробуємо використовувати як допоміжне датчики, якісь ноу-хау, щоб відслідкувати сон, серцебиття, дихання. Це додатки по типу Mindly, які періодично присилають нагадування подихати, перепочити, попрацювати абощо.

З інших методів, які ми застосовуємо, це можуть бути такі прості речі, як гітара, на якій можна пограти і відволіктися, також асоціативні карти. Колись була ситуація з бійцем, який повернувся з полону, він не хотів нічого, адже думав, що ніхто його не розуміє. Тоді побачив нарди, ми вирішили зіграти, заодно поспілкувалися.

Насправді багато кому потрібно просто поговорити з людиною, яка хоче чути. Якщо ти з кимось спілкуєшся, у кожного зазвичай щось своє в голові. А коли тебе чують, підтримують, інколи цього достатньо, щоб відновитися і мати можливість далі працювати.

Наш кабінет розташований у кількох кілометрах від лінії бойових дій саме для того, щоб ніхто не бачив, хто туди приїжджає. У нас — повна конфіденційність. Це також варто доносити: сказане тобою в кабінеті психолога залишиться там. Ми можемо розголошувати інформацію тільки у двох випадках: людина може нашкодити собі або — комусь. Дуже важлива задача — знімати ці стигми на рівні суспільства, щоб у людей була практика говорити. Тому що часто це зводиться до того, що «ти ж мужик, ти — військовий, маєш тягнути до останнього».

Дуже помічною може бути групова терапія, коли люди сідають і діляться досвідом: ти розумієш, що тобі не одному було страшно на бойових і ти не один знову боїшся повертатися під ці дрони, що страх — це нормально, що у всіх він є. Але найбільша сміливість — коли ти відчуваєш страх, але йдеш і працюєш. Це таке сприйняття ніби як тимчасовості життя, але коли ти це проходиш, потім настає посттравматичне зростання і переоцінка.

Не можна підміняти співчуття жалем. Не можна казати, що «ось ти такий бідний». Я — не бідний, це був мій вибір. Я вирішив так учинити.

Я багато чув про те, як говорять про ветеранів, військових у відпустці: мовляв, їду в потязі, а він уже починає напиватися просто в купе. Або закривається вдома, коли приїхав, і п'є. І пояснює це тим, що його ніхто не чекає, що з ним ніхто не говорить. А чи ти сказав комусь про це? Чи пояснив це своїй дружині? Хоча би пробував це зробити? Спробуй, поговори з нею. З іншого боку, і дружина має бути готова про це говорити, вона не має відмахуватися. Тому що якщо людина постійно п'є, у цьому випадку вона таким чином знімає стрес, це — найбільш доступний метод, на жаль. Тому дуже важливо робити хоча б якісь кроки назустріч: говорити, запитувати.

Нам треба прийняти цю реальність. Не буде такого: війна закінчиться й ми усі як жили, так і заживемо далі. Буде новий виклик для держави: не втратити ресурс найважливіших людей, які дійсно дуже багато вклали, багато зробили для того, щоб ми могли жити у мирній країні далі.

(<https://nv.ua/ukr/socium/psiholog-azova-pro-ptsr-adaptaciyu-viyskovih-stavlennya-civilnih-do-miru-y-pidtrimku-veteraniv-50530269.html>, 17.07.2025).

===

З фронту - на нову роботу. Психолог пояснив, як ветеранам знайти сили для реалізації себе

В Україні налічують понад 1,3 мільйона ветеранів. Більш як половина з них після повернення додому змінюють фах, бо через травми або психологічний стан не можуть працювати за попередньою спеціальністю.

Спеціально для РБК-Україна психолог, експерт Українського ветеранського фонду, ветеран **Олександр Чаморсов** розповів про те, як ветерану правильно та успішно підготуватися до працевлаштування, як знайти "нового себе".

- Пошуки нового себе
- Не тільки планувати, а й пробувати
- Як віднайти внутрішню і зовнішню опору
- Чому важливі навички ветеранів, набуті під час війни
- Головні принципи підготовки до співбесіди
- Колектив та його ставлення до людини з військовим

досвідом

- Помилки - це не фініш, а лише досвід для вдалого старту

Пошуки нового себе

"Всі ветерани після повернення шукають себе нового - і це нормально. Будь-які події в житті, які травмують та змінюють людину, змінюють не лише фізичний стан, але і цінності, думки погляди людини, зокрема і у професійній діяльності", - каже Чаморсов.

Майже у кожного ветерана, який повернувся до цивільного життя і планує шукати для себе нову професію, виникає питання, як зрозуміти свою готовність до роботи. Психолог каже, що відразу після повернення додому цієї готовності працювати не буде ні у кого. У кожного момент "я готовий до роботи" настає індивідуально.

Хтось може хотіти повернутися до колишньої роботи вже за декілька тижнів, а хтось може досить довго "відштовхувати" думки про повернення в робочий режим чи про пошуки нової професії.

Ветеранам необхідно дивитися "всередину себе", щоб зрозуміти свою готовність до роботи. Не варто реагувати на зауваження інших. Такі закиди не повинні ставати поштовхом до працевлаштування. Важлива саме внутрішня

готовність, коли людина відчує себе достатньо здоровою для виходу на роботу, буде розуміння, що зможе витримати стандартний робочий день тощо.

Для цього варто проаналізувати свій стан - як ментальний, так і фізичний, та дати собі відповідь: "Чи я вже готовий до цього, чи ще час не прийшов?"

Не тільки планувати, а й пробувати

Чаморсов пояснює, що можна випробовувати себе у плані готовності. Йдеться про проходження тематичних тренінгів з адаптації до цивільного життя, про якісь волонтерські обов'язки тощо. Випробовуючи себе ще не на роботі, утім у певному занятті, до ветерана приходить розуміння того, чи може він вже пристосуватися до певних робочих умов, чи ще варто почекати.

Наступне важливе питання, яке ставлять собі ветерани - про цінності: "Як, базуючись на нових цінностях, сформованих на фронті, зрозуміти, чим саме хочеться займатися далі? Це можна зробити лише методом спроб.

"Розуміння того, що я хочу займатися саме психологічною діяльністю, прийшло не одразу. Я пробував себе багато в чому, навіть, у письменництві. Було багато експериментів перед тим, як я зрозумів, що психологія - це саме те, чим я хочу займатися. І оскільки зараз я продовжую надавати психологічну підтримку - це для мене є підтвердженням правильного вибору", - ділиться власним досвідом Чаморсов.

За його словами, тривалий час він сам не знав, який шлях для нього буде правильним. Тому варто пробувати різні напрями, аби знайти своє нове місце у житті.

Як віднайти внутрішню і зовнішню опору

Ще одна тема, яка хвилює ветеранів під час процесу працевлаштування - як не боятись пробувати нове. Психолог наголошує, аби із цим справитись, важливо мати внутрішню та зовнішню опори. Не боятись випробовувати щось нове або ж отримувати відмови - неможливо. Адже страх - це базова емоція, яка з'являється від невизначеності. Однак цей бар'єр треба подолати і зрозуміти, що твердження "Якщо я боюсь - я не пробую" неправильне. Правильним буде вибирати принцип "Хоч я й боюсь - я пробую".

Втім, якщо внутрішньої опори для подолання страхів, переживань чи вагань у ветерана недостатньо, варто звертатися до спеціалістів. Адже саме вони допоможуть додати впевненості в собі та віднайти необхідні опори.

Чому важливі навички ветеранів, набуті під час війни

Олександр Чаморсов наголошує, що при пошуках роботи веретенам варто використовувати навички, здобуті на фронті. Гнучкість, спроможність пристосовуватися, вміння виживати - це те, що буде важливим й у цивільному житті.

"Коли я потрапляю на службу в підрозділ - у мене немає вибору конкретного місця. Куди відправляють із військкомату - туди і йдеш. Я ніколи раніше не був пов'язаний із танками, але служив у танковому батальйоні. Довелося пристосовуватися, застосовувати усі свої гнучкі навички для виживання. Так і в колективній роботі в цивільному житті", - каже психолог.

Головні принципи підготовки до співбесіди

"Неможливо підготуватися до співбесіди на 100%. Тут варто покладатися на інтуїцію і життєвий досвід. Важливо позитивно налаштуватися, адже співбесіда - це двосторонній процес: це не лише про прийняття на посаду ветерана, це ще й перевірка ветераном свого потенційного роботодавця", - говорить Чаморсов.

Другий принцип - не сприймати співбесіду як іспит, не склавши який, не отримаєш роботу. Важлива саме комунікація: якщо навіть ветеран не пройде співбесіду, він отримає від цього користь. Це набуття досвіду, розуміння питань співбесіди та побудови діалогу, важливість цих питань та правильна підготовка відповідей на них. Важливо розуміти, що ніхто не може змушувати людину відповідати на ті питання, до яких вона не готова.

Третій принцип - це відчуття того, що ветеран і потенційний роботодавець "на рівних позиціях" і спілкування на співбесіді відбуватиметься за принципом "рівний - рівному".

Колектив та його ставлення до людини з військовим досвідом

Цивільний світ відрізняється від військового середовища. Ветеранам важливо заново вчитися бути в новій для себе ситуації.

"Я не відчував своїх змін після двох років служби. Але коли повернувся - мене дуже вразило, що світ ніби змінився повністю. Він здавався ворожим, наче всім байдуже, що відбувається, що всім важливіші свої проблеми, аніж проблеми країни і те, що хтось втрачає життя. Потім прийшло розуміння, що світ не змінювався, він так влаштований. Кожен думає про власні проблеми і безпеку. Згодом зрозумів, що мені треба пристосовуватися до цього світу, вчитися комунікувати з водієм маршрутки, який не хоче вірити моєму посвідченню УБД", - говорить психолог.

Також ветеранам важливо розуміти, що коли людина або боїться підійти до нього, або ж, навпаки, проявляє жалість - вона це робить несвідомо. Здебільшого в такий спосіб люди хочуть висловити свою підтримку, однак достеменно не знають і не розуміють, як правильно це зробити.

Щоб процес комунікації у робочих колективах, де є ветерани, був максимально комфортним для усіх, впроваджуються спеціальні навчання працівників.

"Якщо ви не знаєте, як правильно щось сказати ветерану, як його підтримати чи допомогти - краще запитати про це у нього самого. Питання на кшталт "Чи можна тобі потиснути руку / обійняти тебе, бо я вдячний тобі за захист?" або ж "Чи можна тебе пригостити чимось?" тощо - це нормально", - каже психолог.

Помилки - це не фініш, а лише досвід для вдалого старту

Ветеранам дуже важливо не зневірюватись у собі, якщо щось не вдалося з першого разу.

Знайти роботу, обрати свою пару для стосунків, визначитися із майбутньою професією - усе це процеси, які не завжди закінчуються успіхом. Важливо усвідомлювати те, що якщо одні двері зачинилися, то якісь інші в цей

момент відчинилися; якщо тут не склалося - важливо йти далі, пробувати щось інше, щось нове. А ще варто завжди пам'ятати, що невдача - це не остаточна поразка, а просто один з етапів довгого шляху.

(<https://www.rbc.ua/rus/news/frontu-novu-robotu-psiholog-poyasniv-k-veteranam-1741082001.html>).

===

Психологічна допомога та підтримка для родин загиблих, зниклих безвісти та ветеранів

Життя після втрати важко пройти самотужки. У Харкові родини військових отримують підтримку психологів, волонтерів і громадських організацій. Щоб посилити цю роботу, Департамент соціального захисту міськради підписав меморандум про співпрацю з благодійними фондами.

АННА ГРИГОРЧУК, ПСИХОЛОГ, МЕНЕДЖЕР ПРОЄКТУ ЦЕНТРУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ БО «БФ «ДЕПОЛЬ УКРАЇНА»
Ми стикаємося з тим, що родини військових опиняються у соціальній ізоляції. «Мій чоловік воює, а її чоловік не воює, вона мене вже не розуміє, ми товаришували 20 років, але ми розійшлися. Мій чоловік загинув, а її чоловік живий — і я також опиняюся у соціальній ізоляції». Саме тут ми намагаємося створити простір, де людина відновлює свої соціальні контакти, з'являються нові подруги, нова опора. Вона може говорити — і її розуміють. Я вважаю, що зараз, під час війни, психологічні послуги — це не розкіш, а необхідність, яка має бути у кожного.

За словами психологів, більшість звернень надходять від людей, які постраждали від війни, членів родин загиблих, зниклих безвісти чи військових, що перебувають на фронті.

ЯРОСЛАВА СВЄЧКАРЬОВА, ПСИХОЛОГ МОБІЛЬНОЇ КОМАНДИ ДОПОМОГИ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ БФ «ДЕПОЛЬ УКРАЇНА»
До повномасштабного я працювала дуже багато з військовими і завжди казала: у тебе має бути якесь завтра. Тобто уяви — це все колись закінчиться. Що там на тебе чекає? Що ти хочеш там побачити? І ти завжди про це пам'ятай. Як би складно не було, в тебе є завтрашній день. Наш мозок так налаштований: ми живемо не одним днем. І тоді психіка стає гнучкою, адаптується, знаходить сенси у тому, що зараз доводиться проживати.

Найцінніше у таких спільнотах — це можливість відчувати розуміння та підтримку.

ОКСАНА ОРЕЛ, КООРДИНАТОР ПРОЄКТІВ ГО «ВСЕУКРАЇНСЬКЕ ОБ'ЄДНАННЯ РІДНИХ ЗНИКЛИХ БЕЗВІСТИ ТА ЗАГИБЛИХ ЗАХИСНИКІВ УКРАЇНИ», СПІВЗАСНОВНИЦЯ ПРОЄКТУ «ДІВОЧИЙ ПРОСТІР», ДРУЖИНА ЗАГИБЛОГО ВІЙСЬКОВОГО
Чоловік загинув, і я зрозуміла, що не можу бути осторонь. Потроху почала волонтерити, брати участь у ярмарках на підтримку ЗСУ. Згодом ми

заснували свою спільноту. Дуже хочу подякувати лікарям 17-ї лікарні Харкова, які долучаються до наших заходів. Ми обов'язково організовуємо зустрічі з лікарями — і з кардіологом, і з хірургом. Це дуже важливо для здоров'я наших жінок. Жінки почали приходити, бо втратили друзів, рідних, залишилися без підтримки. А тут є і майстер-класи, і зустрічі з психологами. Ми проводимо заходи на різних локаціях, створюючи простір для спілкування.

Організатори наголошують: кожна людина, яка втратила рідних на війні чи переживає тривогу за тих, хто зараз на фронті, може отримати допомогу безкоштовно.

(<https://infocity.kharkiv.ua/tv-proekty/psykholohichna-dopomoha-ta-pidtrymka-dlia-rodyn-zahyblykh-znyklykh-bezvisty-ta-veteraniv/>, 25.09.2025).

===

ЯК СПІЛКУВАТИСЯ З ВЕТЕРАНОМ ЧИ ВІЙСЬКОВИМ? ПОРАДИ ПСИХОЛОГІВ

Ветерани та військовослужбовці... Ви їх зустрічаєте у мирних містах коли вони на відпочинку, чи намагаються адаптуватися до цивільного життя після служби. Інколи вони носять камуфляж, інколи ні. Інколи виглядають розгублено, інколи впевнено. Можливо, ви не раз перетиналися поглядами з ними та стикались з незручністю.

Про що говорити з ветеранами? Як не образити? Як підтримати? Які теми будуть доречними, а розмов про що краще уникати? На ці та інші питання «Новинам Донбасу» відповіли спеціалісти з ментального здоров'я.

Наші спікери:

Андрій Панасюк — ветеран, психолог із бойовим досвідом АТО та повномасштабної війни, який працює у напрямках символдрами, трансфер-фокусованої терапії та EMDR (Метод психотерапії, при якому травматичний досвід опрацьовується завдяки рухам очей, — прим. редакції).

Психологічні особливості

Ольга Бондаренко:

Військові такі ж самі люди, що і цивільні. Вони і були цивільними, єдине що відрізняє — це досвід. Травматичний та бойовий досвід, який є у військового та саме він може впливати на його ставлення до життя та відношення до різних подій. Травматичний досвід може бути і у цивільної особи — але від у більшості випадків одиничний. У військового стрес постійний. Він живе з цим.

Андрій Панасюк:

Військовий, перш за все, людина. Він прагне стабільності, безпеки, підтримки та визнання. Водночас варто розуміти, що його досвід формується в умовах, де життя і смерть поруч, і де щодня доводиться приймати рішення, від яких залежить не лише власна доля, а й життя товаришів.

Цей екстремальний досвід змінює сприйняття багатьох речей: загострюється пильність, з'являється потреба контролювати простір навколо, уникати натовпів, різких рухів чи звуків. Часто військові звикають приглушувати емоції — це був спосіб вижити і залишатися ефективним. Але це не означає, що вони стали черствими чи втратили здатність до співчуття. Навпаки, серед ветеранів чимало людей із надзвичайною здатністю піклуватися про інших, просто ця чутливість часто прихована за стриманістю.

Їхня внутрішня напруга іноді проявляється у мирному житті: цивільний ритм може здаватися хаотичним, неструктурованим, а люди — легковажними. Це нормально, бо для військового ціна помилки на війні набагато вища. І найважливіше: військові так само потребують допомоги, у тому числі психологічної, як і будь-хто інший, але через стигму або страх виглядати «слабким» можуть цього соромитися.

Про що можна розмовляти із військовим, а про що не варто?

Андрій Панасюк:

Військові цінують, коли їх бачать не лише через призму їхнього військового досвіду. Варто говорити про речі, які створюють спільний зв'язок: родина, побут, хобі, плани на майбутнє, спорт. Це повертає відчуття нормальності та інтеграції у цивільне життя.

Натомість питання про кількість убитих, деталі бойових дій, навіть про поранення — якщо людина сама цього не зачіпає — можуть завдавати болю, викликати флешбеки або посилювати почуття провини, яке й так присутнє у багатьох.

Деякі військові говорять лише про армію і бойові дії, так, що вам може бути нудно поруч із ними, віднесіться до цього з розумінням, в людини останніх 3 роки було тільки «це» в житті, про що йому ще говорити? Якщо військовий сам говорить про свій досвід — найкраще, що можна зробити, — це слухати уважно, без перебивань, без оцінок, без спроб «перемикнути» тему. Навіть якщо ця розмова здається важкою — залишайтеся поруч.

Військові люблять згадувати позитивні історії, смішні, люблять гумор. Часто це сарказм або чорний гумор. Та часто, з військовим на рахунок бойових дій і армії, може жартувати тільки такий самий військовий. А якщо це робить цивільний, особливо призовного віку і який не в армії, будьте готові, що це може бути сприйнято не дуже добре, або навіть агресивно.

Ольга Бондаренко:

Перше за все — це повага до того унікального досвіду виживання та ролі воїна у суспільстві. Говорити з військовим можна про все, що його цікавить: родина, хобі, спорт, здоров'я тощо. Але якщо ви — цивільна людина, то краще не розпитувати про бойовий досвід ветерана. Він буде ставитися до цієї вашої зацікавленості як мінімум з недовірою та просто знати, що ви його зрозуміти його не в змозі.

Якщо військовий сам почне говорити вам про свій досвід — то уважно вислухати не перебиваючи та бути уважним до деталей. Люди відкрилася вам — це вже багато. Просто бути поряд — це дуже важливо.

Як етично підтримати воєнного?

Ольга Бондаренко:

Важливі прості речі — повага та довіра. Ми лікуємо душевні рани інших перш за все собою, своїм ставленням та відношенням, а не якоюсь невідомою магією.

Якщо бачиш незнайому людину у формі чи з ампутаціями — можна просто подякувати, виказати пошану без зайвих запитань, пожати руку чи обійняти, якщо дозволить. Якщо ветеран — ваш знайомий, то можна подякувати більш розгорнуто за виконання завдань по захисту держави та запитати, чи не потрібна якась допомога. Важливо не жаліти (навіть людину з інвалідністю), а дати підтримку.

Мені дуже подобається як ставляться до ветеранів у США та Ізраїлі. Мені хотілось би, щоби у вас стало так саме.

Андрій Панасюк:

Насамперед, етично — це означає бачити в ньому людину, а не лише «воїна» чи «героя». І не лише «жертву» війни. У військового є право бути сильним і водночас вразливим.

Багато хто повертається з надзвичайно високим відчуттям відповідальності. Їм складно розслабитися, проявити слабкість, дозволити собі говорити про біль.

Важливо не ламати ці стратегії, а доповнювати їх співучастю. Підтримка — це не лише слова «дякую за службу», а і готовність вислухати, запропонувати просту допомогу (підвезти, скласти документи, провести кудись), за потреби порекомендувати психолога, не змушуючи й не звинувачуючи.

Фрази на кшталт: «Якщо колись захочеш поговорити — я тут», «Якщо відчуваєш, що важко — разом можемо знайти когось, хто допоможе» — звучать безпечно і не принижують гідність.

Яких тем та питань варто уникати?

Андрій Панасюк:

Найнебезпечніші теми — це прямі запитання про вбивства, про конкретні завдання, про травматичні ситуації. Вони можуть провокувати як флешбеки, так і сором чи провину.

Так само не варто говорити:

- «Тримайся, ти сильний»
- «Та забудь, життя триває»
- «Як ти вижив, а інші ні?»

Ці слова можуть здатися підтримкою, але зазвичай звучать знецінююче. Військовий сам знає, як «триматися», і якщо він говорить про свій біль — краще просто слухати.

Також краще не піднімати тему зброї, тактики, підрозділів — по-перше, про це може бути небезпечно говорити публічно, по-друге, це часто частина болючих спогадів.

Ольга Бондаренко:

Якщо військовий — близька вам людина та хоче поговорити на теми свого травмуючого досвіду — варто вислухати без коментарів, але уважно та висловлюючи підтримку. Якщо уникає цих тем — то розпитувати буде зайвим. Говорити про війну з військовим не варто, якщо сам там не був. Не треба нав'язувати йому свою думку на цю тему як і будь-які інші теми розмови. Просто дружня розмова про щось нейтральне може бути терапевтично в цю мить для цієї людини. Універсальний підхід — це повага без надмірної зацікавленості.

Також влучними будуть фрази: «Дякую що ти відвертий зі мною», «Дякую, що говориш про це мені», «Дякую, що довіряєш», «Мені важко уявити що ти пережив, але я поряд якщо ти хочеш поділитися».

Найпоширеніші помилки про військових чи ветеранів?

Ольга Бондаренко:

Найпоширеніше хибне уявлення — це те, що всі ветерани приходять неадаптованими до цивільного життя, що у всіх ПТСР, що всі злі на цивільних, що вони не можуть мати такі ж почуття та емоції як звичайні люди. Всі різні, з різним ставленням до світу та відносинами з рідними. Далеко не всі ветерани психічно травмовані. Зазвичай — це сильні люди, які можуть опановувати свої страхи, переживання та брати відповідальність на себе. На них можна покладатися та довіряти.

Андрій Панасюк:

По-перше, є деякі міфи:

- військові обов'язково агресивні й небезпечні.

Ні. Більшість ветеранів навчаються прекрасно контролювати емоції і часто навіть більш спокійні та врівноважені, ніж середньостатистичні цивільні.

- кожен ветеран має ПТСР.

Це також перебільшення — так, ризик великий, але не всі повертаються з посттравматичними симптомами.

- ветерани — загублені люди для суспільства.

На моє скромне переконання, це найкращий майбутній соціальний капітал для країни. Звісно з виключеннями, але в цілому це так.

- військовий — це «робот» без емоцій.

Навпаки, у більшості ветеранів зберігається величезна здатність до тепла, турботи, прив'язаності, просто ця відкритість повертається поступово, коли відновлюється відчуття безпеки.

Є ще багато міфів, але це ті, які зараз приходять на згадку.

Загальні рекомендації щодо екологічного спілкування

Андрій Панасюк:

Екологічне спілкування — це спілкування, яке не травмує. Воно базується на рівності і повазі. Не ставте військових на п'єдестал, не робіть їх ідеальними героями, але й не принижуйте — ставитись як до рівного співрозмовника.

Не очікуйте, що вони все розкажуть одразу. Деяким людям потрібно багато часу, щоб знову навчитися довіряти.

Якщо бачите ознаки стресу чи зниженого настрою — нагадайте, що ви поруч, якщо потрібно. Або, що ви можете допомогти (якщо можете) підшукати людину, яка допоможе справитись з важким станом. Це не образа, не приниження, а ресурс, який працює на їхню безпеку, так само як бронежилет працював на війні.

Не пропонуйте наркотики і алкоголь. Я думаю тут пояснювати не потрібно. Нагадаю, що це не тільки не здорово, а і може бути небезпечно як вам так і йому.

Ольга Бондаренко:

Для здорового спілкування всіх членів суспільства між собою потрібна повага до різноманітного досвіду та поглядів на життя без докори та з підтримкою. У когось був травматичний досвід, у когось він більший, у когось менший. У всіх свої іспити та свої проблеми. Важливо те, щоб і ветерани і цивільні, відчували взаємоповагу до досвіду один одного та виказували це щиро.

(<https://novosti.dn.ua/article/9746-yak-spilkuvatysya-z-veteranom-chy-vijskovym-porady-psyhologiv>, 08.07.2025).

====

Від страху — до сили. Як військові психологи підтримують, адаптують та мотивують бійців

Як проходить психологічна адаптація у війську? Як допомогти бійцям, які зазнали бойового стресу, конфліктують з командирами, або ж мають тривожність? Про це, а також про способи завоювати довіру військових розповіла у відвертому інтерв'ю Олеся — психологиня, офіцерка групи контролю бойового стресу в 129 окремій важкій механізованій бригаді.

Психологічна адаптація: чого бояться мобілізовані та як допомогти їм "зібратися"

— Як вдається адаптувати людей, які приходять у військові підрозділи з цивільного життя? Є мобілізовані, добровольці. Чи є різниця у їхній психологічній адаптації?

— Різниця величезна. Грає роль і час прибуття до війська, і обставини: куди і за яких умов людина потрапляє на службу. До прикладу, мобілізовані хлопці, яких привозять останнім часом, — це часто люди не дуже мотивовані. Якщо вони жили в страху, ховалися, сподівалися на щось та пливли за течією, то їхня адаптація в підрозділі проходить складніше, на відміну від тих, хто йде до війська усвідомлено.

— Чи складно з'ясувати, що в конкретної людини у війську — «своє», а що — не зовсім?

Тепер в армії багато різних посад і напрямів, які можна обрати. Але часто хлопці потрапляють у підрозділи не за власним бажанням. У спілкуванні з ними розумієш: багато хто просто не знає, чого хоче в житті, чим хотів би займатися. Побуває хибне уявлення, що щаслива людина — це та, що нічого не робить, але має гроші. Насправді щасливий той, хто працює й отримує від цього задоволення. Тому важливо шукати себе.

В армії потрібно усвідомити дві речі: є те, на що ми не можемо вплинути — об'єктивні обставини, а є те, на що можемо. І саме на останньому слід зосереджуватись: ставити цілі, шукати можливості, обирати з доступного те, що цікаво. Запитувати себе: чим би я хотів займатись? чи можу я цього навчитись? як потрапити на цю посаду? Треба не конфліктувати, а вчитись домовлятися і комунікувати.

Бо якщо сам не знаєш, чого хочеш — роботу знайдуть за тебе. Наприклад, копати. Це теж нормально. Але завжди краще мати вибір. Я завжди питаю новоприбулих: "Ким би ви хотіли бути?"

Загалом, хлопці охоче йдуть на контакт. Ми проводимо навчання та психоедукацію — пояснюємо, що таке психічне здоров'я, які бувають труднощі і як з ними впоратись. Але навіть мотивовані бійці часто скептично ставляться до психології та саморегуляції — до першого обстрілу. Дехто ж навпаки — сприймає все дуже відкрито.

Головне — пояснювати все просто, "на пальцях". А ще краще — через ігри. Я проводила з бійцями різні психологічні ігри, особливо ті, що допомагають вибудовувати довіру. Це працює.

— *Що найбільше заважає в цій роботі?*

— Це певні поведінкові звички, вся оця "патерналістика" (патерн — набір стереотипних поведінкових реакцій або послідовностей дій — ред.), яка відіграє в армії дуже велику роль. З поведінкових звичок треба починати. Бо це через них відбуваються всі можливі провали операцій, трагедії та смерті.

Звідси впливає ще одна важлива проблема, яку можна означити як "криза нерозуміння". І це не те, що роблять навмисно. Кожна людина спілкується, умовно кажучи, "своєю мовою". Тому дуже часто в стресовій ситуації, коли даються команди, вони можуть сприйматися хибно або здаватися невиконуваними через їхнє формулювання. У таких випадках має діяти дуже просте правило: командир дає команду і підлеглий повинен її повторити. Після чого командир має обов'язково перевірити: чи правильно боець зрозумів цю команду або наказ. І ось цьому я теж вчу як солдатів, так і офіцерів.

— *Як пояснити військовим, що таке «криза нерозуміння», і що не варто недооцінювати її наслідки?*

Найкраще працювати через гру. Наприклад, із військовими, зокрема тими, хто вийшов з полону, я проводжу знайому з дитинства гру "Зіпсований телефон". І вони самі бачать, як навіть проста інформація спотворюється — щиро дивуються, як діти.

Цей момент "інсайту" я використовую, щоб пояснити: "Командир дає наказ — і ви не йдете далі, поки точно не зрозумієте, що від вас вимагається. А командир повинен перевірити, чи ви його правильно почули й усвідомили".

Це займає трохи більше часу, але дає кращий ефект, ніж суха лекція. Ми маємо якісні протоколи й методички — але психолог має працювати гнучко, вміти імпровізувати й підлаштовуватись під ситуацію.

"Треба знайти компроміс і донести його до всіх, бо кожен має свою картину світу"

— *Про труднощі в комунікації між військовослужбовцями та командирами. Наскільки важливою в розв'язанні цієї проблеми є роль фахівців-психологів?*

Було б дуже добре використовувати військових психологів як медіаторів у конфліктах між підлеглими та командирами. Тому психолог у війську не має бути обов'язково дипломованим фахівцем, але обов'язково має бути мудрою людиною.

Для вирішення конфліктних та й загалом напружених ситуацій варто залучати сторонню, тобто не включену у конфлікт людину. На жаль, в армії я майже не стикалася з такою практикою. Мене, наприклад, рідко залучають в якості медіатора.

— *Розкажіть про механіку такого посередництва: як це має відбуватися?*

Медіатор має окремо поспілкуватися з кожною зі сторін конфлікту, без оцінок, щоб зрозуміти їхні потреби та позитивні наміри. Важливо показати, що

ти чуєш і розумієш людину, запитати, як ці потреби можна задовольнити конструктивно? Що буде, якщо тиск триватиме?

Коли виникає довіра, а людина готова прийняти іншу сторону та зосередитись на результаті, їй можна запропонувати уявити себе на місці опонента. Це допомагає знайти компроміс. Без медіатора це важко, бо кожен має свою картину світу.

У війську конфлікти часто виникають через брак інформації: командир бачить всю ситуацію, а солдат — лише її фрагмент. Через це й формується викривлене уявлення та нерозуміння. Я не раз проводила бесіди з бійцями, які були негативно налаштовані до командирів саме через це.

СЗЧ: причини, наслідки, ставлення побратимів

— *Про тих, хто самовільно залишили частину, але потім повернувся на службу. Що є найпоширенішими причинами СЗЧ?*

— Причиною самовільного залишення частини часто стає емоційний порив. Один військовий пішов, бо не витримав розлуки з дружиною і маленькою дитиною — це була сильна потреба в близькості. Такі реакції варто розуміти й командирам.

Інший приклад — боєць із постійними конфліктами в підрозділі. Без підтримки, без спільної мови з оточенням, він просто втік.

Ще одна категорія — новоприбулі, які не встигли адаптуватися. Вони не освоїлися в побуті, не відчули себе частиною колективу. Адаптація потребує часу й зусиль. Якщо цього немає, людина швидше піде, ніж боротиметься. Часто такі бійці мають залежності, наприклад, шукають можливість випити, а на позиціях це неможливо. І це ще одна причина втечі.

Окремо — страх. Багато хто йде саме через нього: бояться виходити на позиції, бояться поранень чи смерті. Це нормально. Але тим, хто не справляється, потрібна підтримка. Їх варто скеровувати за тими, хто вже має бойовий досвід. Таких бійців треба берегти, залучати, підтримувати — саме вони допомагають новачкам вистояти.

Ми проводили анкетування у бригаді, щоби краще зрозуміти причини самовільного залишення частини. Виявили кілька основних чинників.

- Найперше — це відчуття відірваності від рідних. Люди дуже страждають від неможливості побачитися з ними.

- Ще — різкий контраст між цивільним життям і військовими умовами. Для багатьох це наче потрапити в новий світ, де діють зовсім інші правила. Адаптація проходить непросто, особливо для тих, хто щойно прибув. Це викликає дискомфорт, тривогу, а іноді навіть відчай.

- Військові також говорять про нестачу повноцінного відпочинку та особистого часу, звичного в цивільному житті. Вони хочуть "відключитися" від усього, побути на самоті, відновитися. Неможливість такого психологічного "перезавантаження" веде до емоційного виснаження.

— *А як бійці ставляться до побратимів, які йдуть в СЗЧ?*

— Отут мене дуже вразило те, що під час опитування практично ніхто не засудив тих, хто залишив частину. Більшість поставилася з розумінням. Дехто навіть казав: "Я й сам був у такому стані, я знаю, як це". Толерантне ставлення до таких випадків — це сигнал для нас: потрібно працювати на упередження, підтримувати бійців, посилювати "профілактику" СЗЧ.

— *Якою має бути ця профілактика?*

— Якщо коротко: коли людину чують, з нею розмовляють не з позиції покарання, а по-людськи, вона здатна змінити своє рішення. Є хороші приклади, які дають надію. Один військовий, який самовільно залишив частину, після повернення, дисциплінарного стягнення і щирої розмови з командуванням, сказав: "Я більше не хочу йти. Я залишаюся".

— *Як можна посилити мотивацію військовослужбовців? Що в цьому напрямку краще працює?*

— Вчоргове переконуюся в тому, що кожна людина має бути на своєму місці. Особливо у війську. Якщо вона "знаходить своє" — те, що подобається робити, те, під що вона заточена соціально — то в цьому напрямку людина виявляє всі свої найкращі якості.

Як психологам завойовувати довіру бійців

— *Як ви вибудовуєте довірливі стосунки з бійцями?*

— Треба вміти говорити з хлопцями на ту тему, яка їх турбує. Ще дуже добре, коли психолог приїжджає з якимись подарунками: цукерками, "волонтеркою" та навіть дитячими малюнками. Усе це бійцям дуже подобається.

А ще психолог має бути підкований. Повинен вчитися 24/7, щоб мати змогу відповісти на будь-яке запитання бійців.

І, звісно, треба вміти говорити на ту тему, яка їх турбує.

— *Що заважає побудувати довіру?*

Є кілька речей, які заважають ефективній психологічній підтримці. З боку бійців — небажання визнавати, що їм потрібна допомога. Усі хочуть виглядати сильними, і мало хто готовий відкрито про це говорити перед іншими. А з мого боку на початку роботи, ще у 2022-му, заважало надмірне бажання "заподіяти добро" за будь-яку ціну. Згодом я зрозуміла: допомога має бути м'якою, ненав'язливою, і тоді вона справді працює.

У бойових умовах усі перебувають у жорсткому стресі, а закритість може призводити навіть до суїцидальних думок. Тому важливо постійно налагоджувати довіру. Я, наприклад, просто залишала папірець із написом "Олеся, психолог" і номером телефону. Бачила, як хлопці тихо його брали, а згодом — телефонували.

"Правила виживання" військового психолога

За роки психологічної практики у війську офіцерка виробила для себе кілька життєвих правил: вони допомагають їй не тільки тримати себе в порядку, але й бути ефективною та фахово розвиватися.

1. **Психолог має дбати про себе.** Знімати напругу.

Консультуватися з іншим фахівцем, проходити терапію. Адже у війську

він не тільки вислуховує проблеми інших людей і допомагає розв'язувати їх, але й витримує величезний тягар відповідальності.

"Психолог і сам є інструментом для роботи, а інструмент треба тримати в порядку", — посміхається Олеся.

2. **Потрібно продовжувати навчатися.** По-перше, це відвертає від роботи. По-друге, завдяки навчанню ти набуваєш нових можливостей, які допомагають витримувати навантаження. По-третє, навчання є нагодою поспілкуватися з іншими фахівцями.

3. **Треба вміти швидко визначати стан людини.** Це — запорука ефективності військового психолога, вважає Олеся:

4. **Слід працювати відсторонено.** Допмагаючи бійцям, психолог не повинен брати негатив на себе.

"Фахівець має дивитися на ситуацію наче збоку, відходячи у таку собі «метапозицію». Використовуючи цю та інші навички — психолог убезпечує себе від потрапляння під пресинг негативу. Ти проходиш ніби крізь чи повз нього, — пояснює Олеся. — Бо ти ніколи не витягнеш людину з депресивного стану, якщо сядеш поряд, похилиш голову і будеш із нею разом пускати сльози".

Вміння бути відстороненим — важливий критерій фаховості військового психолога, це дуже добре помітно, коли він потрапляє в конфліктну ситуацію, і здатний поводитися в ній спокійно, попри тиск.

5. **Напрацьовувати системне мислення.** На думку Олесі, воно дає можливість передбачати розвиток ситуації та працювати дещо випереджаючи події.

"Один приклад: ще з 2022 року я з власної ініціативи взяла за правило їздити у шпиталі до наших поранених, спілкуватися, привозити смаколики, вирішувати якісь питання. Три роки по тому ця робота вже входить до офіційних обов'язків психологів з групи контролю бойового стресу".

6. **Радіти від результату.**

"Коли я працюю і у мене виходить хоча б одного-двох хлопців витягнути з депресивного стану — я дуже втішена, — зізнається психологиня. — Коли їду від хлопців, вони вже всміхаються. Радість від результативної роботи — це теж ресурс".

(<https://rubryka.com/article/vid-strahu-do-syly/>, 30.09.2025)

===

«Найважче — відстань з родиною». Розмова з військовим психологом Сергієм Репетюком

Говоримо про роль фахівців на фронті та про те, як кожен з нас може стати підтримкою для бійців та їхніх близьких.

Війна змінює кожного: тих, хто воює, і тих, хто чекає вдома. Тому важливо розуміти, що відбувається з психікою людини, яка переживає травматичні моменти бойових дій, розлуки та втрати.

Про виклики, з якими стикаються військові, та як фахівці допомагають їх долати, говоримо з Сергієм (Веганом) Репетюком, військовим психологом 20-ї БрОП «Любарт» 1-го корпусу НГУ «Азов».

Що таке професія військового психолога в Україні сьогодні?

— Сергію, розкажіть детальніше про особливості своєї професії у часи війни.

— Психологів зараз стало більше і їхні функції трішки змінилися після початку війни. Тепер це багатогранна професія, яка охоплює роботу з паперами, терапевтичні сеанси з військовими, тренінги, психодіагностику бійців та співпрацю з лікарем-психіатром, якщо потрібна медикаментозна підтримка.

Робота з бійцями відрізняється від роботи з цивільними тим, що психолог має бути більш ініціативним у роботі з військовим. Якщо у цивільній психології ініціатива у взаємодії розподіляється приблизно порівну, то у військовій — більша частина лягає саме на плечі психолога (70 на 30%). Тобто потрібно більше дбати про бійців. Я так особисто роблю і це приносить хороший результат.

Якщо військовим комфортно з психологом працювати, то вони через «сарафанне радіо» порадять тебе своїм побратимам. І з часом все більше та більше бійців виявляють бажанням поспілкуватися з фахівцем.

— Який вигляд має ваша щоденна робота?

— Ми спілкуємося з бійцями і наживо, і онлайн. Інколи це відбувається в призначеному місці, інколи я приїжджаю до їхнього помешкання. Трапляється, просто сидимо в машині та розмовляємо. Де умови дозволяють, там і зустрічаємося.

Онлайн спілкуюся з бійцями, які перебувають на лікуванні. Оскільки в мене є бойовий досвід, я думаю, їм зі мною трохи спокійніше, мають певну повагу до мене і на основі цього виникає довіра.

Кількість звернень залежить від того, наскільки зараз важко на фронті. Чим напруженіша ситуація, тим сильніше це впливає на морально-психологічний стан бійця.

— Тобто здебільшого регулярність сеансів з військовими корегується?

— Так, це все індивідуально. Якщо боєць пережив гострий стрес і його симптоматика свідчить про можливий розлад адаптації у майбутньому, то такий стан потребує постійного контролю. Тоді я частіше спілкуюся з військовим, інколи потрібно зустрітися й три дні поспіль, щоб зрозуміти, як почувається людина.

Якщо бачу, що лише моєї допомоги замало, тоді скеровую бійця до лікаря-психіатра за медикаментозною підтримкою. Далі потрібен час. Якщо людині стає краще, то ми переходимо у вільніший режим зустрічей. Зі всіма

військовими продовжую підтримувати контакт, аби дізнатися про їхнє самопочуття.

— Скільки потрібно психологів на одну бригаду (3 000–7 000 військових), щоб військові почувалися комфортно?

— На невелику бригаду потрібно 15–20 психологів. Якщо керуватися тим, як книжка пише, то у воєнний час на 300 людей повинен бути один психолог, у мирний — на 500 людей. Чим більше спеціалістів, тим краще, тому що ці розрахунки ґрунтувалися на досвіді минулих воєн, які суттєво відрізняються від нинішньої.

Сьогодні рівень стресу значно вищий через інтенсивність бойових дій. Якщо раніше всі боялися мінометів, то з появою дронів стан лише погіршується.

Як зрозуміти свій стан, коли ти на фронті?

— Чи відрізняється психологічна підтримка добровольців і мобілізованих? Які типові труднощі у кожної групи?

— На стан військового справді може впливати те, як його мобілізували. Якщо борець потрапляє у нормальний підрозділ, проходить злагодження та навчання з хорошими інструкторами, то цілком можливо, що людина отримає більше мотивації та краще зрозуміє свій психологічний стан.

Щоб людина отримувала менші психологічні збитки, вона має бути максимально психологічно едукованою. Коли борець розуміє, що з ним відбувається, то це вже половина роботи зроблена.

Проте, коли у людини в житті щось змінюється, вона часто починає думати, що з нею «щось не так» і нав'язує думку, що це назавжди. Такий підхід дуже виснажує і може мати негативні наслідки.

Натомість якщо військовий розуміє, що це реакція на стрес, що сумує чи злиться через загибель побратима, тоді людина краще усвідомлює свої емоції та має більше шансів пережити ці події без збитків для своєї психіки в майбутньому.

Тому тут важко ділити: хтось міг добровільно мобілізуватися і зрозуміти, що це не його війна. А когось забрало ТЦК, людина потрапила у хорошу бригаду, де зрозуміла, що війна — це не вирок.

— Які перші кроки самопомогі порадите після мобілізації чи бойового досвіду?

— Є класний застосунок — «База». Я його рекомендую всім бійцям. Він простий та зручний. Підійде і для військових, і для їхніх рідних. Там є багато медитативних технік, дихальних вправ, м'язових релаксацій та інструментів під різні потреби. Також там зібрані рекомендації щодо різних тем: поганий сон, проблеми у стосунках, панічні атаки, хронічна втома тощо.

— З якими питаннями до вас зазвичай звертаються військові?

— Найчастіше — це наслідки гострої реакції на стрес. Тобто коли пережита травматична подія має певні наслідки в житті, проявляється у снах тощо. Також бійці звертаються з симптомами депресії та ПТСР, хоча, варто

зазначити, що наявність симптомів, схожих на ПТСР, ще не означає наявність самого розладу.

Найчастіше військові приходять, бо їм важко знаходитися на відстані з сім'єю та партнером. Не завжди легко знайти спільну мову, адже довга відсутність та відірваність від звичайного життя значною мірою впливають на це.

Спілкування та підтримка військових

— Як цивільним правильно спілкуватися з військовими та які теми-тригери варто уникати?

— Всі військові різні і універсальний тригер знайти неможливо. Але не потрібно намагатися зрозуміти їхній досвід через власні порівняння чи асоціації з фільмами, особистими історіями або запитаннями по типу: «А ти когось вбивав?». Такі запитання мені теж ставили, але вони виникають зазвичай з цікавості. Цивільні можуть не до кінця розуміти, який вигляд має війна. І очевидна відповідь військового на такі запитання буде: «Так піди і подивися».

Коли ти щось запитуєш у військового, завжди потрібно думати, що ти з цього хочеш отримати. Якщо це звичайна цікавість, тоді краще дізнатися про це в інтернеті або ж подивитися якісь інтерв'ю, де про це розповідають.

Також залежить глибина ваших стосунків. Якщо ви хороший друг, можна дозволити собі більше — ви знаєте людину та її стан. Якщо ви чужа чи малознайома людина, тоді краще взагалі не розмовляти про війну, адже ви не знаєте, у якому людина зараз стані і що переживає у конкретний момент.

— Як краще підтримати військового, який перебуває у тяжкому психологічному стані? Що варто сказати, аби ці слова не звучали, як картонне: «Все буде добре»?

— Варто озвучити: «Я хочу тобі чимось допомогти, але не знаю як, і мені від цього важко». Важливо сказати про своє бажання та не ігнорувати людину. Можна запитати, чи потрібна якась допомога, адже будь-яка підтримка завжди приємна.

Варто запропонувати людині щось розповісти, а ви своєю чергою її вислухаєте — це цінно, адже так боєць зможе виплеснути свої емоції. Водночас важливо мати внутрішній ресурс — відчувати, що зможете витримати навіть травматичні історії. В іншому разі треба шукати інший шлях розв'язання проблеми.

Потрібно запитати, чи є у військового підтримка на фронті та людина, яка теж зможе вислухати, до прикладу, побратим або психолог. Адже скаржитися людині, яка проходить через це все разом з тобою, набагато легше.

— А якщо військовий навпаки не хоче йти на контакт?

— Буває таке, що людина, ніби законсервувалася. Якщо ми почнемо розхитувати її різними питаннями, то можемо викликати сильні емоції, які людина тримала в собі, аби лишатися функціональною. Тому звичайною цікавістю ми ризикуємо погіршити стан військового. В такі моменти важливо бути поруч з людиною та змогти її заспокоїти у критичний момент.

— Які основні труднощі переживають військові під час відпусток?

— Для багатьох це нелегкий період, адже чимало бійців розучилися бути у цивільних умовах. Шум та натовпи викликають відчуття сильної тривоги. В зоні бойових дій велике скупчення людей — це завжди небезпека, бо це розцінюють, як ціль для ураження.

Багатьох військових нервує, коли вони виходять на вулицю та бачать людей, які живуть своє звичайне життя, а після фронту на таке дуже важко перемкнутися.

У мене була схожа ситуація: щойно виїхав з позиції, де мене намагалися вбити, а через 12 годин я вже в Києві у відпустці. Через це і виникає дисоціація — психічний процес, коли людина починає сприймати те, що відбувається з нею, так, ніби воно відбувається з кимось іншим.

Психоедукація важлива для всіх

— Як правильно комунікувати з рідними військових?

— Потрібно послухати, про що людина говорить і намагатися підтримувати ті теми, які їй цікаві. Це допоможе уникнути незрозумілих питань, по типу: «А коли у нього або у неї відпустка?». Повірте, близькі військових й так постійно про це думають, і запитувати таке — це абсурд. Важливо намагатися вчитися емпатії, більше слухати людину, спостерігати за тим, що їй нормально, а що — ні.

Всі ті, хто живе зараз, буде мати справу з наслідками війни в майбутньому. Тому потрібно цікавитися та читати спеціалізовану літературу, яка допоможе краще розібратися в контексті війни, адже навіть наші діти та внуки будуть зростати в реаліях, сформованим сьогоденням.

Рекомендую прочитати «Невидимі наслідки війни» — довідник на різноманітні теми: від симптомів ПТСР до чинників стресу у дітей. Рідко зустрічаю людей, які її читали, а після завершення війни ці теми не зникнуть, просто зміниться фокус уваги.

— Чи є ресурси, спільноти чи організації, які ви особливо радите родинам військових?

— Їх настільки багато, що у мене є ціла Excel-таблиця зі списком. Достатньо пошукати в гуглі спільноти та організації, які підійдуть саме вам, дзвонити та уточнювати. Можна також порадитися з психологами, які працюють з військовими та мають досвід у цій сфері.

Я завжди раджу бійцям, аби ті спонукали своїх дружин та матерів долучатися до груп підтримки. По-перше, це дуже важливо для психоедукації рідних, аби вони розуміли, що взагалі відбувається.

По-друге, це допомагає жінкам трохи заспокоїтися. Вони бачать, що це не їхній чоловік або син став «не такий», а загалом всі бійці так реагують на війну. Якщо він погано відписує, виглядає не дуже емоційним — це не тому, що йому все одно, а тому, що на фоні стресу значно погіршується увага та пам'ять. Коли близькі розуміють, що це нормально, то й стан у них стає трохи кращим.

Я хотів би, щоб такі групи підтримки максимально розвивалися, бо це дійсно важливо навіть з погляду боєздатності військового. Адже коли рідні починають благально просити «повертайся назад» та плакати, тоді військовому стає ще гірше у психологічному плані. Таке «хитання» дуже виснажує.

Психоедукація має бути в обидві сторони — і для бійців, і для їхніх близьких.

(<https://misto.media/articles/legend/2958-nayvazche-vidstan-z-rodynoiu-rozmova-z-viyskovym-psykholohom-serhiyem-repetiukom>, 14.09.2025)

====

"Подолати страх". Як досвід психологічної смуги перешкод помагає у реальному бою

Бійці 56 окремої мотопіхотної Маріупольської бригади на Донеччині проходять психологічну смугу перешкод. Крізь вогонь, дим, темряву окопу і під звуки вибухів — щоб відчуті та перебороти свої страхи. Облаштована вона таким чином, щоб навіть запахи додавали психологічного навантаження. Як новобранці проходять таку психологічну смугу перешкод — у репортажі Суспільне Донбас.

Відчуті свій страх і побороти його — основна задача бійця на психологічній смузі перешкод, каже військовий психолог 56 ОМПБр Андрій.

"Щоб людина звикала до звуків вибухів, пострілів, щоб вона розуміла, що потрібно їй робити в той чи інший момент. Чим більше вони будуть це проходити тут, тим простіше їм буде під час проведення, під час самих бойових дій", — пояснює військовий психолог 56 ОМПБр Андрій.

Своєю чергою, додає Андрій, психологи спостерігають за реакцією бійців.

"Якщо людина, наприклад, перебуває у стані ступору, у нас для цього розроблений спеціальний протокол поведінки людини, де або він сам собі може надати допомогу, або побратим, який з ним, також може йому надати цю допомогу. До проходження смуги навчаємо, і після теж закріплюємо цей матеріал", — зазначив Андрій.

(<https://suspilne.media/donbas/1018351-podolati-strah-ak-dosvid-psiologicnoi-smugi-pereskod-pomagaє-u-realnomu-bou/>, 18.05.2025)

====

Що не варто запитувати у військовослужбовців. Поради військового психолога Богдана Проданюка

Як комунікувати з військовими — тема нового випуску проєкту "Точка дотику". Про фрази-тригери, які не варто використовувати цивільним у спілкуванні з військовими та ветеранами розповів Богдан

Проданюк, начальник відділення оперативної психологічної підтримки 75-го центру психологічної підтримки оперативного командування “Захід”.

З його слів, інколи цивільні, з добрих намірів або з цікавості, ставлять запитання, які можуть бути болючими або навіть травматичними для воїна. Такі питання не лише нетактовні, а й можуть занурити людину в травматичні спогади, до яких вона не готова повертатися, вважає він:

“У жодному випадку не потрібно нав'язливо розпитувати: «Як там?», «Що там?», «Що бачив?», «Де був?». Також є багато питань питають: «Чи вбивав?», «Як вбивав?», «Що ти відчував?», «Чи воно тобі не сниться?». Говоримо на ці теми, тільки, якщо військовослужбовець сам захоче про це розповісти. Тоді його потрібно вислухати і в будь-якому випадку не перебувати”.

Крім того, Богдан Проданюк зазначає, що під час спілкування з військовослужбовцями не варто проявляти жалість чи співчуття, важливо показати вдячність.

“Вони ж такі самі люди, як і ми. До військових і ветеранів потрібно ставитися з повагою і дякувати за те, що вони є. Навіть простий жест, коли ви побачили людину у формі й мовчки кивнули з повагою — вже має значення”, — розповів військовий психолог.

(<https://suspilne.media/rivne/1015997-so-ne-varto-zapituvati-u-vijskovoslužbovciv-poradi-vijskovogo-psihologa-bogdana-prodanuka/>, 10.05.2025)

====

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: "Я витримав це, а отже, можу рухатися далі".

Тривалість та особливості реабілітації

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

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

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

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

Як ще можна допомогти?

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

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

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

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

===

"Треба прийняти нашу реальність". Пилип Духлій про психологічний стан українців за роки війни

"Психіка має опцію все відкладати", – констатує співзасновник школи #brobots, клінічний психолог, тренер груп підтримки для ветеранів та військовослужбовців, ветеран ЗСУ Пилип Духлій, говорячи про стан військових на фронті й після повернення з нього. У зоні підвищеної небезпеки активізується психологічний захист. Але в цього є своя ціна. В тилу на ветерана навалюються і розлади адаптації, і ПТСР, зазначає Духлій. В ефірі Радіо Культури він проаналізував психологічний стан не лише військових, а й тих, хто виїхав за кордон, стан цивільних жінок і чоловіків, у тому числі ухильантів. А загалом Пилип Духлій зауважує: "Основне наше завдання, яке ми проходимо з 2022 року, – прийняти нашу реальність".

На початку великої війни люди, які виїхали, були з найгіршими показниками психологічного стану

Ви кілька разів проводили дослідження психологічного стану українців під час війни.

Так, було чотири хвили. Невдовзі будуть результати по п'ятій.

Як змінюється психологічний стан наших співгромадян? Які групи ви досліджували? Розкажіть, будь ласка, про динаміку цих змін.

Було виділено **чотири групи**: українці, які виїхали за кордон, цивільні жінки, цивільні чоловіки і військовослужбовці. Як не парадоксально, на початку найгірше було тим, хто виїхав за кордон. Декого здивували ці результати. Їхні показники психічного здоров'я були прирівняні до психологічного стану тих, хто проживає на окупованих територіях або в зоні бойових дій. Їм було дуже важко через адаптацію до нових умов і невизначеність. Є таке поняття, як невизначена втрата, коли ми щось втратили, але не можемо сказати, що саме. Наприклад, на запитання, чи втратили вони Україну, вони не можуть відповісти. Чи втратили вони своє попереднє життя, оточення, будинок, статус – це запитання без відповіді.

У мене в терапії були люди, котрі дуже важко переживали втрату соціального статусу. Адже тут вони були помітні, реалізовані, а там їм доводиться працювати на роботі значно нижчого рівня. Вони це важко переживають. І на початку війни люди, які виїхали, були з найгіршими показниками психологічного стану. Зараз цей стан починає вирівнюватися, їм стає легше, вони почали адаптуватися, і у них вже більше визначеності щодо свого майбутнього: чи це тимчасове перебування за кордоном, чи можливо вони планують повертатися. Є такий нюанс: кому було дуже погано за кордоном, вони виїхали. І цим покращили статистику. Вони таким чином випали з категорії тих, хто перебуває за кордоном, і показники зросли.

На другому місці, або десь поряд з ними – цивільні чоловіки з останньої хвили. Після ухвалення правок до Закону "Про мобілізацію".

"У людини на фронті активізується психологічний захист"

Початок 2024 року?

Так. Для того, щоб психіка відреагувала, потрібен деякий час. І зараз цивільним чоловікам достатньо погано. Це пов'язано з переживаннями щодо мобілізації, зі зміною способу життя і потрапляння в армію. Багато страшилок

є щодо того, що коли потрапиш в армію, нібито обов'язково опинишся на передовій в "м'ясному" штурмі. Хоча насправді це не так. Армія велика. Піхота – це тільки її частина. Я, наприклад, служив в мінометній батареї. Ми були одразу за піхотою, але нам було значно легше, ніж їм. Але все одно чоловіки переживають, і це відбивається на їхньому психологічному стані.

На третьому місці – цивільні жінки.

І найкращий стан, я зараз поясню, чому, у військових. У людини, яка перебуває на фронті в зоні підвищеної небезпеки, активізується психологічний захист. Він убезпечує людину від погіршення психологічного стану. У цього теж є своя ціна. Тому що йдеться про відкладені переживання, які додаються до переживань, коли людина повертається з фронту. І тоді на неї навалюються і розлади адаптації, і ПТСР. І ми бачимо, як військовим важко після повернення. Це все наслідки того, що їм свого часу довелося відкласти багато переживань на потім. Але в моменті на фронті вони демонструють достатньо хороші показники.

Відчуття провини, сором вкрай негативно впливають на психологічний стан

Ми справді часто порівнюємо з іншими свій психологічний стан: кому краще, а кому гірше. І дуже багатьох людей ображає, коли примішують їхні важкі переживання. І раптом ми дізнаємося, що найгірше тим, хто виїхав, а найлегше тим, хто на фронті. Це однозначно суперечить уявленням більшості про стан нашої психіки. Хотіла б детальніше поговорити про деякі категорії. Почнімо з цивільних чоловіків. У суспільстві також може бути різна реакція на їхній важкий психологічний стан. Бо хтось його зрозуміє, а хтось скаже, що ми розповідаємо про страждання ухильників. Чому їм найгірше?

Тому що у них вкрай високі показники тривоги. Це хронічний стрес, який виснажує. І тоді можуть з'явитися депресивні прояви і навіть тривожно-депресивний розлад. Постійно перебувати в стані невизначеності – це дуже небезпечний маркер, який виснажує. Якщо вони намагаються уникнути мобілізації, вони сидять вдома і ведуть малорухливий спосіб життя. А це теж має значення, адже тіло дуже сильно пов'язане з психікою. Страх, сидіння вдома дуже впливають на те, що страждає і самооцінка. Відчуття провини, сором вкрай негативно впливають на психологічний стан.

Суспільна думка про армію набагато більше перевищує ту небезпеку, яка реально є в армії у розпал війни. Так, це точно зміна життя, але це точно не стовідсоткова смерть. Є можливість самому обрати собі посаду в армії. Вкрай важкий психологічний момент полягає в тому, що військові не знають термінів служби. Психологічно ти потрапляєш туди назавжди. Ти не знаєш, коли ти повернешся. Навіть якщо ти потрапляєш не на фронт, а в тилу частину. Це сприймається, як квиток в один кінець.

"Заберуть, так заберуть"

Але ж не всі цивільні чоловіки намагаються уникнути мобілізації.

Не всі. Я знаю чоловіків, які не мають бронювання та відстрочки, але вільно ходять вулицями з думками про те, як буде, так і буде. Заберуть, так заберуть. Людина ніби віддає прийняття рішення на долю.

"Основне наше завдання, яке ми проходимо з 2022 року, – прийняти нашу реальність"

Як на психологічному стані суспільства загалом позначається недостатня кількість інформації і про мобілізацію, і про армію?

Це загальна психологічна втома. Бо таке відчуття, що цьому немає кінця. Основне наше завдання, яке ми проходимо з 2022 року, – прийняти нашу реальність. Як факт, як нову реальність, а не як щось проміжне, що скоро закінчиться. Я був категорично проти підходу про "два-три тижні". Тому що в короткостроковій перспективі це допомагає, а в довгостроковій – це викликає велику кількість психологічних стресів. Краще було б одразу сказати чесно, що це наша нова реальність, і ми не знаємо, як довго це триватиме.

Ми постійно катаємося на гірках ідеалізації та знецінення, захвату і розпачу. І ці психологічні гойдалки сильно виснажують. Тому, повторюся, краще визнати, що це наша нова реальність і намагатися в ній жити. Іншого вибору у нас немає. І це теж насправді важко. Оскільки потрібно прийняти не лише цей факт, а й багато чого іншого. Потрібно змінювати власне життя.

"Психіка має опцію все відкладати"

Ви говорили про відкладені реакції у військових. Розкажіть, будь ласка, детальніше про цей механізм психіки.

На фронті й загалом в армії відбувається емоційна заморозка. Людина менше реагує на різні прояви, на різні події і стани. Вона намагається їх не помічати. Тому що той масштаб переживань і той досвід, який людина отримує, просто неможливо прожити в моменті. І недоречно це робити. Зараз просто не до цього. Треба воювати, треба виживати. Зараз не до емоційних переживань. Психіка має опцію все відкладати. А потім, коли людина опиняється в безпечній ситуації, ці переживання починають проявлятися.

Не варто соромитися психологів та психотерапевтів

Що буде в такому випадку з психікою після війни? Чи потрібна ветеранам реабілітація та адаптація? Адже неодноразово доводилося чути від людей, які повернулися з фронту, тільки одне: не чіпайте мене.

Справді, військові неохочі йдуть до психологів та психотерапевтів. Шкода, що так. Бо реально психологи можуть допомогти. Плюс зараз є багато програм і багато фондів, де психологічну допомогу можна отримати безкоштовно. Це може бути і 4, і 6 місяців терапії. Але все одно не йдуть. Мабуть, багато відчуття сорому, провини, визнання того, що людина сама з чимось не справляється. Це теж важко. Хоча в розмовах з терапевтом немає нічого поганого. І це може допомогти і набагато пришвидшити процес реабілітації та повернення до цивільного життя.

На першому місці сім'я, на другому – робота

Чи має значення якість цивільного життя після повернення?

На першому місці за рівнем впливу на військового, який повернувся з фронту, стоїть сім'я. Як зустрине, як прийме, чи не буде нападати, засуджувати, вимагати чогось нездійсненого. Реально людина, яка повертається з фронту, повертається іншою. І сім'ї це потрібно сприйняти і усвідомити. Пішла одна людина, а повернулася інша. І це може призвести до кризи в сім'ї. Психолог може зустрічатися з ветераном раз на тиждень. А сім'я – це простір, де військовий перебуває постійно 24/7. Сім'ї набагато важче. Це криза, яку потрібно пройти.

Але ж і сім'я змінилася. За цей час дружині довелося змінити купу ролей і навчитися вирішувати 100 питань, які вона раніше ніколи не вирішувала.

Так. Сім'я теж стала іншою. Тому не забувайте, що існує багато безкоштовних груп підтримки для жінок, які чекають чоловіка з фронту, для жінок, які, на жаль, втратили на війні своїх рідних або для тих, чиї рідні зникли безвісти. Способів психологічної допомоги багато.

Отже, на першому місці сім'я...

На другому місці робота. Точніше, не стільки сама робота безпосередньо, скільки відчуття потрібності, усвідомлення, що для тебе тут є місце, що суспільство приймає тебе назад. Дуже важливі відчуття, що тебе чекали, і ти тут потрібен. Головне, щоб людина знайшла себе у цивільному житті. Бо у багатьох ветеранів настає такий момент, коли їм знову хочеться повернутися на фронт. Я сам через це проходив. При тому, що я повернувся на роботу у власний бізнес, який мені подобається, де я включений, де мене чекали. Але менше з тим, мені хотілося повернутися.

"В армії все набагато простіше"

Поясніть, будь ласка, а чому ветеран хоче туди повернутися? Адже там війна, там жах.

По-перше, психіка забуває і стирає все погане. Або призабуває. Ти пам'ятаєш більше хорошого. А, по-друге, там набагато все чесніше, правильніше, зрозуміліше. Ти знаєш, хто друг, а хто ворог. А в цивільному житті багато напів тонів. І ти ніколи не знаєш, що зробить тобі завтра людина, яка сьогодні посміхається. Ти ніколи не бачив людину в ситуаціях, які б дозволили тобі зрозуміти, можна їй довіряти чи ні. В армії все набагато простіше. Це відбувається на раз-два.

Плюс там багато ходіння між смертю і життям, і це дає багато сил та енергії, заряджає. Тут такого рівня сплеску гормонів немає. В цивільному житті ветерану важче отримувати задоволення від більш тихих, спокійних речей. Ми говорили, що на фронті військові ніби заморожуються. Але вони дуже гостро переживають оці пікові моменти і переживання, від яких дуже часто отримують неабияке задоволення. А в цивільному житті потрібно переналаштовувати ці системи і вчитися реагувати не тільки на гострі, сильні, пікові емоції, а і отримувати задоволення від менш гострих переживань.

Побратимство

Що іще впливає на психологічний стан військового після повернення в цивільне життя?

Побратимство. Це те, навколо чого будується підтримка ветеранів. Це групи, в яких збираються ветерани і обговорюють свій досвід, допомагають один одному, обговорюють поточні ситуації, проблеми в сім'ях, проблеми з адаптацією, складнощі на роботі. Створюється психологічна атмосфера прийняття, відчуття, що я тут не один. Я не відчуваю тут себе якимось відкинутим. Тому що часто, коли військовий розповідає цивільним, що з ним було, він не завжди відчуває, що його розуміють.

А чи є сенс цивільним розпитувати у військового про війну?

Треба спочатку самому собі відповісти на запитання, а навіщо тобі це треба. Можна поцікавитися, а чи можу я у тебе спитати про війну? Чи буде тобі комфортно про це розповідати? І людина вже сама визначить, розповідати чи ні.

(<https://ukr.radio/news.html?newsID=108100>, 23.07.2025)

===

Цивільним чоловікам найважче? Інтерв'ю з автором дослідження психологічних станів Пилипом Духлієм

Кому важче — військовому чи цивільному? Як впливає освіта на рівень стресостійкості та чому антидепресанти не покращують стан?

Психолог і ветеран війни Пилип Духлій провів дослідження про психологічний стан українців на тлі війни та виявив, що за показником невротичної депресії найгірше зараз цивільним чоловікам, а в розрізі сімейного стану — розлученим та неодруженим.

У розмові — про психологічні механізми, які запускає війна, про небезпеку замовчування психоемоційних проблем і про те, які сценарії майбутнього чекають на суспільство: посттравматичне зростання чи збільшення насильства.

«Люди з середньою освітою мають гірші показники психологічного стану»

Ви провели дослідження на тему впливу війни на психологічний стан українців, на основі якого опублікували свою першу наукову статтю. Чи збіглися ваші гіпотези та отримані результати? Що здивувало найбільше?

Для мене особисто майже все було очікуваним. Єдине — я був переконаний, що люди з вищою освітою більш схильні до депресії. А виявилось, що навпаки. Люди з середньою освітою мають гірші показники психологічного стану, ніж ті, хто має вищу освіту чи науковий ступінь.

Чому так, треба додатково вивчати. Можу зробити гіпотезу, що люди з вищою освітою більш схильні до рефлексії, усвідомлення і проживання власних переживань. Або вони мають більше довіри до терапії та наважуються на неї.

Можливо, мають і більше фінансових можливостей? Адже психотерапія залишається коштовною.

З одного боку — так. Та з іншого, зараз багато фондів, які надають безкоштовні сесії. Я працюю у фонді Vesta, і ми надаємо військовим, ветеранам та їхнім родинам до 15 безкоштовних сесій. Це, звісно, не про розв'язання глибинних проблем, але для стабілізації та підтримки цього більш як достатньо.

Ви проводили дослідження у три хвили. Які ключові зміни в контексті психологічного стану ви помітили, якщо порівнювати перше опитування у вересні 2022-го і третє — у грудні 2024-го?

Є три головні зміни. По-перше, військовим, які перебувають на передовій і другій лінії, стало значно гірше. Якщо раніше їхні показники були відносно стабільними й навіть кращими, ніж в інших категорій населення (хоча загалом невисокими), то зараз вони пішли вниз. Це свідчить про виснаження: люди понад три роки на фронті, у складних умовах, що призводить до депресії та суттєво впливає на їхній стан.

По-друге, починаючи з другої хвили опитування, значно погіршилися показники в цивільних чоловіків. І також трохи гіршим став стан цивільних жінок, хоча загалом він був складним від самого початку. Водночас стан українців за кордоном почав покращуватися — відбувається поступова адаптація.

Загалом майже всі показники досі перебувають на рівні нижньої межі хворобливого стану. Наприклад, за рівнем невротичної депресії все, що нижче за показник -1,28, вважається хворобливим рівнем — і всі групи зараз у середньому перебувають нижче за цей поріг.

«У тих, хто приймає антидепресанти, не спостерігається покращення»

Про українців за кордоном я б поговорила детальніше. Від частини суспільства відчувається знецінення почуттів тих, хто через війну вимушено виїхав. Мовляв, «їм то на що скаржитися». Що в контексті психологічного стану біженців показало ваше опитування?

Я працюю як психотерапевт із цивільними, військовими та ветеранами. У мене також є багато клієнтів, які після повномасштабного вторгнення виїхали за кордон. І їм справді важко. Те, що вони переживають, у психології називається «невизначеною втратою». Втрати можуть бути не тільки фізичними, коли ми втрачаємо людей. Ми можемо втрачати й ставлення до себе, сприйняття себе, місце проживання, ідеї, соціальний статус.

Українці, які вимушено виїхали за кордон, багато чого втратили: звичне місце проживання, дім, оточення, усталений спосіб життя. Вони опинилися в іншій країні, де почуваються чужими, не можуть відчути приналежність до суспільства. Різка зміна оточення тільки посилює цей стан. І адаптаційний період у них може бути тривалий, тому їм достатньо складно.

У першій хвили опитування саме ця категорія українців відзначала найбільші показники психологічних складнощів. Зараз вони вже почали демонструвати покращення, і цивільні чоловіки в Україні їх «випередили», скажімо так. Відбулася певна адаптація, а ті, кому було зовсім погано,

повернулися в Україну. Хтось працює з психологом, хтось починає приймати ліки. Тому ситуація стабілізується.

За показником невротичної депресії, згідно з вашим дослідженням, найгірші показники в цивільних чоловіків. Чому саме вони зараз є найбільш уразливими?

Я цього не досліджував, тому не можу стверджувати на основі конкретних цифр — для цього потрібні глибинні інтерв'ю.

Можу припустити, що це пов'язано з активізацією мобілізації та загрозою призову. Це викликає багато тривоги й переживань. Ті, хто хотів піти в армію, уже пішли. Залишилися ті, хто або боїться, або не хоче, або просто не готовий змінювати звичний спосіб життя. І це створює додатковий рівень напруження.

Крім того, на чоловіках часто лежить відповідальність за забезпечення сім'ї, заробляння грошей. Так історично склалося в багатьох українських родинах, хоча як зараз — сказати складно.

Наскільки зараз чоловіки готові ділитися своїми внутрішніми переживаннями? Чи досі соромно йти до психолога або психотерапевта?

З того, що я бачу зі свого досвіду, стигматизація психотерапії зменшилася. Раніше, якщо людина зверталася до психолога, це сприймалося як ознака проблем із психікою — ніби «з головою щось не так». Зараз психолог дедалі більше асоціюється з підтримкою, допомогою в розв'язанні складних ситуацій.

Відзначу й те, що люди вже почали розуміти різницю між психологом, психотерапевтом і психіатром — хто чим займається і як допомагає. Тобто усвідомленість суспільства в цьому плані зростає.

І звернення до психологів справді допомагають знизити рівень тривоги, судячи з результатів вашого дослідження.

Так, але цікаво, що в людей, які приймають антидепресанти чи іншу медикаментозну підтримку, не спостерігається покращення, а подекуди навіть навпаки — погіршення.

Я пов'язую це з тим, що антидепресанти самі собою не лікують. Так, є випадки, коли без них не обійтися, але загалом вони лише допомагають стабілізувати стан, підтримати певний рівень енергії, щоб людина могла працювати над причинами депресії в терапії. Це радше інструмент підтримки, а не розв'язання проблеми.

Є метааналіз 2024 року, у якому проаналізували ефективність різних підходів до подолання депресії. Антидепресанти там на 10-му місці. На першому — легкий біг або прогулянка швидким кроком. Також у списку є йога, медитації, фізичні вправи, зокрема тренажерний зал. Загалом фізична активність — один із найдієвіших методів боротьби з тривогою та депресією.

Можливо, це ще пов'язано з тим, що люди, які вдаються до антидепресантів, мають загалом значно гірший стан? Власне, тому і пішли на медикаментозний крок.

Так, це теж може бути.

Опитування також показало, що розлучені та неодружені мають гірші показники. Чи означає це, що соціальні зв'язки — ключовий фактор у психологічному добробуті?

Ми — соціальні істоти, нам дуже потрібні інші люди й близькі стосунки. Причому не просто десь перебувати серед людей (хоча навіть це позитивно впливає), а мати можливість поділитися своїми переживаннями, бути почутими та прийнятими. Це справді важливо.

«У мене була контузія два роки тому, і я досі відчуваю її наслідки»

Поговорімо про військових. Зрозуміло, що війна накладає чималий відбиток на психологічний стан бійців. Наскільки ситуація критична зараз, з огляду на результати останньої хвили опитувань?

Критична, це правда. Але у військових складно це оцінювати. Коли людина перебуває в екстремальних умовах, як-от на першій лінії фронту, у неї вмикаються психологічні захисти. Психіка відкладає проживання травматичних подій на потім, бо зараз їй треба виживати. Психіка, умовно кажучи, розуміє: «Якщо я почну переживати свої травми зараз, то просто не виживу». Тому ці переживання відкладаються.

Тому у військових показники можуть бути відносно кращі, ніж у цивільних, але насправді це не так. Коли військовий повертається, тоді на нього, по-перше, чекає складний адаптаційний процес після армії, а по-друге, психіка починає розслаблятися і «випускати» ті відкладені процеси, які були на фронті.

Власне, тому ваше дослідження показало, що бійці після демобілізації почуваються гірше, ніж ті, хто залишається на передовій?

Так. Коли ми говоримо, що військовим зараз краще, це не означає, що так буде завжди. Це краще лише в цей конкретний момент. Що буде з ними після повернення — це велике питання.

Адаптація — дуже складний період після фронту. Там, у війську, людина мала дуже специфічні умови, до яких пристосувалася, і вона деякою мірою сконфігурувалася під постійний стрес. Коли вона повертається, то її «виносить», бо цього стресу вже немає. Інше оточення, інші ситуації. Люди тут ходять розслаблені, усе здається набагато спокійнішим.

Людина на фронті проживає величезну кількість стресів, приниження, дефіцит комфорту і безпеки, а також інші стосунки між побратимами. Коли повертається в мирне середовище, усі ці переживання починають підійматися і вона почувається розгубленою, що ускладнює адаптацію. Тому військові часто виявляють агресію — це один зі способів упоратися з болісними процесами, що відбуваються всередині.

Те, що мене найбільше здивувало в результатах дослідження: контузія має сильніший вплив на психологічний стан, ніж поранення. Чим це можна пояснити?

По-перше, тут може бути похибка через малу вибірку серед поранених. По-друге, є поранені, які, перебуваючи в лікарні, могли не заповнювати анкету

для дослідження — у них могло не бути доступу до інтернету, або в них специфічне поранення, яке обмежує доступ до її заповнення.

Але варто розуміти, що контузія впливає не тільки на фізичне тіло. Вона дуже впливає на психоемоційний стан. Наприклад, за шкалою вегетативних порушень у людей, які пережили контузії, спостерігається значний провал. Це підступна і часто невидима проблема — коли людина начебто фізично здорова, але всередині їй надзвичайно складно.

Цей вплив різниться залежно від того, які частини мозку були уражені контузією та якого типу ці ураження. Знижується когнітивна функція, стає важче контролювати емоції, погіршується настрій, і з'являються депресивні прояви. Це важкий і невидимий процес, з яким важко справлятися.

У мене була контузія два роки тому, і я досі відчуваю її наслідки: маю певні проблеми з пам'яттю і мене захитує у транспорті. Мені важко.

Важливо звернути увагу на те, що якщо в людини була контузія і їй здається, що з нею все гаразд, то це не означає, що варто ігнорувати проблему. Обов'язково потрібно пройти діагностику і перевірити себе, оскільки контузія може дуже вплинути на психоемоційний стан. У нас є прекрасні спеціалісти в «Лісовій поляні», які допомагають з таким станом.

«Першими “вигрібатимуть” партнери та партнерки бійців»

Якщо порівняти першу й останню хвилину опитування, психологічна стійкість українців зміцніла за ці роки чи, навпаки, зараз у суспільстві повне виснаження?

За показниками тих, хто перебуває в Україні, відбувається падіння. І це стосується всіх категорій громадян — цивільних і військових, жінок і чоловіків.

Свій стан можливо покращувати, звертаючись по психологічну підтримку. Але ж не всі звертаються.

Суспільство досі розрізнене в питанні, як жити в тилу. Чи можна, умовно, ходити кудись на каву і проживати своє життя так, як хочеться, чи це буде неприйнятно щодо військових, які цього робити не можуть?

Це треба робити. Я розумію, що військовим може бути важко, але від того, що цивільна людина піде на каву чи в кіно, військовому не стане легше. Але стане краще цивільному.

Багато зараз нападають на цивільних чоловіків, і, може,десь я і розумію, про що це. Але, з іншого боку, сьогодні він цивільний, а завтра буде в армії з цим рівнем психологічних проблем. Тому ми маємо піклуватися про всіх людей, які рано чи пізно будуть воювати або вже воюють.

Єдине, що, на мій погляд, у нинішній ситуації не дуже доцільно робити, — це виставляти в соцмережах своє «щасливе життя». Ми живемо у суспільстві, де є глибокі контрасти: хтось втратив близьку людину, хтось чекає з полону, хтось поранений. Багато людей не можуть відчувати радість, бо їхня реальність зовсім інша. І демонстрація цього «успіху» може бути травматичною для тих, кому зараз погано.

Ми ж не танцюємо поруч із тими, хто горює, і не радіємо перед ними. Але це моя особиста позиція — я намагаюся бути стриманим у таких виявленнях радості.

Якщо уявити Україну через 5-10 років, які наслідки психологічної травми війни ми ще побачимо? І чи можемо ми цьому запобігти?

Не можна однозначно сказати, як це буде. Можливі два крайні сценарії.

Перший — це посттравматичне зростання, коли людина, стикаючись з травмою, проходить її й використовує цей досвід для особистого розвитку. Це може стати внутрішнім ресурсом, що допомагає людині стати більш зрілою, більш цілісною, більш емоційно стабільною. Травма і психологічні труднощі є не вироком, а викликом, подолавши який можна стати сильнішим. І це може призвести до емоційного зростання на рівні суспільства.

Другий сценарій — усе буде набагато гірше. Багато людей зіткнуться з ПТСР, агресією, виснаженням, психічними проблемами. Це призведе до конфліктів, насильства — як на рівні сімейному, так і в суспільстві загалом. І першими «вигрібати» будуть партнери та партнерки бійців, які повертатимуться з фронту, та їхні діти.

Я думаю, що в реальності буде десь посередині. Частина людей знайде спосіб рухатися вперед, працювати над собою, створювати нові проєкти, розвивати бізнес і економіку. Інші ж можуть залишитися в стані стагнації, і це також буде частиною нашої реальності.

Як то кажуть, мій сусід їсть м'ясо, я їм капусту, а в середньому ми їмо голубці. Думаю, тут буде схоже: частина знайде шлях до розвитку, частина залишиться в тому стані, у якому опинилась.

(<https://hromadske.ua/suspilstvo/241980-tsyvilnym-cholovikam-nayvazche-interviu-z-avtorom-doslizennia-psykholohichnykh-staniv-pylypom-dukhllyem>, 26.03.2025)

Програми та робота центрів психологічної реабілітації

Психологічна реабілітація військових: у Татарові реалізують проєкт студентки ІФНТУНГ

Проєкт отримав фінансову підтримку від обласної ради, зараз триває його реалізація.

У березні 2025 року відбувся обласний Конкурс студентських туристичних проєктів та стартапів. Серед переможців – проєкт студентки Івано-Франківського національного технічного університету нафти й газу, спеціальності «Туризм і рекреація» Діани Самойленко.

Як зазначають в університеті, студентка запропонувала створити рекреаційний пункт «Relax Кременці». у селищі Татарів, на території санаторію «Кремінець» та Ворохтянської громади. Пацієнти санаторію зможуть пройти заняття з психологічної реабілітації, рекреанти громади та туристи – відпочивати в облаштованому рекреаційному пункті – майданчику для групових психологічних занять.

Кураторка проєкту, завідувачка кафедри туризму, рекреації та регіонального розвитку Ярослава Коробейникова зазначила, що наявність спеціально облаштованого простору в цій рекреаційній зоні дасть змогу покращити якість надання психологічної допомоги військовослужбовцям та ветеранам.

(<https://pik.net.ua/2025/09/26/psychologichna-reabilitatsiya-vijskovyh-u-tatarovi-realizuyut-proyekt-studentky-ifntung-foto/>, 25.09.2025).

===

Підтримка для тих, хто захищає: реабілітаційні центри для військових у Києві та області

Багато захисників і захисниць отримують травми й поранення на полі бою. Один із важливих етапів повернення до повсякденного життя — це якісна реабілітація. Ми зібрали добірку центрів у Києві та області, де ветерани можуть отримати підтримку — медичну, психологічну, фізичну і духовну.

Recovery

Це найбільша в Україні мережа реабілітаційних центрів для поранених військових. Нині в Києві та області працюють три центри. Вони оснащені найсучаснішим обладнанням — наприклад, у кабінетах для фізіотерапії є обладнання з віртуальною реальністю, яке забезпечує зворотний зв'язок із пацієнтом.

Фахівці Recovery працюють з усім спектром функціональних порушень, зокрема отриманих внаслідок вогнепальних поранень, мінно-вибухових травм.

Усі центри мережі створені безбар'єрними для пацієнтів: широкі дверні отвори, відсутність порогів, медичний антиковзкий лінолеум на підлозі, поручні в коридорах, інклюзивні санітарні вузли з площею, достатньою для людей на кріслах колісних.

Нещодавно найбільший центр запрацював на Київщині на базі однієї з основних медичних установ Міністерства оборони. У п'ятиповерховій будівлі облаштували повністю інклюзивний простір, а також 104 ліжкомісця.

Щоб потрапити на реабілітацію до Recovery, необхідно отримати:

- для чинних військових — направлення на реабілітацію від військової частини чи шпиталю з можливістю обрати центр самостійно;
- для військових у відпустці — висновок ВЛК або направлення на медичну реабілітацію;
- для військових, звільнених зі служби — направлення на стаціонарну реабілітацію від хірурга, невролога, травматолога чи лікаря реабілітаційної медицини.

Усі послуги реабілітаційні центри мережі надають безплатно.

Асоціація захисту прав людей з інвалідністю в Україні

У центрі медико-фізіологічної реабілітації особи з інвалідністю внаслідок війни, ветерани війни, учасники бойових дій в комфортних для себе умовах можуть пройти якісну психологічну реабілітацію.

Фахівці центру надають психологічну допомогу на всіх рівнях. Особлива увага приділяється психологічній реабілітації, спрямованій на роботу з посттравматичним розладом.

Також тут можна пройти фізичну реабілітацію. Її програма спрямована на повноцінне відновлення функціональних можливостей систем організму внаслідок поранення, а саме опорно-рухового апарату, розвиток компенсаторних пристосувань, які наближають пораненого військовослужбовця до умов звичайного повсякденного життя.

Послуги для осіб з інвалідністю внаслідок війни, ветеранів війни, учасників бойових дій є безоплатними.

Щоб потрапити на реабілітацію через Асоціацію захисту прав людей з інвалідністю, слід звернутися до самої асоціації або до відповідних державних установ, які займаються питаннями реабілітації. Можна подати заяву через Електронний кабінет особи з інвалідністю або через "Дію".

"РеабіЦентр"

"РеабіЦентр" працює на базі Інституту травматології та ортопедії НАМН України. Тут можуть пройти реабілітацію тяжкопоранені бійці.

У центрі є лікувальний та масажний зали, зал механотерапії, кабінет фізіотерапії, кабінет лікаря ФРМ, два кабінети психолога.

Лікарі кажуть, що їхнє обладнання є унікальним для України. Наприклад, тут встановили апарат, який дозволяє в ігровій формі відточувати функції, необхідні пацієнту. Обладнання зберігає інформацію про кожного пацієнта, проводить діагностику суглобів в інтерактивному режимі, а після цього автоматично видає план лікування. Усі послуги центру реабілітації для військовослужбовців є безоплатними.

Щоб потрапити сюди на реабілітацію, військовослужбовцям та ветеранам, які потребують такої допомоги, потрібно мати відповідний документ-скерування на лікування. У разі потреби відновного лікування, пацієнти в медзаклад потрапляють за переведенням з будь-якої клініки інституту після хірургічного втручання або з госпіталів. Також лікуватися тут можна за направленням начальника частини із попередньою консультацією.

Київський інститут реабілітації

Медичний центр реабілітаційно-відновлюючого профілю RMED, що постачає сучасне обладнання для фізіотерапії.

У Київському інституті реабілітації надають консультації, медикаментозну терапію, психотерапію та фізіотерапію. Фахівці центру спеціалізуються на реабілітації військових та цивільних, які постраждали внаслідок бойових дій. Вони пропонують як стаціонарну, так і амбулаторну реабілітацію.

З травня 2022 року основним напрямом роботи є медико-психологічна реабілітація постраждалих внаслідок російсько-української війни за профілем "ортопедія та неврологія".

"Ланка"

Реабілітаційний центр "Ланка" розташований за 50 км від Києва. Тут надають комплексну допомогу як чинним, так і колишнім військовослужбовцям. Серед послуг центру — діагностика, масаж, лікувальні ванни, психологічна допомога, оплата медикаментів і маніпуляцій.

У команді реабілітаційного центру є КПТ-психолог з доступом до клінічної практики, який проводить індивідуальні консультації онлайн або офлайн. У вихідні тут проводять психологічні групи.

Термін перебування в центрі — від 10 днів до 2 місяців. Усі послуги, зокрема проживання, харчування, лікування — безоплатні. План реабілітації кожного підопічного розробляється індивідуально.

Представники "Ланки" кажуть, що перебування в ребцентрі максимально наближено до домашньої обстановки, де кожен також має обов'язки. Приготування їжі, прибирання, дрібний ремонт, дотримання гігієни та правил — частина реабілітації. Лекції, майстер-класи, вивчення іноземної мови, спільні заходи, залучення клієнтів у життя селища також допомагає згадати, як будуються та підтримуються соціальні зв'язки.

Щоб потрапити на реабілітацію в центр "Ланка", необхідно заповнити заявку тут. Після її розгляду, волонтери повідомлять, чим можуть допомогти. У ребцентрі зазначили, що направлення від військової частини не потрібне. Також представники центру підкреслили, що вони не дають виписок та

іншого, оскільки "Ланка" не є медичним закладом. За необхідності можуть дати довідку від громадської організації про проходження реабілітації.

Реабілітаційний центр "Сосни"

У центрі "Сосни" військові можуть пройти фізіологічну та психологічну реабілітацію.

Ми проводимо комплекс медичних та психологічних заходів з відновлення працездатності й здоров'я людей з обмеженими фізичними можливостями в результаті перенесених захворювань, травм і операцій, — кажуть представники центру.

Програми реабілітації військовослужбовців та осіб, які отримали поранення від вогнепальної, артилерійської або іншої зброї, осколкові поранення, розраховані мінімум на 7 днів.

У семиденний пакет входять такі послуги: огляд лікарем, складання індивідуальної програми реабілітації, фізіотерапія, лікувальна фізкультура, масаж та психологічна реабілітація.

Вартість реабілітації зі знижкою для військовослужбовців — від 8100 грн. Ціна залежить від стану пацієнта та тривалості курсу лікування. Стаціонарне лікування оплачується додатково.

Палати центру адаптовані під пацієнтів з обмеженими функціями. Крім того, разом із пацієнтом можуть проживати його рідні.

Для прийняття на реабілітацію в центр "Сосни" необхідний дозвіл від військової частини на проходження реабілітації та попередня консультація з профільним спеціалістом клініки.

U+ CENTER

Реабілітаційний центр U+ є частиною проєкту Uplus System, який включає центр реабілітації, освітній центр для підготовки фахівців з протезування, реабілітації, хірургії та мережу протезних майстерень.

Тут поранені військові можуть отримати хірургічну, фізіотерапевтичну, психологічну допомогу та послуги з протезування.

На території ребцентру є рекреаційна зона та житлові будинки, де можуть проживати військові зі своїми родинами під час проходження відновлення.

Щоб потрапити на реабілітацію в U+ Center, потрібно:

- залишити заявку, заповнивши форму тут, і вказати, яка саме допомога потрібна — реабілітація, протезування або психологічна допомога;
- після заявки необхідно подати документи для підтвердження статусу військового та медичну документацію, якщо вона є.

Серед документів, які потрібно надати:

- паспорт;
- статус УБД (за наявності);
- військовий квиток;
- форма №5/форма №100;
- за наявності додатково — медичні виписки, довідка ВЛК.

===

Нові безкоштовні реабілітаційні програми для військових та їх родин у Києві

У Києві запрацювали дві нові безкоштовні реабілітаційні програми для ветеранів, військовослужбовців, їх родин та волонтерів,- пишуть на сайті КМДА. Це ще одна важлива ініціатива для підтримки тих, хто віддав своє здоров'я і сили для захисту країни. Завдяки Порталу послуг тепер можна швидко і безкоштовно отримати допомогу з психологічної та фізичної реабілітації.

Психологічна реабілітація через TMS Rehabilitation

Однією з нових можливостей для військових та їх родин стала програма психологічної реабілітації від **TMS Rehabilitation**. Цей центр надає різноманітні послуги, спрямовані на підтримку ментального здоров'я, зокрема індивідуальні та групові консультації, арттерапію, нейрографіку та лекції.

Особливістю цієї програми є застосування сучасних методик, зокрема ізраїльської методики боротьби з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Це дозволяє ефективно працювати з тими, хто пережив важкі психологічні травми, відновлюючи їхню ментальну рівновагу.

Фізична реабілітація в TMS HUB

Для тих, хто потребує фізичної реабілітації, на Порталі послуг також доступна програма від **TMS HUB**. Це простір для спортивної реабілітації, де застосовуються адаптовані тренування з бразильського джиу-джитсу. Програма спеціально розроблена для людей з ампутаціями, пораненнями, інвалідністю або посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Заняття підлаштовуються під індивідуальні потреби кожного учасника, що дозволяє максимально ефективно працювати з фізичними обмеженнями.

Як отримати допомогу?

Щоб долучитися до програм реабілітації, достатньо подати заявку через **Портал послуг**. Це можна зробити онлайн за кілька хвилин. Розгляд заявок займає до 24 годин, після чого учасник отримує відповідь у своєму особистому кабінеті на Порталі послуг та на електронну пошту.

Важливо: для кожної програми необхідно заповнити окрему заявку. У разі неправильних або відсутніх документів, заявку можуть відхилити. Програми надаються безкоштовно, але вони не включають діагностику чи лікування психіатричних розладів.

Додаткова інформація

Для отримання додаткової інформації або з питань реєстрації можна звертатися за електронною поштою **info.tmsrehab@gmail.com** або за телефоном **099-070-24-23**.

Ці програми є важливим кроком до підтримки наших військових і їх родин, надаючи їм можливість для відновлення після пережитих стресів та фізичних травм.

(<https://life.kyiv.ua/news/novi-bezkoshtovni-reabilitaciyini-programi-dlya-viyskovih-ta-h-rodin-u-kivi>, 07.10.2025).

===

«Лють фокусує. Агресія руйнує» : бугуртний спорт, як спосіб психологічної реабілітації військових

У вівторок, 1 липня, ініціатива «ветераницивільні Петрос» разом з проєктом «Бугурт Січ» провели в Івано-Франківську середньовічні бої. Бугурт — це історична реконструкція лицарських двобоїв. Що таке бугуртний спорт та як він допомагає у психологічному відновленні ветеранів, розповідає Репортер.

Засновник громадської організації «Асоціація бугуртного спорту України», ветеран і чемпіон світу з бугурту **Ігор Парфентьєв**, каже, що цей спорт не тільки про лицарів, які б'ються, а цілий культурний пласт.

У цьому спорті задіяні реконструктори, майстри, музиканти, люди, які займаються рольовими іграми, стрільбою з лука, арбалета. Тобто це величезна спільнота, такий собі пасіонарний кістяк, — говорить Ігор Парфентьєв.

Ігор Парфентьєв

Бої часто проходять на історичних фестивалях. Зазвичай весь інвентар учасники роблять своїми руками. Зараз з бугуртом в Україні непросто – війна внесла свої корективи.

Багато людей, які займалися цим спортом, пішли воювати. Спочатку у 2014 році, а потім у 2022-му. Фактично зараз активних спортсменів по країні майже нема, бо всі на фронті, — каже Ігор Парфентьєв.

Слово «Бугурт» походить від давньонімецького “бити”. Це середньовічний спорт військової еліти. Нині його також використовують як психологічну реабілітацію для військових.

Коли я був на чемпіонатах, то помітив, що багато збірних різних країн з бугурту складаються саме з ветеранів, — розповідає Ігор Парфентьєв. — Почав це досліджувати та дійшов висновку, що цей спорт дуже заходить саме ветеранам. І запропонував зробити такий проєкт. Коли воно пішло, ми зрозуміли, що це дійсно допомагає.

Після повернення в цивільне життя ветерани можуть гостро реагувати на доторки та кроки ззаду. А бугурт дуже контактний, він допомагає пом'якшити реакцію. Зі слів Ігоря, він неодноразово бачив як після лицарських боїв ветерани обіймаються, сидять біля багаття, діляться історіями.

Бугурт використовують як метод вивільнення емоцій. Адже після війни в людей накопичується агресія, її потрібно вивільняти.

Після війни виникає фізична потреба битися. Тіло переходить в режим захисту, де є потреба в рукопашних боях. Лють фокусує, а агресія, яку тримають в собі, руйнує, — розповідає Ігор Парфентьєв.

Окрім психологічної допомоги, бугуртський спорт відновлює контакт з історією. Під час історичних реконструкцій люди дізнаються про стародавні ремесла, лицарські бої та правила.

Москалі намагаються ще й стерти нас історично. А бугурт — це їм такий удар в око, тому що він не просто показує історію, він мотивує людей цікавитися нею, — каже Ігор Парфентьєв. — Наприклад, навіть щоб зробити свою броню, треба розуміти, яку саме відтворити, якого періоду, якого регіону. Тобто, бугурт — це така величезна історична спільнота.

Бугурт, що об'єднує

Під час бугуртських боїв на фестивалях об'єднуються різні люди. За словами Ігоря, інколи між ветеранами й цивільними немає спільних тем і дозвілля. Бугурт стає об'єднувальним елементом для цілої сім'ї.

Бугурт — це не тільки змога випустити пару, а й возз'єднатися з сім'єю. Бо у них з'являються спільні інтереси. Чого варті лише очі дітей, які бачать своїх батьків у цьому спорті?! Вау, це просто мрія! І ми втілюємо її в життя, — посміхається Ігор Парфентьєв.

Громадську організацію «Асоціація бугуртного спорту України» створили у 2021 році. Зі слів Ігоря, керівники простору «ветераницивільні Петрос» звернулися до нього за допомогою у відкритті бугуртного філіалу. Проєкт «Бугурт Січ» має намір запустити школу тренерів для ветеранів та членів їх сімей.

Це буде комплексне 9-місячне навчання, психологічна, реабілітаційна, бугуртна та організаційна підготовка. Випускники наших курсів матимуть змогу влаштуватися бугуртними тренерами в реабілітаційні центри, — каже Ігор Парфентьєв.

Обладнання для бугуртного спорту

Україна виробляє половину спорядження для бугурту, проте майстрів під час війни не вистачає, говорить Ігор Парфентьєв.

Є проблема, що ми хочемо купити обладунки, а майстра немає. Потім через місяць майстер з'являється на зв'язку і виявляється, що він на військовому навчанні, — каже Ігор Парфентьєв.

На базовому рівні для боїв потрібно мати шолом, меч та щит. Повний комплект коштує, звісно, дорожче, але дозволяє битися повноконтактно.

Перед початком роботи в реабілітаційному центрі «Лісова Поляна» я провів презентацію з тренуваннями для лікарів та психологів, — каже Ігор Парфентьєв. — Вони сказали, якщо врахувати історію хвороби пацієнта, тобто що болить і де були травми, то можна проводити такі бої. Звісно, під наглядом тренера.

Сам Ігор за всю свою кар'єру отримав дві травми.

Один раз це був бій із ще одним тренером, він теж чемпіон. Я з ним «стрибав» нерозім'ятим і підвернув ногу. А другий раз приїхав військовий,

якому дуже сподобався цей спорт. Він передивився всі мої відео. Через два тижні у нас спаринг, а я броню не вдягнув, бо я ж чемпіон. То він мене так итовхнув, що я подер собі плече. Тоді бився наче зі своїм дзеркальним відображенням, – посміхається Ігор Парфентьєв.

Бугуртний спорт підходить і для військових, і для цивільних. Для людей з пораненнями розробили модульний адаптивний обладунок, який закриває місце поранення.

Я їздив в Superhumans, ми проводили тренування для пацієнтів, які билися прямо у кріслах колісних, їм дуже подобалося. У м'якому спорядженні цим спортом можуть займатися всі. У залізному – трішечки складніше, — розповідає Ігор Парфентьєв.

З собою в Івано-Франківськ він привіз шість комплектів.

Ветеран, керівник центру реабілітації «Нові Крила» **Ігор Дільний** вперше спробував цей спорт у Києві, в реабілітаційному центрі «Лісова поляна». Каже, інколи бої виснажують фізично, але емоційно точно стає легше.

Ігор Дільний на фронті з 2014 року. У 2022-му воював у 93 окремій механізованій бригаді «Холодний Яр». Зараз комісований за станом здоров'я.

Взагалі бугурт – це контактний спорт. Тут можна викинути всю свою агресію, яка накопичилася протягом дня, тижня або місяця. Це абсолютне розвантаження, – каже Ігор Дільний.

Ветеран **Василь Василик** зараз проходить реабілітацію. Служити пішов у 2023 році, поранення ноги отримав цього річ, 25 травня. Він каже, що часто відвідує різні активності, зокрема ті, що проводить “Петрос”.

Коли повністю одужаю, обов'язково хочу спробувати цей спорт. Бо тут можна викинути енергію та отримати адреналін, — говорить Василь Василик.

(<https://report.if.ua/statti/lyut-fokusuye-agresiya-rujnuye-bugurtnyj-sport-yak-sposib-psyhologichnoyi-reabilitaciyi-vijskovyh/>, 03.07.2025).

===

Для дружин військових у Києві відкривають групи психологічної підтримки – як долучитися онлайн та офлайн

Центр реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ» та Благодійний фонд «Обираємо майбутнє разом» розпочинають проєкт «Психологічна допомога родинам військових». В рамках програми запускають безкоштовні групи підтримки для дружин та партнерок захисників. Вони будуть відбуватися офлайн у Києві та онлайн – на платформі «Google Meet».

Як розповідають організатори, завдяки участі у проєкті жінки зможуть навчитися допомагати собі при різних емоційних станах, познайомляться одна з одною і дізнаються, як підтримувати стосунки під час війни.

Офлайн та онлайн-групи розраховані на вісім зустрічей по дві години, і участь у них зможуть взяти до 12 осіб. З учасницями будуть працювати психологині з досвідом проведення груп підтримки для сімей, які очікують повернення своїх рідних зі служби.

Під час зустрічей жінки:

- навчатися бути уважними до своїх потреб та турботливими до себе;
- створять нові гарні звички у стосунках та навчатися долати перешкоди;
- поговорять про те, що об'єднує їх з рідними;
- навчатися визначати ворога та давати йому відсіч.

«Протягом роботи у цій програмі ви зможете описати вашу спільну історію. У ній буде місце і для вашої зустрічі, і для виклику в час війни, і для доброго майбутнього і, звісно, для вас, як головної героїні цієї історії», - розповідають організатори.

Для того, щоб взяти участь в офлайн-групах, заповніть анкету тут. Для тих, хто зацікавлений в онлайн-підтримці, реєстрація відбувається за цим посиланням.

Нагадаємо, у Кропивницькому безкоштовно надають психологічну допомогу дружинам захисників.

(<https://veteran.com.ua/news/view/ddya-druzhin-vijskovih-u-kievi-vidkrivayut-grupi-psihologichnoi-pidtrimki-yak-doluchitisya-onlajn-ta-oflajn>).

====

У Києві відкрився перший в Україні Центр травматичного стресу – новий стандарт реабілітації для ветеранів

У Києві запрацював унікальний заклад, що стане новим словом у справі реабілітації ветеранів та всіх, хто постраждав від травм війни. Український Центр травматичного стресу, який заснувала громадська організація "Фундація Бордерлендс Україна", поєднує найкращі світові практики з українською стійкістю та інноваційним підходом до зцілення.

За керівництва генерал-майора у відставці Владислава Клочкова, який свого часу очолював Головне управління морально-психологічного забезпечення ЗСУ, Центр став першою в Україні комплексною платформою для подолання наслідків посттравматичного стресу.

"Наше завдання – це лікувати симптоми, а допомогти людині знайти нову мету та відчути радість життя", – пояснює генерал Клочков, який, нагадаємо, виступав в ООН та багатьох інших міжнародних конференціях з військової психології та психологічної стійкості.

ПРОГРАМИ ВІДНОВЛЕННЯ

У Центрі реалізується проєкт "Ветерани без кордонів" – флагманська програма Центру, яка вже допомогла десяткам захисників. Програма базується на принципах гнучкості, екологічності, рівності, творчості. Це поглиблений інтенсив, що включає елементи психологічної реабілітації та релаксації, спрямовані на підтримку фізичного та емоційного відновлення ветеранів.

Учасники програми проходять комплексний шлях відновлення:

- *Психологічна реабілітація* через індивідуальні та групові сесії
- *Арт-терапія* як засіб вираження та опрацювання емоцій
- *Фізична активність*, включаючи гольф-терапію – інноваційний метод, що поєднує концентрацію, координацію та командний дух
- *Дихальні практики* та техніки релаксації для відновлення внутрішньої рівноваги

"Жіночі практики" – спеціалізована програма для жінок-захисниць, ветеранок, волонтерок та рідних військовослужбовців. Програма враховує унікальні виклики, з якими стикаються жінки після бойового досвіду чи втрати близьких.

Суть і філософія проєкту "Ветерани без кордонів" базуються на тому, що ветеран — це людина, яка вийшла за межі власної особистості, перетнула кордон між мирним життям і війною. Саме ця унікальність і героїзм потребують нашої підтримки та розуміння.

НАУКА НА СЛУЖБІ ЗЦІЛЕННЯ

Центр активно розвиває *науково-дослідницький напрям*, співпрацюючи з провідними міжнародними інституціями. Так, спільний проєкт з *Техаським університетом* з дослідження ПТСР відкриває нові можливості для розуміння механізмів травми та розробки ефективних методів лікування.

Дослідники Центру працюють над: вивченням специфіки травматичного досвіду в умовах сучасної війни; розробкою адаптованих протоколів лікування для українського населення; створенням превентивних програм для військовослужбовців; аналізом ефективності різних терапевтичних підходів.

ОСВІТНЯ МІСІЯ: ЗМІНЮЄМО СУСПІЛЬСТВО

Центр реалізує масштабні *освітні ініціативи*, спрямовані на підвищення рівня розуміння проблем ветеранів у суспільстві. Програми навчання охоплюють:

Професіоналів галузі: психологів, лікарів, соціальних працівників, які отримують сучасні знання про роботу з травмою та ПТСР.

Членів сімей ветеранів: спеціальні курси допомагають близьким зрозуміти, як підтримати рідну людину на шляху одужання.

Громадськість: інформаційні кампанії руйнують стереотипи про ментальне здоров'я та сприяють створенню підтримуючого середовища для ветеранів.

МІЖНАРОДНЕ ПАРТНЕРСТВО

Центр активно будує *міжнародну мережу співпраці*, залучаючи експертів з країн, що мають багатий досвід роботи з ветеранами. Зокрема, у Центрі *ізраїльські спеціалісти* діляться досвідом роботи з травмами в умовах постійної загрози. *Американські колеги* з Адміністрації ветеранів США передають найкращі практики реабілітації. *Європейські центри* надають експертизу в галузі соціальної інтеграції

Центр регулярно бере участь у *міжнародних конференціях* та *обмінних програмах*. Також організовує воркшопи з участю закордонних експертів для

українських спеціалістів, створюючи платформу для глобального діалогу про подолання травм війни.

РЕЗУЛЬТАТИ, ЯКІ МОТИВУЮТЬ

Учасники програм Центру відзначають значні покращення, як-от, зменшення проявів агресії та тривожності, відновлення здорових сімейних стосунків, повернення мотивації до професійної діяльності, розвиток нових життєвих перспектив та цілей

Тетяна, учасниця програми "Жіночі практики": "Я знову відчула, що життя має сенс. Через арт-терапію та підтримку групи зуміла подолати страхи та знайти в собі сили допомагати іншим".

Олександр, ветеран АТО: "Гольф став для мене не просто грою, а способом знайти внутрішній спокій. Тут я навчився контролювати емоції та будувати нові стосунки".

СПІВПРАЦЯ

Український Центр травматичного стресу запрошує до партнерства:

Наукові установи та університети для спільних досліджень та академічних обмінів у галузі психології травми.

Медичні заклади для розробки комплексних протоколів лікування та реабілітації пацієнтів з ПТСР.

Освітні організації для створення навчальних програм та підвищення кваліфікації спеціалістів.

Міжнародні фонди та НУО, що працюють у сфері прав людини, гендерної рівності та підтримки ветеранів.

Реабілітаційні центри по всьому світу для обміну методиками та створення глобальної мережі підтримки.

МАЙБУТНЄ ПОЧИНАЄТЬСЯ СЬОГОДНІ

Центр травматичного стресу – це не тільки реабілітаційний центр. Це символ того, що Україна не лише захищає свободу на полі бою, а й створює нові стандарти турботи про тих, хто це робить.

Завдяки поєднанню української стійкості з міжнародним досвідом, інноваційних методів з традиційними цінностями співчуття та взаємопідтримки, Центр стає маяком надії для тисяч людей.

У Центрі травматичного стресу кожна історія зцілення стає частиною великої мозаїки відродження нації. І кожна історія бере участь у створенні майбутнього, де травма перетворюється на силу, а герої знаходять шлях до нового життя.

(<https://zahidfront.com.ua/news/U-Kiyevi-vidkrivsyia-pershij-v-Ukrayini-Centr-travmatichnogo-stresu-novij-standart-reabilitaciyi-dlya-veteraniv.html>, 20.09.2025).

===

Реабілітація поліцейських: у Луцьку організували арттерапію для ветеранів війни після поранень

У Луцьку для поранених ветеранів війни, які нещодавно повернулися із зони бойових дій, організували арттерапевтичне заняття ліплення із глини. Працювали з глиною 20 бійців.

Про це Суспільному розповіла начальниця сектору психологічного забезпечення Нацполіції області Ірина Цицан.

Серед учасників глинотерапії — 34-річний Тарас Савчук, який вперше працював із глиною. Чоловік став на захист держави у 2014 році. Зараз проходить службу у стрілецькому батальйоні поліції особливого призначення. Поранення поліцейський отримав під Торецьком на Донеччині.

"Виїжджали із зони бойових дій і в пікап догнало FPV. Я встиг побачити, але, відповідно, відійти далеко не змогли і вона прилетіла. В нас була контузія, куботравми, пошкодження ший, бо ударна хвиля, коли була, то нас трошки порозкидало з напарником", — пригадав поліцейський.

Заняття для поранених бійців стрілецького батальйону поліції проводив гончар **Віктор Дудко**, який зараз служить у Державному прикордонному загоні.

"Вони стараються відволіктися, бо гончарство, як показує практика, лікує моторику рук, психологію, людина відкидає весь негатив в сторону", — зазначив прикордонник.

На заняття з психологічної реабілітації — ліплення з глини — прийшов сержант стрілецького батальйону поліції Олександр Власов. Поліцейський розповів: отримав контузію, коли евакуюював побратимів.

"Нас підбили, нас всі повністю двері в автомобілі заклинило. Ми певний ще час не могли вийти з авто взагалі. В першу чергу, вийшов помічник водія, відкрив самого водія, потім вони відчинили наші двері. Вже в машині евакуаційній і тиск піднімався, і запаморочення було, і тошнота була, і відключався я", — сказав борець.

Аби емоційно підтримати поранених військовослужбовців, щомісяця влаштовують подібні заходи спільно з психологами ДСНС, прикордонниками та Нацгвардією, розповіла начальниця сектору психологічного забезпечення Ірина Цицан.

"Організатором сьогоднішнього заходу є психолог прикордонної служби. Такий захід буде досить корисним для наших бійців, бо вони зможуть поринути у свої певні емоції, і відволіктися від цих подій, які вони пережили", — сказала психологиня.

Для поранених військовослужбовців проводять іпотерапію, каністерапію та різноманітні екскурсії, додала Ірина Цицан.

(*suspilne.media*, 13.06.2025).

===

За ініціативи ХОВА у області стартує унікальний для України проєкт психологічної підтримки ветеранів із застосуванням технологій віртуальної реальності

За дорученням начальника Харківської ОВА його заступниця Віта Ковальська провела робочу зустріч із представниками Науково-медичного центру «Університетська клініка», Інституту неврології, психіатрії та наркології ім. П.В. Волошина НАМН України, Харківського обласного центру соціальних служб, Kharkiv IT Cluster та ветеранського простору «Пліч-о-пліч».

«В умовах повномасштабної війни приділяємо першочергову увагу всебічній психологічній підтримці ветеранів і ветеранок, а також членів їхніх родин. Цей напрямок роботи перебуває на постійному контролі начальника ХОВА Олега Синегубова. Саме психологічна стійкість є основою для подальшої адаптації, відновлення та повернення наших захисників до цивільного життя», – зазначила Віта Ковальська.

Учасники робочої зустрічі обговорили кроки реалізації унікального для України пілотного проєкту психологічної підтримки ветеранів і членів їхніх родин «Віднайти себе». За ініціативи Харківської ОВА, в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої першою леді України Оленою Зеленською, проєкт планується реалізувати у восьми пілотних громадах області – Балаклійській, Валківській, Пісочинській, Кегичівській, Лозівській, Златопільській, Чугуївській та Близнюківській.

У межах підготовки проєкту вісім психологів Центрів життестійкості із пілотних громад пройдуть комплексну психологічну підготовку, яка складається із трьох етапів: освітня програма «Психологічна реабілітація та реадаптація ветеранів війни: сучасні підходи та технології проведення» на базі університету імені В. Н. Каразіна; курси на базі Харківського національного медичного університету та 10-денну програму підвищення кваліфікації на базі інституту неврології, психіатрії та наркології ім. П. В. Волошина.

Завдяки проєкту ветерани і ветеранки та члени їхніх родин у кожній із восьми пілотних громад отримуватимуть психологічну допомогу з використанням технологій віртуальної реальності – VR-окулярів, які дозволяють моделювати стресові ситуації у безпечному середовищі. Згодом планується масштабувати пілотний проєкт на всі громади Харківської області.

(https://kharkivoda.gov.ua/news/132520?fbclid=IwY2xjawMTj5hleHRuA2FlbQIxMQABHqj1uG8yEJYNyBdGN4dy5bAJVKNvz20N7GlmeSVFvxVPl-pBLDLhrb2J4Txz_aem_bRWtx9jGtlC6x3r93h4a7A, 20.08.2025).

===

Психологічне, емоційне та фізичне відновлення: ветеранів у Львові запрошують на іпотерапію

Для реабілітації захисників та захисниць після фронту застосовують різні засоби та програми. Один із успішних та ефективних напрямків – лікувальна взаємодія з тваринами, зокрема, конями (іпотерапія). Такі

відновлювальні зустрічі з "братами меншими" влаштовують по всіх куточках України, наприклад, на Київщині та у Львові.

В останньому безкоштовні заняття з іпотерапії пропонує мережа Центрів Едукації в межах проєкту "Реінтеграція ветеранів та ветеранок війни через створення освітніх можливостей: Свої для своїх", передає veteran.com.ua.

Пройти безкоштовний курс іпотерапії у Львові можуть:

- ветерани та ветеранки, учасники бойових дій;
- члени їхніх родин;
- люди з інвалідністю внаслідок війни (I та II груп);
- члени сімей загиблих (померлих) захисників та захисниць;
- військовополонені та їхні близькі.

Лікувальна взаємодія з конем допомагає фізичному, психологічному та емоційному відновленню. Під час занять ветерани та ветеранки, їхні родини отримують базові знання з іпотерапії, дізнаються, який вплив має контакт з цими тваринами, навчаються азам верхової їзди.

Одна сесія триває годину та розрахована на двох учасників, кожен з яких у рамках проєкту може відвідати п'ять занять. Відвідувати їх дозволяється самотійно або з другом/партнером, який також належить до перелічених вище категорій. Крім того, за потреби учасникам надається психологічна підтримка від фахівця.

Записатися на іпотерапію у Львові можна до кінця 2025 року, заповнивши онлайн-форму. Заняття проводяться за адресою: вул. Стрийська, 133 (іподром).

Нагадаємо, у зоологічно-дендрологічному парку "Джерело" на Львівщині започаткували альпакотерапію для учасників бойових дій та родин загиблих військових.

(<https://veteran.com.ua/news/view/psihologichne-emotsijne-ta-fizichne-vidnovlennya-veteraniv-u-lvovi-zaproshuyut-na-ipoterapiyu>, 22.07.2025).

===

Повернення з фронту починається з громади: у Бородянці представили модель підтримки ветеранів після війни

Вперше в Україні презентували комплексну програму, що розглядає ветерана війни не як пацієнта, а як рушійну силу змін на рівні громади.

Нещодавно в Науково-навчальному експертну центрі «Бородянка» відбулася подія стратегічного значення — презентація монографії «Повернення з війни» та комплексної програми «Повернення ветерана у громаду».

Ініціатива, започаткована ГО «План Б++» за підтримки Міністерства у справах ветеранів України, об'єднала психологів-ветеранів, представників органів місцевої та обласної влади, громадських лідерів і експертів задля створення сталої моделі підтримки тих, хто повертається з війни.

Монографія, створена фахівцями з бойовим досвідом, є результатом ґрунтовної аналітичної та практичної роботи.

Вона досліджує соціально-психологічні виклики, з якими стикаються військовослужбовці після повернення: ізолюваність, посттравматичний стрес, недовіра до інституцій, дефіцит підтримки на місцях і невизначеність майбутнього. Завдяки авторству ветеранів, видання набуває унікальної автентичності — воно не лише теоретизує, а проживає досвід реінтеграції.

«Монографія „Повернення з війни“ — не просто наукова праця. Це синтез бойового досвіду та психологічної практики, який дозволяє говорити про реабілітацію не як про абстракцію, а як про живий процес. Ми описали ті виклики, які пережили самі, і ті рішення, які вже працюють. Ветеран — це не лише особа, що потребує підтримки, а й носій унікального досвіду, який громада має прийняти й трансформувати у силу», — зазначив **Артем Чернов, психолог-ветеран**, інструктор ЗСУ та співавтор монографії.

Програма «Повернення ветерана у громаду» — це покроковий інструмент психологічної допомоги, що враховує потреби кожної громади. Вона акцентує на участі локальних спільнот як ключовому чиннику успішної реінтеграції ветеранів.

Автори пропонують конкретні механізми, які громади можуть застосувати самостійно, створюючи сталі моделі підтримки незалежно від централізованих структур.

Програма	відповідає	на актуальні	виклики:
— нестача фахівців із досвідом роботи з військовими			
— відсутність локальної системної підтримки			
— обмежений доступ ветеранів до соціальних сервісів			
— розрив між державною політикою та реаліями на місцях			
— недостатня обізнаність суспільства щодо потреб ветеранів.			

«Реінтеграція — це не справа лише ветерана. Це колективна відповідальність. Саме громада є першим простором, куди повертається військовий, і там має формуватися середовище, у якому людина відчуває захищеність, потрібність і включеність», — наголосив **Дмитро Чикуров**, засновник психологічної платформи «План Б» та голова ГО «План Б++».

На його думку, програма не лише відповідає на нагальні потреби сьогодення, а й створює основу для децентралізованої системи допомоги, що зменшує залежність від державних інституцій.

На сьогодні цю концепцію вже планують втілити в окремих громадах, зокрема у Великій Рублівці на Полтавщині.

В'ячеслав Олійник, голова Великорублівської громади, у своєму виступі наголосив:

«Для нашої громади участь у цьому проєкті — це не формальність, а свідомий вибір. Ми вже бачимо позитивні зміни: ветерани не залишаються осторонь — вони долучаються до рішень, ініціатив та розвитку спільноти.

Програма дала нам чітке розуміння того, як будувати підтримку не епізодично, а системно та на довгострокову перспективу».

Підтримка концепції реінтеграції набула важливої ваги й на державному рівні.

Ольга Саєнко, начальниця Управління у справах реінтеграції, соціального захисту ветеранів та ВПО Полтавської ОВА, зазначила:

«Для багатьох військових повернення до цивільного життя — це глибокий внутрішній процес, а не проста формальність. У Полтавській області ми розуміємо, наскільки важливо створювати не лише інфраструктурну, а й емоційну підтримку. Програма „Повернення ветерана у громаду“ — це потужний інструмент, який дозволяє громадам діяти самостійно, з урахуванням особистого досвіду кожного ветерана. Це не просто елемент соціальної політики — це новий підхід, що формує культуру взаємодії, довіри та включеності».

Також ініціатори проєкту переконані, що і монографія, і програма мають потенціал стати не лише регіональною чи національною практикою, а й міжнародним прикладом — відкритим до впровадження у регіонах і країнах, які також проходять шлях від війни до відновлення.

(<https://vechirniy.kyiv.ua/news/115023/>, 17.07.225).

===

На Миколаївщині впроваджують проєкт з реабілітації ветеранів війни: хто може стати його учасником

У Миколаєві з травня 2024 року реалізують проєкт "Фізична та психологічна реабілітація ветеранів: посилення ролі родин". Це спільна робота ГО "Центр соціально-психологічної реабілітації Миколаївщини", Миколаївського міського центру підтримки ветеранів війни та обласного клінічного госпіталю ветеранів війни. Станом на 22 травня у програмі взяли участь 20 родин ветеранів російсько-української війни.

Мета проєкту

За словами керівниці ГО "Центр соціально-психологічної реабілітації Миколаївщини" Олесі Ольшевської, проєкт з реабілітації спрямований на поранених та звільнених з полону ветеранів.

"На успішну фізичну та психологічну адаптацію ветеранів великий вплив має родина. Лікування травм є недовготривалим у госпіталі, після цього ветерани повертаються додому, до своєї родини, тому таке навчання ми вирішили організувати, подивитись, як воно буде працювати для сімей захисників. І ми його впровадили і на базі госпіталю ветеранів війни і на базі міського центру", — розповідає Олеся Ольшевська.

Основну роль у цих процесах має член родини, який допомагатиме ветерану у реабілітації. Наприклад, допомога у навчанні вправам на розробку травмованих ділянок або кінцівок, догляд. Також навчання елементам технік оздоровчого масажу. Комплексно родину охоплює психологічний супровід.

Алгоритм допомоги військовим та родинам

"Фахівці госпіталю залучають до програми тих ветеранів, які зараз реабілітуються у них. Наші фізичні реабілітологи до них приїжджають, залучають членів родин і також психолога за потреби. Якщо людина закінчила основну медичну реабілітацію у госпіталі і далі зацікавлена у такій програмі, то може звернутись до міського центру підтримки ветеранів, і ми можемо організуємо вже на базі міського центру навчальну роботу", — пояснює керівниця ГО.

Курс реабілітації розраховані на п'ять зустрічей, каже Олеся Ольшевська. Після відбувається контроль за правильністю виконання набутого. Скористатись програмою можуть ветерани, які лікувались не лише в госпіталі, а й в інших медзакладах, каже представниця ГО.

"Фізичний реабілітолог показує протягом п'яти занять, підбирає індивідуально техніки або елементи оздоровчого масажу для конкретного випадку, розробляє індивідуальний план. Член родини і ветеран приходять на п'ять зустрічей, де навчаються. Потім за потреби можуть знов звернутись і переконатись, що вони все правильно роблять", — зауважила Олеся Ольшевська.

Учасницею проєкту була Лілія Першина, мати військового. Її син мав травми кінцівок, станом на травень 2024 року він знову служить на фронті.

"Це є досвід, який потрібен для родин. Мій син відновлювався у залі, дівчата допомагали, поки він був на милицях після поранення, період після лікарні. Зараз приступив до виконання обов'язків. Ця програма нам допомагає. Реабілітологи працюють з хлопцями буквально зі шпиталю. І коли виписують з лікарень, хлопці приходять, відвідують спортзалу", — говорить жінка.

Ми сьогодні вчимося бути і психологами, і реабілітологами. Мені ж хочеться допомогти підтримати ще поза, коли він втомлюється, травми даються взнаки.

Начальниця "Миколаївського обласного клінічного госпіталю ветеранів війни" Олена Кузьміна каже, реабілітаційне відділення закладу розраховане на 40 ліжок.

"Для кожного пацієнта члени мультидисциплінарної команди складають індивідуальну реабілітаційну програму. Наш заклад тісно співпрацюють з центром підтримки ветеранів. Фахівці госпіталю беруть участь у декількох проєктах. Це набуття додаткового досвіду для наших спеціалістів у роботі з ветеранами та військовослужбовцями", — розповіла керівниця закладу.

В середньому по десять пацієнтів на тиждень ми надаємо реабілітацію у рамках спільного проєкту.

Проєкт розрахований на п'ять місяців, каже керівниця ГО "Центр соціально-психологічної реабілітації Миколаївщини" Олеся Ольшевська.

"Але ми побачили, наскільки затребувано, наскільки цікаво для захисників і членів їхніх родин. Тому на базі міського центру ця діяльність буде впроваджена на постійні основі після закінчення проєкту. Миколаївський

центр є членом коаліції ветеранських просторів і хочемо поділитись своїм досвідом роботи з колегами по всій Україні", — сказала Олеся Ольшевська

Що відомо

Проект з реабілітації ветеранів впроваджує ГО "Центр соціально-психологічної реабілітації Миколаївщини" за технічного адміністрування ІСАР Єднання та сприяння Програми розвитку ООН (UNDP) в Україні, фінансова підтримка Європейського Союзу, в межах проекту "EU4 Recovery – Розширення можливостей громад в Україні" та Уряду Королівства Нідерландів.

(<https://suspilne.media/mykolaiv/751817-na-mikolaivsini-vprovadzuut-proekt-z-reabilitacii-veteraniv-vijni-hto-moze-stati-jogo-ucasnikom/>, 22.04.2025).

====

Психологічна та фізична реабілітація: як у Житомирі працює програма «Ветеранський спорт»

У січні 2025 року стартувала програма «Ветеранський спорт», за якою учасники бойових дій та люди з інвалідністю внаслідок війни можуть щоквартально отримувати 1500 гривень для оплати занять спортом.

Скористатися програмою «Ветеранський спорт» можна у житомирських спортивних клубах.

«На сьогодні до цієї програми від Житомира долучилися 8 спортивних залів, у яких можна використовувати ці кошти. Деякі спортзали за ці 1500 грн повністю перекривають 3 місяці тренувань, а в деяких спортзалах потрібно буде трішки доплачувати, тому що в них абонемент коштує дорожче ніж сума, яку надає програма», — каже начальник управління у справах ветеранів війни Житомирської міської ради Андрій Забігайло.

Військовий Максим займається спортом з січня. Чоловік говорить, що коштів, які надають за програмою, йому вистачає, щоб оплатити 2 місяці занять.

«Державна програма «Ветеранський спорт» — це дуже крутий проект. Дізнався про нього з Інтернету, Месенджера, Телеграму. Подав заявку у січні, одразу отримав позитивний результат, зарахувалися кошти та вже з січня займаюся в спортивному клубі. Програма надає 1500 грн на квартал, цього повноцінно вистачає для двох місяців занять в тренажерній залі. Це потужний інструмент для психологічної реабілітації військових, тому що після повернення з війни, ПТСР, постійні тривоги й спогади руйнують тебе всередині, і спорт допомагає тобі подолати цей стрес», — каже учасник програми «Ветеранський спорт» Максим Вовк.

Євген також долучився до програми. Говорить, що заняття спортом допомагають зняти емоційну напругу.

«Займатися спортом — це справа кожного, а ті особи, які мають статус учасника бойових дій, можуть витратити ці кошти на спортзал, розвиток, здоров'я, реабілітацію. Коли ти займаєшся спортом, знімається напруга, ти

краще почуваєшся, є приємна втома. Весь негатив, який накопичується за день, в залі просто зникає», – говорить учасник програми «Ветеранський спорт» Євген Ревуцький.

Ветерани можуть займатися спортом як самостійно, так і з тренером.

«Загалом до нашого залу ходить понад 100 військових. Якщо брати окрему кількість військових, які займаються за програмою «Ветеранський спорт» – це понад 30 людей. У нас є тренери, які чітко працюють у цьому напрямку, вони реабілітологи, мають медичну освіту. Тренування з військовими, які зазнали поранень на фронті, дають позитивні результати. Наприклад, у нас в залі займається військовий, у якого відсутня гомілковостопна частина ноги й ступня, там протез, він використовував милиці для того, щоб ходити, то після тренувань, десь через 3 місяці, він вже самостійно ходив по біговій доріжці, тобто без милиць, без нічого», – говорить співвласник тренажерної зали, тренер Андрій Громовий.

«Я поїхав спеціально у Київ, закінчив школу реабілітації для того, щоб допомагати військовим. Залежно від фізичних особливостей, травми чи поранення ми підбираємо спеціальні вправи, пов'язані з тренажерною залю, лікувальною фізкультурою, розтяжкою. Я сам працюю з декількома військовими, займаємося відновленням після поранень колін, ніг, спини, є військові після інсультів. Людині, яка займається в тренажерній залі, психологічно набагато легше й вона укріплює все тіло, організм, м'язи, суглоби», – розповідає тренер тренажерної зали Сергій Камінський.

Заяву на виплату по програмі потрібно подавати у застосунку «Дія» до 20 числа першого місяця кварталу. Тож ті, хто не встигли зробити це у січні, зможуть скористатися можливістю з 1 по 20 квітня.

Крім програми «Ветеранський спорт», у Житомирі для фізичної реабілітації ветеранам та захисникам пропонують безоплатно спробувати себе в різних видах спорту.

«Шановні ветерани, якщо у вас є бажання займатися такими видами спорту, як стрільба з лука, ампфутбол, волейбол сидячи для паралімпійців, паверліфтингом, армреслінгом, у Житомирі є такі секції, де ветерани мають змогу займатися спортом разом з тренерами. Для того, щоб укріпляти своє здоров'я, боротися за якісь результати у майбутньому, і також реабілітуватися, щоб повернутися після військової кар'єри до цивільного життя. Ви можете звертатися до нашого управління (тел. 098-658-60-65), якщо вам цікаво, щоб ми надали вам контакти тих тренерів, які особисто з вами займатимуться», – запрошує начальник управління у справах ветеранів війни Житомирської міської ради Андрій Забігайло.

Нагадаємо, 15 січня 2025 року стартував прийом заяв на отримання 1 500 грн на заняття спортом для ветеранів. 3 січня Кабмін ухвалив постанову про реалізацію експериментального проекту щодо надання учасникам бойових дій та особам з інвалідністю внаслідок війни допомоги для занять фізичною культурою та спортом, згідно з якою ветерани та ветеранки війни

отримуватимуть щоквартально 1500 гривень від держави на оплату послуг спортивних клубів.

(https://zhitomir.info/news_226460.html, 07.03.2025)

===

Безкоштовна психологічна допомога для ветеранів – як отримати підтримку

Ветерани, захисники та їхні рідні мають право на безоплатну психологічну допомогу. Послуги оплачує держава – вартість наданої підтримки відшкодовує Міністерство у справах ветеранів України. Допомога може надаватися у різних форматах: стаціонарно, амбулаторно або дистанційно.

Крім того, як зазначають у Мінветеранів, фахівці, які надають психологічні послуги, можуть приєднатися до програми та отримувати компенсацію за свою роботу.

Хто може звертатися по допомогу

Програмою можуть скористатися такі категорії осіб:

- ветерани й ветеранки;
- військовослужбовці, які звільняються або звільнені з військової служби;
- ветерани, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною та члени їхніх сімей;
- постраждали учасники Революції Гідності;
- члени сімей загиблих (померлих) ветеранів війни;
- члени сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України;
- військовослужбовці та їхні родини (на період воєнного стану + 3 місяці після його завершення).

«Програма передбачає трирівневу систему допомоги, яка охоплює соціально-психологічну підтримку, спеціалізовану психологічну допомогу та комплексну медико-психологічну реабілітацію», - зазначають у Мінветеранів.

Як отримати підтримку

Спосіб звернення людини залежить від того, якої саме допомоги вона потребує:

- перший рівень: можна звернутися безпосередньо до надавача послуг, фахівця з супроводу ветеранів війни або у Центр надання адміністративних послуг (ЦНАП).
- другий і третій рівні: необхідне направлення лікаря (первинної ланки (сімейного лікаря) або лікуючого, якщо людина вже перебуває у медзакладі), або особисте звернення до суб'єкта, включеного до Реєстру суб'єктів надання послуг із психологічної допомоги для ветеранів і членів їх сімей. Реєстр постійно оновлюється та доступний на сайті Мінветеранів.

«Тож якщо ви або ваші близькі потребуєте психологічної підтримки, не зволікайте – зверніться вже сьогодні. Деталі – за телефоном 063 230 23 25», - йдеться у повідомленні відомства.

Як стати надавачем послуг

До програми можуть долучитися як юридичні особи, так і фізичні особи - підприємці (ФОП), які мають відповідну кваліфікацію та досвід.

Для надання психологічної допомоги (другий рівень):

- Юридичні особи незалежно від форми власності.
- Фізичні особи-підприємці, які мають відповідну кваліфікацію та фахівців у трудових відносинах.

- ФОП із необхідною освітою та досвідом роботи.

Для надання медико-психологічної допомоги (третій рівень):

- Юридичні особи з ліцензією на медичну практику та спеціалізованими підрозділами (центрами реабілітації, відділеннями психотерапії тощо).

- ФОП із ліцензією на медичну практику та спеціалізованими структурами.

Кваліфікаційні вимоги до фахівців:

- Вища освіта за спеціальностями «Психологія», «Медична психологія» або «Медицина» (спеціалізація з психотерапії, психіатрії тощо).

- Досвід практичної роботи: від одного року у сфері охорони здоров'я / два роки за фахом.

- Проходження професійного навчання або атестації за останні два роки.

- Для психотерапії ПТСР та інших розладів – наявність додаткової сертифікації за міжнародно визнаними методами (CBT, EMDR, IFS тощо).

- Супервізія та інтервізія – обов'язкові умови для роботи.

Щоб стати надавачем послуг, потрібно підготувати документи: кваліфікаційні сертифікати, документи про освіту, доказ досвіду роботи, а у разі медичної практики – ліцензію. Після цього необхідно подати заяву на реєстрацію на пошту psy_registry@mva.gov.ua. Далі фахівець підписує договір із Мінветеранів, починає надавати послуг та вести документацію. Детальніша інформація – за телефоном 063 230 23 25.

(<https://veteran.com.ua/news/view/bezkoshtovna-psihologichna-dopomoga-dlya-veteraniv-yak-otrimati-pidtrimku>, 10.07.2025)

===

«Нові крила» для ветеранів: як в Івано-Франківську допомагають військовим відновитися після фронту

У центрі реабілітації «Нові крила» в Івано-Франківську щодня працюють над тим, аби повернути військовослужбовців до повноцінного життя. Протягом двох тижнів, які триває курс відновлення, ветерани отримують комплексну допомогу: фізичну, психологічну, юридичну, а також

можливість пройти арттерапію. Усі послуги, включно з проживанням та харчуванням – безкоштовні.

Центр створив ветеран Ігор Дільний – фізіотерапевт, який сам пройшов війну і знає, наскільки складним може бути повернення до цивільного життя. Вже понад п'ять років заклад працює за принципом «рівний рівному» – більшість фахівців, які тут допомагають ветеранам, теж мають бойовий досвід.

Фізіотерапія, як шлях до нового життя

У центрі працюють вузькопрофільні спеціалісти: фізіотерапевти, психолог, юрист, арттерапевт. Більшість з них – ветерани та працюють на волонтерській основі.

Ігор Дільний, засновник центру та фізіотерапевт, двічі добровільно йшов на війну. Його особистий досвід адаптації після служби став основою роботи «Нових крил». За його словами, допомога тут – не лише фізична: головне – витягнути людину з відчуття ізоляції й дати новий сенс.

«Долучаємо до своєї спільноти ветеранів. Під час кожного заїзду ми проговорюємо з хлопцями такі моменти: чим вони займалися раніше в цивільному житті, що б вони, наприклад, хотіли зробити чи розвивати. Бо є певна кількість людей, які не хочуть повертатися до попередньої цивільної роботи, а прагнуть кардинально щось змінити. Тож ми стараємося з ними так проговорювати, щоб витягнути їх до того, аби вони чимось займалися, могли допомогти іншим хлопцям також. Таким чином, ми по одному, по одному витягуємо. І цей один допоможе ще комусь іншому», – говорить Ігор Дільний.

«Ми не можемо допомогти всім колишнім військовослужбовцям, які є в Україні, але тим, які до нас звертаються, ми намагаємося надати послуги якнайкраще, якнайекологічніше, якнайякісніше. Щоб люди, які прийшли до нас, через два тижні цієї програми вийшли й відчували, що у них додалося ресурсу, сили, здоров'я, що вони можуть бути повноцінними членами суспільства і максимально включатися в роботу», – говорить Катерина Хандій.

Усього за п'ять років роботи центру реабілітацію пройшли понад півтисячі військових. Крім основної допомоги, їм пропонують арттерапію, майстер-класи, походи в гори, сплави на каяках та поїздки на природу.

За словами Ігоря Дільного, у кожному заїзді бере участь невелика група – максимум шість осіб. Це дозволяє надати кожному учаснику максимальну увагу.

Ветеран з ветераном знайдуть спільну мову

Багато хто з ветеранів, які пройшли програму в «Нових крилах», не йдуть з центру остаточно – вони залишаються як волонтери або асистенти. Їхній приклад стає мотивацією для нових учасників.

«До Ігоря я потрапив на двох милицях. Він мене за день поставив на ноги, і я почав ходити без них», – розповідає Ігор Петрів, один з колишніх пацієнтів, а зараз – асистент «Нових крил».

Цей «ланцюг підтримки» – основа філософії центру. Тут кожен, хто пройшов реабілітацію, може стати тією людиною, що підтримає наступного ветерана.

«Ветеран з ветераном знаходять спільну мову. Можна більше розповісти про проблеми, які були там і які не можна нікому говорити, бо люди є різні. А побратиму можна розказати, і воно стає дуже легко на душі», – говорить Ігор Петрів.

«Найчастіше – це все-таки якісь соціальні проблеми: з друзями, із сім'єю, з оточенням. Лише якась невелика частка – це травми, які пов'язані з війною. Основна моя сфера психологічної діяльності – навіть більше абілітація, ніж реабілітація. Тобто ми навчаємося чогось нового. Люди, які пройшли фронт, які втратили свої кінцівки чи своє здоров'я, – вони вчаться жити по-новому. І це якраз така моя психологічна абілітація, те, що ми якраз разом робимо. Я проводжу як індивідуальні сесії, так і групові терапії», – говорить Степан Савчук.

(<https://veteran.com.ua/news/view/novi-krila-dlya-veteraniv-yak-u-ivanominusfrankivsku-dopomagayut-vijskovim-vidnovitisya-pislya-frontu>, 28.04.2025).

====

Акваатерапія, допомога психолога та юриста – у Полтаві відкрили хаб для ветеранів

У Полтаві ветеранам пропонують пройти реабілітацію у басейні, а також отримати юридичну, психологічну та соціальну допомогу. Всі ці послуги об'єднав у собі Обласний ветеранський хаб, який запрацював на базі спортивно-видовищного комплексу «АкваАрена».

Про це повідомляє Полтавська обласна військова адміністрація. Там зазначають, що з відвідувачами працюватиме команда спеціалістів: фахівець-консультант, психолог, реабілітолог та інструктори.

Реабілітація у воді

У спорткомплексі реалізують проєкт «Відновлювальна акватерапія та дайвінг реабілітація» за авторською програмою ветерана і тренера з плавання Ігоря Першина. Він розробив комплекс вправ для захисників і пропонує кожному індивідуальний підхід. Заняття проводяться тричі на тиждень – в понеділок, п'ятницю та неділю. Наразі тренування відвідують близько 20 людей, а тим, хто вже пройшов повний курс реабілітації, видають сертифікати.

Також, крім групових тренувань, для військових, ветеранів, людей з інвалідністю внаслідок війни та рідних загиблих захисників в «АкваАрені» діють соціальні години. В цей час можна безкоштовно відвідувати басейн і тренажерну залу.

Щоб записатися, звертайтеся за номером телефону хабу: 51-92-15 або за номером інструктора Ігоря Першина 098-202-32-30.

Послуги для ветеранів

Крім того, у хабі надають юридичну та психологічну допомогу, а також консультації щодо освіти, реабілітації та отримання соціальних послуг. Захисникам допомагають підготувати необхідні документів для отримання пільг.

«Переконали, що хаб стане місцем, де ветерани зможуть не лише тренуватися, а й зустрічатися з друзями, обмінюватися досвідом та насолоджуватися активним життям, відчувати радість спортивних перемог», – підкреслив тимчасово виконуючий обов'язки начальника Полтавської ОВА Володимир Когут.

Центр працює з понеділка по п'ятницю, з 8:00 до 17:00.

(<https://veteran.com.ua/news/view/akvaterapiya-dopomoga-psihologa-ta-yurista-u-poltavi-vidkrili-hab-dlya-veteraniv>).

===

Волинські психологи можуть долучитися до програми підтримки ветеранів

Фахівців Волині запрошують долучитися до Реєстру суб'єктів надання послуг із психологічної допомоги для ветеранів і членів їх сімей.

Важливо, щоб у громадах створили всі необхідні умови для якісної психологічної підтримки ветеранів та членів їх сімей. Держава працює над тим, щоб ця допомога була доступною, своєчасною та ефективною, - інформують у Волинській ОВА.

Міністерство у справах ветеранів України удосконалило спосіб організації та надання послуг із психологічної допомоги, запровадивши трирівневу систему.

- Перший рівень – соціально-психологічна підтримка та супровід.
- Другий рівень – психологічна допомога.
- Третій рівень – комплексна медико-психологічна допомога, яка надається мультидисциплінарними командами.

Зауважують, що на другому та третьому рівнях Міністерство ветеранів відшкодовує вартість наданих послуг.

Для максимальної доступності психологічної допомоги та своєчасного отримання якісних послуг розробили Реєстр суб'єктів надання послуг із психологічної допомоги ветеранам і членам їхніх сімей. Деталі щодо умов та порядку надання допомоги можна знайти у постанові Кабінету Міністрів України від 29 листопада 2022 р. № 1338 (в редакції від 04 грудня 2023 р. № 1270): <http://surl.li/wtuksd>.

Відомо, що у Реєстрі вже є 37 надавачів психологічних послуг, проте серед них немає представників Волині. Облдержадміністрація прагне змінити цю ситуацію та максимально залучити спеціалістів до реєстрації. Адже це не лише можливість підтримати ветеранів, а й отримувати компенсацію за свою роботу від держави.

Заступник голови ОДА **Тарас Шкітер** та начальниця управління з питань ветеранської політики облдержадміністрації **Віта Прокопчук** провели зустріч із фахівцями, які надають психологічну допомогу у Волинській області. Основна мета – залучити більше представників з області до Реєстру та донести інформацію про можливість отримання державної компенсації за надання психологічної підтримки ветеранам та їхнім сім'ям.

«Ми розуміємо, що багато фахівців уже працюють з ветеранами та їхніми родинами, допомагаючи їм подолати труднощі адаптації. Однак важливо, щоб ці спеціалісти мали змогу працювати та отримувати підтримку від держави. Тому закликаємо всіх надавачів психологічних послуг області реєструватися у системі Мінветеранів та користуватися можливостями, які надає держава», – наголосив Тарас Шкітер.

Під час зустрічі спеціалісти Міністерства у справах ветеранів розповіли про особливості функціонування Реєстру, вимоги до надавачів послуг, процедуру реєстрації та порядок отримання компенсації за надані послуги. Надали роз'яснення щодо умов співпраці з Міністерством та необхідних кроків для включення до Реєстру.

(<https://insider-media.net/news/volynski-psykholohy-mozut-doluchytysia-do-prohramy-pidtrymky-veteraniv>).

===

"Комплексність – головна перевага": як у Центрі "Життя" на Рівненщині допомагають ветеранам та військовим

У Сарнах, що на Рівненщині, вже понад два роки діє Комунальний заклад "Центр психосоціальної підтримки "Життя". Тут постраждали внаслідок війни, зокрема ветерани, ветеранки, військові та члени їхніх родин, можуть отримати безкоштовну допомогу мультидисциплінарної команди та зарядитися на соціалізацію у нових реаліях.

Про історію створення закладу, особливості роботи та послуги в інтерв'ю veteran.com.ua розповіла директорка, психологиня Оксана Скуловець. Вона працює із захисниками ще з першої фази війни – 2014 року. Зокрема, у той період спеціалізувалася на напрямку алко- та наркозалежностей.

"На початку ми зіткнулися зі стигматизацією населення"

Рішення про створення Центру було прийнято в Сарненській громаді вже на початку повномасштабного вторгнення. З того часу почалися пошуки ресурсів, і наприкінці червня 2023 року він розпочав роботу у рамках реалізації проекту Фонду міжнародної солідарності у партнерстві з BGK (Банк крайового господарства), Європейською комісією та програмою "Підтримка демократії" Міністерства закордонних справ Республіка Польща.

Тоді в центрі було створено мультидисциплінарну команду з трьох психологів, лікаря-психіатра та фахівця із соціальної роботи. А за кілька місяців до них доєднався фізичний терапевт.

"Перших півроку нам було складно, тому що психологічні послуги в громадах вперше стали доступними - ми зіткнулися зі стигматизацією населення. Тому на початку ми робили акцент на групову роботу з фахівцями першої лінії, і вже на той час серед нашої аудиторії було чимало людей з родин військовослужбовців", - розповідає пані Оксана.

З часом до родин захисників і захисниць доєдналися й інші категорії клієнтів. І сьогодні Центр обслуговує всіх постраждалих внаслідок війни, зокрема із симптоматикою узалежненої поведінки, у стані постійного дістресу. Серед них:

- цивільні мешканці громади, які мають травми, пов'язані з війною;
- військові на ротації та у відпустках;
- оборонці на реабілітації після поранень;
- члени родин воїнів;

- ветерани та ветеранки, які вже налаштовуються на цивільне життя та відновлення та потребують допомоги на шляху інтеграції в соціум та власні сім'ї.

У Центрі "Життя" консультують три психологи, які працюють з різними підходами та техніками, тож можуть задовільнити широке коло запитів. Якщо казати про військових, то питання, з якими вони звертаються, залежать від того, на якому етапі служби знаходяться. Також у закладі працюють з дітьми та підлітками, родинами зниклих безвісти, загиблих та полонених захисників.

Крім того, у центрі облаштоване невелике відділення фізично-спортивної реабілітації з тренажерною залом та кабінетом, де проводяться інтервенції з остеопатії, мануальної терапії, кінезіотерапії та інших напрямків. Такі послуги користуються великою популярністю серед військових та ветеранів – тривалі навантаження на фронті негативно впливають як на спину, так і на опорно-руховий апарат у цілому.

Комплексний підхід – ключ до якісної допомоги

Фахівці закладу проводять багато індивідуальних консультацій та групової роботи. Зокрема, на постійній основі діє проєкт для близьких зниклих безвісти та полонених воїнів "Жити чекаючи". Дитяча психологиня веде групу для дітей "Емополія", де допомагає розвивати емоційний інтелект, розпізнавати, проживати та проявляти емоції, та "Кактус" для батьків підлітків.

Звичайно, можливість отримати безкоштовну психологічну, соціальну підтримку та відновити фізичний стан – надзвичайно важлива як для захисників, так і для цивільних, постраждалих від війни. Однак головною "фішкою" свого закладу Оксана Скуловець вважає те, що всі ці послуги доступні в одному місці, тобто, допомога надається не тільки професійно, але й комплексно.

"Часто трапляється, що ветеран має предосторогу до звернення до психолога, але має потребу у реабілітації. Тож він приходить до нашого фізичного терапевта, бачить комфортний простір, де не задають зайвих питань, де йому безпечно. Тоді терапевт може м'яко направити до психолога, а той, за потреби, - до психіатра, підбирається лікування, - розповідає директорка. – І от такою комплексною роботою ми приводимо людину до соціалізації, вона починає відвідувати групові заняття, включатися в інші процеси громадської діяльності. У нас вже був випадок, коли клієнти заснували громадську організацію та створюють інші ініціативи".

У той же час "вхідною точкою" для ветеранів у Центрі можуть стати психолог чи психіатр. Фахівці спочатку стабілізують стан захисника, напрацьовують для нього певний ресурс. А тоді людина вже самостійно робить певні кроки - до покращення свого фізичного стану і до соціалізації тощо.

Керівниця також наголошує, що Центр є не медичним, а комунальним закладом. Тому допомога надається виключно в амбулаторних умовах, як відповідь на самостійне звернення людини, за адресою: м. Сарни, вул.Європейська, 10а (контактний телефон – 0997683358).

Навчання ветеранів та участь у подіях громади

Окремий напрямок "Життя" - група для ветеранів та ветеранок, УБД та військових "Рівний – рівному". Це не терапія, а безпечне середовище для щирого спілкування, зниження ізоляції та самотності, відновлення відчуття гідності та довіри, із навчанням фасилітації ведення груп підтримки. Заняття двічі на місяць проводить сама Оксана Скуловець, а програму для них розробили на психологічній кафедрі Острозької академії.

"Спочатку ми працюємо з активом ветеранів, а наступного тижня групу вони проводять вже самостійно, в колі побратимів та посестер, у форматі "рівний – рівному". Це дуже класна робота, тому що на зустрічах з'являються різні ініціативи, підтримка, бажання бути включеним, - ділиться жінка. – Я думаю, з часом ми побачимо нові проєкти та заходи за ініціативи самих ветеранів".

Комунальний заклад також активно долучається до проведення подій поза стінами. Зокрема, на початку серпня Центр виступив одним з організаторів відкритого тренування з адаптивних видів спорту для ветеранів, військовослужбовців, їхніх родин у спорткомплексі "Сарни – Арена".

Метою ініціативи була психосоціальна реінтеграція захисників, захисниць та цивільних, створення безпечного простору, де вони зможуть відновитися, знайти підтримку, нові сенси та друзів. На гостей чекали локації з різних напрямків - стрільба з лука, хендбайк, баскетбол на кріслах колісних, а також каністерапія та презентація про ветеранський бізнес.

Нагадаємо, минулого літа на Рівненщині відкрили Центр каністерапії. Яку допомогу в закладі можуть отримати ветерани та військові, читайте в матеріалі на нашому сайті.

(<https://veteran.com.ua/news/view/kompleksnist-golovna-perevaga-yak-u-tsentri-zhittya-na-rivnenshhini-dopomagayut-veteranam-ta-vijskovim>, 29.09.2025).

===

У Чернігові психологи системи МВС та відомчої медустанови організували дозвілля для поранених бійців та ветеранів

Воїнам, які пройшли крізь вогонь війни, надзвичайно важливо знайти спокій – фізичний, моральний та духовний. Поранені захисники щодня стикаються з високим рівнем психологічного навантаження та стресовими ситуаціями, повідомляє **Відділ комунікації поліції Чернігівської області**.

З метою психологічної реабілітації психологи обласної поліції, Нацгвардії та співробітники сектору соціального захисту і супроводу постраждалих та членів їхніх сімей ДУ «ТМО МВС України по Чернігівській області» організували дозвілля на березі озера для ветеранів та військовослужбовців, які нині проходять лікування та реабілітацію у відомчій медустанові.

Риболовля в тихому місці, катання на човнах, приготування справжньої рибної юшки, щирі розмови та можливість просто побути в спокої - все це стало для учасників заходу справжнім відпочинком. Для декого з бійців ця поїздка була першою можливістю по-справжньому розслабитися за довгий час.

«Подібні ініціативи важливі для підтримки морального стану військових. Природа і тиша - це сильні ліки. А коли до цього додається щире людське спілкування - ефект набагато глибший», - зазначають психологи, які супроводжували поранених.

Захід з психологічної реабілітації відбувся у рамках проєкту «Пункт психологічних практик» та Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», запровадженої за ініціативи першої леді України Олени Зеленської та проєкту «Mental Tutor».

(<https://day.kyiv.ua/news/020925-u-chernihovi-psykholohy-systemy-mvs-ta-vidomchoyi-medustanovy-orhanizuvaty-dozvillya>, 02.09.2025).

===

У громадській організації «План Б++» із Полтави переконані, що треба працювати з окремими громадами, щоб підтримати ветеранів та спонукати людей вчасно звертатися по психологічну допомогу.

Завдяки програмі Міністерства України у справах ветеранів на Полтавщині учасники бойових дій та члени їхніх сімей можуть безоплатно отримати психологічну допомогу. Одна з організацій, яка надає такі послуги, – це ГО «План Б++». «Полтавська думка» поговорила з засновником «Плану Б++», а також із провідним психологом організації про те, з якими проблемами до них зазвичай звертаються люди та як «План Б++» бореться з упередженнями щодо психологічної допомоги у громадах.

«Головне – показати родичам, що так, як було раніше, не буде, допомогти їм до цього адаптуватися»

Засновник сайту психологічної допомоги «План Б», голова ГО «План Б+», полтавець Дмитро Чикуров каже, що понад 15 років пропрацював у соціальній сфері.

– Я консультант із подолання хімічних залежностей, провідний фахівець програм із соціальної адаптації. Працював зі вразливими категоріями населення: бездомними, переселенцями, людьми, які перебувають чи звільнилися з місць позбавлення волі, нарко- й алкозалежними. Я бачив, що в суспільстві зростає необхідність у психологічній допомозі, адже українці вже багато років живуть у фоновому стресі – спочатку через ковід, а потім через повномасштабну війну. Так і виникла ідея створити громадську організацію «План Б++».

Засновник сайту психологічної допомоги «План Б», голова ГО «План Б+» Дмитро Чикуров

Згодом Дмитро Чикуров побачив програму від Мінветеранів, що дозволяє надавачам психологічної допомоги безоплатно консультувати ветеранів, учасників бойових дій та їхніх родичів, а натомість отримувати компенсацію від держави. За цією програмою «План Б++» працює з початку 2025 року.

– Коли підбирав психологів, більше орієнтувався на родичів військових, на ветеранів, бо потреба (у психологічній допомозі для них – ред.) є. На сайті зараз – шестеро психологів-ветеранів. Також є й психотерапевти. На сайті «План Б» працюють психологи з усієї України – з Києва, Чернігова, Кропивницького, Полтави, а також із Польщі, Іспанії. Ми здебільшого працюємо онлайн, бо це більш клієнтоорієнтовано та безбар'єрно.

Щоб звернутися по безоплатну психологічну допомогу, потрібно надати довідку учасника бойових дій та ідентифікаційний код, для родичів – свідоцтво про народження (для дитини) та шлюб (для дружини).

Дмитро Чикуров має стійке переконання: родичі ветеранів та військовослужбовців набагато більше потребують психологічної допомоги, навіть ніж самі військові та ветерани.

– Є ветеран, у житті якого присутня війна, з цим простіше розібратися, а є родичі, які переживають за ветерана. Існує фраза: «Воює один – воює вся родина». Але у нас зазвичай цього не помічають, хвилюються лише за того, хто на фронті, а родичі ніби ні до чого, про них часто забувають. Але вони переживають не менше, а інколи навіть і більше. Крім того, в кількісному співвідношенні родичів набагато більше – в кожного ветерана є мінімум троє родичів, – пояснює свою думку наш співрозмовник.

Голова ГО «План Б++» підкреслює також: рідні зазвичай чекають, що їхній близький повернеться з війни таким, яким він був раніше. Тому важливо змінювати ставлення родичів та близьких людей до цього.

– Він ніколи не повернеться таким, як був. Він служив, отже, вже побував в іншому соціальному статусі й розділяє свій світ на військових та не

військових. Головне – показати родичам, що так, як було раніше, вже не буде, допомогти їм до цього адаптуватися, – зауважив Дмитро Чикуров.

Із якими проблемами учасники бойових дій ідуть до психолога

Ветеран, інструктор ЗСУ з психологічної допомоги та відновлення та провідний фахівець «Плану Б++» Артем Чернов прокоментував, що запити від ветеранів можна умовно розділити на три категорії.

Психолог Артем Чернов

По-перше, це запити реінтеграційного характеру – пошук себе в цивільному житті з урахуванням бойового досвіду, самовизначення.

– *Трапляється так, що людина служила, зіткнулася зі смертю, переоцінила своє життя й не хоче повертатися на свою цивільну роботу. У процесі служби формується бойове братство, товариші – і для людини це цінніше, ніж цивільне життя, – розповідає Артем Чернов.*

Тому багато колишніх військовослужбовців хочуть залишатися дотичними до військової спільноти – навіть якщо вони не служать, хочуть вступати у ветеранські чи волонтерські організації.

Також до першої категорії Артем Чернов включив відновлення стосунків із дружиною чи пошук нової пари.

– *Багато військових розлучилися, сім'ї розпалися, дружини поїхали за кордон. Або на війні чоловік міг познайомитися з бойовою медициною, яка йому була симпатична, а зараз він має повертатися до дружини. Це моральні дилеми сімейного характеру.*

Друга група – військовослужбовці з дезадаптованими змінами особистості, тобто підвищеною тривожністю, апатичністю, ознаками депресивного розладу, які ще не стали клінічною хворобою, що потребує залучення психіатра.

– *Це коли є яскраво виражена симптоматика, яка заважає людині жити. Наприклад, людина хотіла змінити роботу, але нахлинула тривожність – і вона побоялася піти на співбесіду. А потім людина себе картатиме за те, що не сходила. Тривожність ще й породжує комплекс провини.*

Також учасники бойових дій приходять із нераціональними думками «я повернувся живий, а мої побратими померли – я відчуваю свою провину за це». За словами психолога, трапляються ветерани з апатією до життя – невмотивовані клієнти, замість яких звертаються дружина, мати чи інша близька особа.

Третя категорія – це клієнти з розгорнутими посттравматичними чи тривожними розладами, депресією чи контузійним ураженням головного мозку.

– *Тоді вже йде співпраця з психіатром, він призначає медикаменти, а психолог відстежує динаміку. Зараз намагаються не усувати людину з суспільства, тобто не госпіталізувати, якщо вона не становить загрози. Бо коли кладуть у лікарню, додається стигма «психічно хворого». Проте в*

деяких випадках, наприклад, при психозі, коли в голові відбувається підміна дійсності на марення, без цього не обійтися, – пояснює Артем Чернов.

Наш співрозмовник зазначає, що після звільнення зі служби рекомендував би всім ветеранам пройти психолога, бо так буде безпечніше і для суспільства, і для самого ветерана.

– Для особистості звільнення зі служби – це ненормативна криза, коли в людини змінюється роль. Тут є різні приклади. Поганий – це Афганська війна, суспільство «плювало» на ветеранів, були ПТСРи, випадки насилля, алкоголізація, найвищий рівень суїцидів. Протилежний приклад: після Першої світової війни у Британській імперії ветерани стали викладачами у військових вишах та людьми, яких поважають.

Артем Чернов наголошує, що в такий перехідний період важливо підтримувати ветерана. Психолог як приклад наводить США: там активно працюють ветеранські організації, які не залишають людину на самоті.

– Вважаю, що директивна форма не спрацює. А ненав'язлива інтервенція (втручання – ред.) з боку ветеранської організації, громади, міста, щоб просто подзвонили до ветерана і запитали, чи йому щось треба, – це гарний варіант.

Найбільш поширена проблема після повернення зі служби – це алкоголізм

За словами Артема Чернова, дружини військовослужбовців найчастіше стикаються з тривожністю та нав'язливими думками. Також родичі переживають, яким військовий повернеться додому, настільки сильно він зміниться, як із ним правильно треба буде спілкуватися.

– У медіакulturі вважається, що найбільш популярний розлад серед військових – це посттравматичний. ПТСР зараз уже навчилися непогано лікувати. Наприклад, у Полтаві психіатр, із яким я взаємодію, організував у клініці групу самопідтримки хворих на ПТСР, де люди можуть обмінюватися думками та емоціями. А насправді найбільш поширений – алкоголізм, – каже психолог.

І перший крок до одужання в такому випадку – усвідомлення того, що алкоголізм заважає нормально жити, спотворює певні сфери життя.

– Із залежностями важче впоратися, ніж із психічними захворюваннями. Якщо є таблетка від депресії, то від алкоголізму немає. Це чисто психологічна робота у період тверезості (ремісії). Зазвичай людина у п'яному стані «наламає дров», злякається, і тоді за це можна зачепитися, щоб витягти її із залежності.

Як пояснив Артем Чернов, якщо людина не має симптомів психічного розладу, може вистачити 5 сеансів із психологом, щоб розв'язати її проблему. Як приклад стану, з якого можна вийти досить швидко, він навів випадки, коли військові тривожаться під час взаємодії з великими скупченнями людей, бо їхні колони потрапляли під обстріл. І тепер вони сприймають велику кількість людей як небезпеку. Інший приклад: військові стають «реактивними» – під час бойових завдань звикають спочатку діяти, а потім думати, бо від цього

залежить виживання. У цивільному житті починають розуміти, що з ними щось не так.

– Важливо пояснити людині, що так буває після служби, бо йде адаптація. Я пропоную вибрати найбільш важливий аспект життя, наприклад, спілкування з дружиною. І тоді формуємо новий стереотип поведінки, щоб спілкування звучало не наказами, щоб там було слово «будь ласка». Це в інтересах ветерана – зберегти дружину, щоб вона його любила та підтримувала. Бо буває так, що дружини можуть залишитись із чоловіком з протезом чи в кріслі колісному. Але «без голови» ніхто нікого не терпить – коли реактивність, крики, побої. Тут прикритися тим, що ти герой, не вийде.

Артем Чернов каже, що зазвичай ветерани це швидко розуміють і готові йти на співпрацю.

– Але є ті, хто опирається, вважає, що багато віддав (коли служив – ред.), дружина може і потерпіти. Я у такому випадку кажу: «Ти терпів, воював, ти герой, це так. Але вона теж тебе чекала, пережила не менше. Тому треба робити кроки одне до одного».

Якщо людина втратила близького на війні, то нормальним періодом горювання вважається пів року. Після втрати у родичів загиблого може виникнути комплекс провини – вони вважатимуть себе винними у тому, що сталося. Можуть бути навіть легкі галюцинації, коли людина чує голос загиблого.

– До пів року це вважається нормальною адаптивною реакцією. На початку роботи з такими клієнтами потрібні співчуття і прийняття. У Полтаві є громадська організація «Сім'ї загиблих», там можна поспілкуватися з такими ж людьми, які пережили втрату. Це полегшує симптоми. Якщо після пів року людина починає втрачати соціальні функції (не ходити на роботу, не стежити за собою), у такому випадку говорять про розгорнутий депресивний розлад.

Психолог підкреслює, що за будь-якого психологічного діагнозу як для УБД, так і членів їхніх сімей, найгірший прогноз – це соціальна ізоляція. Коли людина уникає спілкування, розриває всі свої соціальні зв'язки, це пряма дорога до психіатрії.

Як «План Б++» допомагає громадам розвивати психологічну культуру

Голова ГО «План Б++» Дмитро Чикуров розповів, що його організація вже розробила відповідну програму та працює з громадами, щоб боротися з упередженнями щодо звернення по психологічну допомогу.

– Основна ідея програми – змінити підхід до психологічної допомоги. Адже чим далі від міст, тим ставлення до психологів стає більш упереджене. Для людей це щось невідоме та незрозуміле. Кількість психологів у малих та середніх громадах жаслива, їх там практично немає.

Дмитро Чикуров говорить, що люди досі мають великі бар'єри щодо звернення до психологів:

– Найперше: «Я ж не дурень, щоб іти до психолога, впорають сам». По-друге, люди залежать від чужої думки («що інші скажуть?»). По-третє, люди пам'ятають каральну психіатрію Радянського Союзу, бояться, що їх посадять у «дурку». І якщо це віддалені громади, не завжди у жителів є можливість їздити до психолога.

Психолог Артем Чернов пояснює, що «План Б++» ставить перед собою ціль: щоб завдяки розвитку психологічної культури зросла кількість звернень по допомогу, і люди не доходили до хронічних станів.

– Добре, коли у громадах є інфраструктура – психолог, психіатр, групи самопомогі, організація дозвілля для ветеранів. Щоб люди могли зустрітися, поговорити, порефлексувати – і їм уже краще, вони не соціально ізольовані. А коли у громаді до тебе нікому немає діла, на тебе звернуть увагу тільки коли ти застрелишся. І, на жаль, такі випадки є зокрема й на Полтавщині, – каже Артем Чернов.

Якщо громада зацікавлена у допомозі, «План Б++» проводить лекції для соціальних працівників, адже вони – перша лінія, яка стикається з ветеранською спільнотою.

– Ми можемо навчити їх, як правильно спілкуватися з ветеранами. Першу психологічну допомогу вони зможуть надати самі, а зі специфічними проблемами (депресія, ПТСР) – то вже до нас, – розповідає Артем Чернов.

Психологічна платформа «План Б» підписала меморандум про співрацю з Опішнянською територіальною громадою

Також «План Б++» планує організувати ветеранський патронаж – допомагатиме людям, які повернулися з війни, створити громадську організацію. І надалі вже вони опікуватимуться тими, хто повертається зі служби в їхню громаду.

– Це американський шаблон роботи. Не кожна громада може собі дозволити мати психіатра, клінічного, сімейного психологів. Але за допомогою цієї програми люди зможуть 90 % проблем розв'язувати на місці, а ми вже будемо виконувати допоміжну функцію.

(<https://dumka.poltava.ua/viyskovyy-nikoly-ne-povernetsia-zi-sluzhby-takym-iaak-buv-iaak-psykholohy-poltavskoi-orhanizatsii-pratsiuiut-iz-veteranamy-ta-ikhnimy-ridnymy/>, 08.09.2025).

===

Для дружин зниклих військових організовують групи підтримки в Києві

Для дружин військових, які зникли безвісти або перебувають у полоні, організовують групи психологічної підтримки в Києві.

Про це повідомила заступниця голови КМДА Марина Хонда.

"Жінки, які довго чекають на повернення своїх чоловіків, часто перебувають у стані психологічного виснаження. Відчуття невизначеності впливає на внутрішній стан і на стосунки з дітьми. Важливо мати безпечний

простір, де можна отримати підтримку та навчитись долати емоційне напруження", — зазначила вона.

Перша зустріч для дружин захисників, які зникли безвісти, відбудеться 18 вересня у форматі ресурсної арттерапії. У межах груп учасниці зможуть:

- розібратися у власних емоціях та відновити внутрішній ресурс;
- навчитися спілкуватися без агресії;
- отримати знання про запобігання насильству та можливі шляхи допомоги;
- попередити випадки, коли агресія через виснаження може бути спрямована на дітей.

Захід проводитимуть на базі Денного центру соціально-психологічної допомоги на вул. Райдужна, 6-А. Час можна обрати: 10:00, 13:00 або 17:00.

(<https://suspilne.media/kyiv/1115582-dla-druzin-zniklih-vijskovih-organizovuut-grupi-pidtrimki-v-kievi/>, 15.09.2025).

===

У Хмельницькому відкрили медичний центр психологічної підтримки для ветеранів

У Хмельницькому запрацював медичний центр з надання другого рівня психологічної допомоги ветеранам та їхнім родинам, а також ветеранам з інвалідністю.

Про це в етері Українського Радіо Хмельницького розповіла Катерина Назарова, медична директорка медичного центру "Карітас-Хмельницький".

Пані Катерино, коли запрацював медичний центр?

Центр розпочав працювати з квітня поточного року. Ми є надавачами послуг з психологічної допомоги ветеранам та членам їхніх родин. Працюють психологи, психотерапевти, лікар-психіатр і працюємо відповідно до запиту. Ми є надавачами другого рівня надання допомоги. Наші фахівці працюють відповідно до звернень та до запитів людей, ветеранів або їхніх родин, які звертаються до нас.

Скажіть, що означає другий рівень психологічної допомоги?

Другий рівень — це психологічна і психотерапевтична допомога, яка надається фахівцями відповідної сфери знань амбулаторно без госпіталізації, а в її комфортних домашніх умовах. Мало того, це дуже великий плюс, ми це бачимо вже на нашій практиці, що ця допомога може надаватися в індивідуальному форматі, може надаватися в груповому форматі, як очно, так і онлайн.

Пані Катерино, яка чисельність фахівців у центрі, які допомагають ветеранам?

В нас працює п'ять фахівців і умовно, але залежно від сфери знань і практики кожного фахівця, ми поділили їхню сферу діяльності. Одна фахівчиня працює більше з дітьми, в неї є навички та вона має досвід роботи з дітьми. Хтось працює більш в груповому форматі, хтось більше працює з

травмофокусованими методиками. І коли звертається людина, то ми уже вже інтуїтивно, визначаємо хто саме буде працювати.

А з якими проблемами найчастіше до вас звертаються ветерани?

Зараз в суспільстві існує проблема стигматизації, щодо людей, які повернулися з війни. Звісно, людина, яка пережила такі критичні події, яка бачила смерть, вона не може бути такою, як була до того, але, наше суспільство потрібно готувати до деяких нюансів в поведінці.

Насправді це дуже широка тема, починаючи від безсоння, проблем в сім'ї, важкість адаптації в суспільстві. І все це також потрібно пропрацьовувати. Наслідки фізичних травм, та сама легка черепно-мозкова травма, контузія. До прикладу контузію не діагностують на МРТ. Це зміни структури мозку на рівні нейронів, клітин. Але людина відчуває симптоми: головні болі, запаморочення, порушення пам'яті.

(<https://suspilne.media/khmelnytskyi/1077957-u-hmelnickomu-vidkrili-medicnij-centr-psihiologichnoi-pidtrimki-dla-veteraniv/>, 01.08.2025)

====

Організатор ветеранського турніру M13 FIGHTS: «Це – характер, сила, безкомпромісність, лють»

Артем «Грот» – про лігу боїв для військових: продовження братерства, народженого під обстрілами

21 червня на базі ветеранського мотоклубу MEMORIA MMC у Києві відбувся перший відкритий турнір M13 FIGHTS. На ринг вийшли ті, хто знає, що таке справжній бій – військові та ветерани. Десять поєдинків провели у пам'ять про побратимів, які віддали у війні найцінніше – життя.

Засновник та організатор M13 FIGHTS Артем «Грот» – ветеран російсько-української війни, родом із Білорусі. У 2014-2015 рр. воював у складі «Азову», а з 2016 – у Силах спеціальних операцій ЗСУ. 2019 року отримав важке поранення, через яке довелося ампутувати ногу. Попри це він повернувся до ССО, став одним із найкращих інструкторів із підготовки військових спецпризначенців. У 2020 році бере участь у турнірах із джиу-джитсу, де показав неймовірну силу духу та майстерність, адже змагався та перемігав, маючи ампутацію ноги. У Києві заснував проєкт TMS HUB – спортивний простір для реабілітації військових. Уже відкрито філіали у всіх куточках країни на базі клубів бразильського джиу-джитсу. Бачення та досвід ветерана лягли в основу M13 FIGHTS.

- Артеме, турнір відбувся. Шуму наробили чимало. Як самі бійці та побратими сприйняли формат?

- На локації було близько 500 людей. Ми анонсували захід у соцмережах. Хотіли, щоб перший турнір був більш домашнім, для військових колективів і байкерських клубів Києва. Усі, хто був, – військові, цивільні, байкери – відзначили вайб та атмосферу заходу.

На рингу зішлись хлопці на протезах, після полону, після поранень – і це знайшло відгук у глядачів. Коментаторами були колишній чемпіон світу за версією WBO у легкій вазі Денис Берінчик та речник Міноборони України Дмитро Лазуткін. Долучився й репер Коробок.

- Що ти вкладаєш у цей турнір? У чому його особливість?

- M13 FIGHTS – це один із проєктів мото-клубу MEMORIA MMC. Це – дитина нашого руху. Цінності спільні, тому що за цим стоять одні й ті самі люди. Головна з них – пам'ять про загиблих героїв.

Формат турніру унікальний. у поєдинках зішлись учасники зі справжнім бойовим досвідом – військовослужбовці, ветерани, спецпризначенці. Ці бої – не просто змагання; це частина братерства, що народжується та гартується у полум'ї війни.

- Як виникла ідея створення M13 FIGHTS?

- Ідея народилася у стінах клубхаусу нашого мото-клубу, під час однієї з нарад. У нас був ресурс людей, можливості і ми могли застосувати наш досвід. Більшість хлопців пов'язані з єдиноборствами, і у нас був відповідний майданчик, тому логічно було створити турнір.

- Складно було все зібрати?

- Я недооцінив обсяг роботи в день турніру. Ми думали, що впораємося швидше, але готувалися до останньої хвилини. В підсумку встигли рівно до початку запланованих боїв. Підготовка такого заходу займає близько півтора місяця щотижневих нарад і постійної роботи великої команди.

- Чи намагалися росіяни якось перешкодити проведенню турніру, можливо, інформаційними атаками чи обстрілами?

- Ні, як на замовлення. Турнір закінчився, гості роз'їхалися, і тільки після цього почалася повітряна тривога, коли на локації залишилися тільки ми.

- Хто вам допоміг у реалізації ініціативи? Чи була підтримка від держави, волонтерів чи ветеранських спільнот?

- У підготовці до турніру були задіяні учасники мото-клубу MEMORIA та наші «supporters» – велике ком'юніті різних людей, яких об'єднують спільні цінності.

Серед партнерів заходу хочу відзначити Pototskyi Fight Club, як і файт-клуб Octagon, власник якого, Дмитро Єфремов, був головним рефері. І «Спецпідрозділ Тимура» ГУР МО України – бойовий підрозділ спеціального призначення. Для них ми збирали донати, і всі виручені кошти були передані їм. Вони всіляко сприяли проведенню турніру.

- Як відбувався відбір учасників?

- Заявок було близько 100, ми сформували 10 пар. Частина учасників прийшла через онлайн-заявки, частина були ті, хто бився на турнірах до повномасштабної війни. Велика частина бійців була зі спецпідрозділу «Кракен» з Харкова.

Також були військові з різних родів військ, курсанти військової академії. У майбутньому ми хочемо створити лігу боїв саме для військових підрозділів,

щоб бійці висувалися від бригад та корпусів. Ми хочемо показувати видовищні бої людей, які пізнали дух війни і можуть перенести це на ринг.

- Чи всі учасники мали спортивний досвід? Або були ті, хто відкрив для себе спорт саме тут?

- Усі були зі спортивним досвідом, але на різному рівні: від професійного до любителів, у яких досвід був 10 років тому. Але важливі емоції, заряд людини та видовищність. Людям цікавий справжній борець, який не просто демонструє техніку, а пройшов щось у житті і може показати це на рингу.

- Якщо говорити про навички, отримані на фронті, які з них стали у пригоді та допомогли в бою на турнірі?

- Загартований характер людини, яка побувала там, яка ніколи не відступить, буде йти до кінця. Їй важлива перемога і змагальний дух.

- Є учасники, які здивували найбільше?

- Звісно, здивував Антон Калашников, позивний «Тяпа» – хлопець зі спецпідрозділу «Кракен», який звільняв острів Зміїний. У нього складне поранення ноги, але на рингу він гідно бився із суперником, показав величезну волю до перемоги та характер.

Здивував також Лавруха з «Азову», який погодився взяти участь у турнірі через чотири місяці після звільнення з полону, чим показав непереможну силу духу. І його опонент, Олександр Мамонтов із «Дозору», з ампутацією стопи. Він втратив кінцівку під час штурму ворожих позицій, але ніколи не здається, керуючись принципом: «Роби те, що можеш, там, де ти зараз».

Хлопці показали реально крутий бій, який ви зможете переглянути у випусках на YouTube. Ми все зафільмували і зараз працюємо над монтажем.

- Коли чекати запуску YouTube-каналу?

- Я думаю, найближчий випуск буде за два тижні. Хоча не виключаю, що може й трохи пізніше.

- Якби описати кількома словами емоції вечора, які б це були слова?

- Характер, сила, безкомпромісність, лють.

- Крім спортивної складової, яку роль турнір відіграє для психологічної підтримки військових та ветеранів?

- Це майданчик, де підтримують одне одного, обмінюються досвідом та об'єднуються навколо здорового спортивного інтересу. Понад мільйон людей брали участь у бойових діях, і всі вони потребують психологічної допомоги та реабілітації.

M13 FIGHTS – одне з місць, де можна виступити або подивитися бій, підтримати своїх побратимів. Багато людей з ампутаціями та пораненнями підходили до мене, і їм усім турнір приніс задоволення. Ми виділили для них найкращі безкоштовні місця.

- Коли нам чекати наступного M13 FIGHTS? Хто зможе взяти участь?

- M13 FIGHTS плануємо проводити раз на місяць: у липні, серпні, вересні. Наступні турніри будуть у різних форматах. Один закритий та два відкритих. Заявку подати зможе кожен, і кожен отримає фідбек. Ми анонсуватимемо майбутні події в соцмережах – в Instagram та на YouTube.

Ми хочемо зробити акцент на тому, щоб великі підрозділи Сил оборони включилися і виставляли бійців від бригад і корпусів. Це створить змагальний дух між великими підрозділами. І кожен із них – боротиметься за свій імідж. Ми хочемо стати майданчиком, на якому може вирости бренд підрозділу.

- Чи плануєте розширювати географію проведення M13 FIGHTS?

- Обов'язково будемо розширювати. Цим займатимуться чаптери ветеранського мотоклубу MEMORIA MMC, які знаходяться в інших містах. А от де саме – повідомимо в наших соціальних мережах. Тож підписуйтесь, щоб не пропустити!

- Що б ти сказав побратимам, які отримали поранення, бачили в соцмережах інформацію про проведення турніру, і хотіли б подати заявку, але сумніваються?

- Не треба сумніватися. Неважливий ваш рівень, важлива ваша воля до перемоги та ваш характер. Ми – майданчик, який дасть вам можливість показати це людям та розвинути себе, розкрити ваш характер і потенціал.

- Як, з твого досвіду, спорт допомагає у відновленні ветеранів після війни?

- Реабілітація через спорт – це основа відновлення людини після поранення та отриманого бойового досвіду. Спортивні ініціативи рухають реабілітацію. Я також є куратором проекту TMS HUB, який займається реабілітацією військових через спорт на базі бразильського джиу-джитсу. І ми бачимо, що спорт, зокрема M13 FIGHTS, допомагає хлопцям реабілітуватися та долучає їх до суспільства.

M13 FIGHTS – ліга боїв, створена військовими, проводиться між військовими, але контент призначений для всієї України. Я хочу, щоб українці підтримали учасників, які роблять цей проєкт, і військових, які в ньому беруть участь. Потрібно давати їм можливість показувати себе, проявити себе на рингу.

(<https://mind.ua/publications/20291693-organizator-veteranskogo-turniru-m13-fights-ce-harakter-sila-bezkompromisnist-lyut>, 10.07.2025)

Обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення стресових ситуацій

30 вересня в Житомирській обласній універсальній науковій бібліотеці імені Олега Ольжича у рамках мистецького проєкту “Арта” відкрилася виставка картин ветеранів російсько-української війни.

“Арта” — соціальний проєкт, мета якого через мистецтво допомогти українським захисникам психологічно відновитися. Ідея арттерапії з’явилася у Вікторії Козел, засновниці проєкту, у 2022 році під час лікування депресії у лікарні.

“В лікарні я побачила багато захисників, які стикаються з проблемами наслідків війни, і як їхня психіка не справляється з тим, що вони там побачили. Дуже часто тієї допомоги, яку їм надає лікарня, недостатньо, потрібно щось більше. Тому що у вільний час хлопці шукають для себе розвантаження в деструктивний спосіб”, — розповіла Вікторія Козел.

14 серпня 2023 року “Арта” вперше зібрала у Житомирі військових, які були на лікуванні. За цей час через проєкт пройшло 500 військовослужбовців. Із захисниками під час заняття з арттерапії працюють художники та психологи. За словами психологині “Арти” Наталії Бірук, короткотривалий ефект у військових спостерігається після першого заняття, але для відновлення потрібні декілька занять.

“Щодо того, як працює арттерапія. Коли у людини є спогади про війну, про ті моменти, в яких вони знаходилися, у хлопців, які вже не на лінії вогню, у них постійно прокручуються ці ситуації, і вони постійно їх аналізують. Що вони могли зробити ще, що вони могли зробити краще, як вони могли чи мали вчинити в тій чи іншій ситуації. Це виснажує, вони не можуть відчувати радість, вони не відчують ні смаку їжі, ні смаку життя. Арттерапія їм допомагає відволіктися. Вони мають зосередитися на малюнку, підібрати фарби та лінії. Поки вони всередині цього процесу, вони відпочивають. Зазвичай хлопці кажуть: ми не вміємо малювати, допоможіть. Ми потихеньку їх залучаємо — спочатку олівцем, потім фарбою. Під час цього процесу вони отримують задоволення і розвантажуються психологічно”, — говорить Наталія Бірук.

Картина одного з ветеранів російсько-української війни, представлена в експозиції у бібліотеці

Заняття з арттерапії безкоштовні. Гроші на потреби проєкту Вікторія Козел збирає і звітує про витрати на сторінці проєкту “Арта” у фейсбуці.

“У нас є залучені кошти іноземних партнерів, і я вирішила, що треба створити сторінку у фейсбук, де ми звітуємо про кожне заняття — що відбувалося, хто був. Раз на кілька місяців я повністю звітую про те, які кошти надійшли, на що були витрачені і який залишок”, — сказала Вікторія Козел.

Заняття з арттерапії “Арта” проводить щотижнево на базі Поліського національного університету. Організатори кажуть: щоб почати малювати, навички не потрібні.

Виставка картин ветеранів російсько-української війни триватиме у обласній бібліотеці ім. Олега Ольжича до кінця жовтня.

(<https://zhitomir-online.com/2025/09/30/u-zhytomyri-vidkrylasia-vystavka-kartyn-veteraniv-rosiysko-ukrainskoi-viyny.html>, 30.09.2025)

===

5 книг про взаємодію з військовими та ветеранами.

Війна зводить стіни, які нам щодня доводиться долати. Серед таких стін – проблеми у комунікації між військовими та цивільними. Коли не знаєш, що сказати людині, яка пройшла пекло та повернулася з нього.

Для того, аби не нашкодити військовому словами, оминати тригерні теми та досягти взаємної етичної комунікації, зібрали для вас підбірку книг, що вчать спілкуватися з учасниками бойових дій.

“Плем'я”, Себастьян Юнгер

На війні солдати ігнорують політичні чи соціальні відмінності всередині свого взводу, однак після повернення до мирного життя потрапляють у суспільство, розколоте на конкуруючі касти. У своїй книжці Себастьян Юнгер пояснив, що справа не стільки в тому, що не так з ветеранами, скільки в тому, що не так з нами.

Книга допоможе переосмислити підхід до справ бійців та пояснить, чому ми сильніші, коли об'єднуємося, і як цього можна досягти у сучасному світі.

Автор книжки звертає увагу читача на те, що для ветеранів, які повернулися до мирного життя, надзвичайно важливо відчуття приналежності до спільноти, а не просто турбота та підтримка. Крім того, суспільство повинно докладати всіх зусиль, щоб допомогти бійцям у реабілітації, незалежно від складності їхнього шляху.

Видання буде корисним для громадських активістів, лідерів спільнот, чиновників, військових лікарів і психіатрів й усіх, кого торкнулась війна.

“Психологічна травма та шлях до видужання”, Джудіт Герман

Ця праця – результат двох десятиліть досліджень та клінічної роботи з жертвами сексуального насильства і насильства в сім'ї, а також з ветеранами бойових дій та жертвами політичного терору. У ній ідеться про відновлення зв'язків: між публічним та приватним просторами, між індивідом та громадою,

між чоловіками та жінками. Книжка стане незамінною для психологів, психотерапевтів, лікарів і тих, хто, зазнавши насильства, шукає шлях до видужання.

За оцінкою The New York Times, книга вважається однією з найважливіших праць у сфері психіатрії, опублікованої з часів Зігмунда Фрейда.

Тема відновлення та повернення в поствоєнний контекст актуальна для учасників бойових дій, для яких реабілітація стає складним і тривалим процесом повторної імплементації у суспільство. Авторка радить, як зробити цей перехід максимально комфортним для обох сторін: як для військових, так і для цивільних.

“5 мов любові: військове видання. Секрети стійкості кохання”, Гері Чепмен, Джослін Грін

Коли один з партнерів потрапляє на військову службу, життя обох людей у парі докорінно змінюється. Спілкування за звичними моделями вже не працює. Здається, що між партнером-цивільним та партнером-військовим починає пролягати глибока прірва непорозуміння. Ви немов спілкуєтеся різними мовами.

Аби цього не сталося (або для того, щоб виправити складну ситуацію), автори цього видання детально пояснюють, як спілкуватися з партнером/-кою військовою, аби зберегти стосунки на відстані, пройти разом усі випробування та не втратити одне одного.

Теорію про 5 мов любові: слова підтримки, якісний час разом, отримання подарунків, вчинки служіння й фізичний контакт – Гері Чепмен разом із дружиною військового Джослін Грін адаптували для пар, які змушені жити в тривалій розлуці й тривогах через те, що є родинами військовослужбовців.

Серія психологічних посібників “Як ти, (...)?”

“Як ти, брате?” – волонтерський проєкт. Він покликаний зібрати найкращі практики того, як зберігати стосунки, відновлювати контакт та надавати підтримку одне одному під час війни, та поширити ці практики серед всіх українців, як військових, так і цивільних.

Серед тем, яким присвячені психологічні гайди – сучасний досвід того, що допомагає:

- полегшити адаптацію,
- зміцнити стосунки та допомогти справлятися з викликами і ветерану, і тим, хто адаптується разом з ним
- комунікація з дітьми військових
- травматичний досвід бойових дій та як його обговорювати
- що варто і що не варто говорити тим, хто втратив близьку людину
- алгоритм спілкування для пар, розділених війною
- правила комунікації з військовими та навіть основи тактичної комунікації для цивільних.

Посібники можна отримати безкоштовно – завантажити на сайті, або ж замовити у друкованому вигляді.

“Бій: Психологія і фізіологія війна в часи війни та миру”, Дейв Гроссман, Лорен Крістенсен

Книга, що дає можливість відчувати та зрозуміти військових, відчувати, з якими випробуваннями стикається їхнє тіло та психіка.

Читач дізнається:

- про психологічну еволюцію бойових дій
- про техніки, які сприяють ефективності військовослужбовців та їхній психологічній витривалості й допомагають вийти з токсичного середовища смертоносних боїв зміцнілими тілом та духом.

Також ви дізнаєтеся, що відбувається з людським тілом, нервовою системою, серцем, диханням, зором та слухом, з пам'яттю під впливом стресу в умовах смертельного зіткнення; що потрібно сучасним воїнам, щоб не дійти до нервового виснаження і продовжувати боротьбу, щоб вижити й перемогти.

Бонусом після прочитання формується алгоритм правильного, нетоксичного спілкування із військовими під час ротацій або остаточного повернення з війни до мирного життя.

(<https://bzh.life/ua/plany/1739781936-5-knig-vzaemodiyu-viyskovimi-ta-veteranami/>)

====

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)

====

Міська централізована бібліотечна система Івано-Франківська з 15 вересня до 1 жовтня 2025 року долучилася до збору книг для українських захисників у межах проєкту «Книга на фронт».

Ініціативу збору книг для військових організувала Івано-Франківська МЦБС спільно з Культурним десантом. Акція триватиме з 15 вересня до 1 жовтня 2025 року.

“Поділіться книгами – вони поповнять бібліотеки у військових частинах”, — йдеться в оголошенні про збір літератури.

Про участь у проєкті повідомила заступник міського голови – директор Департаменту освіти та науки Вікторія Дротянко у соціальній мережі Facebook.

Книги для передачі військовим приймають у кількох локаціях міста. Читальний зал Центральної бібліотеки розташований на вулиці Пилипа Орлика. Також збирають літературу у Центральній дитячій бібліотеці на вулиці Бандери.

Громадяни можуть передати книги у бібліотеці-філії №1 на Вовчинецькій вулиці. Прийом літератури здійснюють також у будь-якій іншій філії Івано-Франківської МЦБС.

Зібрані видання передадуть для поповнення бібліотек у військових частинах. Проєкт «Книга на фронт» реалізує громадська організація Культурний десант.

Міська централізована бібліотечна система Івано-Франківська об’єднує Центральну міську бібліотеку та її філії. До складу МЦБС входять бібліотеки різних районів міста.

Департамент освіти та науки Івано-Франківської міської ради координує освітню політику міста. Відомство опікується роботою закладів освіти та культурних установ.

Культурний десант займається організацією культурних заходів для підтримки українських військових. Організація проводить концерти, літературні вечори та інші культурні події в зоні проведення військових дій.

Проєкт «Книга на фронт» спрямований на забезпечення військових якісною літературою. Ініціатива допомагає створювати та поповнювати бібліотечні фонди у військових частинах.

Читання допомагає військовим відволіктися від бойових дій під час відпочинку. Книги сприяють психологічній реабілітації та підтримці морального духу захисників.

Громадяни можуть передавати художню літературу, науково-популярні видання та інші жанри книг. Особливо потрібні сучасні українські та зарубіжні автори.

Термін проведення збору літератури обмежений до 1 жовтня 2025 року. Після завершення акції книги передадуть представникам військових частин для розподілу між бібліотеками.

(<https://versii.if.ua/novunu/ivano-frankivsk-zbyraye-knygy-dlya-vijskovyh-u-ramkah-proyektu-knyga-na-front/>, 16.09.2025)

===

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 Публічній бібліотеці міста Луцька представили інклюзивний громадський простір. Він слугуватиме місцем для навчання і дозвілля для людей з інвалідністю.

Інклюзивне середовище запрацювало в межах проєкту «Бібліотека для всіх: створення та облаштування інклюзивного громадського простору на базі публічної бібліотеки Луцької громади». Ініціювала ідею ВОГО «Перспективи Волині» в партнерстві з департаментом культури Луцької міської ради.

На облаштування міськрада Луцька виділила 530 тисяч гривень, ще 38 тисяч доларів отримано від Програми розвитку ООН в Україні та уряду Швеції.

У приміщенні встановили обладнання, пристосоване для осіб з інвалідністю: крісла з регуляторами висоти та положення спинки, ноутбук із портативним дисплеєм Брайля, принтер Брайля. Також закупили різні меблі та технічне оснащення, встановили пандус, облаштували інклюзивну вбиральню.

До слова, уперше в бібліотеці Луцької громади друкуватимуть літературу для осіб із порушеннями зору й незрячих.

Очільниця департаменту культури Луцькради **Тетяна Гнатів** підмітила, що офіційне представлення простору відбулося на старті Національного тижня

безбар'єрності. Цьогоріч його вперше започаткували в Україні – з 19 до 25 травня.

«Проект «Бібліотека для всіх» став надзвичайно важливим, адже це ще один крок до створення доступних умов для всіх членів громади: незалежно від віку, фізіологічних можливостей і соціального статусу. Ми прагнемо зробити сучасну бібліотеку, тобто простір не тільки для читання, а й для зустрічей, спілкування та навчання кожного відвідувача. Тема інклюзії нині потребує уваги на національному й локальному рівнях», – зазначила Тетяна Гнатів.

У просторі, як наголосила представниця ВОГО «Перспективи Волині» **Катерина Нагірська**, уже провели 25 культурно-соціальних заходів для вразливих груп населення. Йдеться про тренінги із підприємництва, літературні гостини, арттерапевтичні майстерки, психологічні тренінги, перегляд фільму тощо. Туди приходили не лише люди з інвалідністю, але і внутрішньо переміщені особи, ветерани, дружини військових.

Враження відвідувачів – лише позитивні. На відкритті враженнями ділилися люди, які побували на багатьох заходах. Мовляв, вдалося знайти підтримку й дізнатися чимало цікавого.

Заступниця Луцького міського голови **Ірина Чебелюк** звернула увагу, що для облаштування доступності виникають труднощі в будівлях, зведених задовго до сучасності. Як пояснила, не всі приміщення можна адаптувати під потреби людей з інвалідністю, але в громаді йде активна робота на вирішенням таких моментів.

«На сьогодні складно адаптувати все, що створено раніше за іншими будівельними нормами і стандартами. Це потребує значних капіталовкладень, а в певних випадках технічно неможливо. Проте ми повинні вчитися пристосовувати наявні будівлі до потреб людей з інвалідністю, облаштовувати комфортні умови для них. Дякую партнерам, які долучилися до відкриття простору», – акцентувала Ірина Чебелюк

Свої думки висловили й очільники інших бібліотек, керівники департаментів Луцькради та громадських організацій. За словами директора департаменту ветеранської політики **Олега Кобилинського**, читання книг стане корисним для реабілітації військових.

«Чудово, що бібліотеки стають доступними. Ми говоримо не лише про читання, але і про дозвілля. Важливо, що громада змінюється, а громадські організації все більше співпрацюють з органами влади. Вірю: колись усі публічні приміщення стануть доступними для громадян», – звернувся Олег Кобилинський.

Простір у межах проєкту «Бібліотека для всіх» працюватиме за графіком Публічної бібліотеки:

понеділок-п'ятниця – з 9:00 до 18:00,
субота – вихідний,
неділя – з 10:00 до 17:00.

Адреса: м. Луцьк, вулиця Свободи, 25 (колишня вулиця Декабристів).

«Бібліотеки в громаді трансформуються, стаючи доступними сучасними просторами», – акцентувала наприкінці керівниця департаменту культури Тетяна Гнатів.

(<https://www.volynnews.com/news/all/biblioteky-staiut-dostupnymy-u-lutskiy-knyhozbirni-ziavyvsia-inkliuzyv/>, 19.05.2025)

===

Експерти створили електронний путівник для військових та їх родин

Мережа освітньо-культурних просторів «Гончаренко центр» створила безкоштовну **онлайн-бібліотеку для військовослужбовців Сил оборони, ветеранів, членів їхніх родин та військовозобов'язаних українців.**

Онлайн-бібліотека доступна за посиланням.

Про це повідомляє **Детектор медіа.**

У бібліотеці зібрані корисні матеріали та ресурси — довідники, інструкції, зразки документів та юридичні пам'ятки, які можуть знадобитися українцям.

Колекція матеріалів включає розділи з таких тематик:

- Юридична допомога (права військовослужбовців, зразки рапортів, алгоритми дій у правових питаннях)
- Психологічна підтримка (інформація про реабілітацію, поради щодо подолання стресу)
- Адаптація до цивільного життя (покрокові інструкції, соціальні програми для ветеранів)
- Стосунки в родині (поради щодо збереження та відновлення сімейних стосунків після повернення з війни).

Представники мережі кажуть, що колекція матеріалів постійно поповнюється. Окрім бібліотеки, військові та їхні рідні можуть отримати безоплатні юридичні консультації через гарячі лінії «Гончаренко центрів».

Керівник юридичного центру мережі Микола Брюховецький розповів, що цю бібліотеку створили у відповідь на численні запити щодо юридичних питань, матеріальної та психологічної підтримки від військових, ветеранів та їхніх родин.

(<https://zemliak.com/news/pobut/8536-eksperti-stvorili-elektronniy-putivnik-dlya-viyskovih-ta-jih-rodin>)

===

Безоплатні ресурси для військових і ветеранів: юристи створили онлайн-бібліотеку для рівнян

Військові, ветерани та їхні родини з Рівненщини можуть скористатися безплатною онлайн-бібліотекою корисних ресурсів та

ініціатив. У колекції зібрані довідники, інструкції, зразки документів та юридичні пам'ятки, які можуть знадобитися українцям.

Про це **Район.Рівне** розказали автори – мережа освітньо-культурних просторів Гончаренко центр.

Як повідомляє керівник юридичного центру мережі **Микола Брюховецький**, проєкт з'явився в результаті численних запитів від військових і ветеранів щодо юридичних консультацій та психологічної підтримки.

«Наші юристи щодня надають безкоштовні консультації сотням захисників, допомагаючи їм вирішити питання оформлення статусу, отримання виплат, реабілітації та адаптації після служби. Щоб зібрати ці ресурси та зробити їх ще більш зручними, ми створили онлайн-бібліотеку. Користуватися нею можуть всі охочі», – ділиться Микола Брюховецький.

У бібліотеці є кілька розділів, кожен з яких охоплює важливі аспекти життя військових та ветеранів:

- Юридична допомога – права військовослужбовців, зразки рапортів, алгоритми дій у правових питаннях.
- Психологічна підтримка – матеріали про реабілітацію, поради з подолання стресу.
- Адаптація до цивільного життя – покрокові інструкції, соціальні програми для ветеранів.
- Сімейні стосунки – поради щодо збереження та відновлення стосунків після повернення з війни.

Онлайн-бібліотека доступна за цим посиланням.

Колекція постійно оновлюється, і тепер кожен, хто потребує допомоги, може знайти корисні матеріали в онлайн-форматі. Гарячі лінії юридичної підтримки для військових та ветеранів працюють за номерами +38 067 204 22 06, +38 095 116 88 87, +38 093 744 00 36 (08:00–19:00 у будні, 09:00–18:00 у вихідні), для жінок із родин військових: +38 067 204 22 07 (09:00–18:00 у будні), для українців за кордоном: +38 050 888 90 17 (09:00–18:00 у будні); для переселенців: +38 067 428 28 64, +38 050 107 88 83, +38 093 377 44 04 (09:00–18:00 у будні).

(<https://rivne.rayon.in.ua/news/838651-bezoplatni-resursi-dlya-viyskovikh-i-veteraniv-yuristi-stvorili-onlayn-biblioteku-dlya-rivnyan>, 30.09.2025)

===

Франківська міська бібліотека запустила акцію збору книг для поповнення бібліотек у військових частинах. Літературу можна принести до будь-якої філії МЦБС.

Міська централізована бібліотечна система Івано-Франківська проводить акцію “Книга військовому” зі збору літератури для військових частин. Книги приймають до 1 жовтня включно.

Зібрані книги поповнять бібліотеки у військових частинах.

====

30 вересня відзначають Всеукраїнський день бібліотек. Напередодні цієї дати, 29 вересня о 12:00, у Рівненській обласній бібліотеці відбудуться урочистості з нагоди професійного свята.

У програмі:

- вітання від представників влади, партнерів та друзів бібліотек;
- нагородження бібліотекарів почесними відзнаками та грамотами;
- відзначення переможців регіональних професійних конкурсів;
- презентація проекту **«Що читають ті, хто тримає небо»**.

Щороку Громадська організація «Рівненське обласне відділення Української бібліотечної асоціації» проводить конкурси, що підтримують професійну ініціативу та розкривають творчий потенціал бібліотекарів Рівненщини.

Цьогоріч відбувся обласний огляд-конкурс «Краща сільська бібліотека», де було представлено кращі практики перетворення сільських книгозбірень на сучасні простори громади.

Вчетверте реалізовано унікальний для України конкурс-рейтинг «Культурний патрон громади», особливість якого в тому, що відзнаку отримують і бібліотекарі, і представники місцевого самоврядування - як справжні партнери культурних змін.

Традиційним став і конкурс міні-грантів бібліотечних ініціатив. Для бібліотекарів він став справжнім майданчиком для втілення сучасних ідей, спрямованих на посилення ролі бібліотек у житті громад. Цьогоріч на конкурс подано 13 заявок, 5 із яких здобули перемогу та відкрили шлях до реалізації десятків нових культурних практик. Серед них і проєкт, підготовлений Рівненською обласною універсальною науковою бібліотекою.

Під час урочистостей буде представлено його результати - мотиваційну виставку **«Що читають ті, хто тримає небо»**, автор Бойко Галина провідний методист науково-методичного відділу.

Героями виставки стали уродженці Рівненщини – військовослужбовці, ветерани, які нині боронять Україну. Серед них є й відомі письменники та автори сучасної воєнної прози й поезії: Сергій Гридін, Тетяна Камерістова, Сергій Мартинюк, Максим Парфіненко, Рустам Дмитрук, Микола Кашук, Олександр Бudyко, Максим Кривцов та Владислав Кондратюк.

Життя Максима Кривцова та Владислава Кондратюка обірвала війна. Та вони залишили по собі книги, поезію та приклад мужності, гідності й любові до України.

Виставка складається з 10 плакатів: дев'яти візуальних історій про військових-авторів та їхні читацькі вподобання, а також одного особливого

плаката, який належить кожному з відвідувачів. Тут кожен зможе залишити рядки з улюбленого вірша чи назву книги, що має особливе значення.

Проект покликаний формувати інтерес до української літератури та показати синергію культури і війська: солдати не лише боронять країну, а й діляться власними читацькими вподобаннями, надихаючи інших.

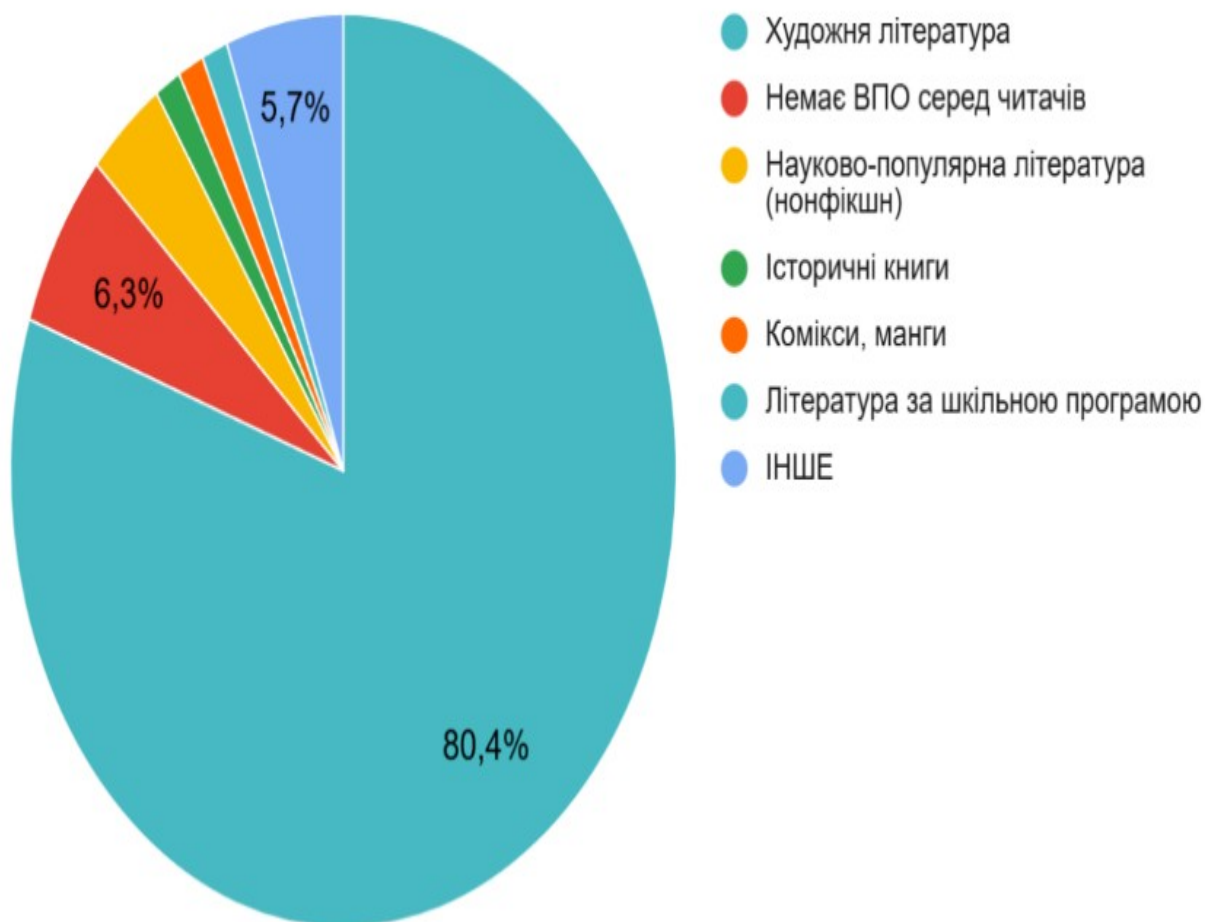
(https://rivne1.tv/news/166714-u-rivnomu-vidznachat-den-bibliotek-ta-prezentuyut-vistavku-pro-literaturni-vpodobannya-viyskovikh#google_vignette, 25.09.2025)

===

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, манґу та шкільну програму.

Попит на книги серед вимушених переселенців



Книжки, які найбільше запитують вимушені переселенці:

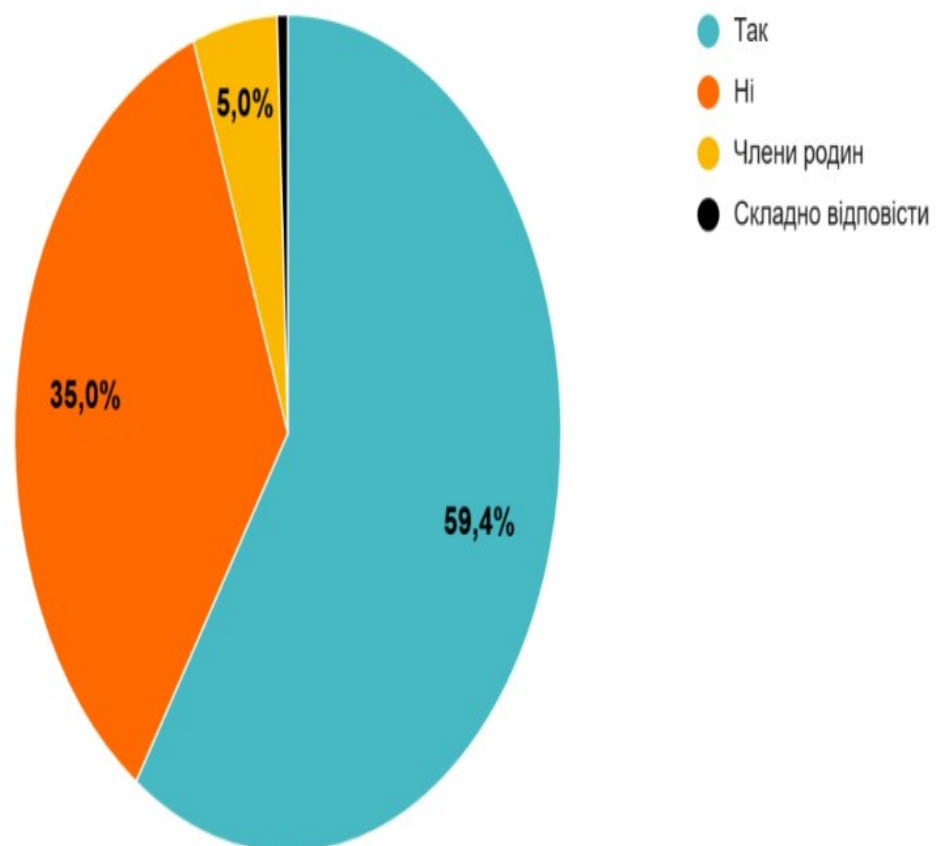
- Світлана Талан – усі її книги часто згадуються; особливо «Душа Ніколь»; «Оголений нерв»; «Коли ти поруч»; «Повернутися дощем»;
- Андрій Кокотюха – «Вигнанець»; «Різник з Гороδοцької»; «Автомобіль з Пекарської»; «Таємниця козацького скарбу»;
- Василь Шкляр – «Чорний ворон»; «Характерник»;
- Володимир Лис – «Століття Якова»; «Соло для Соломії»;
- Євгенія Кузнєцова – «Спитайте Мієчку»; «Драбина»;
- Джордж Орвелл – «1984»; «Колгосп тварин»;
- Фредерік Бакман – «Тривожні люди».

Попит на книжки серед військових та їхніх родин має свої особливості. 44% членів родин військових віддають перевагу художній літературі, а 21% – книгам із психології. Сучасна українська та світова література цікавить 18% опитаних, а ще 17% обирають історичні книжки. Серед самих військових, демобілізованих та ветеранів найпопулярнішими є історична література

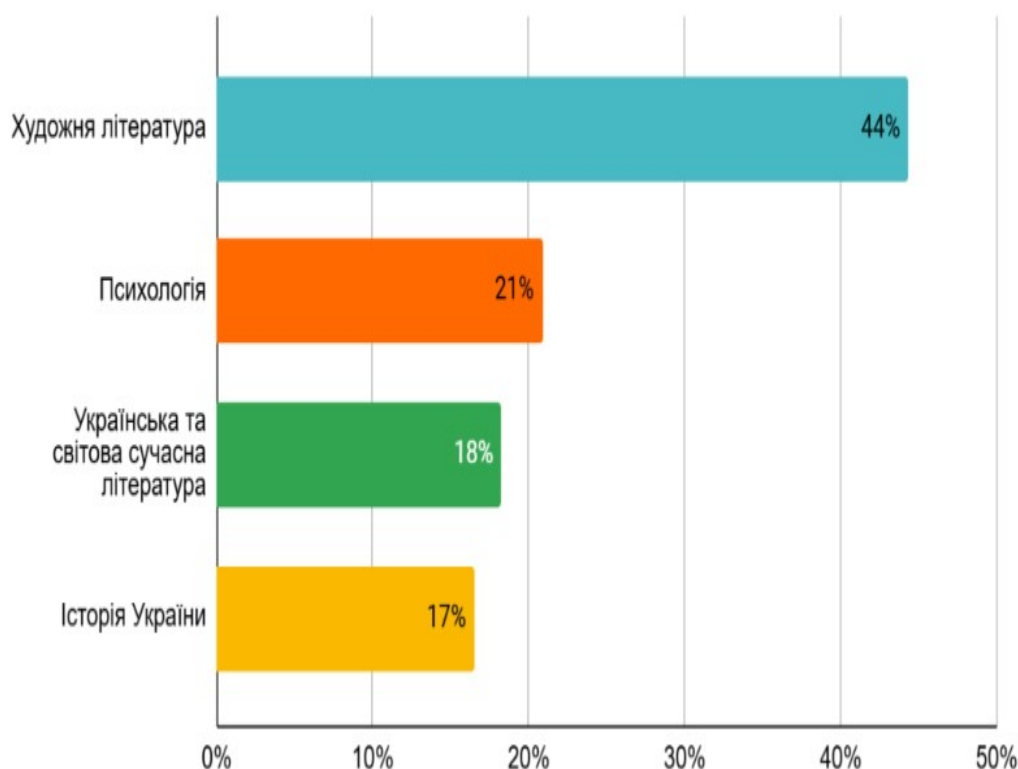
(18%), художня література (17%), а також детективи (12%) і психологічна література (11%). Значна частина читачів серед військових цікавиться фентезі (10%), сучасною українською прозою (8%) та книгами про війну (7%).

Присутність військових серед читачів бібліотек теж є помітною: 59,4% опитаних бібліотек зазначили, що серед їхніх відвідувачів є військові та ветерани, 35% відповіли, що їх немає, а 5% – що бібліотеку відвідують члени їхніх родин.

Присутність серед читачів військових та ветеранів



Популярна література серед членів родин військових (у тому числі членів родин поранених або загиблих)



Участь в опитуванні, що відбулося 11 лютого 2025 року, взяли 160 бібліотек з таких областей: Полтавська (15% серед всіх опитаних книгозбірень), Дніпропетровська (13%), Харківська (11%), Київська (10%), Львівська (10%), Вінницька (5%), Житомирська (4%), Івано-Франківська (3%), Миколаївська (3%), Одеська (3%), Кіровоградська (3%), Сумська (3%), Тернопільська (3%), Хмельницька (3%), Черкаська (3%), Чернівецька (3%), Закарпатська (2%), Рівненська (1%), Запорізька (1%), Чернігівська (1%).

Як повідомлялося, у 2024 році книжки з проєкту «Вітрина новинок-2024» до XII «Книжкового Арсеналу» передали до пошкоджених російськими окупантами бібліотек у межах програми PEN Ukraine «Незламні бібліотеки».

(<https://chytomo.com/iaki-knyzhky-najpopuliarnishi-v-bibliotekakh-sered-vijskovykh-i-pereselentsiv/>)

===

У Полтаві відкрили першу бібліотеку для ветеранів "ВетераноТека"

У Полтаві запрацювала бібліотека для колишніх військових – "ВетераноТека". Сюди зносять книги полтавці, а також долучаються видавництва. Нині фонд налічує близько 200 книг.

Про це розповіла Суспільному проєктна менеджерка Ветеранського Центру, де розміщена бібліотека, Руслана Холоша.

"Ми всі знаємо, що книги зараз доволі коштовні, не кожен може дозволити собі купити багато. А прийшовши до Ветеранського Центру, можна почитати книгу тут або взяти додому. У нас з'являються книги з психології, мілітарної літератури, історичні, також для дітей", — повідомила проєктна менеджерка Ветеранського Центру Руслана Холоша.

Долучилися до бібліотечного фонду "ВетераноТеки" не лише видавництва.

"Спочатку ми зверталися до видавництв, просили допомогти у створенні бібліотечного фонду. Так поступово і накопичували книги. Зараз їх приносять полтавці, а також передають поштою жителі інших міст", — додала Руслана Холоша.

"Ця ініціатива відбулася у нас минулого року. Усе почалося з дуже простого заклику до полтавців і полтавок, щоб вони приносили книги для забезпечення наших госпіталів і центрів, де перебувають на лікуванні ветерани. На той час зіштовхнулися з такою проблемою — відсутність саме україномовної літератури. І вже трошки пізніше виникла, власне, ідея створити повноцінну бібліотеку", — розповіла заступниця керівника Ветеранського Центру Марина Герасименко.

Придивився для себе книгу і ветеран Олександр Мормуль.

"Особисто я прочитав книжку "Плем'я". Друга частина, там саме про бійців, те, що, на мою думку, стане в нагоді кожному, хто має бойовий досвід. Там усе описано доволі чітко — без зайвого. Це спілкування, це пізнання чогось нового. Щоб хлопці не замикалися в собі", — поділився ветеран Олександр Мормуль.

Полтавці можуть приносити свої книги до "ВетераноТеки" щодня з 8:00 до 17:00, завітавши у Ветеранський Центр або звернувшись за телефоном.

(<https://suspilne.media/poltava/1049661-u-poltavi-vidkrili-persu-biblioteku-dla-veteraniv-veteranoteka/>, 23.06.2025)