

Інформаційні можливості подолання стресу

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

№ 4

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

Микитенко Т. А., бібліотекар I категорії, СІАЗ, кейс-менеджер у соціальній роботі

Проблеми психологічної реабілітації військових та їх повернення до мирного життя..... 4

2. Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресовими ситуаціями14

3. Практичні поради подолання стресу..... 35

4. Програми та робота центрів психологічної реабілітації..... 120

5. Обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення стресових ситуацій..... 160

Аналітика

Микитенко Т. А.

*бібліотекар 1 категорії, СІАЗ,
кейс-менеджер у соціальній роботі*

Проблеми психологічної реабілітації військових та їх повернення до мирного життя

З початком бойових дій у нашій країні все більш актуальною та необхідною є тема психологічної реабілітації військовослужбовців. Адже після отримання лікування та медичної допомоги для повного відновлення та повернення до повноцінного життя наші герої потребують психологічної підтримки та відновлення їх ментального здоров'я.

Слід зазначити, що психологічна реабілітація є комплексом заходів, спрямованих на відновлення психічного здоров'я та адаптацію до мирного життя. Вона включає індивідуальну та групову терапію, подолання травматичного досвіду, адаптацію до нових умов життя та формування стійких стосунків у суспільстві. (URL: <https://sich.ua/news/psykholohichna-reabilitatsiia-vijskovosluzhbovtsiv-v-ukraini-iak-dopomohty/>).

Чинне законодавство України регламентує процес психічної реабілітації військовослужбовців. Нормативні документи визначають, зокрема, порядок і стандарти, яких треба дотримуватися при наданні психологічної допомоги.

Загальний підхід до психологічної реабілітації в Україні покликаний забезпечити повноцінне та якісне відновлення душевного здоров'я військовослужбовців, зміцнюючи їхню психічну стійкість і сприяючи успішній реінтеграції у цивільне життя. (URL: <https://sich.ua/news/psykholohichna-reabilitatsiia-vijskovosluzhbovtsiv-v-ukraini-iak-dopomohty/>).

На сьогодні, соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців в Україні гарантується державою та надається безкоштовно, тому за допомогою може звернутись кожен бажаючий. Для цього сьогодні існують різні шляхи. Наприклад, можна отримати скерування від сімейного лікаря чи піти до психотерапевта самостійно. Також є можливість звернутись в спеціалізований реабілітаційний центр чи, якщо військовослужбовець має фізичну травму і лежить в госпіталі, отримати допомогу саме там.

Такий вид реабілітації обов'язково проходить згідно індивідуального плану, що дозволяє досягти позитивних зрушень у максимально короткі терміни. Сама реабілітація включає як використання ліків, так і індивідуальну чи групову роботу з психотерапевтом. (URL: <https://arpp.com.ua/articles/psychological-rehabilitation-of-military-personnel/>).

Психологічна реабілітація воїнів ставить перед собою чимало завдань. Найголовніші з них включають в себе:

- приведення у норму психологічного стану;
- відновлення психічних функцій, які постраждали в результаті війни;
- примирення із власним “Я-образом”, якщо йде мова про важку фізичну травму, наприклад, втрату кінцівки;
- налагодження взаємозв'язку із оточенням;
- пошук нових цінностей та сенсів у житті;
- самоідентифікація- пошук відповідей на запитання: “Хто Я?”
- формування внутрішнього світу з урахуванням отриманого досвіду на війні;
- супровід у посттравматичному зростанні (URL: <https://arpp.com.ua/articles/psychological-rehabilitation-of-military-personnel/>).

Відповідно, слід говорити про те, що реабілітація допомагає не лише відновитись психологічно, але й налагодити міжособистісні зв'язки, полегшити психологічну адаптацію до змін, які виникли у житті.

Слід зазначити, що травматичні події завжди залишають відбиток на психологічному стані. На війні подібних ситуацій дуже багато, тому вони нерідко

призводять до посттравматичного синдрому, депресії та інших важких станів, які дуже часто діагностують у учасників бойових дій. Експерти зазначають, що при відсутності допомоги, такі ситуації можуть спровокувати зловживання алкоголем чи наркотиками, призвести до соматичних розладів, а також підвищити ризик самогубства.

Ветеранам, які мають доступ до мереж підтримки та ресурсів, як правило, легше пристосуватися до цивільного життя. Однак, далеко не всі учасники бойових дій, можуть говорити про свої занепокоєння, боячись бути стигматизованими чи засудженими.

Часто буває так, що після повернення додому ветерани вважають своє життя безглуздим. Адже, під час війни вони мали певні цілі виконання бойових завдань та захисту своєї Батьківщини. А після повернення не бачать мети, тому їм потрібно переглянути свої цінності та цілі. (URL: <https://marta.mva.gov.ua/articles/iak-povernutis-do-zvichainogo-zhittia-pislia-viini>).

Отже, на сьогодні, робота по психологічній реабілітації військовослужбовців є максимально актуальною. Вона складається з найдрібніших елементів і результатом такої роботи стає цілісний “пазл”, нова картина світу, яка вже ніколи не буде колишньою, довоєнною, але дозволить ефективно жити та функціонувати.

Повернувшись з зони бойових дій, українські захисники часто можуть соромитись свого стану, замикатися в собі, не бажаючи бачити й приймати проблему. У таких ситуаціях реабілітація може тривати довго. Головне завдання близьких, рідних, друзів – допомогти постраждалому зробити перший крок. Тільки прийняття проблеми та розуміння необхідності її якнайшвидшого вирішення принесуть швидкий позитивний результат.

Слід зазначити, що психологічні травми можуть завдати навіть більшої шкоди, ніж травми отримані фізично. Як правило, вони приховані, не показані назовні, їх переживають самотійно, лише посилюючи ситуацію. У цьому їхня складність і небезпека. І надати допомогу людині, яка постраждала в процесі захисту країни – обов’язок не лише рідних, а й кожного українця.

Варто підкреслити, що, на сьогодні, методи психологічної реабілітації військовослужбовців охоплюють індивідуальну та групову роботу, включаючи **когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапію, тренінги, техніки релаксації та медитації**, кризове втручання, а також **сімейну терапію** та **психологічне консультування**, спрямовані на відновлення психологічних функцій після травматичного досвіду та адаптацію до цивільного життя.

Основними методами та підходами є:

- **Індивідуальна психотерапія:**
 - **Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ):** Допомагає змінити негативні думки та поведінкові патерни.
 - **Кризове втручання:** Швидке реагування на гострі стресові реакції.
 - **Аутотренінг:** Навчання саморегуляції та розслабленню.
- **Групові методи:**
 - **Групові тренінги:** Розвиток соціальних навичок, взаємопідтримка.
 - **Групова психотерапія:** Обмін досвідом та емоційна підтримка в групі.
- **Експозиційна терапія:** Поступове зіткнення з травматичними спогадами для їх знецінення.
- **Сімейне консультування:** Робота з родиною для подолання наслідків війни.
- **Арт-терапія:** Використання творчих методів (малювання, музика) для вираження емоцій.
- **Релаксаційні техніки:** Медитація, дихальні вправи для зниження тривоги.
- **Психологічна просвіта:** Інформування про психічні стани та методи боротьби з ними.

Формати допомоги:

- **Психологічне консультування та підтримка:** Індивідуальні та групові консультації, дистанційне консультування (телефон, онлайн).
- **Стаціонарна реабілітація:** Комплексні програми в спеціалізованих центрах.
- **Морально-психологічне забезпечення:** Робота офіцерів-психологів у підрозділах.

Комплексний підхід, що поєднує різні методи, є найбільш ефективним для відновлення військовослужбовців після бойових дій, враховуючи їхню індивідуальну потребу та ступінь травматизації.

Однак, слід зауважити, що конкретні етапи та методи психологічної реабілітації можуть варіюватися в залежності від потреб і можливостей кожної особистості, а також від конкретної організації або програми, в рамках якої надається психологічна допомога і супровід.

В роботі з ветеранами використовуються різноманітні методи і методики психологічної реабілітації і супроводу, спрямовані на поліпшення їх психологічного стану. Як зазначають експерти, найбільш дієві з них методи, що використовуються, як в Україні, так і за її межами, є такі:

1. **Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)** – психотерапевтичний підхід, який націлений на зміну негативних мисленнєвих шаблонів та поведінки. КПТ допомагає ветеранам впоратися зі стресом, тривогою, депресією та симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР), шляхом ідентифікації та зміни непродуктивних думок, переконань, поведінкових патернів. Ця техніка фокусується на ідентифікації й зміні негативних думок та поведінкових зразків, які підтримують стресову реакцію. Наприклад, ветеран може мати переконання про наявність постійної небезпеки, а оточуючий світ для нього сприймається як постійна загроза життю. Завдяки КПТ ветерани можуть навчитися розпізнавати та викривати такі дисторсії мислення, замінювати їх на більш реалістичні і оптимістичні.

2. **Емоційно-фокусована терапія (ЕФТ)** є психотерапевтичним підходом, спрямованим на розуміння та регулювання емоційного досвіду ветеранів. Основна

мета ЕФТ полягає у підтримці ветеранів у вираженні та розумінні їхніх емоцій, сприянні зв'язку зі своїми потребами для покращення психологічного благополуччя. Так, декілька прикладів використання ЕФТ з ветеранами:

- Робота над розширенням усвідомленості емоцій і переживань. Терапевт допомагає ветеранам розпізнати, виразити та назвати їхні емоції. Цей процес може включати використання емоційних шкал та бланків для ідентифікації і опису емоційних станів.

- Регулювання емоцій. Терапевт навчає ветеранів стратегіям регуляції емоцій, таким як глибоке дихання, медитація або м'яка фізична активність. Ці методи допомагають знижувати тривогу, стрес, а значить, покращувати самопочуття.

- Усвідомлення емоційної безпеки. Терапевт працює з ветеранами над створенням емоційно безпечного середовища, де вони можуть відчуватися комфортно, виражати свої емоції та ділитися думками без страху та осуду.

3. Експозиційна терапія є одним із методів психотерапії, який широко використовується для лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших тривожних розладів. Цей підхід базується на принципі систематичного та контрольованого введення пацієнта в контакт з травматичними спогадами, ситуаціями або предметами, що викликають стрес та страх (*Цокота В. Р., 2016*). Процедура експозиційної терапії вимагає пацієнта згадувати, описувати або переживати травматичний досвід у безпечному та контрольованому середовищі. Це може включати розповідь про події, написання докладного опису травматичного досвіду, перегляд фотографій або відеозаписів, пов'язаних з травмою тощо. Пацієнт повторює експозицію до травматичного матеріалу доти, поки страх і стрес, пов'язані з цими спогадами, зменшуються.

4. Групова терапія є ефективним психотерапевтичним підходом, який можна широко використовувати в роботі з ветеранами, що страждають від ПТСР та інших психологічних розладів. Цей метод передбачає проведення терапевтичних сесій в груповому форматі, де ветерани мають можливість обмінюватися своїми історіями, досвідом, емоціями та надавати підтримку один одному.

5. Техніки релаксації та медитації. Використання таких технік, як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація та медитація, може допомогти ветеранам знизити рівень стресу, тривоги та покращити своє психологічне самопочуття.

Наприклад: техніка «глибоке дихання», яка заснована на свідомому та глибокому контролі дихання, сприяє заспокоєнню нервової системи та зниженню рівня стресу. Ветеранам рекомендується зосередитися на своєму диханні, починаючи з повільного та глибокого вдиху, затримати деякий час подих, а потім повільно видихнути. Цю техніку можна повторювати протягом кількох хвилин або довше, зосереджуючись на ритмі та глибині дихання.

6. Техніки саморегуляції. Ветерани навчаються методам саморегуляції, таким як техніки дихання, позитивне мислення, використання підтримуючих фраз або афірмацій, які допомагають їм зберегти емоційну стабільність і покращити загальний стан (*ZESZYTY NAUKOWE WYŻSZEJ SZKOŁY TECHNICZNEJ W KATOWICACH, 2023, nr 16, P. 107-118*).

Використання цих та інших технік допомагає ветеранам знизити стрес, тривогу та покращити загальний стан психологічного благополуччя. Вони можуть бути використані як самостійні практики або в поєднанні з іншими методами психотерапії та підтримки.

Варто також зазначити, що Міністерство оборони України наказом від 08 жовтня 2025 року № 668/нм затвердило Основні засади збереження психічного здоров'я особового складу в системі Міністерства оборони України та Операційний план заходів з їх реалізації у 2025–2027 роках.

Прийняття цього документа є важливим кроком у створенні комплексної системи турботи про психічне здоров'я захисників України, яка відповідає міжнародним стандартам та враховує виклики воєнного часу.

Реалізація основних засад до 2030 року передбачає досягнення 4 стратегічних цілей:

1. Формування єдиної системи підтримки психічного здоров'я.

Укомплектування структур психологічної підтримки кваліфікованими фахівцями – до кінця 2026 року планується укомплектувати не менше 50% посад, до кінця 2027 року – 70% посад військовими психологами з відповідною освітою.

Створення відділень (кабінетів) відновлення ментального здоров'я в закладах охорони здоров'я системи Міноборони для забезпечення доступності спеціалізованої допомоги.

Запуск чату кризової психологічної допомоги та онлайн-платформи психологічної підтримки у «Армія+» до кінця 2026 року.

Залучення цивільних психологів – створення Переліку надавачів психологічної допомоги з-поміж сертифікованих цивільних фахівців для розширення доступу до якісних послуг.

Реінтеграція звільнених з полону – забезпечення якісного проведення відновлювальних (постізоляційних, реінтеграційних) заходів для військовослужбовців, які повернулися з полону. (URL: https://mod.gov.ua/news/minoboroni-stvoryuye-kompleksnu-sistemu-zberezheniya-psiichnogo-zdorov-ya-osobovogo-skladu?fbclid=IwY2xjawNbAwFleHRuA2FlbQIxMABicmlkETFFYTdQQXhPY0ZrTG1kQWFPar427dLsD5oT7BaGUvmE2UeDyRoGECHaMDMy1b8aHx_WI6g6qk0c0kVbEC_hgmKQ_aem_mLhGzrC4JKwLTVCVMD73Q)

2. Розвиток системи підготовки та підтримки військових психологів.

Збільшення на 25% державного замовлення на підготовку військових психологів у 2026 році.

Підготовка супервізорів, на яких покладатиметься професійна підтримка та підвищення кваліфікації військових психологів.

Додаткове навчання військових лікарів за програмою Всесвітньої організації охорони здоров'я mhGAP (Керівництво з втручань при психічних розладах на первинному рівні допомоги).

Введення нових посад – запровадження посад психотерапевтів та клінічних психологів у закладах охорони здоров'я системи Міноборони. (URL: <https://mod.gov.ua/news/minoboroni-stvoryuye-kompleksnu-sistemu-zberezheniya->

[psihichnogo-zdorov-ya-osobovogo-skladu?fbclid=IwY2xjawNbAwFleHRuA2FlbQIxMABicmlkETFFYtdQQXhPY0ZrTG1kQWFPAR427dLsD5oT7BaGUvmE2UeDyRoGECHaMDMy1b8aHx_WI6gk0c0kVbEC_hgmKQ_aem_mlLhGzrC4JKwLTVCVMD73Q](https://mod.gov.ua/news/minoboroni-stvoryuye-kompleksnu-sistemu-zberezheniya-psiichnogo-zdorov-ya-osobovogo-skladu?fbclid=IwY2xjawNbAwFleHRuA2FlbQIxMABicmlkETFFYtdQQXhPY0ZrTG1kQWFPAR427dLsD5oT7BaGUvmE2UeDyRoGECHaMDMy1b8aHx_WI6gk0c0kVbEC_hgmKQ_aem_mlLhGzrC4JKwLTVCVMD73Q)).

3. Профілактика психічних розладів.

Розробка міжвідомчої програми запобігання суїцидам серед військовослужбовців та ветеранів.

Навчання інструкторів з запобігання суїцидальній поведінці за методикою «Тренінгу гейткіперів».

Запуск онлайн-тренінгу з взаємодопомоги при складних життєвих ситуаціях в додатку «Армія+» до 2026 року.

Підвищення психологічної стійкості – розробка та впровадження програм навчання інструкторів тренінгу психологічної стійкості.

Раннє виявлення розладів – розробка інструкції щодо виявлення розладів психіки у військовослужбовців та надання їм своєчасної допомоги.

4. Науково-методичне забезпечення та моніторинг.

Розробка нових методик оцінки якості надання психологічних послуг та соціально-психологічного клімату у підрозділах.

Оновлення протоколів надання психологічної допомоги військовослужбовцям відповідно до стандартів НАТО та доказових практик.

Основні засади реалізовуватимуться у два етапи: 2025–2027 роки та 2028–2030 роки. Фінансування здійснюватиметься коштом державного бюджету у межах програм Міністерства оборони України із залученням міжнародної технічної допомоги.

Документ розроблено Управлінням психологічного забезпечення на виконання Закону України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» та з урахуванням стандартів НАТО. (URL: https://mod.gov.ua/news/minoboroni-stvoryuye-kompleksnu-sistemu-zberezheniya-psiichnogo-zdorov-ya-osobovogo-skladu?fbclid=IwY2xjawNbAwFleHRuA2FlbQIxMABicmlkETFFYtdQQXhPY0ZrTG1kQWFPAR427dLsD5oT7BaGUvmE2UeDyRoGECHaMDMy1b8aHx_WI6gk0c0kVbEC_hgmKQ_aem_mlLhGzrC4JKwLTVCVMD73Q).

[QWFPAR427dLsD5oT7BaGUvmE2UeDyRoGECHaMDMy1b8aHx_WI6gk0c0kVbEC_hgmKQ_aem_mlLhGzrC4JKwLTVCVMD73Q](https://pidtrymka.in.ua/useful_post/dosvid-poranennya-ta-psyhologichnyj-suprovid-vijskovosluzhbovcziv/)).

Отже, якщо говорити про психологічну травму, це невидиме поранення війни, яке назавжди помітне ззовні. Ми можемо помітити зміни емоційного стану, поведінки, тілесних проявів, як індикаторів потреби у допомозі. Одне з головних завдань – дати військовослужбовцю зрозуміти, що він тут у відносній безпеці, дати безпечний теплий дружній зв'язок, підтримку та провести щиру розмову. Ці кроки може виконати побратим, друг, медик і вони складають першу психологічну допомогу, необхідність та актуальність якої зараз надзвичайно високі. (URL: https://pidtrymka.in.ua/useful_post/dosvid-poranennya-ta-psyhologichnyj-suprovid-vijskovosluzhbovcziv/).

Як зазначає військовий психолог Тетяна Смірнова: «Усвідомлення сенсу та мети нашої боротьби допомагає нам вистояти і подолати будь-які випробування. Українці свідомі того, що ми боремося та звільняємо свої території від ворога заради свободи нашого народу, незалежності нашої держави, безпеки наших рідних, заради вільного і кращого майбутнього наших дітей. Це мотивація кожного воїна та невичерпне джерело ресурсу, що допомагає вистояти та подолати будь-які випробування, щоб зрештою, перемогти» (URL: https://pidtrymka.in.ua/useful_post/dosvid-poranennya-ta-psyhologichnyj-suprovid-vijskovosluzhbovcziv/).

Слід також зазначити, що психологічна реабілітація військовослужбовців це не справа лише особисто їх, а це справа усього суспільства. Адже, робота в данному напрямку є критично важливою складовою процесу відновлення після участі в бойових діях. Цей процес має вирішальне значення для повернення військових до нормального функціонування в суспільстві або забезпечення їхньої здатності продовжувати виконання бойових завдань.

Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресовими ситуаціями

Повернутися з війни. Як отримують нові «кінцівки» і вчаться знову бути собою пацієнти реабілітаційного центру Unbroken — репортаж NV

Після важких поранень та ампутацій у Національному реабілітаційному центрі Unbroken у Львові військові опановують не лише нові технологічні «руки» і «ноги», але й мистецтво бути повністю самостійними. Це довгий і важкий шлях.

— Лікарі думали, що я помру, але я так ніколи не вважав, — на понівеченому війною обличчі Володимира Овсяннікова загоряється хитра посмішка, і страшні шрами ніби відходять на другий план, стають не такими помітними.

Овсянніков вдавано дивується, коли його травми називають важкими:

— Чого це важкі? От мій сусід у палаті справді важкий, побитий увесь. А в мене так, трошки лише, — віджартовується військовий.

З оптимістом Овсянніковим журналісти NV зустрічаються на сьомому поверсі Національного реабілітаційного центру Unbroken (Незламні), що входить до Першого медичного об'єднання Львова. Саме тут українців, що дістали серйозні травми, — насамперед військовослужбовців, але не тільки — вчать знову бути самостійними, обслуговувати себе, користуватися протезами та пересуватися.

Вправно керуючи колісним кріслом, Овсянніков виїжджає з палати і зупиняється перед залом фізичної терапії в очікуванні своєї черги.

— Ти чулок взяла? — перепитує у матері, тендітної доброзичливої пані Віри, яка перебуває поруч із сином довгі місяці його одужання й реабілітації.

Учителька математики за фахом, вона навіть тут, у центрі, знаходить можливість проводити онлайн-уроки для учнів, поєднуючи це зі своїм головним завданням — піклуванням про сина.

— Взяла, — пані Віра показує панчохи для одягання протеза.

В Овсяннікова сьогодні друге заняття: він намагається опанувати механічне коліно, встановлене на тимчасову гільзу. І поки молодий високий спеціаліст із реабілітації на ім'я Назар готує все для вправ, Овсянніков розмовляє з NV.

Після початку повномасштабної війни він допомагав військовим інформацією про розташування ворога, а потім пішов у 17-ту танкову бригаду, де дослужився до звання лейтенанта. Травми дістав наприкінці серпня 2023 року через мінометний обстріл. Внутрішні органи не зачепило, однак військовий втратив праву ногу, кисть правої руки і пальці на лівій. Також сильно пошкодило обличчя.

— Права нога після поранення залишалася ще рік, — переповідає свою медичну історію Овсянніков. — Її зберігали, нашивали клапті, але там не було

кісток. А потім приїхав американець [американський лікар] і запропонував ампутувати її, бо все одно пізніше відріжуть, але вже вище.

Тим часом Назар допомагає йому вдягнути протез і підтримує пацієнта за талію, коли той встає на доріжку перед дзеркалом. Лівою рукою, що майже без пальців, Овсянніков тримається за бруси, намагаючись знайти баланс. Чоловік зосереджується, з його обличчя зникає пустотлива посмішка.

— Не скажу, що відчуття мармеладні, — коментує він.

— Будемо вчитися, — підбадьорює Назар, — не за день, не за два, але все вийде.

Реабілітолог Назар допомагає Володимиру Овсяннікову опанувати механічне коліно / Фото: Олександр Медведєв

За спиною Овсяннікова ставлять стілець, і він сідає відпочити. Але за кілька хвилин Назар знову підіймає пацієнта.

— Повністю навантажуюмо ногу, — терапевт прискіпливо коригує ходу військового, вказуючи на помилки. — І тазом не крутимо. От зараз був правильний крок!

Крім Овсяннікова в залі займається ще кілька людей. Один із них з високою ампутацією обох ніг спритно пересувається на сидницях по поверхні реабілітаційного ліжка. Це 26-річний Анатолій Тороус, який до поранення служив у 116-й окремій механізованій бригаді.

— Для чого потрібна ця вправа? Щоб я міг пересуватися навіть без протезів, — охоче пояснює NV Тороус.

— Переміщення на сидницях, — доєднується до розмови його реабілітологиня Вікторія Ніколенко, — це і мобільність, і зміцнення м'язів.

Тороус дістав поранення в листопаді минулого року: «піймав» відразу три скиди з дрона.

— Перший поламав ноги, — перераховує він, не припиняючи пересування, — другий — порішив їх, а третій — травмував руку і пробив легені.

На правій руці військового закріплене металеве обладнання — апарат зовнішньої фіксації (АЗФ), який утримує зламані кістки так, щоб вони правильно зрослися.

— Через два тижні знімуть залізяку, — киває він на фіксатор, — і тоді будемо руку розробляти.

Ніколенко дає Тороусу нове завдання — і пацієнт лягає на спину і підіймає таз догори. Під кукси йому кладуть пінні блоки, а він витягає перед собою руки — на обох зап'ястках декоративні браслети різної форми.

— Я вчора був у протезній майстерні на консультації, — продовжує Тороус, — але мені сказали, що на мій колишній зріст, 1,79 м, протези не робитимуть, бо на таких буде важко пересуватися. Спробують на 1,70 м.

Коли NV виходить з кабінету, то помічає, що перед Овсянніковим, який продовжує заняття, уже лежить великий гумовий м'яч — він має буцати його

протезом. Це ще одна важлива вправа, яка допоможе йому тримати рівновагу й відчувати механічну ногу.

«Віднюняюсь — і все буде добре»

Заняття йдуть повним ходом, і не лише в залі: увесь простір центру пристосований для реабілітації. Тож навіть у коридорі, де на стінах висять фотографічні портрети військових, займаються пацієнти.

Наприклад, чоловік середніх років у блакитній футболці і просторих зелених шортах повільно ходить взад-вперед перед дзеркалом. Його звали Ігор Бойко, і він намагається звикнути до протеза, який тепер слугує йому за ліву ногу.

— Мені зробили його три місяці тому, — каже Бойко, обережно крокуючи без сторонньої допомоги, але спираючись на милиці. — Дехто йде на протезі одразу, дехто вчиться довше. На це впливає і вік, і довжина ампутації.

— Більший крок! — реабілітолог, хоч і не допомагає пацієнту фізично, але уважно стежить за його ходом.

— От у мене довжина кукси — 18 см, — Бойко дослухається до настанов лікаря і продовжує розповідати: — Взагалі найскладніше — це довіритися цьому залізу. Але зараз я став більше довіряти протезу, це вже наче як своя кінцівка, хоча ще є нюанси.

У наступному кабінеті — залі ерготерапії, що відтворює інтер'єр квартири, — займається з десятків пацієнтів центру. Через скляні стіни видно облаштовану кухню, де навчаються поратися навіть без рук, а біля іншої стіни — імітація дитячої з люлькою і пеленальним столиком.

Зараз ці зони порожні, більшість пацієнтів сидить за столиками по центру.

— Що ви робите? — цікавиться NV у чоловіка з виразними сірими очима, що зосереджено тицяє пальцем по планшету.

Він намагається відповісти, але слово наче застрягає в нього в горлянці. Чоловік робить зусилля і таки промовляє:

— Тер-рапією займаюся.

Дружина і донька військового Валентина Олексієнка приходять разом із ним на реабілітаційні процедури / Фото: Олександр Медведєв

— Ми з Михайлом тренуємо пам'ять, — підключається Віталій Грендус, що сидить навпроти.

Він ерготерапевт, допомагає пацієнтам відновлювати звичну повсякденну діяльність.

— Я покажу, — більш бадьоро продовжує Михайло і розвертає планшет так, щоб було видно екран, де зображені картки тильним боком. З них відкрита лише одна — з половиною яйця.

— Спочатку всі картини відкриті, — допомагає пояснити Грендус, — їх треба запам'ятати і потім знайти парні.

— Тут нема, — розчаровано тягне Михайло, натискаючи не на ту картку. — І тут немає. Десь я бачив яйце.

— Буває, що відразу нахоплю, — посміхаючись, пояснює він суржилом, — а іноді довго.

— Як ви дістали поранення? — запитує Михайла NV.

— Нічого не пам'ятаю, — наче спокійно відповідає той, але за мить починає плакати.

— Дати води? — ерготерапевт не панікує: робітники центру звикли до емоційності своїх пацієнтів, які пережили чимало.

Від напруження щоки Михайла червоніють, але через кілька секунд йому вдається себе опанувати.

— Ні, нічого не треба, — відповідає він, намагаючись вирівняти дихання. — Зараз віднюняюсь, і все буде нормально.

Міст життя

Unbroken поєднаний з лікарнею Святого Пантелеймона заксленим переходом — його тут називають «мостом життя». Цей перехід сполучає лікувальну зону із відновлювальною. Саме тут журналістам NV вдається перестріти керівника центру Олега Білянського.

— Станом на цю хвилину ми працюємо з понад 260 людьми, — розповідає Білянський м'яким голосом (така розмірена лагідність, напевно, може заспокоїти пацієнта в будь-якому стані). — Але вони перебувають не тільки в межах центру, є й у самій лікарні, бо наша реабілітаційна служба супроводжує пацієнтів від моменту їх прибуття в медзаклад. Тобто починаючи з відділень реанімації, хірургії, травматології, неврології тощо.

Під час розмови пацієнти, що проходять повз по залитому сонцем переходу, вітаються з Білянським: він не лише керує центром, а й продовжує лікарську практику, і тут багато хто особисто з ним знайомий.

Білянський пояснює, що в Unbroken опікуються не тільки фізичним відновленням військових — допомагають і з їхньою подальшою соціалізацією.

— Ми шукаємо траєкторію працевлаштування пацієнта, його розвитку, взаємодії з іншими структурами, — додає він.

Військовий Віктор Мещеряков став одним із перших мешканців соцістечка Unbroken, яке облаштоване для людей з ампутаціями / Фото: Олександр Медведєв

Наостанок NV запитує про ще один напрямок роботи — реконструктивну хірургію. І медик відразу підхоплює тему, що вважає важливою:

— Інколи чоловіки кажуть, що їм все одно, як вони виглядають, — з розумінням усміхається Білянський, — але всередині кожен мріє мати добрий вигляд. Усі хочуть собі подобатися, і це впливає на психічний стан людини. Саме тому реконструктивна хірургія є невіддільною частиною відновлення пацієнта.

(<https://nv.ua/ukr/socium/reabilitaciy-niy-centr-unbroken-viyskovosluzhbovcy-pro-vidnovlennya-pri-amputaciji-vazhkih-poranennnyah-50528978.html>, 12.07.2025)

===

«Нам складнувати спілкуватися з людьми». Закохані, що пережили полон, через рік після звільнення розповіли NV про свої проблеми й бажання

Азовець Владислав Андріанов провів у полоні 29 місяців, його дівчина Мар'яна Чечелюк — 25. NV розпитав їх про життя після повернення в Україну, їхню місію за кордоном і плани на майбутнє.

Владислав Андріанов, борець Азову з позивним Білий, залишив маріупольський Азовсталь 19 травня 2022 року разом із побратимами за наказом військового керівництва країни. Наступні 29 місяців він провів у російському полоні. Його дівчина Мар'яна Чечелюк, яка на момент початку повномасштабного вторгнення працювала в Маріуполі слідчою Нацполіції, потрапила до рук ворога 1 травня 2022-го. Її утримували 25 місяців.

Додому вони повернулися порізно. Чечелюк звільнили 31 травня 2024 року, а Андріанова обміняли 18 жовтня 2024-го.

NV поговорив з парою про рік життя після полону.

— Проїшов рік після вашого звільнення, і ви жартома писали в Instagram, що життя після полону існує. Як цей час удома пройшов для вас?

Владислав Андріанов (ВА): Так, життя після полону справді існує, воно продовжується, але нам довелося вчитися жити наново. Як кожному окремо, так само і разом нам треба було пристосовуватися до нових себе — вивчати якісь нові наші сторони, нові плюси, нові мінуси, вади, тригери тощо.

Мар'яна Чечелюк (МЧ): Полон змінює — руйнує або щось створює, і ти виходиш зовсім іншою людиною.

Якщо казати про власний досвід, то мені було дуже важко — психологічно, морально, фізично, і я досі шукаю себе. Шукаю ту попередню Мар'яну, намагаюся якісь погані сторони змінити на краще. До сьогодні працюю з психологом, і це мені допомагає. Я ще досі працюю над собою, над своєю психікою, над своїми проблемами, вадами. Тобто я постійно в цьому процесі.

— Після початку повномасштабної війни українці відкрили для себе термін «посттравматичне зростання». У полону може бути багато негативних наслідків. Але, можливо, у вас є і щось таке, що ви здобули для себе через цей важкий досвід?

МЧ: Я здобула силу. І коли в повсякденному житті я стикаюся з проблемами, які мені важко вирішити, завжди кажу собі: «Мар'яно, ти стільки всього пройшла, ти не можеш зламатись, давай, набирайся сил, ти повинна впоратися з цим». Це не завжди виходить, але я намагаюся йти такими маленькими кроками. І я ціную життя, тому що втратила багато часу, тепер мене це мотивує.

— Не буває такого, що ви наче змушуєте себе радіти, відчувати життя на повну через оцей втрачений в полоні час?

ВА: Після полону ми більше полюбили себе. Точно ні до чого не змушуємо.

— Стали добрішими до себе?

ВА: Так, прислухаємось до себе. Якщо нам хочеться не спілкуватися ні з ким, просто сидіти вдома, то ми залишаємось вдома. Нам добре і поодиночці, і вдвох.

Після полону, напевно, можуть бути і позитивні сторони, але в моєму досвіді негативних більше, і над ними треба працювати.

Ти повертаєшся звідти, як сліпе кошеня. Пройшло багато часу, багато чого навколо змінилося. Це навіть побутових речей стосується. От, наприклад, треба піти зняти гроші. І раніше ти міг зняти, скільки хотів, а зараз діє обмеження на 100 тис. грн. І ти такий: «О, це щось нове, треба з цим розбиратися». Люди, які увесь цей час були в Україні, читали всі новини, вони до цього всього вже адаптувалися. А ти повертаєшся — і так одразу багато нового, якихось правил, технологій. Тому ми це досліджуємо, звикаємо потроху.

Але дійсно, є розуміння, що деякі труднощі не такі вагомі після того, що ти пережив. Такий досвід дає усвідомлення, що те, з чим ти зараз стикаєшся, — це не проблема. Ось там були проблеми, і ти з ними впорався, значить і це можеш подолати.

Натомість якісь побутові дрібниці, від яких ти відвик, можуть вибивати тебе з ритму. Тому що ти 2–2,5 роки все робив за вказівкою «гражданина начальника». В туалет сходити, води попити, вийти, встати, лягти — все по команді. А тут ти виходиш і тобою ніхто не керує, тому це для тебе ніби новий світ, де треба самому усім керувати. І це іноді трохи важко дається.

— Ви сказали, що знову звикаєте одне до одного. Які якості чи нові поведінкові моделі ви відкриваєте одне в одному? З чим було важче впоратися?

ВА: Це більш побутові звички. Нічого кардинального немає.

МЧ: Мене полон, наприклад, привчив до чистоти.

ВА: Так, бо там постійно змушували прибирати, все треба було вилізувати, натирати, щоб ніде ні пилінки, ні соринки.

МЧ: Раніше я не любила прибирати, але зараз це змінилося. Тепер мені потрібно, щоб усюди була майже хірургічна чистота. А у Влада навпаки.

ВА: Мене цей примус до чистоти зараз тригерить. Я тільки-но починаю мити підлогу й одразу згадую, як ми натирали ті камери цілодобово.

Ще один із наслідків — це уникання. Нам складнувато спілкуватися з людьми. Однак ми розуміємо, що повинні розповідати про свій досвід — на заходах, в інтерв'ю, щоб люди знали про такі речі, тому ми погоджуємося.

А от кудись вийти погуляти буває важко, бо багато людей нас упізнають. І ми, звісно, вдячні за всі слова підтримки, але це також дуже морально виснажує, коли постійно підходять-підходять-підходять.

Спочатку ми ходили на акції на підтримку полонених, але потім зрозуміли, що нас це дійсно виснажує. Це така дуже активна частина суспільства, і ці люди так само стояли за нас, за що ми їм безмежно вдячні, але поки що вирішили туди не ходити. Все ж таки зараз складно так соціалізуватися, жити, як раніше, ми ще працюємо над цим. А поки що нам добре просто бути вдома, у нас є кіт, є собака, і ми з ними тусуємося.

МЧ: Ми дуже вдячні всім за підтримку. І є багато людей, які просто кажуть «дякую!» — і все, пішли. Це найкращий варіант, нам це приємно.

Але час від часу хтось підходить і починає нас жаліти. Мені це взагалі не подобається, я в принципі не люблю, коли мене жаліють. До того ж я думаю, що треба не жаліти, а пишатись, що ми змогли через таке пройти і вистояти.

ВА: Деякі люди взагалі починають плакати, і ти такий думаєш: «Я це все пережив, переварив, дайте просто порадіти! Чого ви плачете, якщо ми не плачемо? Порадійте разом з нами!»

І ми це кажемо без осуду. Ми прекрасно розуміємо, що люди можуть дуже сильно співчувати, але нам краще, коли підтримують без жалості.

МЧ: Ми ще трохи травмовані. Хоч вже і пройшов певний час, але ці рани ми ще не до кінця залікували.

— Наскільки правильно держава приймає і підтримує тих, хто повернувся з полону?

ВА: Це складне питання. Сьогодні в державі дійсно запущений механізм з підтримки колишніх полонених, інший момент — як це все реалізується. Тобто ідея, як завжди, топ, а реалізація шкутильгає.

Державні установи — це такі великі бюрократичні машини, які зацікавлені не в тому, аби допомогти, а в тому, щоб все було оформлено відповідно до норм. І я в державних лікарнях стикався з такою проблемою, що вони були націлені не на допомогу мені, не на моє лікування, а щоб усе було правильно по документах.

— Тобто насамперед не вистачає саме людського ставлення?

ВА: Скоріше, в них не вистачає досвіду такої роботи. І є окремі персонажі, які взагалі не розуміють, з ким вони працюють, тому вони говорять щодо колишніх полонених таке, що очі на лоба лізуть.

Тобто люди як працювали до повномасштабного вторгнення, так і продовжують це робити, для них узагалі нічого не змінилось. Вони не розуміють, що війна змінила людей, що ті, хто брали участь в бойових діях, пройшли полон, уже інші, не такі, якими були раніше. Тому до таких пацієнтів потрібен особливий підхід. А лікарі продовжують все робити за старими методичками, але з нами це не працює.

— Ви зараз продовжуєте служити в Азові?

ВА: Поки ні, я ще у відпустці.

— А плануєте повернутися?

ВА: Ще не знаю, вагаюся. Я вже великий проміжок свого життя — 12 років — віддав службі в Азові. І я насправді настільки втомлений, що хочеться відпочити.

— **Чим вам хотілося б займатися в цивільному житті?**

ВА: У нас є одна на двох велика мрія — створити притулок для тварин. Але ми розуміємо, що це некомерційний проєкт, який навпаки вимагає багато вкладень. Можливо, колись це реалізуємо.

— **Мар'яно, ви звільнилися зі служби. У вас були сумніви щодо цього рішення?**

МЧ: По-перше, мене все ж звільнили за станом здоров'я...

ВА: Можна я відповім за тебе? У неї були сумніви до того, як вона звільнилася. Але як тільки це сталося, вона відчула себе вільною людиною і жодного разу не пожаліла про це.

— **А у вас, Мар'яно, є бачення, чим займатися в цивільному житті? Про притулок для тварин зрозуміла, але, можливо, є щось своє, особисте, де ви хотіли б себе проявити?**

МЧ: Я теж у цьому питанні дуже розгублена. Як я і казала раніше, я ще на шляху пошуку себе. Живу одним днем, бо невідомо, чи настане наступний день. Ми нічого не плануємо.

ВА: Зараз наш пріоритет — це розказувати про наш досвід, доносити це людям, західним партнерам, друзям тощо. Ми їздили в Європу, в США, розказували про себе, про полон, пояснювали, що таке Росія та які злочини вона коїть. Ми відчуваємо відповідальність ділитися цим, і в нас є сили це робити.

— **Коли іноземці спілкуються з тими, хто особисто пережив такий важкий досвід, це відкриває очі для них щодо Росії і війни?**

ВА: 100% відкриває. Бо ж вони взагалі не усвідомлюють цих речей — живуть далеко, в них все добре, все спокійно, вони не відчувають війну. Тому коли ти розповідаєш про свій досвід, вони дивляться широко відкритими очима: «Серйозно? Ми цього не знали, дякуємо, що розповіли!»

МЧ: Одна справа, що вони читають в ЗМІ, в новинах, чують від політиків, хоч би й наших. І зовсім інше враження, коли приїжджає людина, яка саме це все пережила. Для них це дуже важливо, і дійсно змінює їхній світогляд.

— **Я питала про професійні плани, а які у вас особисті мрії сьогодні, якщо можете цим поділитися?**

ВА: Будинок. Хочемо будиночок.

МЧ: Хочемо закінчення війни. Я завжди згадую Маріуполь — скільки планів у нас там було. Ми все своє життя наперед розписали — будинок, родина, подорожі, все-все! Але прийшла Росія і повністю змінила ці наші плани. Тому я в колонії дала собі слово, що більше я нічого в своєму житті не плануватиму. І тепер ми живемо тут і зараз.

(<https://nv.ua/ukr/ukraine/events/zhittya-pislya-rosiyskogo-polonu-dosvid-vladislava-andrianova-ta-mar-yani-chechelyuk-50547157.html>, 28.09.2025)

===

Розповідає ветеран. Олександр Баталов — про роль психолога у відновленні після травм та пошуки мотивації

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 незручно.

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 запитами. Проте піти до нього наважуються не всі. Для деякого 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 молододою 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 перекриває 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 — переворот 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 переоцінним 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 стабпункті 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.

(<https://nv.ua/ukr/project/viy-na-v-ukrajini-veteran-zsu-pro-zhittya-pislya-amputaciji-ta-neobhidnist-seksualnoji-reabilitaciji-50485342.html>)

====

Міноборони розширює психологічну допомогу військовим: до процесу залучатимуть цивільних фахівців

Міністерство оборони затвердило Порядок організації психологічної допомоги, який серед іншого передбачає можливості залучення цивільних фахівців для надання відповідної підтримки військовослужбовцям.

Відповідний наказ (№738 від 11 листопада 2025 року) підписав Міністр оборони України Денис Шмигаль.

Документ унормовує загальні засади для надання допомоги військовослужбовцям, маючи на меті збереження людського ресурсу, стабілізацію психоемоційного стану та відновлення психологічної стійкості особового складу. Порядок розроблено з урахуванням досвіду, набутого психологічними службами Збройних Сил України під час російсько-української війни, а також основних стандартизованих угод НАТО.

Ключовою новацією є можливість залучення цивільних психологів до надання допомоги. Йдеться про фахівців, внесених до Реєстру суб'єктів надання послуг із психологічної допомоги для ветеранів та членів їхніх сімей Мінветеранів (далі - Реєстр).

Згідно з постановою Кабінету Міністрів України (№ 1338 від 29 листопада 2022 року), на період воєнного стану та протягом трьох місяців після його припинення, до отримувачів цих послуг також належать усі військовослужбовці, які брали участь у заходах оборони України, та члени їхніх сімей. Це рішення значно розширить можливості надання якісної психологічної допомоги, зменшуючи навантаження на військових психологів.

Порядком визначено, що психологічне консультування, психодіагностичні, психокорекційні та відновні заходи проводитимуть:

- посадові особи підрозділів психологічної підтримки персоналу (з профільною освітою);
- фахівці закладів охорони здоров'я системи Міноборони та інших закладів, які мають відповідну освіту;
- цивільні психологи учасники Реєстру.

Крім того, першу психологічну допомогу та взаємодопомогу надаватимуть військовослужбовці, які пройшли відповідну підготовку.

Психологічна допомога буде максимально наближена до потреб військових, надаватиметься у пунктах постійної дислокації, районах ведення бойових дій, районах відновлення боєздатності, а також у медичних підрозділах, закладах охорони здоров'я та реабілітації.

Документ уніфікує форми допомоги, включаючи кризові психологічні втручання (дебріфінг), діагностування, консультування, відновлення (декомпресію), корекцію, а також форми психосоціальної допомоги, такі як само- та взаємодопомога, групи підтримки за принципом «рівний – рівному» та психологічна просвіта.

Військовослужбовцям гарантується добровільність звернення за допомогою, а також конфіденційність усіх процедур та захист персональних даних.

Наказ також чітко визначає відповідальність командирів усіх рівнів за забезпечення умов для своєчасного надання допомоги, підвищення обізнаності підлеглих та прийняття управлінських рішень у разі виявлення ознак психологічної дезадаптації чи розладів.

(<https://mod.gov.ua/news/minoboroni-rozshiryuye-psiologichnu-dopomogu-vijskovim-do-proczesu-zaluchatimut-czivilnih-fahivcziv>, 18.11.2025)

===

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 призначають «рядовим стрільцем»**. Вона підлягає призову лише як офіцер-психолог із можливим попереднім проходженням військової підготовки», — пояснила Єрмоєнко.

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-poiasnilya-vsi-niuansy-2898779.html>, 26.08.2025)

===

Нова модель: до відновлення військових залучатимуть цивільних психологів

Система підтримки здійснюється на п'ятих рівнях та охоплює всі етапи військової служби.

Міністерство оборони України підготувало нову модель підтримки, згідно з якою до психологічного відновлення військовослужбовців залучатимуть цивільних психологів. Як зазначається у повідомленні на сайті МОУ, міністерство активно працює над створенням чіткої та ефективної системи психологічної підтримки для військовослужбовців.

Олег Мукан, начальник Управління психологічного забезпечення Міноборони зауважив, що вони хочуть, аби піклування про військовослужбовців було системним та тривалим.

"Не тільки тоді, коли вони на передовій, а й коли повертаються додому. Система підтримки здійснюється на п'ятих рівнях та охоплює всі етапи військової служби - від першого дня до повернення в цивільне життя", - зауважив він.

Так, система психологічної підтримки та відновлення включає: самодопомогу та підтримку "рівний-рівному" - коли побратими допомагають один одному; допомогу в підрозділі (роті, батальйоні) - офіцерами психологічної підтримки персоналу; відновлення на рівні бригади або полку

(групи контролю бойового стресу та групи психологічного супроводу й відновлення) - в пункті психологічної допомоги.

А також ця система включає професійну допомога в тилу у спеціалізованих закладах та глибоке психологічне відновлення - у лікувальних установах поза районом бойових дій.

Зауважується, що для того, щоб система працювала повноцінно, Управління психологічного забезпечення також підготувало проєкт наказу "Про затвердження Порядку надання психологічної допомоги військовослужбовцям у системі Міністерства оборони України".

Передбачається, що документ стане дорожньою картою для фахівців, які працюють з військовослужбовцями, та допоможе захисникам швидше повертатися до емоційної рівноваги. У МОУ розповіли:

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

Крім того, документ унормовує питання організації психологічної допомоги військовослужбовцям з урахуванням стандартів НАТО та досвіду, який отримали психологічні служби Збройних сил України під час війни.

Проєкт чітко визначає, які сили та засоби можуть бути задіяні для надання психологічної допомоги; алгоритм залучення цивільних психологів; залучення ресурсу Міністерства у справах ветеранів; визначення видів психологічної допомоги та її практичну реалізацію.

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

Війна в Україні - думка захисника

Як повідомляв УНІАН, раніше Дмитро "Паганель" Дюкарев, старший сержант, начальник відділення бригади Державної прикордонної служби України "Форпост" зазначив, що добровольців у нас зараз не так вже й багато, а мотивацію воювати за країну замінює мотивація "особистої травми".

Він навів приклад військовослужбовця-добровольця, який пішов служити після того, як його брата було вбито.

"Він за кордоном був. Він дійсно приїхав, похоронив брата, пішов до військкомату, пішов воювати і мстить за брата. У людини з'являється мотивація", - розповів Дюкарев.

(<https://www.unian.ua/society/nova-model-do-vidnovlennya-viyskovih-zaluchatimut-civilnih-psihologiv-13061019.html>, 08.07.2025)

====

Як отримати безкоштовну психологічну допомогу захисникам та їхнім рідним – інструкція від Мінветеранів

Повернутися до звичайного життя після служби буває нелегко. Багато ветеранів та їхніх родин стикаються зі стресом, тривогою або іншими психологічними труднощами. Однак важливо знати, що допомога є, і вона безкоштовна.

Про це нагадує Міністерство у справах ветеранів України. Там зазначають, що держава пропонує трирівневу систему допомоги, яка охоплює соціально-психологічну підтримку, спеціалізовану психологічну допомогу та комплексну медико-психологічну реабілітацію.

Скористатися послугами можуть:

- ветерани й 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 війни;
- члени сімей загиблих (померлих) захисників та захисниць України;
- військовослужбовці та їхні родини (на період воєнного стану + три місяці після його завершення).

В залежності від потреб і складності запиту є кілька способів звернутися по допомогу:

1. Знайти у Реєстрі надавачів послуг на сайті Мінветеранів спеціаліста і звернутися напямую. Можна також звернутися через фахівця з супроводу ветеранів або у ЦНАП.

2. Якщо потрібна складніша допомога (другий і третій рівень) – отримати направлення від сімейного лікаря або лікуючого лікаря, або звернутися безпосередньо до надавача, включеного до Реєстру суб'єктів надання послуг із психологічної допомоги для ветеранів і членів їх сімей. Реєстр постійно оновлюється та доступний на сайті Мінветеранів.

Психолог може працювати з вами особисто в кабінеті, амбулаторно, у стаціонарі або навіть дистанційно – ви обираєте найзручніший для себе варіант.

(<https://veteran.com.ua/news/view/yak-otrimati-bezkoshtovnu-psihologichnu-dopomogu-zahisnikam-ta-ihnim-ridnim-instruksiya-vid-minveteraniv>, 11.08.2025)

===

Психологічна підтримка військових: затверджено новий порядок

Ключовою зміною назвали залучення цивільних спеціалістів

Міністерство оборони затвердило Порядок організації психологічної допомоги, очільник відомства Денис Шмигаль підписав відповідний наказ.

Як пояснили в Міноборони, порядок унормовує загальні засади надання допомоги та уніфікує її види

- кризові психологічні втручання (дебріфінг);
- діагностування;
- консультування;
- відновлення (декомпресія);
- корекція;
- психосоціальна допомога (само- та взаємодопомога, групи підтримки за принципом «рівний – рівному»);
- психологічна просвіта.

Передбачено, що психологічне консультування, психодіагностичні, психокорекційні та відновні заходи проводитимуть не лише посадові особи підрозділів психологічної підтримки персоналу та фахівці закладів охорони здоров'я системи Міноборони, а й цивільні психологи, що є учасниками Реєстру суб'єктів надання послуг із психологічної допомоги для ветеранів та членів їхніх сімей Мінветеранів.

Залучення цивільних спеціалістів назвали ключовою зміною. Також першу психологічну допомогу та взаємодопомогу надаватимуть військовослужбовці, які пройшли відповідну підготовку.

Відповідно до затвердженого документа, психологічну допомогу можна буде отримати у пунктах постійної дислокації, районах ведення бойових дій, районах відновлення боєздатності, а також у медичних підрозділах, закладах охорони здоров'я та реабілітації. За забезпечення умов для своєчасного надання допомоги, підвищення обізнаності підлеглих відповідають командири.

В Міноборони зазначили, що на час воєнного стану та впродовж трьох місяців після нього отримувачами послуг з психологічної допомоги є усі військовослужбовці, які брали участь у заходах оборони України, та члени їхніх сімей.

Повне або часткове копіювання будь-яких матеріалів сайту, цитування, публікація їх анотованих оглядів допускаються лише з письмового дозволу редакції сайту Кадровик-01

(<https://prokadry.com.ua/news/106746-psykhologichna-pidtrymka-viiskovykh-zatverdzheno-novyi-poriadok>, 19.11.2025)

====

Застосунок “База”: психологічна підтримка для військових і цивільних ЕКСКЛЮЗИВ

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.

Як “База” може допомогти стабілізувати свій стан, які функції має застосунок, про оновлення “База 3.0” – далі у матеріалі ТРИБУН

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 проживати. Також прикріпимо інструменти з самопомогі 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>, 30.09.2025)

====

ПТСР юного віку. Скільки українських дітей на четвертому році війни потребують психологічної допомоги — оцінка експертів

В Україні, за даними психологів, сильно «помолодшали» депресії, апатії та така суто підліткова раніше проблема, як самоушкодження.

На четвертому році війни 4 млн українських дітей потребують психологічної допомоги, при цьому 80% з них знаходиться під загрозою розвитку посттравматичних стресових реакцій. Такі оцінки наводить організація Gen.Ukrainian з посиланням на UNICEF, йдеться у статті NV.

Через постійний стрес та тривогу діти часто втрачають інтерес до того, що вони раніше любили робити. Також у них погіршується увага й пам'ять, а це, зрештою, відображається на можливості навчатись та розвиватись, пояснює психологиня Наталія Мрака, яка працює з організацією Gen.Ukrainian. «І це характерно для всіх дітей зараз», — додає вона.

Більш глибокі травми дітей проявляються у депресивній симптоматиці. А ще одна з поширених і серйозних проблем на сьогодні - самоушкодження. При чому вік цього небезпечного явища зменшується: якщо раніше це було більше притаманно підліткам, то тепер відповідні прояви зустрічаються і в 9 років, зазначає Оксана Лебедева, засновниця Gen.Ukrainian.

«ПТСР-подібні симптоми, ознаки апатії, депресивного стану, головні болі, болі в животі, діти скаржаться навіть на болі в серці - а таке взагалі в педіатрії майже не зустрічається, — додає Наталія Мороз, педіатр, яка теж працює з дітьми у Gen.Ukrainian. — Ми бачимо комплекс реакцій на травму».

Як повідомлялось раніше, організація Gen.Ukrainian разом із Київською школою економіки (KSE) дослідила психоемоційний стан дітей від 6 до 17 років, які пережили окупацію, примусове переміщення чи втрату дому.

(<https://nv.ua/ukr/socium/psihologichna-dopomoga-dityam-pid-chas-vivni-naslidki-stresu-ta-masshtabi-problemi-50564673.html>, 30.11.2025)

Практичні поради подолання стресу

Коли не відпускають спогади. Психологиня — про особливості роботи зі звільненими з полону і три головні проблеми військових і ветеранів

Ірина Феофанова, клінічна психологиня центру психічного здоров'я Лісова поляна, назвала NV найпоширеніші запити від військових і

ветеранів, а також пояснила, чим відрізняється робота з українцями, що пережили полон.

У невеликий кабінет на другому поверсі державного центру психічного здоров'я Лісова поляна заходить чоловік середніх років. У чорному одязі, з зосередженим обличчям, він обережно влаштовується в кріслі навпроти жінки. Це Ірина Феофанова, клінічна психологиня та травмотерапевтка.

— А я вам давала пружинку? — запитує Феофанова в чоловіка та показує чорне сенсорне кільце — щільне й трохи колuche. Пояснює: — Такі кільця активують тактильні відчуття і допомагають заземлитися. Коли ви нервуєте або опиняєтесь у некомфортній ситуації, мозок фіксується на дотику, а не на тривожних думках.

— Вона в мене вже лопнула, — ніяковіє чоловік.

Сьогоднішній відвідувач Феофанової — військовий, що пережив російський полон. Це одна з категорій пацієнтів, з якими психологиня постійно працює в Лісовій поляні.

На прохання NV Феофанова розповідає про роботу в центрі, травми, з якими до неї найчастіше звертаються, та пояснює, як сама підтримує власне психічне здоров'я у таких непростих умовах.

— Як і коли ви прийшли працювати в Лісову поляну?

— У центрі я працюю понад півтора роки. Я дружина військового, тому для мене важливо працювати з захисниками, ветеранами та членами їхніх родин, це такий принциповий момент. З цивільними я практично не працюю, хочу допомагати саме своїм людям. Тому я цілеспрямовано шукала місце, де можу стати корисною в цьому секторі допомоги військовим і ветеранам.

— У чому безпосередньо полягає ваша робота в центрі?

— Я працюю індивідуально з нашими пацієнтами, і ця робота залежить від запиту, ситуації та складності запиту.

Зазвичай це низка консультацій протягом того часу, поки пацієнт проходить реабілітацію — в середньому вона триває три тижні. З кимось ми зустрічаємося раз на тиждень, з іншими — два, а то й три-чотири рази на тиждень, залежно від потреб пацієнтів.

— Ще до повномасштабного вторгнення та на його початку нерідко казали про те, що військові насторожено ставляться до психологів і в цілому психологічної підтримки. Зараз психологічна допомога стала більш поширеною, з'явилося більше інформації про ментальне здоров'я. Як ставляться до цього ваші пацієнти? Чи не стикаєтеся ви зі скепсисом з боку військових і ветеранів?

— Я рідко стикаюся з якоюсь стигматизацією [*психологічної допомоги*]. Жодних досліджень або соціопитувань на цю тему я не проводила, але з мого досвіду можу сказати, що лише приблизно один з десяти пацієнтів відмовляється від індивідуальної роботи з психологом. Тобто дев'ять з десяти погоджуються на такі зустрічі. Ба більше: якщо пацієнту ще не встигли запропонувати таку можливість, то часто людина сама просить про це.

Тому, можливо, це ставлення з часом змінилося. Або ж такої стигматизації психології насправді ніколи й не було. В будь-якому разі сьогодні скептичне ставлення до психологічної допомоги — це точно міф. Військові й ветерани, чоловіки й жінки охоче йдуть на контакт з психологом, і багато хто розуміє, що в цьому є сенс.

— **З якими запитами до вас найчастіше приходять?**

— Спробую сформулювати трійку таких найпоширеніших запитів. Але перед цим зауважу, що у наших пацієнтів часто є проблеми зі сном, головні болі після контузії, інші моменти, пов'язані з медико-психологічним станом — їх ми вирішуємо разом з лікарями.

Якщо ж говорити саме про психологічний аспект, то найчастіше до мене приходять з інтрузивними думками [нав'язливі думки, образи чи уявлення, які виникають у свідомості людини раптово й без її контролю] та спогадами про травмуючі події, що є однією з ознак ПТСР. Це те, що дійсно мучить людей.

Другий момент — почуття провини. Дуже частий, на жаль, запит.

І третій — проблеми сімейного характеру. Але це рідше зустрічається саме в рамках нашої роботи, бо ми обмежені всього трьома тижнями реабілітації.

— **А з чим зазвичай пов'язані проблеми сімейного характеру? Це наслідок саме того, що людина знаходиться на військовій службі?**

— Важко визначити точно, чи виникли б такі проблеми [*в родині*], якби людина не мала бойового досвіду. Ми не можемо цього перевірити.

Однак на основі свого досвіду можу сказати, що військова служба, відстань та час, який пара не бачиться, не є самі по собі проблемою. Але вони можуть серйозно загострити ті проблеми, що вже існували в подружжі. Я рідко стикаюся з тим, щоб служба створила якісь абсолютно нові виклики для пари.

Втім, це лише мій професійний досвід, а в мене все ж таки не настільки велика вибірка, щоб робити масштабні висновки.

— **Що для вас найскладніше в цій роботі?**

— Найскладніше, напевно, самій бути в ресурсі.

Ми працюємо в дуже специфічних умовах. З одного боку, я як психолог надаю підтримку іншим, намагаюся допомогти пацієнту чи пацієнтці з їхніми запитамі. З іншого — я сама існую в цьому контексті війни. Я живу в Ірпені, вночі над головою літають російські дрони та ракети. Крім того, я дружина військового, яка теж рідко бачить свого чоловіка. І цей загальний контекст, звісно, також виснажує.

Тож найтяжче — турбуватися про себе. А це саме те, чого ми насамперед вчимо наших пацієнтів. І якщо психолог не в ресурсі, то, звісно, і наповнити когось іншого ресурсом він не зможе.

— **Як ви віднаходите цей ресурс для себе?**

— По-перше, велику увагу я приділяю дихальним практикам, технікам на заземлення, саморегуляції. І цьому ж я вчу своїх пацієнтів.

Всі наші емоції — це нормально. Страх, коли летять дрони, — це окей, і гнів — це окей, будь-які емоції — це окей, але важливо навчитися їх регулювати. Щоб не вони мною володіли, а я могла ними керувати.

Крім цього, допомагають спорт, хобі, а також, звісно, моя родина — моя донечка та мій чоловік, тил якого я, зокрема, бережу.

На вихідних намагаюся гуляти в лісі з собакою. Здається, що це дрібниці, але вони теж дають можливість бути наповненою, а не спустошеною.

— Ви бачите пацієнтів протягом лише трьох тижнів. Це малий проміжок часу, щоб простежити за їхніми змінами, але все ж — чи ви бачите, що вони дослухаються до ваших порад і дійсно щось змінюють у своїй поведінці, вчать контролювати якусь емоцію, переосмислюють щось для себе?

— Здебільшого, так. На початку реабілітації ми проводимо психологічні тести. І в кінці, перед випискою, ми теж робимо тести, аби порівняти результати. Звісно, що це лише цифри, але, тим не менш, вони дають можливість побачити стан, вираженість симптомів, в тому числі й посттравматичного стресового розладу. І часто ми бачимо дуже хороші показники, вираженість симптомів зменшується.

Я особисто, спостерігаючи за пацієнтами, теж бачу — не завжди, звісно, бо кожен випадок індивідуальний, але здебільшого бачу — гарну позитивну динаміку.

— Допомога людям, які пережили полон, — один із важливих напрямків роботи центру. Як ви працюєте з цією категорією пацієнтів? Чим робота з ними відрізняється від психологічних сеансів військових?

— Такий досвід ізоляції дуже специфічний, він потребує більш уважного, обережнішого підходу, з врахуванням усіх особливостей того, що пережила людина.

Якщо говорити конкретніше, то потрібно більше часу, щоб увійти в довірливий контакт.

Основа психотерапії та в цілому психологічної роботи — побудувати безпечний довірливий контакт. Однак людина, яка пережила досвід ізоляції, полону, тортур тощо, потребує більше часу на те, щоб увійти в такий контакт зі мною, як з психологом. І це нормально, було б навіть дивно, якби цього не було.

Тому особливу увагу я приділяю створенню такого безпечного простору.

У таких пацієнтів також часто виражене уникнення. І потрібно більше розповідати їм про цінність психологічної підтримки, пояснювати, чому це важливо саме зараз. Тому що часто ми стикаємося з тим, що людина, яка пережила полон, хоче той свій досвід, той період свого життя відкласти кудись подалі. А зараз швидше займатися новими справами, щось дізнаватися, щось пробувати. І це накладає свій відбиток і на психологічну роботу.

Пережитий людиною досвід полону важливо інтегрувати в зручному темпі, не поспішаючи, але все ж таки інтегрувати, а не заховати. Одна з ознак посттравматичного стресового розгляду — саме уникнення, небажання про це говорити, думати, прагнення начебто від'єднатися від цього досвіду. І в короткостроковій перспективі це дійсно може принести полегшення — «я про це не думаю, тому мені не боляче». Але в довгостроковій перспективі це може мати негативні наслідки. І тому наша задача як психологів — допомогти не тікати від цього досвіду, а поглянути на нього в безпечних, довірливих умовах.

Певні ресурси дали можливість людині пережити цей досвід. І ці ресурси тепер потрібно також використати, щоб за нових обставин, в нових умовах, але продовжувати жити.

(<https://nv.ua/ukr/socium/psihologichna-pidtrimka-viyskovih-yak-pracyuye-reabilitaciya-v-lisoviy-polyani-50565570.html>
<https://nv.ua/ukr/socium/psihologichna-pidtrimka-viyskovih-yak-pracyuye-reabilitaciya-v-lisoviy-polyani-50565570.html>, 03.12.2025).

===

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 самостійно визначити, коли вона готова розмовляти.

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

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

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

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

====

Роки на фронті. Які психологічні проблеми переживають солдати і офіцери?

Подолання страху, демотивація, емоційне вигорання, суїцидальні думки, родинні негаразди, нерозділене кохання – це та частина складних проблем, які доводиться вирішувати військовому психологу на передовій.

Але й самі психологи відчують емоційне вигорання. Тому минулого року Оперативне командування «Захід» запровадило проєкт підтримки і відновлення для військових психологів, які служать у бойових бригадах на передовій.

Днями 14 військових психологів пройшли курс відновлення на Львівщині у Будинку паломника в селі Страдч УГКЦ. Вони розповіли Радіо Свобода про те, як їм працюється з особовим складом.

Військовий психолог, офіцер **Олександр Тарас** вперше за час повномасштабної війни мав можливість протягом двох тижнів слухати лекції, брати участь у практичних заняттях, говорити про своє емоційне вигорання вголос і про те, як йому вдається втриматись у складних умовах.

Олександр Тарас закінчив військову академію. Повномасштабна війна застала його на пункті постійної дислокації. А далі були бої на Житомирщині, Миколаївщині, у Запорізькій та Донецькій областях. У кінці травня 2022 року отримав численні контузії. Лікування, реабілітація, але тоді, каже, на жаль, психологи з військовими не працювали. І в цей момент він відчув емоційне вигорання, яке у більшості людей виявляється байдужістю, цинізмом, ніщо не робить людину щасливою.

Перебуваючи на позиціях постійно, два-три дні ти можеш не спати взагалі

Олександр Тарас

«Мені на той час хотілося просто побути вдома з сім'єю і старався сам перезавантажитись після цих травматичних подій. Були такі моменти, як **інсомнія**, тобто розлад сну. Бо перебуваючи на позиціях постійно, два-три дні ти можеш не спати взагалі. Потім у деяких людей виявляється психоз. Мене це не заділо, але розлад сну я отримав. Було тяжко ввійти в нормальне життя. Я відчув свій стан. Допомігав собі спортом, читав, міг сам піти на рибалку, просто був у тиші, щоб розібратися зі своїми думками», – говорить про власний досвід Олександр Тарас.

Але коли такий стан емоційного вигорання застає на передовій, то між поїздками у підрозділи займається спортом, читає, якщо дозволяє час і умови, дивиться фільм.

Олександр Тарас служить у **156-й окремій механізованій бригаді** на посаді начальника групи психологічного супроводу та відновлення. Онлайн навчається на магістратурі. За його словами, сьогодні працювати з особовим складом важче, аніж це було у 2022 році, коли більшість військових були добровольці, мотивовані і сильні духом. Багато з них загинули, багато поранені, дехто ще продовжує служити.

Сьогодні бойові бригади поповнюються чоловіками без мотивації і військового досвіду. Таких чоловіків у цивільному житті називають «бусифікованими», тобто, коли працівники ТЦК зупиняють на вулицях чи в дорозі чоловіків, щоб перевірити документи.

Та чи складно з такими мобілізованими чоловіками працювати психологам?

Чоловіки не були мотивовані, боялись, не хотіли до війська і раптом у них щось перемкнулося і вони взяли і зброю у руки і готові «рвати зубами»

Олександр Тарас

«Ми можемо приблизно дати розуміння людині того, що з нею відбуватиметься. Але коли у людини може бути страх, паніка, ступор, нам повідомляє командир і мобільна група психологів виїжджає, відпрацьовує ці моменти. Відсутність мотивації у мобілізованих чоловіків воювати є проблемою. І з цим доводиться працювати.

Втім під час навчання на полігоні у військовій частині чоловіки проходять курс адаптації, тактичну, психологічну, фізичну підготовки. У процесі підготовки з ними працює психолог, який проводить тестування. Це, дійсно, важко пояснити новій людині у війську, що він йде воювати, що може статися будь-що.

Намагаємося пояснити, що потрібно йти захищати свою землю. Але є випадки, і таких багато, що чоловіки не були мотивовані, боялись, не хотіли до війська і раптом у них щось перемкнулося і вони взяли і зброю у руки і готові «рвати зубами». Випадки дуже різні», – говорить Олександр Тарас.

Те, що зараз у військо потрапляють люди, тобто примусово мобілізовані, впливає на психологічний стан, моральний стан військовослужбовця, який не хоче воювати, бо не бачить себе у війську. А страх, зауважує військовий психолог Вадим Майстренко, найсильніший від незнання. До того ж цей страх посилює ворог своїми інформаційно-психологічними операціями (ІПСО).

Має бути підтримка як у бою, так і при мобілізації

Вадим Майстренко

«Тому кожному військовослужбовцю треба пояснити, що він прийшов сюди не вмирати, і за Україну не треба вмирати, за Україну треба жити, і тоді буде Україна. Я працював з чоловіками, яких привозили з ТЦК, які йшли на роботу чи з пакетом кефіру.

З кожним довелося їхати додому, щоб його дружина збрала йому речі. Якщо ти максимально допомагаєш військовослужбовцю і з душею ставишся, то вони це відчують. Треба розуміти, що людина боїться. Був випадок, що посадили в бус, а вдома у чоловіка були самі маленькі діти, бо дружина у цей час була на роботі.

Треба поїхати і це вирішити. Має бути підтримка як у бою, так і при мобілізації. Привозили з ТЦК і в чоловіка забрали телефон. Ну як йому не віддати? Як я можу забрати у нього телефон, якщо він вже наш, мені з ним жити, воювати. З цього й починається ставлення», – говорить Вадим Майстренко.

У 2022 році особовий склад можна було морально, психологічно підняти тим, що вони воюють за дітей, рідну землю, державу і це мотивувало, то сьогодні, за словами військового психолога Вадима Майстренка, бійців мотивує те, що вони воюють за своїх побратимів, яким підставляють своє плече.

Найкращий психолог навіть не я, а найкращий психолог у Збройних силах – це побратим

Вадим Майстренко

«Найкращий психолог навіть не я, а найкращий психолог у Збройних силах – це побратим. Тому що, коли військовослужбовець проживає своє військове життя, він завжди є зі своїм побратимом. Він знає, чим побратим живу, чи все гаразд у його родині, чи його щось болить, чи є якісь стресові ознаки, чого боїться.

І саме побратим має до побратима підхід, бо завжди поряд. Не завжди психолог може приїхати, і не завжди військовослужбовець відкриється психологу, а побратиму – так. Тому ми дуже звертаємо увагу на навчання військовослужбовців щодо базових навиків з психології, як прийти на допомогу»», – наголошує військовий психолог Вадим Майстренко.

У більшості мобілізованих залишаються всі ті ж самі звички, що й до служби. Хтось має проблеми з грішми, а хтось продовжує ігromанію.

«Тобто, він продовжує далі робити деякі речі, що він робив і в цивільному житті. Таких випадків у нас, в принципі, небагато було. Але даємо собі раду. У перший рік війни взагалі не було відпусток, військові не бачили дітей, дружин. Почались вже проблеми сімейні. Для солдата важливо, щоб про нього завжди думали, підтримували», – каже військовий психолог Олександр Тарас.

Система психологічної підтримки

У Збройних силах Україна розроблена система психологічної підтримки персоналу. Але живе спілкування, як це відбувається в проєкті ОК «Захід», дозволяє обмінятися досвідом, провести практичні заняття, познайомитись з новими техніками і методиками у роботі, побувати на екскурсіях, щоб просто відпочити.

Психологу на фронті доводиться вирішувати дуже важкі задачі, каже **Роман Червоний**, офіцер групи психологічного відновлення ОК «Захід». Він із 2022 року – військовий психолог.

Конфліктна ситуація – її потрібно зняти або ж очолити бойову групу і вивести її на позицію виконати завдання. Людину опанував страх взяти зброю, стан ступору, суїцидні думки – це те, з чим має справу психолог на фронті. На жаль, суїциди трапляються серед військових. Більшість випадків стається під час відпустки.

Є певні зміни в поведінці, які вказують на суїцидні думки: солдат сумує, депресує, подарував якісь свої речі, став мовчазним

Роман Червоний

«Є певні зміни в поведінці, які вказують на суїцидні думки: солдат сумує, депресує, подарував якісь свої речі, став мовчазним. На це слід звернути увагу. Це ми пропрацьовуємо, використовуючи методи і алгоритми Японії, Швеції, Норвегії.

Маємо навчити нижню ланку офіцерів зауважувати такі речі, а вони повинні навчити солдат спостерігати за побратимом і своєчасно втрутитись. Бо інакше в нас будуть продовжуватися такі випадки.

Задача психолога – від визволення заручників, коли когось зовсім попустило і він себе обмотав гранатами, до виведення на позиції і стабілізації військовослужбовців, які відмовляються воювати.

Штурмова операція – дві доби і дві доби працюється з хлопцями, налаштовується перед нею. Потім дивляться, який стан під час якогось перепочинку і так далі. Завдання стабілізувати, коли паніка почалась, коли військові покинули позиції, їх стабілізувати і повернути назад. Це теж психологи роблять.

Через рік роботи ми почали зауважувати, що не маємо сил працювати. Я навіть був готовий звільнитись, але мені вдалося перепочити пів року і я знову відчув, що можу виконувати завдання», – говорить Роман Червоний.

Психологічна робота в зоні бойових дій поділяється на групу контролю бойового стресу, це, фактично, оперативні психологи, які працюють по ситуації. І групу психологічного супроводу та відновлення. Знання базової психології у війську має бути на рівні командирів роти, батальйону, управління бригади.

Перша психологічна допомога надається на «нулі». При потребі, далі переводять в інший пункт.

У людей різні реакції на стрес, особливо, коли вона перебуває на війні. Під час бойового стресу найсильніша емоція, яку відчуває людина, страх, далі може наступити ступор.

Нормально людина приходить до тями після гострого стресу і реакції на нього за три доби

Роман Червоний

«Нормально людина приходить до тями після гострого стресу і реакції на нього за три доби. 72 години гормони природним шляхом виходять з організму. Коли бачимо, що цей страх повернувся, людина не прийшла до тями, відправляємо у пункт психологічної допомоги бригади на 7 днів. Ця локація, де постійно чергують психологи, забезпечуються перші базові потреби, надається ресурсна терапія, загалом ґрунтова допомога, щоб воїн повернувся здоровим у стрій.

Є наступний рівень у прифронтовій зоні, приблизно за 60 км, де за потреби людина лікується протягом 14 днів. А вже далі може бути скерованою в один із реабілітаційних центрів на Закарпатті, Київщині, Львівщині, Івано-Франківщині, де протягом двох тижнів відновлюється. Військові можуть перебувати зі своїми родинами», – говорить Роман Червоний.

Методи

Із 2023 року ОК «Захід» на волонтерських засадах почало проводити онлайн курси з психології, а згодом почали співпрацювати з фахівцями Острозької академії та УКУ.

Вдалося залучити психолога, психотерапевта, директора Інституту нейропсихотерапії у Відні **Томаса Вебера**, який розробив метод травмафокусу, це глибоко психологічний та орієнтований на тіло метод для опрацювання психічного та травматичного стресу.

Тобто, метод скерований на те, щоб людина могла підтримувати внутрішню силу спротиву перед постійною загрозою життю з боку ворога. І ці терапевтичні техніки зі стабілізації, відновлення освоюють військові психологи.

«Зараз багато розлучень, тому що іноді, коли військовослужбовці отримують стрес, вони вже проходять тривалу службу, і є професійна деформація у особи 100% після 2 років. Коли військовослужбовці попадають додому, вони кажуть, що хочуть до побратимів. Вони вже трошки далі від своєї дружини. Іноді вона не розуміє, але з цим треба також працювати. Тому що він вже думає, що там його сім'я, не тут його сім'я. Не розповідають нічого дружині, щоб захистити її від цього.

Мені дуже важко працювати з флешбеками

Вадим Майстренко

Мені дуже важко працювати з флешбеками (раптове переживання минулого-ред.). Бо якщо навчити долати стресові події при виконанні завдань можливо. Флешбек це негативна записана подія, яка спливає раптово.

*І дуже важко працювати, бо слід працювати з позитивними емоціями, для того щоб мінімізувати наслідки. Але за тривалий час, коли військові служать по три роки, доброго мало. Йде деформація, вигорання. Тому психологічне забезпечення буде завжди актуальне при підготовці, супроводі, відновленні і потім у цивільному житті», – зазначає військовий психолог **Вадим Майстренко**.*

З військовими психологами працює доцентка кафедри психології і психотерапії **УКУ Мар'яна Миколайчук**, яка акцентує увагу на **психоедукації**, стабілізації та актуалізації чи активації ресурсу.

Людський мозок, який цілий час покликаний формувати нові нейронні зв'язки, тобто вчитися, він зіцлюється через навчання

Мар'яна Миколайчук

«На онлайн-курсі я давала кілька лекцій, базових навичок психологічного консультування, як будувати контакт, як правильно ставити запитання, які види психотерапевтичних запитань, техніки віддзеркалення, будь-які інші техніки емпатії.

Щоб робити якісь втручання, треба вміти побудувати з людиною доброзичливий, людяний, емпатичний контакт. І цього ми навчалися. Людський мозок, який цілий час покликаний формувати нові нейронні зв'язки, тобто вчитися, він зіцлюється через навчання. І тому навчаючи їх технік, я пропоную їм це зробити на собі», – каже Мар'яна Миколайчук.

Її колега **Ольга Галицька**, офіцер-психолог ОК «Захід» зауважує, те що військовослужбовці бачать на війні, переживають втрати, чують звуки, запах смерті – це відкладається на все життя.

Ми працюємо з цим негативним досвідом травми

Ольга Галицька

«Ми працюємо з цим негативним досвідом травми. Чому важливо вчитися військовому психологу? Через те, що він оцінює ситуацію зі свого досвіду і знань. Власне, відновлення для військового психолога – це те, що він, немов вичищається.

Є такий вислів – духовний катарсис. Власне, перебуваючи в цьому місці, тут, в Страдчі, в Паломницькому центрі, ми навіть не очікували те, що отримуємо. Психолог працює з почуттями, емоціями, але десь ховаються його емоції, цінності. Кожен переживає стрес по-різному, особливо втрату близької людини, побратима. Ми проговорюємо всі питання з військовими психологами», – говорить Ольга Галицька.

Аби цей проєкт жив і розвивався, його фінансово підтримує благодійний фонд «Завжди Україна» зі Львова. **Фонд заснувало подружжя Андрія та Оксани Дячишиних.** Від перших днів великої війни фонд допомагає ЗСУ, закупаючи автомобілі, дрони, спецтехніку, спорядження, але й підтримує, зокрема програму для військових психологів.

Психологічна допомога, реабілітація, відновлення для діючих військових — потребують сьогодні найбільшої уваги

Андрій Дячишин

«Ці люди несуть подвійне навантаження, а можливо й потрійне і більше, тому що вони спілкуються з військовими щодня на передовій. Вони перепускають через себе чужі емоції і мусять вміти дати з цим раду. Той тягар, який пробують зняти методом лекцій, навчити військових офіцерів цьому, щоб вони були надалі продуктивними, тому це корисна програма. І ми підтримуємо цей проєкт.

Зараз існує багато грантових програм психологічної підтримки для ВПО та ветеранів, але серед них немає тих, що реально та безпосередньо підтримують діючих військових. А саме такі ініціативи — психологічна допомога, реабілітація, відновлення для діючих військових — потребують сьогодні найбільшої уваги», — пояснює Андрій Дячишин.

Вже наступного місяця нова група військових психологів з фронту приїде у Будинок паломника у Страдчі.

(<https://www.radiosvoboda.org/a/stres-viyna-suitsyd-psykhologiya/33562498.html>, 19.10.2025)

===

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 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 тригерило 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 ПІСО, 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.

Країні 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 пропрацює ПТСР — а він не лікується, це можна тільки пропрацювати і прожити, набуває нових сенсів. Наприклад, до мене приходить 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 важкими 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, приїздить сюди, при цьому не розуміють цих реалій узагалі.

Треба, щоб в обох сторін було бажання з цим працювати. Якщо немає запиту 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, тиллові 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 ухилинті 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 багато 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 кришталізується 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 ухилинтів 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, 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 «рубелі» 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 наряди, 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)

===

«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 борець 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 боєць 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 боєць 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 зможти 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)

===

"Гештальт не працює у війську, треба швидкі рішення": військовий психолог з Харкова — про роботу з бійцями на передовій

Психолог з 17-річним стажем Руслан Янгаєв приєднався до армії у 2022 році, коли армія РФ не дійшла приблизно 1 км до його дому у Харкові. Чоловік пройшов 12 км пішки до військкомату, бо тоді транспорт зупинився через вторгнення. У війську спочатку був командиром роти, потім командиром загону, особисто водив добровольців на штурм. Янгаєв нагороджений Орденом Богдана Хмельницького III ступеня. Наразі військовий працює з бійцями в зоні активних дій, де на сон у захисників є всього 2-3 години.

Про те, як працюють з військовими, які вирушають на передові позиції, які є особливості спілкування з тими, хто повернувся з передової, та що важливо для людини, яка переживає втрату, заступник командира батальйону з психологічної підтримки персоналу 113 харківської бригади, майор Руслан Янгаєв розповів в інтерв'ю Українському Радіо Харкова.

З якими проблемами найчастіше військові звертаються до психолога і як їм допомагають

З якими типовими зверненнями військовослужбовців ви працюєте?

Перше і найголовніше — це страх. Страх і сімейні проблеми. Тому що страх — це нормально, і кожна людина боїться. Якщо хтось скаже, що йде у військо і не боїться, воює і не боїться — це неправда. Бо у кожної людини є інстинкт самозбереження, і це найголовніший інстинкт, це наш захист....І головне пам'ятати, що кращий захист від страху — це прості і зрозумілі дії...Страх допомагає вижити. І ми це доносимо.

Якщо детальніше, в чому полягає робота військового психолога?

По-перше, це особовий склад. І з людьми треба спілкуватись постійно. І перша лінія — це сержанти. Людина, коли у неї є страх, якісь не розв'язані питання, вона може тримати це в собі. І потім це як сніжний ком накопичується і потім буде "вибух", людина впаде в якийсь важкий психологічний стан. А якщо з нею просто розмовляти...Проблеми можуть бути сімейні, чи у сфері забезпечення. Тобто, багато проблем, які можна вирішити одразу. Якщо у сержанта не вистачає цих знань або повноважень, тоді він звертається до заступника командира роти з психологічної підтримки персоналу або до заступника командира батальйону з психологічної підтримки персоналу.

Тобто, до вас?

Так. І можна розв'язувати складніші питання. Просто людина боїться незрозумілих ситуацій. Тому перед кожним виходом людині треба детально розповідати: як він буде йти, де він буде йти, з ким. Що буде на кожному етапі, що буде летіти наш дрон і дивитися, як він іде. Ми постійно об'їжджаємо підрозділи, треба з усіма спілкуватися (*і новачками і досвідченими — ред.*). Якщо я бачу десь напруження — я окремо потім відводжу його в сторону і з ним спілкуюсь.

А є якісь прийоми, можливо як в пригодницьких фільмах?

Прийомів дуже багато. Але я б порадив основні прийоми, які використовуються для того, щоб знизити рівень тривожності й людина підготувалася до виконання завдань. Вся тривожність у нас в голові, і її треба вивести. По тілу вниз у нас далі — легені, це дихання. Коли людина в стані стресу, вона швидко дихає і швидко втомлюється. Наша задача — зробити дихання більш повільним: треба кожний вдих і видих робити трішечки довшим, ніж попередній. Дихання стає більш повільним, людина заспокоюється.

Друге — це шлунок. Треба щось поїсти, або можна щось попити. Ми рекомендуємо брати з собою або енергетичний батончик або цукерки. І тоді увага організму з голови переходить до шлунку, це ще далі, ніж легені.

А чи є таке, що бійці говорять "саме пройде" або "я чоловік, я не буду йти до психолога"?

Таке є. Зокрема, якщо приїжджає психолог зі сторони. Військові підсвідомо думають, що психологи їх просто не зрозуміють. Саме тому ті психологи, які реально ефективно працюють у війську, вони постійно з особовим складом, кожен день.

Поради військового психолога для щойно мобілізованих та родичів ветеранів

Можливо у вас буде декілька порад для тих людей, які щойно мобілізуються?

Для кожної людини треба знайти свою мотивацію. І мотивація за країну воювати не для кожного буде суттєвою. Але у кожного є свої рідні. Наприклад, для одного з бійців, у якого дома залишалася мати, цивільна дружина, була мотивація, що він їде захищати своїх жінок. Якщо у людини не має мотивації — вона і не буде воювати.

Щодо людей з гострою реакцією на стрес, з контузіями, пораненнями або тих, хто втратив своїх побратимів. Наскільки важко працювати з такими ситуаціями?

Такі ситуації є постійно, на жаль. Це життя. Тут головне, щоб люди розуміли — ця людина (*поранена або загинула — ред.*) йшла, маючи свою мотивацію. Вона йшла захищати і захистила.

Тема повернення ветеранів. Кілька ваших порад, як спілкуватися з військовослужбовцями, котрі повернулися — в побуті, на роботі, громадських місцях?

Коли людина потрапляє у військо, у неї змінюються цінності. Вода, їжа, поспати — це головне. І коли людина повертається — вона інша. Головне, щоб родина військового, який повернувся, не починала одразу чогось від нього вимагати. Треба бути максимально доброзичливими до них і спокійно спостерігати. Але не треба людину жаліти. Давати любов й повагу. Підлаштовуватися під нову людину.

Проблеми алкоголю та СЗЧ серед військових

Чи може бути алкоголь ресурсом для адаптації у тих військових, які повертаються з фронту?

Людина, коли повертаються у спокійну обстановку, у неї є потреба зняти стрес, якось розвантажитись. Багато людей іншої можливості не знають. Але алкоголь — це не єдине, що може зняти стрес. І він несе багато небезпеки, люди під алкоголем не адекватно сприймають реальність. Особливо ті, хто повертаються з зони бойових дій. Людина може накоїти лиха.

Чи є дефіцит на військових психологів?

Є дуже великий дефіцит. Зараз не вистачає кваліфікованих кадрів. Якщо людина вже має профільну освіту психологічну — її зразу забирають, бо таких спеціалістів дуже мало.

Чи пред'являють командири психологу за СЗЧ бійців, як особисте недопрацювання?

Ні, таких претензій нам не виставляють. Але службові розслідування по кожному факту СЗЧ проводяться. Збираються характеристики, багато паперів.

Особиста мотивація військового психолога працювати на передовій

Чи звертаються психологи до психологів? Вам доводилося говорити зі своїми колегами?

Таке є, ми також люди. Ти спілкуєшся з людьми, віддаєш їм частинку своєї душі, і теж є перевантаження. Тому я час від часу дзвоню своїм колегам просто поспілкуватись.

Ви потрапляли під обстріли, що підтримує на позиціях саме вас?

Мене підтримує те, що в мене є рідні. І я не хочу, щоб росіяни прийшли в мій дім. Щоб вони добрались до моїх рідних. Ну і завжди працює особистий приклад. Для бійців це дуже важливо.

Чи працює якийсь окремий напрям психології або протокол у війську? Гештальт, психоаналіз.

Практично не працює. Бо зазвичай до психолога ходять системно, хоча б десять сеансів в абсолютно спокійному стані. Тут немає стільки часу. І треба знайти мотивацію швидко. Або швидко заспокоїти перед бойовим виходом.

(<https://suspilne.media/kharkiv/1045495-gestalt-ne-pracue-u-vijsku-treba-svidki-risenna-vijskovij-psiolog-z-harkova-pro-robotu-z-bijcami-na-peredovij/>, 19.06.2025)

====

Військові психологи закликають цивільних керуватись у спілкуванні з захисниками повагою, вдячністю і турботою

У тилкових містах людину з фронту легко ідентифікувати за одностроєм, а деколи – просто за поглядом. З одного боку, це такі ж люди, як усі, а з іншого – мають відмінний від нашого досвід, бо бачили війну, втрачали побратимів, їм болять їхні видимі і невидимі рани.

До військовослужбовців та ветеранів треба ставитися передовсім із повагою і вдячністю, і важливо знати, як їм можна допомогти, якщо вони опиняються у складних емоційних станах, викликаних пережитим.

Підтримати військового, коли йому важко, допоможуть правила першої психологічної допомоги. Водночас є випадки, коли людині, яка пройшла війну, потрібен фаховий супровід.

Кореспондентка Укрінформу поспілкувалася з волонтеркою та військовими психологами про реальний випадок, який трапився у Житомирі з військовослужбовцем у складному стані, та розпитала, як діяти, коли людині у формі важко.

«ПРО ЩО ТИ ХОЧЕШ ГОВОРИТИ, ЯКЩО НЕ ЗНАЄШ, ЩО ТАКЕ ВІЙНА?»

Нещодавно житомирська волонтерка та керівниця громадської спілки «Дім ветерана» **Юлія Толмачова**, яка з 2014 року допомагає ЗСУ та живе між фронтом і тилом, написала у соцмережах історію про людяність, котру її аудиторія жваво коментувала та поширювала. У дописі йшлося про військового та місію з його порятунку.

- Одного вечора мені зателефонували незнайомі дівчата з благодійного фонду і розповіли, що на бордюрі сидить нетверезий та агресивний військовий, – пригадує Юлія. – Попросила, аби дали йому слухавку. Він почав кричати, використовуючи ненормативну лексику. Намагалася його заспокоїти. Коли почув від мене: «Друже, давай поговоримо», – то натомість викрикнув: «Про що ти хочеш поговорити, якщо не знаєш, що таке війна?» Але я знаю, бо неодноразово потрапляла під обстріли, евакуювала людей, отримала поранення. Відпустила свою образу і подумала про те, що, може, той військовий учора витягував свого побратима, хотів урятувати, але не зміг. Можливо, це піхотинець, котрий провів на позиції 50-70 днів під час жорстоких боїв. Те, що він пройшов важкі битви, відчувалося в голосі.

За її словами, під час чергової спроби налагодити розмову з військовим вона зрозуміла, що йому потрібен психолог. Звернулася до кількох людей за допомогою, й на її прохання відгукнувся офіцер запасу Сергій Твардовський.

- Так історія закінчилася для того військового, але не для мене. Нам треба бути готовими, що таких випадків буде багато. Якщо виникатимуть подібні ситуації, ми маємо знати, куди звертатися. Думаю, що треба створити кризову або екстрену службу із психотерапевтами, поліцією та ветеранами, яка реагуватиме на такі випадки. Ми неодноразово обговорювали це в міській раді, – додає волонтерка.

Із ситуаціями, коли військовим у тилу потрібна допомога, Юлія стикається часто. Ділиться, що якось увечері побачила у Житомирі воїна, який лежав на лавці з рюкзаком під головою. Коли запитала в нього, чому він там, відповів, що йому немає куди йти. Вона одразу звернулася в управління у справах ветеранів війни міськради, й військовому знайшли місце для ночівлі.

Згадує також історію, яку їй розповіла подруга. Військовий лежав біля лавки, а трохи далі – його рюкзак. Люди проходили повз нього, не реагуючи, бо думали, що він нетверезий. Коли її приятелька підійшла до чоловіка разом із медсестрою, виявилось, що в нього інсульт.

- Ми не можемо бути байдужими до таких ситуацій, бо байдужість убиває. Нам у першу чергу треба навчитися поважати тих, хто нас захищає. Ми вже другий навчальний рік долучаємося до військово-патріотичного виховання у школах. Після зустрічей я постійно закликаю дітей дякувати військовим. Якщо незручно підійти на вулиці і висловити свою повагу, достатньо прикласти руку до серця на знак вдячності, – додає Толмачова.

ПЕРШІ ХВИЛИНИ РОЗМОВИ – НАЧЕ РЕНТГЕН

Офіцер запасу, голова громадської організації «Центр реабілітації та соціалізації ветеранів “Ті, що пройшли крізь вогонь”» **Сергій Твардовський** 15 місяців прослужив на посаді офіцера-психолога в Першій окремії бригаді ім. Івана Богуна та виконував завдання в Лимані, Сіверську, Вовчанську.

Про себе розповідає, що після школи присвятив військовій службі 11 років життя, був зв'язківцем. Потім звільнився і почав займатися бізнесом. Вирішив більше в армію не повертатися – і з посмішкою говорить, що став пацифістом.

Утім, уранці 24 лютого 2022 року змінив свої переконання й пішов у ТЦК. Тиждень ходив, аби потрапити у ЗСУ, поки не домігся свого.

- Спочатку я був заступником командира батальйону з морально-психологічного забезпечення, а потім перейшов на посаду офіцера-психолога батальйону, – ділиться Сергій. – У мене було 650 військовослужбовців, і це стало новим досвідом. Але він мені близький, бо я дуже люблю людей та комунікацію. Траплялися різноманітні ситуації, часто доводилося спілкуватися і з рідними військових. Досі підтримую зв'язок із побратимами, які служать. Насправді, психологічна допомога – це тільки початок, бо далі впливають і юридичні, і медичні проблеми, котрі теж треба вирішувати.

Він за звичкою звертає увагу на людей у формі та пропонує свою допомогу, якщо помічає, що вона потрібна. Тож і того вечора, коли звернулася Толмачова, помчав без вагань.

- Коли я прийшов, побачив, що на парасолі сидить чоловік у військовій формі, а біля нього стоять дві дівчини, – згадує Твардовський. – Візуально було помітно, що він нетверезий. Я присів поруч, аби ми були на одному рівні. Сказав, що колишній військовий і досі спілкується зі своїми побратимами. Він спочатку не хотів іти на контакт. Його стан можна описати словами: «Мені погано, але мені ніхто не потрібен». Через 5-6 хвилин ми вже з ним встали і

пішли. Я запропонував провести його додому, бо теж живу в тому напрямку. Допомагав військовому йти, адже через голод він мав мало сил. Ми говорили, і відчувалося, як його довіра до мене зростає.

Нового знайомого Сергій запросив до себе додому. Запропонував йому кави і нагодував. Напругу та агресію одразу прибігли знімати кіт і двоє собак, які живуть в квартирі Твардовських. Психолог каже, що помітив, як того вечора чоловіку потрібно було виговоритися. Згодом з'ясувалося, що він приїхав на лікування і скоро повернеться в ЗСУ.

Військовий досі періодично телефонує Сергієві, який разом із дружиною подарували йому смартфон.

Офіцер наголошує: перші хвилини розмови з військовими у кризових станах можна порівняти з рентгеном, який показує, що в людині зламане і де вона не має опори.

Сергій вважає, що наразі ефективного рецепта, як діяти в аналогічних ситуаціях, немає. На його переконання, вирішити проблему може створення ветеранського патруля чи кризової групи, в складі якої будуть військовий психолог та ветерани.

ЖИТТЯ ЗА «ПРАВИЛАМИ ВІЙНИ»

- Мене як чинну військовослужбовицю інколи дратує, що ми починаємо маргіналізувати військових і виводити їх у якусь окрему касту, – говорить військова психологиня **Олена Сек**. – Це такі ж люди, як і всі інші, й до них треба ставитися з увагою, повагою та з розумінням тих біологічних процесів, які відбуваються у певних критичних станах.

За її словами, коли військовослужбовець тривалий час бере участь у бойових діях, він адаптується до обставин і в нього формуються дуже чіткі «правила війни». Зокрема, він визначає коло людей, яким може довіряти, ідентифікує звуки і картинки як безпечні чи небезпечні, контролює ситуацію.

Коли ж він повертається в тил, наприклад, приїздить у відпустку, йому потрібен час, аби психіка поступово налаштувалася: що можуть бути якісь звуки без прильотів, багато незнайомих людей, які не несимуть небезпеки... Військовий поступово вивчає середовище і визначає його як умовно безпечне. Проте розслабитися повністю не може, бо враження, які людина отримує на війні, значно сильніші. Заважає й розуміння того, що, швидше за все, треба повертатися на фронт.

Психологиня наголошує, що певні звуки, запахи, смаки можуть «відкидати» військових до досвіду бойових дій. І наводить реальний приклад: військовослужбовець пішов зі своєю дружиною в театр. Під час вистави світло спрямували в залу, воно змінювало колір із білого на червоний.

- Його тіло сприйняло цю ситуацію як загрозу життю та здоров'ю й спрацювало так, як мало б вчинити в умовах бою, – розповідає Олена. – Він упав на підлогу, тобто зробив як добре підготовлений боєць. Іншим глядачам у театрі його поведінка була дивною. Якщо складається така ситуація, не треба на неї бурхливо реагувати і зачіпати військового. Якщо поруч немає його знайомих, варто чітко, спокійно, бажано українською запитати, чи йому

потрібна допомога. Швидше за все, він скаже, що все гаразд. Але важливо, що голос іншої людини буде ніби якорем, який витягне його з того стану.

У РАЗІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПРІОРИТЕТІ – БЕЗПЕКА

Ще одним із наслідків переживання бойового або хронічного стресу може бути плач. Військова психологиня радить одразу оцінити стан людини. Якщо вона нетвереза – її дії непрогнозовані, тому про неї краще повідомити поліцію.

Натомість, коли людина твереза і плаче, її однозначно не треба жаліти. Варто підійти і запитати, чи можна присісти поруч, сформувавши можливість для контакту. Слід побути поруч, поки людина поверне собі контроль над емоціями. У якийсь момент вона може почати говорити, і треба бути готовим до того, що історія виявиться важка, але її не слід вбирати в себе.

- Якщо людина почала говорити, майте мужність добути з нею до кінця і вислухати. Це вимагає часу. Якщо ви не готові брати участі в цьому психоемоційному розвантаженні, запропонуйте відвезти її в безпечне місце – волонтерські центри, ЦНАП, соціальні служби, – додає Олена.

У разі агресивної поведінки психологиня радить людям, які не мають досвіду врегулювання таких ситуацій, передовсім пам'ятати про свою безпеку і мінімізувати можливі ризики для себе та інших. Варто повідомити про інцидент поліцію або скontaktувати з ветеранськими спільнотами.

- Вважаю, що зараз є сенс ветеранським спільнотам налагоджувати комунікацію з поліцією, аби брати участь у реагуванні на екстремальні ситуації за участі військовослужбовців та ветеранів. Тим більше, так буде спрацьовувати формат «рівний – рівному», коли виникає взаєморозуміння і достатній рівень довіри, – каже Сек.

Вона додає, що зараз поранення і контузії мають не лише військові, а й цивільні, але їхній досвід не можна ставити на один рівень.

- У будь-якому випадку я дуже прошу не толерувати ні алкоголь, ні наркотики. Це однозначно девіантна поведінка. Алкогольна залежність – це про нездатність, неможливість, невміння людини в силу певних обставин знайти вихід із ситуації, в якій вона перебуває. Ти не заснеш від того, що вип'єш, а просто вимкнеш свій мозок, вчиниш насилля над своєю нервовою системою, проблема ж нікуди не дінеться, – підкреслює Олена.

УСІМ ТРЕБА ЗНАТИ АЛГОРИТМ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Олена акцентує, що зараз цивільним, а також працівникам магазинів, кав'ярень, ресторанів, органів влади та соціальних служб треба опанувати надання першої психологічної допомоги, яка має чіткі правила.

1. **Підійти.** Ідентифікувати себе, запитати ім'я в людини, якій хочемо допомогти, зберігаючи при цьому чіткість та спокій.

2. **Підтримати.** Запропонувати свою допомогу. Якщо людина починає говорити, її треба вислухати і не перебивати, створивши безпечний простір для висловлювання.

3. **Пояснити.** Треба просто і чітко зорієнтувати, де людина знаходиться, та дати опис реальної ситуації.

4. **Потурбуватися.** Запропонувати води, льодяника або дати блокнот, де людина запише свої контактні дані, якщо маєте намір у подальшому її підтримувати.

5. **Передати.** Завезти людину в безпечне місце, де вона зможе отримати воду, їжу, тепло, безпеку.

Олена додає, що після виконання останнього пункту не треба забувати подбати й про себе. Слід випити води, пройтися, опанувати свій стан і передати комусь себе для психоемоційного розвантаження – психологу або друзям.

- Наше завдання – всі події, які відбуваються, переводити в досвід, – додає вона.

Водночас психологиня дає поради, чого не варто робити. Зокрема, примушувати людину говорити про свій досвід і допитуватися, що з нею сталося. Не треба давати обіцянок на кшталт «Все буде добре», як і просити заспокоїтися. Не можна применшувати почуття та емоції людини і давати оцінки. Заборонено також торкатися людини, бо це експлуатація її емоційного стану.

- Ми маємо навчитися підтримувати одне одного з повагою і гідністю навіть в умовах, коли нам самим складно. Ми живемо в цій реальності і не втечемо від неї. Якщо будемо більше озброєні знаннями, навичками, турнікетами, водою, льодяниками, то це однозначно зробить нас сильнішими. Ми біосоціальні істоти і не зможемо вижити, якщо кожен буде сам. Завжди треба мати тих, хто попіклується про нас, і тих, про кого попіклуємося ми.

(<https://www.ukrinform.ua/rubric-society/4053590-ak-dopomogti-vijskovim-u-krizovih-stanah-poradi-psihiologiv.html>, 31.10.2025)

===

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 окремії важкій механізованій бригаді.

Зазвичай пані Олеся працює з бійцями у казармах, бліндажах, у штабі чи на КСП (командно-спостережному пункті), а в певних обставинах — на позиціях або у шпиталі, де бійці лікуються після поранень.

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 плвли 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. Побутує 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 домовлятись 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 боєць 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 відчували 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 попередження, 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?*

— Вчергове 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.** Допомагаючи 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 Олесь. — 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)

===

Мистецтво зцілення і війна. Історія психолога, який береже ментальне здоров'я військових

Закінчив університет за спеціальністю «програмування», але став психологом, займався психотерапією та почав втілювати проекти з елементами соціального зцілення через плейбек-театр «Сусіди». Вирішив усі цивільні справи, віддав керівництво і присвятив себе відновленню ментального здоров'я бійців. Це невеличкий спойлер про життя дніпровського діяча Романа Кандибура.

І здається, що зараз таких історій сотні. Але нашому війську досі не вистачає кваліфікованих хранителів ментального здоров'я, бо війна — це стрес, і «нагрібає» кожного по-своєму.

На службі у 117-й бригаді Роман використовує не тільки знання класичної психотерапії, але весь арсенал режисера, перформера, музиканта і майстра. Створив кишеньковий «Дахотримач» — але про це пізніше, — активно веде соціальні мережі, де розповідає про самопомогу в кризових умовах. Крім роботи за протоколами Міноборони, втілює практику чаювань і барабанні кола, додавши трохи містики й мистецтва.

Пам'ятаю Романа у нашому місті як кучерявого Кандибура, у якого волосся постійно змінювало колір: зелений і рожевий запам'ятались

найкраще. Якщо гості міста бачили людей у дивному одязі, які йшли співаючи чи пританцьовуючи, тримали великий куб або барабани, а попереду бадьоро крокував хлопець із кольоровим волоссям, це означало лиш одне — плейбек-театр «Сусіди» влаштовував вуличний перформанс у Дніпрі.

Нині Роман Кандибур — т.в.об офіцера групи контролю бойового стресу в 117-й БТРО.

«Нас у групі контролю бойового стресу зараз 3 осіб. На всю бригаду і на всі додані батальйони до бригади зараз працює лише троє військових психологів», — каже Роман.

— Розкажи про свій шлях — як потрапив у сферу культури та мистецтва, що пов'язує тебе з психологією?

— За першою освітою мав би стати айтівцем, але оскільки тоді цей напрям не був мейнстримом, єдиний варіант заробітку передбачав валити з країни, а я цього не хотів і не любив оці всі коди. А от психологія мене вабила ще з єврейських таборів для дітей та молоді. В основі неформальної освіти для єврейської молоді — гештальт-терапія, кола підтримки й багато спілкування. Мені це було надзвичайно цікаво ще з 11 років, коли я вперше поїхав на такий захід. І завдяки освіті в айті теж був організатором молодіжних програм для молоді. Потім здобув освіту психолога і пішов цим шляхом.

Зміна парадигми відбулася, коли навчався в Міжрегіональному інституті гештальт-терапії та мистецтва. Там моїм учителем був Вадим Гречка, засновник закладу. Після закінчення працював психотерапевтом, але паралельно досліджував різні сфери роботи з людською душею. Вивчав казкотерапію та арттерапію, а потім на моєму шляху трапились плейбек-театр і Стас Шапошніков, з яким ми почали робити фестивалі.

— Розкажи, що таке плейбек-театр та соціальне зцілення, як вони впливають на стан людей.

— Ми створювали спільноти, де люди підтримували одне одного. Соціальне зцілення не нівелює психотерапію — безумовно, вона допомагає, — але ми працювали над створенням своєрідної групи однодумців. Адже люди звикли жити у взаємодії, а сучасна урбаністика забрала таку можливість. Раніше людина жила в селі, виходячи з дому, знала, як звуть сусідів, дружніх і не дуже собак, у кого як справи. Ми звикли до родинних стосунків.

Соціальний плейбек-театр заснований на тому, що людина розповідає свою історію, а актори відтворюють її на сцені. Але цю історію чують всі й думають: «О, я почув її, і в мене майже так само, це ніби про мене». Завдяки відтворенню ми підіймаємо глибинніші рівні — поєднання раціонального та емоційного. Тобто мозок сприймає рацію, а душа відчуває образи, спів, музику, міфологію. Такий досвід створює глибинний контакт між глядачами.

Для мене очевидно, що плейбек став цікавим і ефективним в Україні. Починаючи з Революції Гідності я усвідомив, що якими б крутими не були українці, у нас завжди є традиційний вид спорту — «срач», де хтось один завжди перемагає, але програє нація.

Адже Україна — це люди фронтиру. Фронтір — це уособлення самодостатності й індивідуальності, коли для людини важлива лише своя думка, а на іншу, вибачте, наплювати. Але не тоді, коли у тебе під боком ненормальний сусід. Мені насправді боліло, що об'єднуватися нам важкувато. Лише коли існує загроза всій нації, ми здатні до утворення феноменального для світу явища — зібратися мільйонним натовпом, дати відсіч, але через короткий час знову розісратися, навіть на підґрунті попередньої єдності.

Український історик Олександр Алфьоров пояснює це тим, що ми жили у степах, де після битви всі учасники розбігалися по своїх домівках. У європейців було інакше — вони захоплювали міста і залишалися жити в них. А нам не треба було інституалізувати свою перемогу. Так було і після Помаранчевої революції, і після Революції Гідності. І хоча сталося багато незаперечних змін, нація виросла і зміцніла, — але після піку подій усі розбігаються. Така єдність і згуртованість налякала ерефію, яка відчула, що ми все більше віддаляємося від їхнього вектору примітивного розвитку, де особистості не існує.

— Ти говориш про позитивні зміни у нації. А які позитивні історії зцілення можеш пригадати у своїй практиці плейбек-театру?

— Одна з причин, чому я мобілізувався пізніше, — це наявність у моєму житті двох спільнот. Я був головою правління Української Школи Плейбек-Театру, 500 осіб по всій країні. Культура нашого театру вибудована так, що всі орієнтувалися на мою роботу і менеджмент. Друга спільнота — проєкт для вчителів «Митці згоди», де ми створили спільноту для працівників державних шкіл, що дуже виснажилися й вигоріли, але мають виховувати майбутнє України. Ми почали навчати вчителів різним арттехнікам, барабанному колу та плейбек-театру. Вийшло створити вчительську спільноту, яка продовжує роботу з підтримки та взаємодії між собою. До прикладу, вчителька з Енергодара під час окупації таємно збирала вчителів своєї школи і використовувала наші техніки. Вони грали, малювали, ліпили й займалися корисними артпрактиками. Кожен раз у новому місці.

Також на початку 2022-го ми створили спільноту переселенців — понад 500 людей — і назвали її «Контактую». Допомогали людям знаходити житло, друзів, нові контакти та можливості. Для них життя триває навіть без звичних стін та рідних міст. У спільноті ми раз на місяць робили перформанс плейбек-театру, освітні лекції, екскурсії та курси з профорієнтації. А паралельно організували психотерапевтичну групу і групу для мам з дітьми.

До повномасштабки проводили творчі вихідні для ветеранів АТО/ООС та їхніх родин, за містом на природі, з барабанами та іншими розвагами.

Насправді ми просто даємо поштовх, а далі люди самі запалюються і самостійно починають збиратися разом і щось створювати. У цьому і полягає ідея соціального мистецтва: ти приходиш кілька разів і ніби павутинкою зв'язуєш людей одне з одним.

Я пішов у Сили оборони тільки після того, як налагодив роботу цієї системи в проєктах, які тепер можуть функціонувати без моєї фізичної

присутності. Радію, що поки тут тримаю дах військовим, наші спільноти там тримають свій дах і дах інших українців.

— **Як відбувся твій перехід у військово?**

— Мої думки про армію почалися ще у 2014-му... Ми багато їздили з місцевими волонтерами на Схід, влаштовували концерти й барабанні кола. Це були Юлія Курочкіна (режисерка, журналістка, ведуча, що зараз теж у війську) та Дмитро Поворотний (військовий капелан, служить в ЗСУ), чудова команда завзятих посіпак — так вони себе називали.

З початком вторгнення мене розривала дилема: треба ставати на захист, а з іншого боку — купа людей, які чекають від мене рішень. Наприкінці 2023-го я почав розсилати резюме в різні силові підрозділи на посаду психолога. Звісно, розумів, що у війську не вистачає піхоти, але також дослідив, що бракує і хороших психологів. Це велика проблема, через яку з бійцями відбувається багато неправильних речей, і їх можна було попередити...

Я не брав участі у спеціальній підготовці як військовий психолог, адже в Україні не так багато подібних навчань, а література з цієї теми базується на досвіді інших війн і країн. Якщо для Європи та США психологічна культура — на рівні «мати свого дантиста», то у нас досі є масова недовіра. Деякі люди ставляться до психологів як до відьом, не розуміючи професії. Багато сприймають роботу на кшталт астролог-священник-таролог-психолог.

Отже, настав день, коли майже всі бригади, куди я слав резюме, почали мене набирати й запрошувати в ППП (психологічна підтримка персоналу, це здебільшого паперова робота). І тільки в 117-й бригаді знайшлися знайомі, які розповіли про групу контролю бойового стресу, туди я і потрапив.

— **Розкажи про роботу військового психолога — які напрямки вона охоплює та що дійсно допомагає бійцям?**

— Займаюся тим, що зараз статутною мовою називається «психоедукація». Розповідаємо бійцям про механізми роботи психіки в бойових умовах. Наприклад, що таке бойова психологічна травма, що відбувається з думками та емоціями в умовах бойового стресу, які його прояви. Після пояснень бійці починають. Тобто, якщо у нього тунельний зір, вибірковий слух або бойова дефекація, це не значить, що він боягуз, але сигналізує, що організм готується до бою, щоб було легше орієнтуватися чи краще почуватися фізично.

Такі елементарні знання з психології в нашій культурі важливі, щоб краще в собі розбиратися і ставитися до себе та близьких із розумінням.

Якщо це люди тільки після БЗВП, то їм треба обов'язково дати базові знання про те, що з ними може відбутися на бойових завданнях і що з цим робити. Для таких бійців ми проводимо тренінги та майстер-класи, розповідаємо про стрес, розлади сну і як дати собі раду при цьому. Також розповідаємо про змінені стани, коли військові їдуть у відпустку в цивільне життя. Наприклад, реакція на гучні звуки, мотоцикли чи гонщиків, які суттєво впливають на поведінку людини — страх, крик, паніка, агресія. Друга частина

— практична, коли ми навчаємо різним технікам, м'язовій релаксації, дихальним вправам.

— **Про які дієві практичні вправи йдеться?**

— У війську діє протокол «Я поруч», створений бойовими психологами на основі ізраїльського протоколу «Ялом» і американського протоколу «iCOVER». Цей протокол — про те, що робити, якщо твого побратима «переклинило» поруч під час бойових дій, і він у ступорі чи паніці.

Є шість конкретних кроків: перевірити, чи є поранення; встановити контакт; зробити позитивне підкріплення, щоб побратим зрозумів, що ти не ворог; відновити пам'ять, ставлячи запитання про факти з життя; відновити лінію часу — адже людина втрачає зв'язок з реальністю; відновити контроль і дати людині просте завдання, наприклад, заряджати магазин.

Ми пояснюємо, що в такому стані давати ляпаса людині не можна, бо це може викликати абсолютно негативну реакцію і навіть агресію у відповідь. Навіть у цивільному житті давати ляпаса людині в стані істерики не бажано.

Дихальні практики спрямовані також на баланс психологічної рівноваги: просте дихання по квадрату. Зараз бійці починають активно використовувати цю практику, бо вона дійсно заспокоює — це практика Mindfulness (практика усвідомленості), яку впровадили в американській армії. Часом психотропні засоби не дають такого впливу на людину, як вона. Усвідомлений солдат, який контролює себе і може бути ефективнішим в умовах невизначеності — хороше надбання. Спочатку таку практику опанували американці, а через деякий час і британці. У нас уже також є сертифіковані тренери, які навчають бійців. Є один секрет успіху цих технік — системність, повторення, як в спорті... Мозок — як м'язи, а накачати м'язи для рельєфу і сили за один день неможливо. Завжди кажу бійцям, що п'ятихвилинна дихальна вправа на день може принести чимало користі.

Наша гіпотеза така — ми вчимо всіх, а 10–15 % скористаються цим, і коли побачать позитивний результат, то підтягнуть інших. Вони стають амбасадорами наших практик із самовідновлення. Це напрямок психоедукації.

Для кращого засвоєння цих технік, ми розробили кишеньковий психологічний посібник військового і назвали його «Дахотримач». Ми створили його разом із Миколою Швагером, начальником групи контролю бойового стресу 117-ї бригади (на момент інтерв'ю, зараз вже ні — Ред.). Там простою мовою, з ілюстраціями викладені прості поради бійцям. У виданні нам допомагали наші цивільні спільноти. Видаємо його вже втретє. Всього роздали 1500 примірників. Робимо, я записую відеоролики з порадами. У такий спосіб підвищуємо обізнаність війська у військовій психології.

Додатковий напрямок — психологічне відновлення. Ми проводимо чайні церемонії, барабанне коло, я граю на диджеріду, роздаємо наші шейкери й різні шумові інструменти. Коли приїжджаємо до бійців, спочатку проводимо лекцію, далі — чайна церемонія, а потім починаємо грати експромтом разом, і на завершення — аудіовібраційний масаж.

— **Цікаво чи є подібна робота з відновлення з особовим складом в інших підрозділах? І як узагалі бійці ставляться до вас — довіряють?**

— Звісно, я не єдиний. Знаю, що хтось грав на хангу, хтось на бандурі. У кожній бригаді такого немає, на жаль. Також ми робимо плейбек-вистави. Щоправда, я в одному тілі — актор, режисер, ведучий, і музикант... Є така тема — моноплейбек, де глядачі розповідають свої історії, але відтворює їх одна людина.

Перша вистава пройшла доволі потужно, бо ми приїхали у підрозділ, де загинуло двоє побратимів, які були його серцем. І весь перформанс був пов'язаний з темою проживання втрати та станом горювання, під час якого хлопці плакали й багато розповідали про полеглих друзів. Вони намагалися віднайти сенси, заради яких варто жити далі після такої втрати. Ми дали військовим таку можливість і створили простір для проживання, адже в армії нема місця і часу на це. Десь пом'янути, випити й далі йти — це може бути. Але якісного проживання немає, людину далі гризтиме це почуття. Були перформанси, присвячені темі «зради», в яких бійці проговорювали свої думки про те, що цивільні їх кинули й нікому в країні не цікава війна. І виходив мікс психології, терапії, мистецтва і культури.

Також я працюю індивідуально з пораненими й тими, хто на відновленні, вдома чи на реабілітації в інших країнах.

Звісно, є певна стигматизація ролі психолога. Дехто в Україні досі плутає психолога, психотерапевта та психіатра. Щоб нам як психологами довіряли, ми багато їздимо до хлопців і завдяки нашим практикам встановлюємо контакт.

— **Розкажи про реальні результати роботи з людьми, які ти бачив.**

— Є історія про бійця після контузії, який заїкався і не міг нормально ходити, а після роботи зі мною відновився як бойова одиниця і вже виконує свою роботу. Був також борець, який пройшов і Бахмут, і Серебрянський ліс, і ще багато важких боїв, а на Курщині у нього загинув побратим-командир, і він заляк — відбулася бойова психологічна травма, хоча до цього він не переживав подібного. Таке може статися з будь-ким, незалежно від бойового досвіду. Він дякував за навчання за протоколом «Я поруч» і бачив його в дії, бо хлопці витягували його з важкого стану саме за цим протоколом. А далі ми разом проживали його горе, бо він почувався винним у смерті побратима.

Бувають моменти, коли я безсилий — це робота з людьми алко- або наркозалежними, навіть коли вони усвідомлюють свою проблему. Бо лікування таких людей — це система, а тут інколи буває лиш одна-дві зустрічі по 20 хвилин десь на зупинці для розв'язання важкого питання.

Звісно, важко дається знецінення нашої роботи. Спочатку ми бачимо недовіру. І це нормально, враховуючи стигматизацію образу лікаря в галузі ментального здоров'я в Україні. Це наслідки совкових часів. Коли військові кажуть, що ми даремно приїхали й витрачаємо їхній час. Ми ж теж люди, і нам це болять. Але, знаючи цю тенденцію, ми розробляємо програму так, щоб знецінювали не все відразу, а щось одне (сміється — Ред.). Наприклад, хай

краще говорять, що чайна церемонія — це гімн, а от лекція і барабани — класно.

— Чи є якісь важкі твої особисті історії й що або хто тримає твій дах на місці?

— Звісно. Я — не робот. Є втрати побратимів, з якими разом вчилися, їли, спали пліч-о-пліч, розмовляли та щось планували. Є моє власне відчуття провини, що я, як не крути — у тилівій службі, а не на передовій. Одні пішли стріляти та захищати, а я тут «дахотримачі» друкую. Але потім згадую, чому й для кого прийшов сюди, кому вже допоміг і наскільки це дійсно важливо — тримати дах тим, хто тримає на плечах усю країну. Хтось же має слухати й підтримувати?

Мої особисті дахотримачі — це усвідомлення життя моєї спільноти, театру, близьких за духом людей, наша школа плеїбек-театру, моя дружина і діти.

Щоб бути життєстійким треба мати п'ять компонентів — сім'я, соціальне оточення, вміння керувати емоціями, фізичне здоров'я і дух або релігія.

Тут я став релігійнішим, читаю Тору і «Тегілім», де знаходжу багато відповідей про наше життя. Більшим вірянinom я став через війну, бо в ній багато болю й крові. Не можна обманювати людей, розповідаючи про життєстійкість, якщо у тебе її немає. Тож, по суті, я можу наводити як приклад себе, коли ми з бійцями спілкуємося про те, як налагодити своє життя за межами війни та як це допомагає виживати під час бойових дій.

А ще я тут почав бігати, про що дуже мріяв, а це додаткове джерело дофаміну і витривалість. Тут я зробив багато відкриттів у царині того, що фізична форма дуже важлива, а раніше я не приділяв уваги цьому аспекту.

Немає такого поняття, як «ненароджений для війни». Коли ти живеш поруч із країною ідіотів, які організують геноцид кожні 100 років, то неможливо просто сидіти і чекати, що до тебе постукають у двері. Колись я був пацифістом, але в 2014-му змінив свої погляди... Тому, якщо ми хочемо миру, треба бути готовими до війни. Це наша непохитна й очевидна реальність, а вивчаючи історію, я зрозумів, що якщо її не знати, вона боляче «б'є по руках».

— Які зміни як психолог ти хотів би втілити в армії?

— Напевне, хотілося б змінити те, що досі за статутом психологом може бути тільки офіцер. Адже я знаю багатьох людей з психологічною освітою, які не є офіцерами й тому не можуть працювати. І це неправильно.

Також у навчальних центрах мало занять із психології. Багато речей, які я розповідаю постфактум бійцям про їхній стан, стають відкриттям і вони визнають, що це корисно і зберегло б їм той самий дах раніше.

Крім того, варто на державному рівні втілювати програми та контролювати стан бійців, брати за приклад досвід інших армій, де має бути ротація щомісяця під час бойових дій, щоб люди могли відновитися і відпочити. А у нас просто виводять з більш гарячої в менш гарячу точку, але

рівень стресу не знижується. Я розумію, що це наслідок важкої мобілізації та що є велика нестача людей у війську. Це як у цивільних відчувається хронічний фоновий стрес, але є змога кудись піти й щось поробити для перемикання, а у військових це постійний стрес, який вони не можуть «вимкнути», просто поспавши.

— **Можливо, у тебе є якась своя формула щодо збереження сил та енергії всім українцям під час війни?**

— Я не вірю в обіцяну швидку перемогу, але знаю, що триматиму тут дахи, доки це потрібно і йде війна. Щодо порад, то все просто, якщо зробити їх звичками. Треба піклуватися про своє тіло — це спорт і підтримка свого здоров'я (силові вправи, йога, біг). Дуже важливо розвивати стосунки у соціумі, бути причетним до спільнот, це покращує життєстійкість у кризовий час. Також дуже корисні техніки самоусвідомлення й дихальні вправи. Важливо залишатися оптимістом, бо є таке твердження, що оптимізм позитивно впливає на тривалість людського життя. Навіть у найважчих умовах треба питати себе: «Що я можу зробити, щоб стало краще мені або близьким?» — і навчитися інколи, навіть під примусом, бачити навколо себе красу, наприклад, дерев, неба, людей або знаходити те, що надихає — музику, картини, мрії...

Треба мати чи знайти свою ідею-мету, заради якої треба жити — це віра, родина, добро, любов, Бог... власна справа після війни, врешті-решт.

Моя ідея як військового психолога і людини наразі — бути на війні й допомагати військовим стільки, скільки потрібно. А ще я вірю, що в Україні є велике майбутнє, і хочу та можу інвестувати в нього свої знання і вміння.

(<https://tyzhden.ua/mystetstvo-ztsilennia-i-vijna-istoriia-psykholoha-iakyy-berezhe-mentalne-zdorov-ia-vijskovykh/>, 18.10.2025)

====

**«Зброя виграє битви, але психологія визначає хід війни»:
французький психолог про службу в ЗСУ та розпропаганду**

Його шлях до України розпочався з волонтерських програм.

Спочатку він працював в американській неурядовій організації, яка навчала цивільних і військових ТССС (курс тактичної медицини). Пізніше він вступив до резерву французької армії, де пройшов базову підготовку піхотинця. А зараз викладає соціальну психологію, зокрема й українцям.

ArmyInform поспілкувалася з французьким психологом про його бойовий досвід в Збройних Силах України та значення соціальної психології під час війни. Через низку чутливих питань він побажав не розкривати свою особу.

Слов'янськ і уроки фронту

Широкомасштабне вторгнення 2022 року стало поворотним моментом. Він згадує, як побачив по телебаченню російські танкові колони, що наступали на Київ: «У той момент ти розумієш — йдеться вже не тільки

про Україну. Це про Європу. Це про наш дім». Це переконання підштовхнуло поїхати на фронт і допомагати українцям.

Далі були кілька місяців у 66-й бригаді ЗСУ і бойові дії поблизу Слов'янська. Досвід був суворим: імпровізовані засоби захисту від дронів і мінімальний відпочинок між місіями.

Україна також показала йому, наскільки відстають у навчанні новобранців європейські армії. Французькі резервісти на БЗВП досі використовують гвинтівки 1970-х років і майже не мають підготовки з використання дронів або укріплень. «Нас навіть не вчили копати окопи, не кажучи вже про захист від FPV. Тут, в Україні, без цього не вижити», — пояснює він.

Він переконався, що психологія та робота з впливом іноді можуть бути важливішими за застарілі тактики.

Науковий шлях

Сьогодні він читає лекції в університетах Києва та на семінарах для солдатів і цивільних осіб. Його основна сфера інтересів — соціальна психологія, дисципліна, що зародилася під час Другої світової війни, коли вчені-емігранти допомагали армії США протидіяти нацистській пропаганді та розробляти операції впливу.

«Зараз ми стикаємося з тими самими проблемами з російською пропагандою», — каже він.

Перший урок його курсу: люди рідко діють так, як заявляють. Він цитує американське дослідження: «У Каліфорнії домогосподарства закликали економити електроенергію. Люди вважали, що найкращим повідомленням буде економія грошей. Але єдине, що спрацювало, було: ваші сусіди вже це роблять. Ми несвідомо слідуємо за групою».

У війні ці принципи стають критично важливими. Кампанія з «гарячою лінією» може дати результат на кшталт 200 російських полонених на місяць. Застосуйте перевірені психологічні моделі, і ця цифра може подвоїтися.

Вербування, моральний дух, запобігання дезертирству — все це можна поліпшити, якщо не сформувати соціальні норми. «Невеликі ефекти сумуються. У війні на виснаження все має значення», — пояснює він.

Від кухонь до передової

Щоб продемонструвати універсальність соціальних норм, психолог розповідає історію Курта Левіна, німецького емігранта, якому під час Другої світової війни доручили переконати американських домогосподарок готувати субпродукти, оскільки найкращі шматки м'яса віддавали солдатам.

Звичайні лекції спрацювали лише для 15 відсотків жінок. Але коли їх попросили в групах підняти руки і публічно взяти на себе зобов'язання, рівень прийняття збільшився в п'ять разів.

«Субпродукти, економія електроенергії, запобігання дезертирству, протидія дезінформації — принцип один і той самий: вплив групи працює», — каже він.

Боротьба з російською дезінформацією

росія інвестує мільярди в багатоканальну пропаганду — телебачення, культуру, релігію, академічні мережі та політичні групи в Європі. «Вони завалюють суспільство сигналами на багатьох рівнях. Саме це робить їх ефективними», — зазначає він.

Україна, на його думку, має реагувати з такою ж широтою: не тільки онлайн-повідомленнями, а й наративами, підкріпленими культурою, освітою, релігією та повсякденним життям.

Водночас громадяни повинні бути «вакциновані» проти дезінформації: за допомогою додатків, що надають контраргументи, та міток у соціальних мережах, таких як «Ви читали цю статтю?», які сповільнюють імпульсивне поширення інформації.

Для нього це вирішальний фронт: «Зброя виграє битви, але психологія формує хід війни. Якщо ми зможемо краще пояснювати, краще переконувати та захищати людей від пропаганди, це може бути так само важливо, як і будь-яка нова зброя».

(<https://armyinform.com.ua/2025/09/26/zbroya-vygrave-bytvy-ale-psyhologiya-vyznachaye-hid-vijny-francuzkyj-psyholog-pro-sluzhbu-v-zsu-ta-rospagandu/>, 26.09.2025)

====

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

"Моя професія буде розвиватись і ми будемо допомагати нашим демобілізованим військовим. ПТСР — це невидима рана. Але будь-яку рану можна вилікувати. Головне — вчасно звернутись до психолога".
<https://suspilne.media/mykolaiv/1000875-moralna-pidtrimka-nacgvardijciv-vijskova-psihologina-z-mikolaeva-rozpovila-pro-osoblivosti-roboti/>

====

Коли не відпускають спогади. Психологиня — про особливості роботи зі звільненими з полону і три головні проблеми військових і ветеранів

Ірина Феофанова, клінічна психологиня центру психічного здоров'я Лісова поляна, назвала NV найпоширеніші запити від військових і ветеранів, а також пояснила, чим відрізняється робота з українцями, що пережили полон.

У невеликий кабінет на другому поверсі державного центру психічного здоров'я Лісова поляна заходить чоловік середніх років. У чорному одязі, з зосередженим обличчям, він обережно влаштовується в кріслі навпроти жінки. Це Ірина Феофанова, клінічна психологиня та травмотерапевтка.

— А я вам давала пружинку? — запитує Феофанова в чоловіка та показує чорне сенсорне кільце — щільне й трохи колоче. Пояснює: — Такі кільця активують тактильні відчуття і допомагають заземлитися. Коли ви нервуєте або опиняєтесь у некомфортній ситуації, мозок фіксується на дотику, а не на тривожних думках.

— Вона в мене вже лопнула, — ніяковіє чоловік.

Сьогоднішній відвідувач Феофанової — військовий, що пережив російський полон. Це одна з категорій пацієнтів, з якими психологиня постійно працює в Лісовій поляні.

На прохання NV Феофанова розповідає про роботу в центрі, травми, з якими до неї найчастіше звертаються, та пояснює, як сама підтримує власне психічне здоров'я у таких непростих умовах.

— **Як і коли ви прийшли працювати в Лісову поляну?**

— У центрі я працюю понад півтора роки. Я дружина військового, тому для мене важливо працювати з захисниками, ветеранами та членами їхніх родин, це такий принциповий момент. З цивільними я практично не працюю, хочу допомагати саме своїм людям. Тому я цілеспрямовано шукала місце, де можу стати корисною в цьому секторі допомоги військовим і ветеранам.

— **У чому безпосередньо полягає ваша робота в центрі?**

— Я працюю індивідуально з нашими пацієнтами, і ця робота залежить від запиту, ситуації та складності запиту.

Зазвичай це низка консультацій протягом того часу, поки пацієнт проходить реабілітацію — в середньому вона триває три тижні. З кимось ми зустрічаємося раз на тиждень, з іншими — два, а то й три-чотири рази на тиждень, залежно від потреб пацієнтів.

— **Ще до повномасштабного вторгнення та на його початку нерідко казали про те, що військові насторожено ставляться до психологів і в цілому психологічної підтримки. Зараз психологічна допомога стала більш поширеною, з'явилося більше інформації про ментальне здоров'я. Як ставляться до цього ваші пацієнти? Чи не стикаєтеся ви зі скепсисом з боку військових і ветеранів?**

— Я рідко стикаюся з якоюсь стигматизацією [*психологічної допомоги*]. Жодних досліджень або соціопитувань на цю тему я не проводила, але з мого досвіду можу сказати, що лише приблизно один з десяти пацієнтів відмовляється від індивідуальної роботи з психологом. Тобто дев'ять з десяти погоджуються на такі зустрічі. Ба більше: якщо пацієнту ще не встигли запропонувати таку можливість, то часто людина сама просить про це.

Тому, можливо, це ставлення з часом змінилося. Або ж такої стигматизації психології насправді ніколи й не було. В будь-якому разі сьогодні скептичне ставлення до психологічної допомоги — це точно міф. Військові й ветерани, чоловіки й жінки охоче йдуть на контакт з психологом, і багато хто розуміє, що в цьому є сенс.

— **З якими запитами до вас найчастіше приходять?**

— Спробую сформулювати трійку таких найпоширеніших запитів. Але перед цим зауважу, що у наших пацієнтів часто є проблеми зі сном, головні болі після контузії, інші моменти, пов'язані з медико-психологічним станом — їх ми вирішуємо разом з лікарями.

Якщо ж говорити саме про психологічний аспект, то найчастіше до мене приходять з інтрузивними думками [нав'язливі думки, образи чи уявлення, які виникають у свідомості людини раптово й без її контролю] та спогадами про травмуючі події, що є однією з ознак ПТСР. Це те, що дійсно мучить людей.

Другий момент — почуття провини. Дуже частий, на жаль, запит.

І третій — проблеми сімейного характеру. Але це рідше зустрічається саме в рамках нашої роботи, бо ми обмежені всього трьома тижнями реабілітації.

— А з чим зазвичай пов'язані проблеми сімейного характеру? Це наслідок саме того, що людина знаходиться на військовій службі?

Реклама:

— Важко визначити точно, чи виникли б такі проблеми [*в родині*], якби людина не мала бойового досвіду. Ми не можемо цього перевірити.

Однак на основі свого досвіду можу сказати, що військова служба, відстань та час, який пара не бачиться, не є самі по собі проблемою. Але вони можуть серйозно загострити ті проблеми, що вже існували в подружжі. Я рідко стикаюся з тим, щоб служба створила якісь абсолютно нові виклики для пари.

Втім, це лише мій професійний досвід, а в мене все ж таки не настільки велика вибірка, щоб робити масштабні висновки.

— Що для вас найскладніше в цій роботі?

— Найскладніше, напевно, самій бути в ресурсі.

Ми працюємо в дуже специфічних умовах. З одного боку, я як психолог надаю підтримку іншим, намагаюся допомогти пацієнту чи пацієнтці з їхніми запитами. З іншого — я сама існую в цьому контексті війни. Я живу в Ірпені, вночі над головою літають російські дрони та ракети. Крім того, я дружина військового, яка теж рідко бачить свого чоловіка. І цей загальний контекст, звісно, також виснажує.

Тож найтяжче — турбуватися про себе. А це саме те, чого ми насамперед вчимо наших пацієнтів. І якщо психолог не в ресурсі, то, звісно, і наповнити когось іншого ресурсом він не зможе.

— Як ви віднаходите цей ресурс для себе?

— По-перше, велику увагу я приділяю дихальним практикам, технікам на заземлення, саморегуляції. І цьому ж я вчу своїх пацієнтів.

Всі наші емоції — це нормально. Страх, коли летять дрони, — це окей, і гнів — це окей, будь-які емоції — це окей, але важливо навчитися їх регулювати. Щоб не вони мною володіли, а я могла ними керувати.

Крім цього, допомагають спорт, хобі, а також, звісно, моя родина — моя донечка та мій чоловік, тил якого я, зокрема, бережу.

Реклама:

На вихідних намагаюся гуляти в лісі з собакою. Здається, що це дрібниці, але вони теж дають можливість бути наповненою, а не спустошеною.

— Ви бачите пацієнтів протягом лише трьох тижнів. Це малий проміжок часу, щоб простежити за їхніми змінами, але все ж — чи ви бачите, що вони дослухаються до ваших порад і дійсно щось змінюють у своїй поведінці, вчаться контролювати якусь емоцію, переосмислюють щось для себе?

— Здебільшого, так. На початку реабілітації ми проводимо психологічні тести. І в кінці, перед випискою, ми теж робимо тести, аби порівняти результати. Звісно, що це лише цифри, але, тим не менш, вони дають можливість побачити стан, вираженість симптомів, в тому числі й посттравматичного стресового розладу. І часто ми бачимо дуже хороші показники, вираженість симптомів зменшується.

Я особисто, спостерігаючи за пацієнтами, теж бачу — не завжди, звісно, бо кожен випадок індивідуальний, але здебільшого бачу — гарну позитивну динаміку.

— Допомога людям, які пережили полон, — один із важливих напрямків роботи центру. Як ви працюєте з цією категорією пацієнтів? Чим робота з ними відрізняється від психологічних сеансів військових?

— Такий досвід ізоляції дуже специфічний, він потребує більш уважного, обережнішого підходу, з врахуванням усіх особливостей того, що пережила людина.

Якщо говорити конкретніше, то потрібно більше часу, щоб увійти в довірливий контакт.

Основа психотерапії та в цілому психологічної роботи — побудувати безпечний довірливий контакт. Однак людина, яка пережила досвід ізоляції, полону, тортур тощо, потребує більше часу на те, щоб увійти в такий контакт зі мною, як з психологом. І це нормально, було б навіть дивно, якби цього не було.

Тому особливу увагу я приділяю створенню такого безпечного простору.

У таких пацієнтів також часто виражене уникнення. І потрібно більше розповідати їм про цінність психологічної підтримки, пояснювати, чому це важливо саме зараз. Тому що часто ми стикаємося з тим, що людина, яка пережила полон, хоче той свій досвід, той період свого життя відкласти кудись подалі. А зараз швидше займатися новими справами, щось дізнаватися, щось пробувати. І це накладає свій відбиток і на психологічну роботу.

Пережитий людиною досвід полону важливо інтегрувати в зручному темпі, не поспішаючи, але все ж таки інтегрувати, а не заховати. Одна з ознак посттравматичного стресового розладу — саме уникнення, небажання про це говорити, думати, прагнення начебто від'єднатися від цього досвіду. І в короткостроковій перспективі це дійсно може принести полегшення — «я про це не думаю, тому мені не боляче». Але в довгостроковій перспективі це може мати негативні наслідки. І тому наша задача як психологів — допомогти не тікати від цього досвіду, а поглянути на нього в безпечних, довірливих умовах.

Певні ресурси дали можливість людині пережити цей досвід. І ці ресурси тепер потрібно також використати, щоб за нових обставин, в нових умовах, але продовжувати жити.

(<https://nv.ua/ukr/socium/psihologichna-pidtrimka-viyskovih-yak-pracyuye-reabilitaciya-v-lisoviy-polyani-50565570.html>, 03.12.2025)

===

"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 самотійно, 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>

===

"Важливо, аби людина зрозуміла, для чого їй це потрібно" — військовий 25 ОПДбр про психологічну підтримку бійців

Психологічна підтримка армійців в частинах є важливою складовою під час війни. Саме вона допомагає військовому морально налаштуватися на перші бої.

Про це Суспільному розповів військовослужбовець 25 окремої повітрянодесантної бригади з позивним Ректор, який вже півтора року надає своїм побратимам психологічну допомогу.

"Важливо від початку налаштувати людину зсередини, щоб вона зрозуміла, для чого їй це потрібно. Щоб вона собі чесно і відверто відповіла: так, мені буде важко і це нормально, так, у мене буде страх і це нормально", — говорить військовий.

За його словами, існує три типи армійців, з якими найчастіше доводиться працювати. Перші два найбільш розповсюджені.

"Перший тип — це ті люди, які приходять до війська, у яких попереду перший бойовий вихід. Другий — коли досвідчена людина від перенавантаження стає більш психологічно вразливою. Такі люди починають дуже прискіпливо дивитися на себе і на те, що відчують. Можуть бути нервові зриви. Третій тип стосується відносин з рідними", — розповів Ректор.

Він додав: військовому емоційно важко, коли рідні не намагаються зрозуміти його та не підтримують. Адже вони — зовнішній ресурс.

"Рідні не розуміють, з чим військовий стикається, вони не розуміють, наскільки йому важко, починають бомбардувати дзвінками на кшталт "Ти там, а ми тут". Військовим важливо зрозуміти та спробувати правильно побудувати цю комунікацію: що говорити, коли, кому. Для того, щоб себе відчувати в першу чергу нормально. А рідним варто просто довіряти військовому і підтримувати в будь-яких ситуаціях", — зазначив військовий.

Ректор говорить: для того, щоб надавати психологічну підтримку військовим у бригаді, потрібно мати бойовий досвід та бажання допомогти.

"Якщо таке бажання є, то вже той офіцер або та людина, яка працює, знайде інструменти. Звичайно, коли є база, профільна освіта, то це дає фундамент, на якому все тримається. Легше зрозуміти, що до чого і як скласти загальну картинку", — сказав чоловік. У випадку, коли військовий себе почуває невпевнено, має стрес або коли навколо незрозуміле середовище, Ректор радить вправу "Заземлення".

"Рекомендується назвати декілька кольорів, сказати, що ти зараз чуєш, що ти зараз відчуваєш, доторкнутися до чогось, проговорити, які запахи я зараз відчуваю. Тобто повернути мозок в стан обробки інформації. Треба переключити себе з емоційного сприйняття до логіки і до аналізу того, що буде відбуватися далі", — додав він. За словами Ректора, щоб отримати психологічну підтримку — військовим варто звернутися до командира або замкомандира роти з психологічної підтримки персоналу. Головне — потрібно бути відкритим, не боятися говорити та запитувати.

(<https://suspilne.media/dnipro/1161750-vazlivo-abi-ludina-zrozumila-dla-cogo-ij-ce-potribno-vijskovij-25-opdbr-pro-psihologicnu-pidtrimku-bijciv/>, 11.11.2025)

===

"Ми їм гідротерапію: йдемо на ставочок, трошки балакаємо": офіцерка 108-ї бригади ТрО про психологічну допомогу бійцям

Ганна з Нікопольщини – офіцерка групи контролю бойового стресу 108-ї бригади тероборони, долучилася до армії з перших днів повномасштабної війни. Спочатку разом з іншими добровольцями жінка відкрила медпункт в Нікополі, працювала під обстрілами. Згодом доєдналася до психологічної служби та щодня допомагає бійцям.

Про те, як потрапила до війська, як допомагає психологічно і як потоваришувала із колишнім в'язнем — Ганна розповіла Суспільному.

Про початок повномасштабної війни та як потрапила на службу

Жінка говорить: початок повномасштабної війни співпа з днем народження її мами. О 5-ій ранку пролунали вибухи, почали обстрілювати Червоногригорівку, де вона мешкала.

"Я поїхала до військкомату, мене там не прийняли. Сказали, що поки не треба ваша допомога. Пішла у райдержадміністрацію, там набирали тероборону. Я стояла в черзі, де стояли всі військовослужбовці. Вийшов головний, запитав мою посаду. Кажу: я фельдшер, закінчувала Нікопольське медичне училище, була завідуючою вірусологічною лабораторією, лабораторією діагностики вілїнфекції. Працювала в четвертїй лікарнї міста Нікополя...", — пригадала Ганна.

За її словами, згодом у Нікополі відкрили медичний пункт, де фасували таблетки, складали аптечки, які несли прості люди.

Про загибель чоловіка

Рік тому, каже Ганна, вона втратила свого чоловіка, який служив у 301-му військовому дивізіоні міста Нікополя. Він був командиром С-300.

"Він поїхав на завдання, дали нову машину. Вони поїхали з комбатом, водієм, і думали, що просто машину обкатають і повернуться. Але залишилися на позиціях. Він зателефонував, сказав, що їх дрон засік. Я кажу: будь обережним. О 9:50 він мені своє фото надіслав, а вже в 10:02 я побачила відео, де російські війська "накрили" цю машину", — сказала військова.

Сама вона також потрапляла під обстріли. Одну з амбулаторій, де Ганна надавала допомогу, обстріляли — винесло вікна та двері. Колектив уцілів завдяки тому, що спустився у підвал, обійшлося без поранень.

Як потрапила у 108-му бригаду ТрО і стала офіцеркою групи контролю бойового стресу

За наказом жінка поїхала на Запорізький напрямок допомагати батальйонам 108-ої бригади ТрО. Почала займатися евакуацією військових.

"У кожного військовослужбовця своя історія. Кожен розповідав, як вони там сидять, як їх в кільце беруть, як вони один на один бачать під**ів... На евакуації я пропрацювала до 20 квітня 2025 року. Працювала начмедом, а потім потрапила до теперішньої моєї начальниці Альони Володимирівни на пункт психологічної допомоги. Хлопців привозять сюди теж з позицій, в когось гостра реакція на стрес, хтось закривається в собі. Вони приїжджають

залякані, закриті. Ми їм гідротерапію: йдемо на ставочок, трошки там балакаємо. Людина відкривається...", — розповіла Ганна.

"Дуже багато малюють, вимальовуються... А ще вони бачать в мені маму. Молоді хлопці, 18-20 років, їм тут не вистачає материнської любові", — говорить вона.

Про дружбу з колишнім в'язнем

Офіцерка пригадала: місце тому на пункту був чоловік, який в загальному "відсидів" у тюрмах 21 рік.

"Альона Володимирівна дзвонить, каже: Аня, я везу на пункт людину, яка сиділа 21 рік. Я думаю, як я буду ночувати там з ним на пункті? А виявилось, що він спокійний, воював на "нулі", має 17 нагород. Він в нас розкрився як людина, допомагав, а як йшов, то дав мені свою картку. Сказав, що якщо загине і прийдуть гроші, то щоб передала його мамі. Я телефонувала їй, казала, що вона може пишатися своїм сином. Він в останній раз чотирьох росіян взяв у полон", — розповіла Ганна.

Після закінчення війни жінка мріє разом з двома двоюрідними сестрами, які працюють реабілітологинею та масажисткою, відкрити кабінет, де допомагатимуть військовим.

(<https://suspilne.media/dnipro/1072589-mi-im-gidroterapiu-jdemo-na-stavocok-troski-balakaemo-oficerka-108-i-brigadi-tro-pro-psihologicnu-dopomogu-bijcam/>, 25.09.2025)

===

Психолог Олександр Ткаченко: «Ця війна — про героїзм, людські цінності й посттравматичний розвиток особистості»

До Всесвітнього дня ментального здоров'я *Тиждень* поспілкувався з військовим психологом Олександром Ткаченко. Ветеран, доктор наук розробив власну методику поствоєнної психологічної реабілітації ветеранів і їхніх родин «Ветеранська хата».

Говорили про його досвід війни, складнощі повернення бійців у тил, їхній психологічний стан та реабілітацію після передової.

— А що це за зображення облич, розвішані на стінах? — запитую в Олександра Анатолійовича перед початком розмови.

— Це до нас гості з США приїжджали, рейнджери. І ось так разом із учасниками нашого проєкту зобразили свої емоції й переживання, пов'язані з війною — пояснив Олександр Ткаченко.

— А чому ці зображення такі різні?

— Ось бачите, американці уособлюють війну як щось абстрактне, символічне. Для нас же війна має людське обличчя — зауважив психолог.

Наша війна не про деградацію, а про людські цінності

— Чому у 2014-му вирішили піти на війну? Якою була ваша мотивація?

– Загалом моя сфера дослідження як науковця була присвячена саме психології вчинку й самовизначення. У мене вже були певні напрацювання й перший варіант докторської дисертації. Я навіть пройшов передзахист у кінці 2013 року. Проте робота була настільки авторською, що до захисту мене не допустили. Усе ж я не здався. І хоча на війні мені так і не вдалося провести апробацію роботи, бо треба було працювати психологом-практиком, паралельно я умудрявся проводити дослідження. Тому звідти приніс практичні матеріали, які фактично пройшли війну. І просто з війни потрапив у докторантуру, буквально мене забрали з Торецька. Якраз закінчувався контракт, я саме звільнявся з армії за віком. Далі 3 роки докторантури, 3 роки доопрацювання дисертації. А зараз я просто впроваджую ці практичні дослідження в життя.

– **А скільки часу ви перебували на війні?**

– Рік і 4 місяці загалом, з них рік і 2 місяці — у бойових діях. Це був Донбас, район Горлівки, Дебальцеве.

– **Про що саме ваша дисертація зараз?**

– Назва дуже цікава: «Психологія акмеологічного розвитку особистості». Тобто розвитку в напрямку професійного та особистісного зростання, вищих цінностей. І цікаво, що наша війна саме про це. Вона не про деградацію, а про людські цінності, бо люди, які звідти приходять, в більшості зростають морально й духовно. Не всі, звичайно, але все ж.

Після повернення додому військовий із полум'я війни потрапляє в пекло мирного життя

– **Чому саме військова психологія, а не, наприклад, сімейна чи клінічна?**

– По-перше, військова психологія в мене була на війні, починаючи з 2014 року. Є велика різниця між військовою, ветеранською й цивільною психологією. Військова – це психологія, прив'язана до армії, зокрема, армії, яка воює. Часто вона полягає в підготовці бійця до виконання бойового завдання, тобто знищення противника і його бойових засобів. Фактично, це підготовка до небезпеки, пов'язаної зі смертю. Тому на війні психолог має готувати людину до того, що вона, йдучи в бій, може загинути.

А ветеранська психологія — це вже мирна ситуація.

Завдання ветеранського психолога, який, до речі, повинен мати досвід роботи в армії, щоб розуміти стан бійців, — готувати їх до мирного життя. Але не до повернення в довоєнне, а до побудови нового, бо з війни повертається вже фактично інша людина. Психіка дуже сильно трансформується. Ветеран повертається в мирне життя розібраним, він не розуміє, що хоче робити далі.

– **Скажіть, чому так відбувається? Нам тут, у тилу, здається, що має бути навпаки. Проте ветеранам часом буває дуже складно, деякі навіть хочуть назад.**

– Насправді це просто. Війна, розпочата ще в 2014 році, створила умовний поділ життя на два світи. Це світ мирних людей, для яких війна десь там, за дужками, у яких є обіди за розкладом, свята та інше. І світ військових.

У людини на війні 24/7 робочий день, і вдень, і вночі вона має воювати. Причому на війні, у нашому варіанті, працює мотивація захисника: я йду не нападати й убивати, а йду захищати свою Батьківщину. Як правило, свою сім'ю, дітей, а не якусь ефемерну Батьківщину. І коли ветеран повертається додому, перше, що він бачить — оці два світи. Його шокує, що мирний світ до нього, як мінімум, недружній. І він потрапляє із полум'я війни в пекло мирного життя. Це я не вигадую, а цитую слова військових.

Бо на війні все зрозуміло: є ворог, тобі треба його здолати, щоб вижити. А в мирному житті ранять словами, стосунками, відношенням. У маршрутках, чергах у держстановах, лікарнях і так далі.

У нього нема ноги — нема питань, стій, чекай, поки якась там тітонька-працівниця пообідає. А він без ноги, у нього ще тільки протези, йому стояти — це торттури. Або ж коли прямо в очі говорять, що ми тебе туди не посилали, ми тобі нічого не винні.

– Що є найскладнішим для військових у процесі післявоєнного відновлення?

– Це несприйняття мирним світом, відношення людей, неможливість влаштуватися на нову роботу. Загалом комплекс проблем. Але найбільше — це відсутність поваги. Я навіть не кажу про акти неповаги, а більше про відсутність поваги. Зайдіть у метро, автобус чи маршрутку. Щоб хтось поступився місцем — рідкий випадок. Якщо і поступаються, то люди за 50.

А скільки молоді і далі слухає російську музику? Бувають і такі випадки, що йде ветеран без ноги в шортах, а йому кажуть: «Що ти свою ногу показуєш?» І як йому реагувати? Тобто він виявляється винний, що без ноги. Нерозуміння та неповага є навіть на вищому державному рівні. Розумієте, війна триває, ветеранів ще не так багато. Якщо в 2014-2015 роках у вищеописаних ситуаціях було більше випадків аутоагресії у військових, то зараз вона буде спрямована безпосередньо на кривдника. А що робити, коли всі бійці повернуться додому?

– І як же цьому зарадити?

– Перше — це чітко провести інструктаж працівників різноманітних служб і організацій, як правильно контактувати з ветеранами. Щоб в останніх не виникало тригерів. Людина, яка приходить звідти, спочатку робить, а тоді думає. Якщо на тебе летить граната, або біжить ворог, його треба знищувати, а не думати. Тому якщо буде агресія з боку чиновника, у бійця спрацює рефлекс «це ворог». Він просто кине гранату, а потім буде думати. Це рефлекс виживання. З іншого боку, ветеранів, які повертаються, спочатку треба до нас, у «Ветеранську хату». Важливо, щоб вони зрозуміли, що це вже не війна і реакція має бути дещо інша. І тут якраз потрібна дуже потужна, але професійна і серйозна робота.

Коли людина відчуває, що її досвід потрібен комусь іншому, — з'являється бажання жити

– З якими психічними розладами найчастіше стикаються ветерани?

– На війні отримують так звану травму війни. І що ж потім із нею робити, із цим досвідом бойових дій, смерті побратимів? Є два варіанти. Перший — людина може лікуватися, і тут є купа психологів, які орієнтуються на посттравматичний синдром. Але цікава штука: людина, яка захищає своє, вона чинить морально й етично. Вбивати ворога — це героїство. Відповідно в такої людини за визначенням не може бути ПТСР. Така методика лікування більш притаманна для західних країн, адже їхні військові йшли воювати на території інших держав, як наслідок потім мали проблеми з почуттям вини. Є й інший напрям — йти в розвиток. Поки що українська психологія цього не розуміє. Немає в психології такого напрямку, який орієнтується на етичні цінності.

– **Розкажіть детальніше про цю методику.**

– Якщо людина орієнтується на розвиток, на те, що «війна зробила мене кращим, і я маю це краще показати», у неї перемикається напрямок життя. І тоді вона більше думає про те, як їй знайти своє нове «я», ніж про те, як щось лікувати. Дуже важливо, щоб поруч була сім'я, дружина. У нас такі приклади є прямо в «Хаті», де дружина буквально витягувала чоловіка з того світу. Якраз напрям посттравматичного зростання і є основоположним у нашому проєкті. Але паралельно ми працюємо і в контексті терапії — настільки, наскільки це потрібно для зростання.

– **У соцмережах часто можна побачити ветеранів, які попри тяжку інвалідність ведуть прямі ефіри, де розповідають про свій шлях реабілітації, пробують себе у блогерстві. Часто їм у цьому допомагають рідні.**

– Тому саме психологія — це той напрям, який дуже потрібен. Один із етапів «Ветеранської хати» — отримання військовими та членами їхніх сімей фахової освіти психолога у магістратурі КНУ імені Тараса Шевченка. Щоб бути психологом, не треба ні рук, ні ніг, ні очей. Навіть якщо немає очей, у людини вмикається компенсаторний механізм, і вона вас «бачить» на іншому рівні. Коли людина відчуває, що вона потрібна, що її досвід, внаслідок якого вона втратила очі, руки, ноги потрібен комусь іншому, хто теж це втратив і не знає, що робити далі, — з'являється бажання жити й мотивація чимось займатися далі.

– **А є вже ті, хто випустився й отримав диплом?**

– Є ті, які зараз на фінішній прямій, тобто вже пишуть дипломні роботи. Однак, отримати диплом — це не значить професію. Тому паралельно в магістратурі вони проходять так званий психопрактичний супровід. Кожен курс «Хати» триває три місяці й нараховує 20-25 учасників. Уже минуло 4 хвили проєкту. Після його завершення учасники попередньої хвили під супроводом супервізора мають нагоду працювати як психологи-стажисти з новачками наступного набору. Після отримання реального диплому ми плануємо поступовий вхід у професію, або своєрідну інтернатуру, де наш випускник буде на робочому місці як психолог, але ще під супроводом. Бо дуже непросто працювати навіть тому, хто пройшов війну.

Хтось працює з тими, хто був у полоні, хтось — із дружинами загиблих, хтось — із дружинами безвісти зниклих. Проблематика різна, і вона має свої особливості. Кінцевою метою є отримання нашими випускниками державного професійного сертифікату. Це будуть повноцінні фахівці, здатні працювати з ветеранами.

– Як потім відбудуватиметься пошук роботи для дипломованих фахівців?

– Зараз ми в процесі вирішення цього питання. Ходимо на зустрічі з представниками ОВА, спілкувалися із заступником начальника Київської обласної держадміністрації. В облдержадміністраціях є ветеранські простори й громади, за рахунок бюджету громад можуть бути відкриті ставки психологів. Таким чином з обох сторін ми готуємо певні акти, щоб до моменту входу в професію на наших випускників уже чекали робочі місця. Наприклад, в Києві, Ірпені, Бучі, Броварах. Там великі громади ветеранів вже є.

Хотілося б, щоб і в університетах готували фахівців, які зможуть працювати з ветеранами саме російсько-української війни. Війна дає нам поштовх для розвитку власної унікальної методології. Бо європейська в цьому контексті не дає інструменту для роботи психолога на війні.

Є багато випадків, коли цивільні психологи не могли знайти спільної мови з військовими, бо останні їх просто не сприймали

– Як загалом сформувався проєкт «Ветеранська хата»?

– Я знаю дуже багато випадків, коли цивільні психологи, яких у нас багато, не могли знайти спільної мови з військовими, бо останні їх просто не сприймали. Потрібно якось зарадити цій проблемі, бо ветеранів стає все більше. І прийдуть вони у мирне суспільство, яке не готове з ними працювати. Ідея створення відповідного центру з'явилася в мене ще 10 років тому. І тільки в 2024 році вдалося втілити її в життя. «Ветеранська хата» функціонує на базі Центру ветеранського розвитку КНУ. Програму психологічного відновлення й освіти для ветеранів та членів їхніх родин нині реалізує ГО «Ветеранська Хата» на чолі з директором Сергієм Большим. Ще з початку АТО він тривалий час волонтерив, вивозив поранених із Донбасу.

– Розкажіть про курс психологічної реабілітації у «Ветеранській хаті».

– Повний курс триває три місяці. Як правило, ми винаймаємо санаторій, куди на вихідні, з вечора п'ятниці й до вечора неділі, приїжджає команда фахівців, ветерани та члени їхніх родин. Найдієвіше брати у проєкт подружжя або ж сім'ї. Зазвичай, це і чоловіки, і жінки — 50 на 50. Протягом двох днів активно працюємо: це і психологічна робота, і арт-терапія, і танго, і групова чи індивідуальна робота, і гештальт терапія.

Потім учасники, які планують отримати професію психолога, протягом наступних трьох місяців проходять онлайн підготовчі курси із викладачами факультету психології КНУ. А вже далі — вступні іспити й безпосередньо навчання.

– В цілому, які сучасні методики використовують психологи у повоєнній реабілітації військових?

– Бодинаміка, когнітивно-поведінкова терапія, гештальт тощо. Але здебільшого вони працюють на рівні вирішення первинної проблеми, щоб загасити полум'я, ввести людину в певний «нуль». Щоб далі зростати й розвиватися потрібна екзистенційна психологія. Тобто психологія сенсу життя. Якраз у цьому напрямку ми й орієнтуємося. Розумієте, дуже багато методик сьогодні працюють на рівні «розваг» для ветеранів. Це така приємна психологія, спрямована на задоволення й розслаблення. І це дуже добре, але до якогось моменту. Коли доходить до серйозних речей, потрібно і діяти серйозно. Там такі переживання...щоб пережити досвід полону, коли тебе принижують на кожному кроці, катують, змушують співати ворожі гімни — КПТ не спрацює. Тут треба вже інша людина, її особистий досвід. Основний інструмент — це моя професійна особистість. От я це пройшов, у мене це вийшло, я тобі теж допоможу.

– Коли військовий повертається з війни й розуміє, що має психологічні труднощі, куди насамперед йому звертатися?

– Перше, звичайно, в лікарню, щоб пройти фізичну реабілітацію, а потім — до нас у «Ветеранську хату». Людині не треба відразу йти в соціум, щоб не отримати ще більше травм. Ми часто їздимо по військовим госпіталям, були в Києві, Ірпені, Циблях, інформуємо психологів медзакладів і різних громадських організацій про наш проєкт. Наша мета, щоб ця ініціатива стала повноцінною державною програмою з психологічної реабілітації та освіти військових і членів їхніх родин.

(<https://tyzhden.ua/psykholoh-oleksandr-tkachenko-tsia-vijna-pro-heroizm-liudski-tsinnosti-j-posttravmatychnyj-rozvytok-osobystosti/>, 30.10.2025)

===

"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 применишують 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 ухильців. 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 відкласти"

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 відкласти. 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 зустріне, 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 потреби, 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.

===

"Діти не говорять про біль - вони мовчать": інтерв'ю про психологічні наслідки війни

20 листопада Україна вперше відзначає Всесвітній день дитини разом із міжнародною спільнотою, проте в умовах повномасштабної війни це свято набуває трагічного сенсу. Права українських дітей щодня порушуються на кількох рівнях: від прямих воєнних злочинів Росії до руйнування базових прав на освіту та психологічну безпеку у стані хронічного стресу.

РБК-Україна поспілкувалося з психологинею та керівницею програмного напрямку "СпівДія Діти" Дариною Аїтовою про те, як війна впливає на права дітей, де вони порушуються найчастіше і що може зробити суспільство, щоб зупинити цю невидиму травму покоління.

– Коли сьогодні говоримо "20 листопада - День захисту дітей", про що, на вашу думку, варто згадати в першу чергу?

– Насамперед про те, що права дітей порушуються не тільки там, де безпосередньо йдуть бойові дії. Війна створює дуже широке поле вразливості: прифронтові громади, тимчасово окуповані території, сім'ї внутрішньо переміщених осіб, родини, які втратили житло чи дохід, дітей, чий батьки воюють або загинули.

Якщо дивитися на це системно, то ми бачимо три великі блоки.

Перш за все, це **прямі воєнні злочини проти дітей**: вбивства, поранення, депортації, насильство на окупованих територіях.

Також **порушення базових прав у повсякденному житті**: освіта, здоров'я, психологічна безпека, стабільне середовище.

А ще - невидимі, але дуже болючі речі. Наприклад, коли дитину не чують, не питають її думки, не пояснюють, що відбувається, і вона лишається сам-на-сам із тривогою.

– Торкнемося найболючішого: що кажуть міжнародні дані про прямі злочини проти дітей?

– Дані, які ми маємо сьогодні, насправді фіксують лише частину реальності, але навіть вони виглядають шокує. За офіційною інформацією Генерального прокурора Руслана Кравченка та правозахисних організацій, Росія внаслідок повномасштабної агресії вбила сотні українських дітей і поранила більш ніж дві тисячі.

Окремий, надзвичайно серйозний блок - незаконна депортація та примусове переміщення дітей до РФ та на тимчасово окуповані території. Українська держава й міжнародні структури говорять про понад 19 тисяч ідентифікованих дітей, вивезених із території України; російська сторона сама визнавала цифри в сотні тисяч "вивезених" або "евакуйованих" дітей.

Ці дії вже стали предметом розслідування Міжнародного кримінального суду: у 2023 році були видані ордери на арешт Путіна та його уповноваженої з прав дитини Марії Львової-Белової саме за незаконне вивезення й депортацію українських дітей.

– **Що відбувається з цими дітьми після депортації?**

– Зараз ми маємо вже достатньо звітів і розслідувань про те, що це не хаотичні випадки, а системна політика русифікації та мілітаризації.

Міжнародні правозахисні організації фіксують: дітей переводять на російську навчальну програму, змінюють їм громадянство, іноді - ім'я, обмежують контакти з родиною в Україні. В окремих регіонах вони потрапляють у мережу так званих “патріотичних” або “військово-спортивних” таборів, де їх навчають за російськими наративами, включно з військовою підготовкою.

Для психіки дитини це подвійна травма: спочатку - розлука з родиною та втрата дому, потім - насильницька зміна ідентичності. Правозахисники справедливо називають це спробою “переписати дитинство” і відірвати ціле покоління дітей від їхнього коріння та країни.

Такі практики заборонені міжнародним гуманітарним правом і розглядаються як воєнні злочини, а в окремих випадках можуть кваліфікуватися як елемент геноциду - коли йдеться про системну спробу знищити національну ідентичність через дітей.

– **Якщо говорити про дітей, які лишаються в Україні: яке право порушується найчастіше?**

– Одне з ключових - це право на освіту. За даними ЮНІСЕФ та Міністерства освіти, з початку повномасштабної війни були пошкоджені або зруйновані тисячі шкіл, значна частина закладів працює онлайн або в змішаному форматі, а безпечні укриття є далеко не всюди.

Це означає, що мільйони дітей змушені навчатися в умовах постійного зриву уроків через тривоги, відключення світла, проблем із доступом до інтернету. Частина родин просто не має достатніх ресурсів для якісного дистанційного навчання.

І тут ми бачимо не лише освітню, а й психологічний компонент. Школа - це не тільки про знання. Це про соціалізацію, про відчуття нормального життя. Коли дитина роками навчається онлайн, втрачає контакт з однолітками й живе в режимі “укриття-екран-укриття”, її право на повноцінний розвиток теж порушується.

– **Часто кажуть, що головне - це безпека вдома. Але що робити, якщо сам дім стає джерелом напруги?**

– Це дуже типова історія сьогодні. Ми маємо тисячі сімей, де батьки живуть у постійному стресі: хтось втратив роботу, хтось очікує новин з фронту, хтось не може повернутися додому через окупацію. На цьому фоні зростає ризик домашнього насильства, жорсткого поводження, емоційного нехтування.

Дорослі часто не ідентифікують свою поведінку як насильство. Фрази “не вигадуй”, “замовкни”, “я сказав - значить так буде” сприймаються як норма виховання. Але для дитини це пряме порушення права на повагу до гідності та права бути почутою.

Під час війни ми дуже багато говоримо про великі злочини - і це правильно. Але не можна забувати про тихі, непомітні порушення, які відбуваються на кухні, у спальні, у чаті з однокласниками. Дитина може жити далеко від лінії фронту, але щодня відчувати небезпеку - емоційну, психологічну, соціальну.

– Якою сьогодні є ситуація з булінгом? Чи відсунула війна цю тему на другий план?

– На жаль, війна її не скасувала, а радше ускладнила. Булінг нікуди не зник. Навпаки, на фоні загального стресу та агресії він може ставати ще жорсткішим. Це і класичні приниження у школі, і кібербулінг у чатах та соцмережах, де діти проводять дедалі більше часу.

Дослідження останніх років показують, що значна частина українських школярів стикалася з булінгом у тій чи іншій формі, при цьому далеко не всі готові про це говорити.

До цього додається ще одна важлива тема - мовна й регіональна чутливість. Діти з різних регіонів, з різним досвідом війни, по-різному реагують на ті самі події. І якщо дорослі не допомагають їм домовлятися, конфлікти легко переходять у приниження або насильство.

– Окреме питання - психічне здоров'я дітей. Які тут ключові ризики?

– Війна створює довготривалий, хронічний стрес, до якого дитина не має інструментів адаптації. Для неї світ мав бути передбачуваним, а він перетворився на простір постійної небезпеки.

У міжнародних звітах про Україну прямо говориться, що права дітей порушуються практично в усіх вимірах - від фізичної безпеки до психосоціального благополуччя.

Ми бачимо ці наслідки щодня:

- порушення сну, нічні жахи
- надмірна тривога, страх розлуки з батьками
- агресія або, навпаки, “емоційне вимкнення”
- проблеми з концентрацією, навчанням
- почуття провини - особливо в дітей, які пережили втрату.

Часто дорослі радіють, коли дитина “трималася” під час евакуації чи обстрілу. Але це не означає, що вона не травмована. Дуже часто реакція приходить пізніше - через місяці, а іноді й роки.

– Якщо підсумувати: де сьогодні найчастіше порушуються права дітей?

– Я б виділила кілька рівнів.

- **Російська агресія й окупація:** убиті, поранені, депортовані діти, насильство на окупованих територіях, русифікація й мілітаризація - це найбільш очевидний, документований рівень.

- **Освітнє середовище:** зруйновані або небезпечні школи, перерване навчання, булінг, кібербулінг, відсутність достатньої кількості психологів.

- **Сім'я:** домашнє насильство, емоційне нехтування, жорстке виховання, відсутність чесної, але безпечної розмови про війну.

- **Цифровий простір:** доступ до травматичного контенту, пропаганди, шахрайства, онлайн-насильства.

– **І що з цим робити? Звучить як завдання, яке неможливо вирішити однією програмою.**

– Це справді комплексне завдання, і його неможливо перекласти на одну інституцію. Потрібна взаємодія держави, громадських організацій, міжнародних партнерів і самих громад.

З боку системи важливі кілька кроків:

- розширення мережі фахівців - психологів, соціальних працівників, педагогів, які вміють працювати з травмою
- стабільне фінансування програм психосоціальної підтримки
- розвиток безпечних просторів для дітей у громадах
- навчання вчителів і батьків розпізнавати насильство й реагувати на нього.

З боку родини - простіші, але не менш важливі речі:

- слухати дитину, не знецінювати її почуття
- говорити про війну чесно, але з урахуванням віку
- створювати хоча б мінімальні ритуали стабільності - спільні вечері, розмови перед сном, маленькі традиції, які дають відчуття “я не сам”.

Окрему роль у підтримці дітей під час війни відіграють громадські ініціативи, які працюють безпосередньо в громадах - особливо там, де державні служби перевантажені або фізично не можуть покрити всі потреби.

Серед таких - ініціатива “СпівДія Діти”, яка працює у прифронтових та постраждалих регіонах і створює для дітей безпечні простори, де вони можуть отримати увагу психолога, емоційну підтримку та можливість повернутися до нормальних ритуалів дитинства.

Ми працюємо в тих регіонах, де дітям особливо складно: у громадах, які пережили окупацію, постійні обстріли чи масову міграцію. Наша базова задача - створити безпечний простір, у який дитина може прийти, поспілкуватися, пограти, отримати психологічну підтримку й просто відчуття: “я в безпеці, тут мене почують”.

Ми забезпечуємо індивідуальні та групові заняття з психологами, заняття зі стабілізації та емоційної регуляції, підтримку батьків, які не завжди розуміють, як допомогти дитині пережити стрес, розвивальні та соціальні

активності, що повертають дітям відчуття нормальності, присутність у прифронтових громадах, де доступ до фахівців мінімальний.

У багатьох місцях “СпівДія Діти” - це фактично єдиний доступний формат психологічної підтримки, особливо для дітей, які пережили втрати, переїзди чи тривалий стрес.

– Чому важливо говорити не тільки про проблему, а й про те, де можна отримати допомогу?

– Тому що батьки часто лишаються самі зі своїми переживаннями, і їм може здаватися, що “соромно” звертатися по допомогу або що дитина “переросте”. Але підтримка - необхідна. Дитина не може сама впоратися з тим, що відбувається навколо.

Саме тому ми завжди наголошуємо: якщо вам потрібна допомога - вона є, і її можна отримати безкоштовно.

У кожній громаді, де працює “СпівДія Діти”, батьки можуть звернутися до команди, записатися на консультацію, попросити про підтримку для дитини або родини. Ми працюємо для того, щоб діти мали шанс вирости здоровими, сильними й емоційно стійкими - навіть у час війни.

Насьогодні ініціатива охоплює 24 команди Харківської області, 15 команд на Сумщині, а також має діючі простори в Києві, Кривому Розі та Запоріжжі.

– Якщо спробувати дуже просто пояснити, чому нам важливо говорити про це саме сьогодні?

– Бо діти - це не статистика. За кожною цифрою - конкретні історії: дитина, яка боїться засинати без укриття; підліток, який знайомиться зі світом через війну; хлопчик чи дівчинка, яких вивезли та намагаються переконати, що вони ніколи не були українцями.

День захисту дітей – це не тільки про “свято”. Це про політичний і моральний обов’язок: повернути незаконно вивезених дітей, захистити тих, хто живе поруч із фронтом, дати опору тим, хто втратив дім або близьких, і звернути увагу на тих, хто формально в безпеці, але щодня живе в тіні дорослого стресу.

Якщо ми говоримо, що боремося за майбутнє, то маємо чесно визнати: майбутнє - це діти. І те, як вони проживають війну сьогодні, визначить, якою буде Україна через 10-20 років.

(<https://www.rbc.ua/rus/news/diti-govoryat-bil-voni-movchat-interv-yu-1763650214.html>, 20.11.2025)

===

Як заспокоїтись та будувати плани під час війни — поради психолога з Чернівців

У Центрі допомоги врятованим у Чернівцях психолог, гештальт-терапевт Єгор Поплавський щодня консультує сім’ї ветеранів та людей, які пережили втрату. Він бачить, як на четвертий рік повномасштабної війни люди

виснажуються й витрачають багато сил на те, аби підтримати себе та близьких. Водночас вважає, що за таких обставин виснаження та роздратованість — це нормально.

Чому люди, які ближче до бойових дій, можуть почуватися в більшій безпеці, ніж у тилу; чому потрібно будувати плани на майбутнє навіть під час війни; та як навчитися піклуватися про себе, — у розповіді Поплавського для Суспільне Чернівці.

“Через війну живемо у постійній напрузі”

Війна — це ненормальний стан для людини, тому виснаження, дратівливість і навіть апатія — природні реакції. Організм людини від природи не пристосований до тривалої небезпеки. Стресові гормони допомагають вижити в моменті, але коли “момент” розтягується на роки — тіло починає виснажуватися.

“Наш організм постійно мобілізований ресурсами. І він готовий постійно реагувати як тілесно, так і емоційно на будь-яке подразнення. Це нормально — відчувати втому чи роздратування”, — розповідає психолог.

Також під час тривалого стресу важливо повертатися до базових речей — задовольняти найпростіші потреби.

“Сон, вода, їжа — це найперший ступінь потреб у піраміді Маслоу. І якщо ми не спимо, не п’ємо достатньо води чи їмо абияк — про жоден баланс не може бути мови. Сон — найкращий спосіб відновлення. Якщо спите менше шести годин або не можете заснути, варто звернутися до спеціаліста. Нічого кращого для психіки за сон не існує”, — каже Поплавський.

Людина, яка живе під обстрілами чи просто у країні, де триває війна, постійно відчуває брак безпеки. І навіть ті, хто далеко від фронту, не завжди відчувають спокійно. Після базових потреб людина прагне безпеки. Але під час війни ця потреба, за словами фахівця, задовольняється лише частково.

“Ми всі так чи інакше постраждали від війни. У нас у всіх є родичі, знайомі, які так чи інакше залучені у війні, які постраждали, які когось втратили. Повернути відчуття безпеки повністю зараз неможливо. Але ми можемо створювати її фрагменти: через близькість, через турботу, через звички”, — розповідає Поплавський.

Маленькі дії, які повертають до життя

Поплавський розповідає про стоїцизм — філософію, що вчить фокусуватися на тому, що можемо контролювати. Психіка, за словами психолога, прагне хоч якоїсь стабільності.

“Я не можу завершити війну. Але можу вдягнутись, приготувати їжу, вигуляти собаку. Дуже чудово працює хобі. Якщо люди знаходять можливість вийти на пробіжку, займатися музикою. Якщо ставити собі маленькі задачі — мозок відчуває контроль, а звідси народжується відчуття безпеки”, — каже психолог.

Це правило “зони контролю” — основа стоїцизму і водночас принцип гештальт-терапії: не намагатися контролювати все, а лише те, що справді у твоїх силах. Саме так формується відчуття стійкості.

Психолог радить не недооцінювати дрібниці: будь-яка дія, навіть мінімальна, стає сигналом для мозку, що все гаразд. Коли людина перебуває у стані тривоги, вона часто застрягає у відчутті безпорадності. Вихід — дія, навіть мінімальна.

“Якщо ви читаєте хоча б одну сторінку книги на день — це вже прогрес. Ви сигналізуєте мозку, що можете щось контролювати, і це зменшує тривогу. Для психіки важливо відчувати рух — хай навіть маленький”, — розповідає психолог.

Такі дії — приготувати вечерю, прибрати, зробити зарядку — стають “якорями” реальності, які допомагають не зникнути в інформаційному потоці війни.

“Давайте емоціям вихід”

Одна з головних помилок, каже психолог, — намагатися “триматися” й не показувати, що болить. Але це — шлях до вигорання. Він пояснює: емоції — це енергія. Якщо їх не випустити, вони “застрягають” у тілі, викликаючи напругу й фізичний біль.

“Тремтіти, плакати, кричати — якщо є можливість, робіть це. Не тримайте в собі. Коли емоції не виходять, ми відчуваємо вигорання. Якщо ви відчуваєте тремор, не треба цього соромитися. Це природний спосіб тіла скинути напругу”, — розповідає психолог Поплавський.

Психіка, як і тіло, потребує способу вивільнення. Коли ми блокуємо емоції, вони накопичуються і зрештою проявляються у тілі: у вигляді безсоння, болю, дратівливості.

“Необхідно дати собі дозвіл відчувати, — пояснює Поплавський. — Страх, злість, безсилля — усе це частина людського досвіду. Якщо їх не прожити, вони залишаться з нами”.

Чому не можна ігнорувати постійне відчуття втоми

Поплавський пояснює, що хронічний стрес впливає не лише на настрій, а й на фізіологію мозку.

“Коли людина довго живе у стані “бий або біжи”, організм виснажується. Це дуже руйнує особистість, руйнує тіло. В мозку буквально відбуваються біохімічні зміни. Тому важливо звертатися по допомогу, коли відчуваєте, що вже не справляєтесь”, — каже психолог.

За його словами, депресія — це не слабкість, а стан, який потребує лікування.

“Психотерапія і медикаменти допомагають вирівняти біохімію, а вже потім людина поступово повертається до природних способів отримання радості — спілкування, руху, творчості”.

Як підтримати інших так, щоб не зашкодити

Бажання допомогти близькій людині у кризі — природне, але іноді саме “порятунок” може зробити гірше. Якщо людина потребує тиші — дайте їй її. Якщо хоче говорити — слухайте, не перебиваючи. І завжди запитуйте, що саме їй потрібно.

“Ми часто намагаємося "врятувати" людину, яка страждає. Але іноді найкраща допомога — просто бути поруч. Якщо людина хоче побути наодинці — дайте їй цю можливість. Якщо потребує розмови — запитайте: "Що я можу зробити для тебе?" Бог на світі є, і ти — не він. Ми можемо лише те, що в наших силах”, — розповідає Поплавський.

Психолог радить уникати фраз, які можуть здаватися обнадійливими, але звучать знецінююче — на кшталт “усе буде добре”. Краще сказати: “Я поруч. Якщо захочеш поговорити — я тут”.

“Сильним також потрібна підтримка”

Поплавський переконаний: українці за ці роки стали витривалішими, але це не означає, що вони не мають права на втому. Витривалість не означає, що людина не має права на слабкість.

“Але якими б сильними не були, ми — живі люди. Нам потрібно відновлюватися. Сильним також потрібна підтримка. Навіть якщо здається, що не можеш вплинути на хід війни, ти можеш впливати на власний стан. Їсти, пити, спати, піклуватися про себе — це теж важливо”, — пояснює Поплавський.

Як зрозуміти, що час звернутися по допомогу до спеціалістів

Психолог радить орієнтуватися на відчуття у тілі:

- якщо довго не проходить напруга,
- якщо порушений сон, апетит, концентрація,
- якщо звичні речі більше не приносять радості.

“Якщо ви помічаєте, що не хочете робити навіть те, що раніше приносило задоволення — це означає, що ви виснажені, і організм більше не має ресурсу сам відновитися”, — розповідає психолог.

У такій ситуації варто звертатися до психолога або психотерапевта. І не чекати, поки “стане зовсім погано”.

Прості техніки самозаспокоєння

Психолог радить кілька дієвих способів, які допомагають повернути себе “в момент”. Вони не знімають біль, але допомагають повернути контроль.

- **Заземлення.** “Відчуйте стопи, як вони торкаються підлоги, як тіло стоїть, спирається. Це повертає відчуття контролю”.
- **Вправа “5–4–3–2–1”.** “Назвіть п’ять речей, які бачите, чотири, яких торкаєтесь, три — які чуєте, дві — які нюхаєте, і одну — яку можете відчутти на смак”.
- **Дихальні практики.** “Є техніка 4–7–8: вдих — чотири секунди, затримка — сім, видих — вісім. Або дихання "по квадрату": чотири вдих, чотири пауза, чотири видих, чотири пауза”.

“Ці вправи допомагають тілу і психіці синхронізуватися. Ми ніби знову стаємо присутніми у власному тілі”.

Як звернутися у Центр допомоги врятованим у Чернівцях

Центр допомоги врятованим у Чернівцях працює за адресою: **вулиця Головна, 128**. Це державна установа, створена урядом України спільно з Фондом ООН у галузі народонаселення (UNFPA). Тут безплатно допомагають

усім, хто постраждав від війни. У Центрі працюють психологи, юристи та соціальні працівники. Записатися на консультацію або звернутися за допомогою фахівців можна за телефоном: +38 (098) 090 39 97.

(<https://suspilne.media/chernivtsi/1135854-ak-zaspokoitis-ta-buduvati-plani-pid-cas-vijni-intervu-z-psihoterapevtom-iz-cernivciv/>, 13.10.2025)

===

Чи можна бути щасливим під час війни: психолог розповів, як вижити і не зійти з розуму

Експерт радить не відмовляти собі у піклуванні про власний ресурс, але й пам'ятати, що щастя під час війни має інший зміст.

В умовах повномасштабної **війни** в Україні майже ніхто не наважується назвати себе по-справжньому щасливим. Чому так відбувається та як не ставити життя на паузу, пояснив експерт з ментального здоров'я.

Кандидат біологічних наук, співзасновник ініціативи «Змінотворці» Петро Чорноморець у коментарі **ТСН.ua** зазначив, що в українському суспільстві ніби існує заборона на відчуття щастя.

«Це найперша і найголовніша частинка цієї теми. Мені здається, що це занадто ризикована тема для публічного обговорення, у той момент, коли значна частина людей ризикує власним життям на фронті. Під час війни говорити про щастя, напевно не варто. Але треба говорити про власний ресурс, про піклування про себе з розумінням, що ти частину цього ресурсу будеш віддавати іншим — це мені звучить нормально, а „живу своє найкраще життя“, ну для мене цей наратив зараз видається, м'яко кажучи, проблемним», — каже фахівець.

Водночас, за словами експерта, важливо пам'ятати, що суспільство **перебуває у складному балансі**: хтось воює на фронті, а хтось намагається втекти від стресу, зосереджуючись лише на собі.

«Типу „йдіть ви всі в ж*пу“, а я буду жити своє найкраще життя. Але мені здається, що це не дуже хороший рух, як з точки зору суспільної єдності, так і з точки зору довгострокової політичної перспективи. Тому що невідомо, наскільки безпечним буде світ через 5-10 років», — розповів експерт.

Петро Чорноморець наголосив, що глобальна політична ситуація стає все більш напруженою.

«Жорсткішим може бути протистояння у південно-азійському регіоні, а загалом усюди зараз може „вибухати“, по всій планеті. Тому стратегія: я втечу звідси, щоб жити своє найкраще життя десь в іншому місці, вона проблемна не тільки з патріотичної точки зору і відчуття своєї ідентичності, вона проблемна навіть з точки зору егоїстичної раціональності конкретної людини, тому що не факт, що скоро у світі залишаться місця, куди можна буде втекти. І стратегічно краще відстоювати власну країну, безпеку в якій можна буде достатньою мірою побудувати», — каже Петро Чорноморець.

Таким чином, експерт радить **не відмовляти собі у піклуванні про власний ресурс**, але й пам'ятати, що щастя під час війни має інший зміст — воно пов'язане з підтримкою один одного та боротьбою за майбутнє країни.

(<https://tsn.ua/exclusive/chy-mozna-buty-shchaslyvym-pid-chas-viyny-psykholoh-rozpoviv-iak-vyzyty-i-ne-zivty-z-rozumu-2912201.html>, 14.09.2025)

====

«Змінюватися має суспільство, а не війн»: кризова терапевтка про наслідки ПТСР та що з цим робити

За останні роки діагноз посттравматичний стресовий розлад ставлять дедалі частіше. У 2023 році кількість пацієнтів порівняно з 2021 роком зросла майже в чотири рази, а за перші два місяці 2024 такий діагноз встановили майже такій самій кількості пацієнтів, як за весь 2021 рік. Platfor.ma поговорила з кризовою та військовою терапевткою Любов'ю Юнак про те, як розпізнати ПТСР та панічні атаки, що потрібно і чого не можна робити людям, коли поруч у когось відбувається приступ, та як допомогти самим собі.

Для початку розкажіть трошки про свій досвід останніх років, саме фаховий. Наскільки я розумію, ви після початку вторгнення зосередилися саме на кризовій терапії?

Психологія й психотерапія були в моєму житті ще до початку повномасштабного вторгнення. Я акредитована та сертифікована кризова терапевтка. І на початку вторгнення в Україні таких спеціалістів було не багато. Свою акредитацію кризової терапевтки я отримала, коли працювала у дитячому онкологічному відділенні.

Я була волонтеркою, психологинею, психоонкологинею. Хоча офіційно такої професії ніби й немає. А на початку вторгнення сталося так, що Міністерство охорони здоров'я почало шукати сертифікованих кризових терапевтів для надання безплатних консультацій. Так все й почалось.

Тому моя психотерапевтична діяльність більше зосередилась на кризовій терапії з людьми, які постраждали від терактів РФ. Наразі я вже маю досвід та сертифікацію у військовій терапії. А ще — проходжу акредитацію з роботи з військовою травмою.

Загалом кризова терапія має багато спільного із психоонкологією: це ті самі симптоми й етапи переживань. Наприклад, ампутації кінцівок, які, на жаль, трапляються як у військових, так і в онкохворих у процесі лікування. Те саме стосується й фантомних болів.

Моя спеціалізація — це втрата, смерть. Я сертифікувалася саме як кризова терапевтка з головним фокусом на темі прийняття смерті: як допомогти людям, які втратили близьких, як підтримати їх у процесі горювання. На жаль, сьогодні ця тема стала надзвичайно актуальною.

А кризова терапія — це окрема галузь психотерапії?

Терапія — це довготривалий процес, коли людина відвідує психотерапевта раз чи двічі на тиждень і поступово працює над самоусвідомленням, дистанціюванням, безоцінним ставленням до власних подій та почуттів. Кризова терапія потрібна тоді, коли треба допомогти тут і зараз. Це робота в гострій ситуації, коли людина настільки травмована чи дезорієнтована, що не може адекватно відчувати реальність. Годі й казати про гармонійне життя.

Кризовий терапевт працює з травмою у моменті — допомагає зняти надмірну напругу, дати вихід адреналіну та кортизолу, щоб людина поступово могла повернутися до відчуття реальності й заземлитися у теперішньому.

Після того як ви почали більше займатися саме з військовими, чи можете ви виділити якісь конкретні найдієвіші практики чи методики?

Перше, що важливо знати про військову терапію і кризову допомогу ветеранам та військовим, — це те, що ми працюємо передусім із центральною нервовою системою і зі зняттям симптомів. Ми не йдемо в саму травму і не занурюємося у травматичний досвід, якщо воїн перебуває у стані, коли йому потрібно акумулювати сили й захищати себе та своїх побратимів. У жодному разі ми не проводимо консультацію як у звичайній терапії, коли можна говорити про пережите. У стані військової терапії головне не лізти у фокус переживань.

Ми маємо допомогти зняти симптоми, щоб військовий тримався і продовжував спиратися на свої захисні механізми. Посттравматичний стан починається вже після того, як борець виходить із зони бойових дій, де йому потрібно було триматися, зберігати готовність і мобілізованість. Це відбувається лише тоді, коли він опиняється у відносно безпечному просторі, де забезпечені базові потреби — можна поспати, поїсти, знайти місце для відпочинку.

Лише з часом починається власне посттравматичний синдром, коли мозок продовжує виділяти адреналін за звичкою, виробленою в умовах постійної небезпеки. Там, на фронті, не було часу на те, щоб відреагувати й прожити ці емоції, тому психологічна та емоційна реакція приходить уже пізніше.

Військовий терапевт не шукає відразу першопричину травматизації, а рятує тут і зараз, допомагає зняти симптоми. Тому техніки використовують відповідні: дихальні вправи, тілесні практики, вправи, які допомагають повернути себе у стан «тут і зараз», активізувати відчуття смаку, запахів, звуків, сприйняття простору довкола, щоб людина знову відчула реальність.

Такі методи, як, наприклад, відома вправа «метелик» або система EMDR (Eye Movement Desensibilization and Reprocessing), застосовуються лише тоді, коли воїн виходить у безпечне середовище. Коли почувається більш стабільно і починає стикатися з флешбеками, із симптомами посттравматичного стану — безсонням, тривогою, раптовими спогадами. Тоді терапевт поступово веде його до опрацювання самої травми.

Ця терапія вже більш тривала, це зустрічі, розмови, створення простору й опори, у якому військовий може відчутти безпеку і розуміння. Але навіть тоді терапевт не має права «проштовхувати» людину до переживання травми доти, доки сам військовий не буде готовий говорити про це і відтворювати ту реальність, у якій він перебував.

Які взагалі основні симптоми ПТСР або наслідки контузії проявляються у людей?

Ой, їх безмежна кількість. Якщо ми говоримо про контузію, то це напряду стосується порушень роботи центральної нервової системи, усієї системи органів і навіть фізичних відчуттів. Наприклад, людина може відчувати сильний дискомфорт і постійне стискання у ділянці слухового апарату.

Навіть якщо звук нормальної гучності, мозок при контузії може спотворювати реальність. Через це людина реагує емоційно там, де ситуація не потребує такої реакції. В організмі раптово виділяються адреналін і кортизол, хоча небезпеки немає. Цим процесом людина не здатна свідомо керувати, адже це наслідок травми мозку. Такі пошкодження можуть впливати на зір, слух, мовлення.

Що стосується посттравматичного стану, то найчастіше це безсоння і флешбеки — коли людина не може зосередитися на своїх справах, бо до неї повертаються нав'язливі думки про пережитий досвід. Це схоже на те, ніби людина виходить зі звичного побутового життя і не може бути ефективною у повсякденних речах, адже живе не теперішнім моментом, а тим, що вже сталося.

Для ПТСР характерний страх навіть у звичайних умовах. Наприклад, гримить грім — і тіло реагує як на небезпеку, адже пригадує реальні загрози з минулого. У військових або ветеранів буває, що пролітає літак — і людина інстинктивно пригинається, бо пам'ятає звук ворожого дрона.

Якщо говорити про зовнішні ознаки, які важливо розпізнавати людям навколо? Я зокрема бачила відео, як військові їдуть у метро і раптом різко закривають вуха, лягають на підлогу, а люди навколо безпорадні. Чи є базові практичні поради — що мають робити люди, коли бачать такі випадки?

Найважливіше правило — не намагатися протидіяти тому, що відбувається. Не треба підходити до людини, яка після контузії чи з ПТСР впала на землю через різкий гучний звук, і починати її заспокоювати словами «усе гаразд», намагатися обіймати чи давати поради. Дуже важливо розуміти: людина, яка переживає ПТСР, має свою зону комфорту та безпеки, і її не можна порушувати.

Світ навколо має змінитися під потреби такої людини. Треба прийняти те, що відбувається, а не ламати усталені закономірності її безпечного простору. Якщо ми бачимо, що людина впала, прикрила вуха, треба розуміти: вона бореться з величезною напругою, звук стає для неї нестерпним.

Усе, що ми можемо зробити, — це ненав'язливо допомогти: дати щось тепле, щоб накритися, поставити поруч пляшку води. Головне — не втручатися у її простір без запиту. Це схоже на ситуацію з людиною, у якої під час нападів виникають судоми: ми не намагаємося її спинити, а лише дбаємо про безпеку.

Так само й у випадку панічної атаки чи реакції на тригер. Головне правило — не заходити у зону комфорту людини й не порушувати її простір нав'язливими діями. Якщо можемо вплинути на зовнішнє середовище — зменшити шум, вимкнути гучну музику, послабити подразники — робимо це. Це часто значно допомагає.

Можна знову ж таки запропонувати людині воду або просто поставити її поруч, встановити безпечний та невимушений зоровий контакт — так людина відчує, що ми готові підтримати її. Якщо ситуація загострюється або є ризик для здоров'я, треба викликати швидку допомогу — медики зможуть надати коректну й професійну підтримку.

Якщо реакція людини лякає інших — наприклад, вона починає кричати у вагоні метро, — можна підійти й заспокоїти тих, хто наляканий. Людина не планує таких дій, це не усвідомлений вибір, а раптовий викид адреналіну й кортизолу. На жаль, іноді сторонні починають докоряти, ставити запитання або навіть намагаються «повчати» таку людину. Цього робити не треба.

Ми вже третій рік живемо у стані війни й маємо усвідомити: мозок робить усе, щоб захистити людину. Якщо воїн пройшов через травму, ми маємо бути готові приймати його таким, яким він повернувся, і забезпечувати йому безпечні умови. Змінюватися має суспільство, а не воїн, який не здатен стримувати такі реакції. Він не винен у цих станах.

Центральна нервова система продовжує працювати на захист, вмикає власні механізми безпеки. Якби вона цього не робила, ми б не вижили. Саме завдяки цим механізмам наша підкіркова система сигналізує: «бийся, біжи або завмири». Під час панічної атаки чи посттравматичного стану, коли людина кричить або падає, організм виділяє кортизол та адреналін — це сигнал мозку: «рятуйся». Це природна реакція, і наше завдання — не заважати, а надати безпечний простір, допоки ця реакція не мине.

А якщо це панічна атака?

Якщо ми поруч із людиною, яка переживає панічну атаку, усе, що ми можемо зробити, — це дати їй зрозуміти, що ми поряд, що вона не сама і що наразі вона у безпеці. Але фрази на кшталт «не хвилюйся», «заспокойся», «скоро пройде» не допомагають. У цей момент мозок людини переживає сильний страх, відчуття тахікардії, напруження всіх м'язів, підвищення тиску — це ніби проживання «маленької смерті».

Тому головне — дати людині відчуття, що вона в безпеці. Якщо людина втратила свідомість, потрібно обережно підтримати її та перенести або посадити у безпечному місці. Якщо вона свідомо й може спілкуватися, важливо допомогти їй повернутися в реальність.

Одна з найпростіших технік — залучати сенсорні відчуття. Наприклад, можна попросити людину назвати сім кольорів, які вона бачить перед собою. Потім попросити назвати шість предметів, які вона бачить. Далі — п'ять речей, яких можна торкнутися. Так ми допомагаємо людині сфокусуватися на навколишніх предметах і повернутися до усвідомлення реального простору.

Комусь допомагають тілесні вправи. Наприклад, відчуття ногами опору землі: запропонувати встати, відчуття ступнями підлогу, перенести вагу на пальці, потім на п'яти, знову на пальці — так людина повертає відчуття контролю за своїм тілом. Когось заспокоює розглядати власні руки.

Якщо це наша близька людина і ми знаємо про такі її стани, можемо запропонувати ці вправи або разом подихати за класичною технікою дихання — повільний вдих, затримка, повільний видих. Але важливо не примушувати людину до жодних дій. Наша роль — підтримати й дати можливість прожити цей стан, а не намагатися насильно його припинити.

Найгірше, що можуть робити люди навколо, — це метушитися, радити ліки або докоряти людині. Такі реакції лише посилюють відчуття небезпеки. Нам усім варто вже знати й пам'ятати ці прості правила поводження з людьми, які переживають панічну атаку.

Розкажіть більше про методи самодопомоги.

Людина може зробити для себе кілька речей, щоб допомогти. Коли атака не перша, її наближення зазвичай вже відчувається. Одне з головних правил — нагадати собі, що це мине. Панічна атака приходить і відходить. Важливо ставитися до неї як до сигналу, який має сенс і навіть користь.

Це можна порівняти з болем під час менструації: ми знаємо, що він неприємний, але не шкодить здоров'ю. Так само й із панічною атакою — вона з'являється, щоб дати вихід накопиченим станам. Це як своєрідні «ліки», завдяки яким нервова система звільняється від надлишку адреналіну та кортизолу.

Найважливіше — пам'ятати, що це тимчасово, що напад закінчиться і що кожного разу після нього стає трохи легше. Це аксіома, яку варто тримати в голові як підтримку.

Я точно можу сказати, чого робити не варто. Медитація під час панічних атак заборонена. Усі духовні практики, де людина намагається «заспокоїтися», — це найгірше, що можна зробити для центральної нервової системи, яка переживає посттравматичний стан або часті панічні атаки.

Це схоже на вулкан: ми проживаємо величезний вибух емоцій і почуттів. Доти, доки весь кортизол та адреналін не будуть вивільнені, ми не зможемо повернутися в адекватний, спокійний і здоровий для себе емоційний стан. Найгірше — намагатися запхати ці вибухи всередину і змусити себе заспокоїтися.

Коли ми говоримо про посттравматичні стани, у період, коли вже є фізичні сили, або про панічні атаки, що повторюються досить часто, найкраще, що можна зробити, — це активна фізична діяльність. Треба дати вихід цьому вулкану адреналіну й кортизолу.

Я завжди раджу будь-яку активність: бойові мистецтва, жбурляння посуду, швидку ходу під агресивну музику, пришвидшений біг. Це допомагає — дозволяє вивільнити гормони, які накопичилися й обов'язково мають пройти через тіло. Найгірше — забороняти собі ці емоції, змушувати себе «вірити у світле майбутнє», повторювати афірмації чи стримувати гнів.

Є безліч технік для вивільнення кортизолу й адреналіну. Одна з моїх улюблених — фізіогноміка, коли людина свідомо залучає міміку, показує вискал, проживає злість і дає вихід емоціям.

Ще одна дієва практика — активне поверхнєве дихання, схоже на те, що використовується у хатха-йозі: воно коротке, енергійне, «сердите». Це чудовий спосіб самодопомоги, який дозволяє вивільнити накопичену напругу та зменшити ризик несподіваних нападів чи панічних атак.

Можливо взяти й назавжди вилікувати ці стани? Чи вони все одно якоюсь мірою будуть про себе нагадувати?

Річ у тім, що, наприклад, у кризовій терапії, коли ми працюємо не з першопричиною, а з симптомами, ми застосовуємо техніки для проживання емоцій і гормональних реакцій. І вже завдяки цьому можемо бачити певні зміни в емоційному стані людини.

Але зовсім уникнути глибинного опрацювання ми не можемо, адже рано чи пізно корінь цієї травми все одно проявиться, але вже в іншій ситуації. Наприклад, військовий втрачає побратимів і не має можливості емоційно прожити кожну втрату. Він приїжджає на реабілітацію, і через тиждень чи два його накриває сильна апатія, депресія, повна беземоційність. Тут ми говоримо про посттравматичні стани, про відчуття провини, що він ніби «не жива людина», що в нього зникли будь-які емоції.

Ми розуміємо, що це захисний механізм психіки, який спрацьовує, щоб людина трималася, не зламалася під тягарем горя і все ще мала мотивацію жити. Психіка ніби «відрізає» емоції та відчуття. У терапії, коли є можливість, ми поступово починаємо ці почуття помічати, вербалізувати й проживати. Але, звісно, не тоді, коли воїн має знову вирушати на службу.

Втім, травми можуть давати про себе знати протягом усього життя. Це не можна стерти з пам'яті жодною технікою. Наприклад, EMDR дає можливість прожити травматичний стресовий досвід, із яким зіткнулася нервова система. Ми фокусуємося на тих подіях через тілесні реакції й спогади. Це дуже складний і травматичний процес. І людині може знадобитися багато часу, щоб поступово звільнитися від напруження, яке виникло через травму.

І навіть після цього травма може нагадати про себе — наприклад, коли людина знову стикається з втратою: рідної людини, друга, тварини. Вона може знову «відрізати» емоції, щоб не відчувати цей біль. Це захисний механізм психіки.

Щодо наслідків впливу гучних звуків чи схожих тригерів — у нас ще немає достатньо тривалих і статистично підтверджених досліджень, які показували б, скільки людей повністю виходять із посттравматичного стану, а

скільки залишаються в ньому. Ми можемо лише орієнтуватися на досвід інших країн.

Статистика свідчить, що ми можемо значно зменшувати рівень стресу, з яким людина живе після травматичних подій. Тобто з часом людина дійсно може повернутися до життя: наприклад, гучний грім уже не викликає такої сильної реакції, як протягом першого року після повернення з фронту.

Глибока й тривала терапія дозволяє дійти до коріння травми, зрозуміти, чому саме ця подія стала такою болючою. Наприклад, у дитинстві дитина втратила собаку і дуже важко це переживала, але тоді в родині про це не говорили. І от у дорослому віці, під час ворожої атаки, гине домашній улюбленець — і ця людина знову переживає глибоку травму.

У терапії ми спочатку дивимося на поточний стан: чи спить людина, чи їсть, як піклується про себе, чи не почала вживати алкоголь або наркотики. І тільки після цього поступово пропонуємо їй звернутися до глибшої причини. У такому разі терапія стосується не лише симптомів ПТСР, а й внутрішньої втрати, яку важливо прожити.

Чи може ця симптоматика проявлятися не одразу, а, наприклад, через кілька місяців чи навіть кілька років після повернення?

Може. Це залежить від того, як працює захисний механізм психіки. Я часто спостерігаю таку картину: військовий після завершення служби ще якийсь час — пів року чи навіть більше — живе відносно звичним життям. Ніби поступово повертається до цивільного життя, починає помічати радощі, знаходить якусь мотивацію. А потім його накриває депресія — дуже глибока, важка.

І близькі починають хвилюватися, не розуміють, чому так сталося. Річ у тім, що психіка весь цей час утримувала його на плаву, давала змогу функціонувати. А потім раптово ніби відпустила і дала можливість пережити той біль, який раніше був відсунений убік.

До того моменту його підтримували активність, нові знайомства, зустрічі з ветеранами, плани на майбутнє. А потім — наче удар хвилею, різке «падіння». Це як своєрідний камбек: психіка дозволяє собі нарешті прожити те, що колись не було прожито.

Бо у психіки є захисний механізм — вона здатна блокувати відчуття, щоб людина могла виживати в критичних умовах. А от у тіла цього механізму немає. Тому панічні атаки, безсоння, втрата апетиту й інші симптоми можуть виникати пізніше, коли психіка вже дозволяє собі «розслабитися» і знову відчувати весь той біль.

(<https://www.platfor.ma/topics/knowledge/zminyuvatysya-maye-suspilstvo-a-ne-voyin-kryzova-terapevtka-pro-naslidky-ptsr-ta-shho-z-tsym-robyty/>, 24.10.2025)

====

Ми всі стали іншими: психолог про те, як війна змінила українців

Війна змінила українців — не лише зовні, а насамперед усередині. Звичне відчуття безпеки зникло, натомість з'явилися тривога, виснаження і нові пріоритети. Та попри все, ми вчимося жити далі, підтримувати одне одного й залишатися людьми.

Психологиня Вікторія Лемешко пояснює, як війна вплинула на нашу психіку, що відчувають діти й чому навіть у найтемніші часи важливо не втрачати здатність до співчуття.

«Ми всі стали іншими»: психолог про те, як війна змінила українців

24 лютого стало днем, коли мільйони українців прокинулися в абсолютно іншому світі. Повномасштабне вторгнення – це не просто дата в календарі, це момент різкого зламу життя. Зламу, до якого неможливо бути готовим.

Пам'ятаєте ті перші дні? Колективний шок охопив усю країну: реальність, яка ще вчора здавалася непорушною, за кілька годин перетворилася на боротьбу за виживання. Ми діяли на автопілоті – збирали тривожні валізи тремтливими руками, метушливо шукали укриття, в паніці рятували близьких. Тисячі людей були змушені залишити домівки, де кожен куточок зберігав спогади цілого життя.

Це переміщення стало не подорожжю, а травматичним досвідом, який вщент зруйнував наше відчуття контролю над власним життям. І все ж – дивовижна річ – ми знаходимо сили жити далі, підтримувати себе та близьких, волонтерити й ставати сильнішими духом.

Ми всі прокинулися в іншій країні, але наші серця залишилися люблячими і добрими.

Коли тіло кричить «Рятуйся!»

Коли людина опиняється під ударом стресу, її психіка миттєво вмикає режим виживання. Існують три базові механізми, які природа заклала в нас ще тоді, коли наші предки рятувалися від мамонтів. Під час війни ці прадавні програми одночасно спрацювали в мільйонів українців: «бий», «біжи», «замри».

Стратегія «бий» – це коли вся енергія спрямовується на боротьбу з загрозою. Людина не може просто сидіти склавши руки: організовує допомогу, волонтерить до знемоги, береться за зброю, йде захищати Батьківщину. Такі активні дії – це спосіб хоча б частково повернути контроль над своїм життям у хаосі війни.

У дітей ця реакція може виглядати як агресивні ігри (коли малеча грається в «русню-кацапів»), підвищена конфліктність або надмірна збудливість. Так дитяча психіка намагається «перемогти» страх у доступній їй формі.

Стратегія «біжи» – тут головне опинитися якнайдалі від смерті, знайти захист, уникати всього, що нагадує про жах. У дорослих це швидка евакуація або прагнення емоційно відгородитися від новин, соцмереж, розмов про війну. Діти в такому стані постійно тримаються за спідницю мами, ховаються під ковдрою при звуках сирен, відмовляються йти в незнайомі місця.

А ще є **третій сценарій** – «замри». Організм наче зависає, емоції вимикаються, людина застигає у ступорі. Дорослі впадають в апатію, втрачають здатність приймати навіть найпростіші рішення, ледве змушують себе встати з ліжка. Діти стають мовчазними, відмовляються від улюблених ігор, їхній погляд стає «порожнім», наче душа десь далеко.

Найчастіше цю стратегію обирають діти – вони ще не мають життєвого досвіду і не знають, як дати собі раду з таким жахом.

Важливо розуміти: **всі ці реакції абсолютно природні**. У короткостроковій перспективі вони рятують життя. Але якщо війна тягнеться місяцями, роками, а ми так і не навчилися переключатися між різними станами – ці реакції можуть закріпитися й стати основою для серйозних розладів. Тому критично важливо помічати такі стани у себе й близьких, особливо в дітей, і вчасно звертатися за допомогою.

Коли виживання стає важливішим за життя

Війна змусила більшість українців зосередитися на закритті базових потреб – і це жорстока правда нашого часу. Дорослі сьогодні дійсно живуть за принципом «спочатку їжа, дах над головою, безпека – а потім усе інше». Це природна реакція в світі, де завтра може не настати, де ракети падають на житлові будинки, де економічна нестабільність змушує працювати на зносі.

Людина концентрується на виживанні, бо тільки так можна відчутти хоча б мінімальний контроль над реальністю, що розсипається.

Але тут криється підступний парадокс: дорослі, поглинені боротьбою за «хліб насущний», часто забувають, що для дитини життєво важливими залишаються зовсім інші речі – тепло, увага, прийняття, відчуття того, що її люблять просто за те, що вона є.

Борщ і квартплата не компенсують відсутність маминих обіймів.

Якщо батьки лише «пашуть», щоб прогодувати сім'ю, але не знаходять сил на щирі розмови, гру, вечірню казку, просто посидіти поруч і послухати про дитячі переживання – малеча відчуває себе покинутою сам на сам зі своїми страхами.

Коли діти кричать... мовчанням

Реальність змінилася – змінилися й наші діти. І дорослі, висуваючи претензії до підлітків, часто не бачать, що насправді ховається за модним одягом-балахонами, густо підведеними очима, істериками, вимогами зробити татуювання чи пірсинг.

Усі ці прояви в дітей кричать про одне: «Побачте мене! Почуйте мене! Я існую!»

Це відчайдушний пошук власної ідентичності у світі, який втратив орієнтири. Це спроба знайти своє місце, коли все довкола хитається.

Історія з практики, яка змушує задуматися

До мене звернулася мама 14-річної дівчинки з проханням «заспокоїти дитину, бо вона стала абсолютно некерованою». Підлітка одягалася суцільно в чорне, вимагала дозволу на пірсинг і малювала на руках похмурі малюнки перманентним маркером. Мама казала, що «це виглядає огидно й

ненормально». Окрім скандалів і взаємних звинувачень, у їхньому домі не було жодних нормальних розмов.

Коли я нарешті поговорила з дівчиною сам на сам, картина стала зрозумілою: в школі вона щодня відчувала тиск і приниження, а вдома панувала повна відсутність розуміння. Батьки були настільки поглинуті роботою й фінансовими проблемами, що на дитину в них не залишалося ні часу, ні душевних сил.

Її «страшна» зовнішність була єдиним способом сказати: «Подивіться на мене! Я існую! Мені боляче! Почуйте мене!»

Ми працювали з цією родиною кілька місяців. І коли батьки нарешті навчилися бачити за «чорними стрілками» не зіпсовану дитину, а свою донечку з величезним внутрішнім болем, у їхніх стосунках з'явилося диво – справжнє спілкування.

Мама почала питати не «що це за жахливий вигляд?», а «Як минув твій день? Що тебе турбує? Хочеш поговорити?» Це стало поворотним моментом. Потім були обійми, спільні фільми, довгі розмови й, нарешті, спокій в їхньому домі.

Зовнішній протест підлітка – це завжди крик про допомогу. Не про зіпсованість чи ненависть до батьків, а про відчайдушну потребу в контакті.

Наше завдання як дорослих – не «гасити симптоми», а навчитися чути біль, який за ними ховається.

Як подарувати дитині відчуття безпеки?

- **Будьте поруч – навіть мовчки.** Просто ваша присутність знижує в дитини відчуття самотності та покинутості.
- **Слухайте, не оцінюючи.** Дайте їй виговоритися, не поспішайте давати поради. Просто будьте поруч із її болем.
- **Називайте емоції вголос.** Допоможіть підлітку зрозуміти водоспад почуттів – страх, злість, безсилля, розгубленість. Коли емоція має назву, з нею легше впоратися.
- **Дозвольте бути собою.** Не знецінюйте їхні захоплення, стиль одягу чи способи протесту – це їхній спосіб заявити світу про себе. Але обов'язково пояснюйте можливі наслідки тих чи інших вчинків.
- **Створюйте острівці стабільності.** Маленькі щоденні ритуали – спільна вечеря, фільм на вихідних, прогулянка перед сном – дають відчуття, що світ ще не зовсім збожеволів.
- **Показуйте приклад спокою.** Ваш внутрішній стан – найкращий «заспокійливий» для дитячої тривоги.
- **Говоріть чесно, але зрозуміло.** Підлітки миттєво відчують фальш. Пояснюйте події простими словами, не приховуючи правди, але й не залякуючи зайвими деталями.
- **Давайте право вибору.** Хоча б у дрібницях – що одягнути, який фільм подивитися, куди піти на вихідних. Це повертає відчуття контролю над власним життям.

- **Підтримуйте їхні мрії.** Навіть серед війни дитині критично важливо мати «світло попереду» – плани, надії, цілі.

- **Не жалійте тепла.** Обійми, ніжний дотик, просте «я завжди поруч» – це найсильніший щит проти страхів.

Війна дійсно змінила нас усіх. У кожного з нас є рани, які ще довго гоїтимуться, шрами, які нагадуватимуть про пережите. Але є й те, що жодна війна не зможе знищити – наша здатність підтримувати одне одного, зберігати людяність навіть у пеклі та вірити, що ми опора для своїх найдорожчих людей.

(<https://7dniv.rv.ua/psykholohiia/yak-zberehty-sebe-pid-chas-viyny-psyholog/>, 12.10.2025)

Програми та робота центрів психологічної реабілітації

Психологічна реабілітація військових на Сумщині: кінологи залучають службових собак

Кінологи поліції Сумщини залучають службових собак до психоемоційної підтримки військових та поліцейських, які проходять реабілітацію після поранень. Ця ініціатива є частиною проєкту Міністерства внутрішніх справ України «Пункт психологічних практик» та ініціативи Олени Зеленської «Ти як?».

Як повідомляє Відділ комунікації поліції Сумської області, загальна мета проєкту — збереження психічного здоров'я, зменшення панічних атак і стресу в умовах військових дій. Проєкт масштабується у 20 областях, включно із Сумською.

Бажаним гостем серед поранених є американський кокер-спаніель Бордо.

«Зірочкою нашого кінологічного центру є американський кокер-спаніель Бордо, якому 5 років... Він не тільки умовно забирає на себе усі негативні емоції, стрес та напругу, але й віддає дуже багато позитивних емоцій», — говорить старший інспектор-кінолог Софія Єгорченкова.

Участь у сеансах психоемоційної підтримки (каністерапії) для Бордо є додатковим навантаженням. Зазвичай він залучається до оперативних заходів поліції з пошуку наркотиків, психотропних речовин та прекурсорів. На його рахунок вже не один кілограм знайденої наркотичної речовини.

Кінологи поліції Сумщини, зважаючи на виклики сьогодення, опановують нові методи та підходи, адже каністерапія є одним з новітніх та ефективних напрямків психотерапії для відновлення ментального здоров'я серед поранених учасників бойових дій.

(https://mistosumy.com/news/gorod_i_region/94886-psixologicna-reabilitaciia-viiskovix-na-sumshhini-kinologi-zalucaiut-sluzbovix-sobak.html, 25.11.2025).

===

У Києві реабілітують військових, навчаючи створювати чат-боти

В Україні стартували ІТ-курси для чинних військових, які проходять комплексну медико-психологічну реабілітацію в медзакладах столиці. Проєкт «Руками військового», створений ГС «Реабілітаційні сили України», БФ «Україна понад усе» та ІТ-компанією «KoliSar», націлений не лише на додаткову психологічну реабілітацію наших хлопців, а дає їм змогу отримати

нову професію. Пройшовши курс no-code – програмування, вони зможуть самостійно створювати чат-боти для різних бізнесів.

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

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

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

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

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

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

«Ми оцінюємо психічний та психологічний стан військових, чи готові вони до таких занять, адже є різні симптоми, які можуть цьому заваджувати, наприклад, хлопцям може бути складно впоратися з поставленими завданнями, через це вони можуть почати нервувати. Але для цього в нас є супровід лікаря-психіатра, психолога, який може оцінити стан під час занять, підкорегувати його. Це хлопці, які були на бойових позиціях, на лінії зіткнення, і тепер на відновленні у них є певний час для вдосконалення якихось своїх знань. Працівники ІТ-компанії весь час із ними на зв'язку, це не те, що ми випустили курс і забули про них – ведеться постійна робота з ними надалі. Якщо в них виникають запитання, наші спеціалісти їх курують, підтримують», – говорить Дубінін.

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

Проводить навчання операційний директор ІТ-компанії Антон Пацера. Він зазначає, що хлопці дуже здібні, вони мають мету, розуміють, що це дає

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«Ми хочемо створити наймасштабніший український проєкт із ІТ-навчання військових офлайн. У нас подвійна мета: ми вчимо військових, надаємо їм нову спеціальність, а також звертаємося до соціально-відповідального бізнесу, який має замовляти в них ці бот-додатки, щоб вони

отримували за свою роботу реальну винагороду», – впевнені організатори важливої ініціативи із психологічної реабілітації військових.

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

===

Психологічна реабілітація військових: які методи є найефективнішими

До центру ментального здоров'я варто звернутися при ПТСР, проблемах з агресією, апетитом чи сном

Коли військовослужбовець стикається із психологічними труднощами і не може сам з ними впоратися, психологічна реабілітація стає одним із основних рішень проблеми.

Вона допомагає військовим не лише адаптуватися до цивільного життя, але й подолати травматичний досвід.

До центру ментального здоров'я варто звернутися тоді, коли військовий має симптоми ПТСР, проблемах з агресією, апетитом чи сном. А ще — у тих випадках, коли соціальне життя стає неможливим чи нестерпним, роботу виконувати стає вкрай важко і переслідують нав'язливі думки.

На етапі виявлення такої симптоматики варто розпочати лікування, у цей період воно буде найефективнішим.

Психологічну допомогу можна отримати у центрі інноваційної психології та ментального відновлення «Експіо».

Психологічна реабілітація військових: види лікування

Центр інноваційної психології та ментального відновлення «Експіо» застосовує різні ефективні підходи у лікуванні й реабілітації.

Система роботи фахівців — унікальна, адже заснована на оригінальних авторських розробках й загалом поєднує різні методи для досягнення мети.

Психотерапія. Є кілька видів такого напрямку, це зокрема класична терапія, короткострокова та трансперсональна психотерапія, тілесно-орієнтована та арт-терапія. Також — психологічне тестування та консультування, гіпнотерапія та гіпноаналіз, сенсомоторний психосинтез й емоційно-подібна терапія.

Терапія натрію оксибутиратом. Оксибутират натрію, так само як кетамін, є препаратом для неінгаляційного наркозу в хірургії, акушерстві та гінекології. Він застосовується і в психіатричній та неврологічній практиці для терапії інтоксикацій та травматичних уражень центральної нервової системи.

Терапія пропофолом. Препарат (пропофол) — внутрішньовенний загальний анестетик, який уже понад 25 років широко використовується для процедурної седації та загальної анестезії. Перші клінічні дослідження у США доводять, що цей метод можна використовувати у випадках депресії, коли не допомагає навіть кетамінова терапія.

Реабілітація мозку «Нейрохелп». Розлади психіки іноді пов'язують із порушенням роботи мозкового кровообігу. За таких умов проводиться лікування за допомогою нейрометаболічних та нейропротекторних препаратів, які впливають на обмін речовин у головному мозку та активують у ньому відновлювальні процеси.

Блокада зірчастого вузла. Цю схему використовують у лікуванні таких розладів як ПТСР. Метод використовують для зниження активності симпатичної нервової системи, яка відповідає за реакцію на стрес і регуляцію настрою.

Електромагнітна терапія. Це вплив на мозок і його функціональний стан за допомогою постійних та змінних низькочастотних і електричних магнітних полів.

Активаційна терапія. Вона полягає у прийомі певного натурального засобу чи процедури за схемою, що відповідає вихідному типу стану людини.

Аудіовізуальна стимуляція мозку. Це активація центральної нервової системи з конкретними зоровими та звуковими сигналами. Вони впливають на мозок по-різному, залежно від природи звуків, що передаються навушниками та світлими сигналами, які відображаються у поле зору світлодіодної маски.

Кетамінова терапія. Її застосовують при депресії й ПТСР та експериментально — при усуненні наслідків хронічного стресу.

Кетамінова терапія: як працює і коли застосовують

Одним із методів проведення реабілітації є кетамінова терапія. Навіть одноразова ін'єкція препарату має хороший та швидкий ефект на пацієнтів, яким не допомогли антидепресанти.

Хоч кетамін і класифікується як дисоціативний препарат, він **використовується для психоделічної допоміжної терапії**. Він має властивості, які можуть викликати змінені стани свідомості, подібні до тих, які викликають класичні психоделіки (псилоцибін і ЛСД).

У клінічному лікуванні кетамін використовували для лікування алкоголізму у 1950-х, а вже у 1960-х психоделіки стали популярною альтернативою традиційних засобів лікування (особливо — коли це стосувалося стійких до лікування розладів).

Втім справжніх проривів тоді зробити не вдалося, адже було прийнято закон про контрольовані речовини, що припинило більшість легальних досліджень і клінічного використання психоделіків у світі.

Кетамін-асистовану терапію в Україні почали використовувати у лікуванні **українських ветеранів та цивільних, які мали симптоми ПТСР**, що виникли на початку російсько-української війни у 2014 році.

У 2017 році **Мінохорони здоров'я підтримало терапію з застосуванням кетаміну для клінічного використання**. КАТ стала ефективною альтернативою для тих, хто стикається з малою ефективністю таких традиційних методів лікування, як когнітивно-поведінкова терапія, СІЗС, електросудомна терапія, антипсихотики, стабілізатори настрою тощо.

Зараз, під час російської агресії, такий вид реабілітації застосовують значно частіше.

Експерти кажуть, що терапевтичний потенціал кетаміну полягає в його здатності створювати швидкий антидепресивний ефект і полегшувати обробку травматичних спогадів. За словами фахівців, кетамін дозволяє людині увійти в стан нейропластичності — коли мозок може реорганізувати своє функціонування.

Сьогодні кетамінову терапію застосовують при:

- лікуванні депресії й ПТСР;
- неврозі;
- нав'язливих станах,
- тривожності,
- суїцидальних думках;
- емоційного вигорання.

Терапевтичний процес має включати сесії з психотерапевтом, які допоможуть пацієнту дослідити свої психологічні травми й пропрацювати їх.

Як проходить курс кетамінової терапії

Виявити проблему й успішно пройти реабілітацію допоможуть у центрі інноваційної психології та ментального відновлення «Експіо».

Його фахівці є «піонерами» кетамінової терапії в Україні — цей метод тут використовують із 2018 року. Відтоді у центрі провели вже понад 1000 лікувальних сеансів і набули великого досвіду.

Перед самим сеансом терапії експерти пропонують пройти інтерв'ю з психіатром, аби визначити, чи підходить вам лікування кетаміном. Це включає, зокрема, обговорення вашої медичної й психологічної історії, діагноз вашого психічного стану та заповнення ряду психологічних тестів.

Сеанс терапії проходить у вигляді внутрішньовенного крапельного введення препарату. За цей час людина перебуває у зміненому стані свідомості. Анестезіолог стежить за станом людини, а клінічний психолог допомагає вирішити психологічну проблему.

Вже після сеансу фахівець обговорює із клієнтом його усвідомлення й досвід сеансу.

Повний курс терапії складається з трьох блоків: основного, закріплюючого і підтримуючого. Тривалість лікувального ефекту залежить від способу застосування кетаміну.

(<https://chas.news/current/psihologichna-reabilitatsiya-viiskovih-yaki-metodi-e-naiefektivnishimi>, 10.04.2025).

===

У Тернополі діють два реабілітаційні центри для військових

У Тернополі триває системна робота з підтримки військовослужбовців, які повертаються з передової. Одним із ключових напрямів є надання якісної медичної допомоги та повноцінної реабілітації — фізичної й психологічної.

Сьогодні у місті функціонують два сучасних реабілітаційних центри, де щороку проходять лікування понад тисячу захисників.

Один із центрів — **RECOVERY** — розташований на базі третього корпусу міської лікарні швидкої допомоги на вул. Волинській. Він має 46 стаціонарних ліжок та усі умови для медичного, фізичного й психоемоційного відновлення військовослужбовців.

Ще один центр відкрито на вул. Чумацькій. Він повністю збудований за кошти міського бюджету і оснащений новітнім обладнанням. У ньому застосовуються сучасні методики реабілітації, що відповідають європейським стандартам.

Також у Тернополі діє програма групової реабілітації, що дозволяє військовим проходити відновлення разом. Це сприяє кращій емоційній підтримці та прискорює процес одужання.

(<https://poglyad.te.ua/podii/u-ternopoli-diyut-dva-reabilitatsijni-tsentry-dlya-vijskovykh.html>, 09.07.2025)

====

У прикарпатському центрі реабілітації, який заснувала мати загиблого пілота, запрацював простір психологічної допомоги

У селі Ценява, що на Івано-Франківщині, на базі реабілітаційного центру "Тепло крилатої душі" відкрили простір спільнотворення. Там надають професійну психологічну підтримку військовим, ветеранам та їхнім родинам, а також — майстер-класи та лекції. У межах простору облаштували рекреаційну зону зі ставком, фермою та парком.

Про це у коментарі Суспільному повідомила засновниця центру "Тепло крилатої душі" Наталія Тарабалка, яка є мамою загиблого пілота, Героя України Степана Тарабалки.

У першому заїзді взяли участь 28 людей. З ними працюють психологи, психотерапевт, священник, фасилітатор та соціальний працівник.

"Ми розділили учасників на дві групи: є родини ветеранів, військовослужбовців і є рідні загиблих захисників. Вони діляться своїми почуттями: хтось хвилюванням, хтось втратою. Шукають мотивацію, щоб не опускати руки, жити та боротися з викликами, які ми маємо під час війни", — говорить Наталія Тарабалка.

Засновниця центру додає, що для військових і їхніх рідних у просторі проводитимуть майстер-класи зі стрільби з лука, арттерапію та пізнавальні лекції. Молодь навчатимуть надавати домедичну допомогу та стріляти в тирі.

Також на території є ставок для риболовлі, дитяча зона, парк для прогулянок чи спортивних ігор та ферма.

Зі слів Наталії Тарабалки, взаємопідтримка відіграє не менш важливу роль, ніж професійна психологічна допомога. Тому їй хотілося об'єднати в одному місці людей, які переживають схожий життєвий досвід.

"І військовим, і їхнім сім'ям потрібне місце, де їм завжди будуть раді. Де можна побути серед своїх, поговорити. Дуже часто треба просто послухати, бо погляд іншої людини може допомогти зрозуміти щось своє, внутрішнє", — говорить Наталія Тарабалка.

Крім цього, з 1 вересня у простір планують запрошувати студентів для спілкування з ветеранами

"Є така ідея, що студенти будуть писати з розповідей військових невеличкі нариси. І потім ми зможемо видати збірку з історіями захисників: і тих, кого уже, на жаль, немає, і тих, хто вижив й продовжує працювати для відновлення України", — каже Наталія Тарабалка.

З її слів, простір спільнотворення громадська організація "Пізнай свою мрію" імені Степана Тарабалки реалізує за підтримки П'ядицької територіальної громади та міжнародних партнерів з Молдови.

Що відомо про реабілітаційний центр "Тепло крилатої душі"

Центр для реабілітації військових "Тепло крилатої душі" заснувала Наталія Тарабалка після загибелі сина, льотчика Степана Тарабалки. На облаштування центру жінка витратила гроші, які отримала з держбюджету після смерті сина.

Що відомо про Героя України Степана Тарабалку

Степан Тарабалка — Герой України, майор 114 бригади тактичної авіації Повітряних сил України. Від початку повномасштабного вторгнення російських військ в Україну виконував бойові вильоти на літаку МіГ-29. Загинув 13 березня 2022 року в повітряному бою над Житомиром.

(<https://suspilne.media/ivano-frankivsk/1092684-u-prikarpatskomu-centri-reabilitacii-akij-zasnuvala-mati-zagiblogo-pilota-zapracuvav-prostir-psihologicnoi-dopomogi/>, 17.08.2025)

====

У ПОЛТАВІ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ ВІДКРИТО БЕЗКОШТОВНИЙ ЦЕНТР МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

У закладі працює мультидисциплінарна команда, до складу якої входять лікарі-психіатри, психологи, психотерапевти, медичні сестри.

У Полтаві відкрився центр ментального здоров'я всеукраїнської мережі «Повернення», який надає безкоштовні послуги для військових, ветеранів та членів їхніх родин. Заклад розрахований, щоб надавати якісну психологічну допомогу понад чотирьом тисячам людей на рік. Це вже третій осередок, у відкритті яких допомагають Віктор та Олена Пінчуки, для підтримки психічного здоров'я тих, хто зазнав психологічних травм через російську агресію проти України.

У новому центрі дотримані вимоги інклюзивності: широкі дверні отвори, відсутні пороги, підлога з медичного антиковзкого лінолеуму, санвузли пристосовані для людей на кріслах колісних. Крім того, заклад обладнано системою психологічного розвантаження Shiftwave System (США),

мультимедійним проєктором та екраном, арттерапевтичними матеріалами, настільними психологічними іграми, метафоричними картами, килимками для йоги, іншими інструментами.

Для відвідувачів у закладі є кабінети для індивідуальної, сімейної та психіатричної допомоги, простора кімната для групової терапії, палата денного стаціонару з інклюзивним санвузлом, маніпуляційний кабінет. Працює у центрі мультидисциплінарна команда, до складу якої входять лікарі-психіатри, психологи, психотерапевти, медичні сестри, а за потреби — кейс-менеджери, соціальні працівники, фахівці із супроводу ветеранів.

Серед підходів, які практикуються у центрі є когнітивно-поведінкова терапія, гештальт-терапія, травмоорієнтована терапія, техніки стабілізації, саморегуляції, групова терапія та кризове консультування.

(<https://zn.ua/ukr/UKRAINE/u-poltavi-dlja-vijskovikh-vidkrito-bezkoshtovnij-tsentr-mentalnoho-zdorovja.html>, 25.10.2025)

====

Шахи як терапія: у Бердичеві захисники України на реабілітації опановують стародавню гру

У Бердичеві військовослужбовці, які проходять реабілітацію після поранень та контузій, взяли участь у спеціальному шаховому майстер-класі, організованому в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», що діє за ініціативи першої леді Олени Зеленської.

Заняття провів відомий бердичівський тренер Юрій Разін – керівник шахового гуртка міського центру фізичного здоров'я «Спорт для всіх». Його учні неодноразово ставали призерами чемпіонатів Житомирщини та всеукраїнських турнірів.

Шахи це спорт для всіх – для воїнів у період відновлення – це не просто розвага, а потужний інструмент психологічної реабілітації. Гра тренує концентрацію уваги, розвиває стратегічне та тактичне мислення, покращує коротко- та довготривалу пам'ять, вчить терпінню й холонокровності. Найголовніше – шахи допомагають «перемкнути» мозок з травматичних спогадів на спокійний логічний процес, знижують рівень тривожності та повертають відчуття контролю над ситуацією.

«Коли ти сидиш за дошкою, немає місця для хаосу в голові. Є тільки ти, суперник і 64 клітинки. Це дуже заспокоює», – поділився один із учасників, старший сержант із позивним «Професор».

На заході були присутні:

- Олексій Демидович, заступник начальника управління національно-патріотичного виховання, молоді та спорту Житомирської ОВА;
- Марина Гордон, в.о. начальника відділу молоді та спорту Бердичівської міської ради;
- Адам Хільченко, директор Житомирського обласного центру «Спорт для всіх»;

- Олег Рудницький, директор Бердичівського міського центру «Спорт для всіх».

Організатори зазначають, що шахові заняття планують зробити регулярними. Наступного разу обіцяють запросити ветеранів, які вже мають розряди, щоб вони зіграли з початківцями та поділилися досвідом.

Дякуємо кожному захиснику та захисниці, які навіть у реабілітаційному центрі продовжують вчитися новому, підтримувати бойовий дух і демонструвати неймовірну силу волі. Ви – наша гордість.

(<https://www.berdichev.biz/berdychevi-zakhysnyky-ukrainy-na-reabilitatsii/>, 27.11.2025)

===

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-reabilitaciyi-programi-dlya-viyskovih-ta-h-rodin-u-kivi>, 06.06.2025)

===

Психологи та кінологи поліції Закарпаття долучилися до реабілітації військових медиків. Співробітники сектору психологічного забезпечення поліції Закарпаття разом з інспекторами Кінологічного центру ГУНП області нещодавно приєдналися до ініціативи Фонду «Repower». У рамках проєкту поліцейські провели спеціальний захід для військових медиків, які проходять реабілітацію у Карпатах. Про це повідомляє Головне управління Національної поліції в Закарпатській області. Для учасників підготували змістовну програму із залученням службових собак. Медиків познайомили з чотирилапими помічниками — німецькою вівчаркою Айзою та бельгійською вівчаркою Бардом. Фахівці продемонстрували, як тренують цих собак, та пояснили, у яких видах пошукової роботи їх залучають. Представники сектору психологічного забезпечення ГУНП також поспілкувалися з військовими медиками, надавши їм необхідну психоемоційну підтримку та допомогу у відновленні й розвантаженні. Головна мета Фонду «Repower» — підтримати тих, хто щодня рятує життя: допомогти їм відновити внутрішні ресурси, повернути мотивацію та опанувати інструменти саморегуляції. Як зазначає психолог поліції Закарпаття Віолетта Колісник, діяльність у межах проєкту спрямована на запобігання розвитку складних психологічних розладів, відновлення стійкості після пережитих травм, зміцнення сили та мотивації для подальшої служби військових медиків і лікарів, а також на їхній професійний розвиток. Вона підкреслює, що суспільна підтримка такої ініціативи має вирішальне значення.

(<https://banosh.com.ua/novyny-zakarpattya/psychology-ta-kinology-politsiyi-zakarpattya-doluchylsya-do-reabilitatsiyi-vijskovyh-medikov/>, 18.11.2025)

===

Поліцейські психологи організували глинотерапію для військових, які проходять реабілітацію

У відомчому медичному закладі відбувся арттерапевтичний захід із використанням технік ліплення, спрямований на емоційну підтримку поранених захисників, повідомляє **Відділ комунікації поліції Кіровоградської області**.

Психолог поліції Яна Кушнірук у співпраці з представницею ГО «Мобільна волонтерська група» Наталією Салімовою провели заняття з глинотерапії для військовослужбовців, які проходять реабілітацію після поранень.

Під час заняття захисники опановували базові техніки ліплення та мали можливість зосередитися на матеріалі, власних відчуттях і внутрішньому стані. Творчий процес посприяв зниженню психоемоційної напруги та дав змогу передати через мистецтво те, що інколи складно висловити словами. Військові створювали вироби з особистим змістом — символи внутрішньої опори та стійкості.

Метою заходу було сформувати безпечний простір для емоційного відновлення бійців у період реабілітації.

(<https://day.kyiv.ua/news/021225-politseyski-psykholohy-orhanizuvaly-hlynoterapiyu-dlya-viyskovykh-yaki-prokhodyat>)

====

«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 хвилиною (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 Наталія.

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

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

Чому військові уникають психологічної допомоги

Багато військових не звертаються до психологів, боячись виглядати слабкими. Також досі сильний стереотип, що психологічна допомога – це щось

на кшталт психіатрії з примусовим лікуванням або щось зайве з розряду «годину поговорити ні про що».

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

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

Життя після війни

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

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

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

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

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

===

Емоційне відновлення та підтримка: дружини військових можуть записатися на безкоштовну онлайн-терапію

Хаб ментального здоров'я «ДіяТи» відкрив реєстрацію на нову програму підтримки для дружин українських військовослужбовців. Ініціатива, що має назву «Опора», створена для того, аби допомогти жінкам пройти шлях емоційного відновлення в умовах війни.

У рамках проєкту учасниці зможуть безкоштовно долучитися до п'яти онлайн-сесій групової терапії, які розпочнуться 15 липня. На зустрічах вони матимуть можливість отримати підтримку психологів, поділитися своїм досвідом та побути в середовищі людей, які розуміють одне одного.

Зустрічі проходитимуть щовівторка о 19:00 на платформі Zoom. Тривалість кожної – 1,5 години.

Сесії проводитимуть психологині хабу «ДіяТи»:

- Марія Дубиніна – психотерапевтка, психологиня, спеціалістка з методу символдрами;
- Ольга Бурда – психологиня, консультантка у методі схематерапії, кандидатка у психотерапевти у методі когнітивно-поведінкової терапії.

Програма створена як безпечний простір, де дружини військових зможуть:

- отримати фахову психологічну підтримку;
- відкрито поділитися власними переживаннями та емоціями;
- знайти розуміння й підтримку серед жінок у подібній ситуації;
- опанувати інструменти самопізнання та відновлення в умовах постійного стресу;
- розібратися з такими темами, як тривога, втома від очікування, внутрішні ресурси, віра й надія, особисті кордони.

Також учасниці отримають:

- п'ять сесій з індивідуальної терапії з психологом хабу;
- п'ять сесій з духовного супроводу з духовником хабу;
- доступ до онлайн-курсу з 16-ти лекцій, який стартує восени.

Кількість місць у програмі обмежена – у групу планують набрати 15 учасниць. Перевага при відборі надаватиметься дружинам військових, які наразі перебувають на фронті. Для того, щоб взяти участь у проєкті, заповніть форму за посиланням.

(<https://veteran.com.ua/news/view/emotsijne-vidnovlennya-ta-pidtrimka-druzhini-vijskovih-mozhut-zapisatisya-na-bezkoshtovnu-onlajnminusterapiyu>, 01.07.2025)

===

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)

====

Як в Україні надають психологічну допомогу військовим Військові та ветерани страждають від психологічних травм війни РФ проти України. Як їм допомагають в Україні?

Війна Росії проти України завдає не лише фізичних, а й глибоких психологічних травм. Особливо це стосується військових, яким після пережитого на фронті часто буває важко самотійно оговтатися. DW з'ясовувала, як в Україні надають **психологічну допомогу** захисникам і куди вони можуть звернутися по підтримку.

"Пройшов калейдоскоп понівечених тіл"

"Після звільнення у запас у 2016 році я ще місяць спав у квартирі у спальнику. А одного разу виходив з дружиною із супермаркету, і раптом здалося, що нас обстрілюють. Я почав питати хто по нам стріляє, казав дружині, щоб вона пригнулася і потягнув її ховатися за автівкою. Це виглядало, може, для когось кумедно, але для неї це точно не смішно було. Вихід із супермаркету мені нагадав одну небезпечну точку біля Станиці Луганської, де були ДРГ і засідки", - згадує у розмові з DW ветеран українсько-російської війни Ігор Холодило, який під час АТО та ООС воював у складі батальйону імені генерала Кульчицького Національної гвардії України.

Військова професія Ігоря - бойовий медик, і, як згадує чоловік, через нього "пройшов калейдоскоп понівечених тіл". "Звісно, це не могло пройти безслідно. В мене був весь набір симптоматики ПТСР", - зауважує він. Тоді Ігор прийшов на тренінг громадської організації "Побратими", яка входить до складу Veteran Hub - центру надання послуг для ветеранів та їхніх родин. "Я був у дуже важкому стані. Мені запропонували пройти піврічний тренінг з подолання ПТСР та запобігання його розвитку. Стало легше через пару-пару місяців, коли я почав практикувати певні інструменти саморегуляції, дихальні техніки", - згадує ветеран.

Лікування надихнуло Ігоря здобути другу освіту - магістра **психології**, і далі він продовжив підтримувати таких, як він сам, які також звернулись до Veteran Hub.

Та повномасштабна війна змусила Ігоря повернутися до війська, де він воював до 2023 року. "З самого першого дня я повернувся в батальйон, брав участь у кампанії під Києвом. Були важкі стрілецькі бої, втрати. А потім я був переведений у підрозділ Збройних сил України, і нас відправили під Авдіївку, де я отримав і поранення, і мінновибухову травму, і контузію. У мене був дуже

важкий логаневроз, майже не міг говорити. Після цього мене комісували", - розповідає ветеран. Самостійно подолати травми війни, навіть з освітою та досвідом допомоги іншим, Ігор не зміг, тож вимушений був знову звернутися по допомогу до фахівців.

Стрес-асоційовані психічні розлади

Після участі в бойових діях чимало військових стикаються зі стрес-асоційованими психічними розладами - зокрема, із розладами адаптації, депресивними і тривожними станами, а також посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Останній є одним із найпоширеніших і зазвичай розвивається після психотравмуючих подій, пов'язаних із загрозою життю або спостереженням жорстоких чи травматичних ситуацій щодо інших. Згідно зі статистикою, ПТСР виникає у 15-30 відсотків людей, які пережили травмуючу подію.

В Україні, за даними Національної служби здоров'я України (НСЗУ), у 2021 році ПТСР встановлено понад 3100 пацієнтів, в 2022 їхня кількість перевищила за 7000, у 2023 році було вже майже 12 500 пацієнтів, а в 2024 році - 27 500. "Але це не релевантні дані, тому що у нас тільки учасників бойових дій за період російсько-української війни вже понад 1,3 мільйона. Статистика щодо кількості чинних військових чи ветеранів з ПТСР в Україні не висвічується", - зауважує DW заступник міністра у справах ветеранів України Руслан Приходько.

Показати додатковий контент?

Цей контент є частиною тексту, який ви зараз читаете. Платформа YouTube, що надає цей контент, може збирати ваші дані про використання, якщо ви натиснете на "Показати контент".

Завжди показувати контент від YouTube

Опитані DW експерти наголошують, що стрес-асоційовані розлади можуть пройти самостійно, якщо людина опиняється у безпечних умовах і про неї піклуються близькі, пояснює ветеран, головний психолог гарячої лінії Українського ветеранського фонду (УВФ) мінветеранів Олександр Чаморосов. "Гострий стрес від цієї події може пройти через півроку, коли людина опиняється у безпечних умовах, близькі про неї піклуються. Але може навпаки загострюватись. І тоді, якщо людина не звертається по допомогу, розлад може набути максимальної форми. Є багато прикладів навіть зі США, де цьому приділяється неймовірна увага. Там є ветерани безхатьки, є ветерани, які мають залежності, просто скочуються вниз", - каже він у розмові з DW.

Державні і недержавні програми психологічної допомоги

Чаморосов разом з колегами надає кризове психологічне консультування телефоном. "У нас достатньо багато дзвінків, в середньому 300-400 звернень на тиждень. Сюди входять і військові, і їхні близькі, і ветерани, ветеранки, і взагалі ті люди, які страждають від війни", - пояснює він. Окрім дистанційної допомоги, психологічну консультацію в Україні надають **сімейні лікарі** та фахівці супроводу (помічники) ветеранів на місцях. "Ті, хто на першому етапі мають можливість виявити потребу або правильно

проконсультувати і скоординувати людину. Сьогодні в Україні працює понад 1400 таких фахівців, а до кінця року буде до 3000 по всій Україні. Вони перші провідники до психолога", - пояснює Приходько.

За державні кошти нині законтрактовано близько 160 практикуючих психологів. "Усі вони потрапляють в наш реєстр, який є у відкритому доступі на сайті мінветеранів та інших інформаційних джерелах. Ветеран або просто близька людина до ветерана, яка розуміє, що потрібна відповідна допомога має можливість знайти психолога, який працює в населеному пункті, де проживає людина і до нього звернутися", - розповідає Приходько.

Також в Україні діє низка недержавних організацій, які підтримують ветеранів і цивільних. Серед них - "Вільний вибір", у штаті якої працюють 60 психотерапевтів по всій країні, консультаційний центр "Відкриті двері" при Міжнародному інституті післядипломної освіти, мережа підтримки українських воїнів та їхніх близьких Veteran Hub, а також центр реадптації та реабілітації "Ярміз".

У особливо важких психологічних станах надається **стаціонарна допомога**. Зокрема, на Київщині функціонує державний центр "Лісова поляна". "До нас лягають люди зі складними станами, коли треба стаціонарне лікування. Лікування відбувається не менше трьох тижнів, а далі все залежить від стану. Втім, після виписки людина мусить продовжувати або психотерапевтичну підтримку, або додавати фізичну активність і змінювати взагалі образ життя. Це тривалий процес", - пояснює DW директорка "Лісова Поляна" Ксенія Возніцина. За її словами, нині в центр приїжджають лише чинні військові, яких направляють начальники медичних частин. "Ветеранів зараз немає змоги брати", - пояснює вона.

Психологічна допомога у війську

Хоча не у всіх є змога відправити на лікування із війська, тому люди продовжують воювати з незначними психологічним травмами, зазначає психолог Андрій Козінчук, який служить заступником командира роти психологічної підтримки персоналу в 67-ї окремої механізованої бригади. "Звільняють уже з важкими наслідками - як-от акубаротравма або психічні захворювання", - каже він у розмові з DW.

При цьому психолог переконує, що у його бригаді діє кілька рівнів підтримки психологічного здоров'я військових. "Спочатку проводиться підготовка воїнів, коли ми знаходимось на навчанні. Це, як правило, скринінг і психоедукація - по суті, розмова і тестування. Нам потрібно зрозуміти, в якому стані перебуває людина", - каже Козінчук. Під час бойових дій, за його словами, психологічна допомога зведена до мінімуму й надається лише в критичних випадках, а от після бойового виходу обов'язково має відбутися розмова з психологом. "Проте якщо людина не хоче спілкуватися - її не змушують. Самостійно звертається близько 20 відсотків особового складу", - наголошує він.

Після бойових дій, додає Козінчук, визначають, кого слід направити до соціально-реабілітаційних або медичних закладів. "Варто розуміти: якщо

людина перебуває на війні понад три роки, то проблема - не лише в ПТСР. Проблема у виснаженні та супутніх складнощах - таких як сімейні проблеми. Також відволікають політичні перипетії", - зауважує він.

DW спробувала дізнатися наскільки системною є психологічна допомога у ЗСУ загалом, однак командування медичних сил ЗСУ не відповіло на запит DW. Та очевидно, що потреба у фахівцях залишається значною: на платформі LobbyX багато підрозділів активно шукають психологів.

Олександр Чаморосов, який надає психологічні консультації в УВФ і особисто пережив повернення з війни, бачить позитивні тенденції у допомозі військовим. "Якщо я порівнюю ситуацію мого повернення з війни у 2016 році і зараз, то різниця неймовірна. Постійно виникають нові ініціативи. Але, на мій погляд, цього нікого не буде достатньо, бо є велика кількість тих, хто повертається і буде повертатись з війни", - резюмує він.

(<https://www.dw.com/uk/nevidimi-rani-vijni-ak-v-ukraini-dopomagaut-vijskovim-z-ptsr/a-72957319>, 18.06.2025)

====

Психологи навчатимуться допомагати військовим із залежностями: у Житомирській політехніці відкрили курс «Практична адиктологія»

У Житомирській політехніці офіційно відкрили навчальний курс «Практична адиктологія». Психологи-практики пройдуть навчання на якому дізнаються, як допомогти військовослужбовцям, які мають залежності.

«Цей проєкт ми реалізуємо разом у партнерстві з нашими друзями – КНП «Госпіталь ветеранів війни» Житомирської обласної ради, та безпосередньо за підтримки генерального консульства Республіки Польща у Вінниці. Ми започатковуємо не просто освітню програму, для нас дуже важливо створення інноваційної освітньої платформи, наукової бази, яка стане місцем обміну досвідом. Подолання залежностей для військовослужбовців – це питання дуже болюче й критичне. Це дуже важливо для того, щоб допомогти їм повернутися до нормального життя – життя у своїх рідинах, щоб вони соціалізувалися в суспільстві й могли себе комфортно почувати і позбавитися негативних наслідків війни, які вони здобули в результаті бойових дій», – говорить ректор державного університету «Житомирська політехніка» Віктор Євдокимов.

«Ми всі розуміємо, що головний виклик в цивільних питаннях під час війни – реабілітація військовослужбовців ЗСУ. Розуміємо, що це має бути не тільки фізична реабілітація, а й ментальна. Коли до нас звернулися з проблемою, що не вистачає фахівців, які навчені подолати з ветеранами ті проблеми, які в них є після повернення з фронту, ми подумали, що саме таким способом можемо найбільше допомогти», – зазначив віцеконсул Республіки Польща у Вінниці Томаш Коваль.

Навчальний курс поєднує теорію та практику: після лекцій фахівці відпрацьовуватимуть здобуті знання у військовому шпиталі, працюючи з тими, хто найбільше потребує підтримки.

«Програма не нова, вона адаптована до українських реалій. Це проєкт, який має продовження після трирічного стажування в Республіці Польща з клінічного консультування й реабілітації осіб із залежностями. Наші викладачі проходили навчання у Варшаві протягом трьох років. Весь матеріал ми узагальнили в коротку програму на 70 академічних годин. Теорія буде в аудиторіях університету, на один з модулів ми будемо виїжджати в бердичівський шпиталь. Цей курс не в рамках навчальної програми для студентів, це для психологів, які вже практики», – зазначає практичний психолог, психотерапевт, викладачка державного університету «Житомирська політехніка» Наталія Харитонova.

Надзвичайно важливо, щоб такі освітні програми були, – каже клінічний психолог КНП «Госпіталь ветеранів війни» Житомирської обласної ради.

«Наразі можу сказати, що алкогольні залежності переважають, але й хімічні сполуки виходять на передові позиції. З цими залежностями працювати значно важче, особливо, якщо ми говоримо про сольові сполуки. Потрібно, щоб такі програми були, тому що фахівці з психічного здоров'я повинні мати хоча б базу, для того, щоб виокремити таких людей. Також повинні розуміти куди далі потрібно направити, якщо самотійно не зможуть допомогти людині», – сказала клінічний психолог КНП «Госпіталь ветеранів війни» Житомирської обласної ради Сніжана Крижба.

(https://www.zhitomir.info/news_230202.html, 16.09.2025)

===

"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 проєкту 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, родинami 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 проекти 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>, 29.08.2025)

====

Військовий ніколи не повернеться зі служби таким, як був: як психологи полтавської організації працюють із ветеранами та їхніми рідними

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++».

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.

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 медикинею, 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 жахлива, 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 самопомоги, 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.

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)

===

Психологічна підтримка для близьких військових: у Махнівці стартував новий проєкт

У Махнівській громаді народилося «Жіноче Коло» — ініціатива, спрямована на підтримку дружин українських захисників. Перша зустріч групи взаємопідтримки відбулася днями за участі практичного психолога Катерини Полончук та фахівця із супроводу ветеранів КУ «ЦНСП Махнівської сільської ради» Тетяни Чудновець.

«Жіноче Коло» стало безпечним простором, де учасниці змогли відкрито говорити про свої переживання, ділитися досвідом та отримати підтримку від тих, хто проходить схожі життєві випробування. Атмосфера зустрічі поєднала щирість, взаємну довіру та глибоку внутрішню роботу.

Учасниці виконали арттерапевтичні вправи, зокрема створили «карту ресурсів», що допомагає усвідомити власні сили та опори. За допомогою метафоричних карт і асоціативних технік жінки працювали з емоціями та підсвідомими переживаннями. Не бракувало й живого спілкування, взаємної підтримки та теплої групової динаміки.

Зустріч поєднала і серйозну психологічну роботу, і моменти емоційного розвантаження — зокрема, через настільні ігри. Організатори відзначають: енергетика події була надзвичайно щирою та об'єднуючою.

У громаді наголошують, що формат виявився надзвичайно потрібним, тому «Жіноче Коло» планують проводити регулярно — раз на місяць.

(https://khmilnyk.online/psykholohichna-pidtrymka-dlia-blyzkykh-viyskovykh-u-makhnivtsi-startuvav-novyy-proiekt/#google_vignette, 09.12.2025)

===

Психологічна підтримка й екскурсія: 39 родин загиблих та зниклих військових відвідали НПП «Синевир»

Екскурсія включала прогулянки територією парку, відвідування реабілітаційного центру бурих ведмедів та демонстрацію документальних фільмів. Поїздка була спрямована на психологічну підтримку родин загиблих і зниклих безвісти військових.

Національний природний парк «Синевир» відвідали 39 осіб — родини загиблих та зниклих безвісти військовослужбовців. Поїздка була організована з метою психологічної підтримки учасників.

Екскурсія включала прогулянки територією парку, ознайомлення з природними об'єктами, демонстрацію документальних фільмів про життя горян та відвідування Реабілітаційного центру бурих ведмедів.

Програма була розроблена з урахуванням потреб учасників та передбачала спокійний темп і комфортні умови.

НПП «Синевир» є унікальним природним об'єктом Карпатського регіону, відомим своїми кришталево чистими озерами, віковими лісами та біорізноманіттям. Саме такі умови створюють сприятливий простір для відпочинку й психологічної релаксації. Відвідування природного парку дозволяє родинам військових тимчасово відійти від стресу, пов'язаного з втратою близьких, та отримати підтримку через контакт із природою і спілкування в колі людей із подібним досвідом.

Національний природний парк «Синевир» планує продовжувати такі ініціативи та приймати нові групи родин військових у майбутньому.

(https://mukachevo.net/news/psykholohichna-pidtrymka-y-ekskursiia-39-rodyn-zahyblykh-ta-znyklykh-viyskovykh-vidvidaly-npp-synevyr-foto_6277918.html, 07.12.2025)

====

Від війни до цивільного життя - як у Запоріжжі вже вісім місяців працює ветеранський простір

Ветеранський простір «Ветеран ПРО» у Запоріжжі вже вісім місяців працює як сталий центр підтримки ветеранів, військових та їхніх родин. Про це повідомляється у Телеграм-каналі Запорізької міської ради.

За цей час центр став надійним місцем для тих, хто повертається до цивільного життя, а також для тих, хто продовжує служити Україні.

У просторі отримують допомогу ветерани, ветеранки, військові, а також члени сімей загиблих, зниклих безвісти та військовополонених. Центр об'єднав у собі психологічну, юридичну, соціальну та медичну підтримку — усе в одному місці, без довгого очікування та бюрократичних перепон.

Команда фахівців забезпечує надання послуг високого рівня завдяки партнерствам із місцевою владою, міжнародними організаціями, громадським сектором та соціально відповідальним бізнесом. Протягом цього часу тут проведено 74 заходи різного формату: ознайомчі та партнерські зустрічі, тренінги, навчальні сесії, лекції, освітні події, круглі столи та панельні дискусії, а також міжнародні та медійні візити, підписання меморандумів і культурно-просвітницькі ініціативи.

Загальна кількість звернень до центру з 11 квітня по 3 грудня 2025 року становить 3560. Послуги надають фахівці супроводу ветеранів, юристи,

психологи, представники ЦНАП, Пенсійного фонду, департаменту соціального захисту населення, ТЦК і СП та медичні працівники.

(https://zprz.city/news/view/vid-vijni-do-tsivilnogo-zhittya-yak-u-zaporizhzi-vzhe-visim-misyatsiv-pratsyue-veteranskij-prostir#google_vignette, 07.12.2025)

====

У Тернополі відкрили центр ментального здоров'я для військових та їхніх родин

У Тернополі відкрили центр ментального здоров'я для військових, ветеранів та їхніх родин. Це другий осередок всеукраїнської мережі «Повернення».

У центрі понад чотири тисячі людей щороку зможуть отримувати безоплатну допомогу для ментального відновлення.

Інклюзивний центр відкрили на базі медичного закладу. У будівлі широкі дверні отвори, інклюзивні санітарні кімнати з достатнім простором для людей на кріслах колісних, вкладений медичний антиковзкий лінолеум та відсутні пороги. Центр підтримує людей, які стикаються з наслідками стресу, тривожними розладами, депресією, ПТСР, адаптаційними та психосоматичними труднощами.

У закладі є чотири кабінети фахівців для індивідуальної, сімейної та психіатричної підтримки, кімната групової терапії та одномісні палати денного стаціонару з багатофункціональними ліжками.

Також є система психологічного розвантаження та управління стресом Shiftwave System (США), що працює на основі пульсуючих хвиль і допомагає знижувати рівень стресу й покращувати самопочуття. Окрім цього, у центрі є набір для EMDR-терапії [метод опрацювання травми за допомогою руху очей], матеріали для арттерапії, настільні психологічні ігри, іграшки-антистрес, тактильні килимки, масажні м'ячі й килимки для йоги.

У рамках всеукраїнської мережі «Повернення», яку заснували Віктор та Олена Пінчуки, на першому етапі планують відкрити 20–25 центрів ментального здоров'я по всій Україні, які щороку надаватимуть безоплатну та фахову допомогу понад 100 тисячам військових та їхнім родинам.

Фонд Олени Пінчук у 2023 році спільно з національною мережею реабілітаційних центрів Recovery розпочав навчальну програму для психологів, які працюють з пораненими українськими ветеранами, щоб допомогти їм відновити своє сексуальне й особисте життя.

У 2025 році у просторі Dialog Hub за адресою вулиця Володимирська, 43, відкрили перший кабінет, де надають безкоштовні консультації сексопатолога для військових і ветеранів після поранення.

(<https://www.village.com.ua/village/city/city-news/366761-u-nbsp-ternopoli-vidkrili-tsentr-mentalnogo-zdorov-rsquo-ya-dlya-viyskovih-ta-yihnih-rodin>, 18.09.2025)

Шлях до відновлення: у Кропивницькому відкрили центр ментального здоров'я для військових та ветеранів

У Кропивницькому запрацював новий центр ментального здоров'я, де військовим, ветеранам та членам їхніх родин безоплатно надаватимуть професійну психологічну підтримку. Заклад став четвертим осередком всеукраїнської мережі «Повернення» і щороку зможе допомагати понад чотирьом тисячам захисників і захисниць.

Центр створили на базі однієї з місцевих лікарень. У приміщеннях проведено капітальний ремонт і облаштовано сучасний, комфортний та безбар'єрний простір. Тут пропонуватимуть повний спектр послуг – від первинних консультацій до тривалого супроводу та терапії.

Підтримка, що базується на довірі

У центрі діє мультидисциплінарна команда фахівців: психіатри, психологи, психотерапевти, медичні сестри, соціальні працівники та спеціалісти із супроводу ветеранів. Такий підхід дозволяє надавати одразу психологічні, медичні та соціальні послуги.

«Для нас найважливіше – бачити за кожним зверненням людину, а не діагноз. У центрі «Повернення» ми створюємо простір, де можна відчувати безпеку й довіру з перших хвилин. Тут немає стигми, немає осуду – є прийняття, підтримка та професійна робота фахівців. Ми дбаємо про приватність кожного, адже саме з поваги до особистих меж починається справжнє відновлення», – говорить завідувачка центру ментального здоров'я «Повернення» в Кропивницькому Антоніна Курінна.

Простір для відновлення

Новий заклад має три кабінети фахівців для індивідуальної та сімейної психологічної допомоги, кімнату групової терапії, денний стаціонар, маніпуляційну, ординаторську, зону відпочинку персоналу, гардероб, інвентарну, рецепцію та інклюзивні санвузли.

Простір адаптований для людей з інвалідністю та обладнаний усім необхідним для ефективної роботи: комп'ютерною технікою, мультимедійним проектором, американською системою психологічного розвантаження Shiftwave System, матеріалами для арттерапії, настільними іграми, інвентарем для занять йогою та професійною бібліотекою з психології та психотерапії.

Фахівці застосовують різні терапевтичні підходи – когнітивно-поведінкову, гештальт- і травмоорієнтовану терапію, техніки стабілізації, саморегуляції, кризове консультування та групові сесії. Усі методики спрямовані на поступове відновлення внутрішньої рівноваги, розвиток стійкості та повернення до повноцінного життя.

Всеукраїнська мережа закладів

Центри ментального здоров'я «Повернення» працюють по всій країні, надаючи допомогу військовим, ветеранам та їхнім родинам безкоштовно.

У межах першого етапу проєкту планується відкриття 20–25 таких осередків, які зможуть щорічно підтримувати понад 100 тисяч людей, що потребують фахової психологічної допомоги.

(<https://veteran.com.ua/news/view/shlyah-do-vidnovlennya-u-kropivnitskomu-vidkrili-tsentr-mentalnogo-zdorovya-dlya-vijskovih-ta-veteraniv>, 29.10.2025)

====

Звертаються через зневіру, апатію, виснаження: психологічна підтримка родин військових у Кропивницькому

У Кропивницькому родини військових можуть отримати допомогу в громадській організації "Центр психології та розвитку "Простір активних". Там надають підтримку для жінок, чиї чоловіки на фронті.

Про це Суспільному розповіла голова громадської організації Марина Сосновська.

Марина також є консультанткою центру професійного розвитку педагогічних працівників Кропивницької міської ради й дружиною військовослужбовця.

За її словами, громадська організація існує рік. До цього її учасники допомагали іншим у межах хабу психологічної підтримки, який створили навесні 2022 року. Тоді Марина Сосновська й інша психологиня Наталія Цумарева започаткували проєкт "Ресурс" й надавали допомогу переселенцям. Перша група підтримки орієнтувалась на дітей. Потім вони зрозуміли, що батькам також потрібна допомога.

"По суті, допомагаємо всім, хто до нас звертається. Неважливо, чи це дитина дошкільного віку, чи це підліток. Є потреба — ми допомагаємо. Звертаються — ми підтримуємо", — розповіла Марина Сосновська.

За її словами, у 2022 році розпочиналося навчання, щоб психологи в галузі освіти могли перевчитися на кризових психологів.

"Сьогодні про екстремальну і кризову психологію ми вже можемо говорити впевнено, тому що в закладах освіти міста ми всі пройшли надзвичайно важливий, актуальний, насичений курс, який в нашому місті реалізував благодійний фонд "Безпечне майбутнє". Ми всі маємо сертифікати, що є екстремальними кризовими психологами. Ми маємо досвід такої допомоги".

Одним з основних напрямків стала арттерапія. На думку Марини Сосновської, вони з Наталією Цумаревою свого часу не помилилися, обравши його. Наталія Цумарева нині очолює громадську організацію "Центр арттерапевтичної допомоги "Ресурс".

"Сьогодні, коли пройшов такий великий проміжок часу, я можу сказати точно, що дуже багато результатів ми саме завдяки арттерапевтичному напрямку отримали. Арттехніки діють у роботі з травматичним досвідом. Ми просто запрошували на творчі зустрічі. А коли в процесі творчості

починались розмови, то ми вже плавно переходили в консультаційну площину. Ми заспокоювали, завоювали довіру, і люди до нас звертались уже саме за такою допомогою", — розповіла Марина Сосновська.

Нині всі психологині з "Простору активних" — дружини військових. Вони започаткували групу підтримки таких самих жінок, як і вони, — які чекають чоловіків з війни.

"Спочатку ми виговорили все, що у нас накопало. І це, по суті, стало стартом до того, що ми започаткували групу підтримки таких самих жінок, як і ми. Тобто у нас є фахове коло, де ми це забезпечуємо для себе і потім йдемо і допомагаємо тим, хто того потребує. І ми запрошуємо в наші кола. Приєднуйтесь, тому що ми надаємо цю допомогу безоплатно. І ми не просто підтримуємо. Так, у нас розмови щось зцілюють, але вони всі мають психологічне підґрунтя і ми дійсно забезпечуємо техніками".

Найчастіше звертаються люди через втрату сенсу життя, зневіру, апатію, астеничний стан, розповіла Марина Сосновська.

"Це стан, коли кажуть: "Нічого не хочу, ні в що не вірю, нічого не буде". І по суті, це абсолютно зрозуміло, тому що навіть всі наші засоби масової інформації часто кажуть: "Війна на виснаження". Тобто немає звідки брати ті сили, от тобі і виснаження. А ми навчаємо, як дати собі раду, як навчити планувати свій день, як відчувати радість від життя. Все від нашого мислення залежить. Дуже важливо не розучитись радіти життю. І, до речі, усмішки зараз дуже важливі, тому що вони ж стимулюють нервові закінчення, які нашому мозку кажуть: "Ніби все ок". І тому неврологи рекомендують: "Одягайте штучну усмішку, вона через 2-3 хвилини стане природною".

З жінками, які втратили рідних на війні, поки не працюють. Групи підтримки розраховані на дружин чинних військовослужбовців.

"Група з втратою має інший біль, іншу історію. І їм потрібні інші техніки допомоги. Але ми плануємо таку роботу спільно з нашими партнерами. Ми будемо це робити окремо у фаховому колі колег, тому що наше завдання перше — не нашкодити", — пояснила Марина Сосновська.

Громадська організація має сторінку в Facebook. Там висвітлюють новини й анонси. Також готують офіційний сайт. Жінкам, які є дружинами військових і хочуть взяти участь у проєкті, потрібно заповнити Google-форму. З ними зв'яжуться, з'ясують потребу, визначать, до якої групи приєднати, і нададуть координати. Участь безплатна.

(<https://suspilne.media/kropyvnytskiy/1052693-zvertautsa-cerez-zneviru-apatiiu-visnazenna-psihologicna-pidtrimka-rodin-vijskovih-u-kropivnickomu/>, 19.07.2025)

===

Для жінок, які чекають на коханих з війни, відкриють безкоштовні групи підтримки – подробиці

Жінок, кохані яких захищають Україну на фронті, запрошують у безкоштовні групи психологічної підтримки. Вони стартують у вересні в офлайн та онлайн форматах – очні зустрічі можна буде відвідувати у Києві, а онлайн-групи працюватимуть на платформі Google Meet.

Участь у програмі безкоштовна. Групи відкривають Благодійний фонд «Обираємо майбутнє разом» спільно з Центром реадaptaції та реабілітації «Ярміз» в межах проекту «Психологічна допомога родинам військових».

Для надання допомоги учасникам фахівчині Центру Марина Сириця та Марія Олійник розробили авторську методику «5 кроків резильєнтності. Для тих, хто чекає».

На зустрічах жінки будуть перебувати у колі людей зі схожим досвідом та матимуть супровід кваліфікованих психологів. Учасниць навчатимуть:

- розвивати свою стійкість, резильєнтність (гнучкість), справлятися з емоціями та стабілізувати власні стани;
- підтримувати стосунки під час війни і розвивати їх на відстані;
- розуміти та приймати зміни в парі та партнері, підтримувати його, не руйнуючи при цьому себе.

«Тут ви зможете розділити свої переживання з тими, хто точно зрозуміє вас. Інколи навіть просто усвідомити, що ви не одна проходите цей шлях, виговоритися і бути почутою – вже дарує полегшення», - розповідають організатори.

Кожна зустріч триватиме дві години. Усього групи працюватимуть упродовж двох місяців (вісім зустрічей, один раз на тиждень). Обрати можна:

- Очний формат у Києві, в районі Поштової площі. Групи збиратимуться щочетверга о 18:30. Подати заявку на участь можна тут.
- Онлайн-групу, яка працюватиме щосуботи о 10:00 на платформі Google Meet. Для участі заповніть форму реєстрації.

(<https://veteran.com.ua/news/view/dlya-zhinok-yaki-chekayut-na-kohanih-z-vijni-vidkriyut-bezkoshtovni-grupi-pidtrimki-podrobitsi>, 03.09.2025)

===

"Знати. Кохати. Чекати": родини ветеранів запрошують у безкоштовну психоосвітню онлайн-групу

Після повернення з війни змінюються не тільки захисники та захисниці, але й вся родина. З'являються нові риси, звички, іноді зовсім інший погляд на життя. Щоб адаптуватися до змін, військовим та їхнім близьким нерідко потрібна психологічна допомога.

Отримати її можна у фахівців на особистому прийомі чи онлайн або ж допомогти собі самостійно. Щоб опанувати ці навички, ГО "Вільний Вибір" запускає набір у психоосвітню групу "Знати. Кохати. Чекати" для членів родин ветеранів та ветеранок.

"Група передбачає три зустрічі з психологами. Мета цих занять - розвиток психологічної обізнаності, навичок саморегуляції та підтримка

психологічного благополуччя членів родин захисників/-иць", - зазначають організатори.

Психоосвітня група збиратиметься онлайн у вересні. Наразі планується три зустрічі, обов'язкові до відвідування. Їх проведуть психологині Катерина Проноза-Стеблюк та Олеся Ольховик, які працюють за різними напрямками та техніками.

Попередньо темами обговорення стануть (вони можуть бути скориговані відповідно до запитів учасників):

1. Портрет ветерана/ветеранки;
2. Знайомство наново (набуті риси, навички, як спілкуватись і що не прогавити);
3. Самодопомога собі та рідним. Як розуміти емоції, почуття та підтримувати себе чи близьку людину.

Онлайн-зустрічі пройдуть 9,16 та 23 вересня з 18:00 до 19:30. Підкреслимо, що за умовами проєкту, необхідно відвідати кожну з них. Участь у психоосвітній групі "Знати. Кохати. Чекати" для членів родин ветеранів та ветеранок є безкоштовною, однак потребує попередньої реєстрації. Заповнити анкету можна за посиланням.

(<https://veteran.com.ua/news/view/znati-kohati-chekati-rodini-veteraniv-zaproshuyut-u-bezkoshtovnu-psihoosvitnyu-onlajnminusgrupu>, 29.08.2025)

====

ГО «Вільний вибір» надає безкоштовну психологічну підтримку: хто її може отримати

Захисники, захисниці та їхні рідні, родини загиблих, а також сім'ї військовополонених і звільнених з полону можуть звертатися за безоплатною психологічною підтримкою до громадської організації «Вільний Вибір». Команда має десятирічний досвід у сфері психічного здоров'я і підтримує тих, хто пройшов крізь війну від її початку.

Більше сорока фахівців надають психологічну підтримку у форматі індивідуальних зустрічей. За потреби можливі консультації психіатра, які теж є безкоштовними.

«Психологічна підтримка — це простір, де можна безпечно дослідити свої думки та почуття, зрозуміти, чому вони виникають, навчитися по-іншому реагувати на складні ситуації та поступово відновлювати внутрішні сили», - повідомляють в організації.

Хто може отримати безоплатну психологічну підтримку?

- ветерани/-ки
- члени їхніх родин
- члени родин військових
- родини загиблих
- родини військовополонених та звільнених з полону

В підтримку входять:

- безоплатні консультації психотерапевта;
- перенаправлення на безоплатні консультації психіатра.

Консультації проводять фахівці з відповідною освітою, які мають досвід роботи із людьми з військовим досвідом. Важливо й те, що усі психотерапевти працюють у доказових методах.

Як записатися на консультацію?

Щоб записатися на консультацію, достатньо зателефонувати або написати у будь-який месенджер громадської організації за номером +380636464991.

Актуальні контакти можна знайти на сайті. Команда надасть відповідь з 9:00 до 19:00 (понеділок – п'ятниця).

(<https://veteran.com.ua/news/view/go-vilnij-vibir-nadae-bezkoshtovnu-psiologichnu-pidtrimku-hto-ii-mozhe-otrimati>, 25.09.2025)

===

Психологічна підтримка та йога: як у Дніпрі допомагають дружинам військових

Центр благодійного фонду «За дітей» презентував проєкт «Відновлення жінок після тяжких випробувань війни», який став одним із переможців міського конкурсу громадських ініціатив. Ініціатива реалізується за підтримки міського голови Бориса Філатова та Дніпровської міської територіальної громади й передбачає безкоштовну психологічну та фізичну допомогу жінкам і дітям, які постраждали від війни. Про це повідомляє «Наше місто» з посиланням пресслужбу міської влади Дніпра.

Проєкт орієнтований на дружин, матерів і дочок загиблих та зниклих безвісти захисників України, а також на родини внутрішньо переміщених осіб. Учасниці мають змогу відвідувати заняття з йоги, брати участь у групових зустрічах із психологом та отримувати індивідуальні консультації.

За словами представниці фонду та тренерки Юлії Небогатової, головна мета програми полягає у відновленні психологічного стану жінок та формуванні можливості планувати майбутнє.

Проєкт реалізується з травня по жовтень 2025 року. За цей час допомогу вже отримали понад 80 жінок. Організатори наголошують, що всі заняття є безкоштовними, а долучитися до ініціативи можуть усі охочі.

Щоб долучитися до ініціативи, заповніть форму за **посиланням**. У разі виникнення питань, телефонуйте за номером: 067 432 1444.

(<https://nashemisto.dp.ua/2025/09/16/psykholohichna-pidtrymka-ta-ioha-iak-u-dnipri-dopomahaiut-druzhynam-viiskovykh/>, 16.09.2025)

===

Від вибухів до спокою: програма декомпресії для воїнів Нацгвардії

Військовослужбовці Прикарпатського підрозділу Національної гвардії України після повернення з ротації проходять програму декомпресії — комплекс заходів, що допомагає знизити рівень стресу та поступово адаптуватися до мирного життя. Психологічне відновлення бійців є поширеною практикою в підрозділах Нацгвардії, що дозволяє системно підтримувати фізичний і емоційний стан військових після фронту.

“Після бойових завдань психіка військових працює на межі. Декомпресія допомагає зняти напругу, зменшити рівень стресу й запобігти можливим психологічним розладам у майбутньому”, – пояснює військовий психолог капітан Маргарита Сокольська.

Фахівці працюють як індивідуально, так і з групами, використовуючи сучасні методики, зокрема дебрифінги та метафоричні карти. Це дозволяє бійцям переосмислити пережите, поділитися досвідом і відновити внутрішню рівновагу.

Важливою складовою є активний відпочинок. Гвардійці займаються спортом, плавають у басейні, беруть участь у рафтингу, випробовують польоти на парaplанах, здійснюють кінні прогулянки та походи в гори. Дехто обирає тишу храму як спосіб знайти спокій.

Цінність такої програми полягає у комплексному підході до психологічного та фізичного відновлення бійців. Декілька днів тиші та професійної підтримки допомагають зменшити стрес, уникнути емоційного вигорання та підготуватися до подальших завдань, що підвищує ефективність і безпеку служби.

“Нам дають можливість пройти медичний огляд, отримати психологічну підтримку, і це справді працює. Напруга спадає, з’являються сили йти далі”, – ділиться гвардієць Ярослав.

Декомпресія поєднує медичний огляд, психологічну підтримку та активний відпочинок. Вона дає воїнам можливість відновити сили та повернутися до строю сильними, зосередженими та готовими до нових викликів.

“Наше завдання – допомогти військовим повернутися до служби з відновленими силами, без емоційного вигорання. Це важливо і для них самих, і для всієї команди”, – підкреслює капітан Сокольська.

(<https://mvs.gov.ua/news/vid-vibuxiv-do-spokoju-programa-dekompresiyi-dlia-voyiniv-nacgvardiyi>, 06.09.2025)

===

На Сумщині тривають психологічні заняття для дітей, що постраждали від війни

У безпечному та теплому просторі, далеко від осель, які довелося покинути через бойові дії, діти з прифронтової Есманської громади отримали

нагоду зробити перші кроки до відновлення психологічної рівноваги. Фахівчині проєкту ЮНІСЕФ, що реалізується ГО «Український Червоний Хрест Сумської області», провели для наймолодших внутрішньо переміщених дітей серію занять, спрямованих на стабілізацію емоційного стану.

Зустрічі відбувалися у спокійній атмосфері довіри та підтримки. Тут діти, які пережили вимушений переїзд, обстріли та невідомість, уперше змогли вільно говорити про свої почуття — тривогу, страх чи сум. Психологині допомагали їм усвідомити власні емоції та навчали методам, що знижують рівень стресу.

«Малеча, яка стикається з травматичними подіями, потребує не лише турботи дорослих, а й простих інструментів самодопомоги. Дихальні вправи — дієвий спосіб швидко відновити контроль над собою та відчувати спокій», — зазначає спеціалістка проєкту Ольга. За її словами, такі техніки повертають дітям відчуття внутрішньої безпеки та допомагають упоратися з емоційними переживаннями.

Після психологічної частини заняття перейшли у творчу площину: діти разом із батьками створювали власноруч іграшки-талісмани. У маленьких виробках — часточка тепла, мрій та віри в краще. Творча активність стала не просто майстернею, а місцем для емоційного перепочинку, об'єднання та взаємної підтримки родин.

Проєкт продовжує працювати в регіоні, допомагаючи дітям та дорослим знаходити ресурси для подолання складних переживань і адаптації до нових умов.

За консультаціями у межах ініціативи можна звертатися за номером: +38 (099) 686 19 25 (Пн–Пт, 9:00–18:00).

(<https://www.odindoma.sumy.ua/news/na-sumshchyni-tryvaiut-psykholohichni-zaniattia-dlia-ditej-shcho-postrazhdaly-vid-vijny/>, 03.12.2025)

Обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення стресових ситуацій

У Львові відбулася презентація перших результатів проєкту «Бібліотеки як простір психосоціальної підтримки».

Як передає Укрінформ, про це повідомляє Міністерство культури та стратегічних комунікацій.

Він є складовою пріоритетного проєкту «Мистецтво допомагати» МКСК в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативою Олени Зеленської.

Цей проєкт спрямований на посилення ролі публічних бібліотек у наданні психосоціальної підтримки громадам, зокрема через створення безпечного простору для емоційного розвантаження та соціальної взаємодії.

«Протягом 2024 року у межах пілотної навчальної програми взяло участь 60 бібліотекарів із 32 публічних бібліотек шести областей України: Київської, Житомирської, Львівської, Івано-Франківської, Тернопільської та Одеської. Учасники пройшли 5-денні очні тренінги та вебінари загальною тривалістю 60 годин», - ідеться в повідомленні.

Як зазначається, програма містила методи психосоціальної підтримки, інструменти самодопомоги, першу психологічну допомогу, профілактику професійного вигорання, психоемоційне розвантаження через творчість та читання, моделі співпраці у громаді для підтримки психічного здоров'я, принципи травмо-інформованого підходу та створення комфортного психосоціального простору у бібліотеці.

«До кінця 2024 року заходи з психосоціальної підтримки в бібліотеках відвідали близько 3000 осіб. Наразі бібліотекарі працюють над реорганізацією простору та плануванням діяльності на 2025 рік із урахуванням цих заходів», - зазначили в МКСК.

Навчальна програма розроблена та реалізовується ЮНЕСКО спільно з Міністерством культури та стратегічних комунікацій за фінансової підтримки Японії у співпраці з Координаційним центром з психічного здоров'я Кабінету Міністрів.

Як повідомляв Укрінформ, у пілоті проєкту «Бібліотеки як простір психосоціальної підтримки» візьмуть участь 30 бібліотек у шести областях.

(<https://www.ukrinform.ua/rubric-culture/3956075-zahodi-z-psihosocialnoi-pidtrimki-v-bibliotekah-vidvidali-blizko-3-tisac-ukrainciv.html>)

====

У День пам'яті захисників України читачі бібліотеки відвідали спортивно-реабілітаційний центр для ветеранів TYTANOVI Rehab

У День пам'яті захисників України, які загинули в боротьбі за незалежність, суверенітет і територіальну цілісність України, десант Національної бібліотеки України для дітей висадився у сучасному спортивно-реабілітаційному центрі для ветеранів України TYTANOVI Rehab. Тут захисникам зі складною ампутацією кінцівок допомагають повертатися до рухомого життя.

Бібліотекарі і читачі завітали до незламних захисників, аби пригостити їх солодощами, подарувати від дітей поетичні рядки та пісні, а також вручити борцям виготовлені власноруч у БібліоАРТ-майстерні обереги-соняшники. Ця символічна квітка уособлює трагічні події Іловайської трагедії 2014 року, коли українські воїни загинули під час виходу з оточення на соняшникових полях. 29 серпня ми згадуємо не лише тих, хто загинув в Іловайській трагедії, а й десятки тисяч полеглих захисників і захисниць України в сучасній російсько-українській війні від 2014 року. Цьогорічну подію трагічно підсилив ще й День жалоби за загиблими під час однієї з наймасовіших атак по столиці із застосуванням модернізованих дронів, крилатих ракет і «Кинджалів». Серед загиблих є і діти...

Маленькі відвідувачі виготовили для пацієнтів центру рукотворні сонячні квіти-брошки, аби захисники доповнили в цей день одяг соняхом. Цими поробками юні читачі продемонстрували свою шану, вдячність та повагу до героїв. Не забули ми взяти з собою і вишиванку з проєкту «Вишиванка для героя» (Малюки для Малюка). Кілька захисників радо долучилися до процесу вишивання і поклали свої стібки задля перемоги України та потенційних успішних спецоперацій СБУ.

Для нашої бібліотечної команди менеджер центру провела невелику екскурсію. Ми наочно побачили лабораторію, у якій виготовляють протези для захисників, девайси та датчики, з допомогою яких мешканці центру вчаться управляти протезами, спостерігали, як хлопці тренуються на спортивних тренажерах, як із ними працюють психологи, масажисти, ерготерапевти, боксери, а також дізналися про унікальну методику остеоінтеграції. Хлопці щиро раділи малим читачам та їхній увазі і пообіцяли обов'язково завітати на гостину у Національну бібліотеку України для дітей.

(https://litgazeta.com.ua/news/u-den-pam-iaty-zakhysnykiv-ukrainy-chytachi-biblioteky-vidvidaly-sportyvno-reabilitatsijnyj-tsent-r-dlia-veteraniv-tytanovi-rehab/#google_vignette, 29.08.2025)

===

Будинок Української Книги: стартує збір книжок для відновлення бібліотек

Цієї осені запланований великий збір книг для відновлення публічних бібліотек. БУК — це проєкт, покликаний допомогти публічним бібліотекам селищ та сіл поновити книжкові фонди та зміцнити позиції української мови через доступ до якісної сучасної україномовної літератури.

З початку повномасштабної війни з українських бібліотек списали понад 26 мільйонів російськомовних книжок, — кажуть організатори. — Це великий крок для відновлення української ідентичності через ліквідацію пропагандистської літератури.

На жаль, поки що баланс між “вилучили-додали” втрачено, але ми разом можемо його відновити

Вперше ініціатива Будинок Української Книги стартує на фестивалі «Книжкова Країна» на ВДНГ з 25 по 28 вересня.

Тепер запрошують кожного стати книжковим меценатом і зробити свій вклад у відновлення публічних бібліотек:

Для цього потрібно:

- прийти на Книжкову Країну на ВДНГ принести улюблену україномовну книгу з дому або ж купити на фестивалі
- вік читачів, тематика книги, українська або світова література — немає значення, головне, щоб книга була видана українською мовою.
- знайти Будинок Української Книги та залишити в ньому книжку в дарунок бібліотекам

Після завершення фестивалю організатори розішлють зібрані книги до публічних бібліотек згідно з запитами, а їх вже зібрано близько 300, та відзвітують у своїх соцмережах.

Назва проєкту Будинок Української Книги (скорочено БУК) це образ “будинку”, як символу безпечного, рідного місця де ти завжди можеш отримати те, що потребуєш і стати частиною спільноти однодумців.

(<https://bigkyiv.com.ua/budynok-ukrayinskoyi-knygy-startuye-zbir-knyzhok-dlya-vidnovlennya-bibliotek/>, 16.09.2025)

====

Обласна бібліотека на Лебединці приймає книги для військових

У Рівному триває збір книг для військовослужбовців, які проходять реабілітацію. До акції «Бібліотека українського воїна» долучилася обласна наукова бібліотека, розташована на Лебединці.

Метою всеукраїнської ініціативи є збирання сучасної української та світової художньої літератури, а також науково-популярних видань з історії України та її культури. Книги, які відповідатимуть вимогам, передадуть не лише у шпиталі, а й до військових частин.

Прийом літератури відбувається у відділі обслуговування користувачів на першому поверсі бібліотеки. В установі закликають приносити лише ті книги, які справді можуть бути корисними та цікавими військовим: нові або

видані впродовж останніх п'яти років, у доброму фізичному стані, українською мовою.

У бібліотеці наголошують, що значна частина літератури, яку приносять, не відповідає вимогам: часто це застарілі, пошкоджені або російськомовні видання. Тому просять підходити до участі в акції з повагою до потреб захисників.

(<https://7dniv.rv.ua/holovni-novyny/zbir-knyg-dlya-viyskovykh-rivne/>,
23.11.2025)

====

Книги на фронт і в лікарні: які проекти реалізують в Україні для військових і цивільних

Національна бібліотека України імені Ярослава Мудрого розвиває низку проєктів, що об'єднують культуру, освіту та підтримку людей у найрізноманітніших життєвих обставинах - від фронту до лікарень і в'язниць.

Про це в інтерв'ю РБК-Україна розповів генеральний директор бібліотеки Олег Сербін.

За його словами, ініціатива "Бібліотека українського воїна" діє з 2015 року. Її мета - забезпечити захисників України якісною літературою.

"Ми співпрацюємо з волонтерами, видавництвами, культурними установами. Разом із концертними бригадами я особисто доставляю книжки на передову", - зазначає Сербін.

Як передають книжки військовим

Весною команда бібліотеки щовихідних відвідувала військових на Харківському, Сумському, Запорізькому, Лиманському та Курському напрямках. Крім того, у Навчальному центрі 150 ТРО вже працюють стаціонарні бібліотечні пункти.

У бібліотеки створено обмінний резервний фонд із 80 тисяч книжок, який постійно поповнюється завдяки дарувальникам, видавцям і пересічним українцям. Кожна військова частина може подати запит онлайн і безкоштовно отримати комплект літератури.

Попри війну, українські видавництва продовжують підтримувати ініціативу, хоч чимало з них постраждали від обстрілів, особливо у Харкові. Активно долучається видавництво "Ранок", яке передає книги навіть попри складнощі у галузі.

Ініціативи з поширення книжок

Олег Сербін також розповів про інші ініціативи - "Книга лікує" (для лікарень, зокрема "Охматдиту") та "Книга звільняє" (для пенітенціарних установ).

"Друкована книга справді допомагає відновленню - і фізичному, і духовному. Вона лікує, звільняє, надихає", - каже він.

Зазначимо, Національна бібліотека України імені Ярослава Мудрого координує всеукраїнські книжкові проєкти, об'єднуючи державу, громадськість і волонтерів довкола культури читання.

РБК-Україна раніше розповідало про акцію "Поверни Живим", яку проводили у Києві. Тоді книгарня передавала українським військовим книги на фронт. Учасники купували книжки зі списку та додавали листівку з побажаннями.

(<https://www.rbc.ua/rus/news/knigi-front-i-likarni-ki-proekti-realizuyut-1761350172.html>, 26.10.2025)

====

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 заклик 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/>, 29.06.2025)

====

У бібліотеці-музеї Тернополя відкрили фотовиставку дітей із родин військових та ВПО

У бібліотеці-музеї «Літературне Тернопілля» відкрили фотовиставку «Teen-тур: Поділля без фільтрів». На експозиції представлено роботи підлітків із родин військових та внутрішньо переміщених осіб, які взяли участь у пізнавальному проєкті «Мандруємо Тернопіллям - вивчаємо, фіксуємо, творимо!».

Учасники проєкту попередньо навчалися основам мобільної фотозйомки, після чого вирушили у мандрівки маршрутом Тернопіль - Вікно - Терехів - Заліщики - Бучач. Під час цих поїздок підлітки створили серію світлин, що відображають їхнє бачення Поділля.

Організувала виставку громадська організація «Жінки в Україні». Під час відкриття юні автори представили свої роботи, а гості мали можливість познайомитися з історіями, які стоять за кожною фотографією.

(<https://ternopilcity.gov.ua/news/94614.html>, 14.11.2025)

====

«Сила підтримки»: як слово, малюнок і печиво стають бронєю для захисників

Маленьких донатів не буває. Усі малюнки важливі. Кожна пачка чаю чи печива необхідна. Скільки не кажи цього словами, а для підростаючого покоління наочний приклад спрацьовує найкраще. Тому 2 жовтня в Центральній бібліотеці в Кагарлику було організовано зустріч-бесіду з нагоди Дня захисників і захисниць України «Сила підтримки» з дружиною військового Оксаною Мозговою, військовим та волонтером Анатолієм Єрмоліним та волонтеркою Анастасією Мацібурою. На зустріч завітали учні 7 класу Кагарлицького ліцею №3 та вчитель Анатолій Кабалик.

Гості під час зустрічі майстерно продемонстрували дітям, що незалежно від віку, кожен українець, від найменшого до найстаршого, може надавати вагому підтримку для наших захисників.

Приклад мужності: історія Олександра Мозгового та його родини

Оксана Мозгова – дружина військового Олександра, який був тяжко поранений і втратив ногу на війні. Однак йому вдалося вижити, пройти реабілітацію і повернутися до нормального життя в рідному Кагарлику та продовжити працю в тилу, допомагаючи родинам військових.

Затамувавши подих, хлопчики та дівчатка слухали, що ж саме допомогло пораненому військовому чекати на розгромленому полі бою

порятунку від побратимів. А це були думки про сім'ю – дружину та двох доньок. Такі прості побутові речі про те, що їм без нього буде дуже важко, що йому ще треба підібрати зятів донькам.

Вже перебуваючи на лікуванні в Дніпрі вчинок старшої доньки Даші, яка без попередження раптом приїхала до тата в госпіталь, нікому нічого не сказавши, чітко дав зрозуміти, що йому є задля чого жити.

Слово, що рятує: як просте повідомлення чи лист надихають на фронті

І насправді, найперше чим можна підтримати – слово. Повідомлення «Як ти?», «Люблю тебе», «Чекаю» гріють душу і надихають. Вони нам абсолютно нічого не коштують, окрім секунд нашого часу, який ми маємо завдяки нашим захисникам.

Такими ж думками поділився й Анатолій Єрмолін, розповівши про лист, який уже затертий до дірок, а й досі зберігається у нього, як найцінніша річ. Цей лист йому передав знайомий від своєї дружини та доньки з умовою, що Анатолій відкриє і прочитає його лише тоді, коли йому буде вкрай важко. Ця нагода випала йому через кілька місяців у окопі, адже лист він постійно носив із собою в кишені біля серця, і слова підтримки дуже виручили.

Анастасія Мацібура поділилася досвідом волонтерства. Це справа, для якої насправді теж потрібна міцна підтримка. Адже Анастасія в першу чергу дружина, мама двох діток, вона працює в закладі культури, де організовує та проводить найрізноманітніші заходи. Усе це потребує часу та сил. І якби не розуміння з боку чоловіка, не підтримка сестри та батьків, які завжди поруч у потрібний момент, то об'єднати всю діяльність в єдиний життєвий графік було б неможливо. Однак Насті вдається.

Вона та, хто разом з Анатолієм та іншими волонтерами перша зустрічає обійми наших бійців і бачить їхню радість. В першу чергу, радість від зустрічі таких уже рідних людей за ці роки. Звісно ж, радість від смаколиків, домашньої випічки та решти необхідних речей. А ще від таких звичних і непомітних для нас продуктів, як картопля та морква, огірки й помідори.

Речі, що додають сили захисникам

А ці дитячі малюнки, які часто вже декому здаються непотрібними – вони ж розклеєні у військових всюди: в автівках, бліндажах, танках, медичних пунктах. І це не просто слова. Діти побачили це все на фотографіях та відеофрагментах, відзнятих волонтерами в своїх поїздках.

Волонтерка нагадала дітям, що їхня підтримка – це 10 хвилин перерви, які пішли на плетіння сіток; це повідомлення рідним чи знайомим, які на фронті; це коментар у Тік Токі під відео навіть незнайомого бійця, бо йому буде приємно. Це допомога стареньким бабусям та дідусям, що живуть поряд. Це відмова від російського контенту в мережі. Це щоденна хвилина мовчання о 9:00. Це малюнки, шкарпетки, печиво й серветки, в якій би кількості вони не були. Бо допомога – це не соромно.

На завершення заходу учні написали військовим листи зі словами подяки та побажань. Лілія Литвин продемонструвала учням бібліографічні покажчики «Вічна пам'ять полеглим захисникам України», випуском яких

займається бібліотека. У них можна знайти відомості про Героїв Кагарличчини, з якими громада попрощалася у 2022, 2023 та 2024 роках. Завершився захід хвилиною мовчання.

(<https://kagarlyk.city/articles/437880/sila-pidtrimki-yak-slovo-malyunok-i-pechivo-stayut-broneyu-dlya-zahisnikiv>, 03.11.2025)

===

Що читають під час війни у бібліотеках: вибір військових, внутрішньо переміщених українців та ветеранів

Фонд "Бібліотечна країна" провів опитування "Читання під час війни", у якому взяли участь 160 бібліотек України. Результати дослідження свідчать про зміни в читацьких звичках, зростання попиту на літературу та виявлення бібліотерапевтичного ефекту читання: 60% респондентів зазначили, що люди стали читати більше, а 73% помітили позитивний вплив книг на емоційний стан, зокрема зменшення тривожності, натхнення та емоційну стабільність.

Військові та ветерани найчастіше обирають художню літературу, а з нонфікшну — книги з історії та психології. Внутрішньо переміщені особи віддають перевагу художній літературі, а члени родин військових — психологічним книгам і сучасній українській літературі.

Найпопулярнішими авторами української літератури є Світлана Талан, Андрій Кокотюха, Василь Шкляр, Люко Дашвар, Володимир Лис, Тамара Горіха Зерня, Макс Кідрук, Ілларіон Павлюк, Марія Матіос, Євгенія Кузнецова, Ольга Саліпа, Дарина Гнатко, Іван Багряний, Юрій Винничук та Оксана Забужко.

Серед найпопулярніших зарубіжних авторів українські читачі відзначають Фредеріка Бакмана, Джорджа Орвелла, Колліна Гувера, Сару Джіо, Стівена Кінга, Еріха Марію Ремарка, Френка Герберта та Тесс Геррітсен.

Повне дослідження можна прочитати за посиланням, а ми вирішили зібрати список тих книг, які, за відгуками бібліотекарів, найчастіше беруть, не повертають узагалі або навіть викрадають.

Володимир Лис, "Століття Якова"

Це епічна біографія поліського селянина Якова Меха, який за своє столітнє життя пережив п'ять держав: Російську імперію, УНР, Польщу, гітлерівську Німеччину та СРСР. Доживши до незалежної України, він стикається з родинними та національними драмами, спричиненими катастрофами XX століття. Сюжет розгортається у трьох часових площинах: останній рік життя Якова, події п'ятирічної давнини, коли він рятує дівчину Оленку, та спогади про події майже всього XX століття.

У 2016 році за мотивами роману телеканал «1+1» створив чотирисерійний однойменний серіал, режисером якого виступив Бата Недич.

Володимир Лис — український письменник, журналіст та драматург, народився на Волині, працював у різних газетах, а також на Волинському радіо. Його твори відзначені численними літературними преміями, зокрема

роман "Століття Якова" отримав гран-прі конкурсу "Коронація слова" у 2010 році.

Василь Шкляр, "Троща"

Роман розповідає про боротьбу Української повстанської армії (УПА) у другій половині 1940-х років. Головний герой, колишній повстанець, після 25-річного ув'язнення намагається адаптуватися до життя в радянському суспільстві, водночас згадуючи події 1947 року та розслідуючи зраду, що призвела до загибелі його побратимів.

Василь Шкляр відомий як "батько українського бестселера". Його твори перекладені англійською, болгарською, вірменською, шведською та іншими мовами.

Вахтанг Кіпіані, "Кримінальна справа Василя Стуса"

Книга українського журналіста та історика Вахтанга Кіпіані, що містить архівні документи з кримінальної справи поета-дисидента Василя Стуса, свідчення очевидців, його листи з тюрми та спогади рідних і друзів. Видання розкриває невідомі факти про життя, ув'язнення та загибель Стуса, які раніше були засекречені.

Книга "Справа Василя Стуса" викликала суспільний резонанс, зокрема через судовий позов колишнього адвоката Стуса, Віктора Медведчука, який вимагав заборонити розповсюдження видання. Однак судовий процес завершився на користь автора, і книга продовжує видаватися без цензури, розкриваючи деталі суду над Стусом, роль адвоката Медведчука та останні роки життя поета у таборах.

Вахтанг Кіпіані — український журналіст, публіцист, письменник та історик грузинського походження. Його діяльність спрямована на дослідження та популяризацію української історії, зокрема періоду дисидентського руху та боротьби за незалежність.

Віктор Франкл, "Людина в пошуках справжнього сенсу"

У цій праці автор поєднує автобіографічні спогади про перебування в концтаборах із викладом основ логотерапії. Франкл аналізує, як навіть у найжорстокіших умовах людина може знайти сенс життя, що допомагає їй вижити та зберегти людяність. Книга стала джерелом натхнення для мільйонів читачів, пропонуючи глибокий погляд на силу людського духу та здатність знаходити сенс навіть у найскладніших обставинах.

Віктор Еміль Франкл — видатний австрійський психіатр, психотерапевт і філософ єврейського походження, відомий як творець логотерапії — напряму в екзистенційній психології та психотерапії. Під час Другої світової війни Франкл був ув'язнений у нацистських концтаборах, включаючи Аушвіц, де втратив більшість своєї родини. Після війни він повернувся до Відня, де продовжив свою наукову та практичну діяльність, фокусуючись на пошуку сенсу життя як ключового мотиватора людської поведінки.

Світлана Талан, "Душа Ніколь"

Роман розповідає про талановиту скульпторку Ніколь, яка після розлучення та втрати близьких шукає своє місце у світі, переживаючи

розчарування в коханні та борючись за своє майбутнє. Але минуле повертається із чорною звісткою. Жінка дізнається, що дванадцять років тому народила двійню: дівчинку та хлопчика. Ніколь будь-що прагне зустрітися з сином, з яким її розлучили. Проте постає перед вибором: виправити колишні помилки чи жити щасливим майбутнім.

Світлана Талан — українська письменниця, відома своїми творами в жанрі "реальних історій". Народилася 1960 року на Сумщині в родині сільських учителів. З 1989 року проживала в Сєверодонецьку Луганської області, а після початку повномасштабного вторгнення рф в Україну у 2022 році переїхала до Миколаєва Львівської області.

Ілларіон Павлюк, "Я бачу вас цікавить п'ятьма"

Психологічний трилер Ілларіона Павлюка, опублікований у 2019 році: сюжет розгортається навколо київського кримінального психолога Андрія Гайстера, якого відправляють у віддалене селище Буськів Сад для розслідування зникнення маленької дівчинки. Місцеві жителі виявляють байдужість до події та не переймаються загрозою серійного маніяка на прізвисько Звір. Гайстер стикається з перешкодами та байдужістю, але вірить, що зможе знайти дівчинку живою. Роман досліджує теми людської байдужості, внутрішньої темряви та чесності з собою.

Джоан Роулінг, "Гаррі Поттер"

Культова сага британської письменниці Джоан Роулінг, що складається з семи романів про пригоди юного чарівника Гаррі Поттера та його друзів Рона Візлі й Герміони Грейнджер у Школі Чарів і Чаклунства Гогвортс. Серія книг "Гаррі Поттер" стала видатним явищем у світовій літературі та культурі: Роулінг змінила ставлення до дитячої та підліткової літератури, зробивши її популярною серед дорослих, а бренд "Гаррі Поттер" став однією з найпопулярніших франшиз у світі.

Джордж Орвелл, "1984"

Роман опублікований у 1949 році, є однією з найвідоміших антиутопій XX століття та, на жаль, знову актуальний сьогодні. Дія відбувається у вигаданій державі Океанія, де панує тоталітарний режим на чолі зі Старшим Братом. Головний герой, Уїнстон Сміт, працює в Міністерстві правди, займаючись переписуванням історії на користь партії. Роман досліджує теми контролю над свідомістю, маніпуляції фактами та придушення індивідуальності.

Цей твір став класичним прикладом політичної літератури, а терміни "оруеллівський", "Старший Брат" та "новомова" увійшли до загального вжитку як символи тоталітарного контролю та обмеження свободи.

(<https://tykyiv.com/mistekij/shcho-chitaiut-pid-chas-viini-vibir-viiskovikh-vnutrishno-peremishchenikh-ukrayintsiv-ta-veteraniv/>)

====

Українці стали читати більше: результати опитування бібліотек

У січні-лютому 2025 року було проведено опитування «*Читання під час війни*», в якому взяли участь 160 бібліотек із різних регіонів України. Найбільше відповідей отримано з Полтавської, Дніпропетровської та Харківської областей. Результати опитування демонструють зміни у читацьких звичках, зростання попиту на певні жанри та бібліотерапевтичний ефект читання в умовах війни. *Про це свідчать результати опитування «Читання під час війни: бібліотечні реалії та виклики», проведеного благодійним фондом «Бібліотечна країна».*

Як змінилися читацькі звички?

- **60% бібліотекарів відзначили, що люди стали читати більше.**
- **73% респондентів зауважили позитивний вплив книг на емоційний стан читачів.**

Основні ефекти:

- зменшення тривожності,
- натхнення,
- емоційна стабільність.

Яку літературу обирають українці?

Зростає інтерес до таких жанрів:

- історична література,
- книги з психології,
- твори про війну.

Що читають різні категорії громадян?

- **Військові та ветерани** частіше обирають художню літературу, а з нонфікшну – книги з історії та психології.
- **Внутрішньо переміщені особи (ВПО)** найбільше запитують художню літературу.
- **Родини військових** цікавляться психологічною літературою та сучасними українськими авторами.

Які книги зникають із бібліотек найчастіше?

Цікаво, що деякі книги довго не повертають або навіть викрадають під час війни. Серед таких:

- «Я бачу вас цікавить пільма» – Ілларіон Павлюк
- «Гаррі Поттер» – Джоан Роулінг
- «1984» – Джордж Орвелл
- «Століття Якова» – Володимир Лис
- «Троця» – Василь Шкляр
- «Кримінальна справа Василя Стуса» – Вахтанг Кіпіані
- «Людина в пошуках справжнього сенсу» – Віктор Франкл
- «Душа Ніколь» – Світлана Талан

Результати опитування вкотре підтверджують: книга не лише джерело знань, а й спосіб знайти емоційну рівновагу у складні часи.

(<https://1.zt.ua/news/kultura/ukrayinczi-staly-chytaty-bilshe.html>)

===

"Шукають істину і розраду". Бібліотекар розповів, які книги читають українці під час війни

Українці не полишають читання навіть під час війни - навпаки, дедалі частіше шукають у книжках розраду, сенси та відповіді на вічні питання. Читацькі уподобання зараз можна розділити на терапевтичний та пізнавальний напрямки.

Про це в інтерв'ю РБК-Україна розповів генеральний директор Національної бібліотеки України імені Ярослава Мудрого **Олег Сербін**.

"Шукають істину": що читають військові

За словами Сербіна, читацькі уподобання нині можна умовно поділити на **терапевтичний і пізнавальний напрямки**.

"Українці зараз активно цікавляться книгами історичного спрямування, а ще, особливо військові, - літературою релігійного характеру або радше історією церкви", - зазначив він.

Найбільший попит релігійна та історична література має серед учасників проекту **"Бібліотека українського воїна"**.

"Ті, хто боронить країну на передовій, щохвилини ризикують життям. Звісно, у них виникає запит - а що насправді є істиною? Вони шукають відповідей для себе у книжках", - пояснив директор.

Вірші з окопів і книжковий релакс

Окремим явищем останніх років стала **поезія, народжена на фронті**.

"Зараз також пішов бум на поезію, причому народжену на фронті. Я називаю її за аналогією до серії збірок Петра Маги "Вірші з окопу", - каже Сербін.

Разом із тим люди прагнуть емоційного перепочинку - **читають романи, зокрема й любовні**, щоб хоча б трохи відволіктися від воєнних реалій.

"Люди шукають книжкового релаксу, хочуть абстрагуватися від того жаху, що коїться навколо", - додає він.

Від фантастики до самопізнання

Попри важкі часи, популярність не втрачає й **фантастика** - жанр, який залишається улюбленим як для військових, так і для цивільних.

"Наш читач вдумливий, конкретно знає, що хоче. Українці зараз шукають терапевтичного ефекту у книжках", - підсумував Олег Сербін.

(<https://www.rbc.ua/rus/news/shukayut-istinu-i-rozradu-bibliotekar-rozpoviv-1761305161.html>, 26.11.2025)

