

Інформаційні можливості подолання стресу

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

№ 2

2026

Інформаційно-аналітичний бюлетень на базі оперативної інформації

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

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

Заснований у 2022 р.

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

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

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

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

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

Зміст

1. Аналітика

Микитенко Т. А., бібліотекар 1 категорії, СІАЗ, кейс-менеджер у соціальній роботі

Військова психологія в Україні: сучасна парадигма.....4

2. Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресовими ситуаціями11

3. Практичні поради подолання стресу.....46

4. Програми та робота центрів психологічної реабілітації.....132

5. Обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення стресових ситуацій..... 156

Аналітика

*Микитенко Т. А.
бібліотекар 1 категорії,
СІАЗ,
кейс-менеджер у соціальній роботі*

ВІЙСЬКОВА ПСИХОЛОГІЯ В УКРАЇНІ: СУЧАСНА ПАРАДИГМА

Сучасний етап розвитку цієї науки в Україні розгортається в умовах безпрецедентної для поточного сторіччя інтенсивності бойових дій, що супроводжуються постійним технологічним тиском — масованим застосуванням ударних БПЛА, засобів радіоелектронної боротьби (РЕБ), високоточної артилерії та загрози застосування засобів масового ураження.

Важливим чинником є те, що класичні іноземні протоколи (зокрема, стандарти НАТО та настанови з тактичної допомоги пораненим), розроблені переважно для умов експедиційних воєн США та їхніх союзників в Іраку чи Афганістані, виявилися частково нерелевантними в наших реаліях. Як зазначають експерти, західні моделі будувалися на твердженні, що армія володіє повним домінуванням у повітрі, стабільним зв'язком і можливістю швидкої авіа евакуації поранених. Окрім того, вони розраховані на професійних контрактних військових. В Україні ж основу оборони склали мобілізовані цивільні особи — «громадяни-воїни», чий ментальний перехід від мирного життя до окопної війни потребує дещо інших психологічних інструментів.

Відтак, виникла науково-теоретична та практична потреба в переосмисленні змісту військової психології. Сучасна «Військова психологія в

Україні» трансформується в автономну, гнучку систему доказової практики що робить вивчення цього процесу вкрай актуальним.

На сьогодні, військова психологія це - один із найбільш затребуваних напрямків у всій галузі.

Велика кількість людей повертаються з фронту з досвідом, який не вкладається в звичайні терапевтичні рамки. Їхні сім'ї теж потребують підтримки. Крім того – досить багато тих, хто пережив окупацію, евакуацію, втрату близьких. Масштаб запиту колосальний. А кваліфікованих спеціалістів – хронічно не вистачає. (URL: <https://medcollege.in.ua/viiskova-psikhologiya-chomu-cei-napryamok-stav-odnim-iz-naivazhlivishikh-v-ukrayini/>)

Слід зазначити, що сучасна українська військова психологія базується на інтегративному підході. Вона об'єднує клініко-психологічний компонент (експрес-купування гострих стресових реакцій на полі бою), нейробіологічний компонент (дослідження соматизації травми) та соціоцентричний компонент (робота з мікросоціумом).

У час постійного навантаження і викликів важливо не лише тримати стрій, а й вчасно відновлювати внутрішній ресурс. Саме тому військові психологи поєднують досвід і нові практики, щоб підтримати тих, хто щодня працює на межі можливостей. (URL: <https://ngu.gov.ua/zvuk-shho-vidnovlyuye-vijskovi-psychology-vidpraczovuyut-novi-metodyky-pidtrymky-veteraniv/>)

Головний парадигмальний зсув полягає у певній зміні вектору професійної діяльності:

- **Патоцентричний підхід (минуле):** Орієнтація на виявлення розладів після їх виникнення (лікування посттравматичного стресового розладу, депресій тощо). Психолог сприймався як пасивний діагност чи цивільний терапевт у погонах.

Термін означає принцип інтегрованої моделі поведінки лікаря, що побудована навколо потреб людини з діагнозом та націлена на комплексне керування її здоров'ям на всіх стадіях лікування. (URL: <https://diabet.org.ua/patsiyentooriyentovanist-ta-patsiyentotsentrychnist/>)

- **Салютогенний підхід (сучасність):** Орієнтація на збереження внутрішнього ресурсу, керування стресом, підвищення життєстійкості (*resilience*) та первинну профілактику безпосередньо в зоні боєзйткнення. Психолог інтегрується в структуру підрозділу і виступає радником командування з питань морально-психологічного забезпечення.

Хоча щодо салютогенної моделі необхідно провести додаткові дослідження, є багато доказів, які доводять, що модель є ефективним ресурсом зміцнення здоров'я, який підвищує стійкість і позитивно впливає на сприйняття фізичного і психічного стану, якість життя та добробут людей як окремих осіб і навіть у межах їхнього суспільства. (URL: <https://langs.physio-pedia.com/uk/salutogenic-approach-to-wellness-uk/>)

Слід звернути увагу і на нейробиодинаміку бойового стресу в умовах сучасної війни. Одним із найважливіших і водночас найменш апробованих напрямів є дослідження тривалого, «токсичного» бойового стресу та його впливу на когнітивну сферу людини.

Хронічний стрес, викликаний тривалим військовим конфліктом, є потужним чинником порушень нейрофізіологічних механізмів, що безпосередньо впливає на психічне здоров'я, емоційну регуляцію та когнітивний контроль. Перебування в районах, що постраждали від бойових дій, значно впливає на когнітивні функції, психічне здоров'я та загальний добробут дітей, підлітків і дорослих. (URL: <https://e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/640>)

Дослідження показують, що під дією довготривалого бойового стресу розвивається виражений когнітивний дефіцит:

- Звужується поле сприйняття інформації (ефект «тунельного зору»);
- Погіршується оперативна та довгострокова пам'ять;
- Знижується швидкість реакції та здатність до аналізу тактичної обстановки в умовах багатозадачності.

Під час сильного стресу організм виділяє велику кількість норадреналіну та кортизолу. Це запускає серію нейрохімічних реакцій, які послаблюють зв'язки в префронтальній корі (PFC) і порушують її роботу.

Під впливом стресу префронтальна кора втрачає свою регуляторну функцію, що веде до імпульсивних рішень і зниження здатності до раціонального аналізу ситуації.

У результаті мозок ніби вимикає складне мислення, і людина втрачає здатність ефективно оцінювати ситуацію. Такий механізм еволюційно розвинувся для швидкого реагування в небезпечних ситуаціях. Він допомагає, коли потрібно миттєво бігти або битися, але стає проблемою в ситуаціях, що вимагають складних рішень. (URL: <https://rescuer.org.ua/neyrobiolohiya-stresu/>)

Ті самі нейрохімічні процеси, які порушують робочу пам'ять префронтальної кори, насправді підсилюють емоційні функції мигдалеподібного тіла. Таким чином, неконтрольований стрес переключає управління поведінкою з усвідомленої PFC (частина мозку, яка відповідає за раціональне мислення, контроль імпульсів і прийняття рішень у складних ситуаціях. Саме вона дозволяє обдумувати варіанти дій, використовувати попередній досвід і адаптувати поведінку. Проте її робота критично залежить від хімічного балансу) на більш примітивні, умовно-рефлекторні реакції мигдалеподібного тіла.

Це означає, що коли людина стикається з травмою чи кровотечею, її мозок може перейти на «автоматичне» управління, або вона починає діяти інстинктивно (бігти, кричати), завмирає, або переходить до навченого алгоритму на тренінгу та отриманих раніше навичок доведених до автоматизму. (URL: <https://rescuer.org.ua/neyrobiolohiya-stresu/>)

Емпіричні дані, зібрані під час тестування українських бійців, фіксують пряму кореляцію між часом безперервного перебування на передовій (кількістю ротаційних хвиль) та глибиною нейробіологічних порушень. Хронічний стрес провокує закріплення патернів *freezing behavior* (психомоторного заціпеніння), коли борець у критичний момент втрачає здатність до самозахисту.

Військово-медичні дослідження та аналіз досвіду сучасних і минулих бойових кампаній свідчать, що помітне зниження бойової ефективності особового складу зазвичай настає вже після 60 днів безперервної участі в інтенсивних бойових діях, а досягнення 90 днів призводить до критичного рівня фізичного й психоемоційного виснаження. (URL: <https://blog.liga.net/user/vplakhuta/article/57509>)

Цей феномен змусив українську військову психологію розробляти додаткові психомоторні тренінги та техніки саморегуляції, які застосовуються під час декомпресії підрозділів для відновлення функцій вищої нервової діяльності.

Відповідно масштаб викликів сьогодення змістив акцент на впровадження інноваційних інструментів підготовки спеціалістів:

- **Симуляційні технології:** Це сукупність методів, технічних засобів та програмних рішень, що застосовуються для реалізації навчання у змодельованому середовищі, яке імітує реальні клінічні умови з метою безпечного набуття або оцінювання практичних навичок і професійних компетентностей. (URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/term/uk-lv/67742>)
- **Обов'язковий інститут супервізії та інтервізії:** Це професійна підтримка фахівців, що працюють у сфері «людина-людина». Кожен, хто обирає професію, спрямовану на допомогу іншим людям, має розуміти і вміти працювати з власними проблемами, а також періодично звертатися за допомогою до своїх колег. (URL: https://ridni.org.ua/shcho-take-superviziya-i-komu-vona-potribna_n711/?v=5269f4d75f5b)

Окремим критичним напрямом є дослідження вторинного травматичного стресу та професійного вигорання самих психологів, які щоденно працюють у госпіталях та реабілітаційних центрах.

Діяльність у кризових умовах нерідко супроводжується високим рівнем стресу, емоційною напругою та постійним контактом із травматичними подіями. Така інтенсивна та постійна емоційна взаємодія з клієнтами, які переживають кризові ситуації, підвищує ризик виникнення у фахівців емоційного вигорання.

Втрата здатності до співпереживання, зниження професійної мотивації та хронічна втома є типовими ознаками емоційного вигорання, що може негативно впливати не лише на самих психологів, але й на ефективність їхньої роботи. (URL: <https://studbase.kubg.edu.ua/article/9455>)

Безперервний контакт із людським стражданням руйнує особисті ресурси фахівця, що вимагає розробки протоколів їхньої власної психологічної безпеки та регулярного відновлення.

Крім того, варто зазначити, що військова психологія в Україні не обмежується лише особою військовослужбовця, адже бойова травма має тенденцію соматизуватися та поширюватися на його найближче оточення, викликаючи ефект «вторинної травматизації» членів родини.

Інколи, особливо при тривалій розлуці, рідні певним чином змінюються (в силу отриманого індивідуального життєвого досвіду), і така довгоочікувана зустріч військового і його близьких призводить до того, що сприйняти цю зміну буває важко. Тому варто зрозуміти і прийняти, що це зустріч вже дещо нових людей, з їхніми новими поглядами, цінностями, досвідом. (URL: <https://sprotyvg7.com.ua/povernennya-ridnogo-voyna-adaptaciya-potrebi-ta-nalagodzheniya-komunikacii-v-rodini>)

Резильєнтність ветерана не є ізольованою рисою, а постійно підтримується через взаємодію з оточенням, де родина стає критичним зовнішнім ресурсом для абсорбції наслідків травми. Дослідження програми FOCUS підтверджують, що стійкість ветерана прямо залежить від здатності сімейної системи до адаптації та спільного навчання навичкам емоційної регуляції. Важливе значення має формування «спільного сенсу» пережитого досвіду та відкрита комунікація, що разом із суспільним визнанням нівелює почуття відчуженості та прискорює соціальну реінтеграцію. (URL: <https://ukrmedsci.com/index.php/pnmp/article/view/403>)

Вітчизняні психологи розробляють унікальні моделі безконфліктної комунікації в родинх комбатантів. Головна мета цих інтервенцій — подолання

бар'єра неприйняття, навчання близьких деескалації конфліктів та інтеграція травматичного досвіду ветерана в нову, стабільну структуру сімейних стосунків.

Проаналізувавши вище викладене слід зазначити те, що українська модель успішно довела необхідність поєднання нейробіологічних досліджень бойового стресу, певного крегування системи підготовки кризових кадрів та розробки соціоцентричних протоколів реабілітації військових і їхніх сімей. Досвід, здобутий та зафіксований українськими дослідниками у період 2014–2026 років, є унікальним для світової спільноти. У перспективі саме напрацювання української школи військової психології можуть стати фундаментом для перегляду міжнародних безпекових стандартів.

Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресовими ситуаціями

Здоров'я після полону: як захисникам отримати медичну допомогу
Україна продовжує повертати з полону своїх захисників. На жаль, дуже часто колишній військовополонений має проблеми із здоров'ям, але держава гарантує безоплатне лікування та реабілітацію.

Заклади охорони здоров'я, які надають допомогу звільненим із полону українцям та українкам, поділено на два рівні:

- перший – проведення реінтеграційних заходів із наданням медичної та психологічної допомоги;
- другий – надання реабілітаційної та психологічної допомоги.

На першому рівні працюють 25 закладів охорони здоров'я по всій країні. На другому – 41 заклад із реабілітаційної та 25 закладів із психосоціальної та психіатричної допомоги.

Загалом допомогу звільненим із полону надають у 80 закладах в 22 регіонах України (окрім Донецької, Луганської та Херсонської областей).

Медична допомога звільненим із полону

Одразу після звільнення з полону людину приймають у визначеному закладі охорони здоров'я, де пацієнт проходить **первинний медичний огляд**.

Для військовослужбовців діє наступний алгоритм. Якщо загрози життю немає, направляють далі в один із визначених закладів охорони здоров'я – центри реінтеграції.

Після збору анамнезу і необхідних досліджень відбувається **комплексне обстеження** для визначення індивідуального плану лікування та реабілітації. До цього процесу залучають лікарів різних спеціальностей, психологів, а за потреби – фахівців із соціальної підтримки.

Завершується цей етап фінальним оглядом комісії лікарів, яка узгоджує **подальший маршрут допомоги**. Надалі лікуючий лікар надає письмові рекомендації, що стосуються:

- реабілітаційної допомоги;
- психологічної допомоги;
- амбулаторного лікування;
- соціальних послуг.

Після виписки захисник має перебувати під подальшим медичним наглядом сімейного лікаря.

Також у звільненого з полону є право на санаторно-курортне лікування тривалістю 18 календарних днів. Якщо пацієнт вирішить оздоровлюватися самостійно (не пізніше ніж через 12 місяців після звільнення з полону).

Також для військовослужбовців обов'язковим є проходження військово-лікарської комісії (ВЛК). На підставі її висновків приймають рішення про повернення до військової частини або продовження лікування та реабілітації.

Психологічна допомога після повернення з полону

Надається з урахуванням потреб пацієнтів та результатів оцінки їх стану. У закладах охорони здоров'я можна отримати такі види психологічної допомоги:

- перша і невідкладна психологічна допомога;
- психологічні втручання низької інтенсивності;
- психотерапія депресивних, тривожних розладів і ПТСР;
- допомога у визначенні життєвих цілей;
- консультативна допомога, спрямована на позбавлення від шкідливих звичок (вживання алкоголю, інших психоактивних речовин тощо), а також формування навичок здорового способу життя;
- взаємодія із соціальними службами з метою надання соціальних послуг.

Методи психотерапії застосовуються відповідно до наукових даних щодо їх ефективності у лікуванні конкретних психічних та поведінкових розладів.

Реабілітація для військових після полону

Реабілітаційна допомога після звільнення з полону спрямована на підтримку (компенсацію, покращення або відновлення) функціонування захисника, який потребує реабілітації.

Заклад охорони здоров'я повинен організувати підбір, налаштування та/або виготовлення технічних та інших засобів реабілітації. А також забезпечити пацієнтів допоміжними засобами реабілітації протягом періоду надання реабілітаційної допомоги.

Соціальний супровід для колишніх військовополонених

Якщо захисникам після повернення з полону важко самотужки вирішувати соціальні, правові та медичні питання, для них у Збройних Силах України працюють групи соціального супроводу.

Вони не займаються лікуванням, але супроводжують під час лікування: підказують, як пройти ВЛК або ЕКОПФО, як отримати реабілітацію, протезування чи лікування за кордоном. Також сприяють в оформленні документів (необхідних для отримання посвідчень, на основі яких надаються пільги) тощо.

Захисники після повернення з полону також мають право на лікування за кордоном за наявності готового пакету документів та згоди іноземного закладу.

Вони можуть отримати одноразову виплату 100 000 гривень, щорічну допомогу за роки в полоні та 90 днів оплачуваної відпустки. Крім того, відстрочку для звільнених з полону продовжують автоматично.

(<https://mod.gov.ua/news/zdorov-ya-pislya-polonu-yak-zahisnikam-otrimati-medichnu-dopomogu>, 13.04.2026)

===

Військові після ампутації можуть отримати реабілітацію в Україні та Європі

Для військових, які втратили кінцівку внаслідок поранення, реабілітація не закінчується операцією чи встановленням протеза. Насправді саме після цього починається довгий шлях повернення до руху, самостійності, роботи, спорту, родини й відчуття контролю над власним тілом.

Після ампутації людині потрібна не одна послуга, а ціла система підтримки: хірургічний супровід, лікування болю, підготовка кукси, підбір протеза, навчання ходьби або користування протезом руки, фізична терапія, психологічна допомога, ерготерапія, а іноді — повторні операції або складне протезування. Саме тому питання “куди їхати на реабілітацію” для військових і їхніх родин часто стає не менш важливим, ніж саме лікування.

Для українських поранених сьогодні існує кілька реалістичних напрямків. Найдоступніша базова допомога відбувається в Україні, де ветерани можуть отримувати реабілітацію в межах Програми медичних гарантій без доплат. За кордоном найчастіше розглядають Польщу, Німеччину, Австрію та Ізраїль. Польща ближча і має варіанти для українців з інвалідністю, Німеччина сильна у спеціалізованій ампутаційній медицині, Австрія — у неврологічній та ортопедичній реабілітації, а Ізраїль має великий досвід роботи з військовими й травматичними пораненнями.

Важливо: ця стаття не замінює консультацію лікаря. Вибір країни, центру й програми залежить від стану людини, типу ампутації, супутніх травм, готовності до протезування, наявності документів, страховки, фінансування та можливості виїзду за кордон.

З чого почати: не з країни, а з медичної потреби

Перше питання, яке варто поставити не “де найкраще?”, а “що саме зараз потрібно людині?”. Після ампутації етапи можуть бути різними.

Одному військовому потрібна рання післяопераційна реабілітація: загоєння, контроль болю, робота з куксою, профілактика контрактур, навчання базової мобільності. Іншому — підготовка до протезування. Третьому — вже активна реабілітація з протезом: навчитися ходити, підійматися сходами, користуватися транспортом, повертатися до побуту чи роботи. Окремий складний напрямок — високі ампутації, множинні травми, поєднання ампутації з травмою хребта, черепно-мозковою травмою або сильним больовим синдромом.

Саме від цього залежить маршрут. Якщо людині потрібна базова і термінова допомога без страховки, найреалістичніше починати з України або Польщі. Якщо йдеться про складний випадок, повторні операції, осеоінтеграцію, високотехнологічну реабілітацію чи складне протезування, варто паралельно звертатися до профільних центрів у Німеччині, Австрії або Ізраїлі — але майже завжди через фонд, державну програму, благодійну організацію або міжнародний відділ клініки.

Україна: перший і найважливіший рівень допомоги

Для більшості військових першим маршрутом залишається Україна. Це логічно: тут простіше підтвердити статус, швидше зібрати документи, є військові

госпіталі, державні програми, ветеранські маршрути, фонди й центри, що спеціалізуються саме на поранених унаслідок війни.

Міністерство у справах ветеранів України неодноразово наголошувало, що ветерани й ветеранки можуть отримувати безоплатні послуги з реабілітації.

До них належать реабілітаційне обстеження, індивідуальний реабілітаційний план, нейрореабілітація, ортопедична реабілітація, кардіо-респіраторна реабілітація, знеболення в стаціонарі та психологічна допомога. У межах доказової реабілітації послуги для ветеранів і ветеранок покриваються державою в рамках Програми медичних гарантій.

Окремо держава передбачає забезпечення допоміжними засобами реабілітації, зокрема протезуванням. Це важливо, бо після ампутації людині часто потрібен не лише сам протез, а й супровід: підбір, налаштування, навчання користуванню, заміна елементів, корекція після зміни об'єму кукси.

Серед недержавних варіантів допомоги варто звернути увагу на Фундацію “Добробут”. Вона надає безкоштовні реабілітаційні послуги військовим, які дістали поранення під час війни, у медичних закладах мережі “Добробут”. Програма орієнтована на військових із травмами, зокрема ампутаціями, переломами, пораненнями, ураженнями хребта та іншими наслідками бойових дій.

Польща: найближчий європейський маршрут для тих, хто шукає доступну реабілітацію

Польща для українців також часто стає першим закордонним напрямком реабілітації. Вона близько, там працює багато українськомовних координаторів, є українська спільнота, фонди, програми для людей з інвалідністю та можливість отримувати частину послуг через польську систему охорони здоров'я.

Для українців з інвалідністю у Польщі важливим ресурсом є Фонд Avalon. Це польська благодійна організація, яка багато років працює з людьми з інвалідністю та хронічними захворюваннями. Після початку повномасштабної війни фонд також підтримує українців з інвалідністю, зокрема у сфері реабілітації, консультацій, фінансування та адаптації.

Німеччина: сильна ампутаційна медицина і складні випадки

Німеччина традиційно вважається однією з найсильніших країн у сфері ортопедії, протезування й реабілітації після ампутацій.

Але для українського військового без страховки це не завжди найпростіший маршрут: лікування й реабілітація в німецьких клініках можуть бути дорогими, а потрапити туди без фінансування фонду, державної програми або страховки складно.

Один із профільних центрів — Fachklinik Osterhofen у Баварії. Клініка спеціалізується на ампутаційній медицині: лікуванні людей після ампутації руки або ноги, відновленні мобільності, роботі з болем, підготовці до протезування та реабілітації. На офіційному сайті клініка зазначає, що може приймати пацієнтів для гострого стаціонарного лікування або реабілітації після ампутації, а для цього потрібно надіслати медичний звіт і домовитися про подальші кроки. Також клініка вказує, що за потреби може організувати переклад документів німецькою.

Окремий складний напрямок у Німеччині — осеоінтегровані протези, зокрема Endo-Ехо-протезування. Osseointegration Germany пояснює, що йдеться про метод реабілітації після ампутації, за якого протез кріпиться через імплант, інтегрований у кістку. Такий підхід може розглядатися після ампутації вище або нижче коліна, але він підходить не всім і потребує дуже ретельного медичного відбору.

Австрія: ортопедична й неврологічна реабілітація, роботизовані методики

Австрія може бути сильним варіантом для тих, кому потрібна інтенсивна ортопедична або неврологічна реабілітація. Наприклад Private Hospital Laßnitzhöhe є одним з центрів, що працює з неврологічною та ортопедичною реабілітацією. На офіційному сайті клініки вказано, що її терапевтичні пропозиції охоплюють фізіотерапію, клінічну психологію, ерготерапію, логопедію, спортивну науку, дієтологію та фізичну терапію.

Австрійські приватні клініки часто мають сильну матеріальну базу: басейни, роботизовані тренажери, індивідуальні програми, інтенсивні курси. Але, як і в Німеччині, головне питання — фінансування. Для військових без страховки Австрія рідко є “простим безкоштовним” маршрутом.

Ізраїль: військова травма, складна реабілітація і досвід роботи з пораненими

Ізраїль має великий досвід у реабілітації людей після бойових, терористичних і травматичних поранень. Один із найвідоміших центрів — Sheba Medical Center у Тель-га-Шомері. Реабілітаційний госпіталь Sheba називає себе національним реабілітаційним центром Ізраїлю і пропонує довгострокові та позитивні програми реабілітації в різних напрямках: ортопедія, неврологія, респіраторна реабілітація, психіатрія, геріатрія і травма.

Для міжнародних пацієнтів Sheba має Global Patient Services — команду, яка працює із запитом з-за кордону, переглядає медичні документи, організовує попередні консультації та супровід пацієнта.

Які документи потрібно підготувати

Щоб подати заявку в клініку, фонд або міжнародну програму, потрібно зібрати один електронний пакет документів. Бажано зробити окрему теку на Google Drive або в іншому хмарному сховищі й дати доступ за посиланням. До базового пакета варто включити:

1. Документи, що посвідчують особу

Паспорт, закордонний паспорт, ідентифікаційний код, контактні дані пацієнта та близької людини, яка може комунікувати з фондом або клінікою.

2. Підтвердження військового статусу

Військовий квиток, довідка з частини, документи про проходження служби, рішення ВЛК, документи про поранення, якщо вони вже є.

3. Медичні документи

Виписки зі шпиталю, операційні протоколи, опис ампутації, рівень ампутації, інформація про стан кукси, наявність інфекцій, ускладнень, фантомного болю, супутніх травм, призначення лікарів.

4. Обстеження

Рентген, КТ, МРТ, УЗД, фото кукси, фото протеза, якщо він уже є, висновки ортопеда, хірурга, реабілітолога, фізичного терапевта.

5. Документи про інвалідність

Якщо статус уже оформлено, треба додати відповідний документ. Якщо ні — варто прямо зазначити, що оформлення триває або ще не розпочалося.

6. Короткий опис потреби

Це дуже важливий документ на одну сторінку. У ньому треба написати: хто пацієнт, коли й де отримав поранення, який рівень ампутації, що вже зроблено, який зараз стан, що потрібно: реабілітація, протезування, заміна протеза, психологічна допомога, повторна операція, курс у стаціонарі, допомога з оплатою дороги чи проживання.

Заявка у фонд або клініку має бути короткою, зрозумілою і конкретною. Не потрібно писати довгу емоційну історію на кілька сторінок. Фондам і клінікам важливо швидко зрозуміти медичний стан, терміновість і тип допомоги.

<https://relocate.to/uk/p/viiskovi-pislia-amputatsiyi-mozhut-otrymaty-reabilitatsiiu-v-ukrayini-ta-ievropi-4708>, 25.05.2026)

===

Хто оплачує лікування поранених військових і що гарантує держава

У сфері реабілітації законодавство передбачає грошову компенсацію, зокрема за самостійно придбані засоби реабілітації

Поранені військовослужбовці лікуються у військових і цивільних медичних закладах. Чи є така допомога безоплатною? Хто оплачує операції, протезування та реабілітацію? За яких умов можливе лікування за кордоном і чи компенсує держава витрати, якщо медичні послуги оплачувалися самостійно?

Департамент охорони здоров'я Міністерства оборони України пояснює, як фінансується лікування поранених військовослужбовців і які державні гарантії передбачені законом.

Хто покриває витрати на лікування поранених захисників

Безоплатна медична допомога військовослужбовців гарантована законом і оплачується з Державного бюджету України.

- У військово-медичних закладах МОУ лікування здійснюється за відомчими програмами.

- У цивільних лікарнях, що мають договір з Національною службою здоров'я України, держава напряму оплачує послуги.

Пацієнт не має нести додаткових витрат.

Які послуги повністю покриває держава

Військовослужбовцям надається повний спектр безоплатної допомоги, зокрема:

- хірургічні операції та лікування;

- усі необхідні медикаменти й витратні матеріали;
- протезування та технічні засоби реабілітації, включно з високотехнологічними протезами;
- психологічна допомога та лікування ПТСР;
- медична й фізична реабілітація після поранень.

Таким чином, держава гарантує повне покриття витрат на лікування, протезування, медикаментозне забезпечення, психологічну допомогу та реабілітаційні заходи для військовослужбовців усіх складових Сил оборони України.

Коли і за яких умов військових направляють на лікування за кордон

Якщо необхідну допомогу неможливо надати в Україні, військових можуть направити на лікування **за кордон**.

У таких випадках:

- лікування та реабілітація організовується за державними процедурами (зокрема через програму **Medevac Ukraine**);
- усі витрати бере на себе приймаюча країна;
- для пацієнта лікування є **безоплатним**.

Окремо діє Порядок направлення військовослужбовців на лікування за кордон, який затверджено Постановою Кабінету Міністрів України №411 від 5 квітня 2022 року.

Чи залежить лікування від обставин поранення

- Медична допомога **надається військовослужбовцям безоплатно** незалежно від тяжкості поранення та обставин його отримання – як під час бойових дій, так і в тилу.
- Маршрут лікування (госпіталізація, реабілітація, лікування за кордоном) визначається виключно за медичними показаннями.
- Фінансові виплати, статуси та пільги (зокрема, одноразова грошова допомога або статус пораненого під час бойових дій) залежать від обставин і ступеня ушкодження.
- Ці відмінності не впливають на лікування, а стосуються лише системи соціальних гарантій.

Якщо лікування оплачували власним коштом

Держава гарантує безоплатну медичну допомогу військовослужбовцям у межах чинного законодавства, але на практиці можливі винятки. Через обмежене фінансування інколи військові змушені самостійно купувати окремі ліки або оплачувати додаткові процедури.

Система медичного забезпечення військовослужбовців побудована за принципом: держава напряду оплачує лікування медичним закладам, а не компенсує витрати пацієнтам. Загального механізму відшкодування коштів за самостійно оплачене лікування законодавство не передбачає.

Однак можливі винятки, якщо лікування поза відомчою системою відбувалося:

- за офіційним направленням;
- за рішенням військового органу.

У разі відсутності можливості надати необхідну допомогу у відомчих закладах військовослужбовці направляються в заклади, які мають таку можливість, наприклад Науково-дослідний інститут (Інститут нейрохірургії імені А.П.Ромоданова, Національний науковий центр серцево-судинної хірургії та спадкової патології ім.М.М.Амосова тощо).

У сфері реабілітації законодавство передбачає грошову компенсацію, зокрема за самостійно придбані засоби реабілітації.

<https://mod.gov.ua/news/hto-oplachuye-likuvannya-poranenih-vijskovih-i-shho-garantuye-derzhava>, 19.02.2026)

===

"У зоні бойових дій накопичується забагато темряви". У Франківську обговорили методи реінтеграції ветеранів

В Івано-Франківську обговорювали виклики психологічної реінтеграції військовослужбовців та ветеранів. Публічна розмова відбулася 23 квітня у просторі "Хартія-Хаб". Психологи та реабілітологи міркували про труднощі повернення до цивільного життя, методи подолання бойових травм та особливості підтримки родин військових.

Чому процес відновлення називають "розморожуванням", як танго допомагає рятувати шлюби військових та чому для ветерана війна не закінчується з поверненням додому — Суспільне зібрало тези психологів із публічної розмови.

"Що допомагає вижити на війні — у цивільному житті може здаватися дивним"

Психологиня і ветеранка Тетяна Сухоборова розповіла, що використовує різні методики до військовослужбовців та ветеранів.

"Те, що допомагає вижити на війні, наприклад, пригнічення емоцій, у цивільному житті може здаватися дивним. Дружини скаржаться, що чоловік не виявляє тепла, але це його "броя", яку не можна різко ламати, бо йому ще повертатися на фронт", — каже Тетяна Сухоборова.

Тому, говорить психологиня, з військовими, які приїхали у відпустку, вона працює уважно, аби не нашкодити їм. За словами Сухоборової, не всім ветеранам потрібна психологічна допомога — деякі можуть інтегруватися завдяки підтримці близьких людей. Початок роботи з ветеранами психологиня називає "процесом розморожування".

"Тоді починають вилазити і проживання втрат, які не проживалися під час проходження служби, і сні. У мене був пацієнт, якому снівся один і той самий сон кілька років. Врешті ми подолали цю ситуацію", — каже психологиня і ветеранка.

Тетяна Сухоборова разом зі своєю колегою та за сумісництвом викладачкою аргентинського танцю організувала сімейну реабілітаційну програму — танго-терапію. Вона має на меті покращити стосунки між військовими та їхніми дружинами.

"В основі лежить філософія, що "об людей ми зранюємося і об людей ми зцілюємося". Партнерам потрібна людина поруч, яка допоможе пройти шлях відновлення", — говорить психологиня.

"Бойову психічну травму не можна побачити очима"

Військовий психолог 7 артилерійської бригади "Грегіт" 2 корпусу Національної гвардії України "Хартія" Ілля Лобода зазначив: для ветерана війна не закінчується з поверненням додому. Настає нове випробування — життя з цим досвідом.

"Бойову психічну травму не можна побачити на відміну від фізичної. В цьому її складність: ми не можемо констатувати проблему, просто подивившись на людину. З військовим треба працювати, вивчати, розбирати його буквально "на гвинтики" і збирати заново", — пояснює Лобода.

З його слів, до військового психолога звертаються не тільки з психологічними проблемами, а й соціально-побутовими. На його думку, це нормально, адже такий спеціаліст має бути відкритим до спілкування.

"Звертаються, що банківська картка не працює. І це добре, коли психолог обізнаний у декількох напрямках і може щось підказати. Головне — щоб військовий знав, що тут йому підуть на допомогу", — каже Ілля Лобода.

Завдання військових психологів полягає зокрема й у тому, аби постійно супроводжувати бійця від часу його вступу до війська, додає психолог. Зі слів Лободи, спеціаліст має рекомендувати його на посади та згуртовувати колектив, де пліч-о-пліч служать люди з різними цивільними життєвими історіями.

"Жіночий день" у війську

Військова психологиня 7 артилерійської бригади "Грегіт" 2 корпусу НГУ "Хартія" Валерія Кравченко згадує, коли організувала своїм посестрам захід, який назвали "Жіночим днем".

"Ми з ними ліпили карту бажань. Я ставила перед жінками завдання сказати щось хороше про себе або свою посестру, використовуючи фото чи дзеркало в коробочці. Потім мені розповідали, що цей день для них став одним з найкращих за довгий час", — розповіла Кравченко.

Подібні активності, з її слів, допомагають замінити погані емоції, які є постійно на війні, хорошими.

"Якщо у цивільних позитив і негатив балансують, то у військових через тривале перебування в зоні бойових дій накопичується забагато темряви. Завдання психолога — додати бодай крапельку світла через арттерапію чи вправи на ресурсування", — ділиться військова психологиня.

"Буває, що ми працюємо о першій-другій годині ночі"

Керівник реабілітаційного центру "Франко-Гражда" Володимир Рожнов розповів, що допомагає пораненим у госпіталях з липня 2014 року. У 2015 він почав водити групи військових у гори, але зрозумів, що самої лише горотерапії недостатньо. Наразі у центрі "Франко-Гражда" він організовує восьмиденні заїзди для військових, де, за його словами, для бійців створюють сімейну атмосферу.

"Буває, що ми працюємо о першій-другій годині ночі, і ця робота є успішною. Але мінус у тому, що все-таки цих восьми днів є недостатньо. У мене

є ще бажання організувати іпотерапію. Я вже все продумав. Є місце, але немає на це грошей", — говорить Володимир Рожнов.

У реабілітаційному центрі "Франко-Гражда" також проводять заходи для сімей військовослужбовців, додає Володимир Рожнов.

<https://suspilne.media/ivano-frankivsk/1297769-u-zoni-bojovih-dij-nakopicuetsa-zabagato-temravi-u-frankivsku-obgovorili-metodi-reintegracii-veteraniv/>, 24.04.2026)

===

Проект "Підтримка психологів": 26 практичних психологів з Житомирщини пройшли навчання щодо роботи в умовах війни

За час повномасштабної війни 26 практичних психологів Житомирщини пройшли навчання у проекті "Підтримка психологів". Це спеціалісти, які працюють у закладах освіти, в соціальних і волонтерських центрах. 10 травня відбувся випуск 17-ї групи проекту, учасницями якої від Житомирської області стали психологині Центру життєстійкості міста Звягель та Великомоладьківської гімназії Звягельської міської ради. Проект реалізує ГО "Український професійний розвиток".

Про навчання, які проводять експерти у сфері кризової психології та роботи у вимогах війни з України та Ізраїлю, редакторці Українського радіо Житомир Наталії Кулініч розповіли:

- Ольга Померанська, комунікаційна менеджерка проекту "Підтримка психологів";
- Алла Вишина, практична психологиня Житомирського музичного фахового коледжу ім. В. Косенка, учасниця та тренерка проекту;
- Вікторія Новорок, практична психологиня Великомоладьківської гімназії, учасниця проекту.

Яку мету ставлять організатори проекту "Підтримка психологів"

Ольга Померанська: Проект підтримки психологів розпочався 2022 року, щоб оновити та актуалізувати в умовах війни знання психологів, які працюють у школах, волонтерських центрах. Щоб в подальшому вони ефективніше допомагали дітям, літнім людям, вимушеним переселенцям, сім'ям військовослужбовців, всім, хто постраждав саме внаслідок війни.

В рамках нашого проекту ці навчання проводять провідні експерти з України та Ізраїлю, які мають глибоку експертизу у сфері кризової психології, роботи у вимогах війни. На сьогодні ми провчили 471 учасника проекту з усіх областей України, крім тимчасово окупованих — це шкільні психологи, психологи волонтерських центрів, військові психологи.

З Житомирщини загалом у проекті взяли участь 26 учасниць. Крім, власне, психологів Житомира, це фахівці з Коростеня, Звягеля, Бердичева, Чопович, Андрушівки, селища Великий Молодків. 10 травня завершила навчання 17 група проекту, дві учасниці якої — з Житомирської області. Це психологині

центру життєстійкості Благодійного фонду "Нехай твоє серце б'ється" в місті Звягель та Великомолотківської гімназії.

Одна з вимог проєкту до його учасників та учасниць, щоб психологи далі поширювали знання, які вони отримали на проєкті, щоб організовували уже свої тренінги та заходи, спрямовані на те, щоб діти в школах або ті люди, які приходять до волонтерських центрів, отримували якісну психологічну допомогу.

Також наш проєкт націлений на те, щоб підтримати власний ресурс психологів, адже вони постійно стикаються з переживаннями, складними емоціями на роботі, у власному житті. Велику роль, окрім навчань та супервізій, відіграє сама спільнота, яка утворилась за час проєкту. Це дуже активна спільнота, психологи підтримують один одного, ми постійно організовуємо додаткові курси, щоб учасники, які завершили проєкт, отримували актуальну інформацію і у професійному напрямку, і для підтримки власного ресурсу.

Який досвід ізраїльських психологів затребуваний в рамках проєкту? На які теми є запит від українських фахівців?

Ми співпрацюємо з Ізраїльською коаліцією травми (Israel Trauma Coalition, ІТС), це асоціація неурядових організацій, яка спеціалізується на психосоціальній підтримці, кризовому реагуванні та реабілітації після катастроф. І ми розуміємо, що тут вони дуже досвідчені і можуть ділитися своїми знаннями з питань проживання і постійної підтримки інших та власного ресурсу протягом тривалого часу перебування в стресових умовах. Наприклад, у нас є спікери, які беруть участь у спілкуванні з військовими, з підлітками. Цінним є те, що ізраїльські спеціалісти діляться своїм особистим досвідом життя в умовах постійної війни.

В чому основна цінність досвіду ізраїльських спікерів? Як їхні знання та досвід підсилили можливість українських колег надавати психологічну допомогу?

Алла Вишина: Для мене, взагалі, це був перший досвід навчання з іноземними фахівцями. Хоча я спрямовано шукала можливості повчитись саме у ізраїльських фахівців. Зрозуміло, що реалії нашого життя, звичайно, не ідентичні, але в багатьох моментах схожі: тривала війна, невизначеність, тривалі випробування.

Це дозволяє мені з більшою довірою ставитися до досвіду, який вони мають. Особисто я в цьому проєкті мала можливість поспілкуватися із двома фахівцями. Одна з них — психотерапевтка, яка працює з широкою категорією людей, в першу чергу її цікавить сім'я, подружні стосунки, батьки-діти і так далі. В ході спілкування з нею я багато внутрішніх своїх питань закрила і за рахунок цього змогла видихнути, розслабитися, що позитивно вплинуло на мою професію. Бо заклопотаний психолог може бути ефективним, але не такою мірою, як треба в наш час.

І другий фахівець, який мене надзвичайно вразив, це чинний офіцер ізраїльської армії, психолог, який працює з молоддю, зрозуміло, з військовослужбовцями. Він буквально вразив тим підходом, як організовував діалог саме з підлітками, з молоддю фактично на будь-які теми, часто — табуовані або приховані під шаром стереотипів, упереджень. Це було

надзвичайно вражаюче, я до того не знала таких підходів, і це дуже надихає і допомагає, зокрема, в моїй роботі. Отриманий досвід я уже використовую в роботі зі студентами та викладачами музичного коледжу, і тепер мені легше організувати в групі дискусію чи дебати, щоб досягнути спільного результату.

Вікторія Новорок: Раніше я здебільшого працювала над розвитком дітей, допомагала дітям адаптуватися в першому, в п'ятому, дев'ятому класі, розвивала пізнавальні процеси. Виникали, звичайно, конфліктні ситуації, але вони не мали такого значення, який мають на даний час. Тому що діти зараз стали більш нестабільні, вони дуже емоційно реагують на різні виклики.

Сьогодні я найчастіше стикаюсь із станом внутрішньої невпевненості у дітей та вчителів, тривоги, тому що ми живемо в такий нестабільний час, коли не знаємо, що буде з нами через декілька хвилин. І як психолог я маю стати опорою для наших дітей, для педагогів.

Знаєте, на початку навчання я навіть не уявляла, що це буде таким глибоким поверненням до самої себе. Ми вчилися поповнювати свій ресурс, який теж за чотири роки втратили. Бо я часто запитую "як ти сьогодні", але ніколи за ці такі складні роки ніхто не запитав мене "як ти, психологине, відчуваєшся".

Я усвідомила навіть, що довгий час забороняла собі бути слабкою. Але тут зрозуміла, що моя вразливість не робить мене гіршим фахівцем, вона навпаки допомагає мені відновитися, і я зможу іншим допомогти стати більш стійкими.

Особливо для мене було корисним спілкування з експерткою з Ізраїлю, яка нас ознайомила з технікою подолання стресу "Чудо і ви". Ця техніка стала відкриттям не тільки для психологів, я думаю, вона може стати відкриттям для всіх, допомогти побачити, що у кожного у нас є свій канал порятунку, що ми не повинні відчувати якусь провину. Що комусь для відновлення підходить гумор, комусь тиша, а комусь дружня розмова. Всі ми різні, але всі ми маємо право на радість, на внутрішній спокій, на внутрішню опору.

Як здобуті знання можуть вплинути на якість надання психологічної підтримки жителям нашої області?

Алла Вишина: Восени 2025 року я як учасниця проєкту на хвилі отриманих вражень та технік одразу провела низку заходів у житомирському музичному коледжі, які були тепло і з зацікавленням сприйняті.

Згодом я зрозуміла, що, можливо, колегам будуть цікавими і ті матеріали, які напрацювала я, зокрема, щодо цифрових інструментів та застосування штучного інтелекту у діяльності практичного психолога. Так я кілька тижнів тому дебютувала вже в новій якості, в якості тренерки. Мені цей досвід дуже сподобався і я вважаю, що ось якраз такий проєкт з підтримки практикуючих психологів є чудовим майданчиком для щирої і відкритої взаємодії.

Вважаю однозначно, що той досвід, який здобула я та інші колежанки, цінний для громади. Тому що, по-перше, заростає кількість фахівців, які володіють відпрацьованою методологією роботи, зокрема, в ситуації надання першої психологічної допомоги. Другий важливий момент — люди навчені методів трансляції цих знань. І оскільки наша когорта все більшає, ми можемо на рівні будь-яких внутрішніх структурних об'єднань, наприклад, обласних чи

міських методичних об'єднань, чи будь-яких інших, обмінюватися цією інформацією і за рахунок такого обміну поширювати знання та покращувати надання психологічної підтримки в нашій області.

Ольга Померанська: Додам, що участь психологів в програмах проекту "Підтримка психологів" повністю безоплатна. Проект реалізується за підтримки Міжнародної агенції британського єврейства з гуманітарної допомоги та розвитку (World Jewish Relief). У нас відкритий набір на навчання, не через освітні чи інші заклади. Тобто будь-який психолог з будь-якої точки України, з будь-якого волонтерського центру чи освітнього закладу, може просто від себе особисто звернутися до нас, щоб отримати нові знання та техніки.

(<https://suspilne.media/zhytomyr/1311494-proekt-pidtrimka-psiologiv-26-prakticnih-psiologiv-z-zitomirskini-projsli-navcanna-sodo-roboti-v-umovah-vijni/>, 17.05.2026)

===

Підтримка бойового духу захисників: релігієзнавиця пояснила, чи може психолог замінити капелана

Українці, які постійно переживають обстріли, або ж перебувають на лінії фронту, все частіше шукають допомоги, наприклад, у психолога. Крім того, військові досить часто звертаються до капеланів, які підтримують їхній моральний та духовний стан.

Військовослужбовиця, докторка філософських наук, професорка, радниця заступника керівника Офісу президента України Віта Титаренко в інтерв'ю TrueUA розповіла, чи може психолог замінити капелана.

Вона зауважила, що в душі вона ще й дослідник і має тісну співпрацю із капеланами. Тому неодноразово ставила питання військовослужбовцям: *"хто вам більше потрібний — капелан чи психолог?"*

"Відповідь була, що потрібен і той, і той. Тому що те, що скажеш капелану, — не скажеш психологу, і навпаки", — зазначила професорка.

Для себе Титаренко зробила висновок, що *"все-таки у кожного є свій спектр діяльності, свій функціонал, якщо підходити інструменталізовано"*.

"Психолог працює з поведінкою, з травмами, капелан — з духовними сенсами, але вони часто йдуть пліч-о-пліч, і інколи функції одного переносяться на іншого", — пояснила вона різницю.

Релігієзнавець наголосила, що *"це війна і тут немає такого чіткого розмежування"*. Однак, за її словами, і капелан, і психолог повинні бути та виконувати свою функцію, а також *"діяти у тандемі"*.

"У нас це виходило, тож я ще раз переконуюся, що така паритетна співпраця є більш ефективною. Тому що все це потрібно для чого? Аби допомогти нашим захисникам стояти на фронті", — підсумувала Титаренко.

(<https://trueua.info/news/pidtrimka-boyovogo-dukhu-zakhisnikiv-religieznavicya-poyasnila-chi-mozhe-psykholog-zaminiti-kapelana>, 28.01.2026)

===

Експерт пояснив різницю між психологічною допомогою для військових і цивільних

У підрозділах, де працюють психологи, люди більш стійкі до психологічних травм та їх подолання.

Деякі люди розділяють психологів на "справжніх" та військових, але варто розуміти, що вони працюють в зовсім різних умовах, і специфіка їх роботи відрізняється.

Про це під час круглого столу на тему "Майбутнє українського суспільства під час війни та після перемоги", проведеного в рамках спільної ініціативи громадських діячів, представників держсегменту, ветеранів та військових за підтримки УНІАН заявив Максим Килівник, начальник відділу психологічного супроводу та відновлення управління психологічної підтримки персоналу Адміністрації Державної спеціальної служби транспорту.

Загалом, за його словами, раніше у нас військових психологів можна було перерахувати на пальцях однієї руки, а зараз їх уже дуже багато.

"Як у вас збільшується кількість волонтерів, так і у нас кількість психологів. Як вони з'являються? Це переважно, люди, які мають цивільну освіту, магістр або бакалавр психології, мають якийсь досвід в психологічній роботі і мають ключове - бажання і змогу допомагати, мають якісь внутрішні ресурси", - сказав він.

Килівник навів приклад, що деякі посадові особи розділяють психологів на військових і на "справжніх".

В яких умовах працюють психологи в війську

"Хочу на захист військових психологів сказати, що так звані "справжні" психологи роблять дуже корисну роботу. Але специфіка їхньої роботи зазвичай полягає в тому, що вони в комфортному кабінеті, в мирних безпечних умовах приймають вмотивованих клієнтів за гроші і заробляють", - зазначив він.

За його словами, про роботу військових психологів він знає на особистому прикладі:

"До прикладу, він приїжджає в хату, там 10 військовослужбовців психотравмованих після втрат підрозділів, два в критичному стані, і в нього є вечір, щоб з ними попрацювати. Потрібно провести групову роботу, провести індивідуальну, може когось одного-двох забрати на пункт швидкої допомоги, за можливості. Чому він так поспішає? Тому що завтра ще дві такі хати заплановано".

Він наголосив, що для того, аби з цим справлялись, можливо, і диплом не потрібен, а якісь курси і бажання.

Чому важливо мати психолога у підрозділі

"І скажу на досвіді підрозділів, де є психолог на рівні батальйону, де він працює, де він постійно з підрозділом, там ситуація, звісно, з військовослужбовцями на голову вище, ніж у тих підрозділах, де такі посади вакантні. Більшість підрозділів працює в рівних умовах: це небезпека для життя, це, на жаль, втрати особового складу, це рішення військової служби. Але там, де

працює психолог з людьми, люди навчені, психологічно підковані", - пояснив Килівник.

Яким повинно бути ставлення до захисників - думка громадського діяча

Як повідомляв УНІАН, Георгій Джурко, громадський діяч вважає, що всі громадяни України мають бути залученими до питання реінтеграції, реабілітації та абілітації Захисників після повернення з фронту.

За його словами, суспільство та держава мають гідно провести людину на фронт та гідно зустріти її після фронту.

Джурко переконаний, що загалом питання реінтеграції, реабілітації та абілітації є "настільки глобальним і титанічним, що його площа вирішення лежить у поєднанні ресурсності державного сегменту, ентузіазму та можливості цілеспрямованої допомоги в приватному сегменті".

<https://www.unian.ua/society/ekspert-poyasniv-riznicyu-mizh-psihologichnoyu-dopomogoyu-dlya-viyskovih-i-civilnih-13325928.html>, 24.03.2026)

===

Сила бути поруч: як працюють психологи поліції у часи війни

Психологи - фахівці, які щодня працюють із кризовими станами, травмою та відновленням. Це люди, які першими опиняються поруч у найважчі моменти, допомагаючи знайти опору тоді, коли світ навколо руйнується. Серед них - майор поліції Тетяна Гаврилюк, старший психолог з особливих доручень відділу психологічного забезпечення поліції Рівненської області.

У лавах поліції Тетяна вже понад десять років. Її професійний шлях розпочався з навчання у Національному університеті внутрішніх справ у Харкові. Водночас формування її характеру відбувалося не лише у кабінетах - значну роль відіграв спорт.

Тетяна - майстер спорту, неодноразова учасниця змагань із самбо та дзюдо. Саме спорт навчив її витримці, дисципліні та вмінню керувати внутрішнім станом - навичкам, які сьогодні є ключовими у роботі з людьми.

«Я хотіла, щоб моя внутрішня енергія приносила реальну користь людям», - говорить психологиня.

З початком повномасштабного вторгнення її робота набула ще більшої ваги. Тетяна поглибила свої професійні навички та після спеціального навчання стала Mental Tutor. Сьогодні вона працює з людьми, які пережили травматичний досвід війни - пораненими, внутрішньо переміщеними особами, родинами загиблих і зниклих безвісти.

«Наша робота пов'язана з людським болем і відновленням ментального здоров'я. Тут неможливо бути одному - критично важлива командна робота. Ми з колегами працюємо як єдиний механізм: підтримуємо поранених, допомагаємо сім'ям загиблих не залишатися наодинці зі своїм

горем. Це спільна робота, яка потребує витримки, взаємної підтримки й розуміння», - розповідає вона.

У своїй практиці разом із колегами Тетяна застосовує різні підходи до відновлення: каністерапію, іпотерапію, арттерапію, глинотерапію, медитаційні техніки. Водночас її робота часто починається ще в перші години після трагедії - під час евакуацій, на місцях обстрілів, там, де людська підтримка є критично необхідною.

Професія психолога потребує значного емоційного ресурсу, тому питання власного відновлення є не менш важливим. Для Тетяни це передусім час із родиною - чоловіком і восьмирічною донькою.

«Щоб залишатися в ресурсі, важливо поєднувати роботу з тим, що наповнює. Для мене це спорт - фізична активність дає енергію і допомагає тримати баланс», - ділиться вона.

Попри складні реалії сьогодення, Тетяна мріє про майбутнє, у якому суспільство стане більш відкритим до психологічної допомоги та людяності.

За її словами, у цій професії вирішальне значення має саме вчасність.

«Іноді достатньо бути поруч або сказати кілька слів у потрібний момент - це може мати вирішальне значення».

Психологи МВС наголошують, що відчувати страх, паніку чи розгубленість - це нормальна реакція організму на загрозу. Водночас важливо вміти керувати своїм станом, щоб не нашкодити собі та оточуючим.

(<https://mvs.gov.ua/news/sila-buti-poruc-iaak-praciuiut-psixologi-policiyi-u-casi-viini>, 24.04.2026)

===

Українські та австралійські медики застосували новітню терапію для лікування ПТСР у військових

Українські науковці спільно з австралійською компанією Aspen Medical запустили у Львові нове медичне дослідження. Фахівці розпочали детальне вивчення новітніх методів лікування посттравматичного стресового розладу та інших бойових травм у військових.

Про це повідомили в компанії.

Дослідники застосували процедуру блокади зірчастого ганглія у поєднанні з кетаміновою терапією. Науковці перевірили, як саме ця комбінація допомогла ветеранам відновитися після важкого травматичного досвіду та покращила їхню якість життя.

Головна медична директорка Aspen Medical Катріна Сандерс розповіла, що команда компанії розуміла всі виклики, адже багато працівників самі пройшли службу в армії. Вона наголосила, що підтримка здоров'я ветеранів завжди складала основу місії їхньої організації.

Австралійська компанія Aspen Medical прийшла в Україну ще у 2022 році. Відтоді іноземні фахівці постійно допомагали українським медикам рятувати життя. Вони навчали передовій хірургії, проводили корисні дослідження,

підтримували програми з протезування та лікували складні поранення українських захисників.

Нагадаємо, що Нобелівський лауреат з медицини досліджуватиме відновлення українських ветеранів після ампутацій.

(<https://shotam.info/ukrainski-ta-avstraliyski-mediky-zastosuvaly-novitniu-terapiiu-dlia-likuvannia-ptsr-u-viyskovykh/>, 16.06.2026)

===

Маршрут людини після полону: ПТСР, інвалідність, права і виплати
Юрист ГО «Громадська платформа» Сергій Кошель підготував докладний правовий гід для тих, хто пережив полон. Зокрема він роз'яснює, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) може стати підставою для інвалідності, які права та виплати можна отримати і з чого краще почати.

Звільнення з полону — це не кінець випробувань, а початок довгого шляху відновлення. Багато колишніх полонених стикаються з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), хронічним болем, погіршенням слуху, зору, загальним виснаженням. Усе це безпосередньо впливає на повсякденне життя, здатність працювати, будувати стосунки, повернутися до служби або цивільної професії.

Саме тому важливо не «терпіти» і не замовчувати наслідки полону, а юридично їх зафіксувати — через медичний огляд, встановлення інвалідності та отримання відповідного статусу.

Посттравматичний стресовий розлад — це психічний стан, який виникає після пережитих екстремальних подій: полону, катувань, бойових дій, безпосередньої загрози життю. Для ПТСР характерні:

- нав'язливі спогади й флешбеки подій полону;
- нічні кошмари та порушення сну;
- постійна тривога, панічні атаки, гіпервігільантність (надмірна настороженість);
- дратівливість, спалахи агресії, конфліктність;
- емоційне «оніміння», втрата інтересу до життя, апатія, депресія;
- проблеми з концентрацією й пам'яттю.

Ці симптоми прямо впливають на працездатність. Людині важко виконувати завдання, що потребують уваги та швидкої реакції; працювати в шумі, колективі, брати на себе відповідальність; перебувати в закритих приміщеннях, користуватися транспортом, чути гучні звуки. Для військових це часто унеможливорює безпечне несення служби, для цивільних — повернення до попередньої професії.

ПТСР, підтверджений лікарями, може бути самотійною підставою для встановлення інвалідності навіть за відсутності супутніх фізичних травм.

Коли «дозріває» підстава для інвалідності при ПТСР

Психіатри орієнтуються не лише на сам діагноз, а на те, наскільки довго і стійко він впливає на людину. Тому військові часто чують формулу: «щоб подаватися на групу, з ПТСР треба пролікуватися мінімум 60 днів безперервно або 180 днів із перервами протягом року». Важливо розуміти: це не жорстка норма закону, а внутрішній медичний орієнтир — спрощене пояснення, коли стан вважається хронічним, а не короткочасною реакцією.

Що реально вимагають нормативи

Нормативні акти про встановлення інвалідності орієнтуються не стільки на назву діагнозу, скільки на стійкість непрацездатності. Орієнтиром для направлення людини на оцінювання інвалідності є:

- безперервна тимчасова непрацездатність протягом приблизно чотирьох місяців;
- або близько п'яти місяців тимчасової непрацездатності з перервами впродовж останнього року.

Ці строки застосовуються до всіх захворювань, не лише до ПТСР. Саме на них медики спираються, коли «перекладають» вимоги на прості формули на кшталт «60/180 днів лікування», щоб пояснити пацієнтам, що інвалідність оформлюється після певного періоду спостереження, а не одразу після першого встановлення діагнозу.

Чому лікар може казати «ще рано»

У багатьох звільнених з полону спочатку фіксують «розлад адаптації» чи «гостру реакцію на важкий стрес», а вже згодом — ПТСР. Якщо діагноз ПТСР офіційно з'явився лише кілька тижнів тому, для лікаря це виглядає як початковий етап, а не довготривалий хронічний стан.

Щоб обґрунтувати інвалідність, психіатру зазвичай потрібні:

- достатній період спостереження саме з ПТСР;
- кілька виписок чи повноцінні курси лікування (стаціонарні та/або амбулаторні);
- зафіксована динаміка: стан не зникає, а залишається стійким попри терапію.

Новий клінічний протокол МОЗ «Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації» також виходить із того, що для оцінки ПТСР важливі тривалість симптомів, їх повторюваність та вплив на повсякденне функціонування.

Дійте, не чекаючи «чарівних» 60/180 днів.

Навіть якщо лікар каже, що до подачі на інвалідність «ще рано», це не означає, що варто нічого не робити.

Рекомендований маршрут для військових

1. Медичний супровід:

- продовжувати спеціалізоване лікування у психіатричному стаціонарі чи профільному відділенні;
- забезпечити безперервні записи в електронній системі охорони здоров'я (eHealth);

- просити лікарів детально описувати симптоми ПТСР і те, як вони впливають на повсякденне життя: службу, побут, сон, агресивність, панічні атаки, здатність працювати в колективі.

2. Паралельне формування «юридичної бази»:

- висновок військово-лікарської комісії із діагнозом ПТСР і причинним зв'язком «так, пов'язано із захистом Батьківщини» / «внаслідок війни»;
- довідка про обставини травми (поранення, контузії, каліцтва);
- підтвердження перебування в полоні (рішення комісії, документи про обмін, матеріали службового розслідування тощо).

Коли реально виходити на оформлення інвалідності

Формально ніде не написано, що без «60/180 днів» саме з діагнозом ПТСР людина не має права подаватися на інвалідність. Однак на практиці експертні команди оцінюють, чи є:

- тривале лікування та систематичне спостереження;
- стійкий дефіцит повсякденного функціонування (самообслуговування, комунікація, праця, навчання, поведінка в стресі);
- документальні докази того, що стан не є «свіжим епізодом», а має хронічний перебіг.

Практичний алгоритм після звільнення з полону:

1. Пройти рекомендований курс лікування (наприклад, мінімум 21 день стаціонару, якщо це вказано у висновку ВЛК) і продовжити спостереження амбулаторно.
2. Накопичити 2-3 виписки, де чітко вказаний ПТСР, пов'язаний з війною/полоном, і описані конкретні обмеження життєдіяльності.
3. Після цього ініціювати електронне направлення на оцінювання інвалідності, посилаючись на документи про полон, ПТСР, висновок ВЛК та довідку про обставини травми.

Які документи потрібні звільненому з полону

Аби держава визнала, що здоров'я постраждало внаслідок війни та полону, потрібен узгоджений пакет медичних і службових документів.

Основні елементи документального пакета

1. Документ про перебування в полоні

Підтвердженням може бути:

- рішення уповноваженої комісії щодо факту позбавлення особистої свободи;
- довідки від державних органів (Координаційного штабу з питань поводження з військовополоненими);
- документ про обмін;
- матеріали службового розслідування;
- довідки військової частини.

Важливо зафіксувати: дати потрапляння в полон, звільнення та загальну тривалість перебування.

2. Медичні документи

Після звільнення з полону необхідно звернутися до лікарів: психіатра, невролога, отоларинголога, терапевта, інших спеціалістів за потреби.

У виписках і висновках бажано, щоб було зазначено:

- основні діагнози (зокрема ПТСР, інші психічні розлади);
- наслідки фізичних травм (акубаротравма, травми суглобів, хребта, органів зору тощо);
- зв'язок цих станів з перебуванням у полоні та бойовими діями;
- вплив на повсякденне функціонування та працездатність;
- записи про тривале спостереження у психіатра (амбулаторні візити, повторні госпіталізації).

3. Висновок ВЛК для військових

ВЛК має зафіксувати діагноз, ступінь порушень і причинний зв'язок: «так, пов'язано із захистом Батьківщини» або «внаслідок війни». Критично важливо: саме це формулювання впливає на можливість отримати статус «особи з інвалідністю внаслідок війни» і розмір виплат.

Як зараз замість МСЕК встановлюється інвалідність

Система експертизи інвалідності в Україні оновлюється: замість традиційних МСЕК запроваджується механізм оцінювання повсякденного функціонування. Дивляться не лише на діагноз, а на те, як стан здоров'я впливає на життя людини.

Маршрут встановлення інвалідності складається з кількох кроків:

1. Лікування та спостереження у лікарів
Людина проходить стаціонарне чи амбулаторне лікування, збирає виписки. Для ПТСР важливим є тривале спостереження у психіатра. У військових це може бути лікування у військовому госпіталі, цивільному закладі або спеціалізованому центрі.

2. Електронне направлення на оцінювання інвалідності
Лікуючий лікар формує електронне направлення в системі eHealth.

У ньому мають бути:

- перелік діагнозів;
- опис функціональних обмежень;
- посилання на документи щодо полону;
- висновок ВЛК ;
- рекомендація розглянути питання встановлення інвалідності.

3. Робота експертної команди

Експертна команда (аналог колишньої МСЕК) аналізує документи, за потреби запрошує людину на огляд, ставить додаткові питання. Оцінюються здатність до самообслуговування (чи може людина самостійно їсти, одягатися, дотримуватися гігієни), пересування та орієнтація, спілкування й взаємодія з іншими, можливість навчатися, працювати й виконувати складні завдання, а також емоційна стабільність і поведінка в стресових ситуаціях.

4. Рішення про інвалідність

За результатами оцінювання приймається рішення:

- встановити інвалідність (із визначенням групи та строку переоцінки);

- не встановлювати інвалідність (якщо обмеження визнані незначними);
- змінити раніше встановлену групу.

Критично важливо для людей, які були в полоні, щоб у рішенні була правильно зафіксована причина інвалідності: «у зв'язку із захистом Батьківщини»/«внаслідок війни», оскільки саме це відкриває доступ до спеціальних гарантій та підвищених виплат.

Статус «особи з інвалідністю внаслідок війни» та які права він дає

Людина, яка через війну (включно з полоном) отримала стійкі порушення здоров'я й інвалідність, має право на статус «особи з інвалідністю внаслідок війни».

Порядок отримання статусу

Подати до органу соцзахисту або через ЦНАП:

- документ про встановлення інвалідності (з причиною «внаслідок війни» / «пов'язано із захистом Батьківщини»);
- документи про участь у бойових діях, проходження служби або перебування в полоні;
- заяву встановленого зразка.

Права та гарантії, які надає цей статус

1. Фінансові виплати та пенсійне забезпечення:

- **Підвищена пенсія по інвалідності внаслідок війни** — розмір залежить від групи інвалідності та значно перевищує звичайну пенсію по інвалідності.
- **Щомісячна грошова допомога** — додаткова виплата до пенсії для осіб з інвалідністю внаслідок війни.
- **Для військових:** одноразова грошова допомога при встановленні інвалідності внаслідок поранення, контузії, каліцтва чи захворювання, отриманих під час проходження військової служби (розмір залежить від групи інвалідності).
- **Щомісячне довічне грошове утримання** для військовослужбовців, які стали інвалідами внаслідок поранення, контузії або каліцтва, одержаних під час захисту Батьківщини.
- **Додаткові виплати членам сім'ї** — у разі смерті годувальника, який був особою з інвалідністю внаслідок війни, члени його сім'ї мають право на відповідні виплати.

2. Житлово-комунальні пільги:

- **Пільги на оплату житлово-комунальних послуг** — компенсація 50% вартості комунальних послуг (водопостачання, водовідведення, газо- та електропостачання, опалення, вивезення побутових відходів).
- **Пільги на оплату житла** у межах норм, встановлених законодавством.
- **Першочергове забезпечення житлом** для окремих категорій осіб з інвалідністю внаслідок війни, які потребують поліпшення житлових умов.

- **Першочергове встановлення квартирному телефону та інших засобів зв'язку.**

3. Медична та психологічна реабілітація:

- **Безоплатне забезпечення лікарськими засобами за рецептами лікарів у межах переліку, затвердженого МОЗ.**

- **Першочергове безоплатне зубопротезування** (крім протезів із дорогоцінних металів).

- **Безоплатне санаторно-курортне лікування** один раз на рік за медичними показаннями в санаторіях системи соціального захисту населення.

- **Безоплатне забезпечення путівками до санаторіїв для лікування і реабілітації.**

- **Безоплатна психологічна реабілітація у спеціалізованих центрах.**

- **Забезпечення технічними та іншими засобами реабілітації:** інвалідні візки, протези, ортопедичне взуття, слухові апарати, окуляри, милиці тощо.

- **Безоплатний проїзд** один раз на рік до місця лікування і назад усіма видами транспорту (крім таксі).

- **Першочергове медичне обслуговування у лікувально-профілактичних закладах.**

4. Трудові та соціальні гарантії:

- **Додаткові гарантії працевлаштування** — державні центри зайнятості надають першочергову допомогу у працевлаштуванні.

- **Заборона звільнення з ініціативи роботодавця** (крім випадків ліквідації підприємства) без згоди органів Фонду соціального захисту інвалідів.

- **Скорочений робочий тиждень** (30 годин на тиждень для осіб I та II групи інвалідності) зі збереженням повної заробітної плати.

- **Додаткова відпустка** — до 30 календарних днів за власний рахунок на рік.

- **Можливість гнучких умов праці** — неповний робочий день, дистанційна робота, індивідуальний графік.

- **Безоплатний проїзд** усіма видами міського пасажирського транспорту (крім таксі), а для мешканців сільської місцевості — в межах адміністративного району за місцем проживання на автомобільному транспорті загального користування (крім таксі).

- **Позачергове придбання квитків** на всі види транспорту.

- **Пільги на проїзд залізничним транспортом** — один раз на рік з 50% знижкою вартості проїзду.

- **Позачергове обслуговування у всіх лікувально-профілактичних, торговельних, побутових, культурно-освітніх та інших закладах.**

5. Освітні та культурні пільги:

- **Першочергове зарахування** до вищих і професійно-технічних навчальних закладів за наявності позитивних результатів зовнішнього незалежного оцінювання або вступних випробувань.

- **Державна стипендія** для студентів з інвалідністю внаслідок війни у розмірі, встановленому законодавством.

- **Безоплатне відвідування** музеїв, виставок, концертів та інших культурно-освітніх заходів у державних та комунальних закладах.

6. Додаткові гарантії для членів сім'ї:

- **Пільги на оплату житлово-комунальних послуг** поширюються на всіх членів сім'ї.

- **Право на освітні пільги** для дітей осіб з інвалідністю внаслідок війни (позачергове зарахування до дошкільних навчальних закладів, пільги при вступі до вищих навчальних закладів).

- **Право на пенсію у разі втрати годувальника** для непрацездатних членів сім'ї.

- **Соціальна підтримка** та психологічна допомога членам сімей.

Чому іноді доводиться йти до суду

Не всі історії закінчуються швидким і справедливим рішенням. На практиці звільнені з полону часто стикаються з тим, що:

- експертна команда не визнає інвалідність попри виражені симптоми ПТСР і тривале лікування;

- людині встановлюють «легшу» групу інвалідності, ніж та, що відповідає реальному стану;

- причина інвалідності формулюється як «загальне захворювання», а не «внаслідок війни»;

- органи соцзахисту або Пенсійний фонд відмовляють у виплатах чи статусі, посилаючись на «неповний пакет документів».

Важливо! Людина, яка пережила полон, заплатила надвисоку ціну. ПТСР, хронічний біль, втрата працездатності — це не «особисті проблеми», а прямі наслідки війни й агресії. Оформлення інвалідності, статусу «особи з інвалідністю внаслідок війни», отримання виплат та доступ до реабілітації — не прояв слабкості, а використання законних прав, за які вже розраховано здоров'ям і свободою.

<https://ldn.org.ua/consultations/marshrut-liudyny-pislia-polonu-ptsr-invalidnist-prava-i-vyplaty/>, 20.02.2026)

===

Дружин і мам військових запрошують на безплатну програму відновлення у Карпати

Програма «Відновлення під час війни» працює з травня 2022 року, її пройшли понад 1,5 тисячі українських жінок, а разом з дітьми загальна чисельність учасників програми сягнула трьох тисяч. Програма триває і

розпочинає підготовку до наступних, осінньо-зимових, проєктів відновлення для дружин і мам наших захисників і захисниць.

Ці проєкти не мають аналогів в Україні, адже забезпечують комплексний підхід у психологічній реабілітації (на відміну від інших ініціатив, які пропонують лише разові консультації або короткострокову психологічну підтримку). Кожен проєкт «Програми відновлення» триває 21 день у мальовничому пансіонаті Карпат і передбачає щоденні заняття та активності, спрямовані на покращення та стабілізацію психоемоційного й фізичного стану, роботу зі стресом, проживання втрати, попередження ПТСР.

Зокрема, під час проєкту відновлення учасникам забезпечуються **безоплатно**:

- щоденні групові та індивідуальні консультації з кращими психологами України (Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, кафедри психології НаУКМА, Центру психології здоров'я (Львів, УКУ), Міжнародного інституту післядипломної освіти (Київ, Україна), Ізраїльського волонтерського проєкту психологічної підтримки постраждалих від війни в Україні);
- заняття з арттерапії, тілесної терапії, творчі майстер-класи, уроки психологічної самодопомоги;
- проживання в комфортному номері пансіонату з триразовим харчуванням;
- можливість додатково пройти курс онлайн-консультацій з психологом за потреби.

Боротьба за людей: які рішення працюють у 2026 році

8 липня 2026 року в Києві HR Wisdom Summit 2026 об'єднає HRD, CEO та керівників компаній для обговорення найгостріших викликів ринку праці. Учасники говоритимуть про утримання талантів, адаптацію ветеранів, нові моделі управління командами та розвиток навичок, необхідних бізнесу вже сьогодні.

До участі в Програмі запрошуються:

- **дружини, мами, доньки й сестри військовослужбовців**, які перебувають на передовій, або у полоні, або зникли безвісти; або отримали важке поранення, що призвело до інвалідності І групи (за наявності довідки з вказаним статусом);
- **жінки, які втратили близького члена родини у результаті військових дій**;
- **жінки, які перебували в окупації, у полоні, або в облозі під постійними обстрілами понад місяць**.

Участь у Програмі можлива без дітей і з дітьми віком від 3 до 16 років. Під час Програми з ними займаються досвідчені вихователі та педагоги.

Щоб потрапити на Програму, потрібно заповнити анкету за посиланням. Кожну анкету розглядають фахівці Програми, які за допомогою скринінг-тестування визначають потреби й стан жінки, інформують про подальші дії та допомагають з організацією поїздки.

Програма «Відновлення під час війни» заснована Асоціацією єврейських громад (Ваад) України, співпрацює з Національною Гвардією України і фінансується партнерами Асоціації – міжнародними фондами та організаціями (міжнародний фонд «Відродження», «Нова Україна», Всесвітній єврейський конгрес).

(<https://womo.ua/druzhin-i-mam-viyskovih-zaproshuyut-na-bezkoshtovnu-programu-vidnovlennya-u-karpati/>, 11.05.2026)

===

Поки фронт відтягує на себе ресурси і увагу, Черкащина робить те, що, здавалося б, не на часі — розвиває туризм. Але це не про розваги. Це про людей, яким потрібно видихнути, знайти себе і не зламатися. І про гроші, які йдуть у бюджет, — а значить, на підтримку держави.

Не відпочинок — реабілітація

Юлія зі Звенигородки приїхала на Холодноярщину вперше. Каже, брат служить, переживає вся родина. Почула про захід для родин військових — і вирішила поїхати.

— Цікаво, гарна природа, тут наша історія, — говорить вона просто.

Координатор ГО «Чужих бід не буває» Вадим Скорик організував цю поїздку — як і десятки інших для дружин військових і волонтерів.

— Є жінка, в якої загинув чоловік. Вона каже: тут на якусь мить не концентрувала увагу на тому, що сталася трагедія. Я розумію, що громадська організація не замінить функцій держави. Але ми можемо покращити психологічний стан людей, — каже Скорик.

Таких поїздок стає більше. Ветерани, військові у відпустці, ВПО, родини із дітьми — всі вони шукають не екзотики, а точки опори. І знаходять її в місцях, куди раніше не доїжджали руки.

Що Черкащина може запропонувати

Історик, краєзнавець, а нині житель Івківців на Чигиринщині і організатор просвітницько-розважального комплексу «Зерноленд» Назар Лавріненко визначає туризм як галузь економіки. І каже, що у всі часи, попри все, людям треба відволіктися, розважитись, переключитись.

— Попри війну, люди їдуть і самі, і з дітьми. Їдуть і наші захисники родинами, їдуть переселенці. Але ж ви знаєте, що туризм неможливий без якісних доріг. Навіть не так, туризм неможливий без доріг взагалі. А в нас їх немає вже просто. І щоразу коли приїзять туристичні автобуси, то потім водії бідкаються, що більше на Чигиринщину не поїдуть, — каже Назар Петрович.

Сам Назар Лавріненко раніше займався туристичними перевезеннями, він співавтор збірника про Черкащину, де розповідається про безліч локацій. Однак зараз каже, що ті ж кияни більше їдуть на Черкащину до парку «Софіївка» в Умані та в Канів, бо туди більш-менш нормальні дороги з столиці.

— Приїжджають автобуси, і водії плачуть. Ми ж уже тут місцеві напередодні сезону самі збиралися, скидалися, варили асфальт і стелили

шматками. Я б сказав, що, окрім доріг, просто треба не заважати і люди самі робитимуть безліч локацій. Пригадую, я колись був в Данії на конференції з млинарства. Потім через Угорщину повертався додому і лиш в'їхав в Україну – відчув різницю якості доріг. Чому так? Якщо говорити про наш край, Чигиринщину, то я вже схильний думати про якусь змову сильних світу цього, які за щось карають цей край, щоб люди не могли нормально їздити... — каже Назар Лавріненко. — Римська імперія стояла на шляхах. А дороги це гроші, а туризм це галузь економіки.

Ми самі вирішили поїхати в Чигирин, адже це перша столиця козацької держави (1648–1676 роки) та головна гетьманська резиденція Богдана Хмельницького. Місто відоме своєю ключовою роллю в українській історії. Національний історико-культурний заповідник «Чигирин» має багато підрозділів, місць огляду (всього в заповіднику 5 музеїв і 30 пам'яток), але найбільш популярні три місця — це Замкова (Богданова) гора, Резиденція Богдана Хмельницького та музей Богдана Хмельницького.

Вже на під'їзді до Чигирини шукаємо шиномонтаж. Обидва передні колеса потребують рихтування, бо погнуло диски через ями. Слід їхати дуже обережно. Проте пережите компенсується враженнями.

Завідувачка відділу «Музей Богдана Хмельницького» Національного історико-культурного заповідника «Чигирин» Ольга Пискун проводить екскурсію музеєм. Його відкрито 25 грудня 1995 року в переддень святкування 400-річчя від дня народження гетьмана. У залах безліч експонатів, є інтерактивні стенди, де можна навіть приміряти на себе козацький одяг.

Всього музей відвідували в середньому близько 20 тисяч туристів на рік. Щоправда, це в доковідний період. У час повномасштабного вторгнення було 7 тисяч, а зараз до десяти. Тобто тенденція йде до зростання.

— У музеї створили також інклюзивний освітній простір. Тут відвідувачі можуть не лише побачити, а й доторкнутися до історії: потримати в руках фрагменти старовинної кераміки та металевих виробів XVII–XVIII століть, оглянути їх і відчути фактуру. Також у музеї представили копії музейних експонатів та тактильну 3D-модель церкви Святого Іллі в Суботові. Біля всіх експонатів розмістили інформаційні таблички, — показує Ольга Пискун.

Прийїжджі часто йдуть в резиденцію Богдана Хмельницького, яка має довгу історію відновлення, затримки з будівництвом. Та врешті резиденцію відкрили і сьогодні вона окраса Чигирини. Тут відбуваються різні виставки, заходи.

— Резиденція Богдана Хмельницького дає відвідувачам уявлення про те, як жили представники козацької старшини у XVII столітті, яким був їхній побут та вигляд осель. Сучасний комплекс відтворено на основі різних пам'яток української архітектури того часу. Під час його створення використали елементи та архітектурні рішення, характерні для Іллінської церкви в Суботові, Будинку Лизогуба в Чернігові, споруд Новгород-Сіверського монастиря, Переяславського колегіуму, будівель Києво-Могилянської академії та Києво-Печерської лаври. На території резиденції розташовані будинок гетьмана, військова канцелярія, скарбниця та курінь, які формують парадний двір. Також тут можна побачити будинок батьків Богдана Хмельницького, шпихлір, лямус,

поварню та людську, що відтворюють господарську частину маєтку, — розповідає **науковий співробітник музею Олена Трощинська**.

Загалом по заповіднику підраховали, що кількість відвідувачів почала зростати з відкриттям резиденції і досягала ста тисяч туристів в рік. Але в 2020 році відвідуваність дещо пішла на спад через коронавірус, карантин. У 2022 році туристів було трішки більше 20 тисяч, бо розпочалось повномасштабне вторгнення ворога, вже в 2023 році — 74 тисячі, у 2025 — 83 тисячі. Найбільше їдуть туристи з Черкащини, також з Київщини, Полтавщини, Кіровоградщини, Дніпропетровщини, Харківщини.

Історія як точка опори

«Скажіть мені, чого Черкащина така красива?» — написав у соцмережі галичанин Андрій Романюк. Допис розлетівся. Люди згадували широкий Дніпро, бузковий Корсунь-Шевченківський, Холодний Яр, Трахтемирів, Буки.

— Центр України, краї, багаті історією та культурою. Місця, які дали країні дуже багато видатних людей, — пише один із коментаторів.

— Під час війни пошук коріння — це не ностальгія. Це потреба. Земля Шевченка, козацтво, Холодний Яр, Чигирин — ці місця мають сакральне значення, яке в мирний час ми могли не помічати. Зараз — помічаємо, — пишуть інші коментатори.

Смілянка Людмила Виноградова бувала і в Китаї, і в Дубаї. Але каже — музей трипільської культури, Софіївка, підсніжники на Холодноярщині, Чигирин — все це цікаво по-справжньому. Звертається до місцевих туроператорів і не шкодує. Їде і в інші області, наприклад, була в парку тюльпанів в Кропивницькому.

Черкащина — це про доступність. Тут не треба летіти через пів країни. Степанківська громада пропонує верхову їзду, риболовлю, пішохідні маршрути, знайомство з виробництвом меду та молока на «Богунівій заставі». Холодний Яр — екскурсійний маршрут «Стежками Максима Залізняка», який щойно упорядкували працівники природного парку. Умань розвиває театралізовані екскурсії — підземелля Василянського монастиря та НеМузей «Таємниці будинку Файнштейна» тепер показують зовсім інакше.

Музей трипільської культури знаходиться в селі Легедзине. Воно розташоване під Уманню — за 24 км та 20 хвилин їзди від міста. Як заїдете сюди, вашу увагу одразу привернуть незвичні двоповерхові мазанки під очеретяним дахом — це реконструкція житла трипільців, зроблена науковцями.

Музей заснований на базі розкопок трипільських поселень і знаходиться на території Державного історико-культурного заповідника «Трипільська культура».

Зовсім поряд розташоване маленьке село Тальянки. Між ним і Легедзине у 1981 році розкопали залишки справжнього трипільського мегаполіса: його загальна площа 450 га — це як 450 професійних футбольних полів. На думку вчених, поселення належить до III тис. до н.е. і проживали тут близько 11 000 осіб.

Вважається, що це найбільше розкопане поселення людей мідної доби у світі! Тому сільський музей трипільської культури та історичний заповідник приваблюють дослідників з усієї планети.

Палац Шувалових: живий приклад

Тальнівський палацово-парковий комплекс Шувалових — єдина пам'ятка данської архітектури в Україні. Цей факт, до речі, встановили лише нещодавно: реставратори привезли з Данії оригінальні кресленики та фотоматеріали, які зберігалися там, а не тут. Виявилося, що ніякий це не «мисливський замок» — легенда радянських часів, — а палац, зведений у 1902–1907 роках у скандинавському стилі.

Реставрація, яка розпочалася до повномасштабного вторгнення, призупинена — кошти потрібні фронту. Але комплекс живе і приймає людей. Про комплекс нещодавно писало видання РБК-Україна.

На початку 19 століття Тальне і 12 навколишніх сіл належали Ользі Потоцькій. Вона вийшла заміж за генерала Лева Нарішкіна, який побудував тут перший палац.

Їхня єдина донька Софія одружилася з графом Петром Шуваловим — і маєток пішов у придане. Таким чином територія маєтку опинилась у Шувалових. У Петра і Софії було 5 доньок і єдиний син Павло Шувалов. Лише він міг стати законним спадкоємцем, тож вступив у права після смерті матері у 1894 році.

Офіційно палац згорів від недогляду за пічним опаленням. У кінці 19 століття Павло Шувалов перебував у фінансовій скруті, тож він хотів отримати страхові виплати. З грошима Павло їде до Данії, де за сприяння сестри Софії Бенкендорф успішно знаходить архітектора для споруджування нового палацу — Андреаса Клемменсена.

Будівництво почалося у квітні 1902 року. А у жовтні того ж року Павло помирає — тобто за пів року до появи перших стін. Будівництво продовжила його дружина — графиня Єлизавета Шувалова, яка проживала там до 1919 року.

У 2021 році до Тального приїхали архітектори-реставратори під керівництвом Анатолія Ізотова. Через друзів у Данії вони отримали копії креслень Клемменсена з Копенгагена. І лише тоді стало зрозуміло, як насправді був влаштований палац.

— Після війни, після перемоги, є надія, що палац все ж таки буде відреставровано, — каже **директор Тальнівського палацово-паркового комплексу Олег Шатайло**.

Станом на 1907 рік, коли будівництво завершилось, палац мав усе, що вважалося сучасним: електрику, каналізацію, опалення. Останнього три види: камін, камінопіч та калориферне опалення.

Води у місцевості не було — її привозили кіньми до нижньої вежі, зливали в резервуар у підвалі, а звідти насосом качали нагору, у велику башту.

Свого часу в палаці був і технікум, і музей. Тут, до речі, знімали фільм «Чорний ворон».

— Вінниця активна, Умань активна, Київ їде, Дніпро і Кропивницький цієї весни — дуже активні. Буває з одного міста по кілька екскурсій, — каже

директор КП Олег Шатайло. — А от самі черкаські, як не дивно, поки що найменш активні.

Вхід — 50 гривень. Для військових, пенсіонерів і жителів громади — безкоштовно. Серед відвідувачів — цивільні, військові на реабілітації, члени родин полеглих воїнів.

— У кожного своя історія, свої емоції та свої враження від знайомства з Палацом, — каже Олег Шатайло. — Цими днями Палац знову став місцем цікавих зустрічей, відкриттів та щирих емоцій. До нас завітали учні з Єрок та Багачевого, а також дорослі мандрівники з Одеси, Києва, Умані, Черкас, Тальнівщини та інших куточків України. Попри війну, постійні ворожі обстріли та непрості виклики сьогодення, географія наших відвідувачів продовжує вражати. Щодня ми переконуємося, що інтерес до історії, культури та архітектурної спадщини залишається сильним, а бажання пізнавати рідну країну — незламним.

Для порівняння: Шарівка, де війна не дає навіть почати

Те, що вдається Тальному, поки неможливо у Шарівському палаці на Харківщині — ще одній перлині маєткової архітектури, що довгі роки балансувала між напівзанедбаністю і туристичним потенціалом. Активіст Олексій Толкачов, який понад 10 років намагається відновити Шарівку через благодійний фонд «Омріяна країна», каже прямо: проблема не в грошах, а у відсутності політичної волі — обласна рада так і не оформила документів про право власності на об'єкти, необхідні для оренди.

«В Україні держава і органи місцевого самоврядування часто сидять на пам'ятках культури та архітектури, як собака на сні: і самі нічого не роблять, і іншим не дають», — каже Толкачов.

Контраст показовий: те, що в Тальному вдалося зрушити саме під час війни — спільну роботу громади й влади навколо об'єкта, — на Харківщині й досі гальмується паперовою бюрократією, яка існувала ще до 2022 року.

1 травня Черкаська ОВА підписала меморандум із Вінницькою та Кіровоградською областями про спільний агротуристичний кластер «Шляхами Трипільської Праматері» — частину європейського культурно-історичного маршруту Кукутень-Трипілля. Це вже не локальна ініціатива — це міжрегіональна стратегія.

Туризм на Черкащині сьогодні — це не про те, щоб відволіктися від війни. Це про те, щоб не дати їй забрати все: ні пам'ять, ні спільноту, ні здатність жити далі. Кожна екскурсія, кожен маршрут, кожна гривня збору — це маленький внесок у те, щоб країна трималася.

Показово, що цей досвід виходить за межі одного регіону. Поки Черкащина — тилова область — вже тестує підходи до туризму як інструменту відновлення, інші регіони лише готуються до моменту, коли зможуть це повторити. На Харківщині, де досі тривають активні бойові дії, а частина об'єктів культурної спадщини зруйнована або в зоні ризику, фахівці прямо кажуть: туристичний потенціал не зникає від руйнувань, він чекає. Питання лише, хто і як з ним працюватиме, коли прийде час.

Черкаський приклад тут не випадковий орієнтир. Він показує: туризм воєнного часу — це не про натовпи іноземних туристів, а про внутрішній рух, про людей, які шукають сенсу й опори ближче до дому. І саме цей досвід — живий, працюючий, вже перевірений — Харківщина зможе застосувати, коли безпекова ситуація це дозволить. Поки ж Черкащина продовжує робити те, що може зробити вже сьогодні: зберігати, відкривати і ділитися своїм.

(<https://procherk.info/resonance/2-cherkassy-news/133638-turizm-jak-terapija-ta-opora-jak-cherkaschina-trimae-sebe-v-rusi-pid-chas-vijni>, 24.06.2026)

===

"Будете сміятися, я зламав ногу". Ветеран Андрій Голяк про бойовий досвід та повернення додому

У 2015 році Андрія Голяка не взяли до війська через висновок військово-лікарської комісії. У 2022 році, коли чоловік добровільно прийшов мобілізуватися, він приховав від лікарів цю інформацію.

Про це ветеран 125 бригади ТрО Андрій Голяк розповів Суспільному.

Країну треба захищати

На 2022 рік у нього були плани на звичайне мирне життя: мав хорошу роботу, де його цінували. Понад те, у березні 2022 року йому пообіцяли підняти зарплату й начальник пообіцяв подарувати пляшку віскі за хорошу роботу.

"Я працював з дому. Прокинувся зранку, щоби випити каву, зробити зарядку. Телефон на ніч вимикаю. Мій син тоді був закордоном. Ввімкнув телефон, побачив від нього штук 50 повідомлень. Дивлюся, а там — що почалася повномасштабка, що по наших міста летять ракети", — говорить він.

Каже, що не вірив у можливість повномасштабного вторгнення.

"Це така дурня. Я думав, що росіяни трошки розумніші. Я розумів їх логіку віджати Крим, спробувати віджати Донбас. Але зараз такі часи, я думав, що зараз ніхто такими методами не діє, щоби завоювати країну. Тому для мене перший день повномасштабки став повним шоком", — зазначає Андрій.

Дружина, почувши цю новину, розплакалася. Вона знала, що чоловік точно піде на війну.

"Я дуже не хотів йти воювати. Мені було страшно. Але я розумів, що відсиджуватися у когось за спинами буде не правильно. Тим більше, що я практикуючий католик (римо-католик, — ред.), у нас в катехизмі чітко вказано: якщо ворог прийшов в країну, треба її захищати. Війна почалася в четвер і до понеділка я брав себе в руки", — пригадує чоловік.

Тим більше, що в 2015 році, коли він прийшов у військкомат мобілізуватися, то його комісували за рішенням ВЛК.

"А в понеділок, зібравши ще кілька друзів, я пішов у центр комплектування. Там була велика черга. Ще довелося бігати робити фото. Вийшов якийсь мужик і сказав: офіцери, здавайте свої справи поза чергою, ми вам потім передзвонимо", — розповідає ветеран.

Свого часу він навчався у Львівській політехніці, закінчив військову кафедру, відповідно й отримав офіцерське звання.

Плетемо сітки

Поки Андрій мобілізувався, його дружина приєдналася до спільноти, яка плела сітки.

"Я здав документи й мені сказали йти додому та чекати дзвінка. Я подумав: чого буду сидіти склавши руки? Приєднався до дружини й пішов плести сітки. Там дуже приємна компанія жіночок, які плетуть сітки. А у сусідній кімнаті сидять чоловіки, замість того, щоби плести сітки, ведуть розмови, яка є зброя, як кидати гранати. Словом, ведуть мужчинські розмови", — жартує чоловік.

Тиждень минув у плетені сіток.

"Потім Наталя дістала автоматичний ніж для розрізання тканини і ми стали їздити як запрошені зірки по всіх точках, де плели сітки та різали їм тканину. Пам'ятаю, в одному дитячому садочку різали на бинти постіль. Батьки тих дітей приносили. Попадалися комплекти новісінькі, класні, красиві. І тут мені зателефонували: приходить. Мені, чесно кажучи, так не хотілося йти, я вже тут корисний, чого я кудись поїду, буду змінювати життя. Але вирішив, що цю роботу можуть робити жінки чи хворі. А я тоді був у силі, тому – треба йти", — ділиться своїми ваганнями ветеран.

Ви ж непридатний

У підрозділ доброволець прийшов у своєму звичайному одязі: білій тонесенькій куртці та черевиках.

"Було важко. Треба було рано вставати, цілий день на вулиці. Черевики відразу розвалилися. Дружина звернулася до свого колишнього чоловіка, його батьки дали мені взуття й теплий одяг. Так вийшло, що мене на війну збирала рідня її колишнього чоловіка. А моя колишня дружина з-за кордону прислала аптечку та ще купу різних потрібних речей. Мій духівник дав мені значну суму грошей для купівлі бронежилета", —пригадує він.

До певного моменту добровольців територіальної оборони офіційно не обліковували. Але одного дня їм сказали йти у ТЦК та писати рапорт на мобілізацію.

"Я написав рапорт. Була співбесіда зі співробітником ТЦК. Він каже: ви ж непридатний. Я кажу: пофік, записуйте, треба йти на війну. Він мені: ну якщо пройдете ВЛК. А ВЛК тоді дуже просто проходилося: здоровий? здоровий! Так я став командиром взводу", — каже чоловік.

Позивний – Поет

На службу Андрій прийшов лейтенантом, а за місяць вже став старшим лейтенантом. Отримав позивний – Поет.

"Позивні ми самі собі придумували. Мені запропонували такий позивний, я погодився", — говорить він.

17 липня 2022 року рота вогневої підтримки, в якій служив чоловік, виїхала в зону бойових дій у Донецьку область.

"Перед в'їздом у Донецьку область я мало не підірвався на міні. Ми стали на зупинку по потребі. Я відійшов і тут мені кричать: "Поет, ти що? Там міні!". Це вже я потім зрозумів, що тут з дороги краще не сходити", — усміхається ветеран.

Село, в якому стояв підрозділ, було цілком розбитим.

"Воно 24 години поспіль обстрілювалося з артилерії та мінометів. Хлопці виходили на позиції, між нами та позиціями росіян було всього 300-500 метрів", — згадує він.

І додає, що ворога українські захисники не бачили: коли вони тільки зайняли ці позиції, то перед ними було поле з соняшниками, спочатку жовте-жовте, а згодом – все чорне, обпалене вогнем.

"Кілька днів на початку ми були без зв'язку. Нам дали старлінк, але ми його не могли розгорнути, тому що була купа інших справ. Потім заступник комбата сказав: "Поет, якщо ти завтра не покличеш зв'язківців, щоби вони тобі поставили старлінк, то я тебе розстріляю", — сміється Поет.

Перший бій

Перший бій, а точніше перший обстріл стався майже відразу, як бійці приїхали на свої позиції.

"Тоді ще й позицій як таких не було. Був тільки окоп коригувальника. Ми сказали бійцям залягти позаду, а самі пішли в окоп коригувальника з'ясувати деякі моменти. І тут нас почали обстрілювати касетними боєприпасами", — говорить ветеран.

Згадує, що укріплень ще не було й українські захисники були як на долоні.

"Ми з командиром роти вирішили що людей треба відвести. Коли касетки падають, то шансів майже немає. Ми відвели людей і зберегли їхні життя. Один був поранений в руку не сильно. Я тоді зрозумів, що я собі не уявляв яка це війна. Ми дивилися фільми про Другу Світову. Але коли лупнуло перший раз, я на якусь мить втратив орієнтацію, у мене все поплило перед очима, тиск у вухах. Я собі не міг цього уявити, що це так", — розповідає він.

Під час того обстрілу загинув дронувод зі суміжного підрозділу.

"Ми з ним тільки познайомилися. Такий веселий був. За ті 10 хвилин він розповідав нам анекдоти. Казав: "Зараз посаджу "пташку" й піду додому". Але так сталося", — каже Андрій.

Будете сміятися, я зламав ногу

У листопаді 2022 року військовослужбовець потрапив у шпиталь. Згадує, що їх обстрілювали безперестанку.

"Я потрапив під мінометний обстріл. Але це не було влучення, я невдало впав в руїни, коли намагався сховатися. Воно ж як: коли обстрілюють, чуєш, де воно летить. Спочатку десь далі, потім – ближче, ще ближче. А потім чуємо: свистить у наш бік. Лупнуло зовсім близько. Я впав на сходи й бачу: нога дивиться в інший бік. Кажу: будете сміятися, але я зламав ногу", — згадує він.

Ногу йому зібрали, але часу на реабілітацію достатньо не дали. На війну чоловік повертався спираючись на палицю.

"Через те, що я недореабілітувався, у мене залишилися проблеми з суглобами", — каже ветеран.

Пам'яті бойового побратима

Розповідаючи про війну, Андрій згадує свого побратима, командира роти Юрія Остафійчука.

"Ми були з ним на одній хвилі, любили піджартовувати один над одним. Пам'ятаю, почався обстріл. Ми на позиціях тоді якраз були. Стрибнули з ним в

один окоп. Вже пролетіло, розірвалося. І хочеться підняти голову та подивитися, що там. Внутрішній голос мені каже: зачекай, не висовуйся. І тут чую: щось співає над головою. Прямо над моєю головою пролітає осколок. Ротний коментує таким карикатурним писклявим голосом: "Поету ледве голову не знесло". Ми давай ржати обоє", — сміється чоловік.

Згадує, як обоє у Краматорську купили собі підтяжки й ходили та клацали ними.

"Є такий фільм Копполи "Апокаліпсис сьогодні". Там є капітан, який ходить і клацає підтяжками і каже: "Люблю запах напалму". Пам'ятаю, ми на позиціях, лежимо, над нами все те літає. Дивимося: над нами гілки дерев ламаються, осколки свистять. Він так лежить і каже: "Поете, на тобі зараз є підтяжки? То ти більше не клацай ними, тому що ми вже наклацали дуже сильно, диви що діється", — розповідає Андрій.

Коли чоловік повернувся з лікування, побратим поїхав його зустрічати.

"Потім списувався комбат і його умовили піти на цю посаду. Він не хотів. Я мав піти на командира роти. У мене тоді були дуже сильні проблеми з тиском, до 200 підіймався і я лягав ганчірочкою. Я попросився у шпиталь на тиждень, щоби підібрали лікування. Я поїхав, у мене знайшли онкологію і я не повернувся у підрозділ", — говорить ветеран.

Юрій Остафійчук зазнав важкого поранення 31 серпня 2024 року поблизу села Куп'янськ на Харківщині. Попри всі зусилля медиків 3 вересня 2024 року його серце зупинилося.

"Я їздив на похорон. З його дружиною підтримую зв'язок. Він був моїм найкращим другом", — каже Андрій.

Повернення з війни

Зараз Андрій працює редактором текстового контенту в сфері ІТ та навчається в Академії для героїв на програміста-розробника. Каже, що вчитися дуже важко. Тим більше, що вчитися треба ввечері, після роботи.

Зізнається, коли повернувся з війни, то тривалий час не міг спати й досі погано спить.

"Звернувся до Центру надання послуг учасникам бойових дій. Там сестра Анісія провела зі мною понад десять сесій й скерувала мене до психіатра. Я півтора року пив антидепресанти, потім самовільно з них зліз, бо побічні дії дуже неприємні. У мене таке враження, що я досі не зовсім повернувся", — каже ветеран.

Ділиться, що досі некомфортно виходити з хати.

"Коли я виходжу з хати, у мене враження, що я залишаю безпечний притулок. Мені некомфортно, коли багато людей, коли хтось за спиною, коли голосні звуки", — говорить ветеран.

А ось повітряні тривоги, звуки шахедів та роботи ППО його не лякають.

"Якщо я чую, що воно летить над хатою, чую як працює ППО, змушую дружину йти у коридор і сиджу там разом з нею. Тому що тупо було б загинути у Львові, пройшовши фронт. Але сказати, що мені від цього страшно, то ні. Тому що на війні я був у таких ситуаціях, що я дивуюся як я взагалі повернувся", — зізнається Андрій Голяк.

===

Психіка не витримує війни: госпіталізації б'ють рекорди — який діагноз став головною загрозою

Кількість українців, яких госпіталізували з психічними розладами, зростає на третину порівняно з мирним часом. Які діагнози вийшли в лідери на четвертий рік великої війни та що прогнозує МОЗ — далі в матеріалі.

Повномасштабна війна докорінно змінила психоемоційний стан українців. Як писав Ukrainian Wall, навантаження на психіатричну систему країни зростає з кожним роком бойових дій. Аналітики моніторингового порталу «Слово і діло» дослідили медичну статистику, порівнявши показники 2020 року (до великого вторгнення) та 2025 року — четвертого року війни.

Результати виявилися тривожними. За даними Інституту судової психіатрії та судової медицини МОЗ, протягом 2025 року стаціонарну допомогу в психіатричних лікарнях отримали понад 347 тисяч громадян. Це в 1,3 раза більше, ніж у мирному 2020 році, коли госпіталізували 260,8 тисячі пацієнтів. Водночас амбулаторне лікування скоротилося: якщо 2020 року його почали отримувати 627,1 тисячі осіб, то 2025-го — 540,1 тисячі, що приблизно на 87 тисяч менше.

Тривожна трійка: що найчастіше діагностували у 2025 році

Серед амбулаторних пацієнтів перше місце традиційно посіли розлади через вживання психоактивних речовин — алкогольна та наркотична залежність. Таких пацієнтів налічувалося 158,8 тисячі. На другому місці — органічні порушення психіки, спричинені травмами, судинними катастрофами чи пухлинами головного мозку. Ця група поповнилася зокрема через бойові контузії та поранення.

Проте головною зміною воєнного часу став стрімкий ривок на третє місце невротичних і пов'язаних зі стресом розладів — неврозів, тривожних станів, панічних атак. У 2020 році ця група навіть не входила до трійки лідерів. Серед госпіталізованих картина схожа: найбільше пацієнтів потрапило до лікарень із залежностями, фізичними ураженнями мозку та важкими стресовими розладами.

Що каже МОЗ і чого чекати далі

Міністерство охорони здоров'я попереджає про важкі довгострокові наслідки. За оцінками відомства, у 20–30% людей, які пережили важкі травматичні події, з часом розвивається посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — стан із нав'язливими спогадами, високою тривожністю та нічними кошмарами.

Соціологічні дослідження весни 2026 року показують, що джерела стресу різняться за віком. Українська молодь найбільше напружена через страх мобілізації. Люди старшого віку стресують через погіршення здоров'я, регулярні відключення електроенергії та фінансові труднощі. Ситуацію погіршує і зростання споживання алкоголю: опитування Всесвітньої організації охорони

здоров'я підтверджують, що на тлі великої війни українці загалом почали значно більше пити.

На тлі цих даних МОЗ закликає українців не ігнорувати тривожні симптоми — постійне відчуття напруги, порушення сну, панічні атаки — і звертатися по допомогу до сімейного лікаря, який може скерувати до психіатра або психотерапевта.

(<https://week.ukrainianwall.com/163738-psihiika-ne-vitrimuye-viyni-gospitalizaciji-b-yut-rekordi-yakiy-diagnoz-stav-golovnoyu-zagrozoju>, 15.06.2026)

===

У Дніпрі пройшов форум ветеранів «Дорога додому»

У Дніпрі 24 червня 2026 року відбувся ветеранський форум «Шлях повернення», який зібрав представників міської влади, ветеранів та активістів громадського сектору. Захід був присвячений питанням підтримки ветеранів шляхом надання грантів для започаткування власного бізнесу та забезпечення психосоціальної допомоги.

Основними темами обговорень стали:

- Можливості отримання грантів на власну справу для ветеранів, що сприятиме їхній соціальній та економічній інтеграції;
- Розвиток програм психосоціальної підтримки, які допомагають ветеранам адаптуватися до цивільного життя, подолати стресові та травматичні наслідки воєнного досвіду;
- Співпраця між місцевими органами влади, ветеранськими організаціями та громадськими ініціативами для створення ефективної системи підтримки.

Форум став платформою для конструктивного діалогу між різними зацікавленими сторонами, які обговорили шляхи подальшої допомоги тим, хто повертається до мирного життя після служби у війську. Учасники заходу підкреслили важливість комплексного підходу до проблем ветеранів, зокрема у сфері розвитку бізнес-ініціатив та психологічного супроводу.

Завдяки таким подіям посилюється взаєморозуміння між владою та ветеранською спільнотою, формуються практичні кроки для підтримки ветеранів у Дніпрі, які сприятимуть їхній успішній соціальній адаптації та реалізації у цивільному суспільстві.

(<https://www.dmkd.dp.ua/u-dnipri-projshov-forum-veteraniv-doroga-dodomu/>, 24.06.2026)

===

ЗВЕРНЕННЯ ВЕТЕРАНА ВІЙНИ ДО НАРОДНИХ ДЕПУТАТІВ УКРАЇНИ

Я, Сутковий Олександр Віталійович, ветеран війни, учасник АТО, ООС та повномасштабного вторгнення Російської Федерації проти України. Свій військовий шлях я розпочав у легендарній 95-й окремій десантно-

штурмовій бригаді та протягом усієї служби залишався в лавах Десантно-штурмових військ України. Разом із побратимами я брав участь у захисті територіальної цілісності, незалежності та суверенітету нашої держави. Від початку російської агресії і до сьогодні тисячі українських військових продовжують виконувати свій обов'язок, ризикуючи власним життям заради майбутнього України.

Повернувшись до цивільного життя, я почав по-іншому дивитися на багато процесів, які відбуваються в державі. Військові щодня боронять Україну заради її майбутнього, а тому кожному ветерану небайдуже, якою стає наша країна в цей час. Нас хвилює не лише безпека кордонів, а й те, наскільки ефективно розвиваються громади, створюються умови для життя людей, зміцнюється економічний потенціал держави та реалізуються зміни, які роблять Україну сильнішою.

Разом із тим хочу звернути увагу на одну з найболючіших проблем, з якою стикається значна кількість ветеранів після повернення додому. На жаль, багато військовослужбовців повертаються до своїх сімей із важким психологічним станом. Війна залишає глибокий слід не лише на тілі, а й у свідомості людини. Часто ветеран залишається сам на сам зі своїми переживаннями, внутрішніми конфліктами та труднощами адаптації до мирного життя.

Через відсутність достатньої підтримки багато ветеранів не можуть самотійно соціалізуватися, повернутися до звичного ритму життя, знайти своє місце в суспільстві, відновити повноцінні стосунки в родині та реалізувати свій потенціал. Наслідком цього стають замкнутість, відчуження від суспільства, психологічні проблеми та інші складні життєві обставини, які негативно впливають як на самих ветеранів, так і на їхні сім'ї.

Саме тому я прошу народних депутатів України звернути особливу увагу на питання психологічної реабілітації та соціальної адаптації ветеранів. Необхідно створювати та вдосконалювати дієві державні програми підтримки, розширювати мережу реабілітаційних центрів, забезпечувати доступ до якісної психологічної допомоги, програм професійної адаптації, працевлаштування та супроводу ветеранів після завершення служби.

Також прошу народних депутатів України приділяти належну увагу питанням розвитку держави та відповідально ставитися до кожного рішення, яке впливає на добробут громадян. Для ветеранів надзвичайно важливо бачити, що боротьба наших захисників приносить не лише військові перемоги, а й сприяє становленню сучасної, справедливої, згуртованої та успішної країни. Країни, заради якої сьогодні тисячі українців продовжують нести службу на передовій.

Кожен захисник, який повернувся з війни, заслуговує не лише на слова вдячності, а й на реальну підтримку держави та суспільства. Ми захищали Україну зі зброєю в руках, а тепер прагнемо бути корисними у її відбудові та розвитку.

Прошу народних депутатів України не залишати це питання без уваги, сприяти його вирішенню та вийти зі мною на зв'язок для обговорення конкретних ініціатив і шляхів покращення системи підтримки ветеранів та членів їхніх сімей.

З повагою,
Сутковий Олександр Віталійович
Ветеран війни, учасник АТО, ООС та повномасштабного вторгнення
(https://www.zhitomir.info/post_3371.html, 08.06.2026)

Практичні поради подолання стресу

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

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

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 прийдемо 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 приходить 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)

===

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

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 психологинєю 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 рідше 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 запитами.

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 безглуздості...

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/>, 13.02.2026)

===

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 відчувають емоційне вигорання. Тому минулого року Оперативне командування «Захід» запровадило проєкт підтримки і

відновлення для військових психологів, які служать у бойових бригадах на передовій.

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

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

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

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

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

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

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

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

Та чи складно з такими мобілізованими чоловіками працювати психологам?

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

Олександр Тарас

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

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

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

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

Має бути підтримка як у бою, так і при мобілізації

Вадим Майстренко

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

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

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

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

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

Вадим Майстренко

«Найкращий психолог навіть не я, а найкращий психолог у Збройних силах – це побратим. Тому що, коли військовослужбовець проживає своє військове життя, він завжди є зі своїм побратимом. Він знає, чим побратим живу, чи все

гаразд у його родині, чи його щось болить, чи є якісь стресові ознаки, чого боїться.

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

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

«Тобто, він продовжує далі робити деякі речі, що він робив і в цивільному житті. Таких випадків у нас, в принципі, небагато було. Але даємо собі раду. У перший рік війни взагалі не було відпусток, військові не бачили дітей, 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 пропрацьовуємо, використовуємо 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 вищищається.

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-viyna-suitsyd-psykhologiya/33562498.html>)

===

Це не агресія: як насправді виглядає ПТСР і що робити, аби не нашкодити

Різкі реакції, підвищений голос, напружене тіло або "скляний" погляд не завжди означають агресію чи свідомий конфлікт. У багатьох випадках це може бути реакція посттравматичного стресового розладу - стану, який виникає після пережитої загрози життю або сильного стресу.

Психологиня платформи Betobee та психоедукаторка Анастасія Бикова розповіла для РБК-Україна, як відрізнити реакцію травми від звичайної грубості, на які сигнали звертати увагу та як правильно поводитися поруч, щоб не нашкодити ні людині з ПТСР, ні собі.

ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) може виникати після переживання подій, які загрожували життю, цілісності людини, або коли вона була свідком таких подій.

Як розпізнати ПТСР

Реактивна поведінка (агресія, спалах ярості) часто непропорційна ситуації що трапилася: людина може різко підвищити голос, зробити різкий рух.

Play Video

Але при тому ніби сама не до кінця розуміє що з нею відбувається, тому що мозок спрацював швидше, зчитав щось за загрозу і відбулося швидке відреагування, що більше схоже на зрив, ніж на напад.

Тоді як звичайна грубість або конфліктна поведінка є більш контрольованою і цілеспрямованою, з метою чогось досягнути.

"Важливий маркер - тіло, його реакція відображається у прискореному серцебитті, напруженні м'язів, поверхневому диханні, погляд ніби розгублений,

часто кажуть "скляний". В момент, коли людина знаходиться в такому стані, вона може почати гірше чути, не впізнавати місце чи людей, реагувати на тон і рухи більше, ніж на те, що говорять і сприймати навіть нейтральні дії, як загрозу", - наголошує психолог.

Як правильно реагувати на людину з ПТСР

Відповідні дії в першу чергу - безпека. Якщо ситуація виглядає потенційно небезпечною для вас або інших, пріоритетом є фізична дистанція і захист. Допомога не означає наражати себе на ризик.

Якщо загрози немає, то важливо дотримуватися таких рекомендацій:

- зберігати спокійний тон, не робити різких рухів
- бути в зоні видимості людини (наприклад не стояти за спиною)
- говорити короткими, зрозумілими реченнями, повертати людину в теперішній момент, виражати підтримку
- давати людині вибір (наприклад "Хочете присісти чи вийти на повітря?")
- залишатися поруч, але не нав'язуватися
- пам'ятати, що реакція не про вас особисто, а про внутрішній стан людини

Що краще НЕ робити:

- не кричати та не вказувати
- не соромити ("візьми себе в руки", "люди ж дивляться"), не знецінювати переживання
- не торкатися без дозволу
- не намагатися "логічно довести", що небезпеки немає
- не змушувати говорити про саму травму

Як реагувати на ПТСР у членів сім'ї

Якщо йдеться про близьку людину, важливо обговорювати такі ситуації не під час загострення, а в спокійному стані. Доречним може бути запитати, що зазвичай допомагає в таких станах, а що тригерить і як краще реагувати/підтримати.

"Важливо, що якщо симптоми регулярно заважають людині працювати, спілкуватися, спати, якщо є ризикована або деструктивна поведінка - важливо піднімати тему звернення до спеціаліста.

Не тиснути, а скоріше проінформувати про можливості допомоги", - радить Анастасія Бикова.

Це може бути психіатр, коли йдеться про фізичні прояви, це може бути психолог, коли кажемо про потребу розібратися у своїх реакціях і покращити емоційний стан. Головне, що ПТСР піддається роботі, симптоми можна зменшити, а якість життя помітно покращити.

"Бути поруч з людиною з ПТСР може бути непросто і це ок, що ви можете втомлюватися, злитися, не знати, як правильно. Велика частина підтримки це саме бути поруч і бути уважними до людини й до себе", - резюмує експертка.

<https://www.rbc.ua/rus/lifestyle/tse-agresiya-k-naspravdi-viglyadae-ptsr-i-1768412396.html>, 14.01.2026)

Що таке непрожита втрата і які наслідки вона має: як відпустити біль, що з'їдає вас роками

Втрата - це не лише смерть близької людини. Це може бути розлучення, переїзд, втрата роботи, здоров'я чи навіть ілюзій щодо свого майбутнього. Коли біль занадто сильний або в нас немає ресурсу його відчувати, психіка вмикає захисний механізм - "заморожування" і ми відкладаємо цей біль на потім.

РБК-Україна розповідає, як зрозуміти, що ви не прожили свою втрату, чому "час не лікує" сам по собі та як почати шлях до емоційного звільнення.

Непрожита втрата - це "заморожений біль", який не пішов з вашого життя, а постійно поруч. Ми продовжуємо жити, працювати та посміхатися, але всередині залишається порожнеча, яка з часом починає проявлятися через хвороби, депресію або страх перед новими стосунками.

Що таке "заморожена" втрата

Непрожита (або ускладнена) втрата - це емоційний процес, який був перерваний або зупинений. Людина ніби застрягає на одному з етапів горя (заперечення, гнів, торг чи депресія), не доходячи до стадії прийняття.

Це стається, коли:

- Ви змушені були "бути сильними" заради інших.
- Втрата була раптовою і шоковою.
- Суспільство або ви самі не давали собі дозволу на сум (так зване "позбавлене прав" горе - наприклад, туга за домашнім улюбленцем або ненародженою дитиною).

Ознаки того, що ви не прожили горе

Іноді людина навіть не усвідомлює, що її нинішні проблеми корінням ідуть у минуле. Психологи виділяють кілька ключових симптомів:

Емоційне оніміння. Ви відчуваєте, що не можете щиро радіти або глибоко сумувати. Життя ніби проходить крізь "сірий фільтр".

Надмірна реакція на дрібні втрати. Ви можете впасти в істерику через розбиту чашку або запізнення автобуса. Це свідчить про те, що внутрішній резервуар болю переповнений.

Страх близькості. Ви підсвідомо уникаєте глибоких стосунків, щоб знову не відчути біль розриву.

Спроба "заповнити порожнечу". Трудоголізм, алкоголь, безладні зв'язки або постійна зміна вражень як спосіб не залишатися наодинці зі своїми думками.

Психосоматика та вплив на здоров'я

Непрожиті емоції завжди шукають вихід через тіло. Психосоматичні прояви "застряглого" горя можуть включати:

- Хронічні болі в спині, плечах та шиї (відчуття "вантажу минулого").
- Проблеми з серцево-судинною системою (недарма кажуть "розбите серце").
- Зниження імунітету та постійна втома, яку не знімає сон та відпочинок.

- Розлади травлення та порушення апетиту.

Як почати шлях до зцілення

Проживання втрати - це не спринт, а марафон. Щоб "розморозити" емоції, потрібно пройти через кілька кроків:

Визнання факту втрати

- Скажіть собі чесно: "Мені боляче, я втратив щось важливе, і це має значення".

Легалізація почуттів

- Дозвольте собі плакати, гніватися на несправедливість або відчувати провину. Горе - це хаотичний процес, воно не має бути "правильним" чи якимись певними правилами.

Створення ритуалу

- Якщо ви не змогли попрощатися належним чином, зробіть це зараз. Напишіть листа тому, кого втратили, або посадіть дерево в пам'ять про подію.

Звернення за допомогою

- Непрожита втрата - це важкий тягар. Психотерапевт допоможе пройти через "тіньові" сторони вашого болю безпечно.

<https://www.rbc.ua/rus/news/shcho-take-neprozhita-vtrata-i-ki-naslidki-1767985715.html>, 09.01.2026)

===

Нормалізація ненормального. Як руйнується психіка українців і чим це небезпечно

Українці вже майже чотири роки живуть у стані, який організм людини взагалі не розрахований витримувати так довго. Хронічний стрес, невизначеність, постійна напруга, інформаційний тиск та загроза втрати - усе це формує унікальний, але далеко не безпечний психологічний досвід.

Як змінюється психіка українців зараз і які виклики нас чекають у майбутньому, розповіла для РБК-Україна психолог та психотерапевт платформи Vetobee Світлана Худа.

Психологічні пастки, у яких опинились українці через війну

Найбільш травматичний, окрім очевидних, ризик під час війни - це хронічний стрес. Кортизол знижує імунітет, даючи дорогу хворобам і інфекціям, впливає негативно на нервову систему, сон, апетит, стосунки з людьми й життя в цілому. **Наш організм розрахований на високі впливи стресу, але не на довготривалі!**

Ризик втрати ментального здоров'я теж надвисокий. Тривожні, депресивні розлади, гостра реакція на стрес, посттравматичний стресовий розлад - все це обумовлено подіями війни. І невизначеність, непередбачуваність яка і так притаманна нашому життю, під час війни стає просто повсякденністю.

Втрата фізичного здоров'я теж серед високих ризиків. Вплив стресу, безсоння, відсутність комфорту, домашнього затишку, їжа похапцем, порушений життєвий ритм - все це загострює хронічні хвороби та, нажаль додає нових. Пам'ятайте, що "рветься там, де тонко".

Ще б зазначила, що є **ризик нормалізації ненормального**. Коли звикаємо до того, що падають бомби, що життя зараз залежить від розкладу віялових відключень, що країна-сусід робить те, про що раніше ми навіть не могли подумати. Натомість з'являється цинізм, емоційна виснаженість, зникає емпатія.

А ще є травмовані війною діти. І вони в чомусь сильніші, ніж ми, але все ж занадто вразливі. Іноді складно собі дати раду, а в кого є діти, то на додачу мають ще переживання про них. Дорослі несуть відповідальність за дітей, за їх емоційну і фізичну безпеку, але не забувайте, що перше маску надягаємо собі!

Як тривалий стрес і невизначеність впливають на щоденне життя та роботу людей

Стрес і невизначеність - як далекі родичі, які приїхали до тебе в гості, без твоєї згоди: поводяться нахабно і важко витурити їх, щоб врешті мати спокій. А на додачу до цього в тебе є ще й КРІ, уявіть! А комусь і уявляти не потрібно. Як це все впливає на роботу.

Зниження когнітивної діяльності. Ті задачі, що робилися годину, тепер можуть робитися день. Важко зосередитись, бо знижуються всі функції мозку: пам'ять, увага, концентрація. Здатність до багатозадачності відповідно падає. Нервова система перевантажена, тому прокрастинуємо. Відкладаємо на потім. Не через лінощі, а через виснаження.

Падає працездатність та продуктивність. Зростає кількість помилок та не виконаних завдань. Але ж тебе оцінюють за результатами, тому ще й внутрішній тиск на себе підсилюється. Бо цифрі річ вперта, такі реалії.

Знижується ініціативність. Бо на довільну програму вже сили не вистачає, тут аби обов'язкову виконати.

Емоційна нестабільність. То ніби все добре, а в наступний момент ти розклеївся. Сумуєш за минулим життям, плачеш над рилсами про котиків або думаєш "за що мені це все"? Тому конфлікти серед співробітників, сусідів, родичів, стають частішими. Робота в команді теж стає складнішою, навіть регулярні "міти" стають випробуванням.

Як українці адаптуються до реальності й чи це здорова адаптація

Давайте розберемося, що таке здорова адаптація. Це коли **ви пристосовуєтесь до життя в нових умовах**, організовуєте новий побут, створюєте нову нормальність, знаходите нову роботу, підтримуєте та допомагаєте іншим, маєте ресурс, отримуєте задоволення від життя і не втрачаєте сенс, навіть за складних умов.

Варіантом здорової адаптації може бути "виживаємо і працюємо далі", не торкаємось емоцій. Короткотерміново це працює, довготермінова перспектива це виснаження, збайдужілість, цинізм.

Дезадаптація - це про втечу в роботу, алкоголь, наркотики, серіали. Немає контакту з собою, є емоційне оніміння, існування, а не життя. Це про "нормалізацію ненормального", про порушення людських прав, про вибухи, про виправдання того, що раніше і не трапилось би.

Якщо підсумувати, то частково здорова адаптація у нас присутня, звісно, маємо робити все, щоб після закінчення війни, відновити психологічне здоров'я

нації. Але знаєте, думаю, нам є чим пишатись, в більшості ми не втрачаємо людяність і моральні орієнтири, навіть за умови 4 років повномасштабної війни.

Де шукати внутрішні та зовнішні ресурси для працездатності та активності

Ресурс - це іноді навіть не про відпочинок, хоча і про нього також. Це про пальне для організму і психіки. Є пальне - машина їде, немає - стоїмо на місці. Тут немає нічого нового.

- **Життєвий ритм.** Розклад, маленькі звички та ритуали, ранкова кава, звичний сніданок. Ворк/лайф баланс. Попрацював - маєш відпочити.

- **Увага на тіло.** Найкращий метод зниження кортизолу - фізична активність. Тому прогулянки, спорт, масажі, догляд за тілом, сон, здорове харчування. Це все дає сигнал менталці - я в безпеці.

- **Соціальне коло.** Люди, друзі, спільнота, однодумці, родина. Професійний розвиток, підтримка, обійми. Але пам'ятайте, що не все спілкування корисне і його надлишок так само може виснажувати, як і його відсутність.

- **Духовна опора.** Життєві цінності, орієнтири, вірування, сенс. Творчість, волонтерство, допомога війську - все те, що дає відчуття приналежності та долученості до чогось більшого, ніж ти сам.

- **Майндфулнесс.** Усвідомлення себе тут і зараз, без засудження, з любов'ю і співчуттям. Насолода моментом і в моменті. Сповільнити життєвий ритм.

- **Природа.** Тиша, відключення від потоку інформації.

Будь-що, що дозволить вам оновитися і повернути контакт із життям.

<https://www.rbc.ua/rus/news/normalizatsiya-nenormalnogo-k-ruynuetsyia-1763834711.html>

===

Українці "вибухають" від втоми: як безпечно випускати пар під час війни

У кожного українця нині бувають моменти, коли хочеться просто зачинити двері, вимкнути телефон і нікого не бачити. Після кількох років війни ми всі живемо у стані постійного напруження - і навіть дрібниці можуть викликати роздратування. Чому зараз українці роздратовані, спалахують як сирники, "кусають" одне одного і що з тим робити?

Як українці "скидають стрес" та випускають пар під час війни і як робити це правильно, розповіла для РБК-Україна психологиня платформи Betobee Валентина Коник.

Чому ми зараз всі дуже роздратовані та агресивні

Понад три роки війни зробили українців надзвичайно витривалими, але також - постійно напруженими.

Наш організм живе в режимі "виживання": підвищений рівень кортизолу, гіперуважність, нестача відпочинку, страх за близьких. У таких умовах навіть дрібниці можуть викликати бурю емоцій.

"Роздратування, бажання усамітнитися чи агресія - це нормальні реакції на ненормальні обставини. Проблема не в тому, що ми так відчуваємо, а в тому, як ми з цим поводитимось", - каже експертка.

Вона пояснює, що це не просто емоційне виснаження, а **природна реакція психіки на хронічний стрес**. Ми "випускаємо пар", аби не зламатися, але часто робимо це неправильно - через агресію, сварки чи байдужість до інших.

Що відбувається в мозку під час стресу

Коли ми стикаємося з небезпекою або тривогою, активується лімбічна система - емоційний двигун мозку. Вона штовхає нас до однієї з трьох реакцій:

- **Бий (агресія)** - вивільнення енергії через дію
- **Біжи (втеча)** - бажання усамітнитись, уникнути всього
- **Завмири** - байдужість, "емоційне вимикання"

"Коли ці реакції тривають надто довго, вони виснажують нервову систему. Людина починає "вибухати" або замикається в собі, що лише посилює тривогу", - додає Валентина Коник.

Як українці сьогодні "випускають пар"

За результатами досліджень 2024 року, майже половина українців регулярно відчуває високий рівень стресу. Люди шукають різні способи впоратися:

Фізичні дії: спорт, ремонт, прибирання, робота руками - допомагають "пропалити" надлишок енергії.

Інформаційна пауза: обмеження новин, вимкнення телефонів, час без екранів.

Соціальна активність: волонтерство, допомога іншим, розмови з близькими.

Тимчасові/некорисні компенсації: алкоголь, переїдання, цигарки - дають полегшення, але лише короткочасне.

Остання група - "швидкі способи" - часто призводить до ще більшого емоційного виснаження. КПТ (когнітивно-поведінкова терапія - ред.) якраз допомагає замінювати їх на стійкі, здорові стратегії.

Як "випускати пару" без шкоди

"Когнітивно-поведінкова терапія працює з трьома площинами: думки, емоції, поведінка. Тому "скидання стресу" - це не просто дія, а навичка керування своїм станом", - пояснює психологиня.

Ось 5 здорових способів робити це правильно:

Дозвольте собі емоцію, але не дозволяйте їй керувати вами

Коли злість або дратівливість наростає - визнайте це: "Я зараз роздратований, бо втомився і почуваюся беззахисним". Називання емоції вже знижує її інтенсивність - мозок "перемикається" з емоційного на раціональний режим.

Рухайте тіло, щоб розрядити нервову систему

Будь-яка активність - пробіжка, швидка ходьба, прибирання, розтяжка - допомагає "вивести" гормони стресу. Якщо немає сил - просто 5 хвилин повільного дихання. Це дає сигнал тілу: "небезпеки немає, можна заспокоїтись".

Усамітнення - не втеча, якщо воно зцілює

Бажання побути наодинці - природне. Але важливо не залишатися у цьому надовго. Замість ізоляції - створіть собі "тихий простір відновлення": книга, музика, прогулянка. Це усамітнення з метою підзарядки, а не втечі.

Працюйте з думками, що підживлюють агресію

Агресія часто народжується не з події, а з інтерпретації. Наприклад:

- "Люди стали байдужими!" - це викликає злість.
- "Ми всі виснажені, тому хтось може не мати сил на співчуття" - це викликає розуміння.

Замінюючи деструктивну думку на більш реалістичну, ви знижуєте емоційний градус.

З'єднуйтеся з іншими

Спілкування - найсильніший антистрес. Люди, які регулярно підтримують контакт із друзями, родиною чи спільнотами, мають нижчий рівень тривоги.

"Навіть коротка розмова - це сигнал вашому мозку: "я не сам", - наголошую Валентина Коник.

Коли "випуск пари" стає небезпечним

Звернутися по допомогу варто, якщо:

- Ви часто кричите або не контролюєте спалахи агресії
- Постійно уникаєте спілкування
- Відчуваєте байдужість, апатію, безнадію
- З'являються думки про те, що "все без сенсу".

"Це не означає що ви збожеволіли - це сигнал нервової системи, що їй потрібна підтримка. КПТ-терапія добре працює з такими станами, бо вчить розпізнавати та перепрограмовувати стресові реакції", - зазначає психологиня.

В умовах війни ми всі живемо з перевантаженням. Роздратування чи агресія - це не вада характеру, а наслідок нашого виснаження. Головне - не накопичувати, а випускати напругу без руйнування себе чи інших.

"Ми не можемо зупинити війну самі, але можемо навчатися зменшувати війну всередині себе", - резюмує Валентина Коник.

(<https://www.rbc.ua/rus/news/ukrayintsi-vibuhayut-vid-vtomi-psihiolog-rozpovila-1762019120.html>)

===

"Я сам впораюсь": чому люди не хочуть йти до психологів та до чого тут радянські міфи

Багато людей продовжують жити з думкою, що впоратися з труднощами можна самотійно. Водночас вони бояться осуду або сприйняття своєї вразливості як слабкості. Саме тому вони знаходять багато пояснень, чому не звертаються до психолога. Навіть, коли зовсім погано.

Психологиня платформи Vetobee та психоедукаторка Анастасія Бикова розповіла для РБК-Україна, звідки береться це переконання, чому воно заважає і що насправді означає звернення по допомогу.

Віра у власні сили або страх зустрітися з проблемами

Дехто сприймає похід до психолога як визнання поразки, намагаючись довести собі та оточенню, що може впоратися самотійно. Та часто за цим стоїть не сила, а глибокий страх - подивитися в обличчя своїм думкам і почуттям.

"Часто ця історія починається з того, що "я сам/сама впораюся", що піти до психолога - це ніби показати, що "я слабка/слабкий". Хоча одночасно це може бути страх йти на зустріч своїм проблемам чи думкам", - каже експертка.

Нерозуміння ролі психолога

Багато хто не має чіткого уявлення про те, у чому полягає робота психолога і що може дати терапія. Через це звернення до фахівця часто відкладають або взагалі відкидають, вважаючи, що "нічого особливого той психолог не зробить".

"Люди не знають, яке завдання стоїть перед психологами та терапією, чим насправді вона може допомогти й у яких випадках потрібна", - додає Анастасія Бикова.

Поганий досвід формус недовіру

Ще одна причина, чому люди уникають психологічної допомоги, - негативний досвід після перших спроб. Один невдалий контакт із некваліфікованим спеціалістом може надовго створити враження, що "психологи не допомагають".

"Пробують терапію, стикаються з не кваліфікованим спеціалістом, не підходящим методам - отримують негативний досвід", - підкреслює психологиня.

Чому психічне здоров'я не менш важливе за фізичне

Психолог порівнює ситуацію з фізичною травмою - якщо людина зламала ногу, вона йде до лікаря, а не терпить біль, і ніхто не вважає це слабкістю. Те саме стосується й емоційних ран, які потребують лікування.

"Коли людина ламає ногу і йде до травматолога - це слабкість? Чи ходити зі зламаною ногою, показувати себе "сильними", не дивлячись на зламану ногу (яку можна полікувати) - це того вартує? Тож коли важко психологічно і є травма "душі", то це випадок, коли варто звертатися до психолога чи психотерапевта", - наголошує фахівчиня.

Знайти свого фахівця - частина процесу

Не кожна терапія працює з першого разу. Іноді метод чи сам спеціаліст просто не підходить конкретній людині. Психолог наголошує, що пошук "свого" фахівця - це не ознака слабкості, а прояв відповідальності за власне здоров'я.

"Коли лікарі нам можуть не підходити в комунікації, або якщо в одного лікаря не отримуємо результату лікування протягом якогось часу, то це нормально піти до іншого лікаря. Так само якщо вам не підійшов психолог чи психотерапевт - це нормально продовжувати пошук, щоб знайти саме свого спеціаліста", - каже Анастасія Бикова.

Вона додала, що з плином часу може виникнути потреба в завершенні терапії з одним спеціалістом і спробувати попрацювати в іншому підході. Тут варто пам'ятати основну ціль звернення - бажання отримати полегшення і покращити своє життя.

Як радянська спадщина вплинула на ставлення до психотерапії

Багато упереджень щодо психологічної допомоги мають глибоке історичне коріння. У радянський час звернення до психолога вважалося підозрілим або навіть небезпечним. Людей із незалежними поглядами могли визнавати "психічно хворими".

"Довгий час звернення до психолога супроводжувалося уявленням, що це треба тільки якимось "хворим людям", а ті, хто звертаються, "ненормальні". І частка цих уявлень йде від радянських часів, де всім "неугодним" ставили діагноз "психогенної шизофренії" (а такого насправді не існує) і закривали в лікарнях", - каже психологиня.

Це був і механізм захисту - люди розуміли, що не могли ділитися тим, що хвилювало їх насправді, і що їхнє життя може бути під загрозою.

Сучасні правила захищають клієнта

Сьогодні психологи працюють за чіткими професійними стандартами. І якщо спеціаліст порушує етичний кодекс, він ризикує втратити право на практику.

"Психологи підпорядковуються етичному кодексу, де зазначено, зокрема, і про конфіденційність клієнта. У разі порушення кодексу - комісія розглядає ситуації, і у випадку протиетичних дій спеціаліст може втратити диплом і право консультовати. Тому варто прискіпливо ставитися до вибору спеціаліста, перевіряти освіту (базову і в методі, в якому працює спеціаліст), перепитати про етичний кодекс і уточнити, чи працює психолог із вашим запитом", - радить експертка.

Знецінення власного болю

Одна з найпідступніших пасток - переконання, що "мені ще не настільки важко". Людина порівнює свої переживання з чужими та вирішує, що не має права на підтримку. Така установка лише посилює стрес і виснаження.

"Коли людина порівнює свій біль із "чужими трагедіями" і вирішує, що їй ще не настільки важко - це хибне уявлення. Коли людина можливо і не усвідомлює, що це "не настільки важко", насправді є високим рівнем напруги. Навіть якщо ззовні здається, що виходить триматися, тіло і психіка сигналізують: насправді це важко. Це може проявлятися у вигляді порушення сну, дратівливості, відсутності енергії, емоційних гойдалок, підвищеної тривожності тощо", - підкреслює Анастасія Бикова.

Турбота про себе - це не слабкість

Психотерапія - це не про "схиблених" чи "слабких". Це про зрілість, усвідомленість і бажання дати собі шанс на полегшення.

"Психотерапія - це спосіб розібратися у своїх реакціях, зменшити напругу, зрозуміти, чому постійно втома, злість чи відчуття провини. Це спосіб відновити контакт із собою, це крок, щоб не залишати себе наодинці, коли складно. Це турбота про себе", - резюмує психологиня.

<https://www.rbc.ua/rus/news/ya-sam-vporayus-chomu-lyudi-hochut-yti-psihologiv-1760795630.html>

===

"Військовий психолог має пройти бойовий шлях", — Максим Шевченко, старший офіцер групи моральної підтримки

36-річний Максим Шевченко на позивний "Сміт" — з Київщини. Він — старший офіцер групи моральної підтримки у 71-у центрі психологічної підтримки при командуванні десантно-штурмових військ. Півтора року Максим надає психологічну допомогу військовослужбовцям на Сумському, Донецькому, Запорізькому напрямках. До цього воював у батальйоні 82-ї окремої десантно-штурмової бригади, був двічі поранений.

Про службу в ДШВ і роль психолога на війні Максим Шевченко розповів кореспондентам Суспільного.

За словами Максима Шевченка, нині він працює із різними категоріями військових.

"Я працюю з відмовниками, з новоприбулим особовим складом. Ну і звичайно психологічна допомога військовим, які виходять з передової. Я їм розказую, що саме вони будуть відчувати на бойових. Як з цим працювати. Що таке страх, що таке адреналін, як з ним працювати на полі бою. Проводимо такі заняття, щоб вони розуміли, що все воно не так важко, як розповідають взагалі", — сказав психолог.

Півтора року Максим надає психологічну допомогу військовослужбовцям на Сумському, Донецькому, Запорізькому напрямках. За його словами, психологи на війні потрібні. Бо люди зазвичай не знають, на що вони здатні, не знають свого потенціалу.

"Був хлопчик, я не буду називати ні позивний, ні бригаду, який отак просто сидить і каже: "Я боюсь". Питаю: "Чого ти боїшся?". А він відповідає: "Я боюсь, що побратими мене не підтримають на війні, боюсь, я не зможу". Приходить його ротний і каже: "Цей красавчик 4 дні тому один завдяки автомату, дрону вбив 40 військових армії РФ в окопах. Один. Просто в стрілковому бою. Десантники і штурмовики знають, що окопний бій не такий легкий, як здається. Людина вбила 40 чоловік, а потім вийшов і каже: "То не я був. Я таке не міг", — розповів психолог.

З його слів, він все зробив на адреналіні, який вмикає інстинкт самозбереження. "Що таке викид адреналіну? Це коли ти на 15 хвилин стаєш суперменом. Ти швидший, витриваліший, сильніший".

Максим сказав, що військовому, який потрапив в зону бойових дій, потрібно три дні для адаптації.

"Через три дні він буде з цигаркою сидіти в окопі, в бліндажі, в хаті, де завгодно, і знати різницю між міною 82-го, 120-го, 152-го калібрів, градом, КАБом, дроном зарядженим і незарядженим. І буде знати, звідки то летить, куди воно летить і що з цим робити. Це процес адаптації", — сказав Максим.

Чоловік додав, що військові психологи самі мають пройти бойовий шлях, щоб ніхто не зміг сказати, що він нічого сам не знає і не бачив.

Максим Шевченко на позивний "Сміт" з початку повномасштабного вторгнення був волонтером, співпрацював з благодійними фондами. Чоловік розповів, що почав вивозити людей зі столиці, з-під Києва, з територій, які були під окупацією. Вивозив на захід України. Звідти привозив гуманітарну допомогу

для опікових центрів, лікарень, для простих жителів. Потім, з його слів, почав возити на передову бронежилети і каски.

7 листопада 2022 року Максим добровольцем пішов служити в Збройні сили України. Спочатку він був на посаді розвідника, потім розвідника-снайпера.

"І в той момент якраз вийшов наказ головнокомандувача, президента України про те, що людей з вищою освітою у зв'язку з нестачею офіцерів мають підвищити до молодшого лейтенанта", — сказав Максим.

Після закінчення курсів офіцерів в Одеській військовій академії Максима у званні молодшого лейтенанта переводять служити у 82-у окрему десантно-штурмову бригаду. Там його призначили командиром взводу другого батальйону. Після місячного навчання у Німеччині та бойового злагодження у серпні 2023 року Максима відправили служити на Запорізький напрям.

У першому бою Максим Шевченко отримав контузію та поранення.

"Свист. вибух. Адреналін. Я стою, розумію, що мені боляче, що у мене око не бачить. Перша думка, яка у мене була — і де я ту ложку знайду у тому полі. Я думав, що око витікає і потрібно поставити око на місце, надати собі першу домедичну допомогу і зробити пов'язку", — розповів військовий психолог.

Продовжуючи розповідь, Максим сказав, що оглянув себе і зрозумів, що око на місці. Але під оком немає кістки. Я взяв два пальці і засунув в дірку собі, сказав чоловік. За словами Максима, в одній із лікарень Києва під оком йому встановили титанову пластину.

Після реабілітації чоловіка призначили командиром аеромобільної роти 82-ої десантно-штурмової бригади.

У Вовчанську після виконання бойового завдання Максим Шевченко отримав нагрудний знак від Головнокомандувача Збройних сил України "Хрест Хоробрих".

6 серпня 2024 року Максима за наказом відправляють у Курську область.

"Курська область для тих, хто пройшов Запоріжжя — що Вовчанськ, що Курська область, то було Сафарі. Ого, живі! Ми просто як виїхали на полювання", — сказав військовий психолог.

20 серпня 2024 року на Курщині Максим отримав друге поранення.

"Я стрибав в окоп, закрив голову, і якраз мені під бронежилет пройшов осколок, пробив плевральну порожнину і праву легеню", — розповів чоловік.

Після лікування, за словами Максима, він вирішив стати психологом. Чоловік розповів, що вже має дві вищі освіти. Закінчив Київський університет "КРОК" за спеціальностями "менеджмент зовнішньоекономічної діяльності" та "управління фінансовою безпекою підприємств". Зараз Максим закінчує факультет психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

"Психологія в принципі зі мною все моє життя. Я консультиую людей, знайомих, друзів. Коли я прийшов в армію — зрозумів, що хлопці взагалі до того не дотичні, не розуміють і що їм потрібно давати цю інформацію і працювати саме з чоловіками. Бо якщо чоловік на своєму соціальному місці, то жінка щаслива, він щасливий, країна щаслива", — сказав військовий психолог.

Максим додав, що армія — це чоловіча справа і жінкам на війні не місце.

"Я взагалі вважаю, що жінки в армії тільки тому, що ми десь прокололись. Чоловіки не впорались. І саме тому вони прийшли до армії. Я не проти тих жінок, які вже служать. Але вважаю, що війна і армія — це чоловіча справа", — сказав Максим.

За професійну діяльність психолога Максим Шевченко має відзнаку "Перші з честю" від 5-го прикордонного загону державної прикордонної служби України.

<https://suspilne.media/zhytomyr/1303357-vijskovij-psiholog-mae-projti-bojovij-slah-maksim-sevcenko-starsij-oficer-grupi-moralnoi-pidtrimki/, 02.04.2026>

===

Військовий психолог Наталія Сальнікова: Неможливо бути своєю для учасників війни, якщо ти теж не була там

Психотерапевтка та власниця невеличкого бізнесу Наталія круто змінила своє життя, приєднавшись до війська. Служить старшим офіцером групи контролю бойового стресу в **155 ОМБр ім. Анни Київської**, допомагаючи бійцям не лише адаптуватися до складних умов, а й відновлюватися після повернення з позицій.

Про мотивацію воїнів, психологічну стійкість та людяність в зоні бойових дій, про місію військових психологів та про глибоко особисті речі — **лейтенант Наталія Сальнікова** розповідає у своєму інтерв'ю напередодні Дня психолога.

“Моя мобілізація – це і патріотичний, і професійний вибір”

– **Пані Наталю, коли й чому ви вирішили долучитись до ЗСУ?**

– Я ухвалила рішення після початку повномасштабного вторгнення, коли багато моїх колег-чоловіків пішли до війська. Але в мене цей крок зайняв трохи більше часу...

Кожного разу, коли я заводила мову про те, що хочу піти в ЗСУ, всі мене відмовляли: “Наталочко, ні в якому разі! Хочеш працювати з військовими? Он тобі ветерани, іди й працюй з ними, нащо тобі в армію?..”

Спочатку мене підтримала тільки одна людина. Мій знайомий, який сам вже служив, сказав: “Якщо хочеш – йди. Такі люди тут потрібні”.

– **Що відрізняє військового психолога від цивільного, який працює з військовими?**

– В мене було з ким спілкуватися про війну, тож я багато чого знала про армію ще до того, як мобілізувалася. Розуміла, що неможливо бути своєю для військових, якщо ти не була там. Поки ти не став військовим, між вами буде прірва.

Окрім таких патріотичних бажань, є ще й цілком раціональна точка зору. Я розумію, що війна рано чи пізно закінчиться, військові повернуться додому, і мені як психологу треба буде вміти з ними працювати. А якщо я буду дотична до війська, то зможу підтримувати нинішніх воїнів і в цивільному житті, бо розумітиму, з чим вони взагалі стикалися і через що пройшли.

Отже, це був і патріотичний, і водночас дуже раціональний професійний вибір.

– **Як ваше рішення мобілізуватись до ЗСУ сприйняли рідні?**

– Мама – дуже здивувала. Коли дізналася, що я вже остаточно вирішила, то почала мені сама шукати форму і спорядження. Мама багато з чим посприяла...

Найскладніше, мабуть, було вирішити це питання з донькою. Бо коли я йшла в армію, їй було 14.

– **А якби дочка сказала, що не готова вас відпускати до війська?**

– Я чесно скажу: тоді я б нікуди не пішла. За дочкою було останнє слово, і вона мене зрозуміла й підтримала.

Направду, найскладніше в цій всій ситуації саме їй. Для неї особливо непростими були перші пів року, поки вона звикала до того, що мене немає поруч. Їй треба було стати цілком самостійною.

Аж до таких, здавалося б, “дрібниць”, що нікому приготувати сніданок. Але вона молодець – впоралася!

– **Пані Наталю, в якому підрозділі ви починали службу? Ви самі обрали його?**

– Мене взяли до війська не з першого разу: мабуть, через мій характер. Після першої співбесіди я зрозуміла, що маю знайти підрозділ, де мені буде комфортно, де будуть знати, що я не тримаю свою думку при собі, коли питання стосується справедливості. Тому я шукала підрозділ, де це зможуть прийняти. Зрештою, пішла до конкретної військової частини та до людей, яких знала.

Мій друг, також психолог, який служив у 2-му Інтернаціональному легіоні оборони України, запропонував долучитися до них.

– **“Знаю іноземців, які мені сказали: віднині для них Україна – понад усе”**

– **Пані Наталю, я хотіла з вами трохи поговорити про ваших тодішніх побратимів – іноземців. Що мотивувало їх стати на захист України?**

– Мені зустрічалися люди, які приїжджали з різних країн, бо в них мама, тато чи інші родичі були українцями, або ж колись побували в Україні. І вони відчують внутрішню потребу бути тут і захищати нашу країну.

Був бразилець, який мені розповідав, яка в нас класна країна. Казав, що закоханий в Україну до нестями і хотів би тут жити після війни.

Я ще декількох людей з Бразилії знаю, які казали, що віднині для них Україна – понад усе. Вони приїхали до нас і відчули тут такий внутрішній комфорт, коли тобі подобаються і люди навколо, і сама країна. І тепер вони за все це борються. Приїжджали військові з держав, де є ризик російської окупації.

– **Чи можете навести приклади?**

– Це країни, які постраждали від російської агресії. Або ті, де при владі проросійські урядовці, що пригнічують свій народ. І ці добровольці кажуть мені: “Там, вдома, ми не маємо достатньо сил з ними боротися. Тому ми приїхали сюди. Щоб тут, в Україні, хоча б трішки допомогти зупинити російську навалу”.

Була в нас дуже класна дівчина з Білорусі, вивчилася на марксмена (*піхотного снайпера – ред.*). На жаль, загинула. Для неї це був дуже свідомий вибір.

Для мене вона майже дитина, 18-20 років. Але ця дівчинка-білоруска була дуже свідомо й наполеглива. І в своїй військовій підготовці, й в усьому тому, через що вона була тут.

Також було багато грузинів, які приїхали сюди, тому що саме тут є можливість протистояти Росії. Яка напала і на їхню країну, окупувавши частину грузинської території.

– **Що вас, як психолога, дивувало у роботі з іноземцями?**

– Дещо для мене як фахівця стало сюрпризом. Так, чоловіки з заходу Європи набагато відвертіші у самовираженні, ніж грузини та українці! От у нашого запитуєш, як ти себе почуваєш? Він тобі каже – нормально.

У нього на обличчі написано, що не все нормально! Але він тобі на словах скаже протилежне. І щоб витягнути, що там з ним відбувається всередині, треба трішки майстерності. А іноземці, європейці здебільшого, – вони просто відразу тобі відкривають все. І те, що вони зляться на щось, незадоволені, через щось сумують, або їм не вистачає їхніх побратимів... Вони можуть щиро виражати свій стан: сидіти і плакати, а то й кричати.

– **Чому так, на вашу думку?**

– Думаю, на Заході люди звикли бути більш вільними у вираженні емоцій, на відміну від українців. І це для мене особисто найсуттєвіша різниця.

– **Готовність виражати емоції – чи вона якось впливає на подальше “проживання” психологічних травм?**

– Звісно! Найлегше це можна помітити у воїнів, які зараз повертаються з СЗЧ (*самовільного залишення частини – ред.*). Якщо це люди з бойовим досвідом, то там прямо видно, що у них не “прожиті” емоції, які й переслідують їх. Тому одне з основних завдань нашої групи контролю бойового стресу – приїхати і допомогти зняти оцю емоційну напругу. І цим самим мінімізувати ризики виникнення будь-яких розладів у майбутньому. Адже ця нездатність розуміти, які в тебе емоції, ідентифікувати їх та безпечно виразити – ускладнює життя і військовим, і цивільним, які з ними спілкуються.

Коли воїну потрібна психологічна допомога

– **Досить часто самі військові говорять про емоційну закритість як про позитив, адже це допомагає їм бути більш сконцентрованими під час виконання завдань. Як бути їм: залишатися в тому стані, чи все ж звертатися по допомогу?**

– Тут все дуже індивідуально. Я знаю військових, яким потрібна допомога, але яких краще не чіпати, поки вони в зоні бойових дій. Є люди, яким треба спустити пару, як в чайнику. Просто треба періодично приходити, давати можливість людині виговоритися, але не пропрацьовувати її стан повністю.

Загалом психотерапія як така заборонена в зоні ведення бойових дій. Тому що ми не можемо лікувати людей, які й надалі перебувають у стресових ситуаціях. Їм треба надавати оцю первинну допомогу, трошки коригувати те, що з ними відбувається, і відпускати далі, щоб вони зберігали свою самостійність.

Тобто якщо людина дієздатна, але їй трошки зле, то краще це проговорити. Якщо людина сама справляється, то їй не треба з цим нічого робити.

Проблема виникає тоді, коли людина втрачає дієздатність. У цьому випадку краще все ж звернутися до нас і дати собі можливість попіклуватися про свій психоемоційний стан. Дієздатність – основний критерій, на який я звертаю увагу.

– **Чи може воїн сам ідентифікувати в себе втрату дієздатності?**

– Відсутність дієздатності – це коли людина, наприклад, не відчуває в собі сил встати і піти виконувати бойову задачу.

Наступний критерій – це нездатність ухвалювати рішення; або ж рішення ухвалюються, але ти вже не можеш зрозуміти, правильні вони, чи ні.

Також це “закритість” бійця. Перший дзвінок – це коли немає ресурсу навіть на спілкування з сім’єю. Другий – це коли не можеш спілкуватися і з побратимами.

– **Як зазвичай це виражається? І чи готові самі бійці зізнатися у цьому?**

– Людина відчуває, що вона втомилася, і від побратимів – також. Це втрата розуміння, чому я тут перебуваю, навіщо і що я тут роблю.

Є випадки, коли військовослужбовець сам приходить і говорить: “Я закінчився”. У них є таке внутрішнє відчуття, коли не можеш змусити себе займатися прямими обов’язками. І шукаєш будь-який привід кудись “заритися”, поїхати, наприклад, за паливом, хоча це може робити інший.

А буває, що люди не можуть самі ідентифікувати проблему. В таких випадках важливо, щоб на це звертали увагу побратими, а командир міг зняти таку людину з завдання.

– **Пані Наталю, поясніть, будь ласка, чому виявлення психологічних проблем є таким важливим для воїна?**

– Почнімо з того, що втома й апатія не дають військовослужбовцям можливості ухилятися від дронів, ховатися від обстрілів, перебігати кудись у безпечніше місце. Індикатором таких станів може бути момент, коли перестає бути страшно. І я не про те, що воїн навчився приборкувати свій страх і не впадати у паніку. Це стан, коли не страшно взагалі!

Навіть, коли в тебе вже 50-й вихід на позиції, тобі все одно буде страшно. Ти десь там відчуваєш адреналін, десь – цікавість, що буде далі. Є й інші емоції. Але головна з них: тобі й далі хочеться жити!

Тому у воїна в здоровому психічному стані завжди має бути присутній страх.

“Основа психологічної підтримки в нашій бригаді – людиноорієнтованість”

– **Після служби в Легіоні ви перевелися до 155 омбр. Як тут організована психологічна підтримка персоналу?**

– В нашій бригаді вибудовано потужну структуру психологічної підтримки персоналу (ППП). Основа її – людиноорієнтованість. Вона починається з рівня заступників командирів батальйонів та дивізіонів. І я би сказала, що для структури ППП це найважливіше, що тільки може бути.

Так, це правильно, що командир має бути орієнтований на війну. Але його заступник з ППП має бути орієнтований спершу на людину, а на війну вже потім. І це дає змогу зберігати баланс.

Заступники командирів з ППП їздять по своїх людях і знають їх. Саме вони телефонують нам (групі ГКС) і кажуть: хлопці вийшли з позиції, ви маєте приїхати. Або повідомляють, що в них є проблемна людина, і ми маємо подивитися на неї та зрозуміти, що можна зробити. В нашій бригаді, на мою думку, більшість заступників підрозділів – на своєму місці. Бо вони реально працюють для людей.

– Як відбувається ваша робота безпосередньо з військовослужбовцями?

– У нас, як ми кажемо, є група швидкого реагування. Якщо викликає заступник командира підрозділу з ППП – ця група виїжджає.

Це будь-яка критична ситуація: люди виходять з позиції, є поранені, було багато обстрілів чи якісь надзвичайні події, або бійці ще щось складне пережили. Наша допомога потрібна й тоді, коли бійці просто довго залишалися на позиціях. А ще підключаємося, коли є будь-які незрозумілі кризові стани. Ось, скажімо, військовослужбовець перестав спати, відмовляється їсти, веде себе дивно.

Будь-що незрозуміле відбувається з людиною – тоді викликають нас.

– Можете пригадати випадки, коли ваша робота врятувала ситуацію в підрозділі та, можливо, конкретне людське життя?

– Одного разу я приїхала до солдата, який каже, що за ним стежать: “Я точно знаю, вони там за огорожею! Я навіть їхній ліхтарик бачив!”

Я кажу: “Ходімо разом, подивимось”. Ми з ним ходили, спілкувалися, і стало зрозуміло, що йому вже треба на консультацію до психіатра, і потім, схоже, його госпіталізують.

На наступний день до нього прийшли, щоб їхати до лікаря, а він каже: “Я з вами не поїду. Ви якісь дивні, ще завезете мене до пі***в (окупантів – ред.)!” Коли мені подзвонили, ми працювали в іншому підрозділі, довелося вмовляти по телефону, це було дуже складно... Він пройшов лікування, повернувся до підрозділу і зараз в нього все добре.

– Цікаво, як боєць сприймає ті події тепер?

– Ми з ним, до речі, нещодавно зустрілися. Він був дуже радий мене бачити і дякував, що я його тоді вмовила. Каже, що для нього було важливо поговорити з людиною, якій він зміг довіритися і сказати про свої страхи. Дякував за те, що йому допомогли з цим усім впоратися.

– Такі ситуації у вашій практиці трапляються часто?

– Це скоріше точкові випадки. Зазвичай наша робота будується інакше: люди вийшли з позицій, перший день вони відпочивають, а за пару днів ми приїжджаємо поспілкуватися з ними.

– Як і про що ви з ними говорите?

– Це такий собі ретроспективний аналіз. Запитуємо спершу про організаційні моменти. Як проходив захід на позиції та вихід з них, скільки було обстрілів і чи вдавалося їм ховатися, чи було у них що їсти, як відбувалася комунікація з сусідніми підрозділами.

За рахунок цього вони розслабляються, відкриваються, і тоді вже можуть казати про те, де їм було страшно, де вони почувалися погано, де втрачали самоконтроль і що ще в їхній душі відбувалося.

– **Чи маєте приклади, коли людині потрібна допомога саме внаслідок бойового стресу?**

– Один хлопець розповів про кошмар, який йому періодично снів про момент бою й поранення. Каже: “Сниться, як пі***р (окупант) заходить в бліндаж, стріляє в мене, влучає... І все, я щоразу прокидаюся від цього”.

Ми розібралися, що частину подій його мозок не міг опрацювати і вбудувати в його життєву історію. Ми це пропрацювали, кошмар перестав снитися, хлопець знову міцно спить, він вже виходить на “бойові” і в нього все гаразд.

Психологічна стійкість бійця: що на неї впливає

– **Які особисті якості воїна є помічними під час перебування на позиціях?**

– Ми з колегами звернули увагу: якщо людина в цивільному житті вміла брати на себе відповідальність і сама керувала своїми діями, то вона і на позиціях зберігає відносний спокій і гарно орієнтується в ситуації. А люди, у яких з рівнем відповідальності й раніше було так собі – в них починаються проблеми, бо вони губляться ще більше.

– **Пані Наталю, чи можна говорити про те, що люди певних цивільних професій краще адаптовані до бойового стресу?**

– Дивовижно справляються з бойовими умовами шахтарі! Це люди, які звикли перебувати в замкненому просторі, а то й під завалами. Вони звичні до ризику і знають, що таке не здаватися. Саме досвід важкої та небезпечної праці дуже їм допомагає. Але якщо ми беремо вчорашнього менеджера, то його підтягнути до рівня шахтаря дуже важко.

– **Але ж це можна зробити?**

– Тут потрібні, зокрема, інтенсивні фізичні тренування. Оця “фізуха” в армії необхідна саме для того, щоб людина відкрила й розвинула в собі силу духу, повірила в себе, відчула командний дух.

Коли рекрути лише приходять на базову загальновійськову підготовку (*БЗВП – ред.*) і відтискаються п’ять разів, а два місяці по тому відтискаються 50, ще й в бронежилеті... Вони самі дивуються: “Я ніколи не думав, що так зможу!”.

Але є інший бік медалі: це баланс “важкість – підтримка”. Ми не повинні людину деморалізувати і зламати. І навпаки, якщо буде забагато підтримки без достатнього навантаження – ми не матимемо бажаного результату в підготовці бійців.

А ще є внутрішнє самопочуття людини, яке дуже впливає на її стійкість. Багато залежить від того, з яким настроєм воїн заходить на позиції.

“Задача з зірочкою” для психолога – завоювати довіру бійця

– **Пані Наталю, від чого залежить, чи звернеться сам військовослужбовець до психолога, чи ні?**

– Від довіри до фахівця. А ще – від взаємодії командирів та заступників з ППП з нашою групою.

Ми впевнені в наших заступниках з ППП та в ротних. Бо жодного разу не траплялося такого, щоб було звернення бійця про психологічну допомогу – а нас не викликали.

Проблема з довірою до нас частково існує в тих людей, які раніше жодного разу не стикалися з психологами, або така взаємодія в них раніше не склалася.

Ось, наприклад, чоловікові за 40-50 років, він прийшов і побачив психолога, якому 25. І думає: “Чим мені допоможе ця дитина?” Навіть якщо це психолог-профі, бійці старшого віку не розуміють, чи є сенс “вантажити молоду людину своїми проблемами”?

Тож, мабуть, добре, що мені не 25 років (*посміхається*). Я кажу таким: я на цій війні відносно давно, зі мною можна розмовляти про все. І ці воїни готові потроху розкриватися і говорити про себе.

– **Як ви допомагаєте бійцю розкритися?**

– Один зі способів – озвучити прямо те, про що він боїться говорити. Він каже, що бачив поранення побратима, і далі замовкає. Питаю: “Мабуть, ти ніколи раніше не бачив такої кількості крові?”. Боець погоджується. Ми озвучили те, що він боїться визнати, бо це найстрашніше в його спогадах. І все, можна далі працювати! Тому тут дуже важливо, коли військовий психолог сам не боїться цього. Не боїться називати речі своїми іменами.

Чому це важливо? Військовослужбовець бачить, що ви з ним говорите однією мовою. А отже, здатні зрозуміти, що він відчував там.

“Мене мотивує, коли людина взяла собі щось із нашого спілкування і полегшила свій стан”

– **Пані Наталю, що вас мотивує і надихає? В першу чергу – це люди.**

– Колись давно, коли я лише ставала тренером з психології, щойно закінчила навчальний курс за фахом соціально-психологічного тренінгу. Почала вести тренінги в корпорації, і все це було досить важко. І самі люди мені здавалися важкими... Тоді я прийшла до свого вчителя. Жалілася, що люди не хочуть вчитися, не прагнуть рухатися вперед. А якщо так – нащо це все?

Він спитав мене, чи була хоча б одна людина, яка з мого тренінгу для себе щось взяла? Я згадала про двох таких. “Ось для них ти і працюєш!” – резюмував мій наставник. І я це запам’ятала далі на все життя.

– **Як ця думка допомагає вам зараз, у війську?**

– Я точно знаю, що не зможу ніколи в житті покращити психологічний стан всієї бригади. Але якщо є спілкування з бійцем, який з нашої не надто тривалої розмови взяв щось для себе, якщо я полегшила його стан у той момент – для мене це і є найголовніша мотивація.

– **Які ваші головні висновки й уроки з цієї війни?**

– Найважливіше не те, скільки у тебе зброї, і навіть не те, наскільки гарно організована військова підготовка. Найбільше значення мають тільки Люди. Саме вони воюють. За кожним успіхом стоять дуже конкретні люди, які в той момент робили свою роботу.

Яке б спорядження і техніку ви не мали, все це не матиме сенсу, якщо не буде командирів, здатних керувати, та особового складу, готового до бойової роботи.

Все у війську тримається передусім на людях. Все інше – простіше: будь-які засоби можна дістати, купити, знайти чи домовитися про них. Але починається все з Людини.

<https://novynarnia.com/2026/04/23/vijskovyj-psyholog-nataliya-salnikova/>, 23.04.2026)

===

Від втоми до агресії: з чим найчастіше доводиться працювати військовим психологам

Про роботу військових психологів розповіли на сторінці Сухопутних військ ЗС України.

«Ця професія у більшості з нас асоціюється з просторим кабінетом, комфортним кріслом, виваженою розмовою, детальним пропрацюванням ментальної проблеми, яке може тривати місяцями, а то й роками. Але це все — атрибути цивільних фахівців», — зазначили оборонці.

Військові психологи працюють у дещо інших умовах.

«Якщо цивільні можуть собі дозволити рік терапії, то в нашому випадку тиждень — це вже захмарна кількість часу», — розповіла військова психологиня Олександра Ганушевич.

Військовий психолог постійно перебуває зі своїм особовим складом і несе за нього відповідальність.

«Більшість питань на моїй практиці, більше ніж 70% — це питання не психологічного характеру. Це банальна втома, банальні побутові питання», — сказав викладач кафедри військової психології та педагогіки Ілля Герасимнюк.

За словами фахівця, у більшості випадків звернення військовослужбовців пов'язані не стільки з глибокими психологічними розладами, скільки з накопиченою втомою та побутовими труднощами.

Йдеться про порушення сну, тривалий стрес, переживання за родину під час перебування на передовій, а також прояви дратівливості чи агресії після бойового досвіду.

Окрему категорію становлять військові, які повернулися з полону. У них часто спостерігаються підвищена тривожність, різкі емоційні реакції, проблеми зі сном і загальним станом здоров'я. Саме ці чинники можуть провокувати агресію, тремор та інші реакції, що ускладнюють адаптацію.

Крім того, важливу роль відіграють труднощі у спілкуванні — як із побратимами та командирами, так і в родині. Порушена комунікація часто стає додатковим тригером і посилює напруження.

Тому ключовим чинником відновлення залишається створення безпечного та підтримуючого середовища, де військовослужбовець може відчути довіру, отримати розуміння та поступово стабілізувати свій стан.

Нагадуємо, у Військовому інституті Київського національного університету імені Тараса Шевченка можна здобути освіту за спеціалізацією «Військова психологія».

ВІКНУ — це поєднання престижної освіти, сучасної військової підготовки та повного державного забезпечення. Він готує курсантів за унікальними спеціальностями, яких не навчає жоден інший вищий військовий навчальний заклад (ВВНЗ).

Випускники ВІКНУ мають попит в усіх підрозділах Сил оборони України, а диплом відкриває можливості як у військовій кар'єрі, так і в цивільному житті. У курсантів є можливість навчатися за кордоном за обміном та проходити підготовку в країнах-партнерах.

Курсанти щомісяця отримують грошове забезпечення — понад 10 тисяч гривень, а відмінники 4 курсу — близько 20 тисяч гривень. Водночас у цивільних вишах стипендія значно менша.

(<https://armyinform.com.ua/2026/04/23/vid-vtomy-do-agresiyi-z-chym-najchastishe-dovodytsya-praczuvaty-vijskovym-psyhologam/>, 23.04.2026)

===

«Іноді для встановлення довіри потрібно кілька років». Інтерв'ю з психологинею Третього армійського корпусу

Військова психологиня Третього армійського корпусу Богдана Трачук — про особливості своєї роботи, конфлікти між командирами і підлеглими, розлучення у родинях воїнів та ставлення цивільних.

Заступниця командира роти з психологічної підтримки персоналу (ППП) Третього армійського корпусу Совеня (Богдана Трачук) — офіцерка, яка має досвід роботи з критичними станами у воєнних умовах та знає все про психічне здоров'я в контексті війни.

У інтерв'ю NV Богдана Трачук розповідає, з якими запитам до неї найчастіше звертаються військові, що впливає на рівень довіри до психолога у війську, та чому підтримка родин і близьких є важливою для психологічного благополуччя бійця.

— Розкажіть про себе: з чого почали свій шлях у армії? Коли це сталося?

— Я навчалася на військового психолога в Національній академії сухопутних військ і отримала офіцерське звання. Тому на початку повномасштабного вторгнення як психолог відчувала, що мої знання можуть бути корисними саме там. Також мені телефонували з військкомату і говорили, що психологів дуже не вистачає, агітували мене йти. Вони хотіли, щоб я йшла в ТРО.

Я з'їздила в один підрозділ територіальної оборони, але після того прийняла рішення, що якщо вже йти, то у сильний, добре підготовлений підрозділ, який виконує важливі завдання. І вибрала на той час ССО Азов у Києві — пізніше 3-тя окрема штурмова бригада.

— **Чи відповідало те, що ви побачили там, вашим очікуванням від цієї роботи?**

— Так, особливо у порівнянні з тим, що я побачила, коли побувала у згаданому підрозділі ТРО. Адже там мене, в першу чергу, розчарувала повна відсутність жінок. Я одна зайшла, на мене всі почали дивитися, бійці викрикували у коридорі, мовляв, зайдеш потім до мене на співбесіду. Якесь таке ставлення зразу було, що я перелякалася, як мені взагалі з таким підрозділом їхати на бойове завдання. А коли я приїхала до Києва у тогочасний ССО Азов, все зовсім по-іншому було, на вищому рівні.

— **Чи часто ви бачите, що військові ставляться скептично, з недовірою до діяльності психологів, ставлять під сумнів їхню ефективність?**

— Так, і за цей час ставлення змінилося сильно. На початку воно і справді було дещо скептичним. Мабуть, це пов'язане з тим, що у військовому середовищі довгий час не було культури звернення до психологів. Багато хто звик самостійно справлятися зі своїми проблемами. Тому військові вважали, що звернення до психолога — це прояв слабкості.

Але поступово це змінюється. Все більше військових розуміють, що психологічна підтримка — це такий самий елемент бойової готовності, як і фізична чи медична підготовка. Але, звісно, це все потрібно було довго пояснювати — навіть елементарні речі, наприклад, про те, що психолог працює зі здоровими людьми, а не з «хворими», з «відхиленнями». Потрібно було весь час знаходитися з бійцями поруч.

Мабуть, я заслужила повагу від бійців зокрема і через те, що від початку всюди була з ними, виконувала не лише те, що безпосередньо входить до моїх обов'язків. Коли потрібно було, робила їм цілий день бутерброди, чаї, забезпечувала їхні базові потреби. Я активно включалася у волонтерську діяльність, організовувала збори, закуповувала машини, співпрацювала з різними волонтерськими організаціями. Так вони розуміли, це будуть не просто якісь тестування, а що мені важливо, аби їхні базові потреби були забезпечені, і лише потім ми переходимо до глибшої взаємодії.

— **А що ще, крім уже переліченого, допомагає змінити ставлення до роботи психолога у війську?**

— Звісно, найкраще працює практика. Коли комусь одному це допомогло, він розказав іншим. Те, що побратим радить, для них є більшим авторитетом. Коли військові бачать реальний результат, відчують, що після розмови стає легше, що можна знайти рішення у складній ситуації, їхня довіра зростає.

Також важливо не нав'язувати свою допомогу, а просто бути поруч, показувати, що психолог — це союзник, а не контролюючий орган, який засудить, не підтримує якісь рішення. Іноді для встановлення довіри може знадобитися кілька розмов, а іноді — кілька років. Протягом цього часу важливо перебувати десь поряд.

— **У вас траплялися ситуації, коли на це пішло кілька років?**

— Так, у мене бували такі ситуації. Я пригадую, на початку деякі бійці казали, що вони взагалі у це не вірять, і не розуміють, для чого потрібні

психологи. Зараз все зовсім по-іншому: вони говорять, що це — важливо, це — добре. У ЗСУ психологів стає більше, психологічна служба розвивається.

— **Що для вас найскладніше, і навпаки найлегше у цій роботі?**

— Найскладніше — бачити усі ті випробування, через які проходять військові, розуміти масштаби втрат, болю. Найлегшим було знайти спільну мову з військовими. Коли люди відчувають твою щирість і повагу, тоді дуже швидко встановлюється контакт.

— **З якими запитами ви найчастіше працюєте?**

— Мабуть, це конфлікти в сім'ях, наприклад, коли військові замикаються у собі й через це не можуть знайти спільну мову з коханими. Часто це у результаті призводить до розлучень. Також це такі запити як безсоння, нічні жахи, фізичні збої організму як наслідок стресів, виснаження, роботи у складних умовах.

— У інтерв'ю, яке вийшло нещодавно на сайті NV, військова омбудсменка Ольга Решетилова розповідала зокрема про важливу роль, яку відіграють у житті військових їхні сім'ї та про вплив сімей. Як часто до вас звертаються із запитом, які стосуються саме стосунків військового з родиною? Що це за питання і вдається їх ефективно вирішити?

— З вересня 2025 року під час щомісячного опитування особового складу бригади задля оцінки умов служби оцінюється якість стосунків бійців із родинами та партнерами. З розповідей колег мені відомо, що військовослужбовці усіх без виключення підрозділів: піхотних, безпілотних систем, танкових, управління цей показник оцінюють як критичний або незадовільний. Такий стан речей ілюструє, наприклад, різке зростання кількості розлучень з початку повномасштабного вторгнення. Тобто ця проблема не є такою, що сформувалася лише у 2025-му. За нашими спостереженнями, вона була помітною і у 2023, і у 2022 роках.

Наскільки мені відомо, у арміях країн НАТО комунікацію родин з військовослужбовцями підтримує їхній командир. Причому, робить він це періодично. В нашому випадку, на жаль, такої практики немає. Командири зазвичай спілкуються з рідними бійців уже коли щось сталося, наприклад, коли з військовим немає зв'язку. Часто у таких випадках дружини, партнерки самі першими звертаються до командира, ініціюючи розмову.

Зараз наші психологи проводять активну роботу в підрозділах, аби навчити командування підтримувати зв'язок з близькими бійців. Це одна з обов'язкових тем, на які психологи у підрозділах всього корпусу спілкуються з особовим складом.

На жаль, небагато військових звертаються з цією проблемою до психолога. Буває так, що звертаються, уже коли розлучилися. Але якщо звертаються до розлучення, найчастіше ця робота виявляється ефективною для них та їхніх партнерок.

Начальник нашої психологічної служби, Монах, який працює з такими сім'ями, підрахував, що за останні кілька місяців він врятував від розлучень близько 10 сімей. Крім цього, наша бригада почала співпрацю з українською громадською організацією Жіноча сила. З дня на день корпус очікує друковані

матеріали від них про те, як комунікувати з рідними і близькими, яким чином уникнути конфліктів та дистанціювання від рідних. Ці матеріали будуть розповсюджені по підрозділам.

— **Як часто ви комунікуєте з родинами військових і з якого приводу?**

— Найчастіше, звісно, доводиться спілкуватися з родинами загиблих чи тих, хто зникли безвісти. Наша бригада ініціювала таку практику, щоб у випадках, коли борець визнається зниклим безвісти або загиблим, родичі не лише отримували сповіщення з військкомату, а також мали розмову з нами. Ми телефонуємо, розповідаємо, як загинув або зник цей військовий, за яких умов.

Було багато героїчних випадків, про які ми хотіли б, щоб сім'я цієї людини знала. Насправді, це були найскладніші розмови. Перші кілька разів мені було дуже складно наважитися на те, щоб про це розповідати. Особливо, коли військовий — єдина дитина у батьків, коли телефонуєш мамі. Бувало таке, коли двоє синів було у нас, і мати обох втратила. Це дуже емоційні розмови, але я розумію, що їм важливо це знати, вони чекають цього. Їм важлива підтримка з нашої сторони теж. Бували, звісно, випадки, коли рідні агресували, але ми розуміли їхню поведінку, чому так, вислуховували їх.

Бувало, коли після загибелі військового їхні активно включалися у допомогу армії, у волонтерство. Завдяки підтримці побратимів сина або чоловіка їм ставало легше. Вони відчували, що теж у цьому колі, продовжують його справу.

Пам'ятаю випадок, коли мама загиблого запропонувала віддати виплати від держави, які отримує за сина, роті цього бійця. Я, звісно, її від цього відмовляла, тому що в нього залишилося двоє дітей. Мама ж сказала, що він називав Трійку своєю другою сім'єю. Ця розмова була дуже емоційною, до сліз.

— **Чи часто вам доводиться працювати із конфліктами, які виникають між бійцями, або між бійцями і командуванням? Як це відбувається?**

— Конфлікти, мабуть, є невід'ємною частиною у кожному колективі. І це — нормально. Головне, щоб конфлікт, який виникає, не переростав у деструктивну форму взаємодії між військовослужбовцями.

У нас все побудовано на повазі. Але загалом типовими конфліктами, для вирішення яких до мене найчастіше зверталися військовослужбовці, були конфлікти між командиром і підлеглим. У психологах вони бачать нейтральну силу, яка може конструктивно вирішити проблему, не застосовуючи адміністративний ресурс. У нас сформована корпоративно-мілітарна культура, яка спонукає до вирішення спірних питань шляхом домовленостей, а не лише адміністративним впливом. У таких ситуаціях психолог намагається бути не заангажованим і зрозуміти дві сторони, детально вивчити їхні аргументи.

У більшості випадків причинами конфліктів є дискомунікація між сторонами, нерозуміння потреб один одного. Саме для того, щоб не виникало цих конфліктів, часто, після повернення з бойових завдань, ми проводимо дебрифінги з бійцями. Командир не може вислухати цілу роту людей, їхнє незадоволення чимось, або ж навпаки. Тому дебрифінги ми проводимо, коли

вони виходять малими групами. Під час цього бійці можуть висловитися про все, що було не так, розповісти про своє незадоволення після бойового виходу. Ми це все нотуємо. Деякі речі можна пояснити бійцям відразу — чому щось пішло не так. А деякі — передаєш командирю, відповідно, він потім дає бійцям зворотній зв'язок зі своєї сторони.

Такий підхід дозволяє уникнути потенційних конфліктів і того, щоб бійці обговорювали якісь проблеми за спинами інших, налаштовували одне одного проти командування через те, що щось пішло не за планом.

— У згаданому інтерв'ю військова омбудсменка також зазначала про плани розвивати службу військової медіації для того, аби це дозволило вирішувати кризові конфліктні ситуації, непорозуміння між військовослужбовцями на місцях. Наскільки ефективним, на вашу думку, міг би бути такий метод? Чи готові до цього самі військовослужбовці?

— Такої посади як медіатор у Третьому армійському корпусі зараз немає. Але у нас функціонує Хорунжа служба — її функціями є формування сенсів, елементів корпоративної культури у підрозділі, займатися просвітою побратимів, налагоджувати внутрішню комунікацію.

На базі Хорунжої служби проводяться навчання, серед яких — десятиденний курс, де навчають зокрема таких дисциплін як: психологія військового лідерства, основи військової психології, базові питання конфліктології.

Інший підхід, який дозволяє нам вирішувати потенційні конфлікти, це масштабування інституту військового лідерства та розвиток людиноцентричного підходу в управлінні з підрозділами. Наприклад, командир-лідер має сприяти також і особистому зростанню своїх підлеглих, піднімати їхню самооцінку, формувати відчуття впевненості, дотичності до команди, спонукати до розумної автономності.

Звісно, проблеми у достатній підготовці та навченості командного і сержантського складу існують. Однак впродовж минулого року безпосередньо у зоні виконання бойових завдань нам вдалося провести кілька тренінгів для бійців. Приємно, що переважна більшість експертів, залучених до таких тренінгів — це спеціалісти, які служать саме в нашій структурі, у Третьому армійському корпусі. Знаю, що така практика професійної підготовки командирів та сержантів у нас лише розширюватиметься.

Навички медіації є дуже корисними і дієвими. Безперечно, конструктивність вирішення конфліктів без тиску на військовослужбовців сприяє формуванню атмосфери у підрозділі. У свою чергу, це спонукає особовий склад виконувати свої обов'язки більш ефективно.

— Чи доводилося вам спостерігати неналежне ставлення до бійців, як-от нестатутні дисциплінарні покарання або що, з боку командування, та працювати з цією темою як психолог?

— Наскільки я знаю, зокрема і через ЗМІ, загалом у Збройних силах такі випадки справді фіксуються у різних підрозділах. На мою думку, для цього є кілька причин. В першу чергу, це радянське командування, брак освічених командирів через те, що ЗСУ дуже швидко масштабуються. Також це слабкий

інститут військового лідерства, відсутність належних умов для лікування залежних військовослужбовців. А ще — несумісність стягнень до величини проступку військовослужбовця.

У моїй особистій практиці мені не доводилося стикатися з такими випадками, адже у нас все побудовано на взаємній повазі один до одного. Мабуть, бійці бояться підвести свій колектив.

— **Ви згадали про те, що досі є командири з радянським вихованням. Чи вам доводилося з такими працювати?**

— У мене не було таких командирів. Навпаки, моїми командирами були люди, які пройшли по всіх ланках — від солдата до командира взводу, потім командира роти і командира батальйону. Мені дуже пощастило, що це були саме такі командири. У нас ніколи не було якихось незрозумілих наказів, зайвої роботи. Вони навпаки — за ефективність.

— **Чи часто бачите виснаження і втому у військових? Що можна зробити з цим в умовах, коли відправити військового на відпочинок, дозволити йому взяти паузу — просто неможливо?**

— Зрозуміло, що перебування бригади в зоні виконання бойових завдань від 18 місяців і більше без повноцінного відновлення на тилкових полігонах буде причиною як фізичного втоми, так і морально-психологічного виснаження. Тому на кожному рівні організації військового підрозділу сержанти, командири і спеціалісти з ментального здоров'я, медичний персонал — усі якимось стараються хоч трішки сприяти відновленню бійців у районі дислокації підрозділів.

Це цілий комплекс заходів, які включають і забезпечення поповнення, і вогневу підтримку, і роботу РЕБ, організацію побуту та формування сприятливої атмосфери в підрозділах. Словом, на психоемоційний стан військовослужбовця впливають усі без виключення фактори, що формують службовий і бойовий контекст.

Аби підтримати психологічне здоров'я, ми керуємося наступною моделлю, яка є стандартом в арміях НАТО, і адаптується зараз в ЗСУ. Перший рівень — навчання особового складу психологічній самопомозі та допомозі побратимам за принципом «рівний — рівному». Також розвиваємо інститут військового лідерства і формуємо стійку корпоративно-мілітарну культуру в підрозділах.

Другий рівень — це індивідуальна та групова робота військовослужбовців, психологів з військовослужбовцями та прийом у психіатра бригади чи корпусу. Цей рівень дозволяє попередити до 10–15% потенційних небажаних змін психологічного здоров'я.

Третій рівень — це відновлення або лікування за межами дислокацій підрозділів. Цей рівень дозволяє закрити решту потенційних проблем з ментальним здоров'ям. У більшості випадків військові можуть доволі якісно відновлювати свій психологічний стан. Психологи ж можуть об'єктивно оцінити психологічний стан бійця, дати професійні рекомендації щодо відновлення, проконтролювати виконання цих рекомендацій під час психологічного супроводу та залучити в процес прямого командира військовослужбовця.

Також за межами дислокації підрозділів є санаторно-лікувальні заклади для відновлення військових. Таке відновлення вимагає залучення військових психологів з військових частин, послаблюючи, на мою думку, команди психологів у районі виконання бойових завдань. У районі дислокацій ми створюємо спортивні зали, хаби для бійців. На базі цих хабів створюються музичні колективи, функціонують бібліотеки, можна зібратися, щоб пограти в настільні ігри — кому що більше до душі.

Уже є декілька хабів там, що бійці собі створюють музичні колективи свої. Є бібліотеки, які створюють, настільні ігри можуть грати.

— Як впливає на психологічний стан військових їхнє тимчасове або повноцінне повернення до цивільного життя? Що дається їм в цьому найважче?

— Повернення до цивільного життя — дуже непростий процес, це зовсім інший темп життя, інші цінності, й навіть прийняття світу після війни змінене. Найважче іноді — це відчувати, що тебе не розуміють. Тут дуже важливою є підтримка родини, фахівців. Військові очікують поваги, належного ставлення до себе.

На своєму прикладі можу розказати, що після народження дитини стикнулася з тим, що у лікарні мене запитали, що таке УБД. Це сталося, коли я запитала, чи можу пройти по УБД з дитиною без черги. Або ж інший приклад: всі говорять, що є якісь пільги військовослужбовців. Так, я запитала у лікарні, чи діють якісь пільги для дитини, якщо обоє батьків — військові. На це мені відповіли, що якби у дитини — якій ще немає року — було УБД, тоді пільги працювали би, а так — ні.

Іноді такі питання, такі слова шокують. Я складно уявляю, як це можуть витримати ті бійці, які змушені сидіти в черзі годинами, це і так для них складно. Думаю, якщо цивільні будуть так реагувати, це може призвести до великих конфліктів. Цивільні часто запитують, як дякувати військовим, як до них говорити, чи підходити на вулиці, щоб висловити якусь подяку. Але не можуть навіть елементарно пропустити військового у черзі чи обслужити належним чином у лікарні.

— Якими можуть бути наслідки війни, участі у бойових діях для психіки військових а їхніх родин у довгостроковій перспективі? На що слід звернути увагу вже зараз, аби у майбутньому ці потенційні наслідки знизити?

— Можливими є різні наслідки, від посттравматичного стресового розладу до труднощів з адаптацією у мирному житті. Але важливо розуміти, що не всі травматичні переживання обов'язково призводять до розладів. Чимало залежить від того, чи отримує людина підтримку від родини, від суспільства, професійну допомогу.

Також не варто стригти всіх під одну гребінку — мовляв, у всіх буде ПТСР, або всі повернуться з війни контужені. Ні, це не так. Зі свого боку ми можемо допомогти військовому подолати цей стан. Тому важливо уже зараз розвивати системи психологічної підтримки для військових та їхніх родин.

(<https://nv.ua/ukr/socium/yaki-problemi-u-viyskovih-chomu-ydut-do-psihologa-ta-yak-pracyuyut-z-visnazhennyam-rozpovid-oficerki-50592918.html>, 19.03.2026)

===

Військовий психолог пояснив, як гумор рятує воїнів на фронті

Українські військові попри усі труднощі, постійну небезпеку та втому не припиняють жартувати й сміятися. В соцмережах одне за одним з'являються відео з танцями чи дотепними витівками захисників. Такий гумор під час війни важливий, адже він може врятувати ментальне здоров'я.

Про це ексклюзивно заявив військовий психолог Андрій Козінчук.

Військовий психолог про важливість гумору під час війни

За словами Козінчука, під час війни не просто можна, а **треба сміятися**. Це важливо для того, аби зберегти психіку у порядку. Психолог наголошує, що потрібно тримати баланс між радістю та журбою.

"Гумор приносить гормон радості. Він компенсує весь той жах, який тільки є. Іноді навіть знецінює. Щодо військових, то гумор врятував усіх. Тому що те, що переживають військові і ті, хто дотичний до них, психіка може "не стягнути". Тому танці, меми, жарти, співи — це компенсує", — пояснює військовий психолог.

При цьому, як наголошує Козінчук, іноді жарт здатні грати й не на користь. Зокрема, дехто може тікати від проблем та просто **ховатися за допомогою гумору**. Відтак, варто у всьому дотримуватися балансу.

(<https://news.novyny.live/viiskovii-psiholog-poiasniv-iak-gumor-riatuievoyiniv-na-fronti-319717.html>, 01.04.2026)

===

Не кожен може впоратися з травмами військового: боєць про проблему з пошуком психолога

Часто захисники не готові працювати з психологом, який не має військового досвіду.

В Україні зараз доволі багато психологів, але лише частина з них може працювати з людьми, які пройшли війну. Про це сказав Назарі з позивним "Вівтар", захисник України, оборонець Маріуполя, який перебував 3,5 роки в полоні під час круглого столу в рамках спільної ініціативи громадських діячів, представників держсегмента, ветеранів та військових за підтримки УНІАН.

Його було звільнено з російського полону 2 жовтня 2025 року. Він є військовослужбовцем 12-ї бригади "Азов" 1-го корпусу НГУ "Азов", проходить реабілітацію в Unbroken.

"В нас зараз багато психологів. Але багато з них "новоспечені" психологи", - зазначив він.

При цьому військовий додав, що в його практиці з 7 психологів три були найпотужніші, з якими можна працювати.

"А інші збирають інформацію для свого досвіду", - пояснив Назарі.

Він зазначає, що якщо в цивільному житті психолог може працювати до певного рівня, а потім сказати що зупиняється, бо далі не компетентний, то у військовій психології може виникати проблема, коли є психологічний бар'єр з боку військового, котрий наголошує, що його може зрозуміти тільки людина, як пройшла те саме, що й він.

Назарі вважає, що досвідчений кваліфікований психолог, не пройшовши військового шляху, може працювати з ветераном, бо він має інструменти.

"Тут важливо, щоб він не сказав, що далі не може працювати, бо йому не вистачає компетентності. Він повинен мати високий рівень, щоб, зіштовхнувшись з труднощами, знати інструменти їх подолання", - підкреслив він.

Боець зазначив, що зараз працюють з військовими і ментори, тобто "хтось проміжний між психотерапевтом і психоаналітиком", а саме люди, які мають аналогічні ампутації, як і у військових, з проблемами, як і у пацієнта.

Під час круглого столу ветеран російсько-української війни з позивним "Херсон", провідний інструктор та експерт з психологічної підготовки і адаптації військовослужбовців, військова школа "Боривітер" зазначив, що пошук адекватного професіонала для психологічної реабілітації може затягнутися.

"Бо далеко не кожен спеціаліст володіє досвідом достатнім, щоб працювати з травмами військового, які відбуваються через зміну цінностей", - додав він.

"Херсон" наголосив, що дуже важливо одразу потрапити до спеціаліста.

"Якщо людина, наприклад, з ПТСР, не вчасно отримує психологічну допомогу, то потім доведеться працювати з наслідками", - сказав він.

За його словами, зараз дуже мало компетентних психологів, які можуть працювати з військовими.

Як повідомляв УНАН, наприкінці 2025 року Міністерство оборони України заявляло, що підготувало нову модель підтримки, згідно з якою до психологічного відновлення військовослужбовців залучатимуть цивільних психологів.

Йшлося про систему підтримки, яка здійснюється на п'ятьох рівнях та охоплює всі етапи військової служби - від першого дня до повернення в цивільне життя.

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 УНАН. 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. Частини 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 прийдемо 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 приходить 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/stolichna-gromada-peredala-biycyam-3-armiyskogo-korpusu-5000-fpv-droniv-klichko-13326036.html>, 24.03.2026)

===

Як працює підтримка психічного здоров'я військових — і що треба вдосконалити

Дослідники Центру психічного здоров'я НаУКМА Сергій Богданов, Костянтин Думчев і Катерина Косс, які разом з Правозахисним центром для військовослужбовців "Принцип" вивчали систему психологічної підтримки військовослужбовців ЗСУ, розповідають про переваги та недоліки цієї системи.

У суспільстві, в армії розуміють важливість психологічної підтримки для військовослужбовців. Але в умовах тривалої війни такої допомоги завжди бракуватиме.

У професійній спільноті регулярно звучать пропозиції збільшити штат психологів-офіцерів. Суспільство очікує кращої якості психологічних послуг для військових. Проте постає складне питання: як реалізувати ці очікування в умовах дуже обмежених ресурсів?

Боездатність підрозділу завжди має пріоритет над охороною психічного здоров'я. Можливостей для регулярних ротацій часто немає. Це реалії повномасштабної війни. А досвідчених психологів бракує не лише у війську, а й у цивільному секторі.

Науковці Центру психічного здоров'я Києво-Могилянської академії разом з експертами правозахисного центру для військовослужбовців "Принцип" провели дослідження "Шлях до ефективної психологічної підтримки військовослужбовців ЗСУ: інтегрований погляд на виклики та пошук дієвих рішень". Результати цього дослідження дозволяють краще зрозуміти, чому система психологічної підтримки військових часто працює не так, як очікується, при великих зусиллях багатьох команд у війську і в Міністерстві оборони.

Як працює система — і де вона дає збої

Формально система психологічної підтримки військовослужбовців ЗСУ виглядає досить повною: у військовому секторі передбачені етапи відбору, психологічної підготовки, супроводу та відновлення. У цивільному секторі військовим надають психіатричне лікування, також є окремі гарні практики психологічної реабілітації. Тобто система охоплює весь спектр допомоги — від самодопомоги до спеціалізованого лікування.

Але на практиці доступ до якісної допомоги дуже нерівномірний. Часто він залежить від розуміння і рішень конкретних командирів, а також від активності самих військовослужбовців, їхніх родин і побратимів.

Перша психологічна допомога і скерування

Умови, у яких перебуває більшість військових зараз — це постійний стрес, хронічна втома і виснаження через тривале перебування на передовій.

Науково доведено, що перша психологічна допомога найефективніша тоді, коли її надають відразу після психотравмуючої події і вона може здійснюватись побратимами та посестрами, які пройшли додаткове навчання. Після цього необхідно визначити, чи необхідне скерування до фахової підтримки.

Ми побачили у дослідженні, що до виконання відносно простих завдань першої психологічної допомоги залучаються кваліфіковані фахівці. Але забезпечити постійну присутність фахових психологів у зоні бойових дій для всіх військовослужбовців практично неможливо. І людські ресурси, необхідні для виконання більш складних завдань психологічної підтримки, витрачаються не оптимально.

Почасти реальну психологічну допомогу замінює формальне проведення масового психологічного тестування без подальшої роботи з результатами. Діагностика — це дуже важливий крок, але за умови, що вона допомагає у плануванні відновлення чи лікування.

На думку учасників дослідження, своєчасний доступ до програм відновлення чи лікування часто залежить від того, чи зможе командир вчасно помітити, що з військовим щось відбувається. Як зазначив один із психіатрів, який брав участь у дослідженні: "Що б ми не робили, це не працює, якщо немає лояльності командира до цієї теми і базових компетенцій у сфері психічного здоров'я. Якщо командир розуміє важливість цього питання, тоді з'являються і ресурси, і можливості. Якщо ні — система просто не працює".

Коли психолог не може бути психологом

Ще одна проблема — конфлікт ролей у роботі офіцерів психологічної підтримки персоналу. Часто ця посада поєднує дві різні функції: допомогу військовослужбовцям і дисциплінарний контроль. У такій ситуації психолог має одночасно бути людиною, якій довіряють, і людиною, яка розслідує порушення. Крім того, на психологів покладається функція морального забезпечення, яке включає патріотичне виховання. Це підриває довіру або не формує її.

Сумніви у кваліфікації психологів і стигма щодо звернення по допомогу залишаються серйозними бар'єрами — навіть тоді, коли психолог формально доступний.

Неформальна підтримка

Значна частина психологічної підтримки у війську відбувається неформально. Йдеться про підтримку "рівний — рівному": розмови між побратимами, спілкування з медиками або капеланами, прості щоденні способи впоратися зі стресом — дзвінки близьким, спорт, гумор чи догляд за тваринами. "Мабуть, тваринка допомогла найбільше... наче все стало нормально", — згадує одна з військових-респонденток дослідження.

Бойовий медик описує це ще простіше: "Якщо бачиш, що людині погано, підходиш і питаєш: "Що сталося?". Сідаєте, курите по сигареті — і просто говорите". Такі речі справді допомагають. Але коли стрес накопичується або

починає впливати на здатність виконувати бойові завдання, без професійної допомоги вже не обійтися.

Проблеми з відновленням і лікуванням

Сьогодні у ЗСУ бракує стандартизованих програм психологічного відновлення, адаптованих до умов війни. Йдеться про короткі періоди відновлення для малих груп військових, які дозволяють зменшити накопичений стрес без втрати боєздатності підрозділу. Наявні програми дуже різні за якістю і часто залежать від конкретних спеціалістів.

Психіатрична допомога при цьому нерідко починається занадто пізно — коли стан уже потребує стаціонарного лікування. Або навпаки, людей направляють до перевантажених психіатричних лікарень замість програм відновлення. Психіатр-респондент дослідження коментує це так: "Із 10 тих, кого направляли, трьом [насправді] потрібна була госпіталізація".

Слід додати, що після серйозних поранень військових можуть скеровувати на медичну реабілітацію, де також є можливість отримати психологічну допомогу. Проте навіть у реабілітаційних закладах військові не завжди отримують достатній обсяг психологічної допомоги. В Україні досі чітко не визначено, який саме обсяг такої підтримки має бути частиною медичної та фізичної реабілітації.

Що можна змінити

По-перше, система психологічної підтримки має будуватися за принципами багаторівневої моделі ВООЗ. Це передбачає, що у значній частині випадків можуть допомогти прості втручання. Тому, якщо у кожному підрозділі визначити людину, навчити і делегувати їй частину завдань з психологічної підтримки (це може бути капелан, військовий медик, замкомандира, військовий, що вже неформально виконує таку функцію в колективі), обмежені людські ресурси будуть використовуватись оптимально. Наприклад, вже є позитивний досвід роботи позаштатних помічників психолога та добровольців-хорунжих на рівні відділень, які надають першу психологічну допомогу під супервізією психологів на рівні батальйону чи бригади.

По-друге, необхідно системно навчати командирів всіх рівнів, як впровадити у своїх підрозділах регулярні процеси підтримки психічного здоров'я (наприклад, використання даних діагностики для скерування до програми відновлення), виходячи з реалій обмежених ресурсів, в тому числі часу та уваги самого командира. Продовжити навчання практикам after action review, які формують культуру відкритості і поваги.

По-третє, варто розділити функції морального забезпечення і психологічної допомоги. Це допоможе зменшити стигму і підвищити довіру до психологів.

По-четверте, потрібно запровадити стандарти різних типів допомоги — зокрема програм психологічного відновлення. Це дозволить масштабувати закупівлю якісних послуг державою і залучати цивільних провайдерів.

І нарешті, важливо розширювати доступ до дистанційної психологічної та психіатричної допомоги — через телемедицину і мультидисциплінарні онлайн-команди.

Проблему психологічної підтримки військових неможливо вирішити одним рішенням — наприклад, просто збільшивши кількість психологів. Потрібна системна робота: навчання командирів, розвиток програм відновлення, використання ресурсів цивільного сектору і підтримка неформальних практик допомоги.

(<https://www.pravda.com.ua/columns/2026/03/28/8027116/>, 28.03.2026)

===

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— *Що найбільше заважає в цій роботі?*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Медіатор має окремо поспілкуватися з кожною зі сторін конфлікту, без оцінок, щоб зрозуміти їхні потреби та позитивні наміри. Важливо показати, що ти чуєш і розумієш людину, запитати, як ці потреби можна задовольнити конструктивно? Що буде, якщо тиск триватиме?

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

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

СЗЧ: причини, наслідки, ставлення побратимів

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- *Якою має бути ця профілактика?*

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

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

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

Як психологам завойовувати довіру бійців

- *Як ви вибудовуєте довірливі стосунки з бійцями?*

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

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

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

- *Що заважає побудувати довіру?*

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

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

"Правила виживання" військового психолога

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

1. **Психолог має дбати про себе.** Знімати напругу. Консультуватися з іншим фахівцем, проходити терапію. Адже у війську він не тільки вислуховує проблеми інших людей і допомагає розв'язувати їх, але й витримує величезний тягар відповідальності.

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

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

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

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

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

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

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

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

6. **Радіти від результату.**

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

[\(https://rubryka.com/article/vid-strahu-do-syly/\)](https://rubryka.com/article/vid-strahu-do-syly/)

===

"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".

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-zalisitisa-takou-ak-bula-istoria-hmelnickoi-vijskovoi-psihologini/>)

===

Як допомогти людині, яка повернулась з фронту: 10 важливих речей для родин військових

Відстороненість, безсоння, нічні жахи, інколи — агресивна реакція... Стосунки із близькими вицвіли, позбулися фарб. Повернувшись додому з передової, найстійкіша людина може переживати екзистенційну кризу: на фронті все було зрозуміло, ось — товариші, он — ворог. А тепер? Особливо, коли військовий стикається із несправедливістю, неповагою тощо. Ми не можемо відчувати на 100%, що відбувається в душах наших близьких, які повертаються з фронту. Але ми повинні вчитися їх розуміти, адже головне, що ми будемо відбудовувати після Перемоги — не інфраструктуру чи будинки, з цим ми впораємось, — а людей.

За світовою статистикою до 80% солдатів нормально пристосовуються і до війни, і до миру. Якою буде українська статистика для людей, які не є солдатами за фахом, багато в чому залежить від тих, хто зустріне вдома.

Як допомогти близькій людині повернутися з війни не лише фізично, а й психологічно? "Телеграф" поговорив про це із психотерапевтами, які працюють із військовими та їх родинами багато років.

Важливо: говорили про військових-чоловіків, тому що жінки на війні — насправді окрема тема, і це — не про сексизм.

1. Як було до війни, вже не буде

Цю фразу психологи найчастіше говорять партнерам військових, які повернулися з передової. У вас буде нова реальність, в якій доведеться проявляти більше розуміння, поваги й підтримки.

"Так було і після в'єтнамської, і після Другої світової війни: чоловік іде на фронт однією людиною, повертається — іншою, — говорить відома психотерапевт Олена Рихальська. — І не можна щось таке особливе зробити, щоб поруч з вами ментально опинилась та сама людина, що і до війни. Ця людина бачила те, чого не бачили ви, і що дуже травматично для людської психіки. Це сталева людина, воїн, але він приніс з війни складний досвід і "воєнну" психіку".

"На фронті за одну мить організм приймає рішення: включаємо гормони стресу, наша головна ціль — вижити, — говорить психологиня лінії підтримки Veteran Nab Іванна Ковальчук. — Включаються ці механізми швидко, а виключаються дуже-дуже довго, бо мають певний накопичувальний ефект".

Майор ЗСУ у відставці, військовий психолог, психотерапевт Олексій Карачинський наводить приклад: "Друг нещодавно повернувся з фронту. Він каже, що не може ходити в кафе. Він звик їсти дуже швидко: поїв — і треба бігти на завдання. Прийшов з друзями в заклад, в якийсь момент схаменувся і зрозумів, що їсть швидко, як навіжений".

Така поведінка і реакції там, на фронті, рятували людині життя і давали змогу ефективно захищати нас з вами. Тепер потрібен час на переадаптацію.

2. Це не назавжди

Термін адаптації зі світу війни до світу умовного миру — в середньому 45 днів, зазначає Олексій Карачинський. Звісно, все індивідуально і залежить від психіки військового та умов, в які він потрапить після повернення.

М'який варіант такого переходу напрацьований в Америці, розповідає Олексій: "Солдати, які повертаються з Іраку, спочатку їдуть у санаторій в Німеччині чи іншій країні. Це, як правило, заклад закритого типу, де вони лікуються й адаптуються ті ж умовні 45 днів усім підрозділом. Тобто там одночасно і люди, яких я знаю, які мене розуміють, і нові умови — ніхто не стріляє, ніде не бахає. Після такої буферної зони людина повертається додому і сприймає все набагато простіше, ніж якби перехід відбувався різко".

В Україні, на жаль, подібних закладів і можливостей поки що немає, і це — питання до держави, яка воює вже 9, нагадаємо, років. Тож родині доведеться взяти адаптаційну підтримку хоча б частково на себе. Прийняти, що чоловік чи тато захворів на агресію чи замкнутість, і ця хвороба може тривати умовних 45 днів або більше.

3. Ніхто не міг бути готовим до війни

Наші добровольці, призовники, наші мужні чоловіки — теж. Психологія Тетяна Станіславська наводить приклад з досвіду підготовки на антитерористичних снайперських курсах ЦАХАЛ (Армії оборони Ізраїля). "Інструктори Армії оборони Ізраїля впевнені, що снайпери повинні тренуватись на мішенях, схожих на людей, а не на "яблучках". Відпрацювання знищення ворога відбувається у максимально реалістичних умовах. Наприклад, мішені для стрільби — це не картонні силуети, а повнорозмірні анатомічно правильні фігури, адже на війні ніхто не бігає із білим квадратом на грудях. А ще інструктори одягають на мішені целофанові "голови", набиті подрібненою капустою та кетчупом: коли снайпер дивиться у приціл, йому корисно бачити, як саме "вибухає голова". Це звична практика для провідних армій світу — не лише навчати технічних навичок, а й психологічно готувати до того, яким буде результат їх застосування. Тому і психологічних травм від умов реального бою у їх військових менше, резюмує Тетяна Станіславська.

Що ж тоді говорити про наших добровольців та призовників, які відірвалися від комп'ютерів, ферм, менеджменту в один день і змушені були йти на передову?

4. З людьми, які повернулись з фронту, краще бути чемними

Товариш Олексія Карачинського повернувся з фронту після участі в боях під Бахмутом. В рідному місті він служить в Нацгвардії, патрулює вулиці міста. "Він каже: "Якщо б ми не втримували один одного із друзями, я би вже прикладом почав вибивати зуби п'яним хлопцям, які не розуміють, що таке комендантська година", — розповідає Олексій. — Чому він так реагує? У людей, які побували на фронті, часто загострене почуття справедливості, і на першому етапі адаптації ще є звичка відновлювати справедливість силою, як на війні. І тільки пізніше приходить усвідомлення, що насильство — це інструмент для фронту, а не для мирного життя." Тож проявляти до такої людини агресію чи поводитись зухвало — погана ідея з передбачуваним результатом.

5. Не жалійте і не знецінюйте

Це два табу. "Важливо, по-перше — не жаліти, по-друге — не стресувати близьку людину: "Ой, що ж ми тепер робитимемо, ти прийшов зовсім інший!" Або: "А ми так тебе чекали, нам так було погано!", — пояснює Олена Рихальська.

По-перше, слава Богу, що повернувся, і це — найголовніше. А по-друге — це людина, яка прожила там ціле інше життя, і бачила таке, чого ви не бачили в тилу, навіть якщо вам було дуже складно".

Якщо ви дійсно хочете допомогти, найкраще — бути поруч, транслювати довіру і розуміння будь-якої емоції, радить Олена Рихальська: "Терпіння — ось чим вам слід запастись на найближчі місяці, доки буде проходити переадаптація із світу війни у світ поза фронтом". Навіть якщо ваш партнер різко реагує на якусь просту річ — ви зайшли до нього в кімнату чи запропонували пообідати, — не відповідайте в тому ж тоні. Спокійно скажіть: "Добре, якщо захочеш їсти, скажеш". Або: "Добре, якщо що — я поруч" — і не чіпайте дві-три години.

6. Станьте "білим аркушем"

Дуже важливо розуміти, що чоловік, який прийшов із війни, не повинен вас підтримувати. Від нього зараз нічого не можна вимагати. Ви тільки його "віддзеркалюєте", даєте йому те, що йому хочеться, що йому потрібно, — зазначає Олена Рихальська і пояснює: "Багато жінок несвідомо є егоїстками. Саме несвідомо, з різних причин — тому що до війни була самою коханою, тому що чоловіка довго не було, або їй теж було дуже погано, будинок розбомбили тощо. Але, якщо хочете відновити свого чоловіка, вам потрібно забути на час про себе і просто включитися в його емоційний стан, тоді ви зможете зрозуміти, як допомогти. Вам потрібно створити символ світу, в який він повернувся, і цей світ має для нього бути максимально комфортним і психологічно безпечним".

Звісно, на кожному кроці буде виникати багато питань — як поводитись у тій чи іншій ситуації. "Коли ви — білий чистий аркуш паперу, коли ви на якийсь час відмовилися від свого еґо, від своїх претензій, сфокусували увагу на цьому чоловікові, він сам на цьому білому чистому аркуші паперу "напише", що йому потрібно, — пояснює психотерапевт. — І ви це зрозумієте. У цьому сенсі мені цікавий образ наших українських козачок, які, з одного боку, панували над своїми чоловіками, могли навіть з ними піти у похід, якщо хотіли. Але, коли чоловік був слабким в якийсь момент, вони могли проявити іншу полярність — підлаштуватися під нього, підтримати, дати сили. І ми інакше ніяк не зробимо".

7. Не розпитуйте про війну

Ще один із частих запитів від дружин військових: "Що робити? Чоловік не йде на контакт, я не розумію, як йому допомогти", — говорить Іванна Ковальчук.

Причинами замкнутості й небажання йти на контакт може бути реакція на вашу поведінку (наприклад, докоряння чи надмірну активність), порушення особистих кордонів (а військовий досвід — це дуже особиста територія!) так і необхідність "переварити" пережите.

"Людина, яка воює, може забрати життя іншої людини. Коли вона повертається у цивільне життя, де зникає поділ на "свій" і "ворог", доводиться адаптовуватися до того, що тут усі люди "свої", — говорить Іванна Ковальчук. — На фронті у військового немає часу аналізувати, продумувати та проживати події, що з ним відбуваються — це не на часі. А коли він повертається до безпечного життя, психіка починає все це опрацьовувати, тож людина може на якийсь час відсторонитися. А може прокручувати "на повторі" одні й ті самі події. І тоді потрібно слухати стільки разів, скільки йому хочеться розповідати".

Буває, що людина "застряє" в минулому, постійно проживаючи один і той самий бій, одну й ту саму ситуацію — ми говоримо про так звані флешбеки. Коли ось поруч був живий друг, ти відійшов — в нього влучила куля чи снаряд. Як таке могло бути? Чому не забрав його з собою? Чому вижив, а він загинув? Чому так? І поки людина не знайде для себе відповідь на це питання, її мозок буде на 80% зайнятий цією проблемою. Ви не допоможете розпитуванням і наполегливістю.

"Краще сказати: мені це важливо, я буду найщасливіша людина, якщо ти мені щось розкажеш. Але я не знаю, що можна, а що не можна питати. Тому, якщо раптом ти захочеш поговорити, я буду неймовірно щаслива", — радить Олексій Карачинський.

8. Зверніть увагу на режим і умови сну

Однією з поширених проблем після повернення є порушення сну. "Є сенс перший час спати окремо — не в інших кімнатах, а на різних ліжках, — зазначає Іванна Ковальчук. — Якщо людині будуть снитися жахіття, вона випадково може завдати вам шкоди, просто не проконтролює цей момент".

Добре забезпечити якесь приглушене світло — нічник в кімнаті або світло в коридорі. Як це допоможе? Коли людина раптом прокинеться посеред ночі, швидко зможе зорієнтуватись, де знаходиться, і що вона у безпеці.

Якщо чоловік спить тривожно, доторком його краще не будити. Якщо уві сні він знову проживає бій з ворогом, реакція на дотик може бути несвідомо агресивною.

Буває, що люди після служби на нулі спочатку не можуть спати у тиші — вона тисне. Увімкніть на ніч приглушено телевізор, радить Іванна Ковальчук.

А Тетяна Станіславська підкреслює: людині, що пережила сильну травму, не можна не висипатися і залишатися голодною — це підсилює тривожність, а отже — і агресію.

9. Піші прогулянки вдвох — ліки

Іванна Ковальчук радить на початку організовувати час окремо — для пари, і окремо — для всієї родини з дітьми, бажано — за межами дому. "Краще, щоб це були якісь піші прогулянки на природі, — говорить психологиня. — Прогулянки самі по собі знімають стрес, а ще це допоможе налагодити довірливу атмосферу".

Похід в торгові центри, кафе чи боулінг може бути не найкращим рішенням — ви не знаєте, що чи хто може "тригернути" людину, як на неї вплине бурхливе тилове життя. Перехід має бути плавним.

"Дітей важливо попередити, що тепер є нові правила в спілкуванні з татом, — пояснює Іванна Ковальчук. — Він любить їх, все добре, але тепер зі спини зненацька ми не підходимо і не обнімаємо, і з-за кута на нього не вистрибуємо, поведимось трохи спокійніше. Поганого в цьому нічого немає, просто тепер взаємодіємо трохи інакше".

10. Дійте сьогодні й будуйте плани на майбутнє

Намагайтесь повернути людину до того життя, яке було до травматичних подій: режим дня, домашні справи тощо, радить Тетяна Станіславська: "Не факт, що це одразу вийде чи кардинально допоможе. Просто тримайте це в полі зору".

Визначте, що впливає на вашого партнера як заспокійливе — сидіння біля вікна, ремонт техніки, хобі, ще щось. Хай робить це стільки, скільки хоче. "Якщо йому спокійніше спати в одязі та взутті перший час — ок, нехай спить, — говорить психотерапевт. — Якщо важливо змінити замки на входних дверях — ок. Хоче поставити захисні ролети на вікна 20 поверху — нехай. Його відчуття захищеності важливіше. Зараз воно зруйноване, дозвольте йому компенсацію!"

Говоріть про майбутнє. Не важливо, чи це плани на найближчу перспективу, чи щось віддалене — головне створити відчуття, що після того пекла на передовій є завтрашній день, і майбутнє також існує, радить Тетяна Станіславська: "Це важливо тому, що люди, які пережили травму, майбутнього свого не бачать. Від слова "зовсім".

Що робити, якщо все це триває довше, ніж умовних 45 днів?

"Потрібно говорити про те, що ви відчуваєте — є проблема, — говорить Олексій Карачинський. — І запитати: "Ти бачиш і відчуваєш так само, як я, чи ні?" Це потрібно, щоб синхронізувати погляди на те, що відбувається. Якщо і чоловік відчуває так само, що проблема є, можна робити наступний крок: "Давай тоді разом думати, що робити". І не бути вчителькою, не бути мамою, а пропонувати — давай разом шукати вихід". Якщо людина проблему не визнає, потрібен інший крок — шукати авторитетів, які можуть вказати на проблему і яких вона послухає, радить військовий психолог. Таким авторитетом може бути батько, комбат, друзі.

Всі психологи сходяться в тому, що ідеально — отримати фахову допомогу. Тим більше, що сьогодні існує достатньо волонтерської підтримки для військових. " Не хочете чи не можете йти в терапію — хоча б отримайте консультацію у психолога, що відбувається з вашим партнером і як йому допомогти, — говорить Тетяна Станіславська. — Чим раніше близька людина отримає кваліфіковану допомогу, чим раніше ви отримаєте консультацію, тим вище шанси, що адаптаційний період пройде без тривалих наслідків".

https://internetua.com/yak-dopomogti-luadini-yaka-povernulas-z-frontu-10-vajlivih-recsei-dlya-rodin-viiskovih?utm_source=ukrnet_news#google_vignette

===

«Війна не закінчується після повернення додому»: психолог Степан Савчук про адаптацію ветеранів

Підвищена тривожність, порушення сну, агресія та інші психологічні наслідки пережитого стресу можуть потребувати допомоги не лише психологів, а й неврологів та інших медичних фахівців.

Про це розповів ветеран, психолог та громадський діяч **Степан Савчук** у програмі «Любов і війна», пише Фіртка.

За його словами, у роботі з ветеранами він часто спирається на досвід американських військових психологів, які мають значну доказову базу щодо наслідків бойових дій для психічного здоров'я.

«Якщо брати досвід американських військових, які повернулися з Іраку та Афганістану, то понад 40% ветеранів мають труднощі із соціальною адаптацією.

Соціальна адаптація — це повернення додому, до сім'ї, друзів і мирного життя», — зазначив Савчук.

Ветеран наголосив, що фронт і тил — це два різні світи, між якими існує складний психологічний перехід.

«На фронті людина функціонує за одними правилами, вдома — за зовсім іншими. І цей кордон надзвичайно важко перейти. Саме тому значна частина ветеранів стикається з труднощами у спілкуванні з родиною, дітьми, батьками, друзями та людьми, які не були на війні», — пояснив психолог.

Водночас, за словами Савчука, наслідки війни відчують не лише військові.

«Насправді травмоване все суспільство. Це стосується і цивільних, і колишніх, і чинних військових. Війна загострює все, що є всередині нас: страхи, переживання, тривоги та проблеми, пов'язані з психічним здоров'ям», — сказав він.

Фахівець переконаний, що першим кроком до покращення психологічного стану є усвідомлення проблеми.

«Людина має зрозуміти, що не контролює свої стани: агресію, надмірне збудження, деструктивні думки чи ступор. Коли вона усвідомлює, що це заважає їй нормально жити, і готова працювати над цим самостійно або зі спеціалістами — це вже найважливіший крок», — зазначив Савчук.

Водночас він звернув увагу на проблему стигматизації психологічної допомоги, особливо серед чоловіків і ветеранів.

«Багато хто не визнає, що має проблему. Часто це пов'язано із соромом або страхом здатися слабким. У суспільстві досі зберігаються стереотипи, що до психолога чи психіатра звертаються лише люди з серйозними психічними розладами.

Хоча ми без вагань йдемо до терапевта чи травматолога. Коли болить душа, звернення до психолога має бути такою ж нормальною практикою», — наголосив фахівець.

Окремо під час розмови Савчук торкнувся теми кохання та його ролі у відновленні військових після пережитого.

«Кохання — це одне з найсильніших людських почуттів. Воно може допомогти людині пережити війну та віднайти сили рухатися далі», — переконаний психолог.

За його словами, особливе захоплення викликають жінки, які залишаються поруч із чоловіками після війни, попри фізичні чи психологічні зміни.

«Я надихаюся тими жінками, які кохають серце серцем. Навіть коли чоловік повертається зовсім іншим — як фізично, так і психологічно — вони залишаються поруч. На мою думку, саме кохання є одним із найсильніших чинників успішного відновлення», — підсумував Степан Савчук.

(https://firtka.if.ua/blog/view/viina-ne-zakinchietsia-pislia-povernennia-dodomu-psikholog-stepan-savchuk-pro-adaptatsiiu-veteraniv#goog_rewarded, 06.06.2026)

===

"Янголи" та "хмаринки" шкодять: психолог про те, як говорити дітям правду про загибель

Війна принесла в українські родини випробування, до яких неможливо підготуватися заздалегідь. Найважче з них - необхідність пояснити дитині, що тата, мами чи дідуся більше немає. У такі моменти дорослі часто губляться, намагаючись захистити малечу метафорами про "хмаринки" або відкладаючи розмову "на потім". Проте замовчування та вигадки можуть лише поглибити травму.

Як правильно побудувати цю надскладну розмову з дитиною, розповіла для РБК-Україна магістр психології та сертифікований дитячий психолог Олена Погорелова.

Дорослий як опора: спочатку "маску на себе"

Перш ніж починати діалог, важливо оцінити власний ресурс. Дитина миттєво зчитує стан дорослого, і якщо ви перебуваєте в стані істерики, конструктивної підтримки не вийде. Психолог наголошує на важливості самодопомоги:

"В стресових ситуаціях та в моменти емоційного перенапруження дитина ніби маленький човен у шторм у морі, а дорослий є якорем, який допомагає втриматися. Тому щоб допомогти дитині пережити втрату, важливо в першу чергу прожити свої емоції та потурбуватися про себе. Коли в сім'ї сталася біда і загинув член сім'ї чи близький родич, дитині варто про це сказати, не варто затягувати розмову на тижні чи місяці", - радить Олена Погорелова.

Де, коли та як повідомити невітійну новину

Місце та людина, яка приносить звістку, мають вирішальне значення для того, як дитина інтегрує цей досвід у свою психіку.

"Про втрату дитині краще повідомити тоді, коли дитина перебуває у спокійному стані, в безпечному та звичному для себе місці (вдома, наприклад). Почути невітійні новини дитина має від близької людини, які довіряє (мама або тато, бабуся, дідусь). Дитині варто говорити правду, про те, що сталося, не варто говорити, що "людина полетіла на хмаринку", "дивиться з неба на нас", "перетворилася на янгола" чи щось тому подібне. Це може викликати у дитини страхи або марні надії, що людина може повернутися", - пояснює психолог.

Фахівець підкреслює, що мова має бути чесною, але адаптованою:

"Краще говорити дітям правду, враховуючи вік дитини. Можна сказати, що людина (тато, мама, дідусь, дядько) захищала нашу країну від ворогів, але, на жаль, вона загинула, її тіло вже не працює, вона не дихає і не повернеться до нас. Можна використати казки або мультики як приклад, де головний герой когось втрачає", - радить Олена Погорелова.

Спектр реакцій: від байдужості до агресії

Батьки часто лякаються, коли дитина замість сліз починає гратися чи виявляє гнів. Проте будь-яка реакція - це спосіб психіки вижити.

Реакція дитини може бути дуже різною. Наша психіка може реагувати по різному на стрес. Хтось може удати, що нічого не сталося, відреагувати байдужо,

одразу перевести тему розмови, не хотіти говорити про втрату взагалі. Хтось може заперечувати, говорити, що це неправда, що це помилка.

"Дитина може мати дуже бурхливу реакцію: сильний сум, злість та агресія. Дуже важливо будь-які емоції легалізувати, дозволити їх прожити, прийняти будь-яку реакцію дитини. Може бути, що дитина буде сильно злитися, в такому випадку, можна створити для дитини місце, де вона може свою злість відреагувати. В дитини, також, може виникати багато запитань, тому до цього варто бути готовим і питання не лишати без відповіді", - пояснює психолог.

Ритуал прощання та вікові обмеження

Окреме питання - участь дитини у похованні. Тут існують чіткі рекомендації щодо віку та підготовки:

Психолог радить дітей до 4-5 років не брати на похорон, краще зробити ритуал прощання іншим способом. Дітей старшого віку, якщо вирішили взяти, то варто підготувати, розповісти, що там буде відбуватися.

"Пам'ятайте, що ваша присутність, чесність та готовність вислухати навіть "найнезручніші" запитання є найкращою терапією для дитини, яка зіткнулася зі смертю близької людини на війні", - резюмує Олена Погорелова.

<https://www.rbc.ua/rus/lifestyle/yangoli-ta-hmarinki-shkodyat-psiolog-te-1776454043.html>, 18.04.2026)

===

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

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

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

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

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

— *А чому ці зображення такі різні?*

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

Наша війна не про деградацію, а про людські цінності

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

— Загалом моя сфера дослідження як науковця була присвячена саме психології вчинку й самовизначення. У мене вже були певні напрацювання й перший варіант докторської дисертації. Я навіть пройшов передзахист у кінці 2013 року. Проте робота була настільки авторською, що до захисту мене не допустили. Усе ж я не здався. І хоча на війні мені так і не вдалося провести

апробацію роботи, бо треба було працювати психологом-практиком, паралельно я умудрявся проводити дослідження. Тому звідти приніс практичні матеріали, які фактично пройшли війну. І просто з війни потрапив у докторантуру, буквально мене забрали з Торецька. Якраз закінчувався контракт, я саме звільнявся з армії за віком. Далі 3 роки докторантури, 3 роки доопрацювання дисертації. А зараз я просто впроваджую ці практичні дослідження в життя.

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

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

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

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

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

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

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

А ветеранська психологія — це вже мирна ситуація.

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

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

– Насправді це просто. Війна, розпочата ще в 2014 році, створила умовний поділ життя на два світи. Це світ мирних людей, для яких війна десь там, за дужками, у яких є обіди за розкладом, свята та інше. І світ військових. У людини на війні 24/7 робочий день, і вдень, і вночі вона має воювати. Причому на війні, у нашому варіанті, працює мотивація захисника: я йду не нападати й убивати, а йду захищати свою Батьківщину. Як правило, свою сім'ю, дітей, а не якусь ефемерну Батьківщину. І коли ветеран повертається додому, перше, що він бачить — оці два світи. Його шокує, що мирний світ до нього, як мінімум, недружній. І він потрапляє із полум'я війни в пекло мирного життя. Це я не вигадую, а цитую слова військових.

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

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

– Що є найскладнішим для військових у процесі післявоєнного відновлення?

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

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

– І як же цьому зарадити?

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

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

– З якими психічними розладами найчастіше стикаються ветерани?

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

– Розкажіть детальніше про цю методику.

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

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

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

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

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

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

– **Як потім відбуватиметься пошук роботи для дипломованих фахівців?**

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

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

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

– Як загалом сформувався проєкт «Ветеранська хата»?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

===

Залежність під час війни: психолог назвав навичку, без якої лікування не працює

Психолог Олексій Удовенко в ефірі «Київ24» пояснив, чому обмеження доступу до об'єкта залежності — лише перший крок, а справжнє лікування потребує розвитку навичок саморегуляції. Фахівець наголосив: залежності часто маскують глибші проблеми — депресію, тривожні розлади та ПТСР.

Тема залежностей в українському суспільстві набуває особливої гостроти під час війни. Як раніше писав Ukrainian Wall, кількість звернень по психологічну допомогу в Україні зросла в рази після початку повномасштабного вторгнення рф. Психолог Олексій Удовенко в ефірі телеканалу «Київ24» детально пояснив, чому одних лише заборон недостатньо для подолання залежності.

За словами фахівця, обмежити доступ людини до того, що викликає залежність, — важливий, однак недостатній захід. «Ключове завдання — навчити людину розпізнавати свій стан і регулювати його безпечними способами», — зазначив Удовенко.

Психолог підкреслив, що залежності рідко виникають самі по собі — у більшості випадків вони є спробою впоратися з глибинними психологічними проблемами. Депресія, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — саме ці стани часто стають ґрунтом для формування залежної поведінки.

Саморегуляція: що це і чому вона важлива

Саморегуляція — це здатність людини усвідомлювати власний емоційний стан і керувати ним без шкоди для себе та оточення. Удовенко наголошує, що саме цю навичку часто недооцінюють у процесі лікування залежностей, хоча вона є критично важливою для довгострокового результату.

«Людина має навчитися розуміти, що з нею відбувається в момент тяги до об'єкта залежності. Які емоції вона переживає? Яка потреба стоїть за цим імпульсом? Відповіді на ці запитання — перший крок до контролю», — пояснив фахівець в ефірі «Київ24».

Війна як каталізатор залежностей

Особливу тривогу викликає зростання кількості залежностей на тлі війни. Постійний стрес, втрати, невизначеність майбутнього — усе це створює ідеальні

умови для розвитку як хімічних, так і поведінкових залежностей. Психолог закликав не ігнорувати перші тривожні сигнали та звертатися по фахову допомогу.

Удовенко також додав, що лікування залежності — це комплексний процес, який включає роботу з психотерапевтом, розвиток навичок саморегуляції, а в деяких випадках — і медикаментозну підтримку. Заборона без навчання альтернативним способам регуляції стану — це лише відтермінування проблеми.

(<https://week.ukrainianwall.com/161145-zalezhnist-pid-chas-viyni-psiholog-nazvav-navichku-bez-yakoji-likuvannya-ne-pracyuye>, 01.06.2026)

===

"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 Калусь 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 калуським 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 працюватиме 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 доколишнім не обов'язково розуміти та підлаштовуватися. 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>)

===

«Військові — не машини. Це люди»: психіатрія про ПТСР, втому та життя після фронту

«Мені там було спокійніше, ніж у цивільному житті» — таке психіатрія Ганна Гостіщєва часто чує від військових після повернення з фронту. За роки великої війни тема ПТСР стала значно відкритішою, але

разом із цим навколо психічного здоров'я військових досі залишається багато страхів, стигми й спрощень. Ми поговорили про те, чому не варто зводити всі психологічні труднощі лише до ПТСР, як війна змінює людей і чому суспільству важливо навчитися підтримувати без жалю та стереотипів.

Психологічний стан військових під час війни

— Тема ПТСР під час великої війни стала значно помітнішою. Але чи не спрощуємо ми ситуацію, коли говоримо про психічне здоров'я військових лише через цю призму? Які психологічні стани чи виклики сьогодні найчастіше доводиться спостерігати серед військових?

— Дійсно, від початку повномасштабного вторгнення тема ПТСР стала значно помітнішою, але потрібно зазначити, що не всі психічні труднощі військових варто визначати як ПТСР. Часто може йтися про загострення тих станів, які були наявні ще до служби. Це може бути депресивний або тривожний спектр розладів. Іноді це навіть охоплює психотичний спектр.

Водночас є багато військових, які проходять цей досвід без формування клінічно значущих психічних порушень. Тобто загалом ми бачимо високий рівень психоемоційного виснаження, хронічної напруги та життя в умовах постійної загрози. Але водночас є й такі випадки, і вони доволі часті, коли військові демонструють значну психологічну стійкість і здатність адаптуватися навіть до постійно загрозливих і травматичних ситуацій.

Про психічне здоров'я потрібно говорити відкрито — не романтизуючи й не приховуючи. Без сорому. Бо це не про щось соромне, а про щось важливе. І мені подобається тенденція, що зараз багато тренінгів і курсів з першої допомоги, зокрема психологічної. Бо якщо ти знаєш, як допомогти людині поруч, то це дуже хороший напрямок розвитку суспільства.

— Зараз про військових дуже часто говорять як про людей, які мають бути сильними й витривалими буквально до всього. І мені здається, що цей образ настільки закріпився, що іноді люди просто не допускають думки, що військовий може не справлятися. Як це впливає на готовність звертатися по психологічну чи психіатричну допомогу?

— Дуже негативно, бо створює відчуття, ніби ти не маєш права бути втомленим, виснаженим чи потребувати допомоги. А це не так. Військові — це не машини. Це люди, які щодня живуть в умовах надзвичайного стресу і загрози життю.

Мені б дуже хотілося, щоб більше говорили не лише про силу військових, а й про те, наскільки вони заслуговують поваги та вдячності. Бо коли ми навішуємо ярлик «надвитривалості», це ніби позбавляє людину права сказати: «Мені важко».

І тут велика відповідальність саме на цивільних. Не лише дякувати, а створювати простір, у якому людина може чесно сказати, що вона не справляється, і не отримати за це засудження.

— Мені здається, що суспільство взагалі дуже кидається з крайності в крайність. Спочатку військових жаліли й сприймали виключно як травмованих людей, тепер — навпаки, як тих, хто має витримати абсолютно

все. І обидві ці позиції, як на мене, виглядають дуже небезпечними. Наскільки такі крайнощі впливають на подальше сприйняття військових?

— І та, і інша позиція шкодить. Ніхто не народжується для війни. Немає людей, які були створені для того, щоб нескінченно витримувати стресовий вплив.

Тому дуже важливо пам'ятати, наскільки слова — це сила. Перед тим, як щось сказати, ми маємо залишатися ввічливими і ставитися з повагою до будь-якої людини. У цьому і є наша сила як суспільства.

Непомітні прояви ПТСР

— Дуже часто ПТСР асоціюють лише з флешбеками чи панічними атаками. Чи так це? Які симптоми, на вашу думку, суспільство найчастіше не помічає?

— Якщо говорити про симптоми, які малопомітні, але дуже важливі, то це насамперед симптоми уникання. Людина стає більш замкнутою, віддаляється від оточення, уникає місць або ситуацій, які можуть нагадувати про травматичний досвід.

Збоку це може виглядати так, ніби просто змінилися характер або інтереси. Але насправді психіка таким чином намагається захищатися.

Ще один важливий прояв — постійна внутрішня напруга й очікування небезпеки. Людина ніби постійно перебуває в режимі готовності: з'являються проблеми зі сном, дратівливість, труднощі з концентрацією.

І тут я дуже часто чую від своїх пацієнтів, що їм «там» було спокійніше, ніж у цивільному житті. Бо в бойових умовах психіка адаптується до постійної небезпеки, і мозок починає сприймати це як звичне середовище. А після повернення контроль втрачається, і це лякає.

І важливо розуміти: ПТСР — це далеко не завжди про людину, яка закрилася в кімнаті й не функціонує. Людина може продовжувати працювати, спілкуватися, виконувати свої обов'язки, але при цьому перебувати у стані постійного виснаження.

Адаптація військових до цивільного життя

— Якщо говорити вже про повернення у цивільне життя, то, окрім самої травми, дуже помітним стає конфлікт між військовою і цивільною реальністю. Які речі тут найчастіше стають точками непорозуміння?

— Основний конфлікт — це нерозуміння контексту. У війську життя вимірюється хвилинами і секундами. А тут — годинами, днями, якимось довгостроковим плануванням.

Після повернення цивільні проблеми можуть здаватися максимально дрібними й далекими від реальності. Але тут дуже важливо не відштовхувати військового й не ставитися до нього, як до «небезпечної» людини.

Іноді найкраще, що може зробити цивільний, — чесно сказати: «Я не знаю, як правильно поводитися, але хочу тебе підтримати». Це набагато краще за фрази типу: «Я тебе розумію», коли насправді людина не може повністю зрозуміти цей досвід. Не обов'язково говорити лише про війну. Головне — бачити у військовому людину.

Роль близьких і підтримка військових

— Мені здається, тут важливо говорити й про родини військових. Часто саме близькі першими помічають зміни, але не знають, як правильно реагувати. Що робити, якщо людина заперечує, що їй потрібна допомога?

— Найважливіше — не бути нав'язливими. Людина часто і сама розуміє, що щось не так. Але тут важливо не тиснути.

Потрібно сказати: «Я поруч. Я хвилююся за тебе. Якщо тобі буде потрібно — я готовий допомогти». Не тому, що страшно поруч із людиною, а тому, що страшно за неї.

Також дуже важливо розуміти: ми всі змінилися через війну. І мета лікування — не зробити людину такою, якою вона була раніше. Бо вона вже не буде такою. Завдання — допомогти інтегрувати цей досвід так, щоб людина могла жити далі й знову отримувати насолоду від життя.

І це стосується не лише військових. Їхні близькі теж живуть у постійній тривозі, виснаженні й страху.

Реабілітація та психіатрична допомога

— Зараз дуже багато говорять про нестачу спеціалістів і загалом про те, чи вистачить системі ресурсу для реабілітації військових після війни. Наскільки це зараз реалістичний страх?

— Я, мабуть, дивлюся на це більш оптимістично. Так, це буде величезна робота. Але вже зараз дуже багато людей працюють на перспективу — навчаються, створюють програми, працюють над системою відновлення.

І потрібно розуміти, що не всім буде потрібне тривале лікування. Для когось дуже важливим буде просто повернення у безпечне середовище — до сім'ї, до нормального життя, до можливості нормально спати, їсти й відчувати базову безпеку.

Тому я думаю, що спеціалістів поступово стане більше. І головне — вже зараз ця тема не замовчується.

Вплив медіа та суспільства на сприйняття ПТСР

— У медіа тема ПТСР стала значно відкритішою, але водночас дуже часто її або романтизують, або навпаки — демонізують. Як ви оцінюєте роль медіа у формуванні ставлення до військових і до психічного здоров'я загалом?

Сучасні технології — це і наше багатство, і наш гріх одночасно. Бо тема ПТСР дійсно часто спрощується, виникає стигматизація. Але навіть попри те, є важливий плюс — про це почали говорити відкрито. Раніше сама тема психіатричної допомоги була майже табуованою. Потрібно просто вміти критично сприймати інформацію. Не сприймати все, як абсолютну істину, лише тому, що це побачили в інтернеті. Але сам факт того, що про психічне здоров'я почали говорити активно, — це вже дуже великий крок.

— Іноді складається враження, що втома й тривога накопичились уже не лише у військових, а буквально в усьому суспільстві. І це теж впливає на сприйняття теми ПТСР. Наскільки цивільні сьогодні самі перебувають у виснаженому стані?

— Війна триває вже дуже довго, і це виснажило всіх — і військових, і цивільних. І дуже важливо розуміти: якщо людина іноді думає про себе й про власне виживання — це нормально.

Це не робить людину байдужою чи поганою. Ми всі маємо право на перепочинок. Я часто кажу, що людина не може якісно допомагати іншим, якщо не подбала про себе. І це нормально — іноді зупинитися, видихнути, дати собі можливість відновитися.

— Якщо говорити про ставлення до психіатричної допомоги загалом, чи помічаєте ви зміни за останні роки?

— Так, поступово ставлення змінюється. Люди вже менше бояться психіатрів, психотерапевтів і психологів.

Раніше слово «психіатр» викликало образ чогось страшного й карального. А зараз люди починають розуміти, що звернутися по допомогу — це нормально.

І я завжди кажу: у психіатрії немає «пізно». Якщо людина прийшла по допомогу зараз — значить, ми працюємо з тим станом, який є зараз. І робимо все можливе, щоб покращити якість життя.

І дуже важливо не здаватися після першого невдалого досвіду. Якщо не підійшов один спеціаліст — це не означає, що допомога не працює.

Повернення військових після війни

— Ми дуже багато говорили про самих військових, про систему допомоги, про цивільних. Але якщо дивитися ширше — що має змінитися в Україні після війни, щоб військові не залишилися сам на сам із цими проблемами?

— Найгірше, що можна буде зробити, — це просто перестати говорити на цю тему. Не можна табувати тему військових або робити вигляд, що тепер це проблема лише спеціалістів.

Не потрібно ділити людей на «військових» і «цивільних». Так, зараз ця різниця існує. Але не потрібно перетворювати її на прірву.

Також не потрібно демонізувати військових і чекати якогось «вселенського хаосу» після їхнього повернення. Ми вже живемо в умовах хаосу.

Найважливіше — залишатися суспільством, яке вміє чути, підтримувати й не засуджувати.

<https://thegard.city/articles/467404/psihiatr-pro-ptsr-ta-zhittya-pislya-frontu>

===

ПТСР у військових: симптоми, лікування та поширені проблеми

В Україні вже довгий час триває війна і тому ми розповідаємо, що таке ПТСР у військових, як із цим жити та, як проходити реабілітацію.

Війна є одним із найбільш потужних стресогенів, що впливають на психіку людини. Посттравматичний стресовий розлад, є надзвичайно актуальною темою, особливо в контексті сьогодення в Україні.

З кожним роком зростає кількість військовослужбовців, психіка яких зазнає травм. ПТСР є серйозним порушенням психічного здоров'я, яке значно

погіршує якість життя людини, її соціальні зв'язки, працездатність та загальне самопочуття.

Надання своєчасної та кваліфікованої допомоги є важливим для їхнього психологічного відновлення та запобігання довгостроковим наслідкам.

Що таке ПТСР у військових

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — психічний розлад, який виникає після переживання психотравмувальної події, як-от війна, бойові дії, тортури, полон, поранення, загибель побратимів та інші.

Українські військові здійснили масштабну атаку на стратегічні об'єкти РФ. Серед цілей — Оренбурзький газохімічний комплекс, центр космічного зв'язку “Владимир”.

У людей, які мають ПТСР, нервова система замість того, щоб заспокоїтися, продовжує перебувати в стані збудження. Різні ділянки мозку починають робити помилки. ПТСР порушує певні дії мозку, тому людина втрачає можливість ясно мислити.

Посттравматичний стресовий розлад, є надзвичайно актуальною темою, особливо в контексті сьогодення в Україні. З кожним роком зростає кількість військовослужбовців, які зазнають травматичних подій адже — це нормальна реакція на події, які виходять за межі життєвого досвіду особистості. ПТСР є серйозним порушенням психічного здоров'я, яке значно погіршує якість життя людини, її соціальні зв'язки, працездатність та загальне самопочуття.

Пам'ять втрачає свою звичну послідовність і тим самим порушується логічність причинно-наслідкових подій. Тіло реагує так, ніби небезпека й досі в житті людини, хоча насправді загрози може й не бути.

Такий розлад проявляється в тому, що людина постійно й досить яскраво переживає певну подію, наче вона відбувається тут і зараз, емоції відчуються так само (страх і занепокоєння).

Коли військовий був на фронті — це нормальна реакція тіла на небезпеку, але в повсякденному (мирному) життя — це вже не норма. Люди, у яких сформувався розлад, не мають змоги самостійно придушити страх та паніку, навіть якщо вони чітко розуміють, що подія вже минула й немає ніякої небезпеки для життя.

Здебільшого симптоми отриманої психологічної травми минають самі по собі. Проте, якщо людина «застрягає» в стані підвищеної тривожності (довше ніж 30 днів) та не може розслабитися і спокійно реагувати на певні події, то вже необхідно звернути увагу.

Травматичні спогади можуть легко запустити й нагадати про те, що трапилося. Травматична подія втручається в життя людини нав'язливими спогадами, негативними думками та нічними жахіттями, що заважають нормально жити. Через це військові можуть усамітнюватися та виникають складні емоційні стосунки (сором провини та почуття моральної травми).

Коли такий стан починає впливати на повсякденне життя: нав'язливі спогади, страх (коли життю нічого не загрожує), уникнення, негативні зміни в мисленні та настрої, гіперзбудливість, то це перші показники про те, що це,

можливо, ПТСР та вказує на необхідність звернутися за допомогою до спеціаліста.

Симптоми посттравматичного стресового розладу у військових

Симптоми ПТСР у військового можуть розвиватися через години, дні, або навіть тижні, після травматичної події, інколи вони можуть з'явитися протягом місяців чи навіть років після повернення із зони бойових дій. Хоча посттравматичний стресовий розлад може розвиватися в кожного ветерана по-різному, можна виділити чотири основні види.

Симптоми ПТСР у військового можуть розвиватися навіть через певний період після травматичної події. Фото: depositphotos.com

- **Повторювальні спогади.** Нав'язливі нагадування, які не виходять із голови про травматичну ситуацію, жахливі сни, сильний стрес, тривожні думки, кошмари чи флешбеки. Постійний стрес, який повертає думки до пережитого. Деякі можуть відчувати сильні емоційні та фізичні реакції на нагадування про травму: паніка, неконтрольоване тремтіння та сильне серцебиття.

- **Уникнення.** Військові часто ізолюють себе від речей, які нагадують про травматичну подію, включаючи людей, місця, ситуації тощо. Прагнуть не думати та не говорити про те, що сталося. Віддаляються від друзів та сім'ї інколи навіть побратимів. Втрачають цікавість до повсякденної діяльності та життя.

- **Негативні зміни в поведінці.** З'являються погані думки про себе, людей і світ взагалі, постійне почуття страху, провини або сорому. Відсутні позитивні емоції, складність у підтримки відносин, проблеми з пам'яттю та безнадійне бачення майбутнього.

- **Стан постійного збудження.** Психіка та тіло військового постійного на сторожі того, що треба захищати своє життя (навіть у мирних ситуаціях). Надмірні емоційні реакції: дратівливість, гнів, труднощі зі сном, проблеми з концентрацією, гіперзбудливість чи зниження когнітивних здібностей. Люди легко здригаються, лякаються гучних звуків та постійно в очікування небезпеки.

Прояви розладу із часом можуть змінюватися, як і їхня інтенсивність. Необхідно все помічати та уважно ставитися до всіх симптомів, щоб вони не впливали на ваше життя.

Як жити з ПТСР військовослужбовцям

ПТСР — це захворювання психіки, що має чітко визначені симптоми, діагностичні критерії та методи лікування.

ПТСР піддається лікуванню, проте варто звернутися до хороших спеціалістів. Фото: depositphotos.com

- **Звернутися по допомогу.** ПТСР можна лікувати. Іноді вистачає лише сеансів психотерапії, іноді необхідно медикаментозне лікування. Необхідно звернутися до військового або цивільного психолога або психотерапевта (головне, що ви довіряли цій людині). Зазвичай при таких розладах є ефективними такі методи лікування: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), десенсибілізація та переробка рухом очей (ДПРО/EMRD-терапія) та інші методи. У деяких випадках лікар може призначити медикаменти (антидепресанти, заспокійливі, снодійне) для полегшення симптом.

- **Говорити про проблему.** Не потрібно замовчувати проблему та свій стан та не потрібно закриватися. Найкраще це говорити, щоб люди з вашого кола розуміли та могли надати допомогу. Важливо, щоб рідні та друзі, розуміли, що з вами відбувається. Їхня підтримка допоможе вам у процесі одужання. Мовчання — це наче вибухівка, яка все накопичує тротил і в якийсь момент може зірватися. Спілкування/розмова — це наче крок до розрядження та знешкодження вибуху.

- **Використовувати техніки самодопомоги.** Можна почати вести щоденник, який допоможе структурувати думки, вивільняти біль та емоції, якщо нема бажання з кимось розмовляти. Так само це допомагає відстежувати ваш емоційний стан. Також є техніки релаксації: дихальні вправи, медитація, його. Можна знайти багато різних варіантів дихальних вправ, необхідно обрати саме ту, що буде допомагати та заспокоювати вас. Можна почати займатися певною активністю: спорт, пробіжки, ходьба тощо.

- **Уникати самолікування через залежності.** Заспокоєння себе алкоголем чи наркотиками не допоможе розв'язати проблему, це лише тимчасове полегшення. Негативні звички лише погіршать проблему із часом. Тому важливо звернутися до спеціаліста за допомогою.

- **Знайти групу підтримки.** Є багато організацій, які працюють із ПТСР: ветеранські асоціації, групи підтримки, волонтерські проєкти. Такі спільноти надають підтримку, можливість спілкуватися з іншими людьми зі схожою проблемою та обмінюватися досвідом.

Поширені проблеми пов'язані з ПТСР

Внаслідок ПТСР виникає багато різних проблем, якщо займатися самолікуванням та не звертатися по допомогу до спеціалістів.

- **Вживання алкоголю чи наркотиків.** Бажання втекти від реальності та забути на певний час про травматичний досвід спонукає ветеранів до залежностей. Проте це не вихід, адже алкоголь та наркотики навпаки погіршують стан та посилюють негативну реакцію від травматичних спогадів. Так само із часом це створить проблеми на роботі та в сім'ї, та негативно вплине на здоров'я.

- **Почуття провини.** ПТСР часто провокує ще і провину. Постійне відчуття провини за те, що людина зробила чи не зробила. За те, що вона пройшла та бачила. За те, що зараз може тут спокійно щось робити, коли побратими там гинуть. Особливо за те, що “я залишився в живих, а хтось загинув”.

- **Проблеми в стосунках.** Симптоми ПТСР можуть стати на заваді важливим стосункам. Проблеми в шлюбі та часті розлучення стають звичним явищем для людей з ПТСР. Відсторонення та замкнення від близьких та рідних - стає чи не нормою. Дехто вважає, що рідні їх не приймуть та не будуть любити, якщо дізнаються, певні деталі, які вони робили під час бойових дій.

- **Труднощі на роботі.** Іноді військовим важко перемикнути на цивільне життя. Потрібен певний час, а роботодавці можуть не чекати. Так само кошмари та нічні жахіття, можуть спричиняти втому та брак енергії. Підвищена дратівливість та відчуття несправедливості може ускладнювати взаєморозуміння з колегами.

- **Важко довіряти.** Люди з таким розладом часто відчують, що наче їх підводять. Іноді, навіть вони можуть зайти так далеко, що вони взагалі нікому не можуть довіряти. Із часом це просто призводить до повної ізоляції та інших гірших наслідків.

- **Переживання за безпеку.** Деякі люди з ПТСР часто не почувають у повній безпеці. Їм може здаватися, що необхідно постійно бути на поготові, навіть у власному домі. У них немає місця, де вони можуть розслабитися, адже всюди на них може чатувати небезпека.

- **Трудоголізм.** Іноді, щоб уникнути тривожних спогадів, людина поринає з головою в роботу, щоб навіть не лишалося ні сил, ні часу на згадку про минулі травматичні події.

- **Перфекціонізм.** Якщо травматична ситуація сталася через те, що людина щось не проконтролювала, то це може призвести до перфекціонізму. Бажанню все контролювати та робити ідеально. Це може негативно впливати на стосунки з рідними та близькими, адже ми не роботи, та всі можемо робити помилки.

ПТСР можна лікувати. Варто знайти хороших спеціалістів, звернутися до груп підтримки та розповісти про ситуацію рідним. Успішність лікування залежить від різних чинників, починаючи з етапу, коли військовий звертається за допомогою та закінчуючи індивідуальними особливостями людини.

Посттравматичний стресовий розлад може повернутися. Це називається рецидивом чи ретравматизацією. До цього може призвести певний тригер (звук, запах, кадр, новина тощо), який активує погані спогади. Це не означає, що ПТСР повернувся повністю, іноді це лише певні короточасні епізоди (приступ паніки, флешбек чи нічний кошмар).

Підвищення обізнаності про ПТСР є важливим кроком для заохочення людей до пошуку лікування. Актуальність теми ПТСР обумовлена і трагічними подіями сьогодення, так і зростаючим розумінням важливості психічного здоров'я та необхідністю надання допомоги тим, хто пережив травматичний досвід.

<https://www.kyivpost.com/uk/post/52464>

===

"Сон – це не розкіш, а життєва необхідність": кропивницька психологиня про ментальне здоров'я під час війни

Щороку у п'ятницю березня перед днем весняного рівнодення, за ініціатииви Всесвітньої організації охорони здоров'я, відзначають Всесвітній день сну. Його мета — підвищити обізнаність про важливість здорового сну, привернути увагу до проблем розладів та запобігти їхньому впливу на здоров'я. У 2026 році це 13 березня. Клінічна практикуюча психологиня, кропивничанка Лариса Радченко в етері Українського радіо Кропивницького розповіла, що сон – це не просто відпочинок і павза між двома днями. Саме вночі, з її слів, відбувається відновлення психіки та організму.

"Сон важливий, як вживання води чи їжі. Це не розкіш, а життєва необхідність. Саме під час сну наша психіка відпочиває. Нині ми бачимо різні розлади: комусь дуже важко засинати, хтось засинає на 15-20 хвилин і прокидається. Зазвичай потім починається телефон, новини, від яких людина засмучується ще більше. Людина зранку не відчуває бадьорості. Це стається тому, що сон не має глибокої фази. Він поверхневий. Людина ніби постійно в очікуванні чогось, не може розслабитися. А коли так спши, мозок не відпочиває повністю, а навпаки – активно працює, обробляє переживання за день".

Військовий — про проблеми зі сном

Військовий Андрій розповів, що після трьох годин сну вночі прокидається й не може заснути.

"На сон впливають болі після поранення, допомагає лише знеболення. Зазвичай після прокидання читаю новини в телефоні, можу піти попити води або чаю. Тому часто приймаю снодійні препарати. Без беруш спати не можу взагалі: сирена дуже сильно діє на нервову систему. На фронті простіше, хоча є прильоти, вибухи. З ким із побратимів спілкуюся, подібні проблеми є у всіх. Хтось не спить через проблеми після контузії, хтось через постійний біль після поранень, особливо коли осколки в тілі залишаються".

Психологиня пояснила це так:

"На війні сон – це про безпеку. Військовий не може зануритися в сон, бо йому треба відчувати, слухати. А коли приходить додому – є і тиша, і чиста постіль, а не спиться. Психіка відвикла від цивільного життя".

Військові, з її слів, скаржаться на яскраві "воєнні сни", де вони знову перебувають на фронті.

"Ці сни настільки реальні, що вони прокидаються в холодному поту".

Коли варто звертатися до спеціалістів (далі – пряма мова психологині)

Сон – це час, коли наша психіка мовчки і непомітно лікує нас. Коли ми його втрачаємо, це відображається на розумових здібностях та працездатності. Людина не може без сну прожити більше чотирьох діб. Наслідки можуть дійти навіть до психічних розладів.

Люди дуже бояться слова "психіатр", але я завжди кажу, що коли ви травмуєте ногу, ви ж не йдете до гастроентеролога, ви йдете до травматолога. Коли болить душа – треба йти до спеціаліста. Психолог не завжди може справитися, коли потрібні ліки, щоб нервова система прийшла у нормальний стан. Ментальне здоров'я – це не означає, що ти не маєш права захворіти, а те, що ти знаєш, як тобі одужати.

Як вибудувати роботу з психологом

Перше, що треба зробити, щоб допомогти собі – це змінити ставлення до психологічної допомоги, сказала Лариса Радченко.

"За роки повномасштабної війни ставлення військових до психологів змінилося – вони стали частіше самотійно звертатися за допомогою, розуміючи її важливість".

Вирішення проблеми на 80% залежить від того, чи змогла людина розповісти про неї.

"Іноді військовим потрібно виговоритися протягом кількох годин, щоб випустити" те, що накопичилося всередині".

Робота з військовими, зі слів психологині, часто є довготривалою.

"Важливо не залишати людину саму з відкритою проблемою, особливо при переведеннях між шпиталями".

Українські фахівці, за словами психологині, нині напрацьовують власний досвід, спираючись на методики ізраїльських та американських колег.

Практичні поради для покращення сну

Психологиня рекомендує впроваджувати "гігієну сну" та використовувати техніки релаксації. Навичка зазвичай формується протягом 21 дня.

- Графік: "Лягати спати і прокидатися приблизно в один і той самий час. Найбільш природним вважається засинання між 22 та 23 годинами, коли виробляється мелатонін".

- Цифровий детокс: "За годину до сну обмежити гаджети та новини".

- Атмосфера: "Провітрювати кімнату. Вчені встановили, що краще спати там, де прохолодно, навіть 18 градусів".

- Харчування: "Чай перед сном краще не вживати. Можна трав'яні напої: ромашку, м'яту, мелісу або тепле молоко з медом".

- Аудіо-м'язова релаксація: "Коли ти ліг, розслабився, увімкнув приємну музику, потрібно по черзі стискати кулак правої руки на п'ять секунд і відпускати. Потім – лівої. Так ми переходимо на все тіло, навіть на м'язи обличчя. У тих, хто чесно це виконує, знижується артеріальний тиск".

Сон та відпочинок нині – це такий самий акт самозахисту, як і дотримання правил безпеки, вважає Лариса Радченко.

<https://suspilne.media/kropyvnytskyi/1261604-son-ce-ne-rozkis-a-zitteva-neobhidnist-kropivnicka-psihologina-pro-mentalne-zdorova-pid-cas-vijni/,13.03.2026>

===

Українці саме на цій стадії. Що зараз відбувається із психікою

Що насправді відбувається з психічним станом українців

На третю річницю повномасштабного вторгнення координатор системи ООН в Україні Матіас Шмале назвав кризу психічного здоров'я головною загальнонаціональною проблемою. Якою ситуація є насправді?

Моніторинг стану нації

Перше дослідження психологічного стану громадян, які залишилися в Україні, було оприлюднене у вересні 2022 року. Притому, що 40% опитаних стикалися із загрозами власному життю, середня самооцінка психологічного благополуччя українців виявилася оптимістичною і склала 6,7 бали (з 9 можливих). Притому за об'єктивними показниками понад 90% мали хоча б один із симптомів ментального перенапруження, а 57% перебували у зоні ризику виникнення психологічних проблем.

Компанія Gradus на запит Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів Україні проводила три хвили досліджень, цінність яких —

у послідовному спостереженні динаміки. На 2023 рік, як і в попередній біля 50% опитаних самовизначили свій стан як середній. З 2022 року на кілька пунктів піднялася кількість тих, хто визначав свій стан як незадовільний (з 8% до 11%) та зменшилася частка тих, вважав стан як задовільний (з 41% до 38%). У 2024 році при сталій цифрі, коли біля 50% вважають свій стан середнім, 13% незадовільним та лише 36% задовільним.

Близько половини населення потребує допомоги

Кількість опитаних, які переживають стрес та сильну знервованість збільшилася з 71% у 2022 році до 77% у наступному, і в 2024 році цей показник залишився незмінним.

Тобто у середньому близько половини населення потребує допомоги. І, за оцінками спеціалістів, Україна матиме більше 3 млн осіб з певним розладом психічного здоров'я, а близько 800 тисяч страждатимуть на тяжкі форми психічного розладу.

Для того, щоб не лякатися, а сприймати факти адекватно, порівняємо з даними ВООЗ по населенню землі. У 2019 році кожен восьмий житель з восьми мільярдного населення планети існував з психічним розладом. У 2022 році таких вже стало 13%. Відповідно українські реалії не є катастрофічними, навпаки демонструють рівень стійкості нації.

Але це не відмінняє того факту, що у ситуації тотальної невизначеності та негативних прогнозів питання піклування про ментальне здоров'я стає ще більш нагальним.

На якій стадії українці?

У перші місяці 2022 року йшлося про відносно коротку, хоч і максимально гостру фазу стресу. На четвертий рік повномасштабного вторгнення вплив стресу став ще більш руйнівним в наслідок своєї довготривалості.

Стрес має три стадії, визначені лікарем Гансом Сельє:

Етап мобілізації (людина починає швидше мислити, знаходити варіанти рішення та протистояти проблемі тим чи іншим способом).

Етап адаптації. Чинячи опір ситуації організм людини більш-менш нормалізує свої процеси, може відносно адекватно функціонувати в наявних умовах.

Етап виснаження. Українці зараз саме на цій стадії. Якщо стрес високий і довготривалий, то третій етап неминучий. Він характеризується (тимчасовою) втратою здатності відновлювати фізичні сили та рядом ментальних проблем.

Немає нічого дивного у тому, що багато людей на початку 2025 року з тривогою відмічають погіршення самопочуття, у цього є об'єктивне обґрунтування. Адже ситуація глибокого дистресу затягується та не видно позитивного сценарію майбутнього.

Навіть за таких умов кожен може протистояти виснаженню, позбувшись низки хибних стереотипів.

Міф 1. Треба робити вигляд, що все нормально, та примушувати себе через «не можу».

Навпаки, необхідно усвідомлювати, що на негативні події природньо реагувати болісно і не боятися проживати свої емоції, а не ігнорувати почуття.

Варто усвідомлювати свій стан, не лякатися симптоматики виснаження, але і не здаватися їй. Обирати рівень активності, який відповідатиме реальним можливостям організму.

Міф 2. У багатьох є (буде) ПТСР.

Навіть частина людей, які займаються питаннями психологічного здоров'я, транслюють завищені данні по ймовірності ПТСР. Мовляв, йдеться про 20–30%.

Насправді треба розуміти, що окремі симптоми, які на гострій стадії стресу виникають у багатьох українців, не є повноцінним захворюванням, яке назвали post-traumatic stress disorder. У багатьох випадках йдеться про більш легкі розлади.

ПТСР виникає на базі дистресу внаслідок реальної небезпеки. Отримати ПТСР спостерігаючи за новинами на екрані — неможливо, у таких випадках йдеться про інші форми ментальних проблем.

Міф 3. У разі ментального виснаження нічим не зарадиш. А оскільки психологічної допомоги не дочекаєшся, тому доведеться впасти у стан бездіяльності.

Насправді існує велика кількість способів саморегуляції, які дозволяють піклуватися про свій стан самотужки. Головне обрати методи самодопомоги, релевантні саме для вас та дотримуватися дисципліни у їхній реалізації.

Є, як мінімум 7 напрямків, в яких необхідно обрати придатні інструменти:

1. Здоровий спосіб життя (Обирайте відповідне харчування та зручні фізичні активності. Особливу увагу приділяйте сну. У регіонах з постійними нічними обстрілами рекомендується вишукувати можливості для денної 20хвилинної дрімоти).

2. Уникнення руйнівних способів витіснення стресу. (Йдеться не лише про алкоголь, інші речовини чи ігроманію. Варто зменшити такі способи уникання як скролінг соцмереж, переїдання, шопінг тощо.)

3. Створення приємної рутини що дарує відчуття безпеки. (Розпочинайте день з приємного ранішнього ритуалу, протягом дня заплануйте невеличкі сталі моменти, завершайте заспокійливим чаєм та дбайливим неспішним відходом до сну).

Реклама:

4. Регулярне віднайдіння моментів радості. (Не соромтесь цілеспрямовано шукати та створювати для себе і оточення позитивні ситуації: від перегляду комедій до влаштування камерних свят, тощо. Ставтесь до отримання радості, як до ментального ресурсу).

5. Планування соціальної активності. (Спілкування з позитивними людьми спільних поглядів — прекрасний спосіб ментального оздоровлення без побічних ефектів).

6. Спеціальні вправи ментальної самопідтримки. (У відкритих джерелах є рекомендації від фахових психологів, які надають ряд практик для самостійного ментального відновлення).

7. Робота на майбутнє. (Навчання новим навичкам, планування власного майбутнього — такий підхід посилить ментальну сталість).

І на завершення нестандартний приклад турботи про ментальність нації.

З початку 2025 року українці задонатили на ЗСУ (15,7 млрд грн) майже таку суму, як за весь 2023 рік (18,7 млрд грн). Донатити та навіть дізнаватися про такий рівень донації вже має позитивний вплив на психологічний стан.

<https://nv.ua/ukr/opinion/psihika-ukrajinciv-likarka-poradila-yak-pidtrimati-sebe-pid-chas-viyni-50493569.html>, 28.02.2026)

===

«Горе під звуки сирен»: інтерв'ю з професоркою Ларисою Герасименко про травму, яку ще неможливо прожити

Війна змінює не лише міста, а й внутрішній стан людини. Українці живуть у постійному стресі, відкладають горе «на потім» і вчаться функціонувати навіть у виснаженні. Як це впливає на психіку та що з чим робити? В інтерв'ю УСІ розповідає професорка Полтавського державного медичного університету Лариса Герасименко.

Пані Ларисо, ви багато говорите про переживання втрати під час війни. Які психологічні реакції сьогодні є найтипівішими для українців?

Це питання іще потребує масштабного вивчення із використанням доказових методів дослідження і статистичної обробки. А поки що, працюючи в українському контексті сьогодні, із власного досвіду суб'єктивно я бачу дуже багато того, що називають «нормальною реакцією на ненормальні обставини». Дуже багато людей в екстремальних умовах демонструють відповідь психіки на триваючий стрес у вигляді або гіперпильності, або емоційних гойдалок. Гіперпильність — це стан високої мобілізаційної готовності організму, постійного очікування небезпеки і готовності до неї. А емоційні гойдалки — це різкі переходи між емоційними станами від бурхливих переживань до повної апатії та безсилля. Часто доводиться спостерігати явище, яке спеціалісти називають «воєнним туманом», коли люди концентруються на питаннях, пов'язаних із війною, і живуть короткими відрізками: «до вечора», «до кінця тижня», не звертаючи уваги на те, що раніше вважали значимим для себе (планування, здоров'я, навчання). Це захисний механізм, який оберігає від розчарувань. На жаль, поряд із тим, що ми захоплюємося стійкістю наших людей, часто ці періоди напруження і боротьби закінчуються кумулятивним накопиченням і ефектом «прориву греблі» з розвитком психічних стрес-асоційованих розладів. Це теж наша реальність, і профілакувати їх можна лише завчасно, дбаючи про своє психічне здоров'я, займаючись психоосвітою і звертаючись до спеціалістів за допомогою.

Чим проживання горя в умовах війни відрізняється від втрати в мирний час?

Таких відмінностей насправді багато, тому що через призму механізмів роботи психіки горе у мирний час можна образно порівняти із «зупинкою» нормального життя, а під час війни горе стає частиною самого життя, яке не зупиняється ні на мить. У мирний час людина, яка переживає втрату, зазвичай перебуває у відносній безпеці. Її дім стає місцем для скорботи. Під час війни ж горе розгортається на тлі реальної загрози життю. Коли ви оплакуєте близьку

людину під звуки сирен або вибухів, мозок не може повністю зануритися в процес горювання, бо він зайнятий виживанням. Це призводить до «заморожування» емоцій.

Часто виникає ситуація неможливості побачити тіло, провести традиційне поховання через окупацію чи обстріли, або статус «зниклий безвісти» створює невизначену втрату. Психіка застрягає у фазі заперечення, сподіваючись на помилку, що не дає людині перейти до прийняття.

До того ж у мирний час втрата зазвичай поодиноким. А під час війни втрата близької людини часто супроводжується втратою дому, роботи, соціального кола (через міграцію) та звичного світогляду. Це «багатошарове горе», де кожен новий шар не дає опрацювати попередній. Ресурсів психіки іноді просто не вистачає на таку кількість одночасних процесів.

Ці відмінності вимагають від нас, психологів та психіатрів, особливої делікатності. Наша робота зараз — це переважно підтримка життєздатності та контейнування болю на майбутнє.

Які помилки найчастіше допускають близькі або фахівці, намагаючись підтримати людину, що переживає втрату?

Я вважаю головною помилкою намагання діяти згідно з якимось шаблоном, без урахування конкретної ситуації. Через це виникають шаблонні спроби «розрадити» за допомогою фраз, які насправді забороняють людині відчувати біль. «Тримайся», «будь сильним». Ці слова не дають жодного ресурсу, але накладають відповідальність, позбавляючи «права на слабкість». «Все буде добре» під час війни звучить як брехня, бо світ людини вже зруйновано. «А от у сусіда взагалі вся сім'я загинула» — це знецінення власного болю через масштабність чужого, що лише заганає горе всередину.

Спроби раціоналізувати трагедію часто травмують іще більше. «Принаймні він не мучився», «ти ще молода, знайдеш іншого», «у тебе лишилися діти». Людина втратила конкретну особистість, і ніщо інше не може стати рівноцінною заміною в цей момент. «Бог забирає найкращих». Такі релігійні чи філософські аргументи можуть викликати лише гнів, особливо у людей, чия віра похитнулася через війну.

З боку фахівців, які занадто жорстко дотримуються теорій (наприклад, стадій горювання Кюблер-Росс), іноді трапляється нав'язування «правильного» способу горювання. Але треба пам'ятати, що горе нелінійне. Воно може накочувати хвилями через місяці або роки. Помилкою є підштовхувати людину: «пів року вже минуло, пора повертатися до життя».

Правильний підхід у тому, щоб пропонувати конкретні дії. Не «чим допомогти?», а «я принесу вечерю о 18:00» або «я можу забрати твої документи (дітей, речі) сьогодні». Найцінніше, що можна дати, — це присутність і валідація (визнання права на почуття). Вміння витримати важку тишу або плач іншого без спроб негайно це «виправити» є ознакою найвищої емпатії. Замість «я тебе розумію» (що рідко є правдою) краще сказати: «Я не можу уявити твій біль, але я поруч».

Чи змінився портрет пацієнта з психологічною травмою за час повномасштабної війни? Якщо так — як саме?

Так, звичайно, портрет пацієнта зазнав суттєвої трансформації. Якщо до 2022 року ми частіше працювали з індивідуальними травмами (ДТП, насильство, втрата близьких у мирний час), то сьогодні ми маємо справу з колективною травмою, яка має специфічний «воєнний» профіль.

Людина перебуває в травматичних обставинах не одноразово, а місяцями або роками. Це не лише обстріли, а й постійна непевність, економічна нестабільність та інформаційний тиск. Часто пацієнти приходять з глибокою деформацією особистості, тотальною недовірою до світу та хронічним відчуттям провини.

Загалом люди стали звертатися за допомогою пізніше, бо при появі перших симптомів розладу вважають свій стан «недостатньо поганим у ці тяжкі часи». Ми все частіше бачимо пацієнтів у стані глибокого вигорання та соматизації (коли тіло вже «відмовляє»), бо вони ігнорували психологічні маркери, вважаючи їх недоречними під час війни.

Якщо раніше терапія часто фокусувалася на самореалізації та стосунках, то зараз усе частіше доводиться мати справу із людьми у пошуку «сенсу виживання». Всі емоції, плани та радощі відкладені «на після перемоги». Це створює специфічний емоційний фон оніміння.

Ці зміни вимагають від нас, фахівців, відходу від класичних протоколів у бік більш гнучких, підтримуючих та тривалих стратегій роботи.

Які підходи до роботи з травмою ви вважаєте найбільш ефективними саме в українському контексті сьогодні?

Більшість світових протоколів розраховані на роботу після події, у безпеці. В українському контексті сьогодні ми стикаємося з унікальним викликом — як працювати з травмою, коли вона ще не завершилася. Ми адаптуємо підходи, які дозволяють підтримувати життєздатність прямо зараз.

Зокрема, найбільш ефективні методи, які довели свою дієвість у наших реаліях, — це EMDR (десенсибілізація та переробка рухом очей), когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) з фокусом на травму, стабілізаційні та тілесно-орієнтовані підходи (заземлення та дихальні вправи), схема-терапія.

Сьогодні в Україні ми часто використовуємо еkleктичний підхід. Ми не можемо дозволити собі роками займатися, наприклад, класичним психоаналізом — пацієнту потрібні інструменти для виживання вже сьогодні ввечері, коли знову може початися обстріл.

У межах цієї австрійсько-української ініціативи — що Україна може перейняти від європейського досвіду, а чим ми вже можемо ділитися як унікальним кейсом?

Я вважаю, що ми зараз формуємо новий світовий стандарт кризової психології. Це важкий досвід, але він робить українську школу психології та психіатрії однією з найбільш затребуваних у майбутньому. Ми стаємо активним суб'єктом міжнародного обміну, а не лише реципієнтом допомоги.

Попри колосальний практичний досвід, нам бракує системності, яка вибудовувалася в ЄС роками. В Європі основна допомога надається на рівні громад (центри психічного здоров'я, мобільні бригади), а не у великих закритих

психіатричних лікарнях. Нам важливо перейняти модель, де пацієнт залишається включеним у соціум.

В ЄС пацієнта не просто лікують, а ведуть. Соціальний працівник, юрист та психолог працюють у зв'язці. Для України це критично, оскільки травма пацієнта часто пов'язана з відсутністю житла або виплат. Нам потрібно інтегрувати ментальне здоров'я в усі сфери — від шкільної програми до корпоративної етики.

Український кейс доводить, що травма не завжди веде до розпаду. Ми можемо ділитися досвідом того, як спільна біда стимулює розвиток громадянського суспільства, волонтерства та неймовірної соціальної згуртованості.

Наскільки українська система психічного здоров'я сьогодні готова до довготривалих наслідків війни?

Можливо, у цьому питанні мені не вистачає всієї повноти інформації, аби скласти обґрунтований висновок, але мені здається, що ми перебуваємо у стані «забігу на наддовгу дистанцію», де фінішу ще не видно, а ресурси вже вичерпуються. Готовність системи можна оцінити як високу на рівні адаптивності, але тривожну — на рівні інституційної стабільності.

Кількість людей, які потребуватимуть допомоги (ветерани, люди, що пережили окупацію, ВПО, діти), зростатиме геометрично, тоді як кількість кваліфікованих фахівців обмежена.

Є проблема «пораненого цілителя»: психологи та психіатри в Україні переживають ту саму війну, що і їхні пацієнти. Хронічне вигорання фахівців може призвести до зниження якості допомоги саме тоді, коли вона буде найбільш затребувана — через 2–5 років після завершення бойових дій.

Зараз система працює в режимі екстреної допомоги. Проте довготривалі наслідки (хронічні депресії, алкогольна та наркотична залежності, сімейне насильство, психосоматичні інвалідації) потребують іншої моделі.

Україна активно розбудовує систему реабілітаційних центрів та інтегрує психічне здоров'я в первинну ланку медицини (сімейні лікарі тепер можуть надавати базову психологічну допомогу). Це правильний крок, але він потребує часу на якісну імплементацію.

Ми очікуємо «цунамі» звернень після демобілізації та повернення до відносно мирного життя. Поки триває війна, психіка багатьох людей тримається на адреналіні та мобілізації.

Загалом ми готові на рівні методик та бажання, але все ще вразливі на рівні системних ресурсів. Головне завдання сьогодні — не просто лікувати симптоми, а будувати «культуру стійкості», де піклування про ментальне здоров'я є такою ж базовою потребою, як і фізична безпека.

Як працювати з відкладеним горем, коли людина “не має часу” прожити втрату через війну?

Психологи називають це «замороженим» або «анестезованим» горем. Коли навколо небезпека, мозок вимикає емоційні центри, щоб зберегти когнітивний ресурс для виживання.

Працювати з такою людиною потрібно вкрай обережно, адже «розморожування» почуттів у небезпечних умовах може призвести до декомпенсації. Перше, що ми маємо зробити, — зняти провину. Людина часто картає себе: «Я не плачу, я стала кам'яною, мабуть, я бездушна». Ми пояснюємо, що це — захисна дисоціація. Психіка працює як запобіжник у щитку: коли напруга занадто висока, він «вибиває», щоб не згоріла вся система. Це не відсутність любові до померлого, це механізм виживання.

Якщо ми не можемо прожити горе зараз повністю, ми вчимо пацієнта його «складувати», але не ігнорувати. Просимо людину виділити хоча б 10–15 хвилин на день (наприклад, увечері), щоб просто побути з цим болем, поплакати або подивитися фото. Це дає психіці сигнал: «Я бачу твій біль, я не забув, але зараз ми маємо діяти».

У стані війни ми не підштовхуємо людину до глибокого катарсису. Навпаки, ми зміцнюємо її здатність діяти. Кожна виконана проста дія (помити посуд, прийти на роботу) — це перемога над хаосом. Ми працюємо не над «відпусканням» втрати, а над інтеграцією пам'яті про померлого в сьогоденну стійкість. «Що б він/вона порадили мені зараз?» або «Якою моєю дією вони б пишалися?».

Відкладене горе — це як борг під високий відсоток. Його все одно доведеться виплатити, але ми намагаємося зробити так, щоб пацієнт «платив» частинами, які не зруйнують його життя остаточно.

Яку роль у подоланні травми можуть відігравати культура, мистецтво або спільноти?

У процесі подолання травми, особливо колективної, культура та спільнота виконують роль опори для психіки. Коли внутрішній світ зруйнований, саме зовнішні структури допомагають людині не «розпастися».

Травма за своєю природою є «німою». Коли людина переживає жах, ділянки мозку, відповідальні за мову, часто блокуються, а культура дає метафори. Замість того, щоб говорити про свій біль прямо, людина може знайти його відображення у вірші, пісні чи фільмі. Це дозволяє дистанціюватися від болю, зробити його «об'єктом», який можна споглядати, а не лише відчувати всередині.

Малювання, ліплення чи музика дозволяють вивести деструктивну енергію назовні, втіливши її в безпечну форму. Створюючи щось (навіть простий малюнок), людина повертає собі суб'єктність. У світі, де вона ні на що не впливає, на полотні вона — творець.

В українському контексті ми бачимо феномен, коли спільнота стає терапевтом сама для себе. Волонтерство чи спільна праця на відбудову — це потужний антидот проти депресії. Дія заміщує заціпеніння.

Мистецтво та спільнота не замінюють лікування, але створюють те середовище, в якому психотерапія працює значно ефективніше.

Що б ви порадили журналістам і медійникам, які щодня працюють із темами втрат і травм — як зберегти власне психічне здоров'я?

Журналісти та медійники, які працюють в екстремальних умовах, часто стають «першими свідками», які не просто фіксують події, а пропускають їх

крізь себе. Це створює величезний ризик вторинної травматизації та втоми від співчуття.

Ви повинні усвідомити: щоб отримати травму, не обов'язково бути під обстрілом. Робота з фотографіями загиблих, інтерв'ю з тими, хто втратив близьких, та постійний перегляд важких відео активує ті ж ділянки мозку, що й реальна загроза.

Визнайте свій стан. Якщо ви відчуваєте оніміння, постійну роздратованість або безсоння — це не «профнепридатність», а нормальна реакція на надмірний контент.

Навіть якщо ваша робота вимагає перегляду важких кадрів, ви можете контролювати, як це робити. Не дивіться відео на повний екран. Людський крик та звуки вибухів діють на підсвідомість значно сильніше, ніж зображення. Перемикання екрана в чорно-білий режим під час редагування важкого матеріалу дещо знижує емоційну інтенсивність.

Під час інтерв'ю нагадуйте собі: «Я зараз інструмент передачі правди». Це не означає бути байдужим — це означає мати межу між своїм «я» та болем іншої людини.

Після важкого дня обов'язково зробіть фізичну дію, яка символізує завершення: вмийтеся холодною водою, змініть одяг або просто пройдіть частину шляху додому пішки.

Щодня запитуйте себе: «Для чого я це роблю?». Коли ви бачите сенс у своїй роботі, це допомагає не «втонути» в депресії.

Ваша стійкість — це частина спільної перемоги.

Я читала, що українці — нація, яка спить найменше в Європі. Як це впливає на людину?

Це спостереження має під собою серйозне підґрунтя. Хоча я не готова підтвердити його офіційною статистикою, системне недосипання призводить до хронічного стресового виснаження.

Сон — це час, коли мозок займається «дефрагментацією» пам'яті та очищенням від інформаційних токсинів. Коли цей процес переривається сиренами чи тривогою, порушується консолідація пам'яті. Людина починає забувати елементарні речі.

У контексті ПТСР сон критично важливий. Саме у фазі швидкого сну мозок «перетравлює» травматичні події. Якщо сон переривається, ці події не інтегруються в досвід, а залишаються «живими» — виникають флешбеки.

Недосипання також впливає на мислення: мозок переходить у режим «автопілота», знижується здатність приймати рішення. Людина стає більш дратівливою, емоційно нестабільною.

Оскільки ми не можемо «вимкнути війну», варто використовувати стратегію «добору сну». Якщо є можливість — спати вдень: 20 хвилин або повний цикл у 90 хвилин. Важливо зменшувати використання гаджетів перед сном і створювати фізично комфортні умови навіть у складних обставинах.

Сон сьогодні — це ваша зброя. Це те, що дозволяє психіці залишатися цілісною.

Нещодавно в Австрії відбулася міжнародна конференція «Навігація травми та відновлення: медицина, суспільство та культура у часи війни», яка проходила в межах австрійсько-української ініціативи з подолання наслідків воєнних травм і отримала підтримку на високому державному рівні, зокрема президента Австрії. Якими є ваші враження від цього форуму та його значення для України?

Ми щиро вражені тим, наскільки теплим та гостинним є цей прийом.

Це не просто професійний візит — це досвід неймовірної щирості та солідарності. Колеги з DPU оточили нас справжньою турботою, створивши атмосферу, де наукові дискусії гармонійно поєднуються з душевним спілкуванням.

Для нас, як для фахівців у сфері ментального здоров'я, ця щира підтримка має особливе значення. Ми глибоко відчуваємо ту емпатію та професійну єдність, якими пронизана ця зустріч. У цей непростий час, коли в Україні триває війна, таке ставлення є надзвичайно цінним ресурсом, що додає сил і натхнення для подальшої роботи.

Ми надзвичайно вдячні Дунайському приватному університету та місту Кремс за беззастережну гостинність, відкритість і відчуття справжньої європейської родини. Продовжуємо роботу з найтеплішими емоціями!

(<https://usionline.com/post/11960>, 18.04.2026)

Програми та робота центрів психологічної реабілітації

Психологічне відновлення військовослужбовців: як VR-технології допомагають знайти внутрішню рівновагу

У Львівській області на базі санаторних закладів реалізується програма психологічного відновлення для військовослужбовців, які виконували бойові завдання.

Про це повідомив Генеральний штаб ЗСУ.

Програму координує Головне управління психологічної підтримки Збройних Сил України. Вона спрямована на допомогу військовослужбовцям подолати наслідки психоемоційних навантажень.

Одним із методів відновлення є застосування VR-окулярів. Військові психологи активно впроваджують VR-терапію як ефективний інструмент боротьби з тривожністю, панічними атаками та емоційним вигоранням.

Завдяки зануренню у створені віртуальні середовища учасники програми можуть відволіктися від загрозливих переживань, знайти внутрішній спокій і відновити емоційну стабільність.

(<https://armyinform.com.ua/2026/04/16/psychologichne-vidnovlennya-vijskovosluzhbovcziv-yak-vr-tehnologiyi-dopomagayut-znajty-vnutrishnyu-rivnovagu/>, 16.04.2026)

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, проєктор, 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.

(<https://nv.ua/ukr/ukraine/events/reabilitaciya-viyskovih-viktor-pinchuk-vidkriv-11-centr-mentalnogo-zdorov-ya-u-cherkasah-50582257.html>, 09.02.2026)

===

Вінницький реабілітаційний центр та «Червона Калина» підписали меморандум

Вінницький обласний клінічний медичний реабілітаційний центр ветеранів війни та радіаційного захисту населення офіційно розпочав партнерство з 14-ю бригадою оперативного призначення НГУ «Червона Калина». Сторони підписали меморандум, який відкриває нові можливості для лікування та відновлення українських воїнів.

Про це 5 червня інформує ВІТА ТБ, посилаючись на Вінницьку обласну раду.

Головною метою цієї угоди є консолідація зусиль, спрямованих на організацію та забезпечення максимально ефективної реабілітації захисників та захисниць, — йдеться у повідомленні.

Медичний заклад та військовий підрозділ планують працювати спільно, щоб забезпечити бійцям комплексний підхід до лікування після повернення з бойових завдань. Особлива увага приділятиметься не лише фізичному стану, а й ментальному здоров'ю військовослужбовців.

Напрями співпраці та професійний розвиток

Документ передбачає розгалужену систему взаємодії, яка охоплює ключові аспекти медичної та соціальної допомоги. Фахівці закладу готові застосовувати весь свій досвід для того, щоб кожен воїн міг швидше адаптуватися до цивільного життя або повернутися до строю.

Основними векторами спільної роботи стануть:

- взаємодія у напрямках фізичного та психологічного відновлення після виконання бойових завдань;
- обмін професійним досвідом між військовими медиками та профільними фахівцями закладу;
- спільні проєкти та ініціативи, спрямовані на всебічну підтримку військових.

Для нашого колективу це партнерство – логічне продовження системної роботи з комплексної реабілітації ветеранів та військовослужбовців у надскладний для країни час. Ми глибоко переконані, що об'єднання зусиль медичної спільноти та військових підрозділів дозволить забезпечити бійцям найвищий рівень допомоги, турботи та підтримки. Висловлюємо щире вдячність командуванню та особовому складу «Червоної Калини» за довіру до нашого закладу та готовність до спільної роботи, — наголосили у адміністрації медичного центру.

Державні нагороди для вінницьких медиків

Окрім підписання важливої угоди, цей день став знаменним для колективу закладу ще й через державне визнання їхньої щоденної праці. Група медиків реабілітаційного Центру відзначена Подяками Голови Верховної Ради України Руслана Стефанчука.

Нагороди вручено за багаторічну сумлінну працю, віддане служіння людям та вагомий внесок у відновлення і підтримку ліквідаторів та постраждалих внаслідок аварії на Чорнобильській АЕС. Почесну місію приурочили до 40-х роковин Чорнобильської катастрофи.

Високі відзнаки отримали такі фахівці:

- лікарка-гематолог Ірина Машніцька;
- лікарка-статистик Олена Пасташук;
- завідувач стоматологічного відділення, лікар-стоматолог-хірург Ігор Буткалюк.

<https://vitatv.com.ua/oblast/vinnytskyy-reabilitatsiynyy-tsentr-ta, 06.06.2026>

===

Безкоштовна реабілітація ветеранів і військових: як на Волині скористатися послугою

Військовослужбовці з ампутацією, з важкою спінальною або черепно-мозковою травмами мають право на безплатну реабілітацію. Ветерани війни, відповідно до договору медзакладів із Національною службою здоров'я України теж можуть пройти реабілітацію.

Скільки разів упродовж року можна скористатися такою послугою, чи є можливість займатися з фізичним терапевтом або ерготерапевтом додатково, чи це безоплатно – Суспільне розпитало у волинських медиків, ветеранів війни і чинних військовослужбовців.

Як відбувається реабілітація військових і ветеранів на Волині: приклади двох медичних закладів

Олександр Шапоренко – колишній військовослужбовець. Родом із Луганська. Зараз є ветераном війни. Мав контузії, поранення, згодом у нього стався інсульт. Упродовж року чоловік проходить два курси безоплатної реабілітації на рік у державних медзакладах і декілька курсів у приватних реабілітаційних центрах. Цю послугу, з його слів, оплачують благодійники.

«В шию порання отримав, контузія добра була, потім приїхав і мене інсульт розбив. Ще потребує реабілітації. В мене ще рука одна не включилась, але вже починає працювати. От пролікуюсь тут і одразу піду на наступну реабілітацію. Помогли люди мені, гроші підібрали і свої трошки давав», – сказав чоловік.

Пройти реабілітацію двічі у рік ветеранам війни зі складними пораненнями недостатньо, зазначив старший фізичний терапевт Медцентру реабілітації учасників бойових дій Луцької громади Андрій Бухвал. З його слів, максимально відновити здоров'я за цей термін не вдасться.

«Після звільнення зі служби ніхто не уникає хронічних захворювань або ускладнення на фоні поранень. Ми вважаємо, що з пацієнтами треба працювати

індивідуально і дуже часто цих двох циклів не вистачає. 15 днів – це умовно. Ми можемо поставити ціль з пацієнтом, при яких 15 і 20 днів буде недостатньо. Але держава, на жаль, нас обмежує в цих строках», – додав спеціаліст.

У Волинському обласному госпіталі ветеранів війни функціонує відділення фізичної реабілітації. Реабілітовується у цьому відділенні вдруге після отриманої мінно-вибухової травми чинний військовослужбовець, розвідник Валентин Сидорчук.

«Зараз проходжу реабілітацію. Мінно-вибухова травма получилась. «Лепесток» – і в результаті «синдром турнікета», бо дуже довго евакуація була. Основний протез получу, тоді тільки будуть на списання документи подаватися», – говорить чоловік.

Щодня з Валентином Сидорчуком займається фізичний терапевт Вадим Прач. З його слів, військовим нині проходить реабілітацію із тренувальним протезом, аби адаптуватися до ходьби. Спеціаліст розповів: заняття триває до трьох годин, і в середньому пацієнт має проходити з протезом 2 кілометри.

«Маємо ампутацію на рівні гомілки, і вже виданий протез. Це поки тренувальний протез, не основний. Ми працюємо над його пропріоцепцією, щоб його тіло максимально балансувало, тримало рівновагу в просторі. Також працюємо над тим, щоб збільшити відстань ходьби на протезі без відпочинку. Він буде в нас від 2 до 3 тижнів», – каже фахівець.

У відділенні працюють ерготерапевти, фізичні терапевти, асистенти цих фахівців, терапевти мови і мовлення, психологи. Чинні військовослужбовці з ампутаціями проходять до восьми безоплатних реабілітаційних циклів упродовж року, розповіла меддиректорка госпіталю ветеранів війни Оксана Шкаровецька.

«В стаціонарних умовах пацієнт знаходиться цілодобово і курс реабілітації може бути від 14 до 21 дня. Амбулаторна реабілітаційна допомога – це пацієнт приходить у зручний для нього час, є команда, яка працює з ним. Визначається план реабілітації пацієнта і реабілітаційний цикл триває 14 днів», – каже меддиректорка.

Ветерани, ветеранки та члени їхніх сімей для реабілітації можуть обрати будь який медзаклад в Україні, що працює за програмою медичних гарантій з НСЗУ, розповіла заступниця начальника обласного управління охорони здоров'я Людмила Рожко.

Від початку року стаціонарну реабілітацію на Волині пройшли 917 військовослужбовців і ветеранів, амбулаторно – 461. Усього в регіоні є 12 медзакладів, які мають договір за напрямом «Стаціонарна реабілітація» і 17 медзакладів за напрямом «Амбулаторна реабілітація». Людмила Рожко додала, що торік стаціонарну реабілітацію отримали майже 10 тисяч людей, в тому числі майже 4 тисячі військовослужбовців.

Чи є платні послуги в медзакладах Волині для реабілітації пацієнтів

У Волинському обласному госпіталі ветеранів війни впродовж місяця проходять комплексну реабілітацію 44 пацієнти різної тяжкості. Завідувачка відділення реабілітації Антоніна Криштальська зазначила: якщо пацієнт використав 2 курси безплатної реабілітації впродовж року, то є варіант курсу

платної реабілітації, яка відбувається або в амбулаторних, або в стаціонарних умовах.

«Пацієнти різної вікової групи, але це в основному військовослужбовці, також люди, які почали воювати з 2014 року. Ветеран чи любий пацієнт може потрапити у відділення реабілітації по скеруванню лікуючого лікаря, по скеруванню лікаря ФРМ», – сказала завідувачка.

Меддиректорка госпіталю ветеранів війни Оксана Шкаровецька розповіла, що медзакладу оплачують 2 цикли реабілітації, заплановані державою, адже НСЗУ моніторить цикли реабілітації військових і ветеранів війни по закладах охорони здоров'я.

«Якщо ми не вияснили, не зібрали анамнез про ці 2 цикли реабілітації, і він в нас проходить все таки реабілітацію, то нам цей випадок не оплачується. Вихід з цієї ситуації – розвиток платних послуг. Ми будемо готувати калькуляцію для надання платних послуг для стаціонарної й амбулаторної реабілітації», – говорить лікарка.

Тарифи на платні послуги з реабілітації є у комунального підприємства "Медичний центр реабілітації учасників бойових дій Луцької територіальної громади", розповів директор закладу Ігор Гнетнєв. Додає: поки з ветеранів грошей не брали.

«Був випадок. Звернувся ветеран, з'ясували, що він використав і ми просто провели додаткові реабілітаційні цикли, не говорячи про те, що він має за це заплатити. – Це одиничний випадок? – На минулий рік було декілька таких випадків, але я підозрюю, що в цьому році їх буде вже значно більше», – сказав керівник медзакладу.

Зі слів Ігоря Гнетнєва, цього року НСЗУ спільно з Міністерством у справах ветеранів додала ще один безоплатний пакет – це експериментальний проєкт щодо надання послуг із довготривалого медичного догляду окремим категоріям осіб, які захищали незалежність, суверенітет та територіальну цілісність України. Пакет послуг, окрім іншого, включає реабілітацію на ту кількість днів, яка потрібна пацієнту для відновлення.

«Одна із умов виконання цього пакету – це пасивна реабілітація, адаптація і соціалізація пацієнта. В поєднанні з активною реабілітацією, я вважаю, що ми б ефективно цим займалися. Наш заклад готовий до цього, тому що в нас працює мобільна паліативна допомога. Наразі відсутність приміщення не дає нам можливості це контракувати», – додав директор медцентру.

Зараз у Волинській області є три медичних заклади, котрі підписали контракти з НСЗУ про надання послуги з довготривалого медичного догляду, зазначила заступниця начальника обласного управління охорони здоров'я Людмила Рожко. Це – Володимирське територіальне медичне об'єднання, Волинський обласний госпіталь для інвалідів війни, а також попередньо пройшли погодження документи Ковельського центру медичної реабілітації та паліативної допомоги.

(<https://konkurent.ua/publication/176660/bezkoshtovna-reabilitatsiya-veteraniv-i-viyskovih-yak-na-volini-skoristatisya-poslugou-foto-video/>, 21.04.2026)

===

У Києві запрацював новий реабілітаційний центр для військових. Він став 19-м закладом у межах національної мережі RECOVERY, створеної для відновлення поранених захисників.

Центр став **четвертим у Київській області**. Тут військові зможуть безоплатно проходити реабілітацію після поранень, зокрема отриманих унаслідок бойових дій. За оцінками, щороку допомогу зможуть отримувати близько тисячі пацієнтів.

Як працює центр

Центр спеціалізується на **відновленні військовослужбовців після вогнепальних поранень та мінно-вибухових травм**. Для роботи з функціональними порушеннями фахівці використовують системи віртуальної реальності (VR) та тренажери з біологічним зворотним зв'язком, що пришвидшує відновлення координації та рухових функцій.

Новий заклад облаштований на базі державної медичної установи. У ньому створили **повноцінну лікувально-реабілітаційну зону** - із залом фізичної терапії, кабінетами індивідуальних занять, ерготерапії, фізіотерапії, масажу, а також приміщеннями для роботи психолога і терапевта мови й мовлення.

Окремо облаштовано **інклюзивний простір**: без порогів, із широкими проходами, поручнями та спеціальним покриттям підлоги. Також за участі міської влади створено стаціонарне відділення на 36 ліжок.

Хто працює з пацієнтами

Відновлення забезпечує **мультидисциплінарна команда** - лікарі фізичної та реабілітаційної медицини, фізичні терапевти, ерготерапевти, психологи, а також фахівці з протезування.

Такий підхід дозволяє працювати не лише з фізичними ушкодженнями, а й із психологічними та соціальними наслідками війни.

Що відомо про мережу центрів

Мережу RECOVERY заснували Віктор та Олена Пінчуки. Вона працює в різних регіонах України - зокрема у Вінниці, Дніпрі, Львові, Одесі, Полтаві, Черкасах, Чернігові та інших містах.

Як зазначав засновник проєкту Віктор Пінчук, загалом у цих центрах уже **пройшли реабілітацію понад 43 тисячі військових**.

Крім того, у межах проєкту розвивають освітній напрям для медичних фахівців - навчання та стажування вже пройшли тисячі спеціалістів, зокрема за кордоном.

Загалом такі центри надають **безоплатну допомогу військовим** і працюють як частина системи відновлення після поранень, спричинених війною.

<https://www.rbc.ua/rus/news/bezoplatne-vidnovlennya-pislya-poranen-kievi-1774521175.html>, 26.03.2026)

===

ПТСР, втрата зору і терапія з собаками. Як захисники вчаться заново жити після травм

Коли військовий не спить ночами через ПТСР, втратив зір, або після поранення вже не може робити те, що міг раніше, медичних протоколів іноді замало. Тоді на допомогу приходить емоційне відновлення, яке військові проходять в реабілітаційному центрі МВС України "Пуща Водиця".

Як українські воїни опановують життя заново, що спонукало військового Сергія все ж піти на лікування, як психолог з порушенням зору допомагає пацієнтам за принципом "рівний – рівному" і чому іноді собаки, з якими можна погратися, краще за ліки – в репортажі РБК-Україна.

Головне:

- **Творчість як ліки:** музика і спів допомагають бійцям боротися зі стресом, а для когось гітара – спосіб віднайти внутрішній спокій.
- **Принцип "рівний – рівному":** з військовими, які втратили зір, працює незрячий психолог. Це знімає бар'єри і дає надію, що повноцінне життя можливе.
- **Чотирилапі терапевти:** спілкування з собаками знижує рівень гормону стресу. Тварини допомагають ветеранам вийти із самоізоляції.
- **Сімейна адаптація:** реабілітацію часто проходять разом із родинами. Діти вчаться розуміти стан батьків через спеціальні ігри, що зміцнює зв'язок у сім'ї.
- **Важливість навчання.** Військових із втратою зору вчать побутовим речам: від орієнтації в просторі до застеляння ліжка.

Музикотерапія та "зірки на небі". Історія Сергія Красовського

Сергій Красовський пішов на фронт в перший же день повномасштабного вторгнення. Не вагався зовсім – знав, що мусить захистити рідну дитину та сім'ю. До великої війни Сергій працював на шахті, звикав до важкої фізичної праці, але 2022 рік, каже він, все змінив. Під час контрнаступу на Херсонщині він отримав поранення середньої важкості – постраждали рука та живіт.

"Сам до війни я був максимально оптимістичною людиною. Війна змінила мій настрій на фоні ПТСР. Почалися постійні проблеми зі здоров'ям, зі сном, із психікою. Спочатку я взагалі нічого про це не знав, а коли стан загострився, звернувся до лікарів", – розповідає Сергій РБК-Україна.

Рішення звернутися за допомогою він прийняв не відразу. Разом із дружиною Сергій уже 15 років, і саме вона стала свідком того, як війна "наздоганяє" його уві сні, стала звертати на це увагу. Вона й наполягла, щоб звернувся до фахівців.

"Вона мене знає дуже добре. Вона бачила, як я прокидався... Не хочу розказувати про всі нюанси. Просто настала така точка, коли я зрозумів: можу накоїти щось безповоротно. Тому вирішив звернутися до фахівців. Зараз працюю з лікарями та психологом", – ділиться він.

Крім душевних ран, нагадують про себе і фізичні: рука німіє при перевантаженнях, болить спина – дається взнаки шахтарське минуле. Проте в реабілітаційному центрі Сергій знайшов несподівані ліки – музику. Співати він любив завжди, але на війні бажання співати майже зникло.

В реабілітаційному центрі, куди його направили, проходять заняття музикою та співами – сюди спеціально приїздить професійний викладач гітари.

"Бажання такого спочатку не було. Але коли мене направили сюди на реабілітацію, я тільки-тільки приїхав, стояв на ресепшені. Вибігає жінка, каже: "У нас тут захід, буде музика, можна буде поспівати". Ну, я вийшов і заспівав. Тепер мені подобається, що тут є музикотерапія – вона дійсно допомагає лікуванню", – каже Сергій.

Співає чоловік не заради виступів, а для себе, хоча послухати його іноді приходять і друзі інших пацієнтів. Процес виглядає як творчий тандем: Сергій пропонує пісню, а досвідчений музикант підхоплює її на льоту. Втім, щоб пісня "пішла", потрібен особливий стан.

"Я сюди не співати приїхав, тут є свої процедури. Співаю, коли є можливість. Не завжди хочеться, навіть самому. Буває, це залежить від настрою чи здоров'я. Коли сильні головні болі або з'являється тривожність, я співати не можу. Але тут зійшлися зірки на небі", – пояснює захисник.

Музика Сергія відволікає, але він дуже сумує за домом. Його сім'я залишилася в Кривому Розі, і через службу та лікування вони не бачилися вже понад три місяці. Зараз його головне завдання – відновити спокій та повернутися до рідних тим самим оптимістом, яким він був до війни.

Творчість як ліки. Кому і як допомагають в центрі реабілітації

Медичний реабілітаційний центр МВС України "Пуща Водиця" працює після масштабної реконструкції близько трьох років.

Основний профіль – фізичне та психологічне відновлення захисників, а ще – поки рідкісний для України напрямок: адаптація людей, які частково або повністю втратили зір. Таким військовим допомагають заново орієнтуватися в просторі і бути самостійними, наскільки це можливо.

"Наші напрямки – це фізична та медична реабілітація, допомога фізичного терапевта, психолога та багатьох інших фахівців. Ми працюємо з мінно-вибуховими травмами, лікуємо людей із втраченими кінцівками, з втратою зору. Також пацієнти проходять важливий етап після протезної підготовки", – каже начальник реабілітаційного центру Юлія Шведенко РБК-Україна.

Крім основних шляхів, для реабілітації тут використовують і різні додаткові методи – якомога більше всього, що допоможе військовим покращити їх стан. Тут можна і поспівати, і прогулятися територією з собаками. Незрячі навіть висаджували дерева. Потім приїздили через деякий час, поверталися до своїх дерев і перевіряли, як вони виростили.

В Центрі є спортзал, де проходять заняття з професійними реабілітологами. Невдовзі відкриють нову залу для концертів та творчості. Хочуть, щоб у захисників була можливість грати не лише на гітарі, а й на інших музичних інструментах. Головна лікарка зізнається: хлопці на реабілітації дуже мріють про басейн. Вона сподівається, що з часом і цю ідею вдасться реалізувати.

"Ми додаємо творчі та соціальні методи. Але найголовніше – адаптуємо всю родину. У нас є можливість перебувати разом з рідними. Ми навіть одягаємо пов'язки на очі дітям: вони так граються і починають розуміти, в якому стані перебуває їхній батько чи мати", – розповідає вона.

В закладі постійно знаходиться мультидисциплінарна команда (*лікарі різних спеціалізацій – ред.*) і вирішує, як діяти покроково і чия допомога знадобиться тому чи іншому військовому.

Результати такої роботи часто виглядають як маленькі перемоги. Юлія згадує пацієнта Михайла з ДСНС, який приїхав до центру вже втретє разом із дружиною. Попри важкі порушення мови, зараз він починає говорити.

"Бачу результат наших пацієнтів, пишаюся цією роботою і персоналом. Не дивлячись на емоційне виснаження, на вигорання та власні проблеми в ці важкі періоди, люди залишаються поряд із пацієнтом. Для нас це велика відповідальність", – підсумовує Юлія Шведенко.

"Буває надія до останнього, що супертехнології відновлять зір"

Велику частину роботи займають складні випадки. Серед них багато захисників, які втратили зір повністю або частково. В реабілітаційному центрі працює незрячий психолог. Так тут реалізують принцип "рівний – рівному". Коли фахівець, який консультує, сам фактично перебуває в такій ситуації, що і військові.

Такий підхід допомагає швидше налагодити контакт, відвертіше говорити про складні переживання і формує відчуття, що відновлення можливе і дуже реальне.

В приміщення, де військові проходять фізичну реабілітацію, у супроводі колеги заходить психолог Олексій Діденко. Він працює тут більше року. Порівняно недавно чоловік закінчив магістратуру – навчався на психолога. Сам здивувався, що знайти роботу вдалося досить швидко – всього за пару тижнів.

"Іноді думаю, хотілося б більше часу на відпочинок. Але я радий, що можу допомагати зараз військовим. Тому й став психологом – щоб допомагати людям, які переживають душевні страждання, і щоб при цьому надихнути людину, дати надію, що можна жити далі", – розповідає фахівець.

Зір у Олексія став погіршуватися, коли той ще був дитиною. Але вна той момент все ще міг багато читати, любив вчитись. Лівим оком бачив досить добре і робив все, як зрячий.

Гірше стало, коли ставав старшим. Коли був підлітком, зір впав суттєво. Олексій вже не міг читати, як раніше, але ще ходив без тростини. Перевівся з однієї спеціалізованої школи з "незначними" проблемами зору в іншу, де вчилися вже ті, хто не бачить зовсім. Але навіть після цього йому вдалося отримати вищу освіту – спершу став бакалавром, а потім магістром.

Професія психолога, каже Олексій, навряд чи колись буде автоматизована штучним інтелектом: "Не уявляю собі робота, який би зміг встановити такий контакт, який можна побудувати між людиною та людиною".

Запраз військові звертаються до нього із багатьма питаннями. Найчастіше це проблеми зі сном, хронічний стрес, загальна втома від служби. Коли приходять незрячі, контакт з фахівцем може бути більш тісний, ніж з повністю зрячим фахівцем.

"Як правило, вони вже прогорювали свою втрату. Більше йде мова про соціально-побутову адаптацію. На те, щоб побороти страхи, пов'язані з опануванням того, що їм потрібно. І в якій вони обмежені через відсутність зору.

Але сказати, що вони пригнічені і надломлені – такого немає", – відзначає Олексій.

У військових, каже психолог, іноді буває заперечення стану, надія до останнього, що якісь супертехнології відновлять зір.

"Я кажу в таких випадках: це можливо, але важливо відштовхуватися від того, що ми маємо зараз, і робити те, що можемо сьогодні", – пояснює він.

"Саме печальне те, що я не бачу, що їм"

Ми заходимо в одну з палат для захисників. Тут на час реабілітації живе Сергій. До того, як потрапити в Центр, він пройшов через пекло під Урожайним на Донеччині: у групу влетів дрон, побратим загинув, а Сергій вижив, але втратив зір.

Він хоче показати, що вже навчився робити, коли перед очима повна темрява. Щоб застелити ліжко, він виконує комплекс дій: відкриває шафу, знаходить потрібну полицю, на ній – білизна. Він акуратно дістає її, складає поруч на стілець. Спершу бере простирadlo, і починає застеляти ліжко.

"Бачиш, як гарно ти все робиш", – хвалить чоловіка лікар-ерготерапевт.

"Це ж кімната, тут не так багато всього, то чому б я це не міг зробити", – відповідає той.

Він стелить ліжко уважно, міліметр за міліметром обмацуючи краї дивану, щоб розрахувати відстань. За простирadлом – подушка та все інше. Складає ретельно, але і справді не видно, щоб процес давався йому дуже важко.

"Саме печальне те, що я не бачу, що я їм. Що насипали – те і їм, поки не спробую. Але зараз у мене з'явилося багато вільного часу, якого раніше не було. Тож я вирішив навчитися грати на гітарі", – ділиться Сергій планами на майбутнє.

Коли рани не загоюються. Про приховані наслідки травм

Лікар Євген Симонець прийшов у реабілітацію з "великої хірургії". За його плечима – роки досвіду в хірургії легень та поєднаній травмі. Сьогодні він керує відділенням відновного лікування, куди потрапляють пацієнти з найскладнішими пораненнями.

Хоча центр працює з відновленням, хірургічний досвід лікаря стає вирішальним навіть на етапі, який вважається "негострим", каже він РБК-Україна.

"Найбільше тих, хто після мінно-вибухових, вогнепальних поранень. Багато прикордонників, службовців Нацполіції, Нацгвардії зараз на фронті, і до нас їх часто привозять з ампутаціями кінцівок", – розповідає лікар.

Найкраща нагорода для нього як лікаря – коли воїн знову починає вірити в одужання.

"Що мені завжди дає найбільшу радість в роботі – це посмішка воїна, вдячність в очах. Був один хлопчик зовсім недавно. Пересувається на візку: висока ампутація однієї кінцівки плюс поранення іншої. І в нього після мінно-вибухової травми теж була ділянка, яка не загоювалася, він з цим вже пройшов кілька госпіталів".

Євген Симонець сформував план, як цю рану лікувати, і так його лікували весь період, поки хлопець був в центрі.

“За день до виписки він каже: "Євгеній Миколайович, я там з дзеркальцем подивився, а в мене там вже нічого немає, як це?". А я знаю, чому так, і собі так тихенько посміхаюся", – згадує лікар.

"Треба використовувати різні методи, намагатися допомогти. І врешті це дасть більше шансів на хороший результат", – пояснює Євгеній Миколайович.

Більше, ніж друзі. Як собаки допомагають ветеранам

Чи не найбільше емоцій в коридорах центру викликають чотирилапі гості.

"Щоразу, коли сюди йду, то думаю: я тут надовго. З собаками хочеться бути все довше і довше. Дуже чекаю, коли кінолог прийде знову. Це зовсім інша атмосфера. Собака довіряє людині без вагань, і ми маємо їй віддячити теж, теж маємо бути щирими", – каже один з військових, який прийшов поспілкуватись з собаками.

Це не просто собаки: це емоційна підтримка. Службово-розшукова Ванда, Кнопа, Ася, Поля та Локі допомагають бійцям виконувати вправи на координацію, увагу, і які вчать тримати в руках предмети. А головне – дають їм щирі емоції.

Задача в одній з вправ – утримувати м'ячик, балансувати і іншою рукою годувати собаку. Таким чином намагаються включити в процес реабілітації емоції людини.

"Коли проходить реабілітація, включаються всі сфери: психологічна, фізична, ментальна. – розповідає кінолог Катерина, яка регулярно приходить в реабілітаційний центр до військових з собаками, – Але емоційна сфера залишається дуже хиткою через постійні відкати, неможливість прогнозувати результат та тривале перебування в медичному закладі. В людини починаються такі емоційні гойдалки".

Дуже важлива умова для таких собак – абсолютна толерантність до людини. Через поранення чи вади зору пацієнт може випадково наступити на лапу або впустити милиці, і собака має сприймати це без жодної агресії.

Особлива зірка тут – собака Поля, перша в Україні поліцейська собака емоційної підтримки. Вона сама пережила травму хребта і дев'ятигодинну операцію, тому як ніхто інший знає про волю до життя.

Військовий Олександр каже, що такі зустрічі – це ковток свіжого повітря: "В мене вдома англійський кокер-спаніель. Собаки – моя слабкість. Собака ніколи не зрадить, нічого... як показує практика останнім часом".

Дослідники в усьому світі вже десятиліттями вивчають каністерапію (лікування собаками) і підтверджують її ефективність. Коли ветеран гладить собаку чи грається з нею, у його крові різко знижується рівень кортизолу, гормону стресу. І загалом це допомагає бійцям вийти зі стану "замкненості" та почати краще спілкуватись з лікарями.

Українські лікарі кажуть, що каністерапія прискорює соціалізацію бійців з ампутаціями. Собака не оцінює зовнішність чи щось ще. Вона просто приймає людину, якою вона є, і що допомагає ветеранам швидше адаптуватися до свого нового стану.

Наука давно довела: емоційний стан пацієнта напряму впливає на те, як швидко він одужує. Якщо людина налаштована негативно і думає, що їй вже нічого не допоможе, процес іде надзвичайно важко. Це працює й навпаки: налаштування на позитив і бажання не здаватися прискорює процес в рази.

Для когось велика перемога – коли він самостійно застелив ліжко, інший долає стрес, коли обіймає собаку. Головне – намагатися боротися далі й вірити, що відновлення навіть після надважких поранень – цілком реальне і досяжне.

(<https://www.rbc.ua/rus/news/ptsr-vtrata-zoru-i-terapiya-sobakami-k-zahisniki-1773764447.html>, 18.03.2026)

===

Для військовослужбовців, які проходять лікування в ДУ «ТМО МВС України по Одеській області» та потребують реабілітації, у кінному клубі щовівторка проводять сеанси іпотерапії. Іпотерапія – ефективний метод фізичної реабілітації за допомогою коней та верхової їзди.

Чому корисна іпотерапія?

Взаємодія з кіньми допомагає покращити функціональні можливості тіла, зняти стрес та покращити настрій. Вона допомагає людям із різними видами травм. Під час ходьби кінь має своєрідну амплітуду рухів. Біомеханіка руху тварини має позитивний вплив на центральну нервову систему, психоемоційний стан, м'язи, хребет людини.

Заняття іпотерапією сприяють подоланню страхів, порятунку від агресії, зменшенню стресу та внутрішньої напруги, збудливості нервової системи, замкнутості та депресії.

Бійці відзначають: враження від перебування поруч з цими благородними тваринами чудові. У коней є певний зв'язок з людьми, коли не треба слів, - вони і так все відчувають.

(<https://mvs.gov.ua/news/dlia-viiskovosluzbovciv-ta-veteraniv-u-odesi-shhotiznia-provodiata-zaniattia-z-ipoterapiyi>, 22.03.2026)

===

Реабілітація на природі: для поранених бійців Прикарпаття організували риболовлю

Поліцейські Прикарпаття провели для поранених військових виїзний реабілітаційний захід біля водойми. Учасники мали змогу відновитися через спілкування, природу та спокій.

На Прикарпатті для поранених військовослужбовців організували день відпочинку на природі. Захід відбувся біля водойми та поєднав елементи психологічної реабілітації і дозвілля.

Учасники зізнаються: навіть під час відновлення важко відволіктися від пережитого на фронті. Саме тому такі ініціативи допомагають змінити обстановку та хоча б на кілька годин відчути спокій.

Серед учасників — 37-річний **Михайло Соколюк**, який раніше працював поліцейським офіцером громади, а у 2023 році долучився до штурмового підрозділу бригади “Лють”. Він воював на сході України та двічі зазнав поранень. Каже, що риболовля допомагає відновити внутрішню рівновагу.

“Рибалка — це душевний відпочинок. Тиша, природа, спокій — це дуже розслабляє”, — ділиться військовий.

Ще один учасник — 38-річний Руслан Вольський із Гостомеля — отримав поранення у лютому внаслідок атаки безпілотної. Для нього кілька годин на березі стали можливістю відчувати тишу, якої бракує на фронті. Пійману рибу чоловік відпустив назад у водойму.

“Людам, які отримали поранення, важливо виходити за межі чотирьох стін. Природа дає неймовірний ресурс і справді лікує”, — зазначає він

Риболовля як форма реабілітації сприяє зниженню стресу, стабілізації емоційного стану та допомагає впоратися з наслідками пережитого.

У поліції додають, що такі виїзні заходи для військових організовують щороку та планують продовжувати надалі, адже увага, підтримка та живе спілкування часто відновлюють не менш ефективніше, ніж медичні процедури.

(<https://kalush.informator.ua/2026/04/20/reabilitacziya-na-pryrodi-dlya-poranenyh-bijcziv-prykarpattyia-organizuvaly-rybolovlyu/>, 20.04.2026)

===

В Україні все більше й більше стає театральних проєктів, де ветерани та чинні військовослужбовці пробують себе як актори, драматурги та режисери. Йдеться звичайно, не про акторів, які залишили сцену заради служби у ЗСУ. Ми говоримо про ті проєкти, де для військових сценічний досвід стає першим.

У Києві діє «Театр Ветеранів», створений Силами ТрО ЗСУ спільно з «Театром Драматургів». Його очолив актор, режисер та військовослужбовець Ахтем Сеїтаблаєв. Вистава «Енеїда» у постановці Ольги Семьошкіної привернула велику увагу глядачів. У виставі ветерани імпровізують та діляться власним досвідом за допомогою класичного сюжету. Найближчий показ – 10 травня (Київський Молодий театр).

Ми зібрали кілька цікавих вистав, прем'єри яких відбулись у Львові останнім часом.

У театрі імені Марії Заньковецької можна побачити п'єсу Аліни Сарнацької «Баланс». Це незвична форма спілкування театру з глядачами. «Баланс» не є виставою у звичному сенсі цього слова. Тут актори не грають ролі. Є лише слухачі та навушники, у яких звучить голос військовослужбовиці Олени Апчел.

Це розповідь про війну без цензури та «будні» бойових медиків. Про те як смакують звичайнісінькі помідори після двох тижнів каші з канапками, як приємно засинати з рідним іграшковим борсуком і як це загортати у новий пакет того, хто тобі дорогий.

Музичне оформлення створили військовослужбовці платформи «Культурні сили» Михайло Олійник та Павло Краснощок. Режисер – Ігор Білиць. Вистава відбувається у «Комарику», кафе за лаштунками театру.

«Розумію, що для когось цей текст може здатися занадто відвертим або “не театральним”, або травматичним. Але мені здається, що він нормальний. Так, саме нормальний у цій ненормальній реальності. І таких текстів в українському театрі та українській драматургії мусить бути не десять і не сто. Їх мусить бути тисячі», – говорить Олена Апчел.

«Львів 3000» – вистава, створена ветеранами у реабілітаційному центрі. Вона також відома як «Львівське метро 3000» – це футуристична театральна новела, написана ветераном Андрієм Григор’євим під час реабілітації у центрі Unbroken. Дія розгортається у майбутньому, де герої мандрують львівським метро.

Ролі виконують Ростислав Колачник, Назар Бонящук, Сергій Литвиненко, Тетяна Шелельо, Ісабель Меркулова та Михайло Понзель. Режисером постановки став Владислав Білоненко.

Прем’єра вистави **«Сам на сам»** відбулася у листопаді 2025 року в Театрі імені Леся Курбаса. Тепер вона входить до його репертуару. Постановка створена за участю ветеранів, що проходять реабілітацію в центрі Unbroken.

П’єса створена на основі реальної історії ветерана Михайла Фатєєва. Вона народилася з досвіду болю, реабілітації та віри в життя і звучить голосами ветеранів.

У центрі історії – людина, яка повертається з фронту у світ, що не завжди встигає зрозуміти її зміни. Це історія не лише про ветеранів, а й про кожного з нас: про потребу підтримки, вдячності та співпереживання. Це розмова про любов, людяність і нову культуру турботи, яку ми маємо навчитися будувати разом.

Режисер вистави – Олег Онещак. У ролях – Олексій Столяр, Михайло Фатєєв, Руслан Кухта, Кирило Баранов, Вікторія Хемич, Микита Обухов, Катерина Якимечко. Також існує аудіоверсія вистави.

Партнер проєкту Культура – blago – технологічна компанія, яка створює середовище для комплексно якісного життя в місті. Компанія працює з усіма сферами міського середовища і через технології робить міста сучасними, комфортними та зручними для життя. Компанія blago – будує міста третього покоління!

У виставах театру **«Видиво»** (Стрий) ветерани російсько-української війни та їхні родини адаптують тексти під власний життєвий досвід, діючи без класичної режисури, спираючись на власні відчуття. Ці вистави часто є автобіографічними та спрямовані на те, щоб допомогти ветеранам пройти шлях реабілітації через мистецтво. Театр працює у «Будинку воїна». Художня керівниця театру – Галина Драгомерецька.

Трагікомедія **«Директор ліфта»** – це документальна трагікомедія «Театру Незламних», заснована на реальних історіях ветеранів, що проходять реабілітацію в центрі Unbroken. Прем’єра відбулася у квітні 2026 року у Львові. Сюжет розповідає про буденне життя реабілітаційного центру, його ритм і

теплоту взаємин між людьми, які тут відновлюються та працюють. Усі випадкові та не випадкові зустрічі відбуваються у ліфті. Він курсує між поверхами разом з Директором, який перетворив простір у власний бізнес-проект та знімає оплату за проїзд. Учасники – ветерани та працівники центру Unbroken.

Її автори – драматургиня Ірина Гарець та захисники Филип Хворостянкін, Руслан Пригода й Роман Онучко.

Режисеркою вистави є Світлана Федешова. Художник – Богдан Поліщук. Ролі виконують Роман Онучко, Руслан Пригода, Вікторія Хемич, Денис Монастирський, Олександра Шимко, Богдан Вараниця, Андрій Тарасов, Тетяна Тарасова, Оленка Сіра, Назарі Красовський, В'ячеслав Мойсєєв, Олександр Март, Катерина Кіт-Садова, Тарас Якимович, Олег Ярош, Андрій Варварчин, Владислав Хархардін.

(https://zaxid.net/statti_tag50974/, 09.04.2026)

===

Де на Рівненщині доступна безкоштовна реабілітація захисників після полону: список лікарень

На сьогодні безкоштовна реабілітація захисників після полону є доступною у 80 медичних закладах України, чотири з яких розташовані безпосередньо у Рівненській області. Програма підтримки включає повний медичний супровід, психологічну допомогу та соціальні гарантії.

Про це пише Рівне Онлайн з посиланням на Рівненську ОВА.

Список лікарень: де проводиться реабілітація захисників після полону на Рівненщині

У Рівненській області військовослужбовці можуть звернутися до таких спеціалізованих установ:

- Рівненська обласна клінічна лікарня імені Юрія Семенюка – повний цикл діагностики та лікування.
- Рівненський обласний госпіталь ветеранів війни – спеціалізоване відновлення функцій організму.
- Рівненський обласний центр психічного здоров'я населення – фахова допомога при ПТСР та стресі.
- Дубенська міська лікарня – медична підтримка та стаціонарне лікування.

Етапи та види допомоги

Процес реінтеграції розпочинається одразу після звільнення з медичного огляду. Після стабілізації стану пацієнтів направляють до центрів, де складається індивідуальна програма відновлення.

Комплексна підтримка включає:

- **Медичні послуги:** аналізи, дослідження та стаціонарне лікування.
- **Психологічний супровід:** робота з травмами та подолання наслідків перебування в неволі.
- **Соціальний блок:** оформлення необхідних документів, пільг та юридична допомога.

Виплати та відпустка

Держава гарантує воїнам одноразову виплату у розмірі 100 000 гривень, а також щорічну допомогу за весь термін перебування в полоні. Окрім медичного пакета, передбачено 90 днів оплачуваної відпустки та автоматичне право на відстрочку від мобілізації.

Більш детально про те, як працює реабілітація захисників після полону та як отримати направлення до закладу, читайте за посиланням.

(<https://rivne.online/all-news/reabilitatsiya-pislya-polonu-rivne/>, 14.04.2026)

===

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.

Проект «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.

Проект «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.

<https://zn.ua/ukr/UKRAINE/shche-u-trokh-mistakh-vidkrili-tsentri-mentalnoho-zdorovja-povernennja-dlja-vijskovikh-i-jikhnikh-rodin-.html>, 16.02.2026)

===

Лікарня №4 отримала чеський апарат Exomind для лікування ПТСР у військових

Київська міська клінічна лікарня №4 стала одним із трьох українських медичних закладів, які отримали інноваційне обладнання Exomind від чеської компанії BTL. Апарат для транскраніальної стимуляції мозку запрацює в Центрі ментального здоров'я «Повернення» при лікарні — на допомогу військовим із ПТСР та наслідками бойових травм. Про це повідомляє Департамент охорони здоров'я Києва.

Що таке Exomind і як він допомагає

Exomind — апарат від BTL Industries для неінвазивної транскраніальної стимуляції мозку. Метод базується на сфокусованій магнітній стимуляції (rTMS): імпульси впливають на нейронну активність і допомагають нормалізувати роботу нервової системи без медикаментозного навантаження. Процедура безболісна, не потребує відновлення, а курс підбирається індивідуально. Технологія відповідає стандартам FDA. Основне призначення — лікування наслідків бойових травм, ПТСР та інших станів, що потребують комплексної психологічної реабілітації.

Як відбулася передача

На урочистій церемонії були присутні міжнародні партнери: генеральний директор Чеського інституту технологій охорони здоров'я Марек Свобода, генеральний директор BTL (Чехія) Ян Павлік та директор Чесько-українського інституту охорони здоров'я Максим Прикупенко. У Департаменті охорони здоров'я КМДА зазначили, що впровадження Exomind «суттєво підвищить ефективність відновлення пацієнтів».

Чому це важливо знати

Реабілітація ветеранів із ПТСР — один із ключових викликів для української медицини. Центр «Повернення» при Лікарні №4 отримав доступ до технологій, що застосовуються в провідних клініках світу. Це частина ширшої співпраці між Україною та Чехією у сфері охорони здоров'я.

<https://kyiv.news/medytsyna/likarnia-4-exomind-ptsr-viyskovyh/>, 04.06.2026)

===

Організації Львова й Луцька одні з найактивніших в освоєнні новітньої методики терапії ПТСР у військових через VR-шоломи

В Україні поширюється новий спосіб допомоги військовим у терапії з посттравматичним стресовим розладом – програма із застосуванням ментальних практик та віртуальної реальності допомагає знизити тривожність та депресію

Еспресо.Захід поспілкувались зі спеціалістами про нову українську технологію, яка допомагає у реабілітації.

У Центрі громадського здоров'я МОЗ України зазначають, що симптоми гострої травми виявляють у 60-80% військових, які стали очевидцями загибелі побратимів чи цивільних або бачили тіла померлих. Симптоми ПТСР, хронічного переживання травматичного досвіду, розвиваються у 12-20% випадків у воїнів, які не звертаються по психологічну допомогу. Часом причина викликана страхом, що такий вчинок викличе зневагу та вважатиметься проявом слабкості й боягузтва.

Психолог благодійної організації "Майнд Черіті" Дмитро Попко розповів про кілька основних ознак розладу та на що варто звернути увагу: "Йдеться про симптоми уникнення та інтенсивні думки. Часто суспільство сприймає військових з ПТСР злими та агресивними, але це не зовсім так. Частіше розлад пов'язаний з униканням соціальної діяльності, небажанням комунікувати з

людьми. Їх постійно наздоганяють спогади, на які не можна вплинути, це події, не підвладні змінам".

Психолог навів один прикладів, де при поверненні до цивільного життя ветеран може вирішити продовжити спати у спальному мішку. Як каже пан Дмитро, це закономірна реакція у період реадaptaції, враховуючи велику різницю між військовими та цивільними умовами.

Програма психологічної реабілітації через шоломи віртуальної реальності Luminify від української компанії Aspichi стала адаптацією методик когнітивно-поведінкової та діалектично-поведінкової терапій у режимі повного занурення. Психологи опрацювали сценарії "безпечних місць", які розробники інтегрували в технологію. Під час терапії у шоломах практикують:

- методику майндфулнес, яка полягає в усвідомленості сприйняття теперішнього моменту, зосередження на своїх почуттях та прийняття своїх думок.
- Вправи на відновлення та релакс. Під час них у VR-просторі показують українські та іноземні ландшафти, пейзажі міст та море.
- Нейротренажер, когнітивні вправи з елементами 2D і 3D які розвивають моторику та зосередженість.
- Дихальні вправи: класична практика з аудіовізуальним супроводом, який покращує ефект.

За словами Дмитра Попка, методика пройшла клінічні випробування, які показали ефективність у зменшенні симптомів депресії на 15% та тривоги на 25%, найбільше – у госпіталях, ветеранських просторах і мобільних командах. Спеціалісти виявляють терапевтичний ефект з 5 сесій у VR-шоломах.

Психолог та представник асоціації ветеранів МВС у Львові Ігор Патіюк зауважив, що технологія не може повністю замінити традиційну психотерапію, але це дієвий та ефективний допоміжний засіб. Наразі у Львові розглядають можливості для покращення інструментів терапії:

"У майбутньому ми розглядаємо розширення технології, зараз працюємо з Львівською політехнікою й арттерапевтами у цьому напрямку. В університеті розробляють своє програмне забезпечення з VR-шоломами. Ми плануємо інтегрувати в продукт Luminify можливість керувати тим, що відбувається у тебе перед очима, щоб була не тільки попередньо відзнята картинка і супровід диктора. Наприклад, якщо перед вами море, до нього можна додати свої елементи, пальми чи дельфінів".

Для втілення проєкту з психологічної реабілітації українців через технологію віртуальної реальності компанія Meta надала благодійній організації "Майнд Черіті" 1000 шоломів VR, кожен з яких вартує 1 500 доларів. Директорка з розвитку та партнерств при БО Оксана Дума стверджує: в організації прагнуть поширити технологію у якомога більшій кількості міст України.

"Ми б дуже хотіли, щоб у всіх, навіть у найменших громадах була наша технологія та шоломи й люди могли отримувати допомогу. Для цього варто мати на місці спеціаліста, який може працювати з людьми: на жаль, знайти таких не вдається, але ми можемо навчити".

VR-терапія доступна в усіх великих містах. Зокрема, серед користувачів є Центр життєстійкості Луцької територіальної громади, Асоціація ветеранів МВС України у Львові, Національна академія сухопутних військ імені Гетьмана Петра Сагайдачного, також її використовують у центрі психологічної підтримки "Півдня" та в оперативному командування "Захід". Терапевтичною програмою користуються не тільки в Україні, відомо про налагоджені взаємостосунки та домовленості розробників зі США.

Оксана Дума наголошує, що по програму й інструменти можуть звернутись усі охочі:

"Це вже частина роботи громади. Організація може поділитись шоломом, значну їхню кількість нам надала Meta. Ми активно працюємо над тим, щоб кожен, кому потрібно, хто має можливість і хто готовий, зміг якомога скоріше перейти на нашу технологію. Періодами буває багато людей і вибудовується черга, але до всіх приходимо, спілкуємося та надсилаємо шоломи".

Технологія покликана допомогти й тим, хто надає допомогу: як один з плюсів програми Дмитро Попко виділяє можливість масштабування, що дозволить розвантажити терапевта. Так, під час групових практик один спеціаліст може працювати водночас з 10 клієнтами.

"В умовах обмеженого ресурсу і високого запиту – це найбільша перевага. Як й екологічна валідність, а саме наближеність розробленого VR середовища до реального життя", – додає Дмитро Попко.

<https://zahid.espreso.tv/zdorovya-organizatsii-lvova-y-lutska-odni-z-nayaktivnishikh-v-osvoenni-novitnoi-metodiki-terapii-ptsr-u-viyskovikh-cherez-vr-sholomi>, 25.05.2026)

===

"Навчитися жити далі": у Бердичеві проводять зустрічі підтримки для дружин загиблих військових

6 травня у Бердичеві у Центрі психосоціальної підтримки ветеранів та постраждалих від війни провели зустріч "Тихий простір відновлення", під час якої жінки працювали з емоціями через арттерапію. Учасниці розмальовували мандали, ділилися переживаннями втрати та отримували підтримку в колі тих, хто має подібний досвід.

Про це Суспільному розповів менеджер Центру психосоціальної підтримки Назар Мельник.

За його словами, такі зустрічі проводять регулярно — вони передбачають як групову, так і індивідуальну роботу.

"Це вже третя зустріч. У нас є і індивідуальний, і груповий підхід. Щосереди в центрі відбуваються такі заняття, час може змінюватися. Також працюють групи для матерів загиблих героїв, ветеранів, дружин, які чекають, і заняття для дітей. Ми намагаємося охопити якомога більше людей і розвивати ці групи, щоб надати допомогу тим, хто її потребує. Але не гонимося за кількістю — для нас важлива якість", — розповів Назар Мельник.

Назар Мельник додав, що дедалі більше людей дізнаються про центр через рекомендації.

"Найкраще працює так зване "сарафанне радіо". Люди діляться між собою, де отримують підтримку. Ми починали з однієї-двох жінок, а зараз маємо вже кілька учасниць навіть у робочий час", — сказав Назар.

За словами менеджера центру, такий формат допомагає знизити рівень тривожності та відновити внутрішній баланс. Назар Мельник сказав, що для жінок такі зустрічі стають місцем, де можна відверто говорити про втрату.

Одна з учасниць заходу, Світлана, розповіла, що відвідує такі заняття вже вдруге.

"Я вже вдруге прийшла на заняття, щоразу щось нове. Тут ти навчаєшся жити зі своєю втратою. Ти навчаєшся її сприймати, а не відштовхувати. Бо ця втрата є, ти її нікуди не дінеш. Але тут тебе навчають з нею жити, навчають усміхатися. Також навчаєшся підтримувати один одного. Бо, дійсно, нинішня підтримка для нас — це найбільше, що зараз нам потрібно в житті. Ми виходимо звідси і усміхаємося", — розповіла Світлана.

Інша учасниця, Любов, долучилася до арттерапії у центрі вперше.

"Я тут уперше. Минулого разу теж хотіла прийти, але через обставини не змогла. Я задоволена — так тепло на душі стало. Іноді хочеться побути в такому колі, де тебе зрозуміють із першого погляду — це дуже приємно. Мені сподобалося", — поділилася жінка.

Окрім груп підтримки, у центрі можна отримати консультації психолога, юриста та фахівця з фізично-спортивної реабілітації. Усі послуги надають безкоштовно.

Психологиня Ірина Груднина пояснила, що ключовий запит жінок після втрати — навчитися жити без близької людини, яка була опорою.

"Багато хто з жінок намагається бути сильною — для дітей, для оточення. Але всередині це часто супроводжується глибоким емоційним напруженням. Тому важливо дозволити собі відчувати біль, слабкість, втому і не приховувати це", — сказала Ірина.

За словами фахівчині, кожна зустріч має окрему тему і спрямована на пошук внутрішніх ресурсів. Наприклад, під час попереднього заняття "Чашка пам'яті" учасниці виконували символічну практику — розбивали і складали чашки, переосмислюючи втрату.

"Ми розбивали чашки, склеювали деталі, і через тріщини пропускали не біль, а світло і любов до людини, яку ми втратили. Тобто ми йдемо з фокусу пошуку ресурсу, а не з фокусу, що все так погано, і я буду далі страждати, і мені боляче. Треба вчитися жити і приймати те, що сьогодні у тебе є", — пояснила психологиня.

За її словами, для багатьох жінок груповий формат є комфортнішим, ніж індивідуальні консультації.

"Учасниці діляться досвідом і підтримують одна одну, що допомагає відчувати, що вони не самі. Водночас шлях до відновлення в кожній людини різний: дехто поступово проходить етапи горювання, а хтось може затриматися в цьому стані довше — особливо за відсутності підтримки. Страх перед першим

кроком — це нормально. Але щоб його подолати, потрібно його зробити. І часто потім люди кажуть, що шкодують лише про те, що не наважилися раніше", — сказала Ірина Груднина.

(<https://suspilne.media/zhytomyr/1307017-navcitisa-ziti-dali-u-berdicevi-provodat-zustrici-pidtrimki-dla-druzin-zagiblih-vijskovih/>, 06.05.2026)

===

Група "Метінвест" розширює програму підготовки освітян і психологів із хібукі-терапії для допомоги дітям, які зазнали психологічних травм через війну. У 2026 році до проєкту, який вже діє у Запоріжжі, долучаться Кривий Ріг і Кам'янське.

Хібукі-терапія: що це

Хібукі-терапія - це метод психологічної підтримки дітей через взаємодію з м'якою іграшкою у вигляді собаки. Назва походить від івритського слова "хібук", що означає "обійми". Завдяки довгим лапам із липучками дитина може міцно обіймати іграшку, що допомагає знизити рівень тривожності та відчутти безпеку.

Метод був розроблений в Ізраїлі та адаптований для України після початку повномасштабної війни психотерапевткою Дафні Шарон-Максімов разом з українськими спеціалістами.

Він застосовується для роботи з дітьми віком від 4 до 17 років, які мають симптоми стресу - тривожність, страхи, порушення сну, замкненість або агресію. За даними програми, після проходження курсу з 6-10 занять у 95% дітей симптоми травматизації зникають.

У межах проєкту у 2023 році "Метінвест" профінансував виготовлення 120 іграшок Хібукі для дітей із Покровська та Мирнограда. У 2024-2025 роках у Запоріжжі провели навчання для 75 фахівців, а курс терапії пройшли понад 225 дітей із родин військових, ветеранів, переселенців та інших вразливих категорій.

Що відомо про програму цього року

Цьогоріч програму масштабують: у трьох містах планується підготувати ще 120 вчителів, вихователів і психологів. Навчання у Запоріжжі стартує у квітні, у Кривому Розі - у травні, у Кам'янському - в жовтні.

Курс складається з дев'яти онлайн-занять тривалістю 2–2,5 години кожне, що відбуваються двічі на тиждень протягом місяця. Учасників відбирають на основі мотиваційних есе. Після завершення навчання фахівці отримують сертифікати та іграшку Хібукі для подальшої роботи, а також мають провести курс занять для дітей із вразливих груп.

Програму фінансує "Метінвест" у співпраці з ізраїльськими авторами проєкту "Хібукі-терапія", місцевими органами влади та громадськими організаціями. Зокрема, у Запоріжжі до реалізації долучені ГО "Запоріжжя. Платформа спільних дій" та департамент освіти міськради, у Кривому Розі - ГО "Криворізька фундація майбутнього", у Кам'янському - міський департамент освіти.

Проєкт "Вільні хвилі"

Як відомо, Метінвест Ріната Ахметова також реалізує проєкт унікальної реабілітації ветеранів через плавання - "Вільні хвилі".

У ній взяли участь вже понад 400 ветеранів і військових: вони безоплатно тренуються у басейнах Запоріжжя, Кривого Рогу та Кам'янського за спеціальною методикою олімпійського призера з плавання Дениса Силантьєва.

Базовий курс - 16 занять, під час яких поєднуються фізична реабілітація та психологічна підтримка.

(<https://www.rbc.ua/rus/news/metinvest-ahmetova-rozshiryue-unikalnu-programu-1775478891.html>, 06.04.2026)

===

Ветерани та ветеранки, які зіткнулися із залежністю від алкоголю, наркотичних речовин або іншими психологічними труднощами, можуть отримати безоплатну підтримку в межах спеціального проєкту Міністерства у справах ветеранів.

Як повідомляють у відомстві, допомога поєднує медичний, психологічний і соціальний супровід та надається мультидисциплінарною командою фахівців.

Хто може отримати допомогу

До участі у програмі можуть долучитися:

- ветерани та учасники бойових дій, які мають залежність від алкоголю чи наркотиків або психологічні труднощі після служби;
- захисники та захисниці, які отримали інвалідність під час військової служби, зокрема якщо після поранення погіршився психологічний стан або з'явилися проблеми із залежністю;
- чинні військовослужбовці ЗСУ, які потребують допомоги через залежність або психологічні проблеми під час служби.

Модель допомоги передбачає безперервний супровід ветерана командою спеціалістів. До неї входять психологи, психотерапевти, наркологи та соціальні працівники.

У Мінветеранів наголошують, що звернутися за підтримкою можна конфіденційно – як самостійно, так і за направленням.

Куди звертатися

Одним із надавачів послуг у межах проєкту є центр «СТЕР+» у Києві, який спеціалізується на допомозі та реабілітації осіб із залежною поведінкою.

У центрі «СТЕР+» ветерани та ветеранки можуть отримати:

- індивідуальну та групову психотерапію;
- супровід та допомогу від кваліфікованих соціальних працівників;
- заняття та підтримку від фахівців з фізичної культури;
- за потреби – фармакологічну підтримку під медичним контролем;
- допомогу у відновленні психологічної рівноваги та соціальній адаптації.

Звернутися у центр «СТЕР+» можна за номером телефону +38 068 079 32 31. Більше про умови участі в проєкті медико-психологічного супроводу для ветеранів із залежностями читайте за посиланням.

(<https://veteran.com.ua/news/view/veterani-iz-zalezhnostyami-mozhut-bezkoshtovno-projti-reabilitatsiyu-v-kievi-yak-pratsyue-programa>, 03.06.2026)

Обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення стресових ситуацій

Бібліотека Переяслава збирає книги для військових: як долучитися
Переяславська публічна бібліотека розпочала збір книг для українських військових. Просять приносити до бібліотеки на вулиці Сковороди, 60 книги у гарному стані.

“Книга – це не лише знання, а й підтримка, тепло та можливість хоча б на мить відволіктися від важких буднів. Запрошуємо всіх небайдужих долучитися до доброї справи та подарувати книги для наших захисників. Разом ми можемо подарувати частинку тепла тим, хто захищає нас щодня”, – йдеться у повідомленні бібліотеки.

Просять приносити літературу таких жанрів:

- художня;
- сучасні романи;
- детективи, пригод;
- мотиваційні та психологічні книги.

Нагадаємо, що у супермаркетах Переяслава подорожчали помідори, але подешевшали огірки. Які зараз ціни на продукти, дізнавайтесь тут.

(<https://ps.informator.ua/2026/03/25/biblioteka-pereaslava-zbyraye-knygy-dlya-vijskovyh-yak-doluchytysya/>, 25.03.2026)

===

В Івано-Франківську формують бібліотеку для військових захисників

В Івано-Франківську триває збір літератури для захисників України. Ініціатива спрямована на підтримку військовослужбовців, які потребують доступу до друкованих матеріалів під час виконання своїх обов'язків. Кампанія збору триватиме до кінця червня цього року.

Усіх небайдужих мешканців міста та гостей запрошують долучитися до акції та приносити книги за адресою: вулиця Шевченка, 53, Івано-Франківськ. Організатори наголошують, що допомога у вигляді літератури є важливою складовою моральної підтримки захисників Батьківщини.

Основні моменти акції

- Збір книг триватиме до кінця червня.
- Адреса прийому літератури: вулиця Шевченка, 53.
- Запрошуються всі бажаючі мешканці та гості міста.

Збір літератури для захисників є частиною ширшої ініціативи, покликаної об'єднати громадськість навколо підтримки українських військових у цей складний час. Така допомога сприяє не лише інформаційному забезпеченню оборонців країни, а й підвищує бойовий дух та моральний стан.

(<https://mega.if.ua/v-ivano-frankivsku-formuyut-biblioteku-dlya-vijskovyh-zahysnykiv/>, 05.06.2026)

===

"Книжкова країна": збиратимуть книги для військових і бібліотек, російські видання перетворять на донат

На фестивалі "Книжкова країна" збиратимуть книги для військових, сільських бібліотек. Прийматимуть і російські видання на макулатуру, щоб перетворити їх на донати для армії.

Про це Суспільному розповіли організатори події.

Передати книги військовим можна буде на стендах "Книга на фронт" — точки збору працюватимуть у павільйонах №1 та №4. Їх відправлять на позиції, у пункти дислокації та військові шпиталі.

Також збиратимуть україномовні видання для сільських бібліотек.

Окремий напрям — збір російських книг на макулатуру. Кошти спрямують на закупівлю техніки, дронів і транспорту для військових.

Долучиться до фестивалю 20-та окрема бригада безпілотних систем "К-2". У них можна буде подивитися, як працюють наземні роботизовані комплекси, і спробувати симуляцію польотів FPV-дронів.

(<https://suspilne.media/kyiv/1274086-knizkova-kraina-zbiratimut-knigi-dla-vijskovih-i-bibliotek-rosijski-vidanna-peretvorat-na-donat/>, 25.03.2026)

===

«Бібліотека підтримки»: у Запоріжжі молодь зібрала книги для військових

«Бібліотека підтримки» — акцію під такою назвою провели у Запоріжжі. До ініціативи долучилися школярі та студенти закладів освіти, громадськість та благодійники.

Зібрані книги передають військовим — в госпіталях та лікарнях.

В одному із медзакладів Запоріжжя встановили полицку з книгами українських авторів. А ще організували невеличкий концерт для воїнів, що перебувають на лікуванні.

«Ми оголосили збір серед закладів освіти, громадських організацій, благодійних фондів. Всього вдалося зібрати понад 470 книг. Це вже наш другий візит до військових. Книги — це один з інструментів ментального відновлення та підтримки наших військових. Девіз нашої акції «Зібрано молоддю — прочитано Героями», — розповів голова Обласної молодіжної ради при Запорізькій ОДА Демид Євтушенко.

Акція «Бібліотека підтримки» триватиме й надалі.

===

У житомирській бібліотеці-філіалі №16 провели майстер-клас із плетіння великоднього вінку для дружин ветеранів та діючих військовослужбовців ЗСУ. Подібне заняття на базі книгозбірні організували вперше.

Про це Суспільному розповіла завідувачка бібліотеки-філіалу №16 Наталія Карпова.

З її слів, на заході були 10 дружин військових і ветеранів — жінок, які відвідують бібліотеку. Наталія Карпова сказала, що майстер-клас бібліотека організувала у партнерстві із працівниками денного центру допомоги ветеранам та їх родинам громадської спілки "Дім Ветерана".

"Ми з нашими гарними партнерами придумали таку ідею і вирішили організувати майстер-клас для дружин наших захисників напередодні Великодня. Зараз непростий час, тому ми вирішили об'єднати, щоб вони у теплому колі спілкування порелаксували, відпочили від буденних справ, від важких тривог", — сказала Наталія Карпова.

На заході була присутня психологиня громадської спілки "Дім ветерана" Наталія Гебрич. Вона показала, як із природніх матеріалів та декору створити великодній вінок. Також психологиня сказала, що для рідних військовослужбовців потрібно заздалегідь психологічно готуватися до зустрічі з воїном після його повернення з війни.

"Дружина військовослужбовця або рідні військовослужбовця — це як солдат. Є такий вислів, що я пройшов цю війну і дружина так само пройшла цю війну, тільки зі свого боку. Вона зі свого боку поєднує і свою роль, і роль чоловіка. Особливо, якщо ще є діти. Вона тоді і мама і тато. Вона розуміє, що їй не можна здаватися, адже її чоловікові на війні ще важче. А тут вона може відпочити", — сказала психологиня.

Серед учасниць майстер-класу була дружина військовослужбовця Тетяна Гуменюк. Жінка розповіла, що її чоловік Василь захищає Україну з 2014 року. В родині троє дітей. Зі слів жінки, вона та її діти є постійними читачами бібліотеки.

Тетяна сказала, що вперше власноруч створила великодній атрибут — за допомогою гілок верби, стрічок та великодніх прикрас вийшов вінок, яким можна прикрасити оселю до Великодня. Тетяна Гуменюк сказала, що має чудовий настрій, адже все, що пов'язане з природою, з зеленню, для неї і гарно виглядає і викликає приємні емоції.

"Мені подобаються світлі кольори. І спочатку я набрала стрічки, аби їх приклеїти, а потім обкрутила стрічкою і зробила власноруч — мені подобається такий світлий віночок. Яєць у нас у кошику буде вистачати, а це така краса-оберіг. Місце для неї буде на кухні. Тому що там ми з дітьми проводимо найбільше часу. І читаємо ми там", — сказала Тетяна.

Жінка розповіла, що понад 12 років вона перебуває у декретній відпустці, і будь-яка можливість поспілкуватися і побути у дружньому колі для неї є дуже корисним.

"Вже понад 12 років я не займаюся самореалізацією, на жаль. Це трохи складно, але на щастя, є такі заходи, де можна трохи поспілкуватися, отримати нові знайомства, відчувати себе в колі жінок. Війна дуже зблизила багатьох людей, особливо жінок, у яких чоловіки на війні", — сказала дружина військового.

За словами Тетяни, тривалу розлуку з чоловіком важко пережити як їй, так і дітям. Родина понад півтора роки жила за кордоном і повернулась, аби частіше бачити чоловіка і тата.

"Ми не бачились півтора роки, тоді ми приїхали, а потім знову поїхали. Це було складно не тільки для нас, а, в першу чергу, для нього. Я все-таки з дітками, а він там зовсім один. Часто він мені про це говорить. Але він тримається заради своєї сім'ї і заради дітей. Він знає, для чого він живе і для чого він захищає країну. Я дуже кохаю свого чоловіка і дуже чекаю! Ми всі його чекаємо, вся наша сім'я, наша родина!", — сказала дружина військовослужбовця Тетяна Гуменюк.

<https://suspilne.media/zhytomyr/1285395-v-zitomiri-proveli-majster-klasy-dla-druzin-veteraniv-ta-vijskovich-iz-pletinna-velikodnogo-vinocku/>, 09.04.2026)

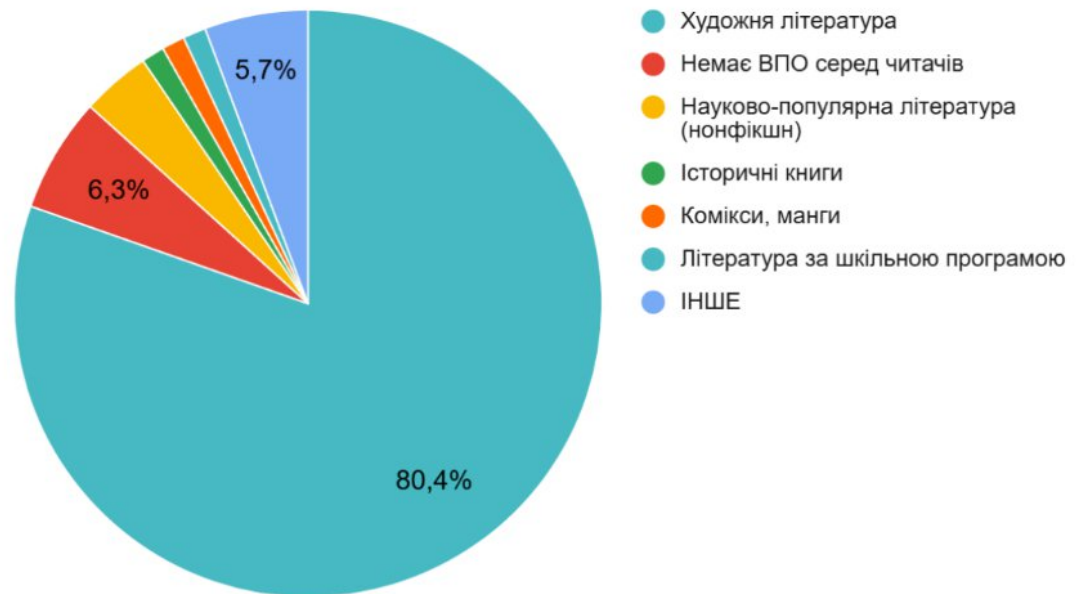
===

Які книжки найпопулярніші в бібліотеках серед військових і переселенців

І військові, і вимушені переселенці українці найчастіше обирають художню літературу, але цікавляться і нонфікшн-літературою та книжками про історію. Про це свідчать результати опитування «Читання під час війни: бібліотечні реалії та виклики», проведеного благодійним фондом «Бібліотечна країна».

80,4% переселенців найчастіше обирають художню літературу, а 6,3% зазначили, що серед читачів їхньої бібліотеки немає ВПО. Також є попит на науково-популярну літературу (5,7%), історичні книги, комікси, мангу та шкільну програму.

Попит на книги серед вимушених переселенців



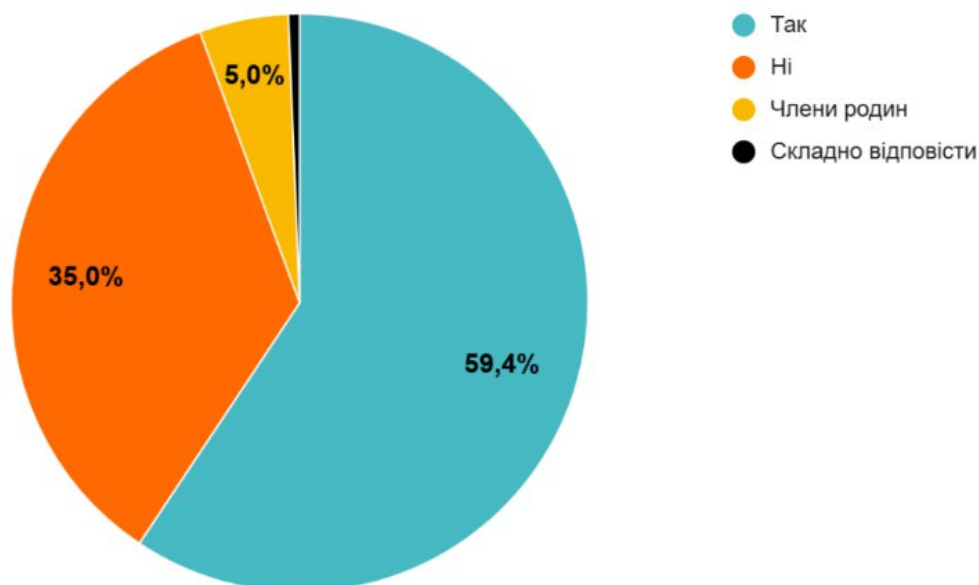
Книжки, які найбільше запитують вимушені переселенці:

- Світлана Талан – усі її книги часто згадуються; особливо «Душа Ніколь»; «Оголений нерв»; «Коли ти поруч»; «Повернутися дощем»;
- Андрій Кокотюха – «Вигнанець»; «Різник з Гороδοцької»; «Автомобіль з Пекарської»; «Таємниця козацького скарбу»;
- Василь Шкляр – «Чорний ворон»; «Характерник»;
- Володимир Лис – «Століття Якова»; «Соло для Соломії»;
- Євгенія Кузнецова – «Спитайте Міечку»; «Драбина»;
- Джордж Орвелл – «1984»; «Колгосп тварин»;
- Фредерік Бакман – «Тривожні люди».

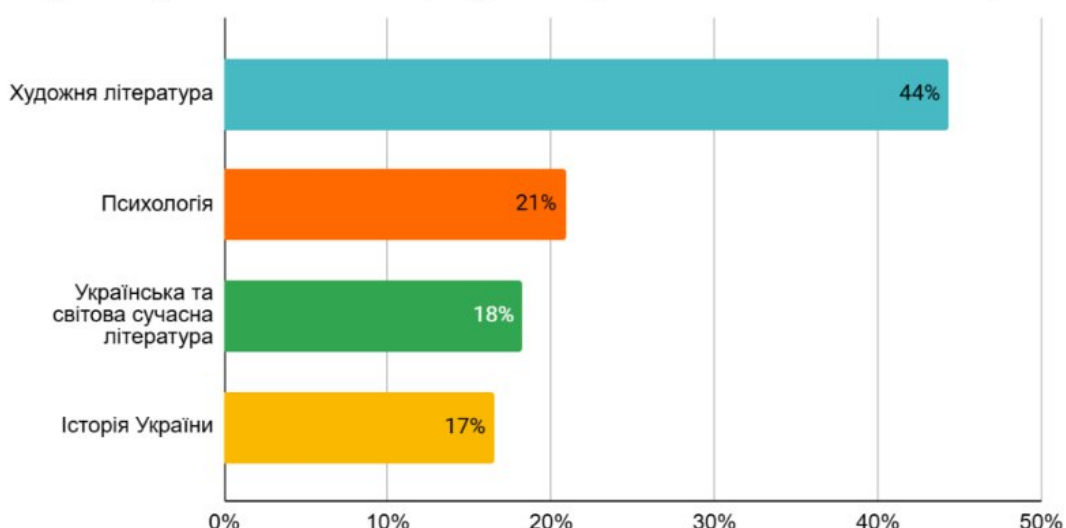
Попит на книжки серед військових та їхніх родин має свої особливості. 44% членів родин військових віддають перевагу художній літературі, а 21% – книгам із психології. Сучасна українська та світова література цікавить 18% опитаних, а ще 17% обирають історичні книжки. Серед самих військових, демобілізованих та ветеранів найпопулярнішими є історична література (18%), художня література (17%), а також детективи (12%) і психологічна література (11%). Значна частина читачів серед військових цікавиться фентезі (10%), сучасною українською прозою (8%) та книгами про війну (7%).

Присутність військових серед читачів бібліотек теж є помітною: 59,4% опитаних бібліотек зазначили, що серед їхніх відвідувачів є військові та ветерани, 35% відповіли, що їх немає, а 5% – що бібліотеку відвідують члени їхніх родин.

Присутність серед читачів військових та ветеранів



Популярна література серед членів родин військових (у тому числі членів родин поранених або загиблих)



Участь в опитуванні, що відбулося 11 лютого 2025 року, взяли 160 бібліотек з таких областей: Полтавська (15% серед всіх опитаних книгозбірень), Дніпропетровська (13%), Харківська (11%), Київська (10%), Львівська (10%), Вінницька (5%), Житомирська (4%), Івано-Франківська (3%), Миколаївська (3%), Одеська (3%), Кіровоградська (3%), Сумська (3%), Тернопільська (3%), Хмельницька (3%), Черкаська (3%), Чернівецька (3%), Закарпатська (2%), Рівненська (1%), Запорізька (1%), Чернігівська (1%).

Як повідомлялося, у 2024 році книжки з проєкту «Вітрина новинок-2024» до XII «Книжкового Арсеналу» передали до пошкоджених російськими окупантами бібліотек у межах програми PEN Ukraine «Незламні бібліотеки».

<https://chytomo.com/iaki-knyzhky-najpopuliarnishi-v-bibliotekakh-sered-vijskovykh-i-pereselentsiv/>, 03.03.2026)

===

У бібліотеці Кам'янського відкрився ресурсний клуб для підтримки та відновлення

У Бібліотеці на Шевченка розпочав роботу ресурсний клуб "Шлях до рівноваги". Зустрічі, спрямовані на відновлення внутрішніх ресурсів засобами арттерапії, проводить психолог Благодійного фонду "Карітас Кам'янське" Марина Клименко.

Це простір підтримки, усвідомлення та м'якого відновлення для всіх, хто потребує внутрішнього балансу та емоційної рівноваги. На зустрічах працюють екологічно й дбайливо до себе через творчі практики та малювання, тепле спілкування в безпечному колі, роботу з метафоричними асоціативними картами, вправи на відновлення внутрішнього балансу.

<https://mis.dp.ua/misto/u-biblioteczi-kamyanskogo-vidkryvsya-prostir-pidtrymky-ta-vidnovlennya>, 26.02.2026)

===

Київська культура під час війни: як відновлюють театри, бібліотеки та готують новий кластер «Загреб» — розповів Сергій Анжияк

Попри повномасштабну війну, культурна сфера Києва не лише утримує позиції, а й поступово розвивається. Місто одночасно відновлює пошкоджені об'єкти, модернізує інфраструктуру та створює нові культурні простори. Про це розповів директор Департаменту культури КМДА Сергій Анжияк.

За його словами, одним із пріоритетів залишається відновлення закладів, які постраждали внаслідок російських обстрілів. Від початку повномасштабного вторгнення в Києві пошкоджено близько 40 комунальних закладів культури. Найбільших руйнувань вони зазнали під час масованої атаки 25 травня, коли постраждали театри «Мала опера», «Київська опера» та Київський академічний театр ляльок.

Ударів зазнали й об'єкти державного рівня, зокрема Національний музей «Чорнобиль», Національна філармонія України, Національний художній музей України та Національна бібліотека імені Ярослава Мудрого. В окремих випадках пошкодження є серйозними, однак, як зазначають у міській владі, жоден музейний експонат не був втрачений, а відвідувачі та працівники не постраждали.

Найчастіше йдеться про вибиті вікна, зруйновані двері та пошкоджені фасади, але подекуди вибухова хвиля спричиняла значно складніші проблеми. Зокрема, у Музеї Ханенків було пошкоджено дахові конструкції, а в Музеї видатних діячів української культури фасадна частина будівлі зазнала серйозної деформації.

Усі пошкоджені об'єкти проходять інструментальне обстеження перед початком відновлювальних робіт, адже зовнішні руйнування часто приховують пошкодження несучих конструкцій. Місто виділяє кошти на ремонт у пріоритетному порядку, однак процес відновлення є складним і потребує часу та технічних експертиз.

Попри виклики війни, культурне життя столиці залишається активним. Одним із ключових трендів останніх років є зростання відвідуваності театрів — лише за рік кількість відвідувань збільшилася майже на 100 тисяч. Також стабільною залишається відвідуваність кінотеатрів, які поступово трансформуються у багатофункціональні культурні кластери.

Водночас бібліотеки, які раніше сприймалися як традиційні книгосховища, нині перетворюються на сучасні громадські простори. У Києві працює 139 комунальних бібліотек, частина з яких уже пройшла реновацію. У таких закладах проводять мовні курси, освітні програми, зустрічі з письменниками, заняття з комп'ютерної грамотності, а подекуди навіть театральні вистави.

Попри воєнні умови, кількість користувачів бібліотек зростає: у 2023 році їх було близько 467 тисяч, а у 2025-му — вже понад 484 тисячі. Загалом за кілька років бібліотечна система залучила близько 40 тисяч нових відвідувачів.

Окрему увагу місто приділяє питанням доступності культурних закладів. У Києві впроваджуються рішення для людей з інвалідністю, літніх відвідувачів, батьків із дитячими візками та ветеранів. Прикладом є Театр на Лівому березі, де встановлено ліфт і облаштовано безбар'єрний доступ до сцен і приміщень.

У 2026 році планується продовження цієї роботи в Молодому театрі, де передбачено встановлення ліфта та автоматичної входної групи. Водночас реалізація ускладнена тим, що будівля має статус пам'ятки архітектури, тому всі втручання мають бути максимально обережними.

Паралельно Київ працює над створенням нових культурних кластерів. Один із ключових проєктів — майбутній простір на базі кінотеатру «Загреб» у Голосіївському районі. Його планують перетворити на багатофункціональний центр для культурних подій, освіти та громадської активності. Водночас реалізація проєкту ускладнена містобудівними обмеженнями та технічним станом будівлі.

У міській владі наголошують, що розвиток нових просторів має відбуватися паралельно зі збереженням уже наявної культурної інфраструктури. Адже втрата таких об'єктів, як кінотеатри чи будинки культури, може призвести до зменшення доступу мешканців до культури у власних районах.

Серед культурних рекомендацій на червень у Києві — нова вистава «Комахи» в Театрі оперети, постановка «Хальт» у Театрі на Лівому березі та мюзикл «Патріот» у Київській опері. Ці проєкти демонструють активність і різноманіття сучасної української сцени навіть у складних умовах війни.

Київська культура сьогодні перебуває у стані постійного відновлення та трансформації, поєднуючи відбудову пошкоджених об'єктів із формуванням нової моделі відкритого, доступного та сучасного культурного простору для мешканців міста.

(<https://life.kyiv.ua/news/kyivska-kultura-pid-chas-vijny-iak-vidnovliuiut-teatry-biblioteky-ta-hotuiut-nov>, 23.06.2026)

===

У Мирівській громаді до бібліотек, молодіжного простору та центрів підтримки передали книгу «Темні куточки. У мого тата ПТСР!» авторки Катрін Шрокке. Видання стало частиною ініціативи з посилення психосоціальної підтримки та розвитку культури розуміння досвіду військових і їхніх родин.

Про це повідомляє Мирівська сільська ТГ, передає Nikopolnews.

У Мирівській громаді передали книгу про ПТСР у родинах військових

Книга розповідає про те, як діти сприймають і переживають життя поруч із близькими, які мають посттравматичний стресовий розлад. Через історію читачі можуть краще зрозуміти емоції дітей у родинах, що пережили війну.

Видання також допомагає дорослим вибудовувати щиріший діалог із дітьми, говорити про складний досвід і знаходити способи підтримки з повагою та турботою.

Чому ватро прочитати цю книгу

- Підтримує дітей у складних сімейних обставинах.
- Сприяє глибшому розумінню почуттів ветеранів та їхніх родин.
- Стає містком для діалогу між поколіннями, який ґрунтується на емпатії та довірі.

Фахівець із супроводу ветеранів війни передала примірники книги до бібліотек Настасівського та Зорянського ліцеїв Мирівської сільської ради, Виводівської гімназії, молодіжного простору та центру життєстійкості.

(<https://nikopol.nikopolnews.net/rajon/mariia-u-myrivskij-hromad/>, 10.06.2026)