

Інформаційні можливості подолання стресу

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

№ 1

2026

Інформаційно-аналітичний бюлетень на базі оперативної інформації

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

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

Заснований у 2022 р.

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

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

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

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

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

Зміст

1. Аналітика

*В. В. Крутов, генерал-лейтенант, доктор юридичних наук, професор,
В. М. Горовий, доктор історичних наук, професор, заслужений діяч науки і
техніки України, НБУВ*
**Забезпечення психологічної стійкості суспільства в періоди складних
випробувань..... 4**

**2. Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресовими
ситуаціями16**

3. Практичні поради подолання стресу..... 76

4. Програми та робота центрів психологічної реабілітації..... 122

**5. Обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення
стресових ситуацій..... 152**

Аналітика

В. В. Крутов, генерал-лейтенант, доктор юридичних наук, професор,

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

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СУСПІЛЬСТВА В ПЕРІОДИ СКЛАДНИХ ВИПРОБУВАНЬ

Сьогодні українські воїни захищають свій народ, свою державу. І хвиля патріотизму в час тяжких випробувань цементувала в мирному житті дуже різних українців. І це стало основою мотивації захисників України в бою, в усіх нелегких випробуваннях останнього року.

Стійкість, боєздатність ЗСУ в нинішній війні здивували весь світ, від досвідчених експертів у справах війни і миру, від найвищого рівня політиків до рядових громадян в різних країнах світу. Все це відбувається не залежно від того, що загострення гарячої фази російсько-української війни принесло значні жертви, каліцтва, серйозні психологічні травмування і на фронтах, і на всій території воюючої України.

Слід звернути увагу на ще одну обставину, що обумовлює прояв несподіваного для агресора сучасного українського патріотизму. Діяльність ЗСУ знаходить широку підтримку всіх громадян України, об'єднаних в патріотичному пориві. І волонтерський рух, і всі інші форми допомоги фронту відіграють суттєве значення не лише в матеріальній, але також і в психологічній допомозі воїнам, зміцнюють їх бойовий дух і стійкість.

В Україні сьогодні, власне відбувається процес приведення до єдиного знаменника «ізноманітності соціальних структур, з різницею в темпах розвитку, політичних прагнень. При цьому, як це й передбачалося в дослідженнях минулого століття, на новому рівні суспільного розвитку «формування нації, етносу – це дуже складний динамічний процес... подібно до генетичного різноманіття, різноманіття національне – це захист популяції HOMO SAPIENS від випадкових мінливостей долі». При цьому патріотичним обов'язком сучасної української держави, її інформаційних структур і політичних партій

має бути зосередження суспільної уваги на особливостях сучасної специфіки національної трансформації в її внутрішньому і зовнішньому проявах.

У місцях бойових дій в умовах постійних смертельних небезпек знаходяться військові підрозділи і їх склад знаходиться під дуже дієвим психологічним впливом можливості збройного враження. При цьому, як свідчать відгуки ветеранів, організація психологічної допомоги безпосередньо на фронті організована сьогодні ще недостатньо. Не відпрацьовані ефективні дії психологів в екстремальних ситуаціях. Військовий психолог Андрій Козінчук вважає, що психологічний супровід потрібен ще на війні, тоді легше буде адаптуватись після повернення .

Як зауважував ще один в із спеціалістів у бойових порядках "Під час бойових дій ніхто не звертається до психолога, там моя задача була бути підтримкою, спілкуватись, на ходу працювати. Зараз недостатньо фахівців, не в кожному підрозділі є психологи» . Наслідки воєнних дій в психологічній сфері чи не найбільше пов'язані з різновидами масового психозу – прогресуючого психічного захворювання. Захворілий перестає адекватно сприймати навколишнє, змінюється його поведінка, реакції, психоемоційне тіло. Він дивно, неадекватно реагує на те, що відбувається, його емоції стають надто сильними. Сповнене небезпек життя стає причиною стресів, справлятися з якими люди найчастіше намагаються за допомогою алкоголю чи наркотичних засобів. Це спричиняє порушення мозкового кровообігу, кисневе голодування.

Обстріли, поранення, загроза життю, тривога, смерті побратимів – через це проходять військові у зоні бойових дій. Звертає на себе увагу та обставина, що навіть без серйозного травмування учасники ЗСУ, які пройшли війну, не завжди швидко адаптуються до мирного життя. Деякі з ветеранів після зони бойових дій мають депресивні розлади, посттравматичний синдром, на тлі чого, зокрема, зловживають алкоголем. За словами одного із ветеранів, у нього «... за рік почалась така ломка... коли твої цінності не збігаються з інтересами оточення. Всі продовжують тебе сприймати людиною, яку вони знали, до того, як ти поїхав. А ти повернувся зовнішньо таким самим, а внутрішньо відбулась зміна», – розповідає ветеран. Багато його знайомих-ветеранів після повернення звільнилось, а роботодавці сприймають такий вчинок із полегшенням...

У людей, які перенесли захворювання навіть після того, як будуть усунути всі симптоми, можливі наслідки психозу. Виявлятися вони можуть у змінах характеру на гірший бік. Раніше тактовна, чуйна людина стає грубою, нетерпимою, нетактовною, агресивною. Можуть початися розлади розумового процесу – людина втрачає здатність мислити послідовно, втрачає необхідні для трудової діяльності навички, змушена оформляти інвалідність. Як зазначається в документах Міністерство охорони здоров'я, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це хронічне порушення психічного стану, що може розвинути після травматичної події. У списку тих, в кого може розвинути це порушення, – ветерани війни . Проявляється ПТСР у постійних думках про травматичну подію, зловживанні алкоголем, сигаретами та наркотиками, панічних атаках, недовірі до оточення тощо. ПТСР, як і будь-яку іншу хворобу, потрібно лікувати. Зараз в Україні є десятки медичних закладів, де ветерани після війни можуть

пройти курс процедур, який включає і роботу з психологами. Процес лікування починається зі звернення до сімейного лікаря та отримання направлення на санаторне лікування.

Зауваження військового психолога Андрія Козінчука стосовно необхідності психологічної допомоги воїнам під час бойових дій в умовах нинішньої війни є дуже актуальним. І стосується воно крім учасників ЗСУ також і цивільного населення. Справа в тому, що реалії сучасної війни жорстоко травмують психіку більшості людей не лише в регіонах бойових дій, але й на всій території держав-учасників конфліктів. Останнім часом артилерійські, ракетні повітряні і морські сили демонструють рекордну потужність враження територій за сотні і тисячі кілометрів, руйнуючи не стільки воєнні об'єкти, скільки цивільну інфраструктуру, збільшуючи жертви, тривожні настрої і психологічні зрушення у свідомості не лише учасників збройних формувань, але й всього мирного населення. Проявлена громадянами України і на фронті, і в тилу стійкість базується на наявному психоенергетичному ресурсі і цей ресурс є витратним.

Певною мірою він може бути компенсованим достовірною, якісною інформацією, що може сприяти зміцненню інформаційно-психологічного поля захисника України в період воєнного конфлікту. Таке поле відображає психологічні характеристики людини і суспільства на даному етапі розвитку, пов'язане із рівнем розвитку свідомості та енергетичних можливостей людини. Воно відображає наявний рівень життєздатності людської біологічної популяції, можливості її реагування на виклики дійсності

Коли людина усвідомлено приймає інформацію, формує уявлення про неї і виробляє тверду впевненість в її корисності, запускаються фізіологічні реакції, які автоматично здійснюють повну біологічну зміну в організмі. При цьому вони вже роблять це без розумового контролю людської свідомості, при переході від свідомості до підсвідомості. Організм при цьому бере на себе відповідальність за себе, за свої дії, включаючи свої унікальні, природні ресурси і механізми. Тому, щоб добитися успіху необхідно активізувати підсвідомий розум – нашу вегетативну нервову систему. У цьому процесі ефективні інформаційні впливи, а також при можливості системи фізичних вправ, аутотренінгу та ін. сприяють відновленню вражених складових біополя людини, поновлюють порушення нейронних зв'язків та ін., сприяють посиленню загальних біоенергетичних вібрацій організму, входження цих вібрацій в резонансну гармонію з вищими пульсаціями космічних енергій, посилення енергомісткості цих вібрацій. Важливо із самого початку дати Віру в стопроцентну виліковуваність психологічно враженого організму. Дуже важливо в оздоровчий процес включити ефект плацебо. Сила Віри і Розуму (за рахунок отриманої інформації) обов'язково приведе фізіологію тіла до оздоровлення. Сила Віри (ефект плацебо) створюється людською свідомістю, яка на певному рівні взаємодіє з вегетативною нервовою системою.

Біохімічні механізми даних процесів пояснюються тим, що коли людина багато разів повторює думку або переживає новий досвід, тоді клітини мозку виробляють різні хімічні елементи (нейротрансмітери), усередині нервової

клітини утворюється додатковий протеїн. Він прокладає собі дорогу в клітинне ядро, де стикується з ДНК і включає окремі гени... Це означає, що однією лише думкою ми можемо активізувати нові гени у будь-який момент. Простою зміною свідомості. Це є яскравим свідоцтвом переважання розуму над матерією.

Але дійсна трансформація відбувається не на рівні свідомості (свідомого розуму). Свідомий розум може лише задавати напрям дії. Справжня робота по зміні організму відбувається і протікає на підсвідомому рівні. Саме підсвідомість, піддавшись навіюванню під дією розуму, виконує завдання по одужанню (ТМ – трансцендентний стан). Таким чином, як і при гіпнозі, ефект плацебо створюється людською свідомістю, яка так чи інакше взаємодіє з вегетативною нервовою системою. При цьому свідомість переходить в підсвідомість. Коли людина усвідомлено приймає деяку уяву і виробляє твердий намір, каскад фізіологічних реакцій автоматично здійснює повну біологічну зміну вже без участі його свідомості. Далі все відбувається якби саме – тепер організм бере відповідальність на себе, задіюючи свої природні механізми.

Адже жодна людина не здатна свідомо напружити рівень дофаміна на 200%, або контролювати тремор вольовим рішенням, або виробити нові нейротрансмітери, щоб боротися з депресією, або сигналізувати ствольним клітинам, щоб вони перетворилися на білі кров'яні тільця для посилення імунної реакції. Щоб добитися успіху, нам потрібно активувати наш підсвідомий розум – вегетативну нервову систему.

Вегетативна нервова система знаходиться під управлінням лімбічного мозку, який ще називають емоційним мозком. Лімбічна система відповідає за підсвідомі функції, у тому числі за гомеостаз – підтримка природної фізіологічної рівноваги в організмі. Це наш емоційний центр. Кожен раз, коли ми відчуваємо різні емоції, активується лімбічна система мозку, виробляючи хімічні молекули, відповідні даній емоції.

Таким чином, ефект плацебо вимагає, щоб людина надихнулася емоційно, оскільки емоції безпосередньо пов'язані з підсвідомістю. Саме вони дозволяють внести зміну до операційної системи і програми, повеліваючи вегетативній нервовій системі почати вироблення відповідної біохімії. Тіло не знає відмінностей між емоційним станом, породженим реальним досвідом або породженим представленням майбутнього, тобто мозок не розрізняє емоційно заряджені думки-образи здоров'я і дійсне здоров'я.

Під дією емоцій активується лімбічна система, а вона безпосередньо пов'язана з вегетативною нервовою системою і життєво важливими автоматичними функціями організму (стовбур мозку). Взагалі всяке зовнішнє корегування інформаційно-психологічної матриці, вибудованої для свого існування і розвитку людиною вводить її в деструктивний стан... Таким чином з точки зору квантової моделі реальності, можна сказати, що будь-яка хвороба є зниження частоти.

На процеси сучасної психологічної трансформації дуже негативно впливають спроби провокування ворогом хронічних психологічних розладів в масових обсягах, пов'язаних із впливом на суспільство сучасних воєнних дій. І своїми негативними наслідками можуть наносити суттєву шкоду

психологічній стабільності і військовим, і цивільному населенню. На всій території нашої країни населення сьогодні недостатньо захищене не лише від цілеспрямованого враження ворогом цивільної інфраструктури, енерго- та водопостачання житла і місць масового розташування людей, витрат і фізичних, і психологічних ресурсів, потрібних для підтримки енергетичного балансу організму, самоусвідомлення особистості.

Поряд із цим, специфічною особливістю нинішньої війни є зростаючий психологічний тиск смертельних небезпек, пов'язаних із війною поневірянь для всього цивільного населення воюючих країн, включаючи дітей і людей старшого покоління. Особливо це стосується населення в великих містах, в житлових масивах навколо територій стратегічних об'єктів. Сьогодні ракетні обстріли, можливості враження наземних об'єктів безпілотниками досягають будь-якої точки на карті нашої країни. І такі нальоти стають постійними елементами бойових операцій. Нерідко цивільне населення піддається в місцях ворожих обстрілів ризикам, співзмірним з небезпеками безпосередньо на театрі бойових дій.

Для вироблення протидії всякій зовнішній загрозі людина звертається до наявної в її свідомості інформації: знань, почуттів та найглибших шарів підсвідомості, що в своїй сутності складають позитивний досвід оптимальної для виживання поведінки, намагаються на його основі будувати поведінку в умовах нових загроз. Відсутність прийнятної для усвідомлення інформації якраз і може бути базою для паніки, неконтрольованих дій у спробах нейтралізувати загрози. Саме панічні, логічно неконтрольовані дії і настрої намагається протидіяти викликати для посилення ефекту від своїх бойових дій. На різних етапах розвитку інформаційних можливостей суспільства дезінформаційні впливи спочатку орієнтувались на безпосередньо військову силу противника. Пізніше важливим компонентом розвитку воєнної справи стали впливи на координуючу інформаційну складову зв'язку в армії противника, зв'язки з управлінням військами. І, нарешті, з розвитком інформаційного етапу розвитку суспільства, з глобальною інформатизацією, набули розвитку гібридні війни одним із основних компонентів яких стали інформаційні впливи на всю суспільну свідомість противника, включаючи цивільне населення.

Загрози, створені війною сприяють розвитку стресових ситуацій в свідомості всіх категорій населення, і насамперед в населення цивільного, найменш проінформованого про реальний перебіг подій і практично безпомічного при загрозах сучасної війни. Ознаки прояву таких ситуацій, як і форми нейтралізації їх надовго залишаються в периферійній пам'яті, в підсвідомості. При кількаразових повтореннях відкладаються в психіці людини.

Перебіг воєнних подій на міждержавному рівні сьогодні вимірюється десятками хвилин із можливими паузами протягом певного часу при переході до наступних етапів операції. Дані періоди особливо вразливі для цивільного населення, оскільки саме в цей час формуються панічні настрої, посилені масовою дезорганізацією, непевними слухами, пліткарством,

поширюваним ворогом спеціально в рамках інформаційної війни. Всі критичні ситуації вимагають і об'єктивно і на суб'єктивному рівні швидких цілеспрямованих дій. Хоча такого роду дії органами державної влади плануються наперед, однак вони далеко не завжди відповідають несподіваній, або ж малосподіваній ситуації. І тому в активну фазу діяльності індивідів включаються ресурси підсвідомої інформації.

К. Г. Юнг справедливо вважає, що «...підсвідоме вміщає в собі всі ті психічні компоненти, що опустились нижче порогу свідомості, так само як і підпорогові чуттєві прийняття. Крім того, нам відомо (як із власного багатого досвіду, так і з теоретичних розробок), що підсвідоме вміщає також весь матеріал, який ще не досяг порогу свідомості. Це – зародки майбутніх свідомих змістів.» .

Стосовно тих «психічних компонентів, що опустились нижче порогу свідомості», очевидно маються на увазі різноманітні компоненти, які колись були пов'язані з використанням у житті людини колись наявних жабер чи якоїсь функціонально призначеної форми кінцівок. Або ж зачатки тих компонентів, які, можливо, мають розвинутись у майбутньому, як, наприклад, інтуїція, прояви якої сьогодні нерідко пов'язуються із зачатками можливих органів взаємодії з ноосферними явищами. У практиці розвитку суспільства така інформація нерідко виручала людину, коли виникала ситуація, при якій саме зафіксовані в підсвідомості дії вдало впливали на ситуацію і могли навіть спасти людині життя. Виникнення повторних потреб у такій взаємодії може сприяти розвитку нових органів взаємодії з навколишнім середовищем, скажімо, при використанні в людській практиці ноосферах явищ, або ж відновлення для використання практично втрачених органів і, відповідно, емоційних можливостей на новому рівні розвитку. Наприклад жабер, при подальшому освоєнні світового океану.

«Отже, дана дилема часто вирішується таким чином: все, що дає нам минуле, адаптується до можливостей і вимог майбутнього. Ми обмежуємося досягненнями, а значить – відмовляємося від інших властивих нам психічних потенціалів. При цьому одна людина втрачає якусь цінну частину свого минулого, інша губить не менш цінну частину свого майбутнього... Це і є приклади згаданого вище вирішення дилеми» . При використанні даного принципу в умовах війни найбільш значимим стають ті дії, що забезпечують позитивний для їх учасника результат. Урізноманітнення і розширення загрозливих викликів, що постають перед сучасною людиною, і намагання адекватно відповісти на них вимагає оперативного використання до всієї можливої в даний час у розпорядженні людей інформації, починаючи із найближчої в оперуванні розумовою сферою – підсвідомої, аж до завершення стрімко зростаючими масивами електронної глобальної інформації. Для оптимального реагування цими масивами, а значить і важливими подіями життя людей дуже важливе значення має емоційна точність реагування, емоційні чинники відповідних дій.

В даному випадку саме квантові підходи до вирішення задач, пов'язаних із визначенням параметрів інформаційних небезпек і організації точно

визначених квантонів власної інформації для нейтралізації прояву інформаційної агресії можуть забезпечити інформаційно-психологічну стійкість індивіда.

Як свідчить практика, включення в загальний процес технологічного оновлення інформаційних технологій методик квантової психології є питанням актуальним і перспективним. Мова йде про оперативну розробку формування навколо процесу дослідження інформаційних «тунелів реальності» з використанням психологічних критеріїв, базованих на ситуативних чинниках сучасності. З їх допомогою зростає ефективність відбору необхідних для інформаційних ресурсів, котрі якнайкраще концентрують увагу дослідників на швидкому виробленні рекомендацій по визначенню в бойових умовах реагування на те, що дійсно відбувається». Таким чином, використання вдосконалюваних хмарних технологій та «тунелів реальності» може суттєво допомагати воєнним інформаційним спеціалістам зосередитись на актуальних епізодах війни, відволікає їх від занурення в низькоякісну, а іноді й шкідливу інформацію і допомагає забезпечити захисників України якісною бойовою інформацією.

Саме серйозні стресові ситуації, що охоплюють маси населення в періоди відчутних небезпек, пов'язаних з війною, значною мірою в основі своїй, обумовлюють відсутність достовірної інформації про характер подій і лавиноподібне зростання на цій основі домислів чуток і зумисних фальсифікацій. Необ'єктивне інформування посилюється суспільним механізмом колективного самонавіювання, панічних настроїв, що знижують об'єктивну оцінку ситуації і організацію раціональних дій, спрямованих на стабілізацію і нейтралізацію виникаючих для даної людської спільності загроз.

Львівський психолог О. В. Чайковська справедливо зауважує, що справитись із даною проблемою може допомогти елементарна інформаційна гігієна. «Намагайтеся обмежити кількість інформації, яку ви споживаєте, – радить спеціаліст. Зменшить кількість часу, проведеного за читанням новин і в соцмережах. Оберіть ті джерела інформації, яким довіряєте, і відправте у бан ті, що розганяють паніку». Звичайно, насамперед ці поради стосуються людей, що мають певну кваліфікацію свідомої оцінки інформації. Однак, вони можуть бути корисними і для всіх інших громадян при умові, що вони зможуть одержувати допомогу від кваліфікованих спеціалістів у комп'ютеризованих місцевих бібліотечних установах та при дистанційному використанні електронних ресурсів міських, обласних, галузевих і, що важливо, наукових бібліотек. Останні акумулюють у своїх фондах найбільш якісну, наукову інформацію, що є найбільш соціально значущою, переконливою в системі національних інформаційних ресурсів.

Національна наукова бібліотека ім. В. І. Вернадського в сучасних умовах у рамках національного інформаційного простору може сприяти користувачу в масивах дуже різних за змістовною якістю одержувати достовірний, актуальний матеріал про перебіг подій визвольної війни нашого народу, про процеси відновлення життя у вражених війною районах, про приклади зарубіжної солідарності з українським народом. Оперативне, якісне донесення

цієї інформації знаходить відгомін у читацькій аудиторії на території всієї України і в солідарних із нею державах світу. Бібліотечний аспект в удосконаленні керівництва інформаційними процесами при цьому набуває зростаючого значення, оскільки він проявляється в оперуванні сукупністю суспільно значимих інформаційних ресурсів і розглядає цю сукупність з позицій оцінки збереження і використання напрацьованого суспільством досвіду сучасного життя і боротьби.

Зміст контенту інформаційних обмінів в умовах збройної боротьби захистників України може допомагати цій боротьбі, сприяти її активізації. Він має спиратися на традиції історичного минулого нашого народу узгоджені з оперативною інформацією, що відображає грізні події сьогодення і, таким чином, на сучасному рівні розвивати специфіку національних традицій інформаційних процесів у суспільному поступі в цілому. В підготовці таких синтезованих продуктів на даному етапі організації інформаційної діяльності, як свідчить досвід, корисним є постійне зближення бібліотечних інформаційних працівників-аналітиків з представниками інших сфер практичної діяльності, насамперед тих, що працюють над реалізацією основних проблем національного розвитку. При цьому виробляються дієві форми зворотного зв'язку в інформаційному забезпеченні користувачів, насамперед в його дистанційних формах, розвиваються технології інтерактивного спілкування. І це являє собою процес розвитку соціальних механізмів сучасних психологічних обмінів.

Інформаційний компонент воєнного протистояння з розвитком все проникаючих, масово доступних інформаційних технологій на нинішньому етапі розвитку людства набуває особливої важливості у зв'язку з тим, що саме інформаційні впливи супроводжують і активізують всі аспекти функціонування людини, і насамперед – її стосунки зі зовнішнім світом. В усі періоди розвитку людства інформація була невід'ємною сутністю основної трудової діяльності, виживання і самовдосконалення людей, відіграла роль глобального чинника загальносистемної рівноваги в економіко-екологічному комплексі. Саме з нинішніми інформаційними технологіями з'явилась можливість впливати на кожен із цих аспектів, що відкриває можливості для управління реакціями людини на інформаційні подразники, можливості для управління, в кінцевому підсумку, поведінкою індивіда. Дана тенденція в наш час набуває особливого значення, адже, як зазначає Л. Г. Мельник «в технологіях інформаційного суспільства буде реалізуватись формула: виробляти інформацію з інформації інформаційною основою людини з допомогою інформаційних засобів для інформаційної основи людини» .

Протягом останніх десятиріч знаходять своє розповсюдження також бойові інформаційні ресурси, що є основним компонентом інформаційних воєн та ресурси нейтралізації даного виду інформаційних впливів з боку об'єктів, що стали предметом інформаційних атак. Зміст бойових інформаційних ресурсів строго підпорядкований цілям інформаційної війни або ж в якості важливого компонента війни всіма традиційними засобами. Під даним кутом зору має розглядатися також і об'єктивність даного виду ресурсів не лише для учасників

конфлікту, але й для всіх інших користувачів глобальними інформаційними ресурсами. Характерними особливостями цього виду ресурсів є висока динаміка застосування, наявність певних технологічних властивостей глибокого впливу на психодієву сферу кожного окремого індивіда в середовищі потенційного противника, а також багатоваріантність використовуваних форм з урахуванням аудиторії, в тому числі для створення позитивної громадської думки стосовно дій суб'єкта даного впливу в міжнародному співтоваристві.

У сучасних війнах використання бойових інформаційних ресурсів здійснюється засобами впливу на процес формування нової інформації з одержуваних даних безпосередньо в даний час, для корегування в вигідному для противника напрямі процесу використання набутих раніше знань і для перемодельювання основ підсвідомості, докорінних поведінкових механізмів реагування на дійсність, закладених на генетичному рівні кожної особистості.

Технології інформаційних обмінів у соцмережах сприяють розвитку громадянського суспільства, його консолідації на якісно новому рівні розвитку. Винахідник Всесвітньої мережі «Інтернет» Тімоті Бернерс-Лі у книзі «Заснування Павутини» зазначає: «Мережа – це більше соціальне, ніж технічне явище». Задумував я її для досягнення результату – допомогти людям працювати разом, – а не як технічну іграшку. Найзагальніша мета Мережі – підтримка і поліпшення нашого існування у світі, яке саме багато в чому є мережевим» .

Однак, зважаючи на вільний, практично неконтрольований доступ до участі в спілкуванні у соцмережах для кожного дієздатного члена суспільства, як досвідченого в такого роду спілкуванні, так і недосвідченого, як компетентного в порушуваній тематиці, так і некомпетентного, як відповідального за створюваний контент, так і безвідповідального, в соціальних мережах на сьогодні ще не виробились надійні механізми, квантові підходи до забезпечення належної ефективності використання мережевої інформації, нейтралізації присутніх зумисно чи ненавмисно поширюваних пліток і особливо – спеціально психологічно орієнтованих операцій для роздмухування паніки і підтримки в суспільстві стресового напруження.

До початку воєнних дій в Україні найчастіше українські користувачі соцмереж користувалися ними для спілкування з друзями (60%). Новини та події в країні і в світі цікавлять 36% респондентів. Характерним при цьому було те, що поступово розвивались інструменти та методи просування продукції в інтернеті. Насьогодні вже можна говорити про масове користування громадян України соціальними мережами, зростаючі відсотки їх використання в діловій сфері свідчать про зміцнення практики входження цих технологій в соціальну практику обмінів інформацією в Україні та, в свою чергу, довіря до неї.

У той же час в умовах війни, і на етапі самостійних інформаційних операцій, і, тим більше, на етапі війни в її «гарячій фазі» соціальні мережі можуть створювати і серйозні небезпеки національному інформаційному простору України, оскільки можуть бути каналами поширення несвідомих за своєю метою на побутовому рівні стресів, а в умовах воєнних – ґрунтовно продуманих противником панічних, деморалізуючих, шкідливих для суспільної організації настроїв, що мають паралізувати суспільний спротив агресії

Особливу небезпеку даний інформаційний канал у підриві суспільної стресостійкості являє собою у зв'язку з тим, що джерело дружнього спілкування, як свідчить соціологія, стало дуже вагомим і значимим у суспільному взаємоінформуванні, у формуванні поглядів на навколишню дійсність. І довіра до такого спілкування в обмінах думками з друзями, знайомими, людьми, авторитетними для учасників спілкування камуфлює його недоліки і часто використовується зловмисниками і некомпетентними людьми для дезінформування, створення хибних точок зору на суспільнозначимі процеси. Поширення в суспільстві інформації, результатом впливу якої стає психічний розлад, масові стресові явища є, по суті, інформаційним тероризмом і має таким чином оцінюватись у правовому полі. Особливо це є актуальним під час війни.

Боротьба з провокуючою стреси інформацією в соцмережах має дуже велике значення в умовах сучасної війни. При цьому соцмережі не можуть розглядатися як суто шкідливий, дезорганізуючий інструмент. При належній розробці технологій контрпропаганди саме ці канали внутрісуспільних зв'язків можуть бути успішно використані в організації достовірних інформаційних обмінів в соцмережах, забезпечити їх інформацією, що нейтралізує ворожу, недостовірну, шкідливу для нашого суспільства інформацію. Оскільки даний процес є суспільно значимим, державні інформаційні, інформаційно-аналітичні та аналітичні структури мають виробити і реалізовувати централізовану політику стосовно соцмереж, спільні підходи стосовно підвищення реальної дієвості цих інструментів сучасних інформаційних обмінів.

Насамперед, в об'ємі засобів боротьби з поширенням стресів в соцмережах мають бути чіткі уявлення про характер розгортання стресових кампаній ворогом, кінцеві цілі інформаційних атак і характер пов'язування їх із бойовими діями та інформування про їх, з точки зору противника, беззаперечно позитивних для нього результатів населення України та Зарубіжжя. Нейтралізація шкідливої для нашого суспільства інформації має також проводитись із організацією патріотичної, виховної достовірної інформації, а також популярне, переконливе розкриття перспектив розвитку власного суспільства, визначених Президентом, урядовими програмами, іншими документами, що відображають тренди розвитку суспільства, його соціальних структур. При належній організації популяризації цих орієнтирів, вони будуть відігравати не лише стержневу роль у створенні певних інформаційних систем орієнтації для учасників спілкування в мережах, але й матимуть певне упереджувальне значення в боротьбі з впливом паралізуючих суспільну активність стресів.

Важливою умовою боротьби з провокуванням ворогом панічних настроїв в період воєнного протистояння в соцмережах є обов'язкова постійна присутність держави, її інформаційно-аналітичних структур, в тому числі бібліотечних, в соцмережах. Інформування учасників соцмереж про очікувані вкиди в національний інформаційний простір неправдивої інформації значно знижує її ефективність.

У боротьбі із використання інформаційних технологій, орієнтованих на організацію масових стресів як психологічної зброї противника, слід використовувати і наявний міжнародний досвід. Так, «Google вже працює над індексом надійності, що визначає та демонструє градус достовірності змісту певного повідомлення. Дана технологія може бути використовувана. Однак, деяких спеціалістів вони певною мірою насторожують, оскільки «...такі заходи працюватимуть на алгоритмах, а це породжує побоювання, що вони обмежать вільне поширення інформації в Інтернеті», – висловлює побоювання Мішела дель Вікаріо (Michela Del Vicario) з лабораторії комп'ютерної соціології в Льюїсї (Італія). Мовляв, у такому разі відбуватиметься щось на кшталт цензури». У той же час Facebook намагається знайти інші форми боротьби з недостовірною інформацією в мережах. Ставка при цьому робиться на зростанні свідомості користувачів у колективній боротьбі з можливою дезінформацією, сумнівні повідомлення в стрічці новин кожен з них зможе позначити як, з його точки зору, несерйозні чи фейкові.

У наших публікаціях вже не раз піднімалося питання про вдосконалення правового забезпечення розвитку електронного спілкування, що постійно відстає від розвитку нових інформаційних технологій. Серед гострих проблем у цій сфері фахівці виділяють безпеку і захист персональних даних, відсутність уніфікованих принципів правового регулювання відносин у соціальних мережах, захист та критерії відповідальності за порушення прав інтелектуальної власності, проблеми правового регулювання реклами, електронної комерції і використання товарних знаків у соціальних мережах та ін.

Таким чином, можемо приєднатися до думки американського політичного науковця та економіста Франсіса Фукуяма у виданні The Atlantic про те, що більше інформації завжди краще. Однак, сучасна практика свідчить, що в епоху інтернету, коли тисячі ботів і тролів можуть посилювати розповсюдження дезінформації, «надання хорошої інформації, яка зрештою протидіятиме поганій» є безсумнівно важливим, але не єдиним напрямом підвищення достовірності інформаційних обмінів в мережах.

Паралельно суспільство має вдосконалювати також і відповідні регулятивні механізми, які забезпечать використання самої по собі нейтральної платформи нового способу спілкування в інтересах суспільного прогресу. Ця платформа має ефективно використовуватись і в нейтралізації технологій стресових впливів на суспільство з використанням властивих їй якостей суспільного довір'я, опори на традиційні уявлення про критерії добра, етнічно-ментальні цінності, гуманістичні орієнтири суспільного розвитку.

При використанні даного принципу в умовах війни найбільш значимим стають ті дії, що забезпечують позитивний для їх учасника результат. Урізноманітнення і розширення загрозливих викликів, що постають перед сучасною людиною, і намагання адекватно відповісти на них вимагає оперативного використання до всієї можливої в даний час у розпорядженні людей інформації, починаючи із найближчої в оперуванні розумовою сферою – підсвідомої, аж до завершення стрімко зростаючими масивами електронної

глобальної інформації. Для оптимального реагування цими масивами, а значить і важливими подіями життя людей дуже важливе значення має емоційна точність реагування, емоційні чинники відповідних дій.

Перспективи вдосконалення управління інформаційними ресурсами розвиваються не лише із прискоренням науково-технологічного прогресу, але й при розвитку, подальшого поглиблення використання в даній сфері діяльності тонких психологічних інструментів, ефективних на квантовому рівні оперування інфосферою. Даний процес, сприяючи вдосконаленню управління інформацією на інтуїтивному рівні, ставатиме все більш значимим фактором самовизначення людини в сучасних нелегких випробуваннях, зміцнення її стійкості перед складними викликами дійсності..

При цьому перспективи інформаційного розвитку суспільства пов'язані з розглядом новітніх технологій інформаційних процесів як таких, що мають розвиватись в інтересах людини, її безпеки і відображати об'єктивність еволюції інформаційної сфери. Ці технології мають знижувати непродуктивний інформаційний тиск на людську психіку. Вони мають «олюднювати» програми штучного інтелекту, квантових підходів до управління інформацією, всіх інших напрямів розвитку інфосфери, зберігаючи і розвиваючи здоров'я, розумові здібності людини як вищої форми планетарного розуму.

У цілому ж в умовах нинішньої воєнної реальності наше суспільство зіткнулося із необхідністю оперативного реагування на грізні виклики дійсності, при яких використання великих масивів інформації для якісного реагування стає неможливим. У зв'язку з цим поряд із квантовою механікою, квантовою фізикою, хімією та ін. виникає потреба в рамках психологічної науки створити новий науковий напрям – квантову психологію (К. П.), що має стати ефективним інструментом управління сучасними інформаційними процесами на свідомісному рівні.

Основу системи знань в області К.П. повинні складати знання традиційних галузей західної психології, філософії Сходу (східних традицій), квантової механіки і нової світоглядної парадигми на базі онтологічної моделі, відображеної формулою: Свідомість – Інформація – Енергія – Матерія. В даному науковому напрямку Свідомість, як фундаментальна константа вселенського буття, на відміну від психіки, яка в сучасній психології є її головним предметом, має зайняти реально відповідне місце в якості базового практичного предмета психології, психологічної стійкості всіх категорій населення нашої країни. У цьому процесі все більшу роль відіграє необхідність забезпечення свідомої опори суспільства на сучасну якісну, оперативну інформаційну сферу.

(В. В. Крутов, В. М. Горовий. Інформаційні основи квантової психології : монографія / В. В. Крутов, В. М. Горовий ; відп. ред. В. І. Осьодло. – Київ, 2023. – С. 135-150).

Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресовими ситуаціями

Невидима травма війни та як з нею жити: історія захисника, який пережив десятки контузій

Контузія залишається "невидимою" травмою. Яку, на жаль, військові звикли масово ігнорувати або вважати чимось несерйозним.

Про спершу непомітний, але накопичувальний ефект вибухових хвиль, провали в пам'яті та чому за порадою "просто не злитись" можна пропустити серйозну проблему – читайте в історії військового Ореста для [РБК-Україна](#).

Головне:

- **Контузія – це повноцінне нейропоранення:** вона руйнує роботу мозку, викликаючи хронічний біль, втрату пам'яті та ПТСР, навіть якщо немає зовнішніх травм.
- **Мікроконтузії накопичуються роками:** постійна стрільба та вибухові хвилі виснажують нервову систему непомітно, створюючи ефект "відкладеної травми".
- **Військові часто знецінюють свій стан:** через страх виглядати "слабким" бійці ігнорують симптоми, а це призводить до незворотних змін у психіці.
- **Наслідки заважають і в тилу:** дратівливість і страх натовпу є фізіологічною реакцією мозку, який продовжує шукати загрозу в мирному місті.
- **Допомога фахівців із бойовим досвідом ключова:** поради цивільних психологів часто не діють, бо солдати часто довіряють лише тим, хто розуміє специфіку війни.
- **Повернення на фронт як спосіб адаптації:** через складність соціалізації захисники часто прагнуть назад до "своїх", де умови зрозуміліші за цивільне життя.

Чому наслідки вибуху приходять не відразу

У момент вибуху немає усвідомлення наслідків. У момент вибуху з'являється лише одне – бажання вижити, убезпечивши своє тіло від смерті. Спочатку свист у вухах, потім падіння на землю, пізніше секундна дезорієнтація.

Коли отримуєш контузію, спочатку цього не усвідомлюєш. Ти зайнятий іншим, більш важливим – виживанням. Усвідомлення контузії приходить пізніше, в момент спокою, коли тіло вже в безпеці, а мозок відходить від спалаху адреналіну.

Перші симптоми – сильна головна біль, таблетки не допомагають. Як і не допомагає бажання зрозуміти, що відбувається. Сон посилює біль, а необхідність піти до лікаря відкладається думками "це ж не поранення".

З часом приходять наслідки – непомітно і тихо. Бувши за крок до смерті, голова починає по-іншому реагувати на гуркіт закриття дверей, на рів мотоцикла

чи просто далеко проїждженого авто. Мозок автоматично реагує на всі можливі загрози, з часом вичерпуючи з тебе весь час відпочинку, перетворюючи його на постійну перевірку на ймовірність повторного удару. Словом, починаються симптоми посттравматичного розладу (ПТСР).

Книги пишуть, що з контузіями треба змиритись і привчитись. З часом так і відбувається. Виключно до моменту нової. А потім заново по колу. Виснаження нервової системи несе за собою втому і вигорання, більш емоційне сприйняття реальності. А ти навіть ніде не фіксував своєї травми, тобі здавалось, що це "дріб'язково".

З часом ти випадаєш з соціальної картини "нормально" і стаєш тим, на кого дивляться більш прискіпливо, від тебе не знають що очікувати, та ти й сам – цього не знаєш. Бо спогади про близькість смерті виринають неочікувано та точково.

"Не поранення, а частина служби". Мікроконтузії руйнують здоров'я бійців

Говорити про контузії з військовими – непросто. Для більшості з них визнання цієї травми дорівнює неідеальному образу бійця, який "крізь вогонь та воду". Ще більш відверто – уявлення серед побратимів про гідного солдата закінчується його пораненнями чи навіть смертю, навіть якщо менш постраждалий пройшов набагато більше боїв.

Навіть сьогодні, щоб поспілкуватись на цю тему, обрано стратегію анонімності, щоб побратими не вчисили, хто це, але, можливо, побачили в цій історії й себе. І це історія про Ореста.

Його бойовий шлях почався у 2017 році, коли тривала Антитерористична операція на сході України. З 2018 року – Операція об'єднаних сил (ООС), а з 2022-го – повномасштабне вторгнення Росії на територію України. Бої в Рубіжному, Северодонецьку, Лисичанську, бої в Бахмуті, Хромовому, Макіївці і Мирнограді. Цей чоловік знає, що таке війна і живе з її наслідками, роками не пов'язуючи свій стан із травмою.

У 2019 році за одну ротацію він зробив понад сотню пострілів із РПГ, згадує Орест.

"Тоді почалися перші симптоми: дзвін у вухах, головний біль, виснаження. Але ми це сприймали як "нормальну частину служби". Просто ніхто не пояснював, що це вже наслідки травми", – ділиться він.

Орест пояснює: є ще так звані мікроконтузії – наслідок постійної дії вибухових хвиль, стрільби, роботи важкої зброї: "Люди думають, що контузія – це тільки коли щось вибухнуло біля тебе. Але є ще мікроконтузії. Вони накопичуються роками – від постійної стрільби, від РПГ, від гранатометів, від артилерії".

Він говорить спокійно, без пафосу. Так, ніби описує звичайну частину служби. І в цьому - головна проблема. Перші симптоми ПТСР не виглядали як щось тривожне. Не було різкого болю, не було очевидної небезпеки.

"Перший дивний момент, який я запам'ятав, був із ключами. Поклав їх в холодильник, відвернувся, почав взуватися і потім хвилин 15 шукав ті ключі по квартирі. Коли побачив – тільки тоді згадав, що сам їх туди поклав. До цього зі

мною такого не було", – згадує він. Такі епізоди почали повторюватися. Забудькуватість. Розсіяність. Відчуття, що думки "гальмують". Він каже: "Тоді не було навіть думки "я втомився" — було просто ігнорування. Ми отримуємо мікроконтузії роками – і не помічаємо цього". Але з часом змінився не тільки фізичний стан, а й відчуття себе.

Орест говорить про періоди після виходів, коли повертатися до цивільного життя ставало складно: "Після бойових мене починало дратувати все. Люди, шум, магазини, натовпи. Заходиш у супермаркет – бачиш, як хтось сміється, і тебе це злить. Хоча розумієш, що це ненормально".

Він згадує, що були періоди, коли не хотілося бачити нікого — навіть близьких: "Бували тижні, коли хотілося просто закритися від усіх. Ні з ким не говорити. Бути самому. Не тому що не любиш людей, а тому що просто не можеш витримувати контакт".

Найважчим, каже він, була не агресія і не злість. Найважчим була постійна втома: "Вона не проходить. Ти ніби завжди на нулі. Стаєш дратівливим, бурчиш через дрібниці. І сам собі не подобаєшся таким, але нічого не можеш із цим зробити".

Що відбувається з мозком після контузії

Те, що описує Орест, має чітке наукове пояснення. Про це говорить нейропсихологиня та психотерапевтка центру Unbroken Евелія Більська. Вона пояснює: більшість людей просто не розуміють, що їхні симптоми мають фізіологічну основу.

"Хронічний головний біль, порушення сну, постійна втома, дратівливість, емоційна відстороненість, проблеми з пам'яттю, концентрацією, тривога – все це люди часто не пов'язують із контузією. Вони думають: "зі мною щось не так". Але насправді – це мозок працює інакше після травми".

За її словами, ключова проблема – у знеціненні: "Я постійно чую фрази: "само пройде", "я не псих", "іншим гірше". І майже завжди ігнорування симптомів призводить до хронізації. Чим раніше людина звертається по допомогу, тим більше шансів відновитися".

Під час вибухової хвилі виникають мікропошкодження, порушується нейронна взаємодія, формується нейрозапалення. Мозок працює в режимі перевантаження. Людина фізично не може функціонувати так, як раніше.

Сам Орест за допомогою звернувся не одразу. Точніше, не з власної ініціативи: "Я сам не пішов до лікарів. Мене туди фактично направили побратими. Вони роками говорили: "Ти вже не вивозиш".

Він зізнається: тільки під час лікування прийшло усвідомлення, в якому стані він був: "Мені прямо сказали: частину наслідків я нестиму з собою все життя. Бо звернувся пізно".

Головний меседж Ореста простий і жорсткий: **контузія – це теж поранення**. Вона може ламати навіть сильніше, ніж фізичні травми. Бо її наслідки ламають тебе зсередини: твою пам'ять, характер, стосунки, життя.

Чому про це досі говорять так мало

Евелія Більська пояснює, що причина не лише в системі, а й у культурі: "У нас є культура терпіти. Є страх виглядати слабким. Особливо серед військових.

Є плутанина між психотерапією і психіатрією. Є дефіцит доступної інформації. І тому контузію досі не сприймають як повноцінну нейротравму, хоча за наслідками вона може бути не менш руйнівною, ніж видимі поранення".

Тут також виникає питання доцільності самих військових психологів частини. Адже вони числяться в бригаді "на папері", але рідко стають довіреною людиною для бійця. Ще складніше з цивільним психологом, який може бути чудовим професіоналом, але далеким від досвіду солдата.

Орест під час лікування з одним з цивільних психологів почув таку пораду: у момент агресії закрити очі і казати собі: "Я не злюсь, я не злюсь". Або "не сприймати ситуацію навколо так серйозно".

"Це не допомагало, я їх слухав, думаючи, що так правильно, але це мені не допомагало. Навіть ще більше злило. Потім, коли знайшов психолога з військовим досвідом, який теж служив, то відчув полегшення. Бо ми з ним говорили "однією мовою", – поділився чоловік.

Недооцінка професійності психолога для солдата – важливе питання, про яке мовчать. Досвід війни завжди буде нервовою ниткою, яка зачіпатиме душевний стан того, хто бачив бойові дії на власні очі. Це не загальна психологія, а окремий спеціаліст, який пройшов цей досвід і знає, як з ним жити. Військові й так скептичні щодо звернень до душевних спеціалістів, а після такого досвіду – й поготів.

Кожна людина прагне жити, і як би це дивно не читалось, але повернення в зону бойових дій та оточення "своїх" – це для солдата і є жити. Повторні вибухи, спалахи, моменти кризи – це стає звичним для бійця, на відміну від соціальних правил та норм, в які доводиться вписуватись в цивілізації. І саме психологи могли б стати тими, хто прокладе їм шлях з війни до тилу.

Орест після стількох років служби і морального виснаження в боях, сьогодні знову повернувся на фронт: "Я тут відчуваю себе живим, важливим, потрібним. Коли я вдома, то рідко виходжу гуляти, а як виходжу - доводиться відповідати на запитання людей: "Коли це закінчиться", "До чого нам готуватись". Або слухати похоронні дзвони, від яких хочеться втекти кудись подалі".

Він хоче побудувати сім'ю, і прагне спокою, але поки не знає, як віднайти баланс між пережитим і живим.

<https://www.rbc.ua/rus/news/nepomitna-travma-viyni-i-k-neyu-zhiti-istoriya-1770719596.html>, 10.02.2026)

===

Латвія передала Запоріжжю мікроавтобус для військових

Ford передали для перевезення та психоемоційного відновлення захисників Департамент з питань ветеранської політики Запорізької міської ради отримав важливу гуманітарну допомогу – мікроавтобус марки Ford від громади латвійського міста Огре. Передав транспорт колишній мер Огре Егілс Хельманіс, який системно підтримує Україну та військових, що боронять країну, зокрема на Запорізькому напрямку. Про це повідомили в Запорізькій міській раді.

Автомобіль буде задіяний для перевезення військовослужбовців, які перебувають у Запоріжжі на лікуванні, у відпустці або після повернення з позицій. Його також використовуватимуть під час заходів відновлення та програм ментальної реабілітації.

"Цей мікроавтобус стане важливою допомогою для наших військових, яких ми долучаємо до програми декомпресії", — зазначив заступник директора Департаменту з питань ветеранської політики Андрій Гаженко.

Програма спрямована на психоемоційне розвантаження та відновлення після екстремальних ситуацій. Вона допомагає нашим захисникам впоратися зі стресом після служби на фронті та адаптуватися до цивільного життя під час перебування в місті.

Громада Огре та особисто Егілс Хельманіс регулярно надають допомогу Україні. Вони забезпечують військових необхідними ресурсами та підтримкою, щоб ті могли ефективніше виконувати свої завдання на передовій і зберігати бойовий дух.

"Ми допомагаємо всім, чим можемо, щоб ви могли боротися. Українці захищають свою країну, а тим самим захищають і нас. Ми будемо поруч із вами до Перемоги", — підкреслив Егілс Хельманіс.

Завдяки такій допомозі військові отримують не лише фізичну підтримку у вигляді транспорту, але й можливість відновлення психологічних ресурсів, що є надзвичайно важливим у нинішніх умовах.

Мікроавтобус дозволить зручно та безпечно перевозити особовий склад, забезпечуючи логістичну підтримку для поїздок на лікування, відпочинок та тренінги.

Допомога з Латвії є прикладом тісної міжнародної співпраці та солідарності з українським народом і військовими. Кожна така ініціатива наближає країну до перемоги та підвищує ефективність заходів з підтримки військових, які повертаються з фронту до цивільного життя.

(<https://zprz.city/news/view/latviya-peredala-zaporizhzhuyu-mikroavtobus-dlya-vijskovih>, 22.02.2026)

===

Військові психологи Збройних Сил України беруть активну участь у заходах реінтеграції для наших захисників, які повернулися з полону.

Мета цих зустрічей — допомогти воїнам адаптуватися до мирного життя, відновити психологічну стійкість та повернути відчуття безпеки.

Фахівці працюють індивідуально та в групах, використовуючи сучасні методики підтримки, щоб кожен військовослужбовець відчув турботу та підтримку побратимів і держави.

Цю роботу координує Головне управління психологічної підтримки персоналу ЗСУ, яке забезпечує системність та професійність заходів.

(<https://www.facebook.com/GeneralStaff.ua/posts/>)

===

У ЗСУ відбувся тренінг для гейткіперів - фахівців із запобігання самогубствам

Вони поширюватимуть сучасні підходи до психологічної підтримки у військових колективах.

У Збройних Силах відбувся спеціалізований тренінг із підготовки гейткіперів - фахівців, які відіграють ключову роль у ранньому виявленні ризиків суїцидальної поведінки та наданні своєчасної психологічної підтримки військовослужбовцям.

Про це повідомляє Генеральний штаб ЗСУ.

Організатором заходу виступило Головне управління психологічної підтримки персоналу ЗСУ, а безпосереднє проведення здійснив Центр психічного здоров'я Національного університету "Кієво-Могилянська академія".

"Метою стала підготовка тренерів із попередження самогубств, які у подальшому поширюватимуть сучасні підходи до психологічної підтримки у військових колективах", - зазначили в Генштабі.

До участі у тренінгу були залучені військові психологи.

"Проведення таких заходів є важливим елементом системної роботи зі збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Очікується, що підготовлені тренери зможуть ефективно впроваджувати отримані знання у підрозділах та посилять спроможність військових колективів своєчасно виявляти ознаки кризових станів, підтримувати побратимів та запобігати трагічним випадкам", - йдеться в повідомленні.

(https://lb.ua/society/2026/03/12/726917_zsu_vidbuvsya_trening.html, 12.03.2026)

===

Понад 13 тисяч військових за два роки: волонтери НАЕК реалізують програми психологічного відновлення захисників

5 березня в Енергоатомі відбувся круглий стіл, присвячений підсумкам дворічної роботи програми психологічного відновлення військовослужбовців. У заході взяли участь **т.в.о. голови правління АТ «НАЕК «Енергоатом» Павло Ковтонюк, голова ГО «Вартові світла» Олена Дончук, голова ППО Дирекції НАЕК Ганна Заєць**, представники Сил оборони України, військові психологи та керівництво БФ «Енергія Атома».

Програму започаткували члени ГО «Вартові світла» у 2024 році за підтримки товариства, а до її реалізації долучилися представники Головного управління психологічної підтримки персоналу ЗСУ, Державної прикордонної служби та ЦСП «ОМЕГА» НГУ.

Павло Ковтонюк відзначив важливість цієї ініціативи та внесок колективу Енергоатома: *«Дякую нашим волонтерам за організацію процесу відновлення*

психологічного стану захисників. Це дуже ефективна робота. Такі ініціативи потрібно підтримувати».

Олена Дончук розповіла, що програма психологічної підтримки захисників і захисниць є справді унікальною за масштабами: від початку її реалізації нею скористалось 13 255 військовослужбовців. *«Немає більш цінного ресурсу для України, ніж людський. Саме він відновлюється найважче, тому наших захисників важливо підтримувати не лише ресурсами, необхідними на фронті, а й емоційно»,* – додала вона.

Згодом програма розширилась ініціативою «Родина», адже участь близьких є надзвичайно важливим елементом реабілітації військових. Від початку її реалізації допомогу отримали 706 родин.

Начальник управління психологічної підтримки персоналу ЗСУ, полковник Олександр Тіторенко подякував Енергоатому та волонтерам товариства за реалізацію ініціативи. *«Ті військові, які проходили програму із сім'єю, відчували ще більшу підтримку. Можливість залучити рідних допомагає не лише збільшити ефективність психологічного відновлення, а й покращити родинні зв'язки»,* – констатував він.

Для підтримки членів родин захисників, які зникли безвісти, потрапили в полон або загинули під час виконання бойових завдань, було створено програму «Родинний затишок». Вона вже охопила майже 350 родин.

«Здебільшого захисники йдуть на фронт, щоб захистити свою родину. Тож ми усвідомлюємо відповідальність, і робимо все, щоб родини не втрачали довіру до нас», – підкреслила членкиня БФ «Енергія Атома» Тетяна Фіногеева.

Військові психологи зазначають, що участь у таких програмах сприяє їхньому професійному розвитку: вони отримують можливість працювати із захисниками не лише у війську, а й поза його межами, а також підтримувати родини військовослужбовців.

Керівництво Енергоатома, волонтери ГО «Вартові світла» та БФ «Енергія атома» наголосили на тому, що програми відновлення психологічної стійкості продовжуватимуться й надалі, адже українським захисникам та їхнім родинам надзвичайно важливо відчувати нашу підтримку.

(<https://energoatom.com.ua/news/ponad-13-tisiac-viiskovix-za-dva-roki-volonteri-naek-realizuiut-programi-psixologicnogo-vidnovlennia-zaxisnikiv>, 09.03.2026)

===

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. Допомогавав 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 довелось їхати додому, щоб його дружина зібрала 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 живув, 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, друзин. 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 пропрацюємо, 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 ґрунтовна 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 зцілюється 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 зцілюється 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 потрібне 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.

<https://www.radiosvoboda.org/a/stres-viy-na-suitsyd-psykhologiya/33562498.html>

===

За два місяці психологічні тренінги пройшли 1,1 тисячі військових - Генштаб

У Збройних силах України завершили третій навчальний цикл проєкту психологічної підтримки в межах Комплексного пакету допомоги НАТО - фахову допомогу отримали 1 100 військовослужбовців.

Про це пресслужба Генерального штабу ЗСУ повідомила у Фейсбучі, передає Укрінформ.

"Протягом січня-лютого 2026 року у військах (силах) було проведено 36 практичних тренінгів, завдяки чому 1100 військовослужбовців різних категорій отримали фахову психологічну підтримку", - йдеться у повідомленні.

Як зазначається, основні зусилля команди психологів, залучених до проєкту, були спрямовані на зміцнення психологічної витривалості особового складу ЗСУ в умовах ведення високоінтенсивних бойових дій.

"У ході тренінгів проводилася робота з подолання негативних психічних станів, навчання прийомам емоційно-вольової мобілізації, а також надавалися індивідуальні психологічні консультації військовослужбовцям, які цього потребують", - додали у пресслужбі.

Особлива увага також приділялася виконанню додаткових цільових запитів командування військових частин у сфері психологічної підтримки персоналу у відповідь на реальні виклики, з якими стикаються бойові підрозділи.

У Генштабі також нагадали, що загальну координацію проєкту НАТО у військах (силах) здійснює Головне управління психологічної підтримки персоналу ЗСУ. Виконавчим партнером проєкту є ГО "Ліга офіцерів", що з 2014

року активно працює у сфері психологічної підтримки військовослужбовців Сил оборони.

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

У 2025 році Програмами відновлення скористалися близько 15 300 військовослужбовців та понад 6 000 членів їхніх сімей.

(<https://www.ukrinform.ua/rubric-society/4095626-za-dva-misaci-psiכולogicni-treningi-projsli-11-tisaci-vijskovich-genstab.html>, 26.02.2026)

===

ПриватБанк і військовий психолог створили курс про етику взаємодії з клієнтами

ПриватБанк спільно із військовим психологом Віктором Комаренком створили навчальний курс про те, як коректно надавати підтримку клієнтам. Цикл відео лекцій "Секрети антикризових розмов" є частиною трансформації банку в питаннях безбар'єрного надання послуг.

Експертну підтримку в розробці курсу надав Віктор Комаренко – старший офіцер відділу психологічної підтримки персоналу 3 армійського корпусу, військовий психолог. Він і став ведучим курсу.

Навчання створене перш за все для працівників ПриватБанку, втім, курс буде відкритим для усіх, зважаючи на високий запит суспільства.

Ці відео лекції допоможуть ще якісніше надавати чутливу підтримку, особливо тим, хто переживає втрату, стрес, чи має травматичний досвід. А експертиза військового психолога дасть глибше розуміння потреб і викликів, перед якими постають ветерани.

“Війна залишає свій відбиток на кожному із нас. Ми всі відчуваємо різний спектр емоцій — й інколи це розгубленість чи розпач, апатія чи злість. Дуже часто можемо навіть не усвідомлювати, через що проходить людина поряд, особливо, якщо вона пережила втрату чи травматичний досвід. Нам усім важливо вчитися людяній та етичній комунікації. Тому протягом 2025 року ми проводили внутрішні дослідження, на основі яких розробили спеціальний курс для наших працівників. Ми особливо вдячні пану Віктору за його експертизу й за те, що зміг долучитися до його створення і запису,” – коментує Олеся Жулинська, керівниця зі зв'язків із громадськістю та комунікацій ПриватБанку.

В рамках курсу працівники ПриватБанку дізнаються як долати стан афекту, надавати професійну підтримку у момент емоційного піку, або ж взаємодіяти із клієнтами, які переживають труднощі.

Навчальний курс у форматі стислих відео-інструкцій незабаром буде повністю доступним на офіційному YouTube-каналі ПриватБанку для всіх охочих.

(https://lb.ua/society/2026/01/27/719080_privatbank_viyskoviyy_psiכולog.html, 27.01.2026)

===

«Може досить?» Військовий, який був у полоні росіян, поскаржився на психологів

Боєць «Мук» розповів про нав'язливу допомогу психологів після полону

Боєць розповів, що більше допомоги отримав від родини, ніж від психологів

Звільнений з російського полону український військовий Євген Мук заявив, що після повернення додому зіткнувся з надмірною та нав'язливою увагою з боку психологів, яка не завжди була для нього ефективною. Про це повідомляє «Главком» із посиланням на YouTube-канал журналістки Раміни Есхакхай Ramina.

За словами Мука, після звільнення з полону з ним намагалися працювати десятки психологів, однак формат такої допомоги часто був для нього неприйнятним. «Психологів зараз дуже багато, і всі, як їм здається, хочуть допомогти. І в якийсь момент ти думаєш: «Блін», ну може хватить? Може, не треба?», – сказав військовий.

Він зазначив, що для нього більш ефективною була б неформальна розмова, а не класичний прийом у кабінеті. «Мені б, напевно, потрібен був психолог одразу – десь у дуже неформальній атмосфері. Сіли, кофійочок, якась кафешка. А не так, що приходить: «Ну, розкажуй». І ти такий: «А що тобі розказувати? Як у полоні? А що ти хочеш почути?», – пояснив Мук.

За його словами, на початковому етапі реабілітації значно більше допомоги йому дало спілкування з родиною. «Мені спілкування з сім'єю й дітьми набагато більше допомогло, ніж деякі психологи. Я не кажу, що вони безкорисні – ні. Але їх дуже багато і вони дуже нав'язливі», – підкреслив він.

Військовий також розповів, що після повернення з полону в нього відбулася переоцінка життєвих цінностей. За його словами, він почав більше цінувати час із сім'єю та намагатися жити повноцінним життям, не відкладаючи прості радощі.

«Я зрозумів одну річ: якщо хочеш щось купити і маєш можливість – треба робити це зараз. Бо в один момент усе може зникнути», – зазначив Мук. Він додав, що після полону став відкритішим до нового досвіду та намагається більше часу проводити з близькими, подорожувати і отримувати нові емоції.

Боєць «Мук» провів у полоні понад два роки, пройшовши фільтраційні табори та російські тюрми. Вперше це був вихід з Іловайська, відомий у проросійських ЗМІ як Іловайський котел, вдруге – Маріуполь.

Також український військовий Євген Чуднецов із позивним «Чудік» розповів, що під час другого полону він відчув суттєву різницю між російськими військовими та бойовиками так званих «ДНР».

(<https://glavcom.ua/country/society/vijskovij-muk-prokomentuvav-rol-psikholohiv-u-reabilitatsiji-pislja-polonu-1099977.html>, 27.01.2026)

===

Пухнасті психологи війни: як коти й собаки підтримують українських військових

Поруч із підрозділами психологічної підтримки у Збройних Силах України є й інші, нештатні «фахівці», які щодня допомагають військовим тримати емоційну рівновагу. Це коти й собаки – пухнасті, муркотливі, інколи кумедні, але надзвичайно важливі для морального стану захисників.

Про це йдеться на сторінці ОК "Північ" у Facebook.

На фронті у тварин, як і у самих військових, різні історії. Одні прибилися до підрозділів під час бойових дій, рятуючись від обстрілів. Інші народилися вже у бліндажах і з перших днів життя знають звук вибухів. Є й такі, що до війни жили в домівках військових, а тепер разом із ними проходять службу. Частину тварин вдається прилаштувати до місцевих жителів або волонтерів, але багато хто залишається поруч із підрозділами надовго. Реклама:

У холодні ночі вони гріють бійців, вдень ловлять гризунів, а іноді своєю поведінкою попереджають про небезпеку. Проте їхня головна роль – не практична, а психологічна. Кілька хвилин спілкування з твариною дають можливість відволіктися від напруги, зменшити тривожність і хоч ненадовго повернути відчуття звичайного, мирного життя.

Військові зізнаються: у складні моменти саме ці чотирилапі «побратими» допомагають втримати спокій і не втратити людяність. Без слів і порад вони виконують те, що іноді не під силу жодним методикам – дарують тепло, підтримку і відчуття, що ти не сам.

Як повідомляв MYNIZHYN, у Чернігові на річці Десна рятувальники визволили лебедя, який опинився у крижаній пастці. Птах примерз до льоду й не мав змоги врятуватися самотійно.

<https://mynizhyn.com/news/misto-i-region/40872-puxnasti-psixologi-viini-iaak-koti-i-sobaki-pidtrimuiut-ukrayinskix-viiskovix.html>, 01.02.2026)

===

На лікування психіки військових не вистачає грошей

Із початку повномасштабної війни психіатричні лікарні почали приймати значно більше військових. По допомогу звертаються як діючі військовослужбовці, так і ветерани, і більшість із них мають наслідки тривалого бойового стресу. Про це розповіла професор, доктор медичних наук, генеральний директор Дніпропетровської багатопрофільної клінічної лікарні з надання психіатричної допомоги Світлана Мороз.

За її словами, до 2022 року в лікарні було 750 ліжок, зараз — 1700. Водночас кількість лікарів зменшилася приблизно на третину, адже частина спеціалістів виїхала за кордон.

Найчастіше військові звертаються з тривожними розладами, депресією, порушеннями сну, панічними атаками, а також із посттравматичним стресовим

розладом. Це стани, які не завжди видно зовні, але вони дуже сильно впливають на якість життя людини.

Багато військових довго не звертаються по допомогу через страх стигматизації. Дехто боїться, що звернення до психіатра може вплинути на службу або на ставлення оточення. Насправді лікування відбувається анонімно і не несе відбитку на соціальному житті людини.

Часто пацієнти потрапляють до лікарні вже тоді, коли проблема накопичувалася тривалий час. Людина намагається справлятися самостійно, але без професійної допомоги це не завжди можливо.

Психіатричне лікування військових — це не лише медикаменти. Воно включає роботу психіатра, психолога, психотерапевта, інколи тривалу психологічну реабілітацію.

Відновлення психічного здоров'я після війни — довгий процес. У багатьох випадках лікування триває місяці, частіше роки, а іноді може тривати все життя.

Фінансування психіатричної допомоги військовим і ветеранам залишається складною проблемою. У реальності значна частина необхідної допомоги не покривається державними програмами. Лікарні змушені шукати можливості допомагати пацієнтам в умовах обмежених ресурсів.

При цьому навіть базові потреби забезпечуються по-різному: покращене харчування передбачене для діючих військових, тоді як ветерани фактично перебувають у менш вигідних умовах.

Найбільш ресурсомісткою частиною лікування є тривала психологічна допомога — робота психологів і психотерапевтів, яка потребує часу і спеціалістів.

Водночас є багато прикладів, коли завдяки комплексному лікуванню військовим вдається повернутися до нормального життя, відновити стосунки з родиною і знову працювати.

Важливу роль у відновленні відіграє підтримка близьких людей. Родина, оточення і суспільство мають розуміти, що психологічні травми війни потребують такої ж уваги, як і фізичні поранення.

Українська система психічного здоров'я зараз лише адаптується до викликів війни. Очевидно, що після її завершення потреба в такій допомозі буде ще більшою. Тому сьогодні важливо говорити про цю проблему відкрито і формувати систему, яка зможе забезпечити доступну та повноцінну психіатричну допомогу військовим і ветеранам.

(<https://dnipro.tv/news-dnipro/na-likuvannia-psykhiky-viiskovykh-ne-vystachaie-hroshei/>, 18.03.2026)

===

Війна прискорила старіння українців на 10–15 років: науковці зафіксували серйозні ураження судин і психіки

Повномасштабна війна призвела до різкого погіршення здоров'я українців: біологічний вік багатьох громадян перевищує паспортний на 10–15 років. Таких

висновків дійшли дослідники Інституту геронтології після обстежень цивільних і військових під час війни.

Воєнний досвід прискорює старіння навіть у цивільних

Науковці Інституту геронтології імені Дмитра Чеботарьова НАНМ України розпочали спостереження одразу після деокупації Київської області навесні 2022 року. Вони обстежували мешканців звільнених громад, поранених військових у реабілітації та людей, які пережили окупацію.

Найдовше дослідження триває у Бишівській громаді, де медики регулярно перевіряють стан здоров'я жителів віком від 30 років.

«Люди, які пережили негативний психоемоційний досвід під час окупації, мають таке саме передчасне старіння, як і військові після мінно-вибухових травм — у середньому на 10–13 років старші за свій паспортний вік», — зазначила доктор медичних наук Валентина Чижова.

Основну увагу дослідники приділили психічному стану та серцево-судинній системі. Медики оцінювали рівень тривоги, депресії, посттравматичного стресового розладу, а також проводили комплексні обстеження судин.

Результати виявили значне погіршення здоров'я:

майже у 80% обстежених — порушення функції ендотелію судин

понад 40% — зниження функції нирок

значна частина — ознаки переддіабету або діабету

поширені артеріальна гіпертензія та надлишкова вага

Саме судинна система, за словами фахівців, найбільш чутлива до тривалого стресу.

Військові мають високий рівень психічних розладів

Серед поранених військовослужбовців ситуація не менш тривожна. У тих, хто пережив мінно-вибухові травми, часто фіксують тривожно-депресивні стани та ознаки прискореного старіння.

«Частота тривожно-депресивних розладів серед таких військових сягає 66%, а біологічний вік перевищує паспортний на 10–15 років», — повідомила дослідниця.

Наслідки для майбутнього країни

Війна впливає не лише на окремих людей, а й на демографічну ситуацію. Поєднання масової еміграції, втрат на фронті та падіння народжуваності створило одну з найглибших демографічних криз у сучасній історії України

За оцінками експертів, населення країни щороку скорочується приблизно на 1,15 млн осіб.

Спостереження триватимуть ще кілька років

Інститут геронтології продовжує довгострокове дослідження стану здоров'я жителів постраждалих регіонів. З місцевою владою укладено п'ятирічний меморандум про співпрацю, що дозволить відстежити віддалені наслідки війни для нації.

(<https://slovoproslovo.info/viina-pryskoryla-starinnia-ukrainsiv-10-15-rokiv>, 16.03.2026)

===

Депресія і ОКР — як змінилась психіка українців за 4 роки великої війни

Чотири роки великої війни стали викликом для ментального стану українців. Депресія, ОКР, панічні атаки, тривожність — стали не складними випадками, а знайомими словами навіть для підлітків. Ми спробували з'ясувати, як трансформувався психічний стан громадян від початку повномасштабного вторгнення та чи є надія, що стане легше після завершення війни.

Журналістка Новини.LIVE Анна Сірик поспілкувалась з психологинєю, доктором філософських наук та директором психологічного центру "ДіЛенД" Оленою Бортніковою.

Українці перебувають у стані хронічної травматизації через війну

Медична система HELSEI провела опитування на початку цього року про ментальний стан українців. Результати досить негативні — лише 4 відсотки громадян описують свій стан як "дуже добрий". Як на вашу думку змінився психологічний стан українців за 4 роки великої війни?

За ці 4 роки українці пережили багато навантаження. Зараз ми перебуваємо у стані хронічної травматизації, яка спричинена дуже потужними стресовими факторами. Коли ми говоримо про події лютого 2022 року — це була фаза гострого шоку. Люди відчували надію, що це швидко мине. Потрапляли в одну з трьох реакцій: бий, біжи, замри.

Потім ми говоримо про фазу виснаженості і втрат. Коли ми всі зрозуміли, що це швидко не завершиться і увімкнувся процес виживання.

Далі наступила фаза адаптації і функціонування. Зокрема, ми з колегами зрозуміли, що маємо задіяти свої професійні інструменти. Допомогати людям пережити ці важкі події.

Наступна фаза — психологічне навантаження. Йдеться про період — кінець 2023-початок 2024 року. Коли ми вже зрозуміли, що повномасштабне вторгнення триває і воно не зупиняється. Як результат фізичного виснаження — хтось починає переживати панічні атаки, у когось через втому настає емоційне вигорання або депресія, в інших підвищується тривожність. Вона може проявлятися у вигляді фобій чи загального тривожного фону. Хтось впадає у прокрастинацію, бездіяння і це все дуже індивідуально.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, більше 70% дорослих українців упродовж 2025 року стикалися з тривогою, депресією або сильним стресом. Які чинники стають тригерами для українців?

Головним критерієм — є стан невизначеності і відсутність контролю. Якщо раніше, ще 10 років тому ми розуміли, що зима приходить і в містах є опалення, у селах є чим опалювати, у нас є доступ до води. Наші базові потреби були задоволені. Ця зима, що закінчується, вона була тотально невизначеною і з повною відсутністю контролю. Ми не знали, коли нам можна приготувати їсти, якщо вдома все на електриці, як зігріти дитину. Коли ми не можемо проконтролювати, не впевнені, чи наступить ранок, чи буде можливість помити

голову та чи взагалі ще буде ця голова. Така маленька дрібниця може спровокувати виснаження. Якщо ця ситуація повторюється, то вона фактично створює стан хронічної небезпеки. Ця невизначеність і втрата базового контролю дуже підкосила нас всіх.

З якими запитами за останній рік найчастіше звертаються громадяни? Що турбує найбільше?

Основна частина — це тривожність, депресивність, прояви ОКР, прокрастинація і перефекціонізм. Людям хочеться зробити все ідеально, дуже добре, але не вистачає ресурсу і можливостей.

Також це питання самоцінності. Воно дуже сильно підірвалося за ці чотири роки. Людина може відчувати, що вона просідає на роботі, просідає в стосунках, якимось чином починає відчувати зневагу до себе або до партнера. Це запити, які на сьогоднішній день дуже часто лунають у тих людей, хто залишився в Україні. У тих, хто виїхав — травма втрати дому.

Російські обстріли, вибухи, звуки "шахедів" — це все залишає плями на нашій психіці. За даними моніторингу Gradus Research, ознаки ПТСР відчувають майже 50 відсотків опитаних респондентів за минулий рік. Як розпізнати розлад та наскільки він страшний для нас?

Насправді ПТСР формується не у всіх. Якщо ми говоримо, що 10 людей зіштовхнулись з стресом, то лише у 3 з них може розвинути посттравматичний розлад.

ПТСР може бути відкладений. Він може бути реакцією на гострої чи тривалій стрес, а може бути комплексний, коли було багато травм. Коли травми стали занадто великими для конкретної психіки. Тоді людина може зіштовхнутись з жахливими сновидіннями, кошмарами, флешбеками, з неможливістю врегулювати власні прояви емоцій: сльози, крик, неконтрольована агресія. Але ПТСР розвивається не у всіх. Не у всіх, хто повертається з зони бойових дій, хто читає новини, чи хто виїхав, чи хто залишається тут. Однак, якщо він є, то ви потребуєте діагностики, опитування. Достатньо небезпечно ставити собі діагнози самостійно, наприклад, з чатом "Джіпіті" або штучним інтелектом. Небезпечно займатися самолікуванням. Найкраще — звернутися до фахівця, хоча б для діагностики, щоб мати контроль і дізнати, що відбувається. Вже потім ухвалювати рішення, що з цим робити.

Що робити, якщо відчуваєш, що ти не в порядку? Які мають бути перші кроки, щоб покращити своє ментальне здоров'я?

Якщо є гарна саморефлексія і людина може самостійно відповісти на запитання "чому мені сумно?", то це вже 90% гарантії, що вона може впоратись з цим сама. Як правило, проблема в тому, що люди не можуть назвати, що вони відчувають і тим більше пояснити, чому вони так почуваються. У такому разі дуже допомагає вільне письмо. Коли ми задіємо механіку, наш мозок працює набагато якісніше. Ми отримуємо відповіді навіть в процесі цього написання. Я сідаю і пишу, що я зараз відчуваю. Без критики, без оцінювання. Потім я сідаю і можу прочитати. Як правило, у цьому письмі є тригер, який викликає мій поганий настрій.

Коли у нас критична подія, то тут на допомогу приходять — ресурси. У кожної людини є свій список ресурсних активностей. Це може бути контакт з водою, запалювання свічки, прогулянка на вулиці. Ресурси можуть бути як маленькі, так і дуже потужні. Наша психіка — це, як гаджет, який потребує зарядки. Ми можемо зарядний пристрій вставити на кілька хвилин, а можемо на всю ніч. Так само у відсотковому значення ресурси дають нам відновлення і компенсацію для здобуття балансу між тригерами і хорошим настроєм.

Також цікавими є дані отримані минулого року Київським міжнародним інститутом соціології. Хоча 75% опитаних українців незадоволені своїм життям, а 65% відчують високий рівень тривоги, 62% усе ж знаходять значний сенс у тому, чим займаються. Як пояснити цю ситуацію? Українці втомлені, незадоволені, але вмотивовані працювати на країну?

Задоволеність чи незадоволеність лежить в одному полі цінностей, а сенс — в іншому. Це як 2D і 3D. Це щось схоже на оцифровану мрію. Є мрія "створити краще майбутнє". Яка моя роль тут? Розбиваємо на цілі і зберігаємо сенс. Повільно втілюємо мрію у життя. Тому люди можуть відчувати якесь незадоволення, але при цьому відчувати сенс того, що вони роблять і як вони роблять. Завдяки цьому мати мотивацію рухатись далі. Наприклад, обирати працювати за менші гроші заради благополуччя України, ніж їхати за кордон і працювати за більші гонорари.

Які прогнози на майбутнє? Уявимо, що війна завершиться цього року. Чи стануть українці почувати себе краще? Чи зміниться статистика в позитивний бік або ж навпаки нам загрожує "післявоєнна депресія"?

Мені би дуже хотілось, щоб у нас, у психологів, по закінченню війни не було роботи. Щоб усі люди змогли опиратися на себе, бути в ресурсі і просто святкувати перемогу.

На жаль, досвід багатьох країн, які переживали тривалі війни дії, показує, що психіка людей переходить в стан мобілізації, тобто постійної напруги. Все вивозити на собі, справлятися, не просідати, не плакати, не давати слабину.

Коли настає момент завершення конфлікту, коли настає перемога, після цього може наступити дуже сильний відкат. На щастя, не у всіх. Однак, у багатьох, хто тримався роками. Він може проявитися у емоційних проявах: посилення депресивності чи тривожності, збереження бойового стану, який можна іноді порівняти з параноєю. Відкат буде і ми до цього маємо бути готові.

(<https://news.novyny.live/depresiia-i-okr-iak-zminilas-psikhika-ukrayintsiv-za-4-roki-velikoyi-viini-313641.html>, 03.03.2026)

===

Патронатна служба для ветеранів: у Раді готують нову систему реабілітації та адаптації військових після війни

У Верховній Раді доопрацьовують законопроект №9423 про створення державної ветеранської патронатної служби, яка має забезпечити комплексну

систему реабілітації, адаптації та індивідуального супроводу військових після повернення до цивільного життя.

Після війни Україна зіткнеться з поверненням великої кількості військових до цивільного життя. Це не лише питання виплат чи пільг, а повний процес відновлення: лікування, психологічна допомога, працевлаштування, відновлення соціальних зв'язків і адаптація до нових умов. Без системного підходу цей процес може бути тривалим і складним.

Про це заявив заступник голови Комітету з питань соціальної політики та захисту прав **Тарас Тарасенко** під час першого засідання робочої групи з доопрацювання законопроекту №9423 щодо державної ветеранської патронатної служби.

В Україні розробляють модель державної ветеранської патронатної служби, яка має забезпечити не формальний доступ до послуг, а реальний супровід після служби.

«Ключове питання не в тому, чи потрібна така служба, а в тому, якою вона має бути. Ми повинні відійти від фрагментарної допомоги та перейти до цілісної системи, в якій людина не губиться між різними інституціями, а отримує зрозумілий і послідовний маршрут підтримки», – зазначив депутат Тарасенко.

Законопроект, який Верховна Рада підтримала в першому читанні майже півтора року тому, зараз доопрацьовують з урахуванням змін у ветеранській політиці. За цей час з'явилися нові інструменти підтримки, зокрема фахівці із супроводу ветеранів, розвиток сервісів і цифрових рішень. Тому нова модель має не дублювати ці механізми, а об'єднати їх.

«Ми не можемо дозволити собі створити ще одну структуру, яка працюватиме паралельно. Завдання — зібрати всі наявні інструменти в єдину систему, яка буде зрозумілою для ветерана і реально допомагатиме, а не ускладнюватиме доступ до послуг», – пояснює Тарас Тарасенко.

Основа концепції — індивідуальний підхід. Передбачається, що кожен ветеран матиме патронатного помічника, який оцінює потреби, формує план адаптації та супроводжує взаємодію з державними установами.

«Йдеться не про консультацію чи інформування. Це про відповідальність за результат. Людина має розуміти, що є конкретний фахівець, який допомагає їй пройти цей шлях — від лікування і реабілітації до працевлаштування і повноцінного повернення до життя», – акцентував народний депутат.

Модель передбачає поетапну адаптацію — від перших місяців після служби до повної інтеграції в цивільне життя. Водночас залишаються відкритими питання масштабу системи, її цільової аудиторії та розподілу ролей між державою і громадським сектором.

Нагадаємо, «Судово-юридична газета» писала, що ще у 2024 році Верховна Рада прийняла за основу законопроект про державну ветеранську патронатну службу №9423.

(https://sud.ua/uk/news/ukraine/356268-patronatnaya-sluzhba-dlya-veteranov-v-rade-gotovyat-novuyu-sistemu-reabilitatsii-i-adaptatsii-voennykh-posle-voyny#google_vignette, 20.03.2026)

===

«Здавалося, що всі готові боротися. Виявилось — ні»: ветеран Максим Кремень про службу, адаптацію та системні проблеми підтримки військових
Максим Кремень родом із Києва, але на початку повномасштабного російського вторгнення перебував в Івано-Франківську. Саме звідси він вирушив на війну добровольцем.

Від оборони Києва до боїв на Донбасі, від поранень і втрат до психологічної реабілітації та роботи в Офісі Омбудсмана — ветеран **Максим Кремень** в інтерв'ю розповів журналістці Фіртки про службу, труднощі повернення та те, що справді потрібно ветеранам після війни.

З чого розпочався ваш військовий шлях?

Сам я з Києва, але на момент початку повномасштабного вторгнення вже певний час жив в Івано-Франківську. У перший день я дав собі час подумати, подивитися новини, оцінити ситуацію. А потім зрозумів, що не можу просто стояти осторонь. Ключовим тригером для мене стало відео російського БТРа на вулицях Києва. Я зрозумів, якщо впаде столиця — ми втратимо все. І річ не в тому, що це моє рідне місто, а в тому, що це центр нашої державності.

Я пішов до найближчого ТЦК. Побачив величезну чергу — був справді здивований. Там пояснив, що хочу вже сьогодні їхати на Київ, маю досвід роботи оперуповноваженим у поліції. Так набралася група добровольців з Івано-Франківська — близько 20 людей. Ми манівцями їхали до столиці. Уся дорога була заповнена машинами, які їхали на захід.

Як пройшов перший день у Києві?

У перший же день ми отримали зброю, спорядили магазини й поїхали зустрічати окупанта. Зайняли лінію оборони по річці Ірпінь, поблизу села Білогородка. Підпорядковані 72-й бригаді, відбивали ДРГ, стримували піші сили, прикривали артилерію, яка добре працювала по ворогу. Слабо озброєні, без форми, без нормального забезпечення — усе трималося на волонтерах. Так минув перший місяць.

Що було далі?

Згодом групою перейшли до іншого формування — до знайомого командира з «Айдару». Це сталося вже після відступу росіян з-під Києва, коли пряма загроза столиці зникла. Там нам повідомили, що з київських добровольців і старих айдарівців формується 5-й окремий штурмовий полк. Там ми й формувалися. У липні 2022 року нас відправили на Донбас.

Як проходила служба на Донбасі?

Ми прибули в селище Нью-Йорк — навпроти Горлівки, де розташований потужний транспортний стратегічний вузол. Перші місяці безвилазно жили в окопах. Відстань до ворога — 300–600 метрів. Постійні обстріли, РПГ, міномети.

Позиції наші були добре укріплені. Ми бачили, що росіян ротують значно частіше, ніж нас. Вони заступали туди близько кожних два тижні. За радіоперехопленнями розуміли, які підрозділи заходять — від цього змінювався характер боїв.

Коли почалися штурми?

У грудні 2022 року почалися штурми. Ми заштурмували три позиції й закріпилися. Саме тоді я остаточно зрозумів, що ми — боєздатний підрозділ. Нам інколи додавали бійців ТрО. З часом вони орієнтувались на наш рівень, бойовий дух і тактику — усе було добре.

А були випадки, коли ставили на позиції непідготовлених бійців — люди були налякані, не передавали позиції, не копали укриття, а збирали трофеї. Ми ж за ніч робили повноцінні окопи, бо знали: тут працюватиме міномет, FPV, АГС, танк. І це рятувало життя.

Чи пригадуєте схожі виклики на війні?

У лютому нашу роту за добу перекинули в Бахмут. Позиції були слабкі, бої — надзвичайно важкі. Саме там пішли перші серйозні втрати, зокрема через «дружній вогонь». Один з наших бійців загинув ще до повноцінного заступання на позицію, бо заміна відбувалась вночі, а військові на позиціях кілька діб — до них часто потрапляли заблукалі росіяни.

Заступав у групах по 8–12 осіб. Там я фактично став виконувати обов'язки бойового медика і командира групи. Поїхав на фронт на посаді стрільця-санітара, але медика не було, тож призначили мене. Я організовував людей, координував зв'язок, коригував артилерію, перевіряв боєкомплект.

Чи змінилася ситуація після цього?

Після серйозних управлінських помилок командування ми з частиною людей перейшли в інший підрозділ. Проте ситуація не сильно змінилась — бої на околицях Бахмута залишалися важкими.

Яким було ваше повернення з фронту?

Через погіршення здоров'я матері я подався на звільнення. Зрештою і моє здоров'я вже не дозволяло продовжувати — на останній штурм вночі я одразу встати не зміг, спина та коліна «посипались». Повернення було важким — як у багатьох ветеранів. Спочатку була ейфорія, а потім повне нерозуміння реальності.

Я безперервно був у бойових діях, в оточенні добровольців першої хвили. Я не дивився новин, допомагав з волонтеркою, займався своїм підрозділом, навчав «молодих», яких присилали. Свою службу закінчив на посаді молодшого сержанта, бойового медика взводу.

А повернувшись, побачив, що країна живе звичайним життям. Виявилось, що війна стосувалась тільки нас, ніхто до оборони не готується. Працюють ресторани, є розваги. Усвідомлення цього було дуже болючим.

Стало важко розуміти, куди Україна рухається з таким підходом. Поки воюєш, думаєш, що всі, як ти, як хлопці та дівчата, що тебе оточують, готові боротися, ризикувати своїм життям. Виявилось, що це не так.

Як вдавалося адаптуватися до нових реалій?

В Івано-Франківську вступив до університету. Навчання дуже позитивно вплинуло. У групі було ще двоє ветеранів — ми одразу знайшли спільну мову.

Я закінчив магістратуру з клінічної та реабілітаційної психології, захистив роботу про комплексний посттравматичний стресовий розлад. Можу впевнено сказати: певні симптоми присутні у всіх, хто брав участь у бойових діях. Період адаптації — від пів року до року і більше.

Було складно. Мені дуже допомогла фізична реабілітація в Києві — безкоштовна для військових. Лише після перших сеансів я зрозумів, наскільки мені було погано зі спиною, суглобами й м'язами. Пів року проходив реабілітацію та просто жив. Допомогли й стосунки — зустрів кохану.

Після війни у ветеранів є лише два шляхи: посттравматична деградація або посттравматичний розвиток.

Як вам життя в Івано-Франківську?

Мені до вподоби, що Івано-Франківськ не тільки спокійніший по обстрілах, а й найбільш націоналістичний та проукраїнський регіон. Це красиве, сучасне європейське місто. Мені тут комфортно.

Але є й суперечності. З одного боку, всі підтримують і люблять ЗСУ, з іншого — якщо ти в пікселі, частина людей дивиться на тебе насторожено. Люди часто не розрізняють працівників ТЦК і ветеранів, але ж війна стосується нас усіх. Також багато ветеранів просто не знають про свої пільги, а інколи їхні права порушуються через недбалість.

Чи відчують ветерани це розділення між людьми з бойовим досвідом та цивільними?

Розділення існує. З часом воно послаблюється, але не зникає повністю.

Відмічу, що я киянин і більшість моїх друзів раніше були російськомовними. Після початку повномасштабної війни всі вони зі мною говорять виключно українською, багато хто повністю перейшов на неї — у сім'ї та на роботі. Є й такі, які щиро допомагають: волонтерять, донатять, підтримують.

Однак водночас є відчуття глибокого розриву між тими, хто бачив війну на власні очі, і тими, хто намагається жити «своє найкраще життя». Тому у ветеранів виникає незрозуміння. Росія напала на всю Україну, і якщо хтось думає, що, коли прийдуть росіяни — нічого особливо не зміниться, варто подивитися, кого ворог кидає у штурми на окупованих територіях і що відбувається з цивільними, які чекали росію.

Росії не потрібен шматок України — їй вигідна війна. Вони не зупиняться, поки їх не зупинять.

Що повинно змінитися, аби зменшилася ця різниця?

Щоб зменшити цей розрив, потрібні системні зміни — передусім подолання корупції та реформа підходів у Міністерстві оборони. У нас досі збереглися радянські механізми. Це як добре, так і погано.

Наприклад, я тричі подавав рапорт на перенавчання на офіцера під час служби й не отримував відповіді. Пізніше мені пояснили: якщо хорошого бійця відправити на навчання, його можуть забрати до іншої частини. Тому вигідніше залишити хорошого бійця на місці. Так формується офіцерський корпус.

Це навіть не завжди корупція — це системна недопрацьованість. Таких прикладів багато. Ми маємо одні з найпередовіших безпілотних сил у світі, але вони не можуть працювати без піхоти. А в піхоту зараз майже ніхто не хоче йти, бо людей не цінують. Відзнаки мають давати не лише за штурм, а й за збережене життя.

Є ще одна проблема: за статистикою лише 15–30% особового складу реально готові до серйозного бою. Армію збільшили чисельно, але питання підготовки, забезпечення й організації залишаються відкритими. Систему потрібно міняти глибоко, а не поверхово.

Бували ще подібні випадки на вашому досвіді?

Буває, повертаєшся з позицій, стоїш у черзі на «Новій пошті» весь у болоті після трьох діб в окопах, а поруч — військові у чистій формі. Навіть якщо людина була на Донбасі, це ще не означає, що вона реально воювала в окопах. Це теж викликає питання.

Є й інша небезпечна тенденція: частина ветеранів із часом починає відчувати ненависть до цивільного населення. Це поширене явище, і воно небезпечне для суспільства.

Чи доцільною є в такому випадку психологічна допомога ветеранові?

Психологічна допомога військовим може спрацювати, але в Україні досі є багато питань щодо цього. Низька довіра, порушення конфіденційності, формальний підхід. Є певні проблеми.

Проте психологічна допомога насправді потрібна всім.

Чи працювали ви самі з психологом?

Після повернення я намагався знайти фахівця, але не зміг. Зараз на державному рівні намагаються впровадити принцип «рівний — рівному».

Це працює найкраще — лише той, хто сам пройшов подібне, зможе швидко завоювати довіру, говорити правильною мовою й реально допомогти людині. Бо без довіри не буде ні терапевтичного ефекту, ні справжньої роботи психолога.

Чому ви обрали свій робочий шлях саме в Офісі Омбудсмана?

Мені запропонували посаду в Офісі представника Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини в Івано-Франківській області, у секторі оборони й безпеки. Йдеться про права військових, ветеранів, родин безвісти зниклих і полонених.

Я обрав цей шлях, бо хочу зробити максимум для ветеранів, яких люблю і співчуваю. Я сам ветеран, і мені болить за кожного, хто пройшов війну. Планував працювати психологом, але ці знання тепер застосовую тут — у роботі з родинами та військовими. Можливість впливати на дотримання прав військових — це дуже важливо.

Як ви ставитесь до різноманітних ініціатив для допомоги ветеранам від держави?

Не вкрай позитивно. У цьому нема конкретики та реальної допомоги. Перш за все, ветеранам потрібна фізична реабілітація, лікування й установи на кшталт «Дому воїна», де можна прийти й тобі допоможуть, підкажуть, проконсультують.

Щодо реабілітації, часто стикаюсь із тим, що найефективніше працюють приватні заклади, які лікують на добровільних засадах. А психологів з військовим досвідом поки не знаю, до яких би сам міг піти.

Чи достатньо робить держава для ветеранів?

Держава робить фасад — звіти, вивіски, картинки. Але, знову ж, немає базової системної підтримки.

Коли військовий повертається і стає на облік у ТЦК, там мав би бути психолог або соціальний працівник, який подякує за службу, дасть контакти для реабілітації та спеціалістів із бойовим досвідом. Цього немає.

Після повернення майже в усіх ветеранів є емоційна дизрегуляція. Це нормальна реакція на війну. Але системної допомоги немає.

Яку пораду можете дати ветеранам, які повертаються до цивільного життя?

Потрібно прийняти: буде важко. Те, що ти повернувся живий, не означає, що адаптація буде легкою. Чим раніше це прийняти, тим легше буде рухатися далі. Військовий досвід або веде до деградації, або до розвитку — потрібно чесно обрати шлях.

Варто зайнятись собою. Якщо сам себе не врятуєш, то ніхто не допоможе. Важливо звернути увагу на фізичне й психічне здоров'я, шукати психолога (бажано з бойовим досвідом), проходити фізичну реабілітацію й спиратися на підтримку близьких, коханих.

(<https://firtka.if.ua/blog/view/zdavalosia-shcho-vsi-gotovi-borotisia-viiavilosia-ni-veteran-maksim-kremin-pro-sluzhbu-adaptatsiiu-ta-sistemni-problemi-pidtrimki-viiskovikh>, 04.03.2026)

===

Соціальна адаптація ветеранів та допомога на іпотеку: як у Криворізькій ВА підтримуватимуть військових у 2026

1,8 млн грн запланували у Криворізькій ВА на підтримку ветеранів, військових та членів родин полеглих земляків. Це виплати до Дня захисників і захисниць, допомога на поховання, підтримка дітям зниклих безвісти.

Про заплановане фінансування журналісти Вільного Радіо дізнались з розпорядження начальниці Криворізької ВА Анни Черкашиної про затвердження програми “Підтримка ветеранів війни та членів їх сімей, членів сімей загиблих (померлих) ветеранів війни, членів сімей загиблих (померлих) Захисників і Захисниць України, дітей військовослужбовців України, захоплених у полон, осіб, зниклих безвісти за особливих обставин під час проходження військової служби” на 2026 рік.

1 млн 841 тис. 000 грн передбачили на 2026 рік у Криворізькій ВА на підтримку військових, ветеранів та членів родин загиблих. Це гроші з місцевого, обласного бюджетів та інших джерел:

- щомісячна матеріальна допомога дітям, які мають статус члена родини загиблих, полонених, зниклих безвісти військових — 36 тис. грн для 1 дитини;
- матеріальна допомога дітям зниклих безвісти — 5 тис. грн для 2 дітей;
- матеріальна допомога членам родин загиблих військових — 60 тис. грн на 12 людей;

- матеріальна допомога на іпотечне кредитування на придбання житла ветеранам війни — 200 тис. грн;
- санаторно-курортне лікування ветеранів та членів сімей загиблих військових — 300 тис. грн на 10 людей;
- матеріальна допомога до Дня захисників і захисниць — 700 тис. грн на 70 людей;
- матеріальна допомога сім'ям зниклих безвісти — 75 тис. грн на 3 родини;
- матеріальна допомога важкопораненим військовим — 100 тис. грн для 2 людей;
- одноразова матеріальна допомога звільненим з полону — 150 тис. грн для 3 людей;
- матеріальна допомога родинам на поховання полеглих військових — 150 тис. грн для 3 сімей; забезпечення ветеранів війни лікарськими засобами, які не входять до переліку безкоштовних ліків від НСЗУ — 25 тис. грн;
- соціальна адаптація ветеранів та членів їхніх сімей — 40 тис. грн для 2 людей.

Отримати консультації щодо призначення виплат можна, звернувшись до сектору з питань соціального захисту населення Криворізької сільської ради за номером (050) 961-37-82 (завідувач Шавайда Римма Григорівна).

Нагадаємо, раніше Вільне Радіо розповідало, що у 2025 році Криворізька громада витратила 150 000 грн на закупівлю для військових безпілотників і запчастин до них. Також ми проаналізували, скільки витрачали на підтримку армії інші громади.

<https://freeradio.com.ua/sotsialna-adaptatsiia-veteraniv-ta-dopomoha-na-ipoteku-iaak-u-kryvorizkii-va-pidtrymuvatymut-viiskovykh-u-2026/>, 15.02.2026)

===

Програма адаптації новоприбулих військовослужбовців після мобілізації чи підписання контракту стала обов'язковою у Збройних Силах України.

Її затвердив Головнокомандувач ЗСУ Олександр Сирський.

У квітні 2025 року її запровадили в рамках експерименту в одному з навчальних центрів Оперативного командування «Захід».

Що включатиме Програма адаптації

Перед початком базової військової підготовки (БЗВП) новобранці проходять курси з військового та міжнародного гуманітарного права, фінансової грамотності, історії України, а також психологічні тренінги.

Їх проводять як військові, так і цивільні фахівці за напрямками.

Військовослужбовці на програмі адаптації. Джерело: Уповноважена президента з питань захисту прав військовослужбовців Ольга Решетилова.

Мета цього навчання — не лише надати необхідні знання, а й мотивувати новобранців, допомогти їм свідомо й поступово увійти в новий етап життя.

За задумом, це сприятиме зниженню кількості випадків самовільного залишення частини та забезпечує якіснішу підготовку до служби. Під час проведення експерименту у навчальній роті, де запровадили практику, кількість військовослужбовців, що пішли у СЗЧ на 50% нижча, ніж у тій, де пілотний проект ще не стартував.

(<https://military.com/uk/news/programa-adaptatsiyi-do-vijskovogo-zhyttya/>, 16.02.2026)

===

Чотири роки з дня повномасштабного: історія адаптації ветерана

Сьогодні рівно чотири роки з дня повномасштабного вторгнення РФ на наші землі. Той день змінив життя багатьох українців. Серед них – ветеран Костянтин Кашула. У цивільному житті ужгородець працював у різних комплексах Закарпаття. Однак події 24 лютого продиктували зміни: закарпатець опанував навчання з бойової підготовки та вирушив на захист Батьківщини. Згодом отримав поранення, пройшов реабілітацію, а сьогодні активно популяризує ветеранську політику в регіоні, допомагає й іншим налагоджувати життя в нових умовах.

«Повномасштабне вторгнення зустрів удома, якраз збирався на роботу. Зайшов в інтернет і побачив: росія напала на Україну. Слідкував за новинами. Не знав, що робити. Вирішив піти добровольцем, хоч не мав жодного бойового досвіду. Звернувся в місцевий ТЦК. Отримав повістку і за два дні опинився на Львівщині, де два тижні проживали з військовими в наметовому містечку. Згодом там відібрали 500 чоловіків для навчання у Великій Британії, яке тривало понад місяць», – розповідає ветеран.

За словами Костянтина, спершу було складно адаптуватися через інтенсивність навчань. Зокрема, він проходив протитанкову підготовку. Згодом опинився в резервній роті, де перейшов до п'ятої штурмової бригади, а пізніше потрапив на Торецький напрямок. Там тривали інтенсивні бойові дії, після чого була зміна локації – і знову активні штурми.

Поранення колишній військовий отримав під Бахмутом. Костянтина евакуювали побратими в Дружківку, де хірурги упродовж 10 годин його оперували, потім лікування в Дніпрі. Після наступальних операцій туди потрапило дуже багато військовослужбовців із пораненнями, їм доводилося чекати на допомогу в коридорі й по дві-три години.

Унаслідок травми медики були змушені ампутувати ветерану ногу вище коліна. Реабілітацію Костянтин проходив у Superhumans Center. Попри всі випробування, сили рухатися далі знаходив завдяки сім'ї – дружині та дітям. Значним підсиленням став спорт: колишній військовий очолив першу в Україні футбольну команду спортсменів без кінцівок, їздив із командою на змагання до Бельгії. Також входив до збірної з гольфу – змагалися за перемогу навіть у Німеччині. Окрім того, потрапив до тридцятки найкращих на відборі до Invictus Games – міжнародних спортивних змагань для поранених військових.

Усе це відбулося у 2024 році, а у 2025-му він повернувся зі Львова до Ужгорода. У той же час ветеранська політика інтенсивно почала розвиватися і на Закарпатті.

Зокрема, сьогодні активно працює Ветеранський хаб, який має вже чотири осередків в області – в Ужгороді, Воловці, Мукачеві, Берегові та планують відкрити ще в Хусті.

Костянтин долучився до розвитку ветеранської політики як фахівець. В осередку він разом із побратимами (загалом в команді працює 40 осіб) допомагає колишнім військовим зі спортивною реабілітацією, спеціалісти також надають психологічну підтримку та юридичні консультації. Осередок поділений на декілька приміщень, є приймальня, кухня, кімната психолога та конференц-зал. Хаб відкритий для відвідувачів у понеділок та четвер.

Також завдяки підтримці області та меценатів команда планує розбудувати другий поверх хабу: створити хостел, де дружини та матері ветеранів або ж самі військовослужбовці, які проходять лікування в Ужгороді, матимуть змогу безкоштовно зупинитися на необхідний час. Також там облаштують реабілітаційне приміщення зі спеціальними кабінетами.

Крім того, Костянтин допомагає активно розвивати адаптивні види спорту на Закарпатті разом із командою «CS Gladiator».

«У спорті знайшов як психологічну, так і фізичну реабілітацію. Спорт допомагає тримати ветерана на плаву. У спортзалі спілкуємося за принципом “рівний – рівному”. І думаю, фізична активність є ключовою складовою реабілітації на сьогодні. Порадив би ветеранам не закриватися в собі. Життя продовжується, воно набуває нових барв. У нас зараз на Закарпатті дуже велика ветеранська сім'я», – додає колишній військовий.

(<https://karpat-telehraf.net/chotyry-roky-z-dnya-povnomasshtabnogo-istoriya-adaptacziyi-veteranaa/>, 24.02.2026)

===

У Миколаєві поліцейські психологи та кінологи зі службовими собаками провели сеанс реабілітації ветеранів

Фахівці відділу психологічного забезпечення та інспектори кінологічного центру поліції зі спеціально навченою службовою бельгійською вівчаркою Ією психоемоційно розвантажили правоохоронців, які безпосередньо беруть участь у захисті країни.

Вчора до кінологічного центру обласного главку поліції завітали ветерани повномасштабної війни з рф.

У межах проєкту «Пункт психологічних практик» для колег захисників фахівці підрозділів психологічного забезпечення обласного главку поліції, ДСНС, Нацгвардії провели практичне заняття на тему: «Стресостійкість та саморегуляція». Ветерани ознайомилися із практичними методами психологічної саморегуляції, спрямованими на зниження рівня емоційного напруження, відновлення внутрішніх ресурсів та формування навичок подолання стресу.

Інспектори кінологічного центру ознайомили гостей із тренувальним процесом службових собак, зокрема щодо до пошуку вибухівки, наркотичних речовин і розшуку правопорушників. Ветерани мали нагоду не тільки контактувати із чотирилапими, а разом із кінологами подавати команди вівчарці.

Захід відбувся за участі консультанта з ветеранської політики обласного главку поліції Олега Завгороднього, який наголосив на важливості комплексної допомоги працівникам, у тому числі пораненим, та підтримки їх у процесі адаптації до подальшого життя і служби.

За словами поліцейських психологів, взаємодія із тваринами є одним із ефективних методів емоційного розвантаження. Такий формат терапії допомагає знизити рівень тривожності, відновити внутрішню рівновагу та повернути відчуття спокою.

(<https://www.nikpravda.com.ua/u-mykolayevi-politsejski-psyhology-ta-kinology-zi-sluzhbovymy-sobakamy-provely-seans-reabilitatsiyi-veteraniv/>, 14.03.2026)

===

У Франківську обговорили підтримку ветеранів: від психології до протезування

13 лютого в УКД відбувся форум для ветеранів, де на першій панельній дискусії обговорили питання медичної допомоги, реабілітації, соціальної підтримки та працевлаштування. У заході взяли участь представники міської влади, медичних закладів, ТЦК, громадських організацій та депутати.

Про це пише Галка зі заходу.

Форум відкрив начальник управління з супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб Івано-Франківської міської ради Юрій Гапончук, який пояснив, чому управління зосередилося саме на підтримці ветеранів.

«Спочатку нам потрібно допомогти тим, хто живий. Допомогти встати на ноги, щоб хлопці, ветерани могли далі працювати, розвиватися і розвивати нашу державу», — пояснив Гапончук.

Він закликав ветеранів звертатися до управління через соцмережі або телефоном. Кожному розповідають про весь спектр послуг та пропонують додаткові можливості.

«Не потрібно боятися, не потрібно думати, що ми забюрократизовані. Ми стараємося надати послуги якнайшвидше. Буває, один-два дзвінки і питання вирішено, буває один-два дні. Може бути і більше, але питання буде вирішено 100%», — запевнив Гапончук.

Начальниця Управління охорони здоров'я міськради Алла Вацеба розповіла про медичну допомогу ветеранам. Всі лікарі первинної медичної допомоги пройшли сертифіковані курси з надання психологічної допомоги та розпізнавання проблем.

Реабілітаційна допомога надається як амбулаторно, так і стаціонарно. Амбулаторна реабілітація проходить у Центрі первинної медичної допомоги на базі міської поліклініки №2 на вулиці Довгій.

Стаціонарну допомогу надають Центральна міська клінічна лікарня та міська клінічна лікарня на вулиці Матейки. Там проводять лікування, протезування, операції.

«Кожен воїн розглядається індивідуально, складається індивідуальний план реабілітації. Частина медичної допомоги оплачується за програмою державних медичних гарантій. А що не покриває держава, покриває міська програма “Здоров’я мешканців Прикарпаття” на 2024-2026 роки», — пояснила Вацеба.

Ця програма покриває витрати на розхідні матеріали при операціях ендопротезування. Загалом ендопротезування суглобів покривається державною гарантією, проте не всі випадки держава фінансує, тому місто розглядає питання індивідуально.

Особливу увагу Вацеба приділила стоматологічній допомозі. Стоматополіклініка на вулиці Незалежності, 9 надає як лікувальну допомогу, так і протезування.

«Держава не проводить дороговартісне протезування, не компенсує імпланти, тому за кошти міської ради були закуплені та встановлені імпланти нашим воїнам. Далі є другий етап — забезпечення цілісного зуба. Імплант — це внутрішня частина, а решту так само держава не фінансує, тому місто взяло на себе це зобов’язання і буде компенсувати воїнам дороговартісне протезування», — розповіла Вацеба.

Усі заклади охорони здоров’я забезпечені доступністю для людей з обмеженими фізичними можливостями. Минулого року практично всюди встановили пандуси та облаштували санітарні кімнати.

На запитання ветерана про можливість вибору приватного лікаря Вацеба пояснила:

«Ми можемо виділяти кошти тільки на заклади Івано-Франківської міської ради. У нас немає угод з приватними закладами, а повний спектр стоматологічної допомоги доступний у наших закладах».

Психологічна допомога та супровід

Директор Комунального закладу “Дім воїна” Микола Крошний розповів про роботу установи.

«Питання ветеранської політики зараз в Україні і в нас у громаді — це пріоритет. І так треба робити», — почав Крошний.

Основні напрямки — психологічна допомога та реабілітація.

«Кожен ветеран, який побував у зоні бойових дій, неважливо скільки часу — це залишило слід на його психиці. Ми це в першу чергу опрацьовуємо», — наголосив директор.

У закладі працюють соціальні працівники, юристи. З минулого року працюють фахівці з супроводу ветеранів — державна програма.

«Цього року плануємо збільшити кількість таких працівників з двох до п’яти, тому що їх не вистачає», — сказав Крошний.

Він підкреслив:

«Ми в першу чергу розглядаємо потреби і проблеми людей, які до нас звертаються. До нас звертаються діючі військові, ветерани, сім'ї загиблих Героїв, починаючи з 2014 року».

Не завжди заклад може самостійно вирішити всі питання, але є партнери — міська рада, департамент соціальної політики, обласна рада, які допомагають з різними питаннями.

На запитання про найбільш виснажливі процеси Крошний відповів:

«Дуже непроста робота у наших психологів, тому що хлопці приходять у досить важкому психологічному стані, і психологи приймають по чотири-п'ять, інколи шість людей за день — це важко».

Реабілітація у військовому госпіталі

Михайло Кобзей, завідувач відділення реабілітації та ментального здоров'я ЦМКЛ, розповів про роботу з військовослужбовцями безпосередньо після поранень.

«Ми починаємо з ранньої реабілітації, з перших днів, щоб наші військові могли адаптуватися до життя. Сьогодні людина була здорова, а завтра є травма, і з нею треба жити», — пояснив Кобзей.

У лікарні працює мультидисциплінарна команда: фізичні терапевти, ерготерапевти, психологи, соціальні працівники.

«Коли проводжу бесіди з пацієнтами, кажу: “Це має бути дисципліна”. Дисципліна — на першому місці. Якщо є дисципліна, яка почалася з війська, вона продовжується і в соціумі», — підкреслив Кобзей.

Він наголосив на важливості ерготерапії — адаптації до середовища:

«Важливо не тільки встати і помитися, а й адаптуватися».

Кобзей підняв важливе питання, про яке говорять ветерани:

«А що далі? Я завтра відновлюся максимально, але завтра куди? Нам треба роботу, щоб людина заробляла гроші і покращувала економіку держави».

Він високо оцінив ініціативи для ветеранів: футбол, співпрацю з драматичним театром, обласні змагання.

«Коли всі збираються і бачать, що хтось зміг з травмою встати і піти — це має велике значення. Ми маємо працювати разом — лікарі, ветерани, громадські організації, соціальні служби, депутати. Ми є держава, яка воює», — підсумував Кобзей.

На запитання ветеранки про різницю у ставленні та харчуванні між діючими військовослужбовцями та ветеранами в лікарнях, заступниця начальника Управління ветеранської політики облдержадміністрації Наталя Погорела визнала проблему.

«Питання харчування сьогодні стоїть дуже гостро. Ми бачимо цю різницю. Міністерство ветеранів працює над цим спільно з Міністерством охорони здоров'я, щоб не було різниці в харчуванні», — сказала Погорела.

Вона навела приклад реабілітаційних центрів у Долині та Тернополі, де не ділять харчування і всіх пацієнтів годують однаково.

«Увага — найперше до ветерана. Це як доступність, безбар'єрність, так само і харчування», — наголосила Погорела.

Матеріальна підтримка від громади

Начальниця Департаменту соціальної політики Оксана Бойко детально розповіла про види матеріальної допомоги.

«У 2014 році за ініціативи одного військовослужбовця впровадили низку соціальних ініціатив для підтримки наших військових, учасників АТО, захисників, ветеранів, членів сімей загиблих», — почала Бойко.

У 2015-2016 роках запрацювало єдине вікно, де ветеранів приймають працівники центру надання адмінпослуг та департаменту соціальної політики. Звернувшись туди, вони можуть подати заяву на всі види допомог.

Станом на сьогодні департамент працює з 8,5 тисячами осіб: поранені захисники, учасники АТО з інвалідністю, учасники бойових дій, захисники України.

«За кожною цифрою — життєвий шлях, який довірили нам», — наголосила Бойко.

Види допомоги для ветеранів:

- Допомога при пораненні — від 30 000 грн залежно від тяжкості поранення. Можна звертатися кілька разів.
- Допомога на ліки та лікування — якщо потрібне продовження прийому препаратів.
- Допомога для відновлення і реабілітації — 10 000 грн одноразово. Охоплено 2,5 тисячі учасників бойових дій.
- Допомога на амуніцію — звернулося 10 000 учасників бойових дій.
- Допомога при втраті кінцівок — новий вид допомоги цього року, 50 000 грн одноразово.
- Допомога на комунальні послуги — 5 000 грн для тих, хто не має статусу УБД.
- Допомога при народженні дитини — 50 000 грн.

Для членів сімей загиблих та зниклих безвісті:

Громада підтримує 676 членів сімей: 439 членів сімей військовослужбовців, 74 учасників АТО/ООС, 344 члени сімей загиблих захисників.

«На державному рівні треба багато документів, тому в Івано-Франківську вирішили охопити підтримкою відразу на основі первинних документів — повідомлення про загибель чи зникнення безвісті, свідоцтво про смерть», — пояснила Бойко.

- Одноразова допомога при загибелі або зникненні — 100 000 грн, розподіляється порівну між членами сім'ї першої лінії.
- Щомісячна допомога — 3328 грн (прожитковий мінімум). Щомісяця з міського бюджету на це йде приблизно 5,5 млн грн.
- Відшкодування пам'ятників — 80 000 грн.
- Допомога до роковин загиблих — можна звертатися щороку.

Допомога до дня народження:

- Діти військовослужбовців — 1000 грн
- Діти загиблих, зниклих безвісті та полонених — 5000 грн

Також є одноразові допомоги до свята Покрови та Дня незалежності.

Пільги на комунальні послуги:

- Учасникам бойових дій: держава 75%, місто 25%
- Членам сімей загиблих: держава 50%, місто 50%

Щорічно дітей воїнів запрошують міста-побратими, організовуються екскурсійні поїздки.

Державна підтримка

Заступниця директора Управління ветеранської політики облдержадміністрації Наталя Погорела розповіла про державні програми. Вона наголосила:

«Жодна з держав, в якій відбувалася війна, не реалізувала настільки ветеранську політику, наскільки її реалізує Україна в умовах війни».

Державні програми:

- Грошова компенсація на житло — постанова №719 для ветеранів першої і другої групи без житла.
- Житлові ваучери — постанова №1176, по 2 млн грн для ВПО з окупованих територій.
- Переобладнання авто — держава компенсує до 70 000 грн.
- Компенсація оренди житла — постанова №252 для ветеранів, які перемістилися.

Погорела закликала користуватися платформою ВетеранПРО, де є вся інформація про державні та місцеві програми, фахівців, працевлаштування, гранти, ветеранські простори.

«На сьогодні в області 15 ветеранських просторів. Обласний простір ВетеранПРО — в облдержадміністрації. Там приймають працівники центру зайнятості, пенсійного фонду, безоплатної правової допомоги», — розповіла Погорела.

Вона наголосила на важливості працевлаштування:

«В Україні залишилося 9 млн працюючого населення. З них мільйон — працездатні ветерани».

Аналіз програм підтримки

Депутатка Верховної Ради Оксана Савчук розповіла про проблему обліку програм:

«В державі дуже багато різних програм підтримки ветеранів, і коли в міністерстві питаєш, скільки їх є, виявляється, що це квест. Навіть у міністерстві не всі можуть сказати. Всі кажуть: “Багато”».

Депутатка запропонувала:

«Що працює — залишаємо, що не працює — робимо так, щоб працювало. Що діє, але потребує покращення — це нормально».

Зараз розробляється Ветеранський кодекс, який потребує доопрацювання.

«Документ поки що дуже сирий і дискусійний. Він потребує долучення ветеранської спільноти. Він не може в такому вигляді піти на перше читання. Це серйозний державний документ, і важливо, щоб там були правильні речі», — застерегла Савчук.

Вона підкреслила проблему нерівності:

«Ветеран з громади обласного підпорядкування отримує більше, а ветеран із села — менше. На державному рівні має бути єдина програма».

Савчук також порушила проблему:

«Коли ветеран поза штатом близько пів року, а потім подає документи на пенсію, пенсії йому нараховують набагато менші. Сьогодні говорили, як зробити так, щоб ці пів року не зменшували розмір пенсії».

Це питання зараз у розробці. Також напрацьовується законопроект про рік після виходу з війська для адаптації ветерана.

Підтримка громадських організацій

Савчук запропонувала створити систему державної підтримки громадського сектору, який надає послуги ветеранам.

«Держава має, умовно, 1 млрд грн. Наприклад, 500 млн видаємо на юридичний супровід. Громадські організації подають показники, що вони мають. Вони знають, що отримають 200-300 000 грн і знають, за що працюють рік», — пояснила Савчук.

Савчук підкреслила, що Івано-Франківськ часто є пілотним містом:

«Івано-Франківськ часто є прикладом для України. У нас часто беруть ідеї, і навіть у Верховній Раді беруть наші положення і пробують у своїх громадах».

Під час панелі міський голова Руслан Марцінків відзначив ветеранів, військовослужбовців та громадські організації подяками й нагородами. Панель завершилася запрошенням ветеранів до громадських організацій, які були присутні зі своїми стендами.

<https://galka.if.ua/u-frankivsku-obhovoryly-pidtrymku-veteraniv-vid-psykholohii-do-protezuvannia-foto/>, 13.02.2026)

===

Безоплатна психологічна допомога для ветеранів, ветеранок та їхніх родин: що важливо знати

Міністерство у справах ветеранів України реалізує трирівневу систему психологічної допомоги для ветеранів війни, військовослужбовців, постраждалих учасників Революції Гідності, людей з особливими заслугами перед Батьківщиною та членів їхніх родин. Програма працює відповідно до Порядку, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України №1338.

Хто може отримати допомогу?

Психологічна підтримка доступна:

ветеранам і ветеранкам війни;

люди з особливими заслугами перед Батьківщиною;

постраждалим учасникам Революції Гідності;

військовослужбовцям, які брали участь у заходах із захисту України;

членам родин перелічених категорій, а також родинам загиблих Захисників і Захисниць.

Які послуги передбачає програма?

Система включає три рівні допомоги:

1. Соціально-психологічна підтримка та соціальні послуги.

2. Психологічна допомога.

3. Комплексна медико-психологічна допомога, яку надають мультидисциплінарні команди фахівців.

Послуги можуть надаватись стаціонарно, амбулаторно або дистанційно. Мінветеранів відшкодовує їхню вартість надавачам послуг другого й третього рівнів — відповідно до кваліфікації та досвіду фахівців.

Як отримати психологічну допомогу?

Отримувач може напряму звернутися до суб'єкта, включеного до Реєстру надавачів психологічних послуг.

Перелік доступний на сайті Мінветеранів.

Як стати надавачем психологічних послуг?

Податися можуть:

юридичні особи будь-якої форми власності;

фізичні особи-підприємці.

Основні вимоги:

наявність відповідної кваліфікації та досвіду;

кабінет або робоче місце для індивідуальної, сімейної, групової психологічної допомоги або обладнане робоче місце у разі дистанційного надання послуг;

відсутність чинного договору з НСЗУ

перед початком надання послуг з адаптації отримати інформовану добровільну згоду отримувача послуг із психологічної допомоги.

Для третього рівня допомоги також потрібні:

ліцензія на медичну практику;

структурний підрозділ для роботи мультидисциплінарної команди;

команда щонайменше з чотирьох фахівців, серед яких обов'язково — лікар-психіатр;

щонайменше один кабінет для прийому та обладнане робоче місце у разі дистанційного надання послуг.

Кваліфікаційні вимоги:

мати вищу освіту за спеціальністю “Психологія”, “Медична психологія” або “Медицина” (спеціалізація за фахом “Медична психологія”, “Психотерапія”, “Психіатрія”, “Психофізіологія”) або за спеціальністю “Психологія” (спеціалізація за фахом “Клінічний психолог”);

мати досвід практичної роботи в закладах охорони здоров'я та/або реабілітаційних закладах не менше одного року та/або досвід практичної роботи за фахом не менше двох років;

проходити супервізію протягом останніх двох років.

Алгоритм подання:

Крок 1. Надіслати заяву та пакет документів на адресу: psy_registry@mva.gov.ua.

Крок 2. Отримати рішення про включення до Реєстру. Після прийняття рішення Мінветеранів направить повідомлення з роз'ясненням подальших дій.

Крок 3. Укласти договір із Науково-навчальним експертним центром “Бородянка”.

Контакти Науково-навчального експертного центру “Бородянка”:

096 275 63 54

csprborodyanka@gmail.com

Звіти подаються щомісяця до 5 числа наступного місяця Науково-навчальному експертному центру “Бородянка”.

Програма реалізується відповідно до постанови Кабінету Міністрів України №1338.

<https://oda.zht.gov.ua/news/bezoplatna-psyhologichna-dopomoga-dlya-veteraniv-veteranok-ta-yihnih-rodyn-shho-vazhlyvo-znaty/>

===

Допомога поруч: як фахова психологічна підтримка змінює життя ветеранів та ветеранок

Найважче після повернення до цивільного життя Андрієві давались прогулянки улюбленим Києвом. Не через звикання до протеза, а через панічні атаки, які могли початись від тригерних звуків.

Дмитро ж навпаки – мріяв швидше прогулятись Тернополем зі своєю родиною. Але його мучили фантомні болі.

У пошуках рішення обидва ветерани вперше в житті звернулись за психологічною допомогою.

З розв’язанням яких питань ветеранам та ветеранкам можуть допомогти психологи, та де можна безоплатно отримати кваліфіковану допомогу онлайн і офлайн – розповідаємо.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Коли почалося повномасштабне вторгнення Дмитро вивіз вагітну дружину з Маріуполя спочатку до Дніпра, потім – до Тернополя. У вересні 2022 року долучився до ЗСУ, коли сину виповнився місяць.

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

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

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

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

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

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

Саме лише усвідомлення того, що болі, які здавалися нездоланими, можна контролювати, уже покращило психологічний стан ветерана: зменшилась дратівливість та зросла здатність концентруватись на чомусь іншому. «Я зміг знову довго розмовляти з дружиною телефоном, бо раніше мені це давалося важко, було складно концентруватися на розмові, висловлювати свої думки. Це був перший такий важливий для мене результат. А потім в якийсь момент психотерапевт запитав мене, як там мої фантомні болі, і я усвідомив, що вони минули, а я навіть не помітив», – ділиться Дмитро.

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

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

Досвід військової служби під час війни, навіть якщо він минув без трагічних епізодів, залишає свій слід. Захисникам та Захисницям буває непросто перелаштуватись на цивільне життя. Здається, що варто лише вам потрапити додому, обійняти рідних – і все стане на свої місця. Але буває, що стан напруги та бойової готовності не минає навіть вдома. «Родині варто розуміти, що після повернення додому Захиснику чи Захисниці потрібен час, аби нервова система відновилася. Відіспатися, щоб відновилися біоритми, щоб людина відпочила. Та якщо за місяць-півтора напруга, проблеми зі сном, апатія не зменшуються – варто звернутися за допомогою», – пояснює клінічна психологиня, травмотерапевтка **Ірина Ткач**

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

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

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

- порушення сну,
- нав'язливі спогади,
- важкі сновидіння,
- флешбеки,
- підвищена тривожність та дратівливість.

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

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

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

Де отримати безоплатну психологічну допомогу?

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

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

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

Послуги психологів коштом Міністерства у справах ветеранів України

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

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

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

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

Вартість наданих послуг з психологічної підтримки фахівцеві оплатить держава.

Обрати фахівця або заклад можна тут:

<https://mva.gov.ua/veteranam/perelik-subektiv-nadannya-poslug-vkluchenih-do-reestru-subektiv-nadannya-poslug-iz-psihologichnoi-dopomogi-dlya-veteraniv-i-chleniv-ih-simey>

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

Хто може отримати безоплатну психологічну допомогу за програмою Мінветеранів?

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

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

MARTA: можливість перевірити свій психологічний стан онлайн

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

Як це працює?

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

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

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

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

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

Де ще можна отримати психологічну допомогу?

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

- Ветеранська спільнота Veteran Hub надає психологічні консультації. За деталями звертайтеся на лінію підтримки: 067 348 28 68, щодня з 9:00 до 21:00.

- Коаліція ветеранських просторів об'єднує 26 ветеранських організацій з різних куточків України. У 8 областях (Львівська, Хмельницька, Вінницька, Рівненська, Миколаївська, Одеська, Сумська, Чернігівська) вже працюють виїзні мобільні групи, у складі яких є психологи, які надають безоплатні послуги у віддалених громадах ветеранам і ветеранкам, членам їхніх родин. Деталі за номером: 098 408 26 72.

- Лісова поляна – центр психічного здоров'я та реабілітації МОЗ України. Це перший в Україні медичний заклад, який спеціалізується на лікуванні психотравми, наслідків легкої черепно-мозкової травми (посткомоційного синдрому), а також допомозі особам, які пережили полон та тортури. Щоб звернутися по безоплатну допомогу, телефонуйте: 050 956 42 27.

- Гаряча лінія кризової допомоги та підтримки Українського ветеранського фонду при Мінветеранів для ветеранів та членів їхніх родин: **0 800 332 029** (цілодобово).

- ГО «Вільний вибір» – безкоштовна психологічна підтримка для Захисників, Захисниць та членів їхніх родин, телефонуйте за номером: **063 64 64 991**.

- Мобільний застосунок «База» – психологічна самопомога для ветеранів та ветеранок. Тут зібрані вправи для самопомоги і корисні контакти. Застосунок допомагає ідентифікувати свій стан і стабілізувати себе. Також є можливість написати фахівцю та отримати від нього відповідь.

Завантажити можна за посиланням: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vilniy_vybir&fbclid

- ГО Mental Health Service: команда психологів надає безоплатні послуги індивідуальної травмотерапії демобілізованим особам та членам сімей військових. Також можливо отримати консультації сімейного психолога для пар та родин. Деталі за номером: **099 009 9380**.

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

Інфокампанія «Можливості для ветеранів та ветеранок» реалізовується в межах партнерства Мінветеранів та Програми реінтеграції ветеранів, яку втілює IREX за підтримки Державного департаменту США.

(<https://krm.gov.ua/dopomoga-poruch-yak-fahova-psyhologichna-pidtrymka-zminyuye-zhyttya-veteraniv-ta-veteranok/>)

===

“Мова довіри”: історія фахівчині із супроводу ветеранів Яни Васюхник з Волині

Коли військовослужбовці повертаються з фронту, вони часто опиняються у ситуаціях, у яких не знають, куди звернутися за допомогою при оформленні документів та пільг. Фахівці із супроводу ветеранів — це ті, хто допомагає пройти цей шлях. Вони поруч із військовими, ветеранами, членами їхніх родин, а також із родинами загиблих та зниклих безвісти: допомагають із документами, лікуванням, реабілітацією, пільгами, психологічною підтримкою.

Серед них — Яна Васюхник, фахівчиня із супроводу у Колківській громаді Волинської області. Щодня вона чує десятки людських історій: від заяв і довідок до важких розмов про втрату. Проте, попри біль, цю роботу вона називає місією. “Цю роботу не можна сприймати просто як службу, — каже Яна. — Ти маєш бути поруч із людиною у складний момент. І навіть якщо не можеш зняти біль й одразу вирішити важливе питання, не дати їй залишитися самій — уже велика справа”.

Шлях через втрату — до допомоги іншим

Шлях до цієї професії у Яни почався з особистої історії. “Війна в нашу сім’ю вірвалася в перший день повномасштабного вторгнення, — пригадує вона. — Мій брат і мій дядько пішли захищати країну. У 2023 році дядько загинув. Ця втрата була дуже складною для нашої родини. Брат і досі служить. Ми живемо від повідомлення до повідомлення від нього”.

До війни Яна працювала бухгалтеркою у компанії, яку заснував ветеран. Вона звикла рахувати цифри, складати звіти, усе тримати під контролем, але після втрати близької людини все змінилося. “Я зрозуміла, що кожен має внести щось своє у цю боротьбу. Інакше жити неможливо”, — каже жінка. Коли їй запропонували спробувати себе на посаді фахівчині із супроводу, вона вагалася, але зрозуміла, що це її шлях.

Навчання, яке змінює

Після перших складних місяців Яна потрапила на навчання від Українського католицького університету — і саме там відчула, що не одна. Далі — продовження навчання у “Бородянка-Центрі”: “Практичні модулі у Бородянці, Ірпені та “Лісовій поляні” в Пущі-Водиці. Це місця, де розумієш, наскільки потужна спільнота людей, які служать іншим. Там неймовірні фахівці — психологи, реабілітологи, фізіотерапевти. І коли ти бачиш, як вони працюють із ветеранами, розумієш: наша нація не пропаде”, — ділиться Яна.

Її особливо вразила атмосфера “Лісової поляни”: “У приміщення панує повна тиша. Ветерани бережуть простір одне одного, і ти теж починаєш берегти. Ми слухали історії, говорили про травми, про шлях до відновлення. Це змінює погляд на життя”.

Особливо цінним для Яни стало живе спілкування з колегами, які так само щодня підтримують ветеранів та їхні родини. “Під час першої лекції психолог почала з базових речей, але дуже швидко розмова переросла у відвертий обмін досвідом, — пригадує Яна. — Кожен ділився своїми історіями, труднощами, рішеннями. А ввечері, після занять, ми збиралися в одній кімнаті, говорили про роботу, ділилися порадами, підтримували одне одного. Так народилася наша група “13” — справжня гаряча лінія допомоги. Достатньо написати “help” — і

тебе не залишать саму. Це не просто навчання, це спільнота людей, які розуміють одне одного без слів”, — пригадує Яна.

Нові виклики кожного дня

На посаді фахівчині із супроводу ветеранів Яна Васюхник працює з березня 2025 року. Для громади це була нова послуга, а для неї — зовсім інша реальність роботи: не про звіти і цифри, а про людські історії, біль та підтримку. “Перший день був складний: я не розуміла, з чого почати. Потім звернулася до начальника департаменту, і він сказав: “Ти на правильному шляху, все буде добре”. І я повірила”, — пригадує Яна.

Відтоді кожен день — новий виклик. Тут немає чітких сценаріїв, але є головне — відчуття, що її робота справді потрібна.

Сьогодні Яна працює у великій громаді, у якій понад 27 округів. “Люди, які живуть у ближніх селах, приїжджають самі, а до віддалених я їжджу сама й організовую виїзні прийоми. Часто підлаштовуюсь під транспорт соцслужб”, — розповідає вона. Кожного дня різні виклики. “Іноді приймаю людей цілий день, іноді три дні підряд їжджу з ветераном до лікарів”.

Яна — перша фахівчиня у громаді, тож налагоджувати зв'язки починала з початку: робила публікації на власній сторінці та сайтах громади, публікувала пояснення “що і як”. Пізніше з'явилися закриті групи для ветеранів і для родин загиблих та зниклих безвісти. Фахівчиня ділиться корисною інформацією, аби все було доступно без довгих пошуків. Важливе правило Яни — показувати можливості на прикладах: як оформити “Дія.Спорт”, як отримати категорію через Центр зайнятості, як знайти безкоштовні курси чи консультанта для грантової заявки.

До Яни звертаються із найрізноманітнішими питаннями: щодо пільг, медичного забезпечення, психологічної підтримки, допомоги родинам загиблих, зниклих безвісти та полонених. “Ми не просто фахівці. Ми — ніби друзі, іноді навіть соціальні працівники, часом навіть як родина. Якщо не побудуєш довіри, людина не прийде зі своїм зверненням. Проте є ситуації, коли достатньо просто вислухати”, — говорить Яна.

Історії, які дають силу

Кожен ветеран, із яким працює Яна, залишає у її серці слід. Вона підтримує зв'язок із усіма, хто колись звертався — навіть тоді, коли питання вже вирішене. Для неї важливо знати, як люди живуть далі, як вони відновлюються, як знову вчаться жити без страху й болю.

Однією з найбільш щемливих історій для Яни стала історія чоловіка, якого всі в громаді називають Дідом. Він пройшов і АТО, і повномасштабну війну. Повернувся додому з пораненнями, утратив здоров'я і сенс життя, замкнувся в собі, не довіряв нікому, не вірив, що щось можна змінити. “Ситуація була катастрофічною, — пригадує фахівчиня. — Він не міг оформити документи для пенсії, не хотів чути нікого. Ми почали з найменшого — почали обговорювати ситуацію. Мені вдалося переконати його боротися й шукати рішення. Потім разом пройшли ВЛК, оформили папери. Тепер він читає книжки, телефонує й питає, що я прочитала. Він знову живе повноцінним життям і називає мене дочкою”.

Деякі зустрічі, каже Яна, вчать цінувати життя і помічати світло навіть у найважчих історіях. “До мене зверталася дружина безвісти зниклого. Вона настільки віддано шукає свого чоловіка, що про неї можна писати книгу. Вона сама шукає побратимів чоловіка, подає запити, знаходить можливі сліди. Моя роль — просто бути поруч, — розповідає Яна.

Ще одна історія — про маму, яка не здалася й шукала рішення попри усе. “Мама прийшла в розпачі: син у депресії. Вона не могла знайти розуміння й відчувала себе покинутою напризволяще. Разом ми звернулися до центру підтримки ветеранів 4.5.0. Через два тижні він став іншою людиною. Але ми працювали і з мамою — говорили, коли варто промовчати, коли просто підтримати. Тепер у них усе значно краще”, — розповідає фахівчиня.

Деякі історії стають ілюстрацією сили підтримки. “Багато хто не вірить, що може здобути нову професію. Ми співпрацюємо з Центром зайнятості, допомагаємо пройти безкоштовні курси. Один ветеран отримав категорію водія — і тепер має нову роботу. Для мене це перемога”, — каже Яна.

Є історії, які показують, що навіть після великих втрат люди знаходять у собі сили жити далі. “В нашій громаді є мама військовослужбовців, яка втратила обох синів. Попри шалений біль, вона горить бажанням допомагати іншим, ділиться порадами, підтримує. Це дуже надихає. Я мрію створити простір, де люди могли б збиратися, говорити, просто бути разом”, — ділиться фахівчиня.

Серед прийомів бувають зустрічі, у яких головне — мовчання й спогади. За словами Яни, “є матері, які приходять просто згадати своїх синів. Коли вони говорять про них, їхні очі світяться. Їм стає легше. І я просто слухаю”.

Суть професії — у людяності та взаємопідтримці

Її робота — це щоденна співпраця з тими, хто також підтримує ветеранів: психологами, соціальними працівниками, лікарями, представниками Пенсійного фонду, Центру зайнятості. Разом вони утворюють мережу допомоги, у якій кожен робить свій внесок. “Мені пощастило мати колег, які завжди підставляють плече. Ми звикли казати, що скрізь байдужість, але це не зовсім так. Є багато добрих людей, які справді хочуть допомагати”, — говорить Яна. — “Якщо я телефоную й кажу, що приїдуть ветерани, фахівець виходить і зустрічає їх без черги. Це здається дрібницею, але для людини, яка годинами стоїть у черзі чи погано почувається, — це велика підтримка для кожного з нас”, — додає вона.

Окрім державних структур, громаду активно підтримує благодійний фонд “МХП — громаді”. Разом вони організують зустрічі, консультації, а нині готують спільний захід для ветеранів — велику риболовлю на природі. “Ми чекаємо гарної погоди, щоб не було дощу чи холоду, — розповідає Яна. — Хочеться зробити цей день неформальним, щоб хлопці просто відпочили, поспілкувалися, розслабилися, бо іноді навіть такий простий відпочинок може стати частиною відновлення”.

Мешканці громади також відгукуються на потреби ветеранів та членів родин, допомагають за потреби, підтримують й відгукуються на прохання. “Є ветеран, який втратив кінцівку на війні. Він вирішив робити вдома ремонт. Я сказала йому: “У будь-який день телефонуйте, ми прийдемо допомагати”. На допомогу, окрім друзів і знайомих, прийшли навіть люди, яких він навіть не знав:

взяли щітки, інструменти, фарбу. Оце і є справжня підтримка — коли громада не дивиться з боку, а стає поруч при потребі”, — розповідає фахівчиня.

Частиною цієї взаємопідтримки стали й спільні поїздки та заходи. Разом із ветеранами Яна організовує поїздки ветеранів на спортивні турніри, виїзди на екскурсії, зустрічі родин полеглих. Такі події, каже вона, наповнюють сенсом і тих, хто підтримує, і тих, кого підтримують. “Нещодавно їздили на футбольний турнір, — усміхається Яна. — Гра відбувалася на нашому полі, у команді хлопці, які ледве один одного знають. Під час гри один ветеран травмувався, і його місце зайняв побратим з інвалідністю, з пластиною у нозі. Наша команда програла, але важливим було інше: хлопці берегли не ворота, а воротаря, на полі проявилася сила справжньої єдності, братерства. І що важливо, іноді ветерани підтримують мене не менше, ніж я їх”, — згадує жінка .

Сенс роботи — у людях

Яна не приховує, що ця професія непроста. “Завжди дивуюся: кажуть, треба чинити суто професійно, дотримуватись етики, не пропускати все через себе. Але тут так не виходить. Як би ти не намагався тримати дистанцію, усе одно проживаєш це разом із людьми. Весь цей біль, усі їхні почуття проходять крізь тебе. До нас приходять із бідою, із горем, з проблемами. Бути поруч в такі моменти справді непросто. Проте головне — не бачити перед собою статус, а бачити людину з її досвідом, історією, життям”, — пояснює фахівчиня

Яна навчилася зберігати баланс й знайшла силу відновлення у своїх рідних. Фахівчиня ділиться своїм “рецептом” збереження внутрішнього ресурсу: “Мене тримають мої люди і мій син. Коли він запитав: “Мамо, а що ти робила під час війни?”, я зможу відповісти: я допомагала військовим та їхнім родинам. І це для мене найважливіше”.

Для неї фахівець із супроводу — не просто професія. Це робота, яка щодня вимагає уваги, витримки й уміння бути поруч. Кожна людина, яку вона підтримала, кожен ветеран, який повернув собі спокій чи сили жити далі — це результат, заради якого варто працювати.

Як знайти свого фахівця із супроводу

Звернутися до фахівця із супроводу ветеранів можуть не лише військовослужбовці після демобілізації, а й члени їхніх родин, родини загиблих або зниклих безвісти Захисників і Захисниць, а також постраждалі учасники Революції Гідності.

Фахівець допомагає з різними питаннями — від оформлення пільг, довідок і документів до питань працевлаштування, реабілітації, психологічної підтримки, житла чи дозвілля.

Щоб знайти свого фахівця:

1. Відкрийте застосунок “Дія”.
2. Перейдіть у розділ “Сервіси” → “Ветеран Pro”.
3. Оберіть опцію “Пошук фахівця”.
4. У полі пошуку введіть:
 - ПІБ, якщо шукаєте конкретну людину;
 - або область і громаду, у якій хочете знайти фахівця.

5. Натисніть “Застосувати” — і перегляньте перелік доступних фахівців у вашому регіоні.

<https://mva.gov.ua/prescenter/category/86-novini/mova-doviri-istoriya-fahivchini-iz-suprovodu-veteraniv-yani-vasuhnik-z-volini>

===

Увага: ветерани. Що це означає для бізнесу

Як ефективно адаптуватися до реінтеграції ветеранів: поради, досвід та практичні кроки для роботодавців.

Бажаю здоров'я! Не виключено, що з часом значна частина ваших колег вітатиметься саме так, приносячи частинку військової реальності в робочі будні. Насправді нова кадрова реальність уже зараз включає ветеранів.

За даними дослідження IREX, 84% населення взаємодіють з ветеранами у щоденному житті. Це означає, що навіть якщо у вашій компанії наразі немає співробітників-ветеранів, люди, які у вас працюють, мають їх у близькому колі.

Для когось це військовий з родини чи близьких. Хтось чекає близьку людину з полону чи невідомості зниклого безвісти, а хтось уже втратив найдорожчих.

Що це означає для бізнесів? Які тенденції на ринку праці можна побачити з досвіду демобілізації після 2022 року? Як варто адаптуватися до цих реалій? Розповім на основі даних та досвіду організацій, які мають відповідні напрацювання.

Хто такі ветерани

У держреєстрі ветеранів у жовтні було 1,5 млн осіб. Це ті, хто оформили всі папери і мають статус учасника бойових дій або інвалідність унаслідок війни. З них 5% – жінки; 65% – особи віком 25-44 роки, найбільш економічно активна група; кожен третій – з інвалідністю; 59% – з вищою освітою, 30% – із середньою спеціальною.

Чи всі ці ветерани серед нас? Велика частина з них продовжує служити, адже під час війни демобілізуються лише через інвалідність або за сімейними обставинами.

В опитуванні українці показують хороше ставлення до ветеранів. Кожен другий вважає їх патріотичними, мужніми, готовими допомагати. Разом з цим кожен третій вважає, що ветерани психічно нестабільні, замкнені, потребують особливого ставлення і привілеїв. Отже, ставлення до ветеранів поляризоване.

Самі ветерани кажуть, що для 66% з них складно повертатися до цивільного життя. Найперший виклик – фізичне та ментальне здоров'я, стабілізація стосунків у родині. До служби тільки 6% ветеранів оцінювали своє фізичне здоров'я як погане, а зараз – кожен третій. Це вдвічі вищий показник, ніж серед населення. Про погане ментальне здоров'я говорять 23% ветеранів. Різниця з населенням значно менша: поганий психологічний стан визнають 17% цивільних.

Для ветеранів найважливіший чинник успішної реінтеграції – родина. 55% ставлять возз'єднання із сім'єю на перше місце. Якщо вибудувати

пріоритетність, то освіта, перекваліфікація та робота йдуть після повернення в родину, відновлення здоров'я і розуміння, у якій громаді ветеран з родиною буде жити далі.

Компанії, які планують наймати людей після служби, мають зважати на цю послідовність і розуміти, як виглядає повернення для майбутнього колеги.

З ким ветерани обирають працювати

Переважна більшість ветеранів повертається в найм: 48% працевлаштовані, 12% шукають роботу. Лише 9% ветеранів самозайняті, що підважує стереотип, ніби після війни ветерани масово створюватимуть власні бізнеси.

Найбільша частка ветеранів знаходить роботу через неформальні канали: завдяки друзям, родині, побратимам. Формальні канали – центри зайнятості, профільні організації, вакансії на сайтах – відіграють малу роль. Основна складність при пошуку роботи – інвалідність, брак навичок, упереджене ставлення роботодавців.

Більшість ветеранів, 64%, не повертаються на попередню роботу. 18%, які повернулися в ту саму компанію, міняють роль. Кожен другий ветеран говорить, що нова робота краща. Часто адаптація роботодавця є базою для задоволеності.

Наведу два приклади адаптації роботодавця.

Компанія Shreder Electric найняла ветерана з інвалідністю на склад, куди він хотів, бо йому подобалося впорядковувати речі. Компанія сумнівалася, чи брати його, бо він не міг виконувати певні види робіт через інвалідність. Проте відповідний відділ компанії перерозподілив ролі складських робітників і ветеран не лише гарно виконував свою роботу, а й допоміг оптимізувати багато процесів. Він заряджав своєю енергією весь колектив. Ветеран задоволений, компанія задоволена.

Інший ветеран влаштувався у велику енергетичну компанію. Вона заявила, що буде наймати ветеранів і ввела позицію *veteran officer*. Прийшов чоловік на роботу: окремий стіл, ноутбук, багато уваги, та ніяких реальних завдань чи повноважень не отримав. Усі з ним носяться, а він не розуміє, що має робити. Планує звільнитися.

Чому роботодавці мають адаптуватися? Реінтеграція – це двосторонній процес. Адаптація – це демонстрація подяки ветеранам, для них це важливо. Як бізнесу налагодити і спростити цей процес? Є гарні інструменти, що працюють.

П'ять дієвих практик для адаптації

1. Дізнайтеся, хто ваші ветерани і родини ветеранів. Підтримка родин – це підтримка ветеранів. Знаючи, що є допомога від роботодавця, ветеран з більшою ймовірністю повернеться додому і розглядатиме варіанти продовження життя і кар'єри у своєму населеному пункті, а не буде думати про переїзд чи еміграцію разом з родиною. Що зробити швидко і просто: групи взаємопідтримки для членів родин. Довгостроково – реалістична політика підтримки ветеранів і їхніх родин.

2. Проведіть роботу із страхами та стереотипами ваших команд. Та третина людей з дослідження, які мають упередження, є і у ваших колективах. Прочитайте дослідження, знайдіть профільну організацію, запросіть як спікера

свого ветерана. Працюйте з керівниками, які відповідають за створення безпечного середовища.

3. Оцініть готовність вашого бізнесу до взаємодії з ветеранами. В Україні визначені 12 принципів бізнесу, дружнього до ветеранів і ветеранок. Подивіться, чи відповідає їм ваша компанія, визначте прийнятні кроки, розгляньте можливість приєднатися до спільноти. Організація All Together Jobs розробила методику оцінювання готовності бізнесів до реінтеграції ветеранів. Там 15 аспектів. Компанії можуть пройти аудит і зрозуміти, куди їм рухатися. Ось кілька аспектів з цієї оцінки.

Політики недискримінації: розуміння працівником, що це означає в щоденній поведінці і робочих процесах, системне просування поваги до різноманітності.

Навчання персоналу взаємодіяти з ветеранами, перекваліфікація ветеранів.

Адаптація простору: доступність для людей з інвалідністю та інфраструктура для зниження стресу (паперові рушники замість гучних рукосушок, простір для психологічного розвантаження, дні без дзвінків, вихідний у день загибелі близьких).

Вибір постачальників і партнерів: розуміння цінностей тих, з ким працюєте.

4. Вивчіть потреби ветеранів та їх родин. Виберіть, що можете впровадити за пів року або рік: гібридний формат роботи, медичну страховку з розширеним пакетом (психологічна допомога чи реабілітація), корпоративну підписку на спорт. Впровадьте практики вшанування полеглих (хвилина мовчання, символічні жести, незайняте робоче місце, фотогалерея, спільні активності на честь загиблих).

5. Будьте партнерами громад у підтримці ветеранів. Проаналізуйте наявні послуги для ветеранів та їхніх родин у населеному пункті, де веде бізнес. Долучіться до обговорень з розподілу бюджету громади та розробки цільових програм з підтримки ветеранів, розгляньте їх додаткове фінансування.

Ветерани кажуть: хто не адаптується, той не виживе. Проте більшість адаптацій потрібні не лише ветеранам, а й людям з травмою війни, тобто кожному.

Ветеранів не потрібно трактувати як окрему касту. Військові та цивільні мають схожі пріоритети (сім'я, робота, дім). Після демобілізації у ветеранів можуть з'являтися додаткові потреби, які нескладно задовольнити.

Наймання ветеранів зніматиме соціальну напругу. В інтересах кожного бізнесу напрацювати систему комфортної взаємодії з ветеранами. Якщо це не зробите ви, то відповідну політику запропонує держава. Зважаючи на економічні реалії, це радше будуть не стимули, а рішення, пов'язані з регулюваннями.

Подивіться на ветеранів як на ваш актив і подбайте про нього зараз, щоб отримувати віддачу довгостроково. Звісно, перспектива має невизначеності, тому варто сфокусуватися на створенні безпечного і сприятливого середовища для людей з досвідом війни без зволікань. Якісна адаптація компаній та ветеранів – питання виживання вашого бізнесу, громади і країни загалом.

===

Психічне здоров'я як складова гідної праці: у Києві відбувся круглий стіл

18 лютого 2026 року у Києві відбувся круглий стіл на тему: «Психічне здоров'я працівників як складова гідної праці». Організатором заходу виступила Федерація профспілок України.

Мета заходу – привернути увагу до проблем психічного здоров'я працівників в умовах війни та обговорити можливі шляхи їх підтримки через соціальний діалог.

У роботі круглого столу взяли участь народні депутати України, представники Міністерства соціальної політики, сім'ї та єдності України, Міністерства у справах ветеранів України, організації роботодавців, всеукраїнських профспілок та їх об'єднань, міжнародні партнери, зокрема представники МОП, а також науковці та експерти.

Захід відкрив Голова ФПУ Сергій Бизов разом із соціальними партнерами та представниками міжнародних організацій.

Психічне здоров'я – виклик воєнного часу

Під час обговорення доповідачами та учасниками наголошувалося, що в умовах війни питання психічного здоров'я стало одним із ключових для українського суспільства. Найбільшого впливу зазнає працездатне населення, яке працює в умовах підвищеного стресу та психологічного навантаження.

Так,

- 62% респондентів вважають, що проблеми з ментальним здоров'ям актуальні зараз і залишаться після війни;
- 58% не зверталися за психологічною допомогою;
- 70% роботодавців висловлюють стурбованість щодо ментального здоров'я персоналу;
- 65% роботодавців відзначають зниження ефективності праці через проблеми з ментальним здоров'ям.

Учасники заходу зосередили увагу на:

- впливі війни на психічне здоров'я працівників (доповідь від експертів АПСВіТ);
- ролі соціальних партнерів у формуванні політик підтримки;
- інтеграції стандартів психічного здоров'я до трудового законодавства;
- міжнародному досвіду, зокрема норвезьких програмах підтримки;
- розвитку психосоціальної підтримки на підприємствах;
- інтеграції ветеранів у трудові колективи.

Експерти наголосили, що **на робочому місці є потреба у психосоціальній підтримці**, адже 63% людей віком 30-50 років мають найнижчу фізичну та

психічну стійкість, 72% жінок відчувають більше негативних емоцій, ніж чоловіки, а 56% працюючих стикаються з втомою, проблемами зі сном та харчуванням.

Роль соціального діалогу та міжнародної співпраці

У межах панельної дискусії «Роль соціальних партнерів у підтримці психічного здоров'я працюючих» йшлося про необхідність включення питань ментального здоров'я до системи соціального захисту та колективно-договірного регулювання.

Підкреслено, що управління психосоціальними ризиками на робочому місці сприяє:

- зниженню рівня стресу та емоційного вигорання;
- кращій адаптації працівників до змін;
- попередженню конфліктів у трудових колективах;
- розвитку командної взаємодії та збереженню працездатності.

Окрему увагу було приділено міжнародному досвіду підтримки психічного здоров'я працюючих, зокрема практикам Норвегії та підходам, що застосовуються у межах міжнародного трудового права.

Інтеграція ветеранів у сферу праці

Під час другої панелі обговорено питання інтеграції ветеранів у трудові колективи, державні програми підтримки на робочих місцях та розвиток професійної реабілітації. Наголошено на відповідальності роботодавців і профспілок за створення безпечного та підтримуючого робочого середовища.

Учасники відзначили, що посилення соціального діалогу є необхідною умовою формування комплексної політики у сфері психічного здоров'я та реабілітації ветеранів і ветеранок.

У роботі круглого столу взяли участь представниці Профспілки працівників освіти і науки України: Любов Гарбаренко, Ольга Чабанюк – заступниці Голови Профспілки, Алла Негрієнко – завідувачка відділу з гуманітарних питань.

Вони долучилися до обговорення механізмів захисту психічного здоров'я працівників, розвитку соціального діалогу та посилення ролі профспілок у забезпеченні гідних умов праці в умовах воєнного часу.

Під час заходу підкреслено необхідність системного підходу до підтримки працівників і ветеранів, а також закріплення відповідних гарантій у трудових стандартах і колективних договорах.

(<https://pon.org.ua/novyny/12595-psykhichne-zdorovia-iak-skladova-gidnoi-praci-u-kyievi-vidbuvsia-kruglyi-stil.html>, 19.02.2026)

===

Перетворити біль на сенс: як допомагають у реабілітації військових мистецькі практики

Театральні постановки, відтворення середньовічних боїв, сценічні дійства можуть стати способами непрямого проговорення болю і першим кроком до відновлення українців, які пережили травматичні події війни. Які

практики втілюють у різних регіонах України і коли краще підключати мистецькі чи інші активності, читайте в матеріалі "Рубрики".

У чому проблема?

Не всі готові звертатися до психолога

В Україні дедалі більше людей із психологічними травмами. ПТСР, депресія, безсоння, відчуття спустошеності — усе це стало частиною реальності для тисяч українців: військових, ветеранів, їхніх близьких, які місяцями чекали й тривожилися. І хоч держава та громадські організації пропонують різні види реабілітації, не всі готові звертатися напругу до психолога чи проходити курс терапії.

Яке рішення?

"Прожити" складні емоції в безпечному просторі

Останнім часом в Україні з'являється дедалі більше ініціатив, де відновлення психічного стану відбувається через творчість або перформанс — театр, реконструкцію середньовічних боїв, участь у сценічних діях, публічні читання. Ці активності об'єднують досвід, дозволяють "прожити" складні емоції в безпечному просторі, віднайти нові сенси і жагу до життя.

Розповідаємо про ініціативи з різних регіонів, які спрямовані на реабілітацію військових.

Як це працює?

"Там, де були втома й розгубленість, народжується новий досвід — досвід сили"

"Бугурт Січ" — це проєкт, який поєднує середньовічний бій, культуру та психологічну реабілітацію ветеранів. Його заснував ветеран і чемпіон світу з бугурту Ігор Парфентьев, щоб створити простір, де військові можуть відновлюватися після бойового досвіду не лише фізично, а й ментально.

Бугурт — це середньовічний бій у обладунках, офіційно визнаний видом спорту в Україні. Але для ветеранів та ветеранок, в тому числі і з ампутаціями, тренування максимально адаптовані. Головне правило: ніхто не відокремлений, усі тренуються разом.

Заняття проводять як у спеціально обладнаній локації, так і в реабілітаційних центрах та лікарнях, на них присутні психологи. Фахівці зазначають, що тренування й командні турніри допомагають ветеранам не лише підтримувати фізичну форму, а й відновлювати гармонію між тілом, емоціями та соціумом.

У спільноті кажуть: у бугурті ветерани зустрічаються на знайомих частотах боротьби — але цього разу не за виживання, а за відновлення.

А ветеран і тренер Владислав Романецький додає: *"Серед усіх методів реабілітації саме бугурт допоміг мені найбільше. Я вихлюпував емоції, віддавав усе, що накопичилось, і це мене дуже заспокоювало. Я знаю по собі, як це працює"*.

Окрім боїв, спільнота проводить різні майстер-класи, історичні лекції, реконструкції подій. Костюми та спорядження учасники спільноти також створюють самі.

"Ми віримо, що це допоможе!"

Ще один із шляхів повернення до цивільності — прожити свій досвід через театральний перформанс.

У Кропивницькому в межах проєкту "Мистецтво лікує" бійці, які проходять лікування після поранень у місцевому госпіталі, долучаються до репетицій у театрі імені Марка Кропивницького. Разом з професійними акторами вони читають п'єси, тренують дикцію, силу голосу, вчаться рухатись на сцені та взаємодіяти з публікою.

І тут театр стає простором, де мистецтво поєднується з терапією: через рух, перевтілення в ролі та спілкування з людьми поза армійним колом ветерани поступово відновлюють контакт із собою та навколишнім світом.

"Це найменше, що ми можемо зробити для захисників нашої держави, але якщо театральне мистецтво допоможе опрацювати травматичний досвід (а ми в це віримо і робимо все можливе), то для Театру Корифеїв це буде неймовірним досягненням!" — зазначають у театрі та запевняють, проєкт триватиме стільки, скільки в цьому буде потреба.

Мистецтво, що говорить мовою серця

В Чернігові у ветеранській спільноті "Серцевір", яка об'єднує ветеранів, ветеранок, членів їхніх родин та родини загиблих і безвісти зниклих захисників, створили власний театр — театр "Серцевір". Його ініціатором став ветеран Юрій Веткін, який після поранення та ампутації ноги знайшов себе у драматургії.

Театр працює як форма драматерапії, де ветерани, їхні родини та рідні загиблих через творчість проживають досвід війни, діляться історіями, долають страх і відновлюють зв'язок із собою та суспільством. Для всіх охочих ветеранів тут влаштовують відкриті читки сценарію, а на репетиціях поєднують акторські вправи з психологічними практиками.

Першою постановкою театру "Серцевір" стала "Госпітальна рапсодія" — п'єса Юрія Веткіна про палату поранених у шпиталі. Її неодноразово показували на різних сценах, а також у самому військовому госпіталі, де розгорталися події. Нині учасники театру працюють над виставою "Новітня історія іграшок", у центрі якої історія жінки, що переживає втрату.

За словами учасників театру, головне, що вони чують від глядачів: "*Дякуємо за правду*", а для самих акторів "Серцевіру" сцена — це не просто творчість, а шлях до зцілення, де біль поступово перетворюється на силу й натхнення.

Простір для голосу, історій і відновлення

На Вінниччині проєкт "Реабілітація ветеранів засобами театального мистецтва" за підтримки Українського культурного фонду реалізовує Барський міський художній аматорський театр, який із 2019 року працює над реабілітацією учасників бойових дій.

Цьогоріч разом з акторами театру ветерани, члени їхніх сімей та рідні військових підготували виставу "Мартин Боруля" — адаптацію оригінального твору Карпенка-Карого. Актори-аматори працювали не лише з режисером, а й з психологинею — розмовляли, співали, малювали, вчилися імітувати голос. Покази вистави у Барі та Вінниці пройшли з аншлагами. Труппа здійснила й турне містами України.

"Не просто щоб покататися, а показати, що є військові, які у будь-який момент можуть прийти і навчитися чогось нового. Хтось все життя хотів бути актором, хтось випадково сюди потрапив. Будучи військовим і будучи на війні, можна почати щось нове. Це не так страшно", — говорить Анастасія Матвієнко-Кімаківська, дружина військового та учасника театру.

А ще у місті Бар ветерани і ветеранки російсько-української війни записують аудіозбірки українських народних казок під назвою "На Вушко".

Цей проєкт — друга ініціатива Барського МХАТу. Торік у Барі випустили першу частину аудіозбірки голосами ветеранів "На Вушко" — він налічував 15 казок від семи ветеранів та однієї ветеранки. Їх прослухали у мережі майже 300 тисяч слухачів. Цьогоріч до ініціативи "На Вушко-2" долучилися 10 захисників і 3 захисниці. Озвучили 20 українських народних казок.

Вступну фонову частину "На Вушко-2" один із учасників проєкту звукорежисер та військовослужбовець Олександр Дедов записав безпосередньо у зоні бойових дій. А сам запис казок був уже у студії. Збірка "На Вушко-2" вже доступна для безоплатного прослуховування на YouTube-сторінці театру.

"Ці казки слухають у дитячих садочках, використовують у школах, поширюють у соціальних мережах. Їхня сила не лише у змісті, а й у голосах тих, хто пройшов війну і нині ділиться спокоєм, силою та добром із найменшими", — зазначає директор театру Роман Григор'єв.

А це точно працює?

Повернення суб'єктності

Психологи відзначають, що участь у театральних постановках дозволяє ветеранам відчувати позитивні емоції, повернути контроль над своїм життям і отримати важливу підтримку. А оплески глядачів стають не лише проявом вдячності, а й символом прийняття, довіри та поваги до людей, які боронили країну.

"Реабілітація — це не лише про відновлення функцій, а передусім про повернення відчуття життя, суб'єктності. Після досвіду війни, чи то військового, чи цивільного, людина часто опиняється в стані психічної зупинки: рух у зовнішньому світі триває, але всередині ніби все застигає", — говорить психіатриня, психотерапевтка, клінічна психологиня Людмила Черкас.

Вона пояснює: *"Реабілітаційна робота спрямована на те, щоб повернути внутрішню динаміку, відновити зв'язок між тілом, емоцією і сенсами. Саме тут театр, перформанс, мистецтво чи навіть участь у лицарських боях можуть мати потужну психотерапевтичну дію".*

Людмила Черкас співпрацює з Барським МХАТом уже 6 років і також є дружиною військового.

Лікарка пояснює, через дію, символ і роль людина торкається своїх переживань — не напругу, не через слова, а в безпечній формі гри, де можна знову стати учасником, творцем, діячем. Це не просто "розвага", а форма переживання й осмислення травматичного досвіду через метафору.

Коли учасник виходить на театральну сцену, навіть якщо це аматорський проєкт, він стає тим, хто діє, а не тим, із ким щось сталося. Це ключова точка у

процесі відновлення суб'єктності після травми. А лицарський турнір чи бойова реконструкція — це спосіб "переписати" досвід війни, коли тіло знову у русі, але тепер у межах, які не руйнують, а підтримують.

"Мистецтво тут працює як мова несвідомого — воно дозволяє висловити те, що словами сказати неможливо, і саме в цьому полягає його зцілювальний ефект", — говорить Людмила Черкас.

І є чимало доказових підходів, які це підтверджують. Наприклад, дослідження Veterans Affairs у США показують, що участь у театральних та мистецьких програмах може відігравати значну роль у підтримці відновлення ветеранів після травми.

Але, як зазначає психіатрія, такі активності найкраще підключати після стабілізації стану, коли людина вже не перебуває в гострій фазі травми. Тобто, коли є базове відчуття безпеки, стабільний сон, контроль над тілом і емоціями. На ранніх етапах, коли психіка ще "палає", творчі форми можуть бути занадто інтенсивними й навіть ретравматизувати.

Подібної думки й Ігор Дзюбенко, психолог ГО "Конфіденс" з 27-річним досвідом, викладач та консультант, сімейний терапевт, психотерапевт методом когнітивно-клінічного аналізу, військовий

"Перформативні ініціативи — це дійсно потужний інструмент психологічної реабілітації, який поєднує емоційне проживання досвіду, тілесну активність, соціальну взаємодію, переживання катарсису", — пояснює Ігор Дзюбенко.

Він наголошує: *"Найбільш ефективно такі ініціативи застосовувати після стабілізації стану — коли людина вже не в гострій фазі травми, може контролювати емоції та безпечно входити у контакт із болючими спогадами. На цьому етапі творчість стає способом осмислення, а не повторної ретравматизації. Учасники мають відчувати внутрішню готовність і мати підтримку — як психологічну, так і групову".*

Також не всім підходить одне й те саме. Комуś ближчий театр, комуś живопис чи музика. Важливо, щоб активність не вимагала прямого проговорення болю, а давала можливість діяти, рухатись, творити. Водночас примус до таких активностей, поспіх, очікування "миттєвого зцілення" тут працювати не будуть. Адже реабілітація творчістю — це не про результат, а про процес, поступове оживлення того, що було зупинене війною.

"Такі форми не замінюють терапію, але можуть стати до неї вхідними дверима. Для багатьох людей, особливо військових, пряме звернення до психолога асоціюється зі слабкістю або хворобою. А от участь у театральному проєкті, творчій групі чи бойовій реконструкції сприймається як дія, розвиток, спільність, тобто як щось природне й гідне", — додає Людмила Черкас.

У цій дії поступово з'являється контакт із власними почуттями, які раніше витіснялися. Людина починає помічати, що їй важко, що є біль або втома. І це вже початок усвідомлення, без якого терапія неможлива. Часто саме після таких досвідів з'являється готовність довіритися фахівцю, бо з'являється досвід безпечного вираження.

"Ці методи не універсальні. Для деяких людей участь у перформансі чи театралізованій дії може бути занадто інтенсивною, особливо якщо є діагностований ПТСР, тяжкі втрати чи дисоціативні реакції. Тому важливо, щоб такі заходи супроводжувалися присутністю фахівців або проходили в межах програм, де є можливість отримати психологічну підтримку", — каже й Ігор Дзюбенко.

Це не "соромно"! Ось чому

Людмила Черкас радить ветеранам, які отримують запрошення або самі б хотіли спробувати себе в подібних ініціативах, та соромляться, вважають це надто складним або навпаки надто дитячим, не відкидати цю ідею. Адже участь у творчих ініціативах — це не про майстерність, а про можливість висловити себе.

- **По-перше**, варто пам'ятати: творчість — це не про "дитячість", а про внутрішню присутність. Людина, яка пережила війну, часто втрачає здатність вільно відчувати, сміятися, помилятися, усе це здається зайвим чи навіть небезпечним. Але саме ці прості людські прояви і є ознакою відновлення.

- **По-друге**, не потрібно одразу йти "на сцену". Можна почати з малого: прийти на репетицію, побути глядачем, допомогти з організацією. Важливо відчувати атмосферу, що це не про оцінку, а про підтримку і спільність.

- **По-третє**, допомагає, коли поруч є хтось, хто вже має досвід участі — ветеран, терапевт, координатор. Тоді легше побачити, що тут не вимагають "грати роль", а просто бути собою в іншому контексті.

- **І нарешті**, дозволити собі спробувати без зобов'язання "успіху". Цінність не у результаті, а в тому, що людина робить крок назустріч життю, бере участь, діє. Сам факт участі вже є частиною зцілення, бо це момент, коли людина знову каже світові: "Я є".

"Перформативні ініціативи найкраще працюють у поєднанні з іншими формами реабілітації — індивідуальною чи груповою психотерапією, тілесноорієнтованими практиками, підтримкою громади. Проте в окремих випадках — наприклад, у творчих людей або тих, хто вже пройшов базову стабілізацію — саме участь у таких ініціативах може стати ключовим поштовхом до одужання. Їхня сила — у створенні простору, де біль може бути висловлений, почутий і перетворений на сенс", — зазначає психолог Ігор Дзюбенко.

За його словами, для військових такі формати можуть бути способом трансформації бойового досвіду, який важко інтегрувати у мирне життя. Через театр, реконструкцію чи літературну творчість вони отримують можливість поділитися тим, що зазвичай залишається всередині, знайти мову, яка поєднує фронт і тил. Для цивільних — це шлях до розуміння реалій війни, розвитку емпатії, зниження дистанції між "тими, хто воював" і "тими, хто чекав". Таким чином, перформативні практики працюють не лише індивідуально, а й соціально — вони будують міст довіри і спільного переживання.

(<https://rubryka.com/article/mystetski-praktyky-dlya-reabilitatsiyi-vijskovykh/>)

===

Ламається не лише тіло: захисник розповів про відсутність системи психологічної реабілітації для військових

Він згадує, що багато військових Україна втрачає, коли вони повертаються до цивільного життя.

За його словами, проблема в тому, що в Україні немає цілісної системи психологічної реабілітації

На сьогодні в Україні є багато спеціалістів, але немає цілісної системи психологічної реабілітації військових, їх підготовки до мирного життя, бо все працює фрагментовано.

Про це сказав Святослав з позивним "Лівсі" під час круглого столу в рамках спільної ініціативи громадських діячів, представників держсегменту, ветеранів та військових за підтримки УНІАН. Він в минулому військовий парамедик, бортовий стрілок, командир взводу та роти, а у зв'язку з пораненнями далі служить, як військовий, клінічний і кризовий психолог.

Також є власником мобільного реабілітаційного центру, працює з командою психіатрів, котрі використовують інноваційну, сучасну психореабілітація, ІІІ-реабілітацію за допомогою роботів.

Святослав зазначає, що коли бачить через що проходять побратими кожного дня, як ламається тіло і психіка, то розуміє важливість своєї роботи.

"І найважче - не коли відбувається бій, а вже після нього. Коли побратими починають руйнувати самі себе після повернення. Частина з них вже немає в живих, бо не отримали вчасно психологічну допомогу", - додав він.

За його словами, проблема в тому, що в Україні немає цілісної системи психологічної реабілітації. Святослав наголосив:

"Якщо дивитися ширше, то в нас є сильні люди, є досвід, технології, але немає системи і через це багато наших військових залишаються сам на сам. І це є дуже небезпечно. Впевнений, що ми прийдем до якоїсь системи. Але, давайте чесно, сьогодні значну частину цієї роботи держава не тягне, а прикривається результатами і картинками. І це факт. Тому цю роботу роблять військові, психологи, волонтери, тому робота не йде над стратегіями на папері, а робота ведеться з людьми".

За його словами, військові пройшли через те, що більшість навіть не може уявити. Він зазначає, що багато ветеранів повертаються з фронту і залишаються наодинці зі своїм психологічним станом.

"Банально, але після повернення людина не може спати, нормально реагувати на цивільне життя, постійно перебуває в напрузі. Найгірше, що вона не розуміє, що з нею відбувається і коли немає цілісної системи, яка цю людину підхопить, то починає справлятися сама - алкоголь, ізоляція, агресія і найгірше - саморуйнування. І ми втрачаємо людей після війни не тому, що їм не можна було допомогти, а тому що ця допомога доступна по фрагментах, але немає системи", - наголосив він.

Під час круглого столу ветеран російсько-української війни з позивним "Херсон", провідний інструктор та експерт з психологічної підготовки і адаптації військовослужбовців, військова школа "Боривітер" наголосив на важливості підготовки до того що буде далі - при переході з війни у цивільний світ. За його словами, цей процес дуже різкий і дуже часто неочікуваний.

"Люди зазвичай не розуміють, що з ними відбувається, відсутній процес передачі людини від одного спеціаліста до іншого, де кожен на своєму етапі вміє працювати", - додав він.

За його словами, процеси реабілітації повинні базуватися на розумінні проблеми - чому людина приходиться з такою травмою. Захисник наголосив:

"Херсон" зазначає, що у світі є напрацювання по реабілітації, але в нас інша війна, з якою не стикалася жодна країна світу. "Тому, йдучи по темній кімнаті і намагаючись допомогти хлопцям, потрібно шукати опору і конект (йдеться про зв'язок, розуміння - УНІАН".

Психологічна реабілітація для захисників

Як повідомляв УНІАН, міністр внутрішніх справ України Ігор Клименко заявляв про необхідність організувати належну психологічну реабілітацію бійців, які повертаються з фронту. Він сказав, що, зокрема, 60% тих, хто чинить домашнє насильство, є військовими.

За його словами, психологічна реабілітація зараз у зародковому стані. Наголосив, що якщо не підберемо фахівців, не навчимо їх, то матимемо великі проблеми після закінчення війни.

Клименко пояснив, що людина з ПТСР або іншими ментальними змінами після війни "може бути або алкоголіком, або наркоманом, або може піти у кримінальне середовище, або все це буде об'єднано між собою".

(<https://www.unian.ua/society/psihologichna-reabilitaciya-dlya-viyskovih-zahisnik-rozpoviv-pro-vidsutnist-sistemi-13326027.html>, 24.03.2026)

Практичні поради подолання стресу

Ветеран повернувся з фронту: військовий психолог пояснив, як правильно поводитися родині

Повернення військового з фронту – складний період не лише для нього, а й для його родини. Близькі часто не розуміють, як реагувати на зміни у поведінці, коли варто звертатися до фахівців і як правильно підтримати людину, яка пережила війну.

Про це ми поговорили з військовим психологом, Андрієм Козінчуком.

Як родині зрозуміти, що зміни в поведінці можуть бути пов'язані з ПТСР?

— Насправді зрозуміти це самостійно неможливо. Усі симптоми, які люди пов'язують із ПТСР: зміни настрою, тривожність, нав'язливі думки, флешбеки, можуть бути як із ПТСР, так і без нього.

Посттравматичний стресовий розлад може визначити лише спеціаліст – психотерапевт або психіатр, який має відповідну сертифікацію. І визначається він не просто тестами, а через спеціальне діагностичне інтерв'ю.

Зазначу, що зараз у нас є велика проблема зі стигматизацією ПТСР. Дуже часто, якщо у родині конфлікт або людину просто не розуміють, їй одразу приписують ПТСР, але у більшості випадків це зовсім не так.

Як поводитися близьким, коли людина переживає тривогу, агресію або замкненість?

— Почнемо зі спалахів тривоги. Часто вони виглядають не так, як люди собі уявляють. Зовні може бути навіть не дуже помітно, що людина тривожиться, вона просто поводить трохи інакше. У такій ситуації дуже важливо говорити про свій стан. Наприклад: «Я бачу, що щось не так і хочу про тебе потурбуватися».

Ні в якому разі не варто одразу приписувати людині діагнози. Краще говорити про свої переживання: «Я за тебе хвилююся. Давай розберемося, що відбувається». І можна запропонувати звернутися до психотерапевта або психіатра. Якщо людина категорично не хоче – не потрібно її змушувати, але варто сказати, що така можливість завжди є.

Якщо і це не допомагає, можна звернутися до ветеранських організацій або громадських об'єднань, які працюють із ветеранами. Наприклад, у застосунку «Дія» є вкладка «Ветеран PRO». Там є список помічників ветеранів по всій Україні = їх понад дві тисячі. Вони можуть допомогти зорієнтуватися і підказати, куди звернутися.

Якщо говорити про агресію, то найголовніше правило – не відповідати агресією на агресію. Не варто провокувати людину словами на кшталт: «Що ти мені зробиш?», «Ну давай, вдар мене», «Ти з глузду з'їхав». Це лише погіршує ситуацію.

Якщо людина бере до рук ніж чи вибухонебезпечні предмети, або навіть просто погрожує – це вже питання безпеки. У такому випадку за протоколом потрібно звертатися до правоохоронних органів.

Жоден психологічний стан, жодна хвороба чи досвід війни не дають людині права застосовувати насильство. Водночас важливо розуміти, що стан агресії зазвичай короткочасний. Людина може кричати або проявляти пасивну агресію, але цей стан, як правило, швидко минає.

Якщо ви бачите, що вам нічого не загрожує, іноді краще просто перечекати. Після такого емоційного спалаху людина зазвичай дуже виснажена, тому що відбувається великий викид енергії. І саме в цей момент їй часто потрібна підтримка. Але це складно, тому що людину, яка проявляє агресію, важко підтримувати – її бояться.

Тому важливо пізніше, коли ситуація заспокоїлася, сказати: «Мені тоді було не окей. Я не впевнений, що зможу пережити ще один такий спалах. Давай подумаємо, що з цим робити». І знову ж таки буде доцільно запропонувати звернутися до спеціаліста.

Щодо замкненості. Військові дуже довгий час перебувають у середовищі, де поруч постійно багато людей: бліндажі, екіпажі бойових машин, спільні будинки. Особистого простору там майже немає. Тому цілком нормально, що після повернення додому людина хоче побути наодинці.

Але якщо людина повністю ізолюється: не виходить з дому, нікого не підпускає або, наприклад, іде в ліс і починає копати бліндаж – це вже сигнал, що щось не так. У такому випадку можна звернутися до побратимів або інших ветеранів, які зможуть із нею поговорити.

Самостійно різко «витягувати» людину з цього стану не потрібно.

Які слова підтримки можуть допомогти ветерану?

— Насправді не існує універсальних фраз, які гарантовано допомагають. Набагато важливіше говорити через «Я-повідомлення».

Наприклад: «Мені тебе не вистачає», «Я люблю тебе», «Я хочу бути з тобою», «Я пишаюся тобою». Такі слова дуже важливо проговорювати.

Також варто пам'ятати, що багато ветеранів не люблять сюрпризи. Навіть добрі наміри можуть викликати сильний стрес. Краще завжди відкрито говорити про свої плани.

Що точно не варто робити – ставити ярлики і звинувачувати. Є також питання, які дуже болісно сприймаються. Наприклад: «Скажи, чи ти когось убивав?», «Що було найстрашніше на війні?», «Я читала у Facebook, я знаю, як у вас там».

Такі фрази можуть сильно ранити.

Чи потрібно близьким говорити про війну й пережитий досвід, чи краще не піднімати цю тему, якщо сам військовий про це не говорить?

— Якщо сам військовий не говорить про війну, то немає якогось універсального правила – треба про це говорити чи не треба. Такого «обов'язку» не існує.

Якщо вам дуже хочеться поговорити про це, ви можете чесно сказати про своє бажання. Наприклад: «Мені важливо зрозуміти, що ти пережив. Чи можеш

ти про це поговорити?» Але якщо вас ця тема не зачіпає або ви відчуваєте, що не готові до такої розмови, ви також маєте повне право її не піднімати.

Так само і навпаки. Якщо ваш близький починає говорити про війну, а вам це боляче слухати, ви можете про це сказати. Наприклад: «Слухай, мені дуже боляче це чути». Іноді люди можуть розповідати дуже важкі, навіть анатомічні деталі: про поранення, кров, загиблих, і для близької людини це може бути надзвичайно травматично.

У такій ситуації ви можете абсолютно спокійно сказати: «Мені зараз дуже важко це слухати. Будь ласка, не розповідай мені такі деталі». І це нормально. Ви не зобов'язані слухати те, що вам боляче або психологічно нестерпно чути. З іншого боку, якщо ви хочете поговорити – говоріть, але дуже важливо думати про те, які саме питання ви ставите.

Наприклад, коли люди запитують: «Що було найстрашніше на війні?», вони повинні розуміти, що таким питанням фактично змушують людину знову повернутися думками до найстрашнішого досвіду її життя. Можливо, ця людина навпаки намагається зробити все, щоб не думати про це, щоб почати нове життя. І тоді таке питання може бути дуже болісним.

Тому замість того, щоб питати психолога, чи треба говорити про війну, чи ні, краще поставити це питання самій людині. Просто запитати: «Тобі окей говорити про війну чи ні?» І важливо поважати цю відповідь.

І буває й інша ситуація, коли ветеран дуже багато говорить про війну, а близькій людині це важко витримувати. Тоді можна чесно сказати: «Ти дуже часто говориш про війну, і мені це боляче слухати. Я дуже поважаю твій досвід, але я не зможу бути тим слухачем, якого ти хочеш». У такому випадку можна порадити людині поговорити про це з відповідним спеціалістом – психологом або психотерапевтом.

Це буде набагато безпечніше і корисніше, ніж намагатися самотійно проживати такі важкі історії всередині родини.

Які помилки найчастіше роблять сім'ї, намагаючись допомогти військовому після повернення з фронту?

— Найперша і дуже поширена помилка – це порушення особистих кордонів. Людина повертається з фронту і часто хоче просто побути наодинці, але родина буквально не дає їй цього зробити.

Я розповім реальний випадок. Один військовий повернувся з полону. У полоні люди можуть перебувати в дуже тісних приміщеннях. Уявіть кімнату приблизно 60 квадратних метрів, у якій може бути кілька десятків людей. Вони буквально змінюють одне одного біля маленького отвору в стіні, щоб подихати повітрям. Там іноді питання не про їжу чи воду, а про можливість просто вдихнути повітря.

І коли така людина повертається додому, їй часто потрібен простір. Я навіть готував родичів одного військовополоненого до його повернення, пояснював, що йому може бути важливо мати особистий простір. Але коли він приїхав додому, вся родина буквально накинулася на нього – обійми, розмови, емоції. Я розумію, що це природна реакція, бо люди дуже скучили, але для самої людини це може бути дуже складно.

Ще одна поширена помилка – очікування, що все буде так само, як було до війни. У військових дуже багато психотравмуючих факторів і сильного стресу. Після такого досвіду можуть змінюватися навіть дрібні речі, наприклад, смаки або звички.

Уявіть ситуацію: син повертається з війни, мама пів ночі готує його улюблені курячі котлети з грибним соусом, а він не хоче це їсти. І замість того, щоб просто сказати: «Добре, давай приготую щось інше», мама починає плакати і казати: «Я ж для тебе старалася».

Ще одна помилка, коли близькі починають вирішувати за людину, як її «реабілітувати». У моїй практиці були випадки, коли чоловік повертався додому, ішов у душ, а дружина тим часом брала його форму і прала її або навіть викидала. Після цього, звісно, виникав серйозний конфлікт.

Або дружина могла сказати: «Я знаю, як тебе лікувати. Поїхали до моєї мами». Тобто рішення приймалося без самої людини – просто тому, що хтось вирішив, що так буде правильно.

Ще одна проблема – упередження і страхи. Наприклад, дружина може боятися, що чоловік повернеться з війни і почне пити або проявляти агресію. І щоб цього не сталося, вона одразу змушує його йти працювати. Але людина ще не встигла відновитися, не пройшла реабілітацію, не адаптувалася до мирного життя, а її вже відправляють працювати, бо «треба заробляти».

Іноді бувають ситуації, коли близькі змушують людину переїжджати або навіть їхати за кордон. Наприклад, кажуть: «Всі нормальні люди вже за кордоном, поїхали і ти», але це рішення теж приймається без самої людини.

Ще одна дуже часта помилка – одразу після повернення починати з'ясовувати стосунки. Коли людина тільки повернулася з фронту, вона ще психологічно не в мирному житті. І починати в цей момент серйозні розмови про конфлікти, претензії чи образи — дуже невдала ідея.

Але це вже навіть не суто ветеранська проблема. Це загальна людська помилка у стосунках.

Як родині зберегти власний ресурс і психологічну стійкість, коли поруч людина переживає важкий посттравматичний стан?

— У цьому запитанні вже є відповідь. Ви ніколи не зможете підтримати близьку людину у важкому посттравматичному стані, якщо самі не дбаєте про свій ресурс.

Тому в цей період вам потрібно навіть удвічі більше турбуватися про себе. Що я маю на увазі? Насамперед базову фізіологію: ви повинні нормально спати, регулярно їсти, хоча б три-чотири рази на день. У вас має бути фізична активність: прогулянки, свіже повітря, рух.

Потрібно також дбати про базові речі – гігієну, відпочинок, час для себе. Я розумію, що це може звучати дивно, коли поруч людина переживає важкий стан, але якщо ви цього не робите, ви просто не витримаєте.

Іноді ветерани можуть говорити дуже важкі речі: про суїцид, про сильну провину, про зраду, про те, що всі навколо «негідники», що поки там війна, всі інші сидять у тилу. Це дуже важко слухати. І якщо у вас немає власного ресурсу, ви просто не зможете це пережити.

Ще одна важлива річ – не потрібно думати, що ви повинні впоратися з цим наодинці. Дуже часто близькі намагаються тягнути все самі: підтримувати людину 24 години на добу, контролювати її стан, вирішувати всі проблеми. Але це нереалістично.

Вам потрібна команда. Це можуть бути лікарі, психологи, ветеранські організації, інші ветерани. Якщо такої команди немає, варто звертатися до спеціалізованих установ, наприклад, до госпіталів ветеранів війни або реабілітаційних центрів.

Також важливо консультуватися саме з лікарями-психіатрами, тому що багато залежить від того, у якому стані перебуває людина. Якщо це справді важкий посттравматичний стан, його не можна просто «пережити вдома». Так, він може пройти, але іноді це займає п'ять або навіть десять років. І близькі люди не є фахівцями з лікування посттравматичного стресового розладу, тому консультації зі спеціалістами необхідні.

Звичайно, не потрібно силоміць змушувати людину їхати до лікаря чи в реабілітаційний центр, але важливо поступово підводити її до усвідомлення, що той стан, у якому вона перебуває, – це не норма і з цим потрібно щось робити.

У цьому часто допомагають інші ветерани, які працюють за принципом «рівний — рівному». Є багато організацій, де ветерани підтримують один одного і допомагають проходити цей шлях. І ще одна дуже важлива річ.

Не потрібно перетворювати себе на людину-жертву, яка постійно страждає від того, що поруч ветеран із посттравматичними наслідками війни. Це не допоможе ні вам, ні йому.

<https://www.zelenagazeta.com/veteran-povernuvsya-z-frontu-vijskovyi-psyholog-poyasnyv-yak-pravylno-povodytysya-rodyni/>, 17.03.2026)

===

"Людина, яка пройшла війну, не може залишитися такою, як була": історія хмельницької військової психологині

Анастасія Коваленко — одна з військових психологів частини 3053 Національної гвардії України у місті Хмельницький. Працює з бійцями на всіх етапах служби: від перших днів під час базової загальновійськової підготовки до повернення з передової.

Про це розповіли у військовій частині 3053 Національної гвардії України у місті Хмельницький.

За словами Анастасії Коваленко, працює як з рекрутами, так і з досвідченими бійцями, які повертаються фронту.

"Тут люди з абсолютно різним стилем життя, різними характерами, з різних регіонів. Для них складно прийняти певні обмеження, нові правила, навчитися працювати в команді. А команда – це основа війська".

Жінка розповіла, що окрім індивідуального супроводу, проводить заняття з професійно-психологічної підготовки.

"Ми вчимо, як правильно реагувати: що сказати людині у стресі, а чого говорити не варто. Бо інколи одне невчасне слово може нашкодити більше, ніж допомогти".

Анастасія Коваленко зазначила, що зовсім інша робота починається тоді, коли бійці повертаються з фронту. Це ті ж самі люди, але такі, які пройшли випробування.

"Для них першочергово важлива декомпресія. Це короткий початковий етап психологічної реабілітації. Він триває декілька днів. Військові не одразу їдуть додому, а спочатку працюють із психологами. Якщо є поранені, з ними проводять індивідуальні заняття або формують групи. Але дуже важливо не відокремлювати тих, хто був разом на виконанні бойових завдань".

Психологи працюють з бійцями на всіх етапах служби, Хмельниччина. Військова частина 3053 Національної гвардії України

За словами психологині, військові добре усвідомлюють: повернутися до довоєнного психологічного стану неможливо.

"Людина, яка пройшла війну, не може залишитися такою, як була. І це нормально. Наше завдання — зменшити прояви травматичного досвіду, щоб людині було легше адаптуватися до мирного життя. Там, на війні, агресія допомагає вижити. Але тут, у мирному житті, з цього стану потрібно вчитися виходити. І на це потрібен час. Ми пояснюємо близьким, які можуть бути прояви ПТСР, емоційні реакції, як правильно підтримувати і як реагувати. Бо сім'я – це головна опора".

Анастасія розповіла, що на її думку найскладніше працювати з військовими, які втратили побратимів.

"Бувають хлопці, які щойно втратили побратима. Ти сидиш поруч і, ніби проживаєш це разом з ним. Хочеться плакати. Це надзвичайно важко".

Після повернення з фронту оточуючі можуть помічати, як військовослужбовець подумки все одно залишається на війні, або його згодом починає тягнути знову на фронт, зазначає Анастасія. За словами психологині, з усім цим потрібно працювати і суспільство має вчитися взаємодіяти з тими, хто пройшов війну.

(<https://suspilne.media/khmelnytskiy/1213660-ludina-aka-projsla-vijnu-ne-moze-zalositisa-takou-ak-bula-istoria-hmelnickoi-vijskovo-psiologini/>, 18.01.2026)

===

«Психіка, так само, як і зброя, потребує догляду»: чому звернення до психолога не є проявом слабкості. Інтерв'ю

Чому деякі військові уникають роботи з психологом? Які досі існують міфи про психологічну допомогу?

Чому військові й ветерани часто уникають говорити про свій досвід навіть із близькими? Чи справді хронічний стрес може змінювати сприйняття інформації і підвищувати вразливість до інформаційних психологічних операцій

та як це відбувається на рівні процесів у мозку? І як тим, хто очікує партнера чи партнерку з війни, стати надійним тилом та побудувати «місток довіри»?

На ці запитання кореспондентка АрміяInform шукала відповіді разом із психологинею з понад 10-річним практичним досвідом, доктором філософських наук, засновницею та керівницею психологічного центру «ДіЛенд» Оленою Бортніковою.

Пані Олено, якою ви бачите наразі тенденцію щодо звернення військових до психолога? Чи розвинулася, на вашу думку, за час повномасштабної війни в Україні культура звернення до психолога у військових?

Ще у 2014-2015 роках звернення до психолога серед військових було радше рідкістю. Часто звучала риторика: *«Я сам справляюся, навіщо мені психолог»*. Це було пов'язано з досить високим рівнем стигматизації теми психічного здоров'я.

З початком повномасштабної війни ситуація поступово змінюється. Похід до психолога дедалі рідше сприймається як ознака слабкості. Військові все частіше звертаються до спеціалістів з конкретними практичними запитам.

Наприклад, людина може сказати: *«У мене є проблема зі сном. Порадьте техніку, щоб хоча б на кілька годин відключити голову»*. В таких випадках доводиться пояснювати, що мозок повністю «вимкнути» неможливо — він працює постійно. Але психолог може навчити інструментів, які допомагають знизити рівень напруги, відпустити надмірний контроль, зменшити нав'язливі думки або флешбеки, і в такий спосіб полегшити засинання. Тому нині запити військових часто мають практичний характер.

Я іноді пояснюю роботу психолога через метафору «ящика з інструментами». Умовно кажучи, є «молоток», «викрутка», «ключ». Завдання психолога — показати ці інструменти і навчити ними користуватися. А використовувати їх чи ні — це вже відповідальність самої людини.

Більшість військових, однак, користуються цими інструментами, тому що добре розуміють: психіка, так само, як і зброя, потребує догляду. Зброю треба чистити та тримати в належному стані — те саме стосується і психіки. Тому після повномасштабної війни звернень стало більше, і вони значно є більш усвідомлені.

Чому деякі військові не хочуть йти до психолога? Які б міфи про психологічну допомогу ви б виокремили?

Упереджень досі багато. Якщо говорити про військове середовище, то там поколіннями формувалась стигматизація всього, що пов'язано із психікою. Досі можна почути: *«якщо пішов до психолога — отже, ти псих»*.

Перший поширений міф звучить так: *«Якщо я звернувся по допомогу — значить, я не справляюся»*. Але, по-перше, людина — соціальна істота. По-друге, ситуації, в яких опиняються військові, часто є ненормальними з точки зору людського досвіду. І в таких умовах природно потребувати підтримки або додаткових інструментів адаптації.

Я іноді пояснюю це так: психіка — це ресурс. Ми ж не говоримо, що танк слабкий, бо в ньому закінчується паливо. Його просто потрібно заправити. Так

само і психіка іноді потребує «дозаправки». Тому звернення до психолога — це не прояв слабкості, а навпаки — прояв відповідальності за свій стан.

Другий міф пов'язаний зі страхом стигматизації: *«якщо я звернувся до психолога, мене можуть списати або відправити»*.

Насправді психолог не є лікарем-психіатром, він не призначає медикаментів і не ставить медичних діагнозів. Завдання психолога — допомогти людині адаптуватися до складних умов, навчити її працювати зі стресом і зберігати психічну стійкість.

Третій міф звучить приблизно так: *«психолог не зрозуміє, бо він не був на передовій»*. Але лікареві не потрібно самому переживати апендицит, щоб знати, як проводити операцію з його видалення. Так само і психолог працює на основі знань про те, як функціонує психіка людини.

Фахівець знає, як взаємодіють гормональні реакції, нейронні процеси та емоційні стани. Наприклад, чому багатьох військових «тягне назад» на війну. Це пов'язано з роботою систем стресу та винагороди мозку, з активністю структур, як-от амігдала, а також інших елементів лімбічної системи.

Ще один страх, який іноді озвучують військові: *«якщо я прийду до психолога, я розклеюся і почну плакати»*. Але терапія — це не про те, щоби «поплакати в жилетку». Це процес контрольованого вивільнення напруги.

Я іноді пояснюю це через метафору кавоварки: якщо тиск накопичується і немає виходу, система може дати збій, «вибух». Але якщо людина поступово, в безпечному середовищі і під супроводом спеціаліста знижує рівень внутрішнього тиску — це якраз профілактика таких зривів.

Чому деякі військові уникають говорити про свій досвід навіть з близькими?

Я називаю це механізмом «бережливого мовчання». Після повернення з фронту багато військових певний час не хочуть говорити про пережитий досвід із близькими. І справа тут часто не в недовірі.

Навпаки — іноді це спосіб захистити близьких від того, що вони пережили. Деякі картини війни дуже складно інтегрувати в мирне життя без болю для слухача.

Тому для партнерів або родичів це іноді може мати вигляд відсторонення або закритості, але насправді це часто форма турботи.

Між досвідом події і здатністю її описати словами іноді лежить велика дистанція. Людині потрібно час, щоб осмислити те, що вона пережила.

У моїй родині це теж присутнє. Мій чоловік — військовий. І я знаю, що іноді про певні події людина може говорити лише через роки. І це нормально. Іноді важливіше не намагатися все зрозуміти, а просто приймати людину поруч.

Що відбувається із психікою людини після повернення з війни, бойових дій? Чому інколи доводиться чути від військових, що «війна затягує», а їх «тягне назад», навіть якщо там було небезпечно? Досить часто ветерани кажуть, що на позиціях все було зрозуміло, а в цивільному житті переслідує постійне відчуття безглуздість...

На війні психіка працює в іншому режимі — режимі гіперпильності.

Там небезпека конкретна і зрозуміла. Якщо щось зашелестіло — це може бути загроза. Організм миттєво реагує: підвищується рівень адреналіну, кортизолу.

Коли загрозу вдалося нейтралізувати або завдання виконано — мозок отримує сигнал винагороди. Виділяються дофамін та ендорфіни.

Отже, формується цикл сильних нейрофізіологічних реакцій: напруга — дія — полегшення. Психіка поступово звикає до такого високого рівня стимуляції.

А в цивільному житті відбувається різка декомпресія. На війні багато речей були чіткими: завдання, рішення, результат. У мирному житті структура часто значно менш визначена. Це можна порівняти зі спортсменом, який звик до інтенсивних тренувань, а потім раптом має підтримувати форму лише легкими прогулянками.

Саме тому процес повернення до цивільного життя потребує часу і підтримки.

Чому на війні гумор стає жорсткішим? Чи є тут якась прихована функція?

Чорний гумор — один із найпотужніших психологічних захисних механізмів.

Коли людина може жартувати навіть над дуже страшними речами, відбувається певна десакралізація страху. Об'єкт, який викликав жах, перестає мати над людиною абсолютну владу.

І коли люди сміються над смертю, жахами та навіть над тортурами, вони перетворюють ці явища на об'єкт насмішки. Відповідно, людина, яка дозволяє собі над цим сміятися, опиняється *над* цим явищем. У цьому сенсі гумор допомагає зберігати внутрішній контроль над ситуацією.

Крім того, чорний гумор є важливим елементом групової ідентичності. Він об'єднує військових і створює відчуття спільності досвіду.

Часто військові кажуть: «Мене дратує мирне місто». Чому виникає ця агресія на каву, сміх і затори та як із цим жити обом сторонам?

Це конфлікт двох реальностей — військової і цивільної.

Людина, яка тривалий час жила в умовах ризику і постійної напруги, безтурботність мирного міста іноді може сприймати як несправедливість або навіть знецінення того, що вона пережила.

І коли хтось на релаксі п'є каву — це може дратувати, бо начебто втрачається сенс всього того, що військовий робив на передовій, ризикуючи собою.

Це не означає, що цивільні роблять щось неправильно. Просто емоційні стани цих двох світів можуть дуже відрізнятись. І тут важливо розуміти: процес психологічної адаптації після війни потребує часу.

Коли людина отримує підтримку і, за потреби, працює з психологом, ці реакції поступово стають менш гострими.

Сьогодні багато говорять про «посттравматичне зростання». Чи можливо вийти з війни не «зламаним», а сильнішим? І що для цього потрібно?

Іноді справді трапляється те, що в психології називають посттравматичним зростанням. Це ситуація, коли людина після пережитої травми переосмислює життя, цінності, стосунки і виходить із цього досвіду більш зрілою та усвідомленою.

Але важливо розуміти: не кожна травма автоматично веде до зростання. Люди стають сильнішими не через сам факт травми, а через процес її проживання і подолання.

Які ключові пункти щодо інформаційної гігієни як елементу для психологічної стійкості військовослужбовця ви би виокремили? Поясніть, будь ласка, як хронічний стрес змінює сприйняття інформації і підвищує вразливість до ІІСО?

Коли людина перебуває в стані хронічного стресу, її мислення може ставати більш «тунельним».

У мозку є структура — Amygdala — яка відповідає за швидкі емоційні реакції, зокрема на страх і загрозу. Є також Prefrontal Cortex (префронтальна кора), яка відповідає за аналіз, логіку і критичне мислення.

Коли людина виснажена, недосипає або перебуває в сильному стресі, реакції амігдали можуть домінувати. Префронтальна кора вмикається повільніше.

Саме на це і розраховані інформаційно-психологічні операції — вони намагаються вдарити по емоційно чутливих темах. Тому сон, відпочинок і інформаційна гігієна є важливою частиною психологічної стійкості.

Пані Олено, чи можете дати якусь універсальну пораду для тих, хто чекає на своїх рідних з фронту? Як стати надійним тилом, як побудувати «місток довіри»?

Найперше — дочекатися.

Але повернення людини з війни — це не повернення до того самого життя, яке було раніше. Обидва партнери за цей час змінюються. Тому важливо не намагатися «швидко повернути все як було».

Набагато цінніше створити для людини відчуття безпечної гавані — простору, де її приймають без тиску і без допитів.

Місток довіри будується не лише словами, а насамперед відчуттям безпеки. Іноді корисно просто бути поруч, не ставлячи багато запитань. Часом достатньо спільної тиші.

І якщо в партнерів є бажання зберегти стосунки, прийняття змін одне в одному може стати дуже міцною основою для подальшого життя разом.

<https://armyinform.com.ua/2026/03/13/psychika-tak-samo-yak-i-zbroya-potrebuye-doglyadu-chomu-zvernennya-do-psyhologa-ne-ye-proyavom-slabkosti-intervyu/>, 13.03.2026)

===

Родина – опора військових з ПТСР. Як бути сім'ям ветеранів

ПТСР у військових має вплив не лише на них, але так само на їхніх рідних та близьких. Сьогодні ми розповімо, як із цим жити та, що робити сім'ям ветеранів.

Постравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це порушення психічного стану, з яким стикаються внаслідок переживання травматичної події. ПТСР є випробуванням, як для людини, яка перебуває в цьому стані, так і для її рідних та близьких. Різні прояви такого розладу можуть спричинити непорозуміння та складнощі в спілкуванні.

Раніше ми писали, що таке ПТСР та, як військовому із цим жити. У цій статті ми розглянемо, як рідні можуть допомогти військовому адаптуватися до буденного життя та, як підтримати себе в новій реальності з близькою людиною.

Сім'я має стати опорою для військового з ПТСР

Настає день, коли чоловік військовий повертається додому. Його тіло та мозок та психіка адаптувалися до війни і він продовжує «воювати». Потрібен певний час для того, щоби повернутися та звикнути до цивільного життя.

Чоловік повернувся додому, але його організм ще не розуміє, що він зараз перебуває у відносній безпеці, що тут немає активних бойових дій. Через це можуть спостерігатися різні реакції, які позначаються на обох партнерах.

Advertisement

- Поведінкова реакція: реагування на гучні звуки, проблема з пам'яттю та концентрацією уваги, уникання людей, зловживання алкоголем, постійна настороженість).

- Фізична реакція: проблеми зі сном, фізичне реагування на згадки про воєнні події, харчові порушення, болі по всьому тілу (найчастіше голови та м'язів).

- Емоційна реакція: перепади настрою, нав'язливі думки про минулі події, нездатність розслабитися, дратівливість та спалахи гніву, важкість у відчутті позитивних емоцій.

Чоловік та дружина можуть мати різні думки та бажання по відношенню один до одного й часто, вони не стикаються, і на цьому підґрунті можуть виникати проблеми.

Дружина, може мати такі думки: я чекала на нього, молилася за його життя, але ось він повернувся, але зовсім інший. Мені, здається, що я його зовсім не знаю, я перестала його розуміти. Він став агресивним, не може говорити без крику, усі розмови лише про війну. Діти почали його боятися. Він став відстороненим та закритим.

Чоловік має інші думки: мені важко вдома, мене тут не розуміють, тут усе наче нове. Як можна розважатися та думати про ремонт, коли там гинуть мої побратими? Йде війна, який може бути відпочинок. У неї купа претензій до мене. Діти вважають мене злим. Мені важко контролювати свої емоції та спалахи гніву. Я зачинаюсь від усіх, бо так легше. Я хочу назад, бо там легше, там мої побратими, там усе зрозуміло.

Як відновити спілкування

Необхідно почати налагоджувати спілкування вже в тій реальності, що ви є зараз. Можна використати чотири кроки для ненасильницького спілкування.

- **Бачу. Що я бачу (без оцінки)?** Озвучити спостереження «Коли я бачу/чую, що...». Спробуйте описати, які тип поведінки ви спостерігаєте у своєму партнері. Чітко опишіть ситуацію, або конкретну дію. Не інтерпретуйте та не оцінюйте поведінку. «Коли я тобі розповідаю про свій день, а ти дивишся в телефон...» чи «Коли я розповідаю тобі про побратимів, ти переводиш розмову на іншу тему.»

- **Відчуваю. Що я відчуваю?** Висловити свої почуття «Я відчуваю себе...». Поділіться своїми почуттями, які виникли у відповідь на це спостереження. «Коли я розповідаю про свій день, а ти дивишся в телефон, то я відчуваю смуток та непотрібність» чи «Коли я розповідаю тобі про побратимів, ти переводиш розмову на іншу тему, то я відчуваю ніби мої слова не мають значення та я не цікавий».

- **Розумію. Яка моя потреба стоїть за цими почуттями?** Прив'язати почуття до потреби «... бо я потребую/ціную...». Визначте та скажіть потребу або цінність, що лежать в основі вашого почуття. Наприклад, «Коли я розповідаю про свій день, а ти дивишся в телефон, то я відчуваю смуток та непотрібність, бо мені важливо відчувати зв'язок та взаєморозуміння» чи «Коли я розповідаю тобі про побратимів, ти переводиш розмову на іншу тему, то я відчуваю ніби мої слова не мають значення та я не цікавий, мені цінно, що я можу тобі розповісти про ті події та важлива твоя підтримка».

- **Прохання. Про що я прошу?** Висловити прохання «Чи не хотів/міг би ти.?». Чітко сформулюйте, чого саме ви хочете від вашого партнера. Прохання має бути конкретним, позитивним та реалістичним.

Варто пам'ятати, що здорове спілкування передбачає повагу до співрозмовника та його особистих кордонів, а також прийняття його почуттів. Це є тим фундаментом, який дає змогу почуватися людям комфортно та безпечно.

Поради, як допомогти військовому з ПТСР

ПТСР — це не просто погані спогади, а серйозний психологічний стан. Допомога людині з таким розладом не простий, проте дуже важливий процес. Рідні можуть відігравати ключову роль у відновленні, проте так само не треба забувати і про професійну допомогу. Ми підготували низку порад, як можна допомогти близькій людині швидше відновитися та подолати ПТСР.

- **Дізнайтеся все про ПТСР.** Люди з таким розладом навряд чи зможе вам пояснити, як вона себе відчуває, які сни бачить та, чого боїться. Тому ознайомтеся із доступною інформацією про ПТСР. Дізнайтеся усе про симптоми, наслідки, варіанти лікування, рецидиви і т.д. Чим більше інформації ви будете знати, тим легше вам буде допомогти та зрозуміти, що відчуває ваша близька людина.

- **Відверто поговорити з дітьми про ПТСР.** Діти дуже відчувають будь-які зміни в настрої та поведінці батьків. Важливо пояснити їм, що відбувається з татом/мамою доступною їм мовою. Адже якщо замовчувати тему, то дитина може вважати себе причиною всіх проблем.

- **Правильне спілкування.** Найголовніше, треба пам'ятати, що людина має психологічний розлад, який викликаний війною. Уникайте тригерів — речей, які можуть спричинити флешбеки: гучні розмови чи святкування, несподівані сюрпризи, фільм із військовими спецефектами або іграшки зі звуками пострілів.

- **Особисто допомагайте.** ПТСР виснажує не лише емоційно, але і фізично. У людини може не бути сил робити якісь хатні справи. Інколи розв'язування бюрократичних справ та оплата рахунків стає викликом, адже на війні не було цих питань. На початку, навіть у повсякденних та буденних речах, може губитися. Так само можна допомогти знайти/відновити хобі, або налагодити зв'язки з друзями.

- **Знайдіть кваліфіковану допомогу.** Робота з фахівцем активно сприяє одужанню. Однак не всі готові одразу піти до спеціаліста, адже це може здаватися слабкістю. Важливо підтримати близьку людину в цьому. Можна пошукати хорошого спеціаліста та навіть піти на кілька сеансів разом.

- **Підтримуйте.** Симптоматика ПТСР завжди подібна, проте способи подолання розладу різні. Деяким необхідно просто посидіти в тиші, іншим зайнятися спортом. Деякі можуть прагнути до соціалізації, де зможуть виговоритися, а інші усамітнитися та провести час на одинці. Підтримуйте близьку людину так, як їй буде найкомфортніше.

- **Проявляйте терпіння.** Відновлення — це процес, він не відбувається за пару днів чи місяців. Психіці необхідно вернутися в норму. Так само й рецидиви, які повертаються. Тому наберіться терпіння та підтримуйте ветерана.

- **Застосовуйте дихальні вправи.** Можна знайти багато різних методик та дихальних вправ. Спробуйте вивчити декілька. У критичні моменти можете запропонувати скористатися. Нормалізація дихання допомагає заспокоїти нервову систему, впоратися з панікою, тривогою та нав'язливими думками.

- **Будуйте плани на майбутнє.** Обговорення спільних планів допомагає людині з ПТСР розуміти, що їй майбутнє не приречене. Концентрація на мріях та будіванні майбутнього допомагає відволіктися від нав'язливих негативних думок та пришвидшує одужання.

- **Піклуйтесь про себе.** Допомогати людині з ПТСР — це емоційно виснажливо, та так само, може спричиняти у вас цілий спектр різних емоцій. Для того, щоб допомогти вашій близькій людині, вам самим необхідно мати ресурс. Тож піклуйтесь так само і про себе. Якщо ви втомилися — відпочиньте. Якщо необхідно шукайте та звертайтеся по допомогу. Не забувайте про свої хобі, мрії та бажання. Якщо ви самі будете наповнені внутрішньо — то зможете допомагати іншим.

Посттравматичний стресовий розлад — це не вирок, а виклик, із яким можна впоратися. Відновлення душевної рівноваги військового може зайняти певний час, тому рідним необхідно набратися терпіння та проявляти підтримку. Сім'я — це те, що завжди мотивує та допомагає ветерану йти далі. Кохання,

довіра та підтримка виявляють чудодійну дію, а це тим самим впливає на швидке одужання.

<https://www.kyivpost.com/uk/post/52832>

===

Психологиня спростувала найпоширеніші міфи про психологічну допомогу військовим

Про це в інтерв'ю для АрміяInform розповіла психологиня з понад 10-річним практичним досвідом, доктор філософських наук, засновниця та керівниця психологічного центру «ДіЛенд» Олена Бортнікова.

«Якщо говорити про військове середовище, то там поколіннями формувалась стигматизація всього, що пов'язано із психікою. Досі можна почути: „якщо пішов до психолога — отже, ти псих“», — розповіла вона.

За її словами, перший поширений міф: «якщо я звернувся по допомогу — значить, я не справляюся».

«Але, по-перше, людина — соціальна істота. По-друге, ситуації, в яких опиняються військові, часто є ненормальними з точки зору людського досвіду. І в таких умовах природно потребувати підтримки або додаткових інструментів адаптації».

Я іноді пояснюю це так: психіка — це ресурс. Ми ж не говоримо, що танк слабкий, бо в ньому закінчується паливо. Його просто потрібно заправити. Так само і психіка іноді потребує „дозаправки“. Тому звернення до психолога — це не прояв слабкості, а навпаки — прояв відповідальності за свій стан», — наголосила Олена Бортнікова.

Другий міф пов'язаний зі страхом стигматизації: «якщо я звернувся до психолога: мене можуть списати або відправити». Як вона зазначила, насправді ж психолог не є лікарем-психіатром, він не призначає медикаментів і не ставить медичних діагнозів.

Завдання психолога — допомогти людині адаптуватися до складних умов, навчити її працювати зі стресом і зберігати психічну стійкість.

Третій міф звучить приблизно так: «психолог не зрозуміє, бо він не був на передовій».

«Але лікареві не потрібно самому переживати апендицит, щоб знати, як проводити операцію з його видалення. Так само і психолог працює на основі знань про те, як функціонує психіка людини. Фахівець знає, як взаємодіють гормональні реакції, нейронні процеси та емоційні стани».

Наприклад, чому багатьох військових „тягне назад“ на війну. Це пов'язано з роботою систем стресу та винагороди мозку, з активністю структур, як-от амігдала, а також інших елементів лімбічної системи», — пояснила Олена Бортнікова.

Ще один страх, який іноді озвучують військові: «якщо я прийду до психолога, я розклеюся і почну плакати».

«Але терапія — це не про те, щоби „поплакати в жилетку“. Це процес контрольованого вивільнення напруги. Я іноді пояснюю це через метафору

кавоварки: якщо тиск накопичується і немає виходу, система може дати збій, „вибух“. Але якщо людина поступово, в безпечному середовищі і під супроводом спеціаліста знижує рівень внутрішнього тиску — це якраз профілактика таких зривів», — розповіла психологиня.

(<https://armyinform.com.ua/2026/03/15/cze-ne-proyav-slabkosti-yaki-ye-mify-pro-psyhologichnu-dopomogu-vijskovym/>, 15.03.2025)

===

Психіатр, доктор медичних наук, завідувач кафедри психіатрії, наркології та медичної психології Івано-Франківського медуніверситету Михайло Пустовойт в інтерв'ю NV описав, як змінюється психіка військових, які змушені свідомо йти на небезпеку.

«Психіка військових трансформується таким чином, щоб не допустити проявів страху, там, де він в нормі має бути головною реакцією. Страх має захисну та сигнальну функцію, він сигналізує нам про небезпеку, він стимулює нас цієї небезпеки уникати. Тож якщо ти свідомо йдеш на небезпеку, страх треба вимкнути. Але вимкнути лише страх неможливо, як правило, страждає все емоційне життя. Таким чином, в людини формується дисоціативний захист — здатність психіки не сприймати ті стимули, які порушують її рівновагу, викликаючи ті емоції, які повинні залишатися „десь за кадром“ військових дій», — розповів Пустовойт в інтерв'ю NV.

Психіатр зазначив, що такий стан найкраще описує метафора, що військовий, який має досвід важких бойових дій, це людина, яка вимушена була «витягнути з своїх грудей тепле серце» і покласти його в якийсь залізний герметичний контейнер з льодом.

«Повернувшись додому, це вже зовсім інша людина, адже в її душі не циркулюють звиклі людські емоції, бо серце замкнете і охолоджене. Це стан, коли військовий каже: „Я прийшов додому, обійняв дружину, дітей, але не можу нічого відчутися“. Однак, почуття та емоції відключені не з його власної волі, а через автоматичну захисну реакцію психіки, яка намагається зберегти себе від руйнування», — пояснив Пустовойт.

Також, за його словами, психіка військових звикає до критичних рівнів напруги, сприймаючи їх як норму, тому у мирному житті вони можуть почуватись «прісно і сіро».

(<https://nv.ua/ukr/ukraine/events/yak-zminyuyutsya-viyskovi-cherez-uchast-u-vazhkih-boyah-ekspert-50441619.html>)

===

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

Керівник психологічної служби Азова розповідає про те, як вибудовувати взаємодію між військовими і цивільними, з якими

запитами найчастіше звертаються бійці та чи може психіка адаптуватися до умов війни.

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

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

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

— У країні, де одинадцятий рік триває війна, не можна ділити людей за умовними шаблонами: тиллові, 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, чії 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 відповідь, що це був не його вибір — іти у військо?

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

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

Якщо ми подивимося на досвід наших колег, наприклад, на Ізраїль, там статус військового — це повага. Якщо не служив у війську, ти — не громадянин. У нас, якщо згадаємо перший рік війни повномасштабної, це була тотальна повага до військових. Люди консолідувалися. Але мій командир каже, що українці — як солома: дуже швидко загораються, 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, завмри або тікай. Тож тут ідеться саме про реакцію «завмри»: «я в хатинці», мене немає, а психіка починає відсікати реальність. Насправді, ми живемо у жахливій атмосфері. Навіть цивільна людина, яка війни справжньої не бачила, але бачила шахеди, вибухи, мертві люди по телевізору кожного дня, травмовані діти, ампутовані кінцівки... Для психіки це дуже важко винести.

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

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

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

Якщо говорити про ветеранів, то тут ідеться про такі запити, як втрата себе, особистості — особливо якщо йдеться про тих, хто був три роки без ротацій. 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 приходив хлопчина, який має дві високі ампутації, він пересувається на колісному кріслі. Але він — щасливіший, ніж більшість моїх знайомих, які фізично цілі, тому що цінує кожен момент життя. У нього відбулася повна переоцінка цінностей, і він насолоджується тим, що прокинувся зранку.

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

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

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

— У медіа бачимо багато історій про підтримку з боку близьких: як на військових із полону чекають родини, як дружини допомагають ветеранам із тяжкими пораненнями у реабілітації тощо. Наскільки розповсюдженими

є протилежні історії, коли війна впливає на стосунки в родині негативно з тих чи інших причин?

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

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

Потрібно зрозуміти наступне: така проблема — не лише ваша індивідуальна, і це не про те, що хтось хороший, а хтось — поганий. Це тому, що такі реалії життя, і з ними треба вчитися жити, шукати шляхи рухатися разом далі.

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

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

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

Мені болить, коли я повертаюся в Київ у формі, заходжу до якогось закладу і чую, як починають стихати балачки навколо, а ухилиянти 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 зрозуміти, 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 поведуть 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 напряму військової психології, ніж військовому психологу стати практикуючим терапевтом.

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

— Вивчали, і досить багато. На початку повномасштабної війни я шукав усілякі курси, лекції, ми спілкувалися зі спеціалістами з Ізраїлю, зі США. Мені

здавалося, що от зараз хтось прийде і навчить, розкаже як. Тому що відчувається, що у нас бракує певних інструментів та підходів.

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

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

Реклама:

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 «рубелові» від ранку до вечора на бойових виходах, коли приїхав у Краматорськ, але постійно прилітає, літають шахеди, ракети, є така можливість одягнути навушники, VR-окуляри і безпечно «погуляти» десь біля озера.

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

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

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

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

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

Не можна підмінити 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>

===

Військовий не зламався – він просто став іншим: чому і як змінює війна

Як людину змінює війна та як прийняти військових іншими – про це розповіла консультантка з військової психології **Ірина Костюк** у **новому випуску** соціального проєкту «Наші вдома» на телеканалі **«Конкурент TV»**.

Нагадаємо, «Наші вдома» – спільний проєкт телеканалу та **Фонду підтримки ветеранів «Свідомі»**.

«То чи змінює людину війна? Так, змінює. Людина стає більш зосередженою, більш зібраною, більш готовою до миттєвої мобілізації сил і реакції на небезпеку. Але змінюється далеко не завжди в гіршу сторону.

За винятком клінічних випадків розладу психіки (ними мусять займатися фахівці у відповідних установах) війна не міняє людину цілковито, вона загострює ті почуття і розкриває ті сторони людської суті, які були в людини ще до війни. Але з тих чи інших причин ці сторони або не мали нагоди розкритися, або були пригнічені вихованням та громадською думкою.

Проблема не у війні – проблема в людині. П'яниця, який істерично горлає «Я за вас воював!» не від болю мучиться – він знайшов дивовижне виправдання своєму алкоголізмові, бо п'яниці як такого – цуратимуться, а алкоголіка-ветерана – жалітимуть.

Тип, який з криком «я за тебе кров проливав» лізе в бійку – насправді завжди мав важкий характер і бажав кулаками доводити свою перевагу. Але з дрібного хулігана тепер він став ветераном війни. Розумієте?» – розповіла Ірина.

З її слів, більшість ветеранів бажає повернення до звичайного мирного життя і сімейного затишку. Будь-якій нормальній людині війна огидна за своєю сутністю. Тож, здобувши демобілізацію, колишні солдати із задоволенням повісять кітелі у шафи і повернуться до мирних професій, лише час від часу згадуючи про війну, в першу чергу – як біль через загиблих товаришів.

Чому війна змінює?

На війні формується нова особистість – із новим досвідом, новими реакціями. Стрес, постійна тривога, адреналін, відчуття відповідальності за життя інших – усе це формує «бойовий режим». У мирному житті цей режим може не вимикатися.

«Важливо зрозуміти: ваш рідний воїн не зламався – він просто інакший. І ваше завдання – не тиснути, не намагатися «повернути» його в минуле, а навчитися жити з ним у новому теперішньому. Що може змінитися у військового після повернення? Він може мовчати або уникати розмов. Може дратуватись через дрібниці. Може погано спати, уникати гучних звуків. Може замикатися в собі. А може – надмірно контролювати ситуацію вдома. Це – не байдужість, це – психологічна травма, а іноді й ПТСР. Але головне: з цим можна і потрібно жити», – додала ведуча.

Як підтримати військового вдома?

1. Найперше, прийміть: військовий інший – і це нормально

Після війни людина змінюється на рівні нервової системи, мислення, емоцій. У неї можуть зникнути інтереси, які раніше надихали. Може з'явитися загострене відчуття контролю, недовіра до людей, замкнутість. Це – наслідки пережитого стресу, втрат, постійної загрози життю.

Що робити:

Не порівнюйте з минулим: «Раніше ти був іншим...»

Говоріть: «Я бачу, що тобі важко. Я поруч. Ми впораємось».

2. Створіть середовище спокою та передбачуваності

Після фронту багато звуків, рухів, несподіваних подій можуть викликати тривогу. Наприклад, гучні голоси, дитячий плач, грім, феєрверки, звуки мотоцикла, сушарки для рук тощо.

Що робити:

Уникайте гучних суперечок, різких фраз, нав'язливих питань.

Дотримуйтесь звичного режиму: сон, їжа, спокій. Це дає людині відчуття безпеки.

3. Дозвольте мовчати

Більшість військових не розповідають про пережите – не тому, що не довіряють. Вони не хочуть травмувати вас цим досвідом.

Що робити:

Не вимагайте подробиць: «Розкажи, що там було».

Просто запитайте: «Хочеш поговорити чи хочеш, щоб я просто посиділа поруч?»

4. Не втрачайте тілесний контакт

Обійми, дотики – це терапевтичні дії, які допомагають людині «заземлитись», відчути, що вона вже не в окопі, а вдома.

Що робити:

Обіймайте, якщо він дозволяє.

Сідайте поруч, торкайтеся плеча. Але важливо: ніколи не раптово. І пам'ятайте, що не варто різко підходити зі спини – спочатку встановіть візуальний контакт, а потім наближайтеся.

5. Підтримуйте гідність воїна

На війні військовий був сильним, потрібним, важливим. У мирному житті він може відчувати безпорадність, втрату статусу.

Що робити:

Довіряйте йому прості, але важливі справи: ремонти, поїздки, прийняття рішень. Радьтеся з ним. Навіть у дрібницях. Це повертає відчуття контролю.

6. Не намагайтеся «вилікувати» самостійно

Ви не психолог. Ваше головне завдання – любити і бути поруч, а не аналізувати симптоми.

Що робити:

М'яко пропонуйте звернення до фахівців: «Я бачу, що тобі важко. Я з тобою. Можемо разом сходити до психолога».

Якщо він не готовий – не наполягайте. Пропонуйте знову через деякий час.

7. Піклуйтеся про себе

Ви не зможете бути підтримкою, якщо самі втрачаєте сили. Ви також маєте право на виснаження, тривогу, розгубленість.

Що робити:

Знайдіть свою «опору»: психолога, групу підтримки, подругу.

Робіть для себе приємні речі – читання, прогулянка, тиша, кава на самоті.

8. Не знецінюйте адаптацію

Адаптація – це не «прибіг додому й живи як раніше». Це важкий перехід між двома світами: світом війни і світом миру. І для когось він триває місяці, а для когось – роки.

Що робити:

Не кажіть: «Уже місяць минув, чого ти такий самий?»

Краще: «Я бачу, що тобі непросто. Ми разом. Це головне.»

«Ви ж знаєте, що головне – любов і терпіння. Їх не видно одразу. Але саме вони стають основою справжнього повернення. Бо адаптація – це не процес за один день. Це шлях, який родина проходить разом», – резюмувала Ірина Костюк.

Нагадаємо, у попередніх випусках «Наші вдома» йшлося про те, як стати надійною опорою для військового, а також про те, коли настав час завершувати стосунки на відстані.

(<https://konkurent.ua/publication/156989/viyskoviy-ne-zlamavsya-vin-prostostav-inshim-chomu-i-yak-zminue-viy-na-video/>)

===

«Я став залежним від ризику», – боєць III штурмової про агресію та «бойовий розум» військових

Чому зляться військові та як реагувати на їхню агресію та прояви бойового розуму близьким – говорили консультантка з військової психології Ірина Костюк та ветеран російсько-української війни Євген Сивопляс у новому випуску соціального проєкту «Наші вдома» на телеканалі «Конкурент TV».

Нагадаємо, «Наші вдома» – спільний проєкт телеканалу, Фонду підтримки ветеранів «Свідомі» та громадської організації «Зруш скелю».

«Злість, як це не дивно, є однією з найкращих емоцій в час війни. Вона надає сил, енергії діяти, заряджає і мотивує. Але злість – як вогонь. Нею можна зігріти, захистити, спалити ворожі танки, але можна й обпектися самому чи завдати шкоди своїм близьким.

Тож не дивно, що дружини, чоловіки, рідні військових помічають тривожні зміни у їхній поведінці та характері. Кажуть, що військовослужбовці стали мовчазними, почали віддалятися і агресивно реагувати на, здавалось би, звичайні речі», – розповіла Ірина.

Чому виникає злість?

Психіка — це дуже складна система нашого організму, її не можна просто увімкнути і вимкнути. Психічні процеси тривалі. Якщо у житті людини змінюються обставини, оточення, то і поведінка змінюється. Злість військовослужбовця обумовлена активацією захисних функцій організму, тобто його нервова система таким чином забезпечує виживання в складних умовах. Гнів — це корисна і необхідна природна реакція. Він може навчити, показати межі й справжні потреби людини. А у небезпечних умовах бойових дій гнів є джерелом активності та постійної боротьби з ворогом за життя.

Якщо військові постійно перебувають в умовах стресу, небезпеки, загрози смерті, у них виникає так званий «бойовий розум».

Як проявляється «бойовий розум»?

- Воїн стає надмірно пильним та контролюючим. У бойовій обстановці це рятує життя, вдома – гнітить та породжує недовіру у сім'ї.
- Він замкнений, беземоційний. На службі така зібраність на користь, вдома призводить до відчуження та втрати контакту.
- Захисник зривається, агресує на всіх. У бойових умовах він проявляє злість проти ворога або навпаки часто стримується, вдома ж прагне бути почутим і якщо не вислухати його злість, заперечити невдало, вона може бути спрямована на вас.
- Військовий їздить на високій швидкості або проявляє іншу ризиковану поведінку. Така поведінка може стати небезпечною і для інших. Організм чоловіка звик до стресу, у спокійнішому, буденному житті йому вже важко розслабитися. Він потребує ризику.

Ірина запитала у Євгена, чи відчув він на собі прояви бойового розуму?

«В січні 23-го року я отримав перше поранення. Перебуваючи в госпіталі, перші дні я комунікував з товаришем, який має бойовий досвід з 2014 року. І він мені сказав річ, що я стану залежним від ризику. Пізніше в травні я отримав друге поранення і, перебуваючи на лікуванні, відчув, що мені не вистачає знов цього збудження. І прямо з лікарні я почав шукати, чи є в місті VR-клуб, там, де можна вдягнути шолом, контролери в руки і зануритися в віртуальний світ. Мені там підібрали таку гру, де я міг знищувати зомбі, стріляти-стріляти, знаходити зброю... Хотілось знову цієї стрільби, наближеного рівня адреналіну і це наразі залишається – я час від часу потребую цього.

Ще з приводу бойового розуму, то мені важко, коли за спиною є рух або голосні крики людей, або шум техніки... Це все мобілізує і тригерить», – розповів Євген Сивопляс.

===

Військовий повертається додому: як допомогти йому адаптуватися до цивільного життя

Як підготуватися до повернення військового додому, допомогти адаптуватися і у чому можуть виникнути труднощі, – розповіла консультантка з військової психології **Ірина Костюк** у новому випуску соціального проєкту «Наші вдома» на телеканалі **«Конкурент TV»**.

Нагадаємо, «Наші вдома» – спільний проєкт телеканалу та Фонду підтримки ветеранів «Свідомі».

«Найбільша проблема військових після повернення буде полягати в адаптації не тільки до цивільного життя а навіть до життя в своїй родині.

Іноді буває таке, що дружина бачить зовнішньо того ж чоловіка, але він змінився повністю внутрішньо. І ці зміни відбуваються через адаптацію до війни, щоб вижити в тих жахливих умовах. Психіка і мозок людей влаштовані так, що зміни, які відбувалися під інстинктом виживання, залишаються з нами на все життя. Звичайно, цей процес індивідуальний, має свої терміни і особливості», – розповіла Ірина.

Що робити, коли військовий повертається додому чи їде у відпустку?

Як поводитися? Про що спілкуватися? До чого готуватися?

Найперше, ставтесь до військових як до героїв, але без фанатизму.

Багатьох військових ще перед відпусткою турбує реакція суспільства: як їх сприймають, що кажуть в обличчя, поза спиною? Тому це вкрай важливий момент зустрічі військових, які повертаються із зони бойових дій. Вітайте військових як героїв, проте без істерик і драматичних нот, без сліз, із любов'ю та в гарному настрої. Навіть якщо хочеться плакати, пояснюйте: це від щастя та радості.

Не кваптеся запрошувати гостей.

Не поспішайте влаштовувати велике застілля та галасливі зустрічі. Може статися так, що саме зараз вашому захиснику або вашій захисниці не до вподоби велике товариство і не до снаги підтримувати розмову. Ваша близька людина може не захотіти так багато уваги від інших чи відповідати на запитання про себе й пережите.

Проявляйте достатньо терпіння

Для адаптації до мирного життя воїнові може знадобитися чимало часу. За час відпустки чи короткої зустрічі цього навіть може і не відбутися. Від того, чи вдало відбудеться адаптація, залежить подальше ваше з ним сімейне життя. Тож не наполягайте на його швидкому зануренні в побут або, навпаки, швидку поїздку кудись чи активний відпочинок.

Звертайтеся за підтримкою

Якщо військовий зовсім відгороджується від оточення, то, очевидно, варто подумати про те, щоб звернутися до психолога чи до духівника за допомогою.

Спробуйте утримувати баланс: не наполягайте, але й не лишайте людину саму. Покажіть, що любов, підтримка та взаєморозуміння для вас — найважливіше.

Відкладіть обговорення домашніх проблем

Поки військовий був в зоні бойових дій, вдома назбиралося чимало побутових, фінансових питань. Під час коротких зустрічей намагайтеся не акцентувати увагу на домашніх проблемах, вирішення яких залежить від участі захисника/захисниці. Якщо є питання, які можуть зачекати, відкладіть їхнє обговорення. Чому? Якщо ваш військовий не зможе нічого зробити, йому буде важко, можуть бути докори сумління, що зробив недостатньо.

Діліться своїми почуттями

В очікуванні зустрічі дружина/чоловік може відчувати підвищену енергійність та активність, навіть може бути порушений сон і апетит, відчуття як радості та азарту, так і тривоги, неспокою.

Проведіть час разом, в родинному колі

Діти також прагнуть розповісти батькові про свої досягнення, труднощі чи невдачі, відчуті слова підтримки. Тож під час коротких зустрічей спробуйте проводити більше часу разом. Якщо є можливість, зробіть щось разом по дому, на дозвіллі пригадайте приємні миті, колись проведені разом, вибудуйте спільні плани на майбутнє, але без конкретних дат. Можливо, ви започаткуєте нові традиції для таких зустрічей в родинному колі.

Будьте готові до того, що щось може піти не по плану

Довге очікування і бажання зустрічі з рідною людиною завжди викликає шквал емоцій. Однак реальність інколи буває непередбачуваною, тож спробуйте заздалегідь налаштувати себе на те, що майбутня зустріч може відбутись і трохи за іншим сценарієм, ніж очікувалось. В будь-якому разі найголовніше, що ви будете разом, тож отримуйте задоволення від кожної митті спільного перебування.

«Щоб краще зрозуміти, чому вдома військові чи ветерани поведуться дещо незвично, а часом навіть дивно, треба розуміти, що передувало таким змінам у їх поведінці.

Серед військових психологи виокремлюють таке поняття як бойовий розум», – наголошує авторка проекту.

<https://konkurent.ua/publication/147661/viyskoviy-povertaetsya-dodomu-yak-dopomogti-yomu-adaptuvatisya-do-tsivilnogo-zhittya-video/>

===

Як зберегти міцні стосунки, коли один з партнерів на війні? 10 питань до психологів

Стосунки на відстані – це завжди випробування. Коли партнер або партнерка на війні – це ще складніше. Страх за кохану людину, відсутність тактильності, брак комунікації, неможливість планувати спільне майбутнє – це короткий перелік проблем, з якими зіштовхуються пари.

Чи є способи, як можна зберегти міцні стосунки? Про це ми поговорили з двома психотерапевтками, які працюють з військовими та їхніми

сім'ями: директоркою Центру реабілітації та реабілітації військовослужбовців ветеранів та членів їхніх родин "ЯРМІЗ" Мариною Сирицею та старшою фахівчицею з психічного здоров'я "Ветеран Хаб ++" Катериною Тімакіною.

У цій статті ви дізнаєтесь:

- як може змінювати поведінка партнера, який перебуває у зоні бойових дій;
- як реагувати на відстороненість та емоційну замкненість;
- як "з'ясовувати стосунки" екологічно та без шкоди обом сторонам;
- до чого варто бути готовими під час відпустки та як спланувати її так, аби партнер максимально відновився.

Партнер мобілізувався. Як може змінитись його поведінка?

Психіка людей, які потрапляють у зону бойових дій, адаптується під нове середовище. Катерина Тімакіна зазначає: щоб вижити в умовах постійної небезпеки для життя, треба зберігати холодний розум та вмикати максимальний контроль.

Тому у більшості військових емоційність знижується, оскільки тонка чутливість, до якої ми звикли у цивільному житті, в умовах небезпеки просто непотрібна.

Цю зміну в поведінці швидко відчують партнери.

"Ми часто бачимо, що дружини кажуть: "Я помічаю, що він став холоднішим, відчуженим, він ніби не цікавиться мною", – ділиться спостереженнями Марина Сириця.

Психологи додають: хороша новина в тому, що ці зміни не безповоротні. Але для того, аби емоційність людини повернулася до звичного, "довоєнного" рівня, необхідно, щоб військовий на тривалий час повернувся у безпечне середовище. І так, звичайної відпустки для цього може бути замало.

Чи варто одразу після мобілізації партнера починати роботу з психотерапевтом?

Передусім потрібно проаналізувати, чи справляєтесь ви у нових умовах.

"Ми розуміємо, що людина справляється, якщо у неї зберігається режим дня, можливість бути на роботі, активність, взаємодія з дітьми, спроможність відвідувати заходи, які б її наповнювали, наприклад, концерти або зустрічі з друзями за кавою. Звичайно, може відчуватись напруга, адже це нова ситуація для неї. Але якщо при цьому вона не втрачає надбудови свого повсякденного життя, то ми розуміємо, що людина справляється", – пояснює Марина Сириця.

Якщо ж ви не можете зберігати сталий режим дня, взаємодіяти з іншими людьми, не справляєтесь з повсякденними завданнями – це тривожний дзвіночок, що потрібна допомога психотерапевта.

Партнер емоційно відсторонився та мало розповідає про себе. Розмови перетворилися на монолог. Що робити?

Це один з поширених варіантів поведінки військових. Причиною їхнього небажання ділитись інформацією про своє повсякденне життя може бути бажання вберегти кохану людину від зайвих переживань. Хоча дружина може зчитувати цю відстороненість як сигнал про втрату почуттів.

Психологи радять: у таких випадках варто почати "співналаштування" хоча б із простих тем. Наприклад, запитати, що було на сніданок, яка погода, чи вдалося поспати.

Якщо партнер не хоче говорити про службу, можна шукати теми поза нею. Наприклад, говорити про книжки, новини, фільми – залежно від уподобань.

"Контекст родин змінюється. Якщо в неї робота і діти, а в нього дрони і камуфляж, то вони стають абсолютно різними в своїх інтересах. Тому треба створювати спільні теми для спілкування", – радить Марина Сириця.

Обираючи теми для спілкування, важливо враховувати контекст. Зрозуміло, що пропонувати дивитись разом кіно, коли у нього немає доступу до інтернету чи коли він йде на бойове завдання, – не найкраща ідея.

У стосунках на відстані головне завдання - налагоджувати комунікацію

Партнер завжди був спокійним, а на службі почав більше дратуватись. Як на це реагувати?

Емоційні вибухи у військовослужбовців – не рідкість. Вони стаються через те, що людина не може впоратись зі своїми емоціями.

Найкраще, що можна зробити у таких випадках – не загострювати ситуацію та не відповідати агресією на агресію. Але водночас ігнорувати таку поведінку теж не можна.

"Чоловік може не справлятися зі своєю емоційністю та "вибухати", дружина так само може "вибухати" у відповідь, і, відповідно, виходить конфлікт. Пара йде в образи, мовчання і так далі. Натомість дружина може сповільнити це все і сказати: слухай, мені зараз не дуже окей, коли ти в такому тоні говориш, давай видихнемо і повернемося до розмови. Тобто це має бути розмова з дорослих позицій", – пояснює Марина Сириця.

Як говорити про проблеми у стосунках з партнером, який перебуває на війні? І чи варто?

Психологи переконані – відкладати такі розмови не потрібно.

"Мовчати про свої потреби у стосунках не можна, бо тоді з'являються невиплачені борги одне перед одним. Говорити потрібно одразу. Не тоді, коли накопичилось, бо це вже не конструктивна розмова, а крик болю і відчаю", – зазначає Катерина Тімакіна.

Потрібно чесно розповісти про свої потреби у стосунках, але не у формі звинувачення. Найкраще домовлятися про час такої розмови.

"Коли ми працюємо з парами, чоловіки кажуть, що часто буває так: дружина починає багато ділитися тим, що з нею відбувається, а йому раптово треба йти, бо, наприклад, кличе командир. Чоловік розуміє, що дружина залишається наодинці зі своїми переживаннями і картає себе, що не може дати навіть надійної, доброї розмови. Тому класно наперед домовлятися про час та тривалість спілкування", – радить Марина Сириця.

Аби розмова не зійшла до взаємних образ і сварок, варто нагадувати собі, яка її головна мета.

"Потрібно ставити питання: "Ми для чого зараз говоримо: щоб посваритись чи щоб налагодити наші стосунки? Якщо ми хочемо налагодити ці

стосунки, то чи допомагає цей діалог досягти мети?" Такий фокус знижує градус ескалації", – пояснює Катерина Тімакіна.

"З'ясовувати стосунки" потрібно з дорослих позицій: без образ та взаємних звинувачень

Що робити, коли партнер почав безпідставно ревнувати?

Марина Сириця радить: передусім парі варто проговорити, що обоє партнерів розуміють під зрадою.

"Дуже часто, коли до мене на прийом приходять пара і починає підіймати питання зради, виявляється, що у них навіть домовленості не було, що вважається зрадою. Кожен це все уявляє у своїй голові. Через це з'являється багато недовіри та найгірших сценаріїв", – пояснює Марина Сириця.

Катерина Тімакіна додає: безпідставні ревності можуть з'являтися на фоні незакритих потреб у стосунках. Тому передусім варто почати працювати над цим.

"Треба дати собі відповідь на питання: я ревную, бо мені недостатньо знаків уваги? Яка потреба незадоволена? Якщо я можу її сформулювати, донести до партнера, а він може її задовольнити, тоді й питання ревності відпадає", – пояснює вона.

Чи є тривожні "дзвіночки", які натякають, що в партнера з'явився інтерес до когось іншого?

Вивести низку індикаторів складно, оскільки в умовах фізичної відстані та браку комунікації звичайну втому або емоційну відстороненість, яка притаманна багатьом військовим, можна сплутати із втратою почуттів.

Катерина Тімакіна каже: показником може бути те, що партнер навідріз відмовляється робити кроки назустріч та включатись у стосунки. Важливий аспект – йдеться не про разову відмову у розмові, оскільки треба розуміти, що військовий справді може бути неготовий до бесіди через втому, виснаження та важкі умови. У цьому випадку йдеться про тривалий період, коли партнер відмовляється налагоджувати стосунки і навіть говорити про них.

"Кохати – це дієслово. Тому коли людина взагалі не готова нічого робити у цю сторону, тоді це говорить нам про те, що може не бути наміру продовжувати ці стосунки", – зазначає вона.

Що робити, коли партнер натякає, що хоче припинити стосунки?

За натяками може ховатись багато причин, і не завжди це втрата почуттів, зазначає Марина Сириця.

"Це може бути страх завдати шкоди людині, яку ти любиш, або відчуття провини, коли людина недостатньо приділяє любові та часу партнеру. Однозначної відповіді ми не можемо знати. Тому передусім треба пробувати спокійно говорити і запитати, чи може він пояснити глибше, чому він хоче припинити стосунки", – радить психологиня.

Як би складно не було, але варто вимкнути емоції та спробувати поговорити з дорослих позицій. Найкращий варіант – дати партнеру час на те, аби він обдумав своє рішення.

Є важливий нюанс: у деяких випадках бажання припинити стосунки може бути наслідком посттравматичного стресового розладу, або ж індикатором того, що у людини з'явилися залежності.

"Для військових та ветеранів, що страждають від залежностей, характерна уникаюча поведінка. Їм тоді здається, що бути на самоті – єдиний вихід. Якщо ви помічаєте, що у партнера є ознаки ПТСР або залежностей, у таких випадках краще звернутись до психолога", – зазначає психологиня.

Якщо партнер почав сильно відчужуватись і в нього з'явилися залежності – це показник, що варто звернутись до психолога

Як підготуватись до відпустки?

Для військовослужбовця відпустка – це можливість сповільнитись та вийти з некомфортних умов. Але процес перелаштування займає певний час.

"Ми завжди говоримо парам, що будьте готові до нового побачення, аби заново познайомитись. Людина може не змінитись ззовні, але внутрішньо зміни точно будуть. Треба бути готовим, що це буде людина, яку ти добре знаєш, але водночас у якій буде щось нове", – пояснює Марина Сириця.

Перші кілька днів потрібні будуть на те, аби військовий відновився фізіологічно: поспав та поїв. Також знадобиться час, аби він усвідомив, що перебуває у безпечному просторі. Цей процес адаптації може бути складним, тож варто бути готовою, що чоловік може більше дратуватися.

"Часто це викликає масу сварок, злості військовослужбовців на самих себе, мовляв, чому я не можу поводитись як всі? Чому я кричу через дурню? Але людина кричить не тому, що вона обирає кричати, а тому, що у неї є звичка: будь-що може загрожувати життю побратима. І тому умовно рушник, що висить не на своєму місці, сприймається не як мікропроблема, а як проблема рівня загрози життю", – пояснює Катерина Тімакіна.

Окрім цього, дружинам не варто надмірно розпланувувати відпустку та розписувати кожен день.

"Чоловіки приходять зі своїм списком справ, а тут їм видають ще один. Тоді з'являється відчуття перевантаження, бо він ніби не на відновленні, а в нього плюс сто задач. Треба ставити собі за мету, аби за час відпустки людина максимально відновила", – зауважує Марина Сириця.

У деяких випадках відпустка може посилити відчуття відстороненості між партнерами. Особливо, якщо в цей час було багато агресії, сварок та непорозумінь. Як і в інших випадках, психологи радять спокійно про це поговорити.

"Якщо партнер помічає дуже серйозні зміни: ваша кохана людина стала надто агресивною, зловживає алкоголем чи речовинами, що змінюють свідомість, страждає від безсоння, у таких випадках варто звернутись за допомогою до фахівців, проконсультуватись та знайти варіант, як із цим рухатися далі. Не залишайтеся із цим на самоті", – зауважує Марина Сириця.

Окрім цього, є ще одна порада партнерам, які чекають кохану людину з війни: завжди потрібно піклуватися про власне ментальне здоров'я. Адже набагато складніше дбати про стосунки, коли обоє у парі – емоційно зранені та виснажені люди.

Як підтримувати емоційний зв'язок у парі на відстані?

Спільні маленькі ритуали – це один з найкращих варіантів для збереження емоційної близькості. На жаль, виконання цих ритуалів напряму залежить від доступу військового до інтернету та наявності вільного часу, що буває не завжди.

Та якщо умови є, можете спробувати такі варіанти:

- побажання "доброго ранку" чи "добраніч" у певному форматі – голосовими повідомленнями чи, наприклад, відео;
- практикуйте спільні прогулянки. Наприклад, якщо у партнера є змога, можете піти на каву і паралельно розмовляти по телефону;
- обмінюйтеся фотографіями. Варіантів багато: можна показувати сніданки/обіди/вечері, місця, де побували. Або ж щодня надсилати одне одному селфі;
- влаштовуйте побачення по відеозв'язку;
- коли надсилаєте військовому посилки, додавайте записку, написану від руки, або ж гарну листівку;
- ще один лайфхак: можете напарфумити записку, аби нагадати партнеру про свій запах.

<https://life.pravda.com.ua/society/yak-zberegiti-stosunki-koli-odin-z-partneriv-na-viyni-307077/>

===

Психологія вимерзання: як пройти по тонкому льоду тривалого стресу

Автор: Олег Покальчук,

соціальний психолог, психотерапевт.

Почнімо з анатомії соціального заціпеніння.

Ще задовго до того, як абревіатура ПТСР стала частиною повсякденного лексикону, в професійному середовищі ми багато дискутували про «емоційне вигорання». У мирний час воно сприймалось як наслідок порушення балансу між роботою та життям — такий собі тривожний дзвіночок, що сигналізує про вичерпання внутрішнього ресурсу. Це була перша сходинка, з якої можна було зійти, просто змінивши оточення або пріоритети.

Проте сьогодні ми фіксуємо якісно інший, набагато складніший стан — «емоційне вимерзання». Це не просто сходинка, це суцільна льодова гірка. Спроба зістрибнути з неї часто призводить до падіння, а навколо — такі самі виснажені люди, на яких неможливо спертися. Фізичне потепління на вулиці не означає автоматичного «глобального потепління» в колективній свідомості. Ми перебуваємо в епіцентрі кумулятивної травми, де відсутність світла, тепла та безпеки стає постійним агресивним тлом, що вимиває саму здатність до адаптації.

Тепер про катастрофізм техногенності.

Сучасний мешканець мегаполіса є заручником специфічного когнітивного упередження, яке можна назвати «привласненням цивілізаційного ресурсу». Ми звикли вважати техногенні досягнення — стабільний струм, наявність гарячої води, швидкісний інтернет — своїми особистими атрибутами. Заряджений

смартфон у кишені почали сприймати як розширення префронтальної кори мозку, а комфорт у квартирі — як біологічне право.

Для мешканця сучасного хмарочоса квартира на високому поверсі була інструментом маніфестації успіху, символом відірваності від «земних» проблем. Проте блекаут миттєво перетворює ці символи статусу на бетонні пастки. Коли вимикається ліфт і насоси, відбувається стрімка девальвація символічного капіталу. Людина, яка інвестувала ресурси в цей образ успіху, відчуває не просто дискомфорт, а глибоку нарцисичну травму.

Ми спостерігаємо крах ілюзії автономності. Усвідомлення тотальної залежності від «пуповини» інфраструктури викликає екзистенційний жах. Це провокує регресію до базових рівнів виживання, де успішний професіонал змушений вирішувати питання базової гігієни чи приготування їжі на туристичному пальнику. Цей розрив між «Я-ідеальним» (успішна людина в панорамному вікні) та «Я-реальним» (людина з баклажкою води на 20-му поверсі) створює колосальну внутрішню напругу, яку мозок намагається компенсувати через гнів, спрямований на зовнішні об'єкти.

Коли людина мерзне, вона інстинктивно щулиться, зменшуючи площу своєї поверхні.

Коли базові потреби стають дефіцитом, психіка переходить у режим «економіки виживання». У психології цей стан описується як bandwidth tax — податок на пропускну здатність мозку. Постійний моніторинг графіків відключень, підрахунок відсотків заряду та планування побуту в межах двогодинних вікон світла забирає весь когнітивний ресурс.

Наслідками цього є:

- пригнічення префронтальної кори: здатність до критичного аналізу та довгострокового планування атрофується, поступаючись місцем реактивним імпульсам;
- гіперактивність мигдалеподібного тіла: центр страху та виживання диктує реакції, роблячи думки хаотичними;
- ефект тунельного зору: розум не може охопити стратегічні проблеми, бо він паралізований мікрозавданнями.

Цей хаос думок — не ознака слабкості, а спроба мозку обробити надмірну кількість змінних у нестабільному середовищі. Психіка здійснює «милосердну дегуманізацію» — ми починаємо сприймати трагедії крізь призму «порятунку від холоду». Це захисне заціпеніння (freeze response), яке оберігає нас від миттєвого зриву, але водночас позбавляє здатності до емпатії, необхідної для збереження країни.

Ми про все це читаємо й страждаємо. Ну, а як?

У стані «вимерзання» соціальні мережі стають не джерелом інформації, а майданчиком для афективного відреагування. Коментарі під постами часто сприймаються як «голос народу», але як соціальний психолог я мушу наголосити на хибності цієї репрезентації.

Згідно з концепцією «спіралі мовчання» Елізабет Ноель-Нойман, в інфопросторі домінує агресивна меншість. Дослідження (зокрема Pew Research Center) підтверджують, що близько 80% контенту генерують лише 10%

найзбудженіших користувачів. Ті, хто справді тримає на собі країну, — військові в окопах, волонтери, люди в зонах блекауту — зазвичай мовчать. Їхня тиха стійкість не потрапляє в алгоритми.

Алгоритми створюють «ехо-камери»: якщо ви відчуваєте відчай, мережа підсовує вам іще більше депресивних наративів, створюючи ілюзію, що «всі навколо здалися». Це цифрове гетто посилює відчуття безвиході. Насправді реальна поведінка українців — горизонтальна самоорганізація, шеринг павербанків, сусідська взаємодопомога — прямо суперечить токсичній атомізації, яку ми бачимо в коментарях. Коментарі стали формою «безпечного виплеску» люті, яка не знаходить виходу в темній квартирі.

Одним із найболючіших вузлів «вимерзання» є моральна травма. Вона виникає тоді, коли реальність вступає в гострий конфлікт із нашими етичними ідеалами. Теза, що «найкращі люди країни вже загинули, а країну успадкують діти ухилиянтів», — класична артикуляція цієї травми.

Ми стикаємося з ризиком «негативної селекції», де ціна збереження держави — фізичне вимивання носіїв пасіонарності. Це породжує відчуття марності зусиль. Проте з погляду культурно-історичної психології нація тримається не на біології, а на сенсах. Спадкоємність передається соціально. Якщо ми зможемо інституціоналізувати пам'ять про загиблих, зробити їхній досвід частиною культурного коду, то країну «успадкують» не просто чийсь діти, а носії цих ідей. Наше завдання як суспільства — не дати цій моральній травмі перетворитися на колективну апатію, яка є вигідною лише ворогу.

У психології екстремальних станів (за Віктором Франклом, який вижив у концтаборі) є ключовий вододіл між мотивацією та сенсом.

- Мотивація — це внутрішній двигун, що живиться очікуванням винагороди (комфарту, світла, швидкої перемоги). Коли очікування не справджуються, мотивація вигоряє, залишаючи по собі попіл.

- Сенс — це зовнішня опора, відповідальність перед кимось (дитиною, побратимом) або ідеєю.

Зараз ми бачимо «феномен навченої беспорядності», коли розум відмовляється шукати вихід, бо попередні спроби адаптації були марними. Щоб вийти з екзистенційного вакууму, потрібно змістити фокус із «коли це закінчиться?» (питання до світу) на «що я можу зробити в цих умовах?» (відповідь світу).

Іще один пласт проблеми — дисоціація між тими, хто воює, й тими, хто виживає в тилу. Військові часто сприймають проблеми тилу (відсутність світла чи тепла) як щось несуттєве порівняно зі смертю в окопі. Тил, своєю чергою, відчуває провину за свій комфорт, що призводить до агресивного захисту або повного відсторонення.

Цей конфлікт підживлюється «кризою очікувань». Суспільство чекало на швидке звільнення, а отримало холодну довгу зиму. Коли мотивація «швидкого результату» зникає, з'являється лють. Ця лють шукає найближчу мішень: політиків, ухилиянтів, сусідів, у яких «світло не вимикають».

Є небезпека внутрішньої фрагментації. Збереження країни можливе лише через визнання всіма болю кожного.

Як зберегти країну в собі, коли навколо хаос? Потрібна зміна психологічної оптики.

1. **Легалізація побутового опору.** Ваші думки про павербанки та графіки — це не дріб'язковість. Це ваша суб'єктність. Упорядкування побуту в умовах хаосу — це терапія реальністю. Кожна приготована вчасно вечеря — це перемога над темрявою.

2. **Деконструкція ілюзій успіху.** Слід прийняти свою вразливість. Ви не «впали», якщо несете воду пішки на 20-й поверх. Ви адаптуєтесь. Це акт внутрішньої сили.

3. **Горизонталізація зв'язків.** Вертикальні міста роз'єднують. Блекаут примушує до соціалізації. Створення спільнот у будинках, спільне використання генераторів — це шлях від нарцисичної ізоляції до колективної резильєнтності.

4. **Інформаційна гігієна.** Пам'ятайте про «тиранію гучної меншості». Якщо відчуваєте розпач — вимикайте смартфон. Справжня Україна — не в коментарях, вона в очах людей, які продовжують робити свою справу попри все.

5. **Робота з пам'яттю.** Історії загиблих — не привід для зневіри, а «борг живих». Ми тримаємося не тому, що нам обіцяли швидкий кінець страждань, а тому, що маємо обов'язок перед тими, хто не дожив. Зберегти країну — це не лише втримати кордони на мапі. Це не дати собі перетворитися на «крижані скульптури» зсередини. Відчуття безвиході — це побічний ефект втоми, «ментальний морок», що обов'язково розсіється. Ми не можемо змінити енергетичну систему за день, але можемо не дозволити темряві заповнити наш внутрішній простір.

<https://zn.ua/ukr/HEALTH/psikholohija-vimerzannja-jak-projti-potonkomu-lodu-trivaloho-stresu.html>, 02.02.2026)

===

Коли повернення — це лише початок: історія фахівчині із супроводу ветеранів та ветеранок в Луцькій громаді

Фахівці із супроводу **ветеранів** та ветеранок — поруч із тими, хто повертається з фронту. Вони допомагають пораненим, підтримують родини, супроводжують тих, хто лише вчиться жити після служби. Це робота, яку не завжди видно. Але саме вона часто стає першим кроком до відновлення — через розмову, документ або просте «я поруч».

Для **Вікторії Андрійчук** супровід ветеранів — не просто професія. Цей вибір не був раптовим — він формувався роками, через досвід, відповідальність і постійну роботу з людьми у найскладніших станах.

Коли супровід — не робота, а внутрішнє рішення

Шлях Вікторії почався ще у 2014 році. Тоді вона працювала в Національній гвардії України, у окремому загоні спеціального призначення «Азов», одним із напрямків роботи був супровід поранених — у часи, коли не було чітких алгоритмів, систем і посадових інструкцій. Була лише відповідальність за людину.

«Шлях до супроводу ветеранів у мене почався давно. Ще у 2014 році я працювала в Національній гвардії, у ОЗСП “Азов”. Ми вже тоді здійснювали супровід поранених, ще на етапі формування батальйону», — розповідає Вікторія. Згодом жінка здобула фах соціальної працівниці.

Повномасштабна війна застала Вікторію вдома у Луцьку. Вже через добу, 26 березня вона вивезла сина та родину за кордон і почала активно займатись міжнародним волонтерством. У лютому 2023 року Вікторія вдруге стала мамою ще одного синочка.

«У вересні 2023 року мені подзвонили й сказали, що в Луцьк почали привозити поранених бійців Третьої Штурмової бригади та бригади «Азов», а людей, які можуть цим займатися, просто немає. Я вийшла з декрету раніше».

Спершу — волонтерство, регулярні відвідини шпиталів, розмови з пораненими. І дуже швидко стало зрозуміло: це не тимчасово.

«Для мене це не робота. Це сенс у моєму житті. Я в будь-якому випадку робила б це — як волонтерка чи як фахівчиня», — згадує Вікторія.

Тож вона почала працювати у «Волинському обласному центрі соціально-психологічної допомоги» у відділенні кризової психологічної допомоги учасникам АТО/ООС, Захисникам та Захисницям та членам їхнім родин.

Це були складні кейси — спроби самогубства, сімейне насильство, тяжкі психоемоційні стани, залежності. Паралельно — супровід поранених військових з евакуаційних рейсів, які часто залишалися без будь-якої підтримки. Дуже швидко стало зрозуміло: це не тимчасово.

Згодом вона подала заяву, пройшла конкурс і сьогодні працює фахівчиною із супроводу ветеранів у комунальній установі КУ «ХАБ Ветеран» Луцької територіальної громади.

Робота фахівця із супроводу рідко починається з великих рішень, найчастіше — з дуже простих, але критично важливих речей:

«Ми починаємо з базових речей: відновлення втрачених документів, зв'язку з командуванням, оформлення направлень, перевірки кожної букви в документах».

Для багатьох ветеранів це перше зіткнення з цивільною системою — без досвіду, без розуміння, куди звертатися і що робити далі: «Багато хто навіть не знає, що таке декларація з сімейним лікарем. Є хлопці, яким ледь виповнилося 18, і вони одразу пішли на фронт».

У цей момент фахівець із супроводу часто стає єдиною людиною, яка може перекласти складну систему зрозумілою мовою і взяти на себе перші кроки, коли сил у самого ветерана ще немає.

Саме тому, переконана Вікторія, супровід має починатися якомога раніше — ще у шпиталі:

«Робота з ветеранами повинна починатися саме з медичного закладу, коли людину тільки привозять після поранення. Вони ж не знають, які документи потрібні, куди далі рухатися».

Вона приходять у лікарні після прибуття евакуаційних потягів, представляється, залишає контакти, брошури з QR-кодами. Часто перші розмови

дуже короткі — у цей момент людям зазвичай «нічого не потрібно». Але трохи згодом вони телефонують.

Коли одна вчасна дія змінює маршрут життя

За роки роботи Вікторія супроводила велику кількість кейсів. Але деякі історії залишаються з нею назавжди: «Побратимство в шпиталі — це те, що мене досі вражає. Вони допомагають не лише один одному, а й дітям, родинам, навіть якщо не знайомі». Один ветеран після користування милицями повернув їх поштою, щоб вони могли допомогти комусь іншому. «Це була максимальна опіка. Побратимство — не тільки між військовими, а й до дітей, яких вони навіть не знали», — говорить Вікторія.

Іноді супровід виходить далеко за межі посадових інструкцій:

«У мене вдома прописані ветерани. Я не випускаю їх доти, доки ми не отримаємо всі пільги, статуси і виплати». Це відповідь на реальність, у якій люди після поранення часто залишаються без житла, без підтримки, без точки опори». Дехто з них згодом вирішує залишитися у Луцьку: «Вони лишилися жити в Луцьку. Кажуть: нам тут добре»

Ще одна історія — про молодого бійця Нацгвардії, якому було щойно 18, коли він пішов служити. Після поранення з'ясувалося: у нього ніколи не було декларації з сімейним лікарем. «Я кажу: зв'яжись із сімейним лікарем. А він відповідає: «А хто це?». Він чекав повноліття, щоб піти на фронт, і не встиг оформити декларацію. Тепер, після поранення він не міг отримати направлення, а значить і реабілітацію. Разом із Вікторією вони оформили документи, пройшли стаціонар, організували реабілітацію. Після відновлення чоловік повернувся до служби.

Бути поруч — це теж професія

Фахівчиня переконана: якісний супровід неможливий без постійної комунікації — з лікарями, волонтерами, фондами, військовими частинами — і без постійного навчання.

«Фахівець має постійно вчитися. Зміни в постановах з'являються часто, і ти маєш знати про них першим — заради ветерана». Але головне — не просто закрити запит: «Наше завдання — не просто закрити кейс, а допомогти людині відновитися й інтегруватися в життя».

Робота фахівця із супроводу ветеранів та ветеранок — це щоденна відповідальність за людей, які повертаються з війни, і за шлях, який їм доводиться проходити далі. Для Вікторії Андрійчук вона не обмежується посадовими обов'язками, а ґрунтується на досвіді, довірі й готовності бути поруч стільки, скільки потрібно — без очікування швидкого результату чи вдячності. У її розумінні супровід завершується не в момент закриття кейсу, а тоді, коли ветеран або ветеранка можуть рухатися далі самостійно.

Саме завдяки таким фахівцям система стає доступною й зрозумілою для ветеранів, ветеранок та їхніх родин. Так поступово з'являється довіра — до фахівця і до системи, яка бачить й враховує потреби конкретної людини.

(<https://vsn.ua/news/koli-povernennya-tse-lishe-pochatok-istoriya-fahivchini-iz-suprovodu-veteraniv-ta-veteranok-v-lutskiy-gromadi-76538>, 26.01.2026)

===

Повернутись до життя: як реально допомогти ветеранам адаптуватися після фронту

Після повернення з війни багато ветеранів стикаються з вже іншими викликами: живучи в контрасті між війною і цивільним тилом, чуючи діагнози "розлад адаптації" та "ПТСР". І не розуміють, що далі з цим робити. Про реальні кроки для адаптації захисників вдома і чим важливі реабілітаційні центри – у матеріалі РБК-Україна.

– Вони вчора вийшли. Три місяці були на позиціях, – говорить побратим піхотинців, які стримували штурми противника на Покровському напрямку, – очі перелякані, борода до колін, форма – чорна, як чорнозем. Дивляться на нас, наче вперше бачать людину.

Життя на лінії бойових дій – це виживання в хаосі, де зі стабільності – лише порції адреналіну, які згодом хлопці будуть шукати в цивільному житті через ризиковані вчинки, алкоголь та азартні ігри.

Сьогодні вони тільки вийшли з позицій, після яких ще тиждень будуть вживати маленькими дозами воду та їжу, щоб організм зміг їх приймати після зневоднення та голоду. І ще більший термін – звикатимуть до життя в ліжку, а не в землі між мишами, перемішаними вибухами та щоденними штурмами противника.

Вони будуть голосно говорити через низку контузій і емоційно реагувати навіть на незначну несправедливість. Реакція на звуки буде миттєва і навіть агресивна, а розмови з близькими – короткими та виснажливими.

Частина героїв, які стримують наступи росіян на війні, стануть "голосними" та незручними сусідами в тилу. І це та проблема, яку потрібно вирішувати через психологічну реабілітацію та діалог між суспільством та бійцями, яким так мало відомо про термін "розлад адаптації" чи посттравматичний синдром.

Симптоми, які дозволили вижити на війні, допомагали сканувати небезпеку. Під час бойових дій ні емоції, ні спокій не дадуть людині можливості вижити. А, власне, постійний адреналін, відчуття гніву, можливість діяти, контроль ситуації - це те, що і дозволило людині вижити, але не дозволяє жити і адаптуватися до цивільного, мирного життя.

Що таке розлад адаптації у військових

Розлад адаптації – це психоемоційний стан, який виникає після сильних стресових подій або змін в житті людини і перевищує адаптаційні механізми людини впоратися з цими змінами чи стресовими подіями. У цивільному житті це може бути розлучення, або звільнення з роботи. Однак для військових цей розлад має інші контрасти.

Звичайний розлад адаптації відрізняється від того, який трапляється з бійцем на фронті, бо він йде разом з травматичним досвідом, що ускладнює усю картину цього розладу, пояснює в коментарі РБК-Україна керівник напрямку ментального здоров'я центру Unbroken Олег Березюк.

"Мабуть, кожен другий запит від військових, який звертається по психологічну допомогу, стосується розладів адаптації, повернення до цивільного життя, до родини, до роботи, і близько 20% наших звернень – це військові з посттравматичним стресовим розладом. Інші – це є такі гострі стресові розлади після бойових дій, які можуть перерости в посттравматичний стресовий, якщо ми не будемо зразу з цим працювати", – каже Березюк.

У військових цей стан часто супроводжується гіперпильністю, проблемами зі сном, спалахами гніву та емоційною відстороненістю. Вони можуть мати відчуття провини через те, що повернулися до своїх родин, вижили, а їхні побратими – ні. Вони не можуть знайти сенс у звичайному житті і не відчувають себе на своєму місці.

Уряд започаткував безоплатну психологічну допомогу для ветеранів та членів їхніх сімей. За офіційними даними, у 2025 році понад 3 тисячі осіб отримали 14 052 години психологічної підтримки. Що менше 1% від загальної кількості військових, які були в зоні бойових дій, і продовжують там бути.

В Міністерстві у справах ветеранів України підкреслюють, що держава створює основу для довгострокових програм адаптації. Водночас, як зауважує керівник ментального здоров'я центру Unbroken, "на нижчих рівнях, на рівні кожного дому, кожної спільноти, кожного села, все ж таки людина залишається сам на сам зі своїм майбутнім".

Що потрібно військовим після повернення додому

Обов'язкового психологічного обстеження після бойових немає. Хлопці повертаються з ротації і одразу їдуть на вихідні, а потім – назад на службу. Практика психологічної перевірки працює лише після того, як військовий отримує поранення. Вони проходять тест і по ньому відзначають моральний стан бійця.

У випадку, коли боєць цілеспрямовано повідомляє про психологічну втому, він проходить декілька тижнів лікування, отримує реабілітаційну відпустку на місяць та проходить ВЛК, яка фіксує придатний він чи ні.

Серед військових рідко коли почуєш про бажання списатись і повернутись в цивільне життя – забагато викликів, а тіло і мозок вже звикли до життя в бойових реаліях. Втім, коли він знову ступає у в зону бойових дій, його накриває бажання повернутись до спокою. Так, в цій невизначеності військовий і існує, додаючи відчуття провини "недостатньо зробив", оцінюючи відсутність людей, які можуть виконувати його роботу та розуміючи, як складно буде спілкуватись з цивільним.

"Доки ти військовий і можеш виконувати обов'язки, ти потрібний. А коли ти повернувся, ти ніхто і звати тебе ніяк. Ти потребуєш особливої уваги. Більше статусів, пілґ – лише на папері, а по факту – не працює, або дуже важко добитись. Тому хлопці і стикаються з емоційною втомою та вигоранням, і летять назад на бойові", – розповідає фахівець з супроводу ветеранів Сергій Іванченко, який сам зіткнувся з таким самим після списання.

Він наголошує, що саме суспільство має підлаштовуватись під ветерана, який змінений війною та втратами. І тут мова йде не про постійне "дякую" на вулицях, коли бачать людину у формі, а про гідні реабілітаційні центри,

можливості працевлаштування, і усвідомлення, що бійцю треба більше часу, щоб повернутись в цивілізацію.

Що реально допомагає захисникам

У військових більше виникають питання, як саме їм поводитись в оточенні, бо на війні тільки два кольори – чорний та білий, не треба ні перед ким плазувати, фальшиво посміхатись, ділитись з виданням Сергій Іванченко, фахівець з супроводу ветеранів центру допомоги ім. Баранова при КОДА.

"Там є побратим, який прикриє твою спину. Ворог, якого треба бити. А в цивільному - "заглядати в рота" керівництву не виходить. Тому і питають, що робити. І тут справа не в тому, "я служив, а ти ні". Справа в тому, що саме цивільні дивляться двобою, з острахом. Типу "всі ви атошники, всі ви трошки з прибабахом", – розповідає він.

Він і сам знає, що це, бо застав початок повномасштабної війни у військовій формі. Сьогодні чоловік працює з бійцями у ветеранському хабі, надаючи їм психологічну допомогу. За його словами, важливо, щоб людина розслабилась і просто виговорилась. А це вони зможуть зробити тільки в діалозі з собі подібним.

Крім фахової психологічної допомоги, важливу роль грає оточення військового: від рівня родини – до рівня суспільства. Березюк підкреслює, що "на рівні суспільства необхідна довгострокова культура підтримки ветеранів. Коли вони нам служили, тепер ми маємо їм служити".

Процес адаптації – це не повернення до "нормального" життя, а інтеграція нового досвіду. Людина з бойовим досвідом може жити далі, враховуючи цей досвід, не відкидаючи його, не застрягаючи в ньому. Важливо, що зміни стаються у безпечному середовищі, де є підтримка сім'ї та громади. Тільки так психологічна робота стає ефективною, а ветеран повертається до цілісності та здатний лікувати як фізичні, так і ментальні рани.

"Потрібно, щоб ми створювали це відчуття терпіння, готовності слухати, повагу, щоб людина була готовою стати такою, якою їй комфортно зараз. Бо війна змінює і ці зміни потребують прийняття, пояснює керівник ментального здоров'я центру Unbroken.

Має бути і психологічне навчання на рівні родини, яка очікує, що "ось зараз військовий наш батько, син чи чоловік повернеться і буде таким, яким був до того". І саме на тому рівні очікувань трапляються проблеми. І тут необхідна теж підтримка родини і роз'яснення, що по-старому уже не буде, але може бути краще", – каже він.

З іншого боку, завдання суспільства – створити простір, де військовий ветеран буде відчувати повагу і прийняття, відчуття, що його чекали, що його служіння є визнанням. Бути уважним, не питати зайвого, не героїзувати і не знецінювати одночасно, не давати порад, а поважати людину з тим досвідом, з яким вона є.

Не все так погано

Українське суспільство поступово, але прагне навчитись чути солдата. Крім публічних дискусій та громадських ініціатив на тему адаптації військових, створюються також відповідні центри реабілітації.

У Мінветеранів розповіли, що Бородянський центр соціально-психологічної реабілітації населення відтепер працює під назвою Науково-навчальний експертний центр “Бородянка” (ННЕЦБ). Саме він має стати ключовим елементом у забезпеченні доступу ветеранів до професійної допомоги та створенні безпечного середовища для їхньої соціальної адаптації.

Також існує ряд санаторій відповідного спрямування, які допомагають військовим випасти з виснажливої петлі боїв. Питання тільки у фінансовій складовій, адже й саме міністерство відзначає проблеми з недостатньою інфраструктурою, браком фінансування та кваліфікованих спеціалістів.

Відчуття напруги в суспільстві через це питання тільки зростає. Багато сімей відчувають на собі наслідки чотирирічних бойових дій, в яких беруть участь їхні близькі. Хтось з військових дозволяє собі приймати психологічну допомогу і відчуває полегшення, хтось – залишається в броні "можу сам". Цьому процесу потрібні час, реальний приклад та інформація на кожному кроці, куди можна звернутись за допомогою, крім пивних барів та казино.

Попри важкі реалії, керівник ментального здоров'я центру Unbroken Олег Березюк все ж таки бачить позитивну динаміку серед військових, які проходять лікування.

"Це вселяє надію, що після глибоких травм зміни все ж таки можливі. Люди, які ще недавно жили в режимі виживання, поступово починають жити, відчувати розслаблення, сміятися, знаходять нові сенси, планують власну справу, обіймають дітей. І ці зміни насправді приходять тоді, коли є безпечне і підтримуюче середовище довкола. Коли є сім'я, яка підтримує, коли є спільнота, яка підтримує", – зазначає він.

<https://www.rbc.ua/rus/news/viyna-vseredini-shcho-naspravdi-dopomozhe-1761741768.html>

===

"Після війни треба зняти броню воїна, як бинт з рани", — ветеран-психолог Ігор Вовчук

44-річний Ігор Вовчук — ветеран бойових дій, психолог, автор пісень родом із села Цінева, що на Рожнятівщині. Проживає та працює в Івано-Франківську, а також двічі на тиждень приїжджає у Калуш до військових та ветеранів. Зустрівшись з «Вікнами», розповів про свій військовий досвід, практику психолога, втрату на війні молодшого брата та творчість, яка торкається інших.

Ігор Вовчук навчався у Прикарпатському військово-спортивному ліцеї-інтернаті в селищі Богородчани. Згодом закінчив коледж фізичного виховання, а вищу освіту здобув у Львівському державному інституті фізичної культури. Проходив строкову службу в армії.

«З 2015 по 2017 я добровільно взяв участь в АТО. Був на Донеччині та Луганщині у складі 131 окремого розвідувального батальйону. З 2022 по 2024 виконував бойові завдання з 79 калузьким батальйоном 102 окремої бригади

ТрО на Запорізькому напрямку. Себе загалом не вважав військовою людиною, але багато років був у цьому середовищі», — ділиться Ігор Вовчук.

Перша пісня — про втрату на війні молодшого брата

Пісенна творчість розпочалась після АТО, коли навчався когнітивно-поведінкової терапії. Програма передбачала елемент творчості як зміну способу мислення та життя.

«У той час я активно практикував абсолютно все, що давало мені навчання. Зрозумів, що творчість має великий вплив на моє життя, адже вона асоціювалася з вмінням себе творчо виражати. Коли закінчив магістратуру в Прикарпатському університеті, поставив собі дедлайн для написання першої пісні. Зараз уже є 7 записаних пісень, які будуть звучати в ефірах. Я не тільки їх виконавець, але й автор слів та музики. Перша була про проживання втрати на війні молодшого брата», — ділиться Ігор.

Тоді творчість допомогла не застрягати в проживанні, а прожити втрату. Пісні ветерана — про сходження, підняття після важких життєвих подій, становлення, зміну мислення, цінностей, способу життя. А ще — про здатність бути й відчувати.

«Мій тато був музикантом, він 16 років грав по весіллях і керував оркестром, викладав у музичній школі. Один рік і я ходив на баян, а в студентські роки у гуртожитку вчився грі на гітарі. Я виріс у музичній атмосфері й зрозуміло, що здібності сформувались. Зараз моя творчість набирає напівпрофесійної діяльності».

Його війна на 80% складалась з важких періодів та місць. Те, що зараз він саме тут, — це робота над собою, тому хоче цим ділитись з іншими, бо пройдений великий особистий шлях. На думку Ігоря Вовчука, з військовими можуть працювати ті, хто зможе витримати їхню присутність. І це не обов'язково повинні бути виключно військові психологи.

«У мене зараз немає повторної ретравматизації (знову переживання емоційних травм через тригери. — Авт.). Я абсолютно вільно можу слухати те, з чим хлопці приходять. Ми зазвичай на групових заняттях обговорюємо їхній досвід, який треба вміти почути та підкреслити те, що людина відчуває, як мислить, якими можуть бути її фонові відчуття. Мені здається, що я від народження був психологом. Для мене ця професія завжди здавалась романтичною», — зазначає ветеран-психолог.

«11 років — мій біль і моя радість одночасно»

Своє життя співрозмовник розділяє до 33 років та після участі у війні. За його словами, в людини не до кінця є вибір, адже вона опиняється в тій точці, де опиняється. Питання в тому, чи не опирається розвитку подій. У 2015 році в нього не було чітких планів на життя, тому сукупність факторів вплинула на рішення стати на захист держави, про яке не шкодує. Останніх 11 років вважає своїм найбільшим болем та радістю одночасно, тому що це шлях його реалізації.

«Психологія у 2017 році — спосіб мого повернення та відновлення. Тоді з'явилася потреба у знаннях, в розумінні того, що відбувається, бо здавалось, все що найважче пройшло, воно позаду і хотілось повноцінно жити. Психологія виявилась тим інструментом, що був під рукою. Я почав багато

вчитись, у мене спальня була обвішана листками з програмами, які ми вивчали. Практикував зранку до вечора. Виникла необхідність чітко розуміти, куди я йду, що роблю і налагоджувати ритм життя. Довелось прийняти багато вольових рішень, щоб змінити спосіб, звички, переглянути пріоритети й розуміти взагалі, які цінності я успадкував після війни», — пояснює Ігор Вовчук.

Нещодавно у себе в кабінеті психолог знайшов подяку, датовану 2019 роком. У той час працював як тренер з родинами загиблих та брав участь у засіданні комітету Верховної Ради з питань ветеранів. Крім цього, навчався і мав іншу основну діяльність та роботу. Більш системно психологом працює останній рік: спочатку на постійній основі в благодійному фонді «Карітасі», а тепер — у ГО «Чисті серця Калуш». Крім того, індивідуально консультує понад 10 людей, тож зустрічі відбуваються практично щодня.

«Громадська організація «Чисті серця» — про ветеранів та їхні родини. Будь-які наші ініціативи полягають в тому, щоб ми сьогодні робили певну безбар'єрність між ветеранами та суспільством. І це б зняло доволі багато напруження. Ветерани — дуже класні хлопці, просто потрібно розуміти, з чим вони повернулися. Ми допомагаємо їм знайти розуміння, хто вони є насправді. Їхній статус — не вада, просто певний досвід вплинув на звички, цінності, здатність комунікувати, обирати, бачити пріоритети. Коли вони проводять паралель між тим, що війна закінчилась у минулому, але є щось успадковане, то фактично мають здатність відділити себе від того досвіду, з яким повернулися», — додає Ігор Вовчук.

На групові заняття двічі на тиждень приходять до восьми людей. Кожен має можливість висловитися. Нікуди не поспішаючи, разом п'ють чай, говорять про спільні зацікавленості та те, що відбувається в країні. У середу працює арттерапевтична група, а в п'ятницю — дві групи для підтримки ветеранів, людей з досвідом війни та ресурсна група творчості. Останнє, каже Ігор Вовчук, придумали для того, щоб ветерани та їхні родини вміли виразити себе і через творчість показати суспільству. Серед учасників занять є люди, з якими Ігор служив, тому їхні душі бачив на війні, коли брав у руки гітару. Ветерани запалюють і його внутрішній вогонь творчості.

«За останній місяць вони почали проявлятися. Серед них — боєць, який буде друкувати збірку своїх віршів, інший — романтичні речі пише. Мама ветерана просить покласти на музику її поезію. Є ветеран, треки якого в стилі реп мали до мільйона переглядів. Ілля Тітко книгу написав. Питання творчості, звуку та музики могло б працювати по-іншому та формуватись у здоровому колі, ветерани комунікували б між собою. А ті, хто досі в зоні бойових дій, можуть розуміти, що є середовище, де їх чекають і вони по поверненню зможуть реалізуватись».

Психолог додає, що минулого тижня військовий у відпустці «виливав» свою історію про біль та втрати на студії звукозапису. Йому, пояснює психолог, не потрібно до кінця знати про лікування творчістю. Достатньо — розуміти інтуїтивно, що потрібно не соромитись чи себе за щось картати.

Спорт може стати дієвим способом повернення до життя

Зараз Ігор працює над проєктами, які будуть пов'язані із фізичною реабілітацією.

«Кожен ветеран має фізичні травми, вади, й саме спорт може бути дієвим способом до повернення. Я сам до війни багато років грав у футбол. Зараз спорт — невіддільна частина мого життя. Наступний наш проєкт буде пов'язаний з тейквондо, яким я певний час також займався. Хочемо кожному ветерану в силу його антропометричних даних, запиту, фізичних можливостей зробити дорожню карту, щоб навчити навичок зберігати здоров'я і підтримувати його. Наприклад, як правильно бігти, у якому взутті, або чому не варто це робити на твердому покритті після тривалого носіння бронезилета; який спорт працює на зміцнення м'язів, на гнучкість тощо», — розповідає Ігор Вовчук.

У зоні бойових дій ветеран займався з фітнес-гумками, а в посадках з побратимами могли на зрубаний пеньок вистрибувати й дві гілки використовувати як бруси, — таким чином підтримували фізичну форму. А після перших прильотів пробував побратимам допомогти правильно це прожити та повернутися у стрій.

«Зараз в Івано-Франківську будемо реалізовувати грантовий проєкт, участь у якому зможуть взяти всі охочі. У ньому працюватиму психологом, але й формував ідею, як поєднати психологічну реабілітацію із навичками спорту», — акцентує психолог з бойовим досвідом.

Сам Ігор Вовчук пройшов свою війну та період опісля без жодної краплі заспокійливого. Все пережив, переконує, на власному ресурсі. У першу чергу завдячує психології й сформованим навичкам стабілізації.

«Найважчий спогад — це втрата на фронті молодшого брата. До того, ще й перепліталась важкість війни, постійні прильоти, відчуття несправедливості. Прожив все без зайвого застрягання. Впродовж семи днів у мене накопичилась енергія і за три я писав пісню «Сповідь» із сльозами».

Військовими треба бути на війні, а далі — повертатись у цивільне життя

Для Ігоря Вовчука психологія, військовий досвід, творчість — це про життя, тому вони є нерозривними.

«Військовим потрібно бути до того моменту, доки воюєте, але якщо хочете мати повноцінне життя, то треба закінчити бути воїном в той день, коли повертаєтесь. Суспільство живе абсолютно за іншими правилами та законами. Людина з загостреним почуттям справедливості, з досвідом, з яким повертається, з цінностями, якщо залишатиметься постійно в спогадах на війні, то тут не знайде себе, бо довколишнім не обов'язково розуміти та підлаштуватися. Якщо ви хочете мати повноцінне життя та сім'ю, то потрібно забути про те, що ви військовий. Коли зняти з себе броню воїна, вам здаватиметься, що ви будете надто оголений та вразливий, але суть в тому полягає, щоб зуміти її зняти й надалі вільно дихати в житті. Це як з рани відірвати бинт, щоб її знову обробити. Треба вміти дозволяти собі проживати абсолютно все, що є. У цьому і полягає дорога зцілення», — вважає психолог.

Щодо мрій, то багато років співрозмовник не міг їх сформулювати. З часом зрозумів, що вони є абсолютно прості, закономірні: вміння комунікувати, бути у суспільстві, при власних відчуттях, емоціях, бути цінним для себе, для своїх близьких, робити приємне і бачити красу.

«Я мріяв, щоб вийшов альбом. Записавши його, розумію, що це перший етап творчості. Не важливо, скільки й де людей має це почути. Питання в тому, щоб я більше розвивався. Відчуваю всередині великий потенціал і мрію, щоб він розкрився. У перспективі буде і концерт», — підсумовує Ігор Вовчук.
(<https://vikna.if.ua/news/169007/view>)

Програми та робота центрів психологічної реабілітації

Чому психологічне відновлення військових медиків – це стратегія

Тема психологічного відновлення часто залишається недооціненою. Але робота в зоні бойових дій змушує мозок медика постійно працювати в режимі граничного напруження і виснажує внутрішній ресурс.

Як допомогти тим, хто щодня рятує інших, вчасно переключитися та зберегти професійну стійкість – у колонці **Марини Садикової** для РБК-Україна.

Головне:

- **Мозок у режимі тривоги:** тривалий стрес "перепрограмує" психіку. Без відновлення медики втрачають швидкість прийняття рішень та когнітивну точність.

- **Системна прогалина:** в Україні поки відсутня державна програма сталої підтримки діючих військових. Цю роль наразі виконують фонди.

- **Масштаб допомоги:** через програми відновлення вже пройшли понад 1600 медиків, але реальна потреба в рази більша.

- **Центр відновлення:** **Repower** готує будівництво в Україні спеццентру, де за рік зможуть проходити реабілітацію понад 3000 військових.

- **Прямий зв'язок із перемогою:** дослідження показують, що емоційно стабільні бійці у 4 рази частіше отримують нагороди та працюють ефективніше.

- **Інвестиція в майбутнє:** психологічна стійкість медика – це впевненість усього підрозділу. Рятуючи одного лікаря, ми рятуємо сотні життів на передній лінії.

В українському суспільстві тема психологічного відновлення часто залишається недооціненою або стигматизованою. Але саме сьогодні говорити про руйнівний вплив стресу важливо ще більше.

В одному із досліджень зазначено, що після тривалого стресу мозок "застрягає" у режимі негативних думок і загроз. Хронічний стрес і травма буквально змінюють спосіб, у який мозок відбирає сигнали — людина починає бачити світ крізь фільтр негативу.

Тому часто під час військової служби мозок переходить у режим постійної тривоги. Система значущості (SAL) надмірно активує ті частини DMN (мережа пасивного режиму), які відповідають за самокритику. Як повернути баланс у цих мережах, щоб увага знову могла бачити не лише загрозу, а й безпеку, підтримку, життя - завдання із зірочкою.

В Україні наразі відсутня системна державна програма сталої психологічної підтримки для діючих військових. Допомога існує, але вона фрагментарна й часто вже після критичних станів. Тому цей тягар відповідальності беруть на себе небайдужі спільноти.

Зокрема, благодійний фонд Rerower, який є першим в Україні, хто з початку повномасштабного вторгнення забезпечував програмами психологічного відновлення саме для діючих військових медиків та лікарів – за весь час повномасштабного вторгнення організував двотижневі інтервенції для понад 1600 учасників.

Сьогодні, вже будучи фондом, що має велику команду, Rerower працює на випередження. Але масштаб потреби настільки перевищує наявні можливості, що це потребує нових рішень.

Саме тому Rerower вже планує будівництво в Україні центру психологічного відновлення для діючих військових. Це дуже важливий крок до системних кроків і далі ми розглянемо, чому психологічне відновлення військових медиків є не просто гуманітарною ініціативою, а стратегічною інвестицією у стійкість країни.

Психологічне відновлення – це про швидкість рішень

Хронічний стрес та неможливість психологічного відновлення для військових має свої наслідки. Один з яких – зниження швидкості прийняття рішень, посилення емоційного виснаження.

Без відновлення медик втрачає когнітивну точність і стає значно важче підтримувати високий рівень продуктивності. А це, в свою чергу, збільшує ризик вигорання та довгострокового виснаження нервової системи. Якщо медик “вигорає”, система отримує перспективу втратити досвід, швидкість, компетентність.

Що відбувається із системою реагування

Є періоди в житті, коли мозок особливо вразливий до стресу (дитинство, підлітковий вік, бойові дії). Досвід у ці моменти “перепрограмує” систему реагування. Але чи існують превентивні дії, щоб зупинити цей процес?

До прикладу, фонд Rerower будує програми відновлення для військових таким чином, щоб допомогти уникнути фіксації реакцій на травматичний досвід у моменті, коли ще можна “переналаштувати систему”.

Мета фонду – вберегти тих, хто щодня рятує інших: допомогти їм відновити внутрішні ресурси, повернути мотивацію та навчити інструментам саморегуляції. Запобігти складним психологічним розладам, відновити психологічну стійкість після травм, сили та мотивацію для подальшої служби військових медиків та лікарів, а також сприяти їхньому професійному розвитку.

Критична роль військового медика

Щодня українські медики рятують сотні життів, взаємодіють з військовими, стикаються зі страшними наслідками війни.

Лікар на фронті – це не лише спеціаліст, який рятує фізичне життя, часто це і людина, яка допомагає пораненим не впасти в емоційну прірву. І тут лише можна уявити, який тягар несуть на своїх плечах військові медики, які, окрім важкої фізичної роботи, беруть на себе емоційні навантаження пацієнтів.

Кожен медик є опорою для своїх побратимів. Якщо військові знають, що за їхніми спинами стоїть упевнений, умотивований медик, обороноздатність армії значно вища. Порятунком одного медика від психологічного вигорання та розладу сприяє рятунок інших життів.

Психологічна допомога військовим – частина оборонної політики

У одному з досліджень американські науковці проаналізували понад 1200 військовослужбовців армії США та виявили чіткий зв'язок між рівнем позитивних емоцій і професійними досягненнями. Військові, які демонстрували вищий рівень оптимізму, задоволення життям та емоційної стабільності, у 4 рази частіше отримували військові нагороди та відзнаки.

Відсутність страху, злості, апатії напряду корелювала з кращою ефективністю в бойових і службових завданнях. Автори роблять висновок: психологічне благополуччя передбачає професійні успіхи, а не навпаки. Тобто спочатку – внутрішня стабільність, потім – результативність.

Військові медики – не роботи. Без психологічної підтримки вони вигорають, втрачають ресурс, а інколи і бажання до життя. Ми, як суспільство, не маємо допустити, щоб ці фахівці були змушені все життя боротися з наслідками стресу. Профілактика дає їм силу повернутися як до служби, так і згодом у цивільне життя, щоб відновлювати країну, ставити цілі, жити, а не лише виживати.

За відгуками учасників програм психологічного відновлення Rerower – після таких інтервенцій військові часто відчують мотивацію та бажання до пошуку нестандартних рішень у власній роботі, отримують інструменти, які можуть застосувати у моменти, коли “накриває”. Окрім пошуку рішень для роботи, вони ще й починають мріяти для подальшого життя.

Чи реальна довготривала стратегія психологічного відновлення в Україні

Формування власної довготривалої моделі психологічної підтримки саме діючих військових – важливе стратегічне завдання для нашої країни. Ініціативи на кшталт Rerower фактично виконують роль інституційного мосту – між потребою та системною відповіддю.

Фонд вже оцінив ефективність проведення програм з відновлення в Україні, запустивши пілотний проєкт у Карпатах. Наступний крок – будівництво повноцінного центру, де за рік зможуть проходити психологічне відновлення понад 3000 діючих військових.

Тому формування в Україні потужної інфраструктури психологічного відновлення – це ще один важливий напрям для інвестицій, партнерств і технологічних рішень у сфері психічного здоров'я.

(<https://www.rbc.ua/rus/news/chomu-psihologichne-vidnovlennya-viyskovih-1773068395.html>, 09.03.2026)

===

У Черкасах розпочав роботу 11-й центр всеукраїнської мережі центрів ментального здоров'я ПОВЕРНЕННЯ. Проєкт ПОВЕРНЕННЯ заснували Віктор та Олена Пінчуки для підтримки ментального здоров'я захисників і захисниць України, ветеранів та членів їхніх родин, які зазнали психологічних наслідків війни, спричиненої російською агресією.

Черкаський центр ПОВЕРНЕННЯ щороку зможе надавати допомогу понад 4 000 військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх родин. Це простір підтримки, безпеки й відновлення для людей, які пережили досвід війни, звільнених із полону, а також для їхніх близьких.

«Відкриття 11-го центру ПОВЕРНЕННЯ — ще один крок у створенні системи психологічної реабілітації для ветеранів, військових і їхніх родин. Після проєкту фізичної реабілітації RECOVERY ми з дружиною Оленою вирішили зосередитися на психологічному відновленні, адже мільйони людей в Україні живуть під стресом, а ветерани на фронті — найбільше. Ці центри допомагають героям залишатися ближче до родин, отримувати професійну допомогу й готуватися до нового життя після війни. Для нас важливо, щоб фахівці були підготовлені за найкращими світовими стандартами — адже тільки так психологічна реабілітація стає реальною підтримкою. Наші герої сьогодні борються за мир, а завтра вони будуть активними учасниками відбудови країни. Ці центри — спосіб сказати їм „дякую“ і допомогти повернутися до нормального життя», — зазначив **Віктор Пінчук, бізнесмен і філантроп, засновник проєкту ПОВЕРНЕННЯ.**

Однією з ключових цінностей черкаського центру та всієї мережі ПОВЕРНЕННЯ є психологічна інклюзивність. Простір, комунікація і терапевтичні підходи побудовані так, щоб кожен — незалежно від свого досвіду, стану чи глибини травми — міг відчути безпеку, гідність і прийняття. Це особливо важливо в умовах, коли багато людей уникають звернення по допомогу через страх осуду, стигми чи втрати контролю над власним життям. Тут можна говорити про складне — без страху й без необхідності щось доводити.

Проєкт ПОВЕРНЕННЯ демонструє успішне партнерство між приватним сектором і державою, коли благодійники створюють сучасні, комфортні та безбар'єрні центри ментального здоров'я на базі державних медичних установ. Новий осередок мережі ПОВЕРНЕННЯ створено на базі одного з ключових медичних закладів Києва.

Коштом проєкту ПОВЕРНЕННЯ проведено капітальний ремонт частини приміщень 2-го поверху однієї з ключових медичних установ Черкащини. На цій площі створено центр ментального здоров'я для військових, ветеранів та членів їхніх родин. Приміщення облаштоване з урахуванням вимог інклюзивності: широкі дверні отвори, відсутність порогів, медичний антиковзкий лінолеум, інклюзивні санітарні вузли, зручні для користування людьми на колісних кріслах.

Центр ПОВЕРНЕННЯ включає дев'ять основних кабінетів: два кабінети психіатра, два кабінети психолога, кабінет лікаря-психолога, два кабінети групової терапії, кабінет керівника центру та маніпуляційний кабінет. Також у центрі є двомісна палата денного стаціонару з електричними багатофункціональними ліжками й інклюзивним санвузлом, ординаторська, рецепція із зоною очікування, гардероб, інвентарна, а також санітарні вузли для відвідувачів і персоналу.

До черкаського центру ПОВЕРНЕННЯ передано інноваційну систему психологічного розвантаження Shiftwave (США), а також комп'ютери, ноутбуки,

проектор, апсихологічні ігри, асоціативні карти, матеріали для арттерапії, антистрес-іграшки, тактильні й масажні килимки, килимки для йоги. Фахівцям — 40 профільних книг із психології, психіатрії та психотерапії.

Мультидисциплінарна команда центру складається з **трьох лікарів-психіатрів, лікаря-психолога, клінічного психолога, двох медичних сестер та адміністратора**. За потреби до роботи залучається соціальний працівник.

Центр ПОВЕРНЕННЯ надає психосоціальну та психіатричну допомогу амбулаторно й за місцем проживання клієнтів. Фахівці працюють із наслідками стресу, тривожними й депресивними станами, посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), адаптаційними, психосоматичними та психотичними станами. У роботі застосовуються дієві підходи: індивідуальне, групове й кризове консультування, втручання низької інтенсивності, психоедукація, техніки стабілізації та саморегуляції. За необхідності призначається медикаментозна терапія. Уся робота базується на принципах конфіденційності, поваги до прав людини й недопущення стигматизації. Усі фахівці з команди центру регулярно проходять освітні програми, які забезпечує їм проєкт ПОВЕРНЕННЯ.

«Для нас у центрі ПОВЕРНЕННЯ регулярна практика — постійні навчання в межах проєкту — критично важлива для якості послуг. Ветерани, військові, колишні полонені мають складний досвід, і працювати з ними без спеціальної підготовки — неприпустимо. В умовах війни попит на психосоціальну допомогу зростає, тому фахівці мають володіти сучасними, дієвими інструментами. Це питання професійної відповідальності», — **Сергій Похнатюк, завідувач центру ПОВЕРНЕННЯ в місті Черкаси**.

Мета проєкту ПОВЕРНЕННЯ — не лише психологічне відновлення, а й системний розвиток галузі ментального здоров'я в Україні. У співпраці з українськими та міжнародними експертами впроваджуються навчальні програми для фахівців: тренінги, воркшопи, супервізії. Освітній напрям базується на доказових методах — EMDR, когнітивно-поведінковій і травмофокусованій терапії. Минулоріч у межах проєкту проведено 60 освітніх подій у 11 програмах, до яких долучилися 1500 фахівців, а також реалізовано два закордонні стажування в Ірландії та Північній Ірландії.

Окрім **Черкас**, мережа центрів ментального здоров'я ПОВЕРНЕННЯ вже працює у **Дніпрі, Києві, Кропивницькому, Луцьку, Полтаві, Рівному, Тернополі, Хмельницькому, Чернігові та Івано-Франківську**. Усі центри діють на базі державних медичних закладів і амбулаторно надають безоплатну допомогу. На першому етапі розвитку проєкту ПОВЕРНЕННЯ передбачено відкриття 25 центрів по всій Україні.

Адреса центру ПОВЕРНЕННЯ у Черкасах:

м. Черкаси, вул. Олени Теліги, 4, літ. «А-6» <https://povernennya.org> Телефон: 0472-66-24-00

(<https://nv.ua/ukr/ukraine/events/reabilitaciya-viyskovih-viktor-pinchuk-vidkriv-11-centr-mentalnogo-zdorov-ya-u-cherkasah-50582257.html>, 09.02.2026)

===

Психологічна підтримка дітей у Дніпрі під час війни: де та як отримати допомогу

Війна позбавила українських дітей відчуття стабільності та безпеки — базових потреб, необхідних для здорового розвитку. Повітряні тривоги, переїзди, розлука з близькими й постійна напруга стали частиною їхнього щоденного життя. У таких умовах дедалі більше родин у Дніпрі шукають психологічну допомогу для дітей.

Які тривожні сигнали важливо помітити вчасно та куди звернутися по психологічну підтримку дітям у Дніпрі — читайте в матеріалі Dnipro.media.

Діти у стані хронічного стресу: що говорять психологи

На четвертий рік повномасштабної війни більшість українських дітей перебувають у стані постійного стресу. Йдеться не про поодинокі випадки, а про загальну тенденцію, яку фіксують фахівці, що працюють із дітьми з різних регіонів, зокрема й у Дніпрі.

Про це говорить Юлія Лучнікова – психологиня з понад 10-річним досвідом, яка працює з дітьми й дорослими, допомагає ВПО та проводить групові психологічні заняття.

Психологиня зазначає: важливо розуміти, що стрес у дітей проявляється по-різному. На психічний стан впливає не лише війна, а й попередній життєвий досвід дитини, події в родині та те, що сім'я пережила під час повномасштабного вторгнення. Саме тому не можна говорити про однакову реакцію для всіх.

«Ми не можемо взяти всіх дітей і “виміряти” їхній стан. Але можемо говорити про загальну тенденцію — більшість із них живуть у стресі», — каже Юлія Лучнікова

За словами психологині, психологічний комфорт дитини напряму пов'язаний із відчуттям безпеки та стабільності. У реаліях війни діти часто позбавлені і того, і іншого, що значно ускладнює адаптацію до стресових умов. Тому кожен випадок потребує індивідуального підходу, *універсальних рішень тут не існує.*

Юлія Лучнікова звертає увагу: стрес у дітей може бути різним. В одних випадках він мобілізує: допомагає адаптуватися й рухатися далі. В інших — стає виснажливим і поступово погіршує стан дитини.

Проблема в тому, що діти рідко можуть пояснити словами, що з ними відбувається. Вони не знають, де проходить межа між «нормою» і «ненормою», тому говорять не словами, а поведінкою. Саме дорослим важливо вчасно помітити ці зміни.

Тривожні сигнали на які треба звернути увагу

- дитині стає складно дотримуватися звичних побутових навичок;
- з'являються проблеми зі сном або харчуванням;
- активна й відкрита раніше дитина починає замикатися в собі та уникає спілкування.

Водночас психологиня наголошує: не кожна особливість є сигналом небезпеки. Якщо дитина завжди була спокійною або їла небагато, це може бути її нормою. Але раптові зміни поведінки — привід уважніше придивитися.

Прояви стресу також залежать від віку. У маленьких дітей це може бути плаксивість, регрес у поведінці або порушення сну. У підлітків: замкнутість, соціальна ізоляція, відмова від занять, які раніше приносили радість.

«Коли дитина уникає родинного спілкування, відмовляється від улюблених активностей і дедалі більше прагне усамітнення — це може свідчити, що стрес став виснажливим і їй потрібна допомога спеціаліста», — пояснює Юлія Лучнікова.

Стрес і звернення по допомогу

Психологиня підкреслює: ми не можемо точно передбачити, як війна вплине на кожну окрему дитину. Однак уже зараз зрозуміло: більшість дітей живуть у стресі, який може мати різні наслідки.

Для когось він стане еустресом або точкою зростання й адаптації. Для інших — дистресом, що заважає навчанню, спілкуванню й повсякденному життю. Саме тому особливо важливими є навички резиліентності, тобто здатності відновлюватися після труднощів.

«Ми не народжуємося з цими навичками, але можемо їх розвивати. Українське суспільство вже має потужний досвід стійкості — і це може стати ресурсом і для дорослих, і для дітей», — зазначає Юлія Лучнікова

Творчість, спільна діяльність, підтримка й безпечні простори для емоцій допомагають дітям знаходити точки опори навіть у складних умовах. А звернення до психолога у разі виснажливого стресу — це не слабкість, а відповідальний крок до відновлення.

Що показують українські та міжнародні дослідження

За даними Інститут громадського здоров'я імені О. М. Марзєєва Міністерства охорони здоров'я України, психічне здоров'я дітей суттєво змінилося з початку повномасштабної війни.

У національному дослідженні 2022–2025 років у якому взяли участь понад 7 000 батьків школярів з різних регіонів України, зафіксували значне зростання емоційних проблем у дітей:

- 12–16 % дітей мали симптоми тривожності — майже вдвічі більше, ніж до 2020 року;
- 28–29 % дітей мали симптоми депресії — у 3,6 раза більше, ніж до війни.

У 2024 році рівень тривожності дещо знизився, але залишався удвічі вищим за довоєнний. У 2025 році 6% дітей мали тривожні симптоми, а 16,5% — депресивні.

Це показує, що навіть після деякого відновлення психічні наслідки війни залишаються у більшості дітей.

Згідно з дослідженням, якщо дитина починає уникати родинного спілкування, ховатися, відмовлятися від улюблених активностей і дедалі більше прагне усамітнення — це може бути сигналом, що стрес став виснажливим і дитині потрібна допомога спеціаліста.

Подібні висновки підтверджують і міжнародні дослідження. У 2024 році журнал JAMA Pediatrics опублікував дослідження про психічне здоров'я підлітків, які пережили війну в Україні.

Вчені зафіксували вищі показники PTSD, тривоги та депресії серед підлітків порівняно з довоєнним періодом. Це доводить, що тривалий стрес сильно впливає на психіку дітей.

- Результати показують, що психічні проблеми є у більшості дітей, а не лише у поодиноких випадках.
- На стан дітей впливають не лише вік, а й умови життя, тривалість стресу, перервані заняття у школі та стан батьків. Тривожні батьки можуть посилювати страхи у дітей.

Чому фрази «не бійся» або «усе буде добре» можуть не працювати

Юлія Лучнікова зазначає: ці фрази зазвичай говорять із добрих намірів, однак дитина часто сприймає їх як знецінення своїх почуттів.

«Коли дорослі кажуть “не бійся”, дитина може подумати: якщо всі навколо не бояться, а я боюся — зі мною щось не так», — пояснює психологиня.

У такій ситуації страх не зникає, а до нього додається почуття сорому або провини. Набагато безпечніше визнати емоції дитини й проговорити їх.

Фраза «усе буде добре» також не завжди працює. Діти, навіть дуже маленькі, відчувають неправду й розуміють, що дорослі не можуть цього гарантувати. Через це довіра до слів зменшується.

Замість узагальнених обіцянок психологиня радить говорити чесно й конкретно:

«Я не знаю, як саме буде, але я поруч і зроблю все, щоб ти був/була в безпеці».

Коли варто звертатися по допомогу

Психологиня радить звертатися до фахівця, якщо у дитини спостерігаються:

- постійна тривожність чи страхи;
- порушення сну або нічні кошмари;
- раптові зміни поведінки — агресивність, замкнутість, апатія;
- труднощі у навчанні чи спілкуванні з ровесниками.

Підтримка починається з дорослих

Юлія Лучнікова наголошує: психологічне благополуччя дитини тісно пов'язане зі станом дорослих поруч із нею. Якщо батьки перебувають у постійному напруженні, виснаженні або стресі, дитині значно складніше впоратися зі своїми переживаннями.

«Навіть навички стресостійкості, яких дитину може навчити психолог, не працюватимуть повноцінно, якщо вдома панує напружений емоційний клімат», — каже вона.

Саме тому фахівчиня радить не вимагати від себе «ідеальної підтримки», а починати з простого — подбати про власний стан. Як у літаку: спочатку киснева маска для дорослого, потім для дитини.

Ініціативи з підтримки дітей у Дніпрі та області

Voices of Children (ГО «Голоси дітей») — Центр у Дніпрі

Це найбільший український фонд комплексної психологічної допомоги дітям, які живуть у війні та її наслідках. Фонд працює майже 10 років, тісно

співпрацює з громадами, дитячими закладами, проводить дослідження потреб дітей і адвокує права дітей на психосоціальну підтримку.

- проводять індивідуальні та групові психологічні сесії для дітей і батьків;
- організовують онлайн-психологічні консультації та чат-підтримку (Viber/Telegram);
- реалізують тематичні програми (наприклад, серію відео з техніками саморегуляції);
- надають підтримку сім'ям і дітям безкоштовно.

Контактні данні:

Адреса: вул. Пастера, 10, Дніпро, Україна

Телефон: +38 067 200 5810

Гаряча лінія (безкоштовно): 0 800 210 106 (9:00–20:00)

- [Інстаграм](#)

- [Телеграм](#)

UNICEF — Resilience Centre у Дніпрі

Це частина великої всеукраїнської мережі центрів психологічної стійкості, створених у межах програми «Are You OK?», ініційованої Першою леді України та міжнародними партнерами. Центр відкритий у Дніпрі на базі соціального житла для внутрішньо переміщених сімей.

- психосоціальну підтримку для дітей, підлітків і їхніх батьків;
- творчі, ігрові та арт-заняття, що допомагають емоційній регуляції;
- консультації щодо доступу до гуманітарної допомоги та соціальних послуг;
- спеціальні простори для сімей з малюками (нейросенсорні заняття, заняття з логопедом);
- центр працює як безпечне середовище, де діти можуть відчути підтримку і відволіктися від війни.

Контактні данні:

- [Telegram канал](#)

- [Сайт](#)

Час роботи: пн-пт 8:00-20:00, сб 9:00-18:00).

Адреса: Площа Вокзальна, 11

гаряча лінія: 0 800 600 017

Дніпровська Ліга соціальних працівників (ГО)

займається комплексною підтримкою сімей з дітьми, які потребують сторонньої підтримки, проводять навчання для фахівців соціальної сфери, розвивають соціальні послуги.

- консультації психологів і соціальних працівників;
- дитячі простори, групові заняття і програми розвитку для дітей;
- підтримка сімей з особливими потребами та родин ВПО.

Контактні данні:

Номер телефона: +38095 282 4895

- [Фейсбук](#)

- [Інстаграм](#)

Центр Юніт — підтримка підлітків та молоді

Центр ЮНІТ у Дніпрі підтримує підлітків і молодь у їх психологічному, соціальному та економічному відновленні й розвитку. Ми створюємо безпечний простір, де молоді люди можуть знайти внутрішні ресурси, відчутти власну спроможність і розвивати навички для самостійного та активного життя.

- групові заняття з арт-терапії;
- індивідуальні психологічні консультації;
- заняття з йоги для відновлення емоційного балансу;
- освітні активності (клуби, тренінги).

Контактні данні:

Адреса: вул. Дмитра Донцова, 3, Дніпро

Телефон: +38 093 445-93-34

Email: info@ngo-unit.org

- [Телеграм](#)
- [Інстаграм](#)

ГО «Центр кризової підтримки «Спільно»

Організація працює з постраждалими родинами й дітьми, надає:

- психосоціальну підтримку у кризових ситуаціях;
- допомогу постраждалому населенню (включно з дітьми) через локальні програми.

Контактні данні:

- [Сайт](#)

Телефон: +380957707733

Проект «ПОРУЧ» — групова онлайн-підтримка (для підлітків, батьків, освітян)

ПОРУЧ — психосоціальна програма, що об'єднує психологів і групи підтримки для дітей, підлітків і батьків. Учасники можуть безплатно долучитися до регулярних онлайн-зустрічей Zoom та обговорювати переживання, вчитися справлятися зі стресом і тривогою разом із однолітками під супроводом фахівця.

- Для [підлітків](#)
- Для [батьків](#)
- Для [освітян](#)

Формат — регулярні онлайн-зустрічі, модератор-психолог, безплатно для учасників.

Національна гаряча лінія для дітей та молоді — 0 800 500 225 / 116 111

Загальноукраїнські ресурси, доступні дітям у Дніпрі

Лінія Національної психологічної асоціації

0 800 100 102 — консультації спеціалістів з питань стресу та психоемоційної підтримки.

Проект «Mental Help»

Онлайн-платформа з безкоштовною професійною психологічною допомогою у форматі чат-сесій з психологами.

- [сайт](#)

(<https://www.dnipro.media/psychological-help-children-dnipro/>, 05.02.2026)

Ще у трьох містах відкрили центри ментального здоров'я «Повернення» для військових і їхніх родин

Нові заклади у Києві, Івано-Франківську та Черкасах зможуть надавати допомогу понад чотирьом тисячам військовослужбовців, ветеранів, звільнених з полону, а також їхнім близьким.

Проєкт «Повернення» — приклад успішного партнерства приватного сектору й держави: благодійники створюють сучасні, комфортні та безбар'єрні центри ментального здоров'я на базі державних медичних закладів, забезпечуючи доступ до безоплатної фахової підтримки. Кожен центр «Повернення» має безбар'єрний, інклюзивний простір, що відповідає сучасним стандартам доступності: люди на кріслах колісних або з іншим порушенням мобільності можуть вільно пересуватися й комфортно отримувати допомогу.

Проєкт «Повернення» заснували Віктор та Олена Пінчуки для підтримки ментального здоров'я захисників і захисниць України, ветеранів і членів їхніх родин, які зазнали психологічних наслідків війни, спричиненої російською агресією. Після відкриття нових осередків мережа «Повернення» налічує вже 11 центрів ментального здоров'я по всій Україні.

«Психологічна реабілітація — це набагато складніше, ніж здається, адже мільйони людей потребують психологічної підтримки. Багато з нас, можливо, ще цього не усвідомлюють, але психологічної реабілітації з часом потребуватимуть майже всі. Наш абсолютний фокус у мережі «Повернення» — це військові, ветерани та члени їхніх родин. Важливо, щоб вони дізналися про ці центри, зрозуміли, що це для них цінно, і повірили в ефективність цієї допомоги. Саме тому ми приїжджаємо до центрів, спілкуємося з людьми, дивимося, що працює правильно, де є помилки, і так само важливо розповідати про це публічно», — заявив Віктор Пінчук.

Однією з ключових цінностей усієї мережі є психологічна інклюзивність: людина може говорити про складний досвід без страху осуду чи стигми.

«Відкриття центру ментального здоров'я «Повернення» — це крок до суспільства, що усвідомлює цінність психічного благополуччя як складової стійкості країни, особливо в умовах війни. Сьогодні психологічна підтримка є не допоміжною, а критично необхідною — для військових і членів їхніх родин, які живуть у тривалому стресі та невизначеності. Центр створений як безпечний, людиноцентричний простір, де фахівці працюють із повагою до досвіду кожної людини, її темпу відновлення й реальних потреб», — наголосила Марія Мацьків, завідувачка центру «Повернення» в Івано-Франківську.

У кожному центрі впроваджено мультидисциплінарний підхід: команди складаються з психіатрів, психологів, психотерапевтів, медичних сестер, а за потреби — кейс-менеджерів, соціальних працівників та фахівців із супроводу ветеранів. Такий підхід дозволяє дивитися на проблему комплексно — враховувати і стан здоров'я, і психологічний стан, і соціальні обставини людини.

«Людиноцентричний підхід у сфері ментального здоров'я означає починати не з діагнозу, а з людини. З її досвіду, відчуттів, темпу й запиту. Для нас

важливо, щоб ветеран чи ветеранка були активними учасниками власного відновлення: визначали цілі, озвучували потреби й розуміли, навіщо відбувається кожен крок. Саме така співпраця створює довіру, відчуття опори й безпеки — основу для стійкого та довготривалого відновлення», — додала завідувачка центру ментального здоров'я в Києві Наталія Петренко.

Фахівці центрів працюють із наслідками стресу, тривожними й депресивними станами, посттравматичним стресовим розладом, труднощами адаптації до мирного життя. Використовуються дієві методи терапії, зокрема EMDR, когнітивно-поведінкові та травмофокусовані підходи. Простори оснащено сучасним обладнанням, зокрема системами психологічного розвантаження, інструментами для індивідуальної та групової роботи.

Окрема складова — навчання фахівців. У межах проєкту регулярно проводять тренінги, супервізії та освітні програми за участю українських і міжнародних експертів. Лише минулого року відбулося 60 освітніх подій у межах 11 програм, до яких долучилися 1500 спеціалістів.

«Для нас регулярна практика — постійні навчання в межах проєкту — критично важлива для якості послуг. Ветерани, військові, колишні полонені мають складний досвід, і працювати з ними без спеціальної підготовки — неприпустимо. В умовах війни попит на психосоціальну допомогу зростає, тому фахівці мають володіти сучасними, дієвими інструментами. Це питання професійної відповідальності», — зауважив Сергій Похнатюк, завідувач центру «Повернення» в Черкасах.

Нагадаємо, у Тернополі у квітні цього року запрацював інноваційний реабілітаційний центр RECOVERY для українських військових, які зазнали поранень внаслідок війни. Детальніше про те, як військові проходять реабілітацію у шпиталях RECOVERY в Києві, Рівному та Одесі — читайте у статті Оксани Савченко "Реабілітація коханням. Три історії повернення до життя".

(<https://zn.ua/ukr/UKRAINE/shche-u-trokh-mistakh-vidkrili-tsentri-mentalnoho-zdorovja-povernennja-dlja-vijskovikh-i-jikhnikh-rodin-.html>, 16.02.2026)

===

У громаді на Житомирщині відкрили Центр психосоціальної підтримки ветеранів та постраждалих від війни: що відомо

Приміщення Центру психосоціальної підтримки ветеранів та постраждалих від війни. Олевська громада, Житомирщина, 22 січня 2026 року. Суспільне Житомир/Василь Чепік

В Олевську на Житомирщині 22 січня відкрили нове приміщення Центру психосоціальної підтримки ветеранів та людей, постраждалих від війни. У Центрі надаватимуть психологічну, юридичну та реабілітаційну допомогу ветеранам, військовослужбовцям, їхнім родинам і сім'ям загиблих захисників.

Як розповіла керівниця Центру Ірина Антонєць, установу створили для надання психосоціальної підтримки не лише жителям Олевської громади, а й Білокоровицької та Ємільчинської громад, з якими укладені договори про співпрацю.

За її словами, у штаті Центру працюють п'ятеро фахівців. За період роботи з вересня до кінця грудня 2025 року вони надали 1298 консультацій. Зокрема, дорослий психолог та психіатр провели 599 консультацій, юристконсульт — 265, дитячий психолог — 245, фахівець з фізичної реабілітації — 189. Також спеціалісти здійснили 41 мобільний виїзд у населені пункти громад із використанням автомобіля та обладнання, наданого донорами в межах проєкту.

На відкритті Центру були присутні ветерани війни та батьки загиблих захисників. Михайло Зозуля, батько загиблого Героя України Романа Зозулі, розповів Суспільному, що вже познайомився з усіма спеціалістами та планує підтримувати з ними постійний зв'язок.

"Буде зручно, що все буде в одній будівлі — на першому поверсі Центр психологічної допомоги, а на другому, де ще триває ремонт, розміститься Центр соціальних послуг. І для ветеранів, і для сімей загиблих, і для військовослужбовців, які звільнилися зі служби, тут надаватимуть правову, соціальну та психологічну допомогу", — розказав Михайло Зозуля.

Учасник бойових дій Олександр Фіченя зазначив у коментарі кореспондентам Суспільного, що для ветеранів війни такий Центр має велике значення, адже більшість із них потребують психологічної підтримки. За його словами, учасники районної спілки ветеранів російсько-української війни долучилися до реалізації проєкту — на благодійних засадах власними силами відремонтували дах будівлі.

"Цей центр потрібен для людей. Раніше в лікарні психологічну допомогу надавала медсестра від нашої спілки ветеранів АТО Марина Павленко, яка добре знаходила підхід до військових. А тепер психологічну допомогу надаватимуть кваліфіковані фахівці в єдиному Центрі", — розповів ветеран.

Зі слів ветерана війни Володимира Ушка, психологічна підтримка важлива для військовослужбовців, звільнених у запас, родин загиблих та вдів.

"Я раз на рік проходжу курс реабілітації в обласному центрі. Там добре працюють і лікарі, і психологи. Тому вважаю, що такий Центр на місці, де люди можуть отримувати психологічну допомогу і проходити реабілітацію, дуже потрібний", — розповів чоловік.

Військовослужбовець у запасі, Герой України Сергій Гончар розповів кореспондентам Суспільного, що планує проходити реабілітацію в Житомирі, а за потреби користуватиметься й послугами фахівців Олевського Центру.

На першому поверсі Центру облаштували дев'ять кабінетів — для керівника, фахівців та допоміжних служб. Також є внутрішній інклюзивний санвузол та підйомник для людей з інвалідністю. Фахівчиня з фізичної реабілітації Катерина Денисенко розповіла, що тренажерний зал оснащений інклюзивними тренажерами — орбітреком, біговою доріжкою, велотренажерами, масажним кріслом та тренажером для імітації ходи.

"Цей тренажер допомагає людям, які щойно стали на протез, відновити ходу. Він корисний і для тих, хто переніс інсульт. Це універсальне обладнання", — розповіла фахівчиня.

За словами Катерини Денисенко, послуги у тренажерному залі почали надавати з січня. До цього фахівці працювали у складі виїзних бригад у старостинських округах, де консультували сім'ї військових, постраждалих та внутрішньо переміщених осіб.

Центр психосоціальної підтримки ветеранів та постраждалих від війни створили в межах проєкту PRO_MH_Zhytomyr — "Психологічна реабілітація та соціальна адаптація в Житомирській області". Проєкт реалізували за фінансової підтримки міжнародних партнерів — Програми польської співпраці у сфері розвитку Міністерства закордонних справ Республіки Польща та Офісу координатора програм допомоги США в країнах Європи та Євразії Державного департаменту США.

Раніше Суспільне писало, що в Олевській громаді ремонтують приміщення для Центру психосоціальної підтримки — із залом фізкультурно-спортивною реабілітації, кабінетами психолога і психіатра, де надаватимуть підтримку для військових, ветеранів, членів їхніх родин, дітей, переселенців та інших цивільних, чиє життя змінила війна. Центр отримав автомобіль для роботи мобільної бригади.

(<https://suspilne.media/zhytomyr/1220672-u-gromadi-na-zitomirsiniv-vidkrili-centr-psihosocialnoi-pidtrimki-veteraniv-ta-postrazdalih-vid-vijni-so-vidomo/>, 22.01.2026)

===

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 парапланах, 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.

<https://mvs.gov.ua/news/vid-vibuxiv-do-spokoju-programa-dekompresiyi-dlia-voyniv-nacgvardiyi>

===

Групи підтримки для вагітних ветеранок: БФ «Веста» та Promova допомагають пройти шлях материнства без самотності

Материнство починається задовго до першого крику немовляти – з турботи, переживань і любові, що зароджується ще до першої зустрічі з дитиною. Це непростий шлях вагітності, де тіло, звикле до бронезилета й холодних ночей, вчиться довіряти собі й творити нове життя, а психіка перелаштовується з воєнних правил на мирний вектор. Жінка, яка захищала життя на фронті, тепер дарує йому початок – і для багатьох ветеранок це виявляється складнішим за саму війну. Без підтримки подолати це важко.

Саме тому команда Благодійного фонду «Веста» спільно з платформою для вивчення мов «Promova» відкриває групи підтримки для вагітних ветеранок. Групи вестиме **Іванна Ковальчук** – керівниця психологічного відділу Благодійного фонду «Веста», психологиня, тренерка груп підтримки.

Це безпечний простір, де жінки з бойовим досвідом можуть:

- говорити про страхи без осуду;
- зустрічати тих, хто розуміє їхній стан з першого погляду;
- зменшити ризик післяпологової депресії та відчуття ізоляції.

«Якщо ви зараз чекаєте на дитину – ви не самі. І ми працюємо саме для того, щоб вам допомогти», – зазначає команда «Веста».

Реєстрація відкрита! Заповніть форму, і з вами зв’яжеться координатор. Групи стартують, коли наберуться учасниці.

«Веста» – організація для підтримки військових, ветеранів, їх сімей, родин загиблих та безвісти зниклих.

Promova – платформа для онлайн-навчання мовам.

<https://veteran.com.ua/news/view/grupi-pidtrimki-dlya-vagitnih-veteranok-bf-vesta-ta-promova-dopomagayut-projti-shlyah-materinstva-bez-samotnosti>,
19.03.2026)

===

Ветеранів, звільнених з полону, запрошують на відпочинок з родинами у Виноградів – умови участі

Для українських військових, які пережили полон, повернення до мирного життя часто супроводжується складним процесом фізичного та психологічного відновлення. Саме тому дедалі більше ініціатив спрямовані не лише на допомогу самим ветеранам, а й на підтримку їхніх родин.

Одну з таких програм відновлення організують у місті Виноградів. Як повідомляє Київ Мілітарі Хаб, проєкт передбачає комплексну підтримку для ветеранів, звільнених із полону, та членів їхніх сімей.

Деталі програми

Ініціатива реалізується за підтримки Mountain Seed Foundation та за сприяння мера Києва Віталія Кличка. Програма триватиме з 21 до 29 березня 2026 року. Її мета – допомогти учасникам відновити емоційну рівновагу, зміцнити внутрішню стійкість та створити безпечний простір для спільного відпочинку і реабілітації.

Відпочинок поєднає фізичну активність, психологічну підтримку та творчі практики.

Учасники зможуть долучитися до:

- скелелазіння з професійними інструкторами;
- активного відпочинку на природі;
- групових та індивідуальних сесій із психологами;
- занять з арт-терапії.

Такий підхід покликаний допомогти учасникам поступово повернутися до активного життя та знайти нові внутрішні ресурси.

Як взяти участь

До участі запрошують:

- ветеранів, які були звільнені з полону (з моменту звільнення має пройти не менше шести місяців);
- їхні родини, включно з дітьми віком від 7 до 18 років.

Для родин учасників організатори забезпечують безкоштовний проїзд, проживання та харчування у готельно-розважальному комплексі, де проходитиме програма. Водночас перед реєстрацією учасників просять оцінити власні фізичні можливості, адже активності передбачають помірне фізичне навантаження.

Для участі необхідно попередньо заповнити реєстраційну форму. За додатковою інформацією звертайтеся за номером телефону +380 671 436 159.

(<https://veteran.com.ua/news/view/veteraniv-zvilnenih-z-polonu-zaprosuyut-na-vidpochinok-z-rodinami-u-vinogradiv-umovi-uchasti>, 06.03.2026)

===

Життя після полону: прикордонники долучилися до тренінгу з адаптації військових

Представники Південного регіонального управління Державної прикордонної служби України долучилися до тренінгу, присвяченого питанням адаптації військовослужбовців, які повернулися з російського полону.

Під час заходу учасники ознайомилися з основними принципами постізоляційного супроводу військовослужбовців, особливостями їхньої адаптації після пережитого полону та підходами до надання необхідної допомоги. Окрему увагу приділили психологічним викликам, з якими можуть стикатися звільнені захисники, а також питанням підтримки їхніх родин.

Окрім того, на тренінгу прикордонники обговорили механізми взаємодії, обмінялися досвідом та отримали практичні рекомендації щодо того, як зробити процес повернення звільнених з полону військовослужбовців до служби або мирного життя максимально безпечним і ефективним.

У Державній прикордонній службі України цінують і поважають кожного військовослужбовця. Особливу увагу приділяють тим, хто пройшов через полон, адже їхнє відновлення та підтримка є одним із важливих напрямів роботи відомства.

<https://dpsu.gov.ua/uk/news/50561-zhittya-pislya-polonu-prikordonniki-doluchilisya-do-treningu-z-adaptaciyi-vijskovih>, 11.03.2026)

===

У Нововолинську ветерани відкрили тир для адаптації військових після війни

У Нововолинську ветерани благодійного фонду «Вартівня» створили тир на базі ліцею №2, де проводять тренування зі стрільби з лука та пневматичної зброї, а також підтримують військових у адаптації після війни. Ініціатор проєкту, ветеран Валерій Макарчук, разом із командою облаштував приміщення власними силами та за допомогою місцевих підприємств, надаючи ветеранам і молоді простір для спорту, дисципліни та патріотичного виховання.

Перед початком занять учасникам проводять інструктаж та пояснюють правила безпеки, пише БУГ.

Ідея створити такий простір належить ветерану війни **Валерію Макарчуку**. Після служби він був списаний зі служби, однак вирішив залишатися активним та допомагати побратимам адаптуватися до мирного життя. За його словами, багато ветеранів потребують місця, де можна зустрітися, спілкуватися, займатися спортом та поступово повертатися до звичного ритму життя.

Разом із однодумцями він почав шукати приміщення для реалізації цієї ідеї. Благодійна організація взяла участь у тендері та виграла право користування приміщенням на території ліцею. Після цього ветерани власними силами взялися за ремонт: прибрали приміщення, облаштували його та закупили необхідне обладнання.

Частину матеріалів для ремонту надали місцеві підприємства. Зокрема, виробник «Ринопласт» передав нові вікна та двері, а підприємство «Kronospan» допомогло з ламінатом і ДСП. Решту витрат ветерани покрили власним коштом.

Сьогодні у тирі навчають стрільби з лука і пневматичної зброї та тренування з дартсу. Займатися тут можуть усі охочі — як дорослі, так і діти. Локація відкрита щодня з 11:00, а тренування зазвичай тривають кілька годин.

За словами Валерія Макарчука, одна з головних цілей проєкту — підтримка ветеранів та їхня адаптація після війни. Водночас тут приділяють увагу й роботі з молоддю. Через спорт та спілкування з військовими діти вчаться дисципліни, відповідальності та патріотизму.

Окрім тренувань, вихованці тиру вже беруть участь у змаганнях, зокрема й всеукраїнського рівня, де здобувають призові місця.

Наразі проєкт фактично існує без постійного фінансування — усе тримається на ентузіазмі ветеранів та допомозі небайдужих людей. Попри це, команда має амбітні плани розвитку. Серед ідей — створення сучасної локації для активних ігор, зокрема лазертеку.

У фонді переконані: такі ініціативи не лише допомагають ветеранам знайти своє місце у мирному житті, а й формують патріотичне виховання молоді, об'єднуючи різні покоління навколо спільної справи.

<https://vsn.ua/news/u-novovolinsku-veterani-vidkrili-tir-dlya-adaptatsiyi-viyskovih-pislya-viyni-78642>, 05.03.2026)

===

Коли війна не відпускає: з якими запитамі найчастіше йдуть до «Хаб Ветеран» у Луцьку

За рік роботи до комунальної установи «Хаб Ветеран» звернулися понад 5,5 тисячі ветеранів, військовослужбовців та їхніх рідних. У місті вже зводять третє приміщення, аби розширити допомогу — від юридичного супроводу й оформлення документів до психологічної підтримки та реабілітації.

Про щоденні виклики, роботу з родинами загиблих і зниклих безвісти, а також про те, як ветеранам знайти себе в цивільному житті, розповів Суспільному директор установи **Тарас Сасовський** — ветеран, який очолив команду підтримки своїх побратимів.

— На початках ви надавали послуги в одному приміщенні в центрі міста. Згодом з'явилося ще одне. Скільки працівників і якого фаху зараз працює в хабі?

Наша основна локація на даний момент це проспект Волі, 23, біля гімназії №4. Ведуть прийом 5 фахівців із супроводу ветеранів, психолог і соціальний працівник. На локації в приміщенні РАЦСу веде прийом один фахівець з супроводу ветеранів.

— Як підбирали працівників на вакансію "фахівець з супроводу ветеранів"? На чому акцентували увагу?

Підбором займалося Міністерство у справах ветеранів. Людина, яка хотіла стати фахівцем з супроводу, повинна була пройти онлайн співбесіду, отримати кваліфікаційний бал. Наступна співбесіда була в нашій районній адміністрації. Це вже була офлайн співбесіда, де ставили різні питання, щоб визначити кваліфікацію, рівень стресостійкості.

Так склалося, що в наших фахівчинь з супроводу хтось воює – брат, син, чоловік. Вся наша команда дотична до війни.

— Яку заробітну плату отримує фахівець? В чому складність роботи саме в цьому напрямку?

Заробітна плата — орієнтовно 21 тисяча гривень. Складність в тому, що психологічно важко.

Я помітив останнім часом, що великий дуже контингент — сім'ї загиблих і зниклих безвісти. Це дуже важка категорія для роботи. Коли починається спілкування саме з такими людьми, перших 15 хвилин це емоції. Людина виплескує свій біль, вона ним ділиться і тоді вже починається конструктивний діалог. Ми тоді починаємо розуміти що людині потрібно, які кроки вона вже зробила і що потрібно для того аби оформити всі необхідні документи.

— Підтримка родин загиблих та полонених — чутлива сфера. З якими потребами ці люди звертаються в Хаб?

Психологічна допомога вона є в пріоритеті, і це велика частка наших запитів. Але люди часто звертаються з юридичними паперовими моментами, де вони не знають куди "стукати", куди звернутися, щоб отримати консультацію, щоб податися в той чи інший реєстр. Наші дівчата весь цей шлях пройшли і вони допомагають сім'ям.

— Хто ті люди, які звертаються до вас за допомогою – чи це винятково ветерани, чи чинні військовослужбовці теж?

Звертаються і чинні військовослужбовці. Наші фахівці також періодично відвідують медичні заклади нашої громади, де проходять реабілітацію військовослужбовці з інших областей і також їм надають консультації і допомогу.

— Чи можна окреслити вік ветерана зараз? Чи багато жінок-ветеранок?

Вік він різний. Від 20 до 60 років. Коли ми навчалися в школі, хто такий був для нас ветеран? То був старенький дідусь з орденами, який приходив і щось розповідав нам на виховній годині. А зараз ветерани — це хлопчики 20 років. Чи багато жінок? Є певна частка, бо дівчата воюють, виконують різні бойові задачі, є і медики, і снайпери.

— За якими послугами можна звернутися в "Хаб Ветеран" і чи протягом року з'явилась потреба додати нові? Можливо, за якимись напрямками працюєте в пілотному режимі?

Тут немає статичного переліку послуг. Ми підлаштовуємось під потреби ветеранів. Це і реабілітація, допомога в медичному обслуговуванні, у вирішенні юридичних питань, психологічна підтримка – групова чи індивідуальна, допомога людям у віднайденні себе через будь який вид спорту, якій людині буде імпонувати.

— Наскільки швидко вдається допомогти і чи є такі питання, де ситуація потрапляє в залежність до державної бюрократії, чиновницького зволікання?

Буває таке, що людина отримує консультацію з питання, яке вже в нас накатано. Тоді людина отримує від нас дорожню карту, звернення готуємо чи інші потрібні документи.

А бувають питання, які тягнуться досить довго – скерування на визначення групи інвалідності або отримання від військової частини певних документів, які з тих чи інших причин затягуються. Такі питання тягнуться тижнями і місяцями.

— За якою послугою ветерани і їхні родини звертаються найчастіше?

Документи, юридична підтримка. Буває, що державні органи не завжди вчасно реагують, і Міністерство оборони може не завжди вчасно надати документи. От в загальному найчастіше ідуть за паперовими, юридичними питаннями. Їх величезна частина. Потім йде психологічна підтримка.

— Наскільки часто ви зустрічаєте таких ветеранів, які не знають, як себе реалізувати у цивільному житті?

Є такі випадки. Є хлопці, які з тих чи інших проблем залишили службу в ЗСУ, але потім побувши в цивільному житті деякий час, вони знову повертаються туди.

— Що ви їм пропонуєте? Маєте вплив? Ви ж теж ветеран!

Кого через спорт, кого через працевлаштування. Але не завжди їм це підходить. Люди ж різні.

— Ви бачите від них "не хочу"?

Я бачу: "скучаю, хочу туди (на війну)". Бо війна затягує.

— Пригадайте позитивні приклади того, як демобілізовані успішно почали розвиватися тут, у тиловому регіоні? Які це напрямки і галузі найчастіше?

Є в нас приклади успішних кейсів, де хлопці після демобілізації запустили власний бізнес, отримали гранти, успішно розвивають. З такими хлопцями приємно спілкуватися, вони і нас мотивують, надихають. Вони не опустили руки, не здались, не закрились у себе в квартирі, а роблять роботу, намагаються інших ветеранів до себе підтягнути.

Також спорт це улюблена тема. Сам дотичний до спорту все життя. Я казав і кажу: "Спорт краще ніж спирт" для ветеранів.

— Чи є зворотний процес — коли до вас звертаються підприємства, представники місцевого бізнесу у пошуку працівників і вони хочуть найняти на роботу ветерана війни?

Таких прикладів у нас є чимало. Великі підприємства до нас звертаються, тому що будь-який менеджер, керівник бізнесу розуміє, що колишній військовослужбовець вміє швидко чітко ухвалювати рішення, знає що таке субординація, відповідальність і не боїться цю відповідальність брати на себе.

Також до нас звертаються різні благодійні фонди з пропозиціями надати свої кошти і можливості для реабілітації військовослужбовців, демобілізованих, членів їх сімей. Це може бути реабілітація в горах, на морі, є ініціативи, де на відпочинок ідуть за кордон наші ветерани.

— Де і як фахівці з супроводу навчаються, аби підвищити кваліфікацію? У кого з колег можете запозичити досвід? Чи є змога відвідувати інші області й спілкуватися з колегами?

Фахівці з супроводу проводять навчання в сертифікованих центрах, які отримали сертифікати від Міністерства у справах ветеранів, і там підвищують

свій кваліфікаційний рівень, є вимоги, що за три роки фахівець має отримати певний курс лекцій.

З приводу комунікацій з іншими регіонами – так, комунікація щільна, є в нас і група, де керівники ветеранських установ спілкуються між собою, і один одному підказуємо. Бо є нові питання, які в іншому регіоні вже пройшли-проїхали і мають позитивні приклади їх вирішення.

— **Якщо ветеран не має фізичної змоги прийти в хаб, чи може виїхати фахівець до нього додому? Консультація в телефонному режимі, онлайн – так можна?**

Ми можемо відрядити нашого фахівця за місцем проживання чи по місцю лікування, що робиться регулярно, або надаємо телефоном консультацію.

— **Будівництво нового приміщення, роботи не припиняли в холодну пору. Що зараз там? Чи все відбувається у заплановані строки?**

Зараз там відбуваються активно будівельні роботи, роботи з оздоблення фасаду, внутрішні роботи. Сама будівля вже закінчена. Якщо погода нас не підведе, то заплановано до травня запуститися в роботу.

— **Розкажіть, як ваш досвід учасника бойових дій впливає на роботу в Хабі?**

Я вважаю, що позитивно впливає. Тому що ти звик рішення приймати швидко, я не боюсь брати відповідальність за свої рішення.

Важливе також розуміння і робота в команді. Бо моя команда — як підрозділ бойовий.

— **Назвіть три пріоритетні завдання на найближчий час, як керівника установи.**

Перше – завершення ремонтних робіт в новому приміщенні, що за собою потягне збільшення штату – це буде друге завдання, а третє – збільшення кількості послуг.

(<https://vsn.ua/news/koli-viy-na-ne-vidpuskaje-z-yakimi-zapitami-naychastishe-ydut-do-hab-veteran-u-lutsku-78338>, 27.02.2026)

===

Як у Луцьку створюють комплексний ветеранський простір із реабілітацією та підтримкою

У Луцьку триває будівництво державного ветеранського простору — хід робіт оглянула Міністерка у справах ветеранів України **Наталія Калмикова** під час робочого візиту на Волинь. **Проект реалізують у співфінансуванні державного та місцевого бюджетів** і вже виконали майже наполовину.

У четвер, 5 лютого, спільно з т.в.о. начальника Волинської ОВА **Романом Романюком** та Луцьким міським головою **Ігорем Поліщуком** міністерка оглянула хід будівництва державного ветеранського простору в Луцьку, інформують на сайті ОВА.

Нагадаємо, проєкт реалізується у співфінансуванні з державного та місцевого бюджетів, та є частиною загальнодержавної політики зі створення мережі ветеранських просторів у регіонах.

Будівництво здійснюється за індивідуальним проєктом, затвердженим Міністерством у справах ветеранів України. Ветеранський простір у Луцьку матиме чітке та продумане функціональне наповнення.

Тут облаштовують спортивну і тренажерну зали для фізичної реабілітації, кабінети для надання соціальних, адміністративних і юридичних послуг, зони психологічної підтримки, а також приміщення для консультацій з працевлаштування і навчання.

«Ветерани, ветеранки та їхні родини зможуть отримувати всі необхідні послуги в одному місці, від соціальної, психологічної і юридичної допомоги до підтримки у працевлаштуванні та реабілітації», – розповів т.в.о. начальника Волинської ОВА Роман Романюк.

Окремо тут передбачені дитячий куточок, коворкінг, конференц-зал і кав'ярня – як простори для спілкування, взаємодії та підтримки ветеранської спільноти. Ветеранський простір проєктується з урахуванням принципів безбар'єрності та безпеки, аби він був справді доступним і зручним для кожного відвідувача.

«Проєкт є прикладом результативної співпраці держави та регіону, спрямованої на створення гідних умов для життя наших ветеранів і їхніх родин», – відмітили у Мінветеранів.

«Будівельні роботи тривають попри складні погодні умови. Наразі готовність об'єкта становить близько 50%», – додав Луцький міський голова Ігор Поліщук.

Тож уже найближчим часом ветеранський простір у Луцьку має стати повноцінним осередком підтримки, відновлення та соціальної адаптації Захисників і Захисниць України.

<https://vsn.ua/news/yak-u-lutsku-stvoryuyut-kompleksniy-veteranskiy-prostir-iz-reabilitatsijeyu-ta-pidtrimkoyu-77172>, 06.02.2026)

===

Допомога військовим в адаптації до мирного життя надається в Харкові в ветеранському центрі

Повернення з війни — це не менш складний шлях, ніж сама служба. Процес, який потребує підтримки, розуміння та фахової допомоги.

У Харкові діє ветеранський центр «ReStart UA» — багатофункціональний безбар'єрний простір, де допомагають військовим та їхнім родинам пройти шлях реінтеграції. Тут вирішують питання лікування, реабілітації, адаптації та повернення до суспільного життя після участі у бойових діях.

МАКСИМ КОЛМИКОВ, ВЕТЕРАН, ПІДПОЛКОВНИК У ВІДСТАВЦІ, КЕРІВНИК І ЗАСНОВНИК БФ ВЕТЕРАНСЬКИЙ ЦЕНТР «RESTART UA»
Ветеранський центр «ReStart UA» — це проєкт, реалізований на благодійних і волонтерських засадах. Усі працюють заради однієї мети — допомоги нашим ветеранам в адаптації до мирного життя після участі у бойових діях. Наш центр — перший ветеранський хаб: ми надаємо допомогу за чотирма основними

напрямами — психологічним, юридичним, соціальним і медичним. За нашими підрахунками, ми допомогли приблизно 300 ветеранам та членам їхніх сімей.

У ветеранському центрі проводять групові психологічні, освітні та ігрові заходи, спрямовані на адаптацію та підтримку ветеранів і їхніх родин.

БОГДАНА ПАШКОВА, ЗАСТУПНИК ГОЛОВИ БФ ВЕТЕРАНСЬКОГО ЦЕНТРУ «RESTART UA» ТА КЕРІВНИК ПРОЄКТІВ
Ветерани можуть зателефонувати або написати нам у Instagram — ми призначимо зустріч із необхідним фахівцем або запросимо на відповідний захід. Ми працюємо на волонтерських засадах і не беремо коштів за надання допомоги, тому звертатися можна в будь-який час — ми завжди раді надати підтримку.

Окрема увага — психологічній підтримці. Наслідки бойових дій — не лише фізичні поранення, а й психологічні травми, які потребують особливого підходу та системного вирішення.

ТАРАС БОЙЧУК, ВЕТЕРАН, КЛІНІЧНИЙ ПСИХОЛОГ, ТРАВМОТЕРАПЕВТ

Після демобілізації я працюю з військовими та цивільними в травмотерапевтичних методах. Допомагаю при психологічних травмах, зокрема при депресивних і тривожних розладах, розладах харчової поведінки та гострих стресових розладах. Це широкий спектр проблем, із якими ми працюємо.

У центрі вірять, що повернення з війни — це початок нового етапу життя. Головне — щоб на цьому шляху поруч були ті, хто готовий підтримати.

(<https://infocity.kharkiv.ua/tv-proekty/dopomoha-vijskovym-v-adaptatsii-domyrnoho-zhyttia-nadaietsia-v-kharkovi-v-veteranskomu-tsentri/>)

===

Психологічна підтримка ветеранів у Вінниці: адреси та контакти

У Вінниці діють простори та центри, де ветерани можуть отримати психологічну підтримку, професійні консультації та допомогу у відновленні ментального здоров'я.

Про це повідомляє **«Вежа»** з посиланням на **Вінницьку міську раду**.

В осередках підтримки воїнів у Вінниці працюють кваліфіковані психологи, серед яких є колишні військові – підтримка надається за принципом «рівний — рівному». Тут проводять індивідуальні консультації, групи підтримки та психоедукаційні заходи.

Куди звернутися:

– Муніципальний ветеранський простір «Побратим» — вул. С. Бандери, 6, тел. 067 144 9898;

– Veteran Hub — вул. Славетна, 29, тел. 067 348 2868;

– Осередок підтримки «Полум'я надії» — вул. Винниченка, 4-А, тел. 093 867 2555.

У міськраді додають, що індивідуальні та групові консультації у Вінницькому міському центрі соціальних служб.

Психологи Вінницького міського центру соціальних служб проводять індивідуальну й групову терапію, зокрема окремі групи підтримки для

військових. Також із закладом співпрацюють психологи-волонтери, які допомагають пораненим у лікарнях.

Адреси для звернень:

– вул. Соборна, 50, каб. 417–421;

– просп. Космонавтів, 30, каб. 305;

– вул. Брацлавська, 85, каб. 402.

Телефони: 067 431 20 31, 56 00 78, 67 04 60.

Центр ментального здоров'я «Життестійкість»

Психоедукаційні групи та навчально-інформаційні заходи, індивідуальні консультації, сімейні зустрічі, групи психологічної підтримки, майстер-класи, тренінги з ментального здоров'я проводять у центрі «Життестійкість».

Адреса: вул. Космонавтів, 30 (каб. 301–305). Телефон: 096 895 69 94.
Запис стартує з 1 січня 2025 року.

Психологи та психотерапевти «Лікарі без кордонів»

У «Центрі відновлення» міжнародної організації «Лікарі без кордонів» надають анонімні консультації психолога та психотерапевта. За потреби ветеранів скеровують до психіатра. Простір знаходиться за адресою: вул. Малиновського, 26.

«Центр ментального здоров'я» міської клінічної лікарні №1

У центрі допомагають ветеранам із симптомами ПТСР, порушеннями сну, тривогою, пригніченістю, дратівливістю, напругою чи труднощами адаптації.

Адреса: вул. Хмельницьке шосе, 92.
Телефони: 067 581 97 57, 097 056 01 10.

Широкий перелік можливостей підтримки воїнам можна знайти [тут](#). Інші питання можна з'ясувати за прямою лінією «Телефон ветерана»: 068 752 43 32.

[\(https://vezha.ua/psychologichna-pidtrymka-veteraniv-u-vinnytsi-adresy-ta-kontakty/\)](https://vezha.ua/psychologichna-pidtrymka-veteraniv-u-vinnytsi-adresy-ta-kontakty/)

===

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.

Нагадаємо, **ГО "Вільний вибір" надає безкоштовну психологічну підтримку** для ветеранів, їхніх родин, родин військових і загиблих воїнів.

(<https://veteran.com.ua/news/view/shlyah-do-vidnovlennya-u-kropivnitskomu-vidkrili-tsentr-mentalnogo-zdorovya-dlya-vijskovih-ta-veteraniv>)

===

На базі одного з медзакладів Черкас розпочав роботу 11-й осередок всеукраїнської мережі центрів ментального здоров'я «Повернення» для підтримки ментального здоров'я захисників і захисниць України, ветеранів і членів їхніх родин.

Про це повідомляє Міністерство охорони здоров'я, передає Укрінформ.

«Щороку тут зможуть отримувати допомогу понад 4 000 військовослужбовців, ветеранів і їхніх близьких. Це простір підтримки, безпеки

та відновлення для людей, які пережили досвід війн, звільнених з полону, а також для їхніх родин», - зазначає МОЗ.

Повідомляється, що простір центру облаштовано з урахуванням вимог безбар'єрності, щоб кожна людина могла безперешкодно отримати необхідну допомогу — з повагою до гідності та потреб, у безпечному й комфортному середовищі.

У центрі є кабінети психіатра та психолога/лікаря-психолога, кімнати для групової терапії, маніпуляційний кабінет, зона прийому й очікування. Також передбачено двомісну палату денного стаціонару з електричними багатофункціональними ліжками та інклюзивним санвузлом.

Центр надає психосоціальну та психіатричну допомогу амбулаторно, а також за місцем проживання людини. До складу мультидисциплінарної команди входять три лікарі-психіатри, лікар-психолог, клінічний психолог, дві медичні сестри. За потреби до роботи залучається соціальний працівник.

Фахівці працюють із наслідками стресу, тривожними й депресивними станами, посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), адаптаційними, психосоматичними та психотичними станами. У роботі застосовуються дієві підходи: індивідуальне, групове й кризове консультування, втручання низької інтенсивності, психоедукація, техніки стабілізації та саморегуляції. За необхідності призначається медикаментозна терапія.

У МОЗ поінформували, що проєкт «Повернення» передбачає створення мережі центрів ментального здоров'я, які надаватимуть безоплатні амбулаторні послуги з питань психічного здоров'я на базі державних медичних закладів. На першому етапі планується відкриття щонайменше 25 таких центрів по всій Україні.

Всеукраїнська мережа центрів ментального здоров'я вже працює у Дніпрі, Києві, Кропивницькому, Луцьку, Полтаві, Рівному, Тернополі, Хмельницькому, Чернігові, Івано-Франківську.

Як повідомлялося, на базі одного з медичних закладів Хмельниччини відкрили центр ментального здоров'я для військовослужбовців, ветеранів та їхніх родин.

(<https://www.ukrinform.ua/rubric-regions/4091241-centr-mentalnego-zdorova-dla-vijskovih-veteraniv-i-ihnih-rodin-vidkrivsa-u-cerkasah.html>, 14.02.2026)

===

У Київській міській клінічній лікарні № 4 запрацював новий Центр ментального здоров'я «Повернення», де надаватимуть безплатну психологічну допомогу військовим, ветеранам і їхнім родинам.

У столиці продовжують розширювати мережу психологічної підтримки — на базі КНП «Київська міська клінічна лікарня № 4» відкрили Центр ментального здоров'я «Повернення». Про це повідомили у Департаменті охорони здоров'я КМДА.

Центр відкрили в межах загальнонаціонального проєкту «Повернення», який спрямований на допомогу військовослужбовцям, ветеранам і членам їхніх родин, що зазнали психологічних травм унаслідок повномасштабної війни. Його головна мета — підтримати людей під час відновлення після пережитих важких подій та допомогти повернутися до емоційної рівноваги.

Допомогу в Центрі надають безплатно й конфіденційно в амбулаторному форматі, без необхідності цілодобового перебування в лікарні.

Приміщення облаштували з урахуванням принципів безбар'єрності та психологічного комфорту, створивши простір, який не нагадує класичний медичний заклад і сприяє довірі між лікарем і пацієнтом.

Отримати допомогу можуть військовослужбовці, учасники бойових дій, ветерани й ветеранки, особи, звільнені з полону після первинної стабілізації, родичі загиблих військових і зниклих безвісти, а також члени сімей чинних військовослужбовців.

У Центрі працюють психологи, психотерапевти та психіатри, які проводять діагностику психоемоційного стану, консультують щодо тривожних розладів, депресії та ПТСР, а за потреби забезпечують медикаментозний супровід під медичним наглядом.

Також діють групи підтримки, тренінги із саморегуляції, амбулаторна та мобільна мультидисциплінарні команди.

Центр ментального здоров'я «Повернення» працює за адресою: м. Київ, вул. Солом'янська, 17. Прийом здійснюють з понеділка по п'ятницю з 9:00 до 16:00. Контактний телефон — 050 912 39 95.

(<https://tvoemisto.tv/news/u-kyievi-vidkryly-novyy-tsentr-mentalnogo-zdorovya-dlya-viyskovykh-i-veteraniv-184638.html>, 23.01.2026)

===

У Ворзелі відновили будівництво Центру взаємодії та відновлення

Про це повідомляє інформаційний портал "[Моя Київщина](#)" із покликанням на [пресслужбу](#) Бучанської МР.

У новій будівлі по вулиці Кленовій функціонуватимуть оновлений старостат, сучасна бібліотека та відділення ЦНАПу.

На другому поверсі діятимуть центри психологічної й фізичної реабілітації для військових та цивільних.

Проєкт передбачає сучасне укриття, зручний паркінг, озеленення території та впорядкування променаду.

Реалізують цю ініціативу у партнерстві з Українським Червоним Хрестом.
(<https://mykyivregion.com.ua/news/u-vorzeli-aktivizovali-budivnictvo-centru-vzajemodiyi-ta-vidnovlennya>, 27.02.2026)

===

У Чернівцях може бути ще один ветеранський простір, але не в дитячій бібліотеці: що ухвалили на сесії

У Чернівцях планують створити ще один ветеранський простір. Петицію про це підтримали депутати міської ради. Серед можливих приміщень для простору розглядали перший поверх Центральної дитячої бібліотеки, втім частина чернівчан підтримала іншу петицію й висловилася проти цього. Суспільне Чернівці розповідає, до якого рішення дійшли депутати та що буде з бібліотекою.

Чому вирішили створити ветеранський простір

На сесії 29 січня депутати розглядали дві петиції, які набрали понад 250 підписів. Одна з них – стосувалася створення у місті ветеранського простору, де б ветерани могли проводити зустрічі, тренінги, публічні заходи та взаємодіяти з громадою.

На думку автора петиції **В'ячеслава Кривка** це мало б бути комунальне приміщення, доступне для людей з інвалідністю, транспортною доступністю та зручною логістикою. Також просив передбачити у міському бюджеті гроші на облаштування простору.

"Це не одне приміщення, куди ми можемо зігнати всіх ветеранів. Це має бути мультифункціональний простір, який поєднуватиме у собі навчання нового, спортивну реабілітацію, юридичну та соціальну допомогу, реінтеграцію ветерана в суспільство", – розповів Кривко на засіданні сесії

Під час розгляду петиції на сесії депутати підтримали рішення про створення безбар'єрного ветеранського простору у Чернівцях, а також:

- департаменту соціалітики доручили створити робочу групу з цього питання;
- управлінню комунальної власності – забезпечити автору петиції доступ до приміщень, які обговорювали при попередньому розгляді петиції.

Про це йдеться у проєкті рішення **міської ради**.

До чого тут Центральна бібліотека

Перший поверх Центральної міської бібліотеки розглядали як один з варіантів приміщень, де можна було б облаштувати ветеранський простір. Проти цього й за збереження бібліотеки була інша петиція, яку зареєстрував **Євген Бут**. У ній йшлося про те, щоб:

- не допустити виселення чи обмеження роботи бібліотеки;
- провести відкрите громадське обговорення та розглянути можливість розміщення ветеранського простору у будівлі міської ради чи в іншому придатному приміщенні.

"У мене були застереження. Наприклад, потрібні протоколи безпеки. Ми не можемо обрати приміщення з дітьми, завести туди дорослих і безконтрольно там щось проводити. Потрібен якийсь супровід і людина, яка відповідатиме за проведення там заходів. Хто буде відповідати – директор бібліотеки?", – сказав Бут на сесії.

Водночас у проєкті рішення, який винесли у порядок денний засідання, йшлося про те, щоб петицію Бута взяти до уваги й вивчити можливість адаптування першого поверху бібліотеки під розміщення Ветеран хабу. Згідно з проєктом, робота хабу у приміщенні бібліотеки дасть змогу "служувати не тільки простором залучення дітей до читання, майстер-класів, арттерапія, але й нестиме

національно-патріотичне виховання дітей, а для ветеранів війни сприятиме швидкій адаптації в суспільстві через родинне спілкування".

На сесії заступник міського голови **Юрій Лесюк** розповів, що ветерани та працівники бібліотеки могли б спільно використовувати вестибюль закладу за певним графіком.

"Ми говорили про те, що в перспективі його можна використовувати спільно й проводити свої заходи. А спортивний зал – це дві локації: підвал, де можна зробити тренажерний зал, і спортмайданчик, який є у ліцей 18 поруч. Жодних обмежень і зазіхань на роботу бібліотеки немає й не буде, але враховуємо те, що навантаження й кількість дітей зараз зменшилася. І є можливість використовувати приміщення, яку фактично не функціонує повноцінно", – розповів Лесюк на засіданні сесії.

Що вирішили депутати

Під час розгляду петиції про збереження бібліотеки депутат від фракції "Пропозиція" **Олексій Каспрук** запропонував підтримати протокольне доручення й замінити пункт проєкту рішення щодо адаптації першого поверху під хаб на *"те, що пропонують чернівчани"*: не допущення обмеження роботи закладу, громадські обговорення та можливість розміщення хабу в інших приміщеннях.

"У нас є петиція пана Кривка про те, що мають бути умови для доступу маломобільних людей, навчальна кімната, місце для неформального спілкування та спортивно-реабілітаційних активностей. Де? В бібліотеці? Їм треба знайти нормальне приміщення, вкласти туди гроші й щоб там було все, чого потребують хлопці", – казав Каспрук.

За словами автора петиції щодо створення хабу Кривка, міська рада вже пропонувала ряд приміщень для установи, втім більшість з них були замалі чи у незадовільному стані.

"Чесно, об'єм приміщень по квадратурі й стан деяких з них – біда. Пропонували ще приміщення "Лагуни" за міською дитячою поліклінікою. Його стан теж кепський й потребує ремонту, але це величезний простір, поряд є зручний під'їзд та інфраструктура. Ми були б не проти цього приміщення. Навіть будемо наполягати, щоб це приміщення нам передали під майбутню комунальну установу", – каже Кривко.

Частина депутатів пропонували також розглянути приміщення кінотеатру "Чернівці", а деякі вважали, що місто може запропонувати під хаб й ліпші варіанти, ніж кінотеатр та "Лагуна". Зрештою підтримали пропозицію Каспрука.

Також на сесії міський голова **Роман Клічук** повідомив, міська рада має підписати меморандум з обласною адміністрацією та урядом про співфінансування будівництва Ветеран хабу. Наразі для цього в ОВА планують виділити землю – орієнтовно між кардіоцентром та онкоцентром.

"На побудову величезного сучасного Ветеран хабу буде співфінансування: орієнтовно 20 мільйонів гривень від міської ради та 20 мільйонів – від обласної адміністрації. Це буде, напевно, рік-два, але гроші будуть і Ветеран хаб буде", – каже Клічук.

Водночас депутати планують зібрати робочу групу, аби далі розглядати приміщення, де можна було б розмістити ветеранський простір, який ініціювали у межах петиції.

Де є Ветеран хаб у Чернівцях

Ветеран хаб у Чернівцях працює на **вулиці Хотинській, 43** – у будні дні з 9:00 до 18:00 та у суботу з 9:00 до 16:00. Він перебуває в обласному підпорядкуванні, а петиція стосується створення міського комунального простору.

Водночас ветерани з усіх громад можуть звертатися також до обласного закладу телефоном: **+38 (098) 00 88 400**.

(<https://suspilne.media/chernivtsi/1226631-u-cernivcah-moze-buti-se-odin-veteranskij-prostir-ale-ne-v-ditacij-biblioteci-so-uhvalili-na-sesii/>, 29.01.2026)

===

Реабілітація та підтримка: фахівці служби соціального супроводу відвідали поранених військових з Миколаївщини

Радниця начальника Миколаївської обласної військової адміністрації **Неллі Яровенко** спільно з командуванням 19 Миколаївського полку НГУ та фахівцями служби соціального супроводу відвідали військовослужбовців, які проходять реабілітацію.

Про це **повідомляє** Миколаївська обласна державна адміністрація.

Під час візиту обговорили стан забезпечення потреб поранених гвардійців, зокрема питання соціального супроводу, відновлення документів, отримання передбачених виплат і подальшої реабілітації.

«Забезпечення належного соціального супроводу та своєчасне вирішення питань, з якими стикаються поранені військовослужбовці, є одним із пріоритетів у роботі обласної військової адміністрації. Ми й надалі працюватимемо над тим, щоб кожен захисник отримував необхідну допомогу в повному обсязі», - зазначила Неллі Яровенко.

Своєю чергою, представники служби соціального супроводу 19 Миколаївського полку НГУ також надали військовослужбовцям роз'яснення щодо отримання послуг та передали необхідні речі.

(<https://mykolaiv.rayon.in.ua/news/1060763-reabilitaciia-ta-pidtrimka-faxivci-sluzbi-socialnogo-suprovodu-vidvidali-poranenix-viiskovix-z-mikolayivshhini>, 25.02.2026)

Обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення стресових ситуацій

У перший тиждень весни запорізькі міські бібліотеки пропонують заходи для морального відновлення - афіша

Добірка кращих івентів від оновлених міських бібліотек Запоріжжя на 3-8 березня

Міські оновлені бібліотеки Запоріжжя на цьому тижні також підготували цікаві заходи для дорослих та дітей. Афішу заходів із 3 по 8 березня опублікували на міському сайті cultura.city.

Більшість заходів в міських бібліотеках Запоріжжя безоплатні, ви можете уточнити це при реєстрації - вона обов'язкова. Тож, обирайте те, що цікаво саме вам, реєструйтесь та приходьте.

Графік роботи оновлених міських бібліотек: вівторок-субота з 9.30 до 18.00, неділя з 10.00 до 16.00.

Під час повітряної тривоги запорізькі бібліотеки не обслуговують читачів.

Міські оновлені бібліотеки на бульварі Марії Примаченко (просп. Маяковського), 7 та на вулиці Закарпатського Легіону (Комарова), 9, мають власні укриття.

Бібліотека за адресою вул. Дмитра Вишневецького, 26

Реєстрація на заходи за тел.: 098-955-36-41

03 березня, 16:00

Проект "Сімейне коло"

Ведуча: психологиня БФ "Гореніє" Ольга Опілат

Вік: дорослі

04 березня, 17:00 та 07 березня, 11:00

Курси з української мови "І, тут навчають Українською"

Ведуча: філологиня Лілія Скігіна

Вік: дорослі

05 березня, 12:00

Арттерапевтична майстерня "Мерцишор"

Ведуча: психологиня БФ "Посмішка" Вікторія Галімон

Вік: дорослі

07 березня, 10:00

Проект вихідного дня "Бібліоняня"

Вік: діти 5-8

07 березня, 15:00 та 16:00

Дитяча шахова студія "Хід королеви"

Тренер: Станіслав Онищенко

Вік: діти

08 березня, 11:00

Студія інтермедії та сторителінгу "ДіяСлова"

Ведуча: письменниця Олена Каменєва

Вік: 12-21

Бібліотека за адресою вул. Ситова, 6

Реєстрація на заходи за тел.: 099-640-29-76

04 березня, 14:30 та 15:30

Дитяча шахова студія "Хід королеви"

Тренер: Сергій Солонський

Вік: діти

04 березня, 17:00 та 07 березня 11:00

Курси з української мови "Ї, тут навчають Українською"

Вік: дорослі

07 березня, 11:00

Літературна слайд-галерея "Тарас Шевченко – майстер слова та пензля"

Вік: діти

07 березня, 13:00

Проект "Young lady"

Вік: діти

07 березня, 15:00

Проект "Право на здоров'я" - "Езотерика на сторожі здоров'я"

Ведуча: біоенерготерапевтка Тетяна Боренко

Вік: дорослі

Бібліотека за адресою просп. Моторобудівників, 64

Реєстрація на заходи за тел.: 0994982575

06 березня, 14:00

"English на подушках"

Ведуча: Катерина Дромашко, викладачка іноземної мови

Вік: діти

07 березня, 11:00

Проект вихідного дня "Бібліоняня"

Вік: діти 5+

Бібліотека за адресою б-р. Марії Примаченко, 7

Реєстрація на заходи за тел.: 097 24 25 257

Не опублікували розклад заходів. Будь ласка, уточніть.

Бібліотека за адресою вул. Незалежної України, 68-а

Реєстрація на заходи за тел.: 061-707-26-10

04 березня, 15:00 та 06 березня, 15:00

"English на подушках"

Вік: діти

04 березня, 15:00 та 07 березня, 11:00

Курси української мови "Ї, тут навчають Українською"

Ведуча: філологиня Валентина Манжура

Вік: дорослі

05 березня, 15:00

Артмайстерня від БФ "Посмішка"

Вік: дорослі

07 березня, 12:00

"Клуб супердівчат: від Лесі Українки до Диво-Жінки"

Вік: діти

Бібліотека за адресою просп. Соборний, 173

Реєстрація на заходи за тел.: 068-379-59-96

07-10 березня, впродовж дня

Книжкова виставка-інсталяція "Шевченко: голос, що не стихає"

Вік: діти, дорослі

08 березня, 11:00

Клуб настільних ігор "Game room"

Вік: підлітки

Бібліотека за адресою вул. Олександрівська, 51

Реєстрація на заходи за тел.: 097-923-52-64

04 березня, 15:00 та 07 березня, 12:00

"English на подушках"

Ведуча: Капічіна Наталія, викладачка іноземної мови

Вік: діти

04 березня, 16:00

Арттерапевтичне заняття від ГО "Дівчата"

Ведучі: Вероніка Сидорова, Наталя Подковирова

Вік: діти 8+

06 березня, 15:00

Дитячий клуб "Про все на світі"

Ведуча: Аліна Окольніча

Вік: діти 7+

07 березня, 11:00

Проект вихідного дня "Бібліоняня"

Вік: діти 5+

Бібліотека за адресою вул. Чарівна, 121

Реєстрація на заходи за тел.: 098-431-29-89

03 березня, 16:00 та 05 березня, 16:00

Заняття з шашок "Розумні шашки"

Тренерка: Людмила Литвиненко

Вік: діти 6+

04 березня, 17:00 та 07 березня, 11:00

Курси з української мови "І, тут навчають Українською"

Вік: дорослі

07 березня, 10:00

Проект вихідного дня "Бібліоняня"

Вік: діти

Бібліотека за адресою вул. Запорізького Козацтва, 17-а

Реєстрація на заходи за тел.: 063-055-18-30

04 березня, 17:00 та 07 березня, 11:00

Курси з української мови "І, тут навчають Українською"

Вік: дорослі

05 березня, 15:00

Арттерапевтичне заняття від ГО "Дівчата"

Вік: дорослі

06 березня, 15:00

Мовленнєвий проєкт "Прокачаймо українську"

Ведуча: філологиня, викладачка української мови Світлана Ворон

Вік: дорослі та діти 12+

07 березня, 13:00

Проєкт вихідного дня "Бібліоняня"

Вік: діти 5-11

Бібліотека за адресою вул. Володимира Українця, 4

Реєстрація на заходи за тел.: 099-288-67-18

06 березня, 16:00

Проєкт "Жіноче коло" від БФ "Гореніє"

Ведуча: психологиня Ольга Опілат

Вік: дорослі

07 березня, 12:00

Проєкт вихідного дня "Бібліоняня"

Вік: діти 5-6 Бібліотека за адресою вул. Закарпатського Легіону, 9

Реєстрація на заходи за тел.: 061-708-58-80

03 березня, 16:00 та 06 березня, 16:00

Проєкт "English на подушках"

Ведуча: Анастасія Черкашина

Вік: діти

04 березня, 15:00

Заходи з підтримки психічного здоров'я і психосоціальної підтримки від Товариства Червоного Хреста України

Вік: діти 4-12

07 березня, 11:00

Проєкт вихідного дня "Бібліоняня"

Вік: діти 5-8

Потрібний хаб на базі бібліотеки вул. Історична, 45 - всі заходи безкоштовні

Реєстрація на заходи за тел.: 061-707-26-37

Набір на безоплатній курс шиття. Майстерня шиття «Open space» — простір навчання, творчості та взаємопідтримки для запоріжців, які повернулися та ВПО. Майстерня працює у форматі open space — це вільний доступ до обладнання, можливість самостійної роботи та навчання у підтримуючому середовищі.

Учасниці майстерні зможуть навчитися кроїти та шити різні вироби, працювати з професійним обладнанням, реалізовувати власні ідеї та долучатися до спільного пошиття необхідних речей для Захисників та Захисниць.

(<https://zprz.city/news/view/u-pershij-tizhden-vesni-zaporizki-miski-biblioteki-proponuyut-zahodi-dlya-moralnogo-vidnovlennya-afisha>, 02.03.2026)

===

У селі Дольськ відбулася зустріч мам та дружин військових

У перший день весни у бібліотеці села **Дольськ** Турійської громади відбулася тепла та щира зустріч, присвячена мамам і дружинам військовослужбовців.

Про це інформують на сторінці Турійської публічної бібліотеки у **фейсбук**.

До бібліотеки завітали неймовірні жінки — ті, хто щодня чекає, підтримує, молиться та зберігає сімейне тепло, поки їхні близькі захищають Україну на фронті. У цих жінок — велике серце, сталевий характер і неймовірна внутрішня сила.

Зустріч пройшла у форматі відкритої розмови. Учасниці ділилися переживаннями, думками, мріями, страхами та надіями. Тут можна було просто бути собою, не ховаючи емоцій, — і відчувати справжню підтримку одна від одної.

Особливої теплоти додала творча частина: разом із фахівцями жінки створювали символічні підкови сімейного щастя. Кожна підкова вийшла унікальною, живою, наповненою особистим сенсом і побажаннями.

«Такі зустрічі — це не просто розмова. Це простір, де народжується сила, натхнення та крила. Саме з таких щирих моментів підтримки починається справжнє відновлення нашої країни», — зазначають організатори.

Захід відбувся в рамках роботи Центру життєстійкості Турійської громади — проекту, який реалізує Міністерство соціальної політики, сім'ї та єдності України. Він є складовою Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої Першою леді Оленою Зеленською. На Волині програму втілює організація Карітас Волинь.

(<https://turiysk.rayon.in.ua/news/1057082-u-seli-dolsk-vidbulasia-zustric-mam-ta-druzin-viiskovix>, 10.03.2026)

===

У сільській бібліотеці на Волині волонтерки плетуть маскувальні сітки для військових

За час повномасштабної війни жінки з селища Сенкевичівка, що на Волині, сплели понад 500 маскувальних сіток для потреб військовослужбовців. Плетуть щодня, незалежно від свят і вихідних, у місцевій бібліотеці.

Волонтерити сходяться до 20 жительок села. В'яжуть і теплі речі: килимки, шкарпетки. Про це розповіла Суспільному волонтерка **Валентина Шмаль**.

«Чим можемо – тим допомагаємо. Було таке, що вареники ліпили й пироги пекли. Раніше не було основи сіток, то шукали, хто що має. І рибальські сітки, і простирадла різали, тканину різали, коли потрібно – то зелену, то білу», – каже завідувачка бібліотеки Валентина Шмаль.

Одна з волонтерок, 70-річна волинянка **Світлана Потапова** – колишня вчителька.

«У мене син був на заробітках в Чехії, через трошки вернувся. І оскільки він служив у армії, вручили повістку. Під Куп'янськом був поранений, зараз має другу групу інвалідності», – розповідає Світлана Потапова.

У Сенкевичівці 900 жителів: частина чоловіків захищають країну, семеро загинули від початку повномасштабної війни. «У кожного своя історія, своя біда. Як не син, то племінник чи чоловік був там. А як не був, то совість тягне сюди. Ідемо поспілкуватись і душу заспокоїти, а, найголовніше, в кожного: що ти недаремно зараз живеш. Ми робимо маленьку крихточку, щоб наблизити перемогу», – додає вона. Тих, які плетуть сітки, називають «павутинки-берегині». Більшість жінок – місцеві, є й жительки сусідніх сіл та переселенки. Зокрема, **Тетяна Христенко** жила у місті Соледар Донецької області, понад 30 років проробила у військовій частині.

«Діти виїхали, я з чоловіком залишилась. Його ранили вдома. Прилетіло на завод, а в нас там недалеко дача і чоловік був там. Переїхали в жовтні 2022 року і я зразу в грудні прийшла, дівчата запросили. Як я можу сидіти дома?», – пригадує Тетяна Христенко.

Для збору грошей на потреби ЗСУ і розхідні матеріали для сіток в кожному магазині села поставили банку. Зараз волонтерки плетуть сітки зі спанбонду. Ріжуть матеріал на саморобному верстаті.

«Наші сіточки їздили на схід – і в бригади № 100, № 14, № 93. Прапори й подяки маємо від різних частин. Всі ми причетні. У мене два племінники воює, і одного племінника син воює, то, вважайте, три сім'ї», – зауважує завідувачка сільської бібліотеки.

Загалом волонтерки передали на фронт маскувальних сіток площею 16,5 тисячквдратних метрів.

<https://suspilne.media/lutsk/1218784-sovist-tagne-sudi-u-silskij-biblioteci-na-volini-volonterki-pletut-maskuvalni-sitki/>, 27.01.2026)

===

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/>)

===

Книги на фронт і в лікарні: які проекти реалізують в Україні для військових і цивільних

Національна бібліотека України імені Ярослава Мудрого розвиває низку проектів, 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>

===

У Рівному організували збір книг для військових: перелік адрес
Опубліковано перелік обласних закладів, куди можна принести цікаву літературу.

Рівненська обласна бібліотека на Лебединці. Там триває акція "Бібліотека українського воїна". Зібрані книги передають для військових. Приймають нові або в доброму стані видання патріотичного змісту, легку художню літературу, видання з історії України, її культури та державності

Тривалість акції: постійно.

Рівненська обласна бібліотека для молоді, вул. Київська, 18. З приводу Міжнародного дня дарування книг, який щорічно відзначають 14 лютого, книгозбірня запрошує читачів долучитись до акції. Принести україномовне видання можна у відділ абонементу

Тривалість акції: з 13 лютого до 13 березня.

Рівненська обласна бібліотека для дітей, пр-т Миру, 16, вул. С. Петлюри, 27, вул. Відінська, 13. До Всесвітнього дня дарування книг кожен може долучитися до акції, принісши сучасні книги українською або іноземною мовами. Йдеться не лише про дитячі книги. Можна приносити і літературу для дорослих, її передадуть у госпіталь для військових

Тривалість акції: до 13 лютого

Драматичний театр. Там почали збір книги до Міжнародного дня дарування книг. Зібране передадуть Захисникам і Захисницям у госпіталь. Залишити видання можна на вахті, білетеру на центральному вході або у касі

Тривалість акції: до 12 лютого включно.

Рівненський академічний обласний театр ляльок. Заклад запрошує подарувати книгу військовим, які перебувають у госпіталі. Як і у випадку з драмтеатром, це має бути україномовна художня, пізнавальна чи надихаюча література

<https://www.rivnenews.com.ua/2026/02/11/u-rivnomu-orhanizuvaly-zbir-knyh-dlia-viiskovykh-perelik-adres/>, 11.02.2026)

===

У четвер, 12 березня, в Ужгороді у Закарпатській обласній науковій бібліотеці м. Ф. Потушняка відкриють виставку фоторобіт закарпатського військового, історика та краєзнавця Владислава Товтина з проєкту «Книга на лінії фронту». Окрім цього, презентують нові видання, присвячені проголошенню у березні 1939 року Української держави за Карпатами.

Як повідомили у соцмережах Закарпатської обласної універсальної наукової бібліотеки ім. Ф. Потушняка, фотографії українського військового Владислава Товтина, зроблені на фронті у 2022–2025 роках на мобільний телефон — без постановок, під звуки вибухів, у реальному польовому житті. Початок заходу о 16:30. Під час відкриття відбудеться розмова з військовими та ветеранами. Вхід – вільний.

А о 17:00 презентують нові видання, присвячені проголошенню у березні 1939 року Української держави за Карпатами. Представлення відбудеться у читальній залі в межах проєкту «Українське військо – символ звитяги», яку проводить група цивільно-військового співробітництва Закарпатського ОТЦК та СП.

Зокрема, будуть представлені видання Олександра Пагірі «Карпатська Україна в документах Другої Речі Посполитої», Олександра Олеса «Євангеліє Карпатської України», Олександра Мальця «Громадсько-політична діяльність Яцка Остапчука», польських дослідників Міхала Ярнецькі і Пьотра Колаковскі «Український П'ємонт» на політичній шахівниці: Закарпаття в період автономії 1938-1938».

Зустріч буде присвячена пам'яті випускника історичного факультету Ужгородського національного університету та Українського католицького університету Тараса Гайдука, дослідника Карпатської України, посмертно нагородженого орденом «За мужність» III ступеня.

(<https://zaholovok.com.ua/v-uzhhorodi-vidkryvetsya-vystavka-fotorobit-viyskovoho-vladyslava-tovtyna>, 10.03.2026)

===

У Науковій бібліотеці УжНУ проведуть меморіальний вечір військовослужбовця 128-ї бригади Сергія Кузнєва

У Науковій бібліотеці Ужгородського національного університету 24 лютого проведуть меморіальний вечір військовослужбовця 128-ї бригади Сергія Кузнєва.

Про це повідомили на Facebook-сторінці Центру ветеранського розвитку УжНУ.

Меморіальний вечір Сергія Кузнєва розпочнеться о 12:00 у читальній залі Наукової бібліотеки УжНУ.

"Під час меморіального вечора, організованого у межах просвітницько-пошукового проєкту "Герої серед нас", що здійснює група цивільно-військового співробітництва Закарпатського ОТЦК та СП, своїми споминами поділяться рідні, знайомі, побратими Сергія Кузнєва", — йдеться у повідомленні.

Що відомо про Сергія Кузнєва

Впродовж 1998-2007 р. Сергій Кузнєв проходив військову службу у лавах Збройних Сил України в гірсько-піхотному батальйоні. Після звільнення в запас він заснував власну справу, яку довелося закрити та поїхати у 2014-му році у зону АТО захищати державу від російських окупантів. Кузнєв брав участь у боях під Дебальцевим, — повідомили у Міністерстві ветеранів.

Після демобілізації долучився до команди Міністерства у справах ветеранів України. Пріоритетним завданням для себе ставив надання допомоги побратимам та родинам загиблих воїнів.

Він був також автором проєкту "НадКарпаття", в якому він показував краєвиди області з висоти пташиного польоту.

Сергій Кузнєв загинув 3 листопада 2023 року у прифронтовому селі на Запоріжжі внаслідок ракетного удару по скупченню військовослужбовців 128-ї бригади.

(<https://suspilne.media/uzhhorod/1247368-v-naukovij-biblioteci-uznu-vidbudetsa-memorialnij-vecir-vijskovogo-sergia-kuzneva/>, 23.02.2026)