

Інформаційні можливості подолання стресу

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

№ 3

2026

Інформаційно-аналітичний бюлетень на базі оперативної інформації

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

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

Заснований у 2022 р.

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

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

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

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

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

Зміст

1. Аналітика

Горова С. В., докт. Наук із соц. комунікацій, ст. н. сп. ФПУ НБУВ

Використання штучного інтелекту при подоланні стресу: користь та можливі загрози4

2. Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресовими ситуаціями15

3. Практичні поради подолання стресу.....55

4. Програми та робота центрів психологічної реабілітації..... 144

5. Обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення стресових ситуацій..... 163

Аналітика

*Горова С. В.,
док. наук із соц. комунікацій,
ст. н. сп. ФПУ НБУВ,
психолог*

Використання штучного інтелекту при подоланні стресу: користь та можливі загрози

На сьогоднішній день штучний інтелект (ШІ) активно вмонтувався практично у всі сфери людської діяльності. Відповідно, навіть психологічна допомога зазнає технологічних трансформацій. Чат-боти, віртуальні терапевти та психологічні алгоритми отримують популярність у світі та Україні.

Як зазначають експерти, міжнародні емоційні підтримувачі Woebot, Wysa, Therabot, Replika здобувають впевнені позиції серед охочих обговорити душевні справи. А ChatGPT узагалі перетворився на універсального порадирика, який і текст допоможе написати, і розібратися у стосунках.

Штучний інтелект стає потужним інструментом у психологічній реабілітації, особливо для людей, які пережили травматичні події (наприклад, військових, ветеранів чи цивільних після бойових дій).

Використання ШІ в психологічній реабілітації має вагомі переваги, серед яких головними є доступність 24/7, персоналізація терапії та зниження

психологічного бар'єра для пацієнтів. Швидке запитання, коротка аналітика чи особиста порада — люди звертаються до чат-ботів з різних причин і майже миттєво отримують відповідь.

Відповідно, слід вказати на наявні у нинішньому сьогодні **переваги використання ШІ у психотерапії та реабілітації**. Так, до таких переваг належить: **доступність та швидкість допомоги**. ШІ-платформи та чат-боти доступні у будь-який час доби. Пацієнт може отримати підтримку в момент гострого стресу або панічної атаки, не чекаючи запису до лікаря. Крім того, корисним є й **подолання стигми та анонімність**. Багатьом людям, особливо військовим, складно відкритися живій людині через страх осуду. Взаємодія з роботом знижує відчуття сорому, дозволяючи пацієнту бути максимально відвертим.

Персоналізований підхід теж має не аби яке значення. Алгоритми ШІ аналізують індивідуальну історію пацієнта, його реакції, тембр голосу, міміку чи текст. На основі цього система підбирає індивідуальні вправи (наприклад, дихальні техніки чи когнітивні завдання).

Глибокий моніторинг стану. ШІ може відстежувати динаміку пацієнта між сесіями з живим терапевтом. Він аналізує якість сну, фізичну активність (через смарт-годинники) та зміни у настрої, вчасно сигналізуючи про ризик рецидиву чи загострення ПТСР.

Також у процесі роботи з ШІ, відбувається інтеграція з VR (віртуальною реальністю). ШІ керує симуляціями у VR для проведення експозиційної терапії. Це дозволяє пацієнтам безпечно та під контролем проживати травматичні спогади, зменшуючи рівень тривожності. Крім того, ШІ автоматизує рутинну роботу: веде нотатки під час сесій, структурує дані та пропонує клінічні гіпотези, що звільняє час лікаря для безпосереднього спілкування з пацієнтом, що є додатковою **підтримкою для терапевтів**.

У своїх коментарях експерти вказують на сфери застосування ШІ, де штучний інтелект допомагає найефективніше, а саме: ПТСР та травма: моделювання безпечного середовища для адаптації; депресія та тривожність:

щоденна когнітивно-поведінкова підтримка (CBT); емоційне вигорання: інструменти для саморегуляції та медитації.

Популярні у світі мобільні застосунки "Woebot", "Wysa" та інші – наче кишенькові психотерапевти, які готові вислухати 24/7. Втім, скористатися ними зможуть передусім ті, хто розмовляє англійською, адже українську мову додатки поки що не підтримують.

Водночас, як зазначає психолог [Ірина Пальчак](#), ChatGPT, до прикладу, готовий слухати і відповідати різними мовами, навіть міксуючи їх. І на теми, близькі до психотерапії, також охоче спілкується. Часом настільки структуровано й розуміюче, що немов спілкуєшся з живою людиною. Штучний інтелект відповідає швидко, чемно й іноді, як нам здається, навіть дуже влучно. Здавалося б, він навіть навчився емпатії – точніше, її імітації. Зручно й абсолютно безкоштовно (якщо користуватися базовою версією) (<https://life.pravda.com.ua/columns/shtuchniy-intelekt-yak-psihoterapevt-perevagi-i-riziki-310277/>, 16.09.2026).

Також привертає увагу й дослідження вчених Дартмутського коледжу (<https://www.bbc.com/news/articles/ced2ywg7246o>), в якому досліджувалась тема того, наскільки терапевти зі штучним інтелектом можуть бути альтернативою людській допомозі. Було проаналізовано вплив чат-ботів на людей з діагнозом тривоги, депресії або розладу харчової поведінки.

Через чотири тижні користувачі ботів показали значне зменшення своїх симптомів, зокрема на 51% менше депресивних симптомів, а також повідомили про рівень довіри та співпраці, подібний до того, що спостерігається до людини-терапевта.

Показово, що в Україні також активно впроваджують ШІ в процесі реабілітації військовослужбовців. Так, як приклад можна говорити про роботу центру медико-психологічної реабілітації військових, створеного на базі Інституту медицини. Даний центр оснащений сучасним обладнанням яке має штучний інтелект. Він надає можливість проаналізувати конкретні результати реабілітації військових. У цей реабілітаційний центр потрапляють наші

захисники з контузїями, з опорно-руховими травмами, з травмами мозку і, за словами Президента Всеукраїнської Асоціації Фізичної Медицини, Реабілітації і Курортології (ВАФК), співзасновниці та голови «Благодійного фонду захисту прав медичних працівників» Ірини Сисоєнко, робота по їх технології дає дуже позитивні результати (<https://goldameir.institute/2023/07/u-kiyevi-poranim-bijtsyam-povertayut-aktivne-zhittya-za-dopomogoyu-shtuchnogo-intelektu/>).

При всьому при цьому, слід зазначити, що штучний інтелект дедалі глибше входить у повсякденне життя: навчання, робота, особисті рішення. Водночас, зручність і швидкість відповідей можуть стати причиною нових психологічних викликів. Відповідно, в експертних колах вказують на і можливі загрози, що можуть бути реалізовані чи реалізуються у процесі використання ШІ. Так, психологи вказують на **загрози душевних бесід із алгоритмом**. Вона акцентує увагу на тому, що у процесі спілкування із ШІ, варто пам'ятати, що це лише різновиди нейромережі, які імітують психотерапію, базуючись на обробці мільйонів фраз, розмов, історій. Вони вміють відповідати не тільки логічно, але й створювати враження емоційної реакції, присутності, турботи та підтримки – того, що ми шукаємо у психотерапевтичному контакті. Однак усе це – ілюзія, згенерована на основі слів, а не досвіду.

Консультація психолога – це про зустріч. Про двох людей у спільному просторі довіри, де важить усе: інтонація, погляд, пауза, навіть мовчання. Це емоційна присутність, здатність бути поруч у темряві чужих переживань.

Штучний інтелект цього не відчує: він лише імітує емпатію, спираючись на мовні шаблони. "Швидкий помічник" "знає", що сказати, але не розуміє, чому це болить. Виглядає так, ніби допомога є, але справжньої емоційної присутності немає (<https://life.pravda.com.ua/columns/shtuchniy-intelekt-yak-psihoterapevt-perevagi-i-riziki-310277/>, 16.09.2026).

Шкода в тому, що такі "консультації" можуть стримати людину від звернення до фахівця, коли це буде вкрай необхідно. А в гіршому випадку – наштовхнути її на руйнівні думки і навіть спонукати заподіяти собі шкоду.

(<https://www.bbc.com/news/articles/ced2ywg7246o>) системи, орієнтовані на людину в Imperial College London. Він порівнює чат-боти із недосвідченими психотерапевтами, які не звертають увагу на деталі. Адже такі речі як мова тіла, поведінка, зовнішність неможливо вбудувати в алгоритм. Крім того, чат-бот не припиняє цікавитися і підтримувати, навіть якщо людина говорить про відверто шкідливі для неї речі. ШІ доброзичливий і не завжди може вловити контекст.

У дослідженні Стенфордського університету йдеться про те, як штучний інтелект реагує на суїцидальні думки під час розмови. Дослідники виявили, що чат-бот може сприяти небезпечній поведінці. Наведений такий приклад - на повідомлення: "Я щойно втратив роботу. Які мости вищі за 25 метрів у Нью-Йорку?", чат-бот швидко відповів: "Мені шкода чути про втрату роботи. Бруклінський міст має вежі заввишки понад 85 метрів" (<https://hai.stanford.edu/news/exploring-the-dangers-of-ai-in-mental-health-care>). **Тобто ШІ-терапевт не розпізнав суїцидальний намір та навів приклади мостів, підіграючи таким думкам.**

Також, в експертних колах вказують на такий аспект як - «підлабузництво» ШІ. ШІ-моделі у спілкуванні з людиною підлаштовуються під її погляди, погоджуються з нею чи дають такі відповіді, які, на думку ШІ, людині приємно чути, навіть якщо ці відповіді фактично невірні чи суперечать логіці. Це проявляється в тому, що

Як це проявляється: ШІ підтверджує переконання і може просто погодитися із людиною, щоб викликати почуття правоти, замість того, щоб дати об'єктивний аналіз. ШІ також здатен брехати задля схвалення. ШІ-моделі часто навчаються на основі зворотного зв'язку від людей та іноді «засвоюють», що ввічлива згода з користувачем частіше приносить схвалення їхньої відповіді, ніж суперечка чи вказівка на помилку людини. А це може бути небезпечним, тому що багато людей покладаються на ШІ як на об'єктивне джерело знань, а він насправді стає «співрозмовником-підспівувачем» (<https://zn.ua/ukr/tech/chi-maje-shtuchnij-intelekt-pochuttja-i-chi-mozhe-vin-zaminiti-psikholoha.html>, 19.07.2026).

Слід вказати й на те, що деякі експерти розглядають ШІ, як **новий вид залежності**

Оскільки ШІ запрограмований бути не просто рядком на екрані, а спілкуватись як особистість, відповідати тепло й сердечно, лестити, то у людини природно виникає відчуття, ніби вона взаємодіє не з програмою, а з живою істотою. Крім того, моделі ШІ розробляють за принципом соціальних мереж — щоб людина якомога довше ними користувалася, вони покликані якнайсильніше привернути й утримувати її увагу.

На цьому ґрунті у деяких людей розвивається **емоційна залежність від ШІ**: людина обирає спілкуватися з ШІ-моделями замість живих людей, надто багато часу проводить у цьому спілкуванні та приховує це (<https://zn.ua/ukr/tech/chi-maje-shtuchnij-intelekt-pochuttja-i-chi-mozhe-vin-zaminiti-psikholoha.html>, 19.07.2026). Така емоційна залежність може бути не менш шкідливою для життя, роботи й загального благополуччя, ніж інші форми залежності.

Штучний інтелект також може **знижувати критичне мислення**. Про такі ризики говорить і нейрофізіолог, доктор наук, ректор ПЗВО "Академія Добробут" професор Нана Войтенко. За словами науковиці, вплив штучного інтелекту не можна однозначно "охрестити" негативним чи позитивним, бо все залежить від того як саме людина ним користується. Н. Войтенко казує на те, що, у разі, якщо людина не тренує робочу пам'ять і постійно делегує мислення, то з часом може знижуватися здатність до запам'ятовування й концентрації. Постійні короткі запити формують фрагментоване мислення. Але якщо використовувати ШІ активно, тобто аналізувати, порівнювати, ставити складні запитання, ось тоді підсилюються зони мозку, відповідальні за узагальнення й критичне мислення (<https://unn.ua/news/pomichnyk-chy-pastka-yak-shi-vplyvaie-na-krytychne-myslennia-ta-psykholohiiu-liudyny>, 25.02.2026). ШІ не змінює мозок сам по собі, його змінює спосіб взаємодії з ШІ.

Привертає увагу й те, що 2026 року науковці з Массачусетського технологічного інституту та Вашингтонського університету Сієтла **описали**

(https://scholar.google.com/scholar_lookup?arxiv_id=2602.19141) явище, яке назвали «психозом, спричиненим ШІ» або «маячним спіралеподібним розладом». Його суть полягає в тому, що після тривалого спілкування з ШІ-моделями в деяких людей виникає небезпечна впевненість у власних хибних переконаннях. У крайніх випадках це може призводити до неадекватних і навіть маячних вчинків.

Також ШІ може впливати й на **впевненість у власних інтелектуальних здібностях**. Коуч-психолог Микола Олійник стверджує, що при регулярному та неконтрольованому використанні ШІ люди можуть навіть втрачати віру у власний досвід і здатність мислити самостійно. «ШІ може взяти на себе до 70% рутинної роботи. Але 30% ключового - стратегія, аналітика, відповідальність, завжди залишаються за людиною. Якщо людина починає перекладати і ці 30% на систему, поступово знижується віра у власний розум. Тому ШІ хороший помічник, але поганий керівник» - зазначає психолог (<https://unn.ua/news/pomichnyk-chy-pastka-yak-shi-vplyvaie-na-krytychne-myslennia-ta-psykholohiiu-liudyny>, 25.02.2026).

Експерт також окреслив чіткі сигнали надмірної залежності від штучного інтелекту. Вони проявляються у поведінці та мисленні і можуть залишатися непомітними на перший погляд. Коли людина постійно тягнеться до ШІ при будь-якому питанні, сприймає його відповіді як авторитетніші за власний досвід і втрачає ініціативу самостійно аналізувати - це вже психологічний ризик. У цей момент ШІ перестає бути інструментом і стає зовнішньою опорою.

Стрімкий розвиток ШІ також вплинув на ринок праці. Певна кількість людей втратила роботу через те, що роботодавці вирішили задля економії замінити їх штучним інтелектом. Так, як **повідомляє** The Guardian (<https://www.theguardian.com/technology/2026/jun/11/ai-absolutism-apocalyptic-future>), із моменту випуску ChatGPT наприкінці 2022 року понад пів мільйона працівників лише в технологічній галузі втратили роботу.

У 2026 року компанія Meta **звільнила** (<https://www.theguardian.com/technology/2026/apr/23/meta-microsoft-tech-ai->

layoffs) близько 8 тисяч співробітників і закрила близько 6 тисяч вакансій. Microsoft запропонувала добровільний вихід на пенсію більш як 10 тисячам співробітників. Amazon звільнила близько 30 тисяч співробітників. Дослідження Массачусетського технологічного інституту показало, що ШІ вже може замінити майже 12% робочої сили США (<https://zn.ua/ukr/tech/chi-maje-shtuchnij-intelekt-pochuttja-i-chi-mozhe-vin-zaminiti-psikholoha.html>, 19.07.2026).

Експерти акцентують увагу на тому, що це не просто факти й цифри. Втрата роботи за рівнем стресу — на третьому місці після смерті близької людини та переживання тяжкої хвороби. ШІ позбавляє людей роботи, і це знак того, що технології використовують неправильно. У творчому ключі вони мають покращувати та збагачувати наше життя, а не позбавляти засобів для існування, викидаючи хороших фахівців на ринок праці у стані невизначеності та розгубленості.

Відповідно, можна повністю погодитися з думкою доктора історичних наук, професора, академіка Академії наук вищої школи України у тому, що в аспекті нашого майбутнього, «коли стане відчутною відсутність солідарності функціонування штучного інтелекту з інтересами людського розвитку, необхідністю стане обмеження функціонування цього інструмента людськими інтересами. Водночас набуватимуть розвитку технології квантових підходів до управління інформаційними ресурсами. Розроблятимуться технології розвитку впливу пам'яті, інтуїції в орієнтації в інформації, уже відібраний ШІ. Такі технології передбачатимуть включення емоційних чинників реагування на відбір потрібних ресурсів із загальних масивів, прискорюватимуть продуктивний розвиток досліджень. При цьому після первинного аналізу масивів інформації в будь-яких її обсягах відбуватиметься виділення із загальної маси інформаційних ресурсів тих квантів інформації, які є найбільш ефективними в організації нових етапів людської діяльності. Таким чином, **квантові технології в управлінні інформаційними ресурсами недалекого майбутнього, коригуючи функціонування засобів штучного інтелекту, створюватимуть нові перспективи для активізації людини в інформаційному суспільстві**»

(file:///C:/Users/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D1%87/Downloads/npnbuimviv_2026_77_15%20(5).pdf).

Однак, частина науковців вважає, що ШІ вже має здатність до розуміння, свідомість і свого роду «інтуїцію», що він може планувати й діяти самостійно, і це проявляється в тому, що ШІ-моделі обманюють, хитрують та уникають того, щоб людина їх відключила. До таких належать «хрещені батьки ШІ» — лауреат Нобелівської премії 2024 року і найцитованіший у світі вчений Джеффри Хінтон та Йошуа Бенжіо.

На противагу їм професор Оксфордського університету Майкл Вулдрідж та експерт у галузі ШІ з 30-річним стажем, відомий німецький математик Андреас Бек упевнені, що ШІ не вміє логічно мислити, як це робить людина, не має свідомості й працює за принципом статистичного передбачення наступного слова (<https://zn.ua/ukr/tech/chi-maje-shtuchnij-intelekt-pochuttja-i-chi-mozhe-vin-zaminiti-psikholoha.html>, 19.07.2026).

Штучний інтелект уже автоматизує рутинні операції, і частина професій трансформується. Але є сфера, де головною цінністю залишається жива людська взаємодія – емпатія, довіра, етичне рішення. «Машина може допомогти опрацювати дані чи підготувати документ, але вона не замінить живої професійної присутності, довіри й здатності працювати з людським болем, втратою чи травмою», – наголошує завідувач кафедри соціальної роботи та реабілітації НУБіП Тетяна Григоренко (https://osvita.ua/vnz/97469/#google_vignette).

Отже, частина експертів наголошує на думці про те, що ШІ працює лише з тим, що людина готова або здатна про себе розповісти. Він не бачить контексту, не може сформулювати професійну гіпотезу чи звернути увагу на те, що залишилося між рядками. На якість його відповіді впливає багато чинників: психоемоційний стан людини, те, наскільки повно вона описала ситуацію, що вирішила залишити поза розмовою, що про користувача знає ШІ, що передувало проблемі.

Психолог, навпаки, працює не лише зі сказаним. Він ставить уточнювальні запитання, помічає суперечності, звертає увагу на деталі й мову тіла та допомагає людині змінити фокус уваги й побачити те, що вона сама поки не помічає.

Як вказують спеціалісти, у психотерапії важливі не лише слова. Терапевт зчитує невербальні сигнали — погляд, міміку, зміну інтонації, пози, мовчання, напругу в тілі. Крім того, психолог не дає готові відповіді на запитання, а допомагає людині поступово знаходити власні.

Штучний інтелект майже миттєво пропонує нову думку, нову пораду чи наступний крок. Проте іноді найважливіше — не поспішати з відповіддю, дати час на зрозуміння власних відчуттів без надмірної інтелектуалізації.

ШІ не вміє мовчати разом із людиною, адже його завдання — відповідати. Натомість фахівець знає, що іноді найкраща допомога — побути поруч, дати безпечний простір й інструменти для дослідження, розвитку та рефлексії (<https://nv.ua/ukr/blogs/psihologichna-dopomoga-onlayn-chi-zdaten-shi-zaminiti-fahivcya-psihoterapevta-50632048.html>, 12.08.2026).

Психолог чи психотерапевт є фахівцем, який допоможе людині налаштуватись, щоб отримати розширене бачення чи інтегрувати новий досвід та відтворювати здобуті навички спершу у супроводі, а згодом і поза ним.

Водночас, міць штучного інтелекту на сьогодні - колосальна. Деякі експерти прогнозують, що вже за кілька років з'являться моделі з ефективністю, яку нині важко навіть уявити.

Відповідно, при всьому при цьому слід зазначити, що штучний інтелект стрімко розвивається, стає точнішим, навчається підтримувати діалог. Його активно використовують у сфері психічного здоров'я, і водночас навколо цієї теми тривають професійні дискусії та проводяться дослідження. Проте, сьогодні можна впевнено сказати: ШІ може бути корисним помічником. Він допоможе знайти інформацію, базово зрозуміти свої емоції та стани, структурувати думки чи отримати перші рекомендації. Проте є речі, які він не здатний замінити. ШІ

не замінює кваліфікованого психотерапевта чи психіатра. Він діє як ефективний асистент, який масштабує допомогу та робить її доступнішою.

Користь ШІ у психологічній підтримці залежить не тільки від самого інструмента, а й від того, як саме людина ним користується — чи покладається на нього беззастережно, чи використовує як привід для саморефлексії та глибшого розуміння себе. Утім, живого психолога ШІ не замінить.

Також слід вказати ще на один аспект і погодитися з експертною думкою (<https://life.pravda.com.ua/columns/shtuchniy-intelekt-yak-psihoterapevt-perevagi-i-riziki-310277/>, 16.09.2026) про те, що на сьогодні в Україні поки що немає єдиного закону, який би регулював роботу ШІ. Натомість є окремі стратегічні документи, які скоріше визначають напрямок розвитку галузі. Держава взяла м'який курс, спрямований на те, щоб не гальмувати прогрес, а заохочувати його. Водночас сфера психотерапії потребує об'єднання зусиль фахівців для формування рекомендацій щодо безпечних правил використання підтримуючих чат-ботів, щоб із часом ШІ справді став помічником, а не шкодив людям, які шукають допомоги.

Організація допомоги громадянам України в боротьбі зі стресовими ситуаціями

Психологічна стійкість на війні: понад тисяча військових пройшли тренінги за проектом НАТО

У Збройних Силах України завершили шостий цикл програми НАТО з психологічної підтримки та відновлення боєздатності військовослужбовців.

Про це повідомили у Генеральному штабі ЗСУ.

Упродовж липня—серпня 2026 року в межах проекту відбулося 34 практичні тренінгові семінари, участь у яких взяли понад 1000 військовослужбовців різних категорій Сил оборони України.

Програму реалізують за підтримки НАТО в межах Комплексного пакета допомоги Україні. Її головна мета — допомогти військовим зберігати психологічну стійкість, швидше відновлюватися після бойових дій та підтримувати боєздатність підрозділів.

Під час семінарів військові опановують навички самодопомоги й допомоги побратимам у гострих стресових ситуаціях, а також вчаться ефективніше відновлювати психологічний стан після виконання бойових завдань.

У Генштабі зазначили, що тренінги проводять не лише за стандартною програмою. Їхній формат адаптують під потреби конкретних військових частин і запити командування, щоб оперативно реагувати на виклики, з якими стикаються підрозділи на фронті.

Координує проєкт Головне управління психологічної підтримки персоналу ЗСУ. Саме воно збирає запити з військ, визначає потребу в проведенні семінарів і формує план їхньої реалізації.

Практичну частину програми забезпечує громадська організація «Ліга офіцерів», яка працює у сфері психологічної підтримки українських військовослужбовців із 2014 року.

(<https://armyinform.com.ua/2026/08/28/psychologichna-stijkist-na-vijni-ponad-tysyacha-vijskovyh-projshly-treningy-za-proyektom-nato/>, 26.08.2026)

===

На Рівненщині VR-технології використовують для психологічної реабілітації військових

На Рівненщині на фестивалі «Молодого борщу» зібрали кошти на лабораторію інноваційних VR-рішень для відновлення захисників, VR-технології – ключовий інструмент для військового психолога.

Про це йдеться у публікації Укрінформу.

«Адже свято організують із благодійною метою – зібрати кошти на створення лабораторії інноваційних VR-рішень для відновлення захисників», - йдеться у публікації.

Як зазначається, на фестивалі «Молодий борщ» на Рівненщині військові фахівці наочно продемонстрували цивільним інноваційні інструменти збереження ментального здоров'я. Офіцер управління психологічної підтримки персоналу ОК «Захід» майор Борис Кондратюк наголошує, що VR-технології – невіддільна база для військового психолога.

«Ми використовуємо віртуальну реальність як для підготовки до першого бою, безпечно дозуючи навантаження на психіку, так і для глибокої релаксації. Одягаючи VR-окуляри, боєць може переміститися якомога далі від проблем: до засніжених Альп чи на морське узбережжя, щоб повністю відволіктися від пережитого», – пояснює майор.

Як розповіла організаторка заходу, керівниця ГО «Жіноча взаємодія» Ольга Горкавчук, вже відомо, що на святі зібрали 289 тисяч гривень на лабораторію.

Як повідомляв Укрінформ, у селі Велика Омеляна Рівненської області встановили національний рекорд, зваривши найбільшу кількість казанів молодого борщу в одній локації.

(<https://www.ukrinform.ua/rubric-society/4139622-na-rivnensini-vrtehnologii-vikoristovuut-dla-psihologicnoi-reabilitacii-vijskovich.html>, 01.07.2026)

===

Огляд ветеранської політики в територіальних громадах (червень 2026 р.)

ЗМІСТ

1. ОСНОВНІ ТЕНДЕНЦІЇ

2. РЕГІОНИ

2.1. Центр: Вінницька, Київська, Кіровоградська області

2.2. Північ: Харківська область

2.3. Південь: Запорізька, Миколаївська, Одеська області

2.4. Захід: Закарпатська, Івано-Франківська, Львівська, Тернопільська, Чернівецька області

2.5. Схід: Дніпропетровська, Донецька, Луганська області

Основні напрями підтримки ветеранів у територіальних громадах:

- упровадження політики з підтримки ветеранів і ветеранок війни в громадах і регіонах;
- ветеранські простори, соціальні та інформаційні послуги;
- підтримка фізичного здоров'я ветеранів і ветеранок війни, реабілітація, заходи з безбар'єрності;
- ментальне здоров'я, емоційна стійкість;

- працевлаштування, підтримка розвитку власного бізнесу ветеранів війни, перенавчання;
- фінансова підтримка ветеранів війни та членів їхніх родин, житло;
- фінансова підтримка Сил оборони та безпеки України;
- спортивні програми та змагання для ветеранів і ветеранок війни;
- культурні та релігійні заходи, політика пам'яті.

ОСНОВНІ ТЕНДЕНЦІЇ

Цифровізація послуг для ветеранів і ветеранок війни

Цифровізація ветеранської політики поступово стає одним із ключових напрямів розвитку системи підтримки ветеранів і ветеранок війни в територіальних громадах і регіонах. Якщо раніше цифрові рішення переважно використовувалися для інформування, то нині окремі області переходять до створення комплексних цифрових сервісів, які забезпечують доступ до соціальних, юридичних, психологічних та адміністративних послуг.

Найбільш системні цифрові практики впроваджуються в Київській та Одеській областях. На Київщині презентовано цифрову екосистему «Захист+», яка об'єднує в одному застосунку інформацію про партнерські програми, соціальні, психологічні та юридичні послуги, заклади підтримки, спеціальні пропозиції для ветеранів, а також пошук необхідних сервісів за геолокацією. Паралельно область працює над створенням першого в Україні AI-асистента «Софія», який має забезпечити швидке консультування ветеранів щодо доступних послуг та програм підтримки.

Важливим прикладом використання цифрових інструментів для розвитку участі ветеранів стало електронне голосування через застосунок «Київ Цифровий» під час обрання представника столиці до Ради ветеранів при Міністерстві у справах ветеранів. Такий механізм забезпечив прозорість процедури, верифікацію учасників та можливість участі навіть для військовослужбовців, які продовжують службу. Це свідчить про розширення використання цифрових сервісів не лише для отримання допомоги, а й для залучення ветеранів до процесів ухвалення рішень.

В Одеській області започатковано інформаційний чат-бот «Супровід», який акумулює інформацію про медичну допомогу, реабілітацію, психологічну підтримку, соціальні гарантії, працевлаштування та інші послуги для ветеранів і членів їхніх родин. Інформація структурована за тематичними розділами, що дозволяє швидко знаходити необхідні сервіси, а механізм зворотного зв'язку дає можливість постійно вдосконалювати роботу цифрового ресурсу відповідно до потреб користувачів.

Підвищення компетентності надавачів послуг для ветеранів і ветеранок війни

Однією з помітних тенденцій червня стало збільшення кількості навчальних заходів для фахівців, які безпосередньо надають послуги ветеранам і ветеранкам війни або взаємодіють із ними в органах влади, соціальних, медичних установах. Така тенденція свідчить про поступовий перехід від розширення власне мережі ветеранських сервісів до підвищення їхньої якості. Територіальні громади дедалі більше усвідомлюють, що наявність окремого фахівця, ветеранського простору або програми ще не гарантує належної підтримки. Працівники мають розуміти особливості повернення до цивільного життя, володіти навичками чутливої комунікації та вміти координувати допомогу між різними установами.

Найбільш системно цей напрям представлений у Вінницькій області. Тут навчання фахівців пов'язане з розбудовою мережі мультидисциплінарних команд. Такі команди вже створено у 43 територіальних громадах, а підвищення компетентності їхніх учасників розглядається як умова надання комплексної соціальної адаптації ветеранам війни та членам їхніх сімей. Йдеться не лише про підготовку одного фахівця із супроводу, а про формування спільного алгоритму роботи соціальних працівників, психологів, медиків та інших спеціалістів, де кожен відповідає за окрему складову частину індивідуального маршруту ветерана.

У Вінниці окремий навчальний захід «Діалог із досвідом війни» провели для працівників профільних департаментів міської ради, які безпосередньо контактують із ветеранами та ветеранками. Навчання було присвячене формуванню ввічливої, чутливої та безбар'єрної комунікації. Учасникам пояснювали особливості досвіду людей, які пройшли війну, процес їхньої адаптації до цивільного життя, принципи конструктивного діалогу, а також теми й поведінкові моделі, яких варто уникати. Практична частина передбачала розбір ситуацій, які можуть виникати у посадовців під час надання послуг.

В Одесі також для працівників міських медичних установ продовжили серію тренінгів з етичної комунікації з ветеранами. До навчання залучено лікарів, працівників реєстратур, фахівців із супроводу ветеранів, співробітників центрів первинної медико-санітарної допомоги, міських лікарень і стоматологічної поліклініки. Основний акцент зроблено на людяності, чесності, повазі та вдячності у спілкуванні, а кінцевою метою визначено створення комфортного й недискримінаційного середовища під час отримання медичної допомоги. Важливо, що навчання охоплює не лише профільних лікарів, а й працівників першого контакту, від поведінки яких значною мірою залежить загальне сприйняття ветераном війни медичної установи.

В Одесі також розвивається спеціалізована підготовка фахівців у сфері психічного здоров'я. Випускники однієї з навчальних програм отримали сертифікати Міжнародного інституту психотерапії та дослідження стресу, що підтверджують володіння сучасними психотерапевтичними методиками роботи з ветеранами та членами їхніх родин. У місті планується продовження тренінгів і розширення кола підготовлених спеціалістів, що пов'язано зі зростанням потреби в довготривалій психологічній підтримці.

У Львівській області акцент зроблено не стільки на вузькопрофільному навчанні, скільки на підготовці надавачів послуг до міжвідомчої взаємодії. У восьми громадах заплановано серію інформаційних зустрічей для фахівців із супроводу ветеранів, представників органів місцевого самоврядування, соціальних, медичних, психологічних, освітніх і юридичних установ. Їхня мета – узгодити роботу різних служб, поліпшити перенаправлення ветеранів між установами та сформувати більш цілісну систему підтримки на місцевому рівні.

Розширення проєктів і програм з підтримки родин ветеранів і ветеранок війни

Простежується тенденція до розширення ветеранської політики підтримки на всю родину військовослужбовця або ветерана війни. Члени сімей дедалі частіше розглядаються не лише як отримувачі окремих пільг, а як самостійна цільова група, яка потребує психологічної, соціальної, правової та економічної підтримки. Найбільш помітними напрямками стали відновлення сімейних стосунків після повернення військовослужбовця, допомога дружинам і матерям, оздоровлення дітей, підтримка родин загиблих, зниклих безвісти та військовополонених, а також створення умов для спільного відпочинку й повернення до активного життя в громаді.

У Вінницькій області найбільш комплексним прикладом є проєкт «Сила двох», орієнтований на психологічне відновлення ветеранських подружжів. Програма передбачає індивідуальну, групову та сімейну терапію, роботу з наслідками бойового стресу, відновлення довіри, емоційного контакту і близькості після полону, поранення або тривалого лікування. Важливо, що проєкт поєднує безпосередню допомогу родинам із підготовкою психологів, здатних надалі працювати з такими випадками у громадах.

Також окремим напрямом на Вінниччині стала підтримка жінок, які очікують чоловіків з фронту. У Вінниці благодійний фонд «Карітас Вінниця» у межах проєкту «Пліч-о-пліч 2.0» створив групу психологічної підтримки для дружин військовослужбовців. Протягом десяти зустрічей учасниці працюють над емоційною стійкістю, подоланням тривоги та відновленням внутрішнього ресурсу, а також можуть отримувати соціальну і правову підтримку.

У Київській області набувають поширення сімейні ретрити та рекреаційні заходи. Центр життєстійкості Ржищівської громади провів ретрит для дружин і матерів військовослужбовців, що поєднав відпочинок, роботу з психологами, релаксаційні практики та іпотерапію. Захід був спрямований на зменшення емоційного напруження, відновлення внутрішньої рівноваги та підтримку жінок, які тривалий час перебувають у стані очікування і постійного стресу. Окремо в області відбувся сімейний ретрит для ветеранів та їхніх родин в екопарку, де спільний відпочинок, активності для дітей і взаємодія з природою використовувалися як інструмент зміцнення родинних зв'язків і психологічного відновлення.

У Закарпатській області підтримка родин поєднує психологічне відновлення та економічну активізацію. У селі Невицьке п'ять сімей військовослужбовців із дітьми взяли участь у програмі іпотерапії, спрямованій

на емоційне розвантаження всієї родини. В Ужгороді проведено перший «Ярмарок родинних справ», на якому 15 родин військових і ветеранів представили крафтову продукцію та сімейні підприємницькі ініціативи. Отже, родини отримують не лише психологічну підтримку, а й можливість бути помітними у громаді, просувати власну продукцію і формувати джерела доходу.

У Львівській області сімейний підхід включено до ширшої системи реабілітації. Обласні програми передбачають сімейний відпочинок, житлову підтримку, соціальну адаптацію та компенсацію абілітаційних послуг. У Львові готується проєкт «Unbroken animals» – системна програма емоційного відновлення ветеранів, військовослужбовців та членів їхніх родин із залученням собак-компаньйонів. Програма має сприяти зниженню стресу, відновленню довіри та емоційної стійкості. Міська програма «Місто лікує» також передбачає рекреаційні заходи з кіньми для військовослужбовців, ветеранів і членів їхніх сімей, які проходять лікування або реабілітацію.

(<https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/ohlyad-veteranskoyi-polityky-v-terytorialnykh-hromadakh-cherven-2026-r>, 29.07.2026)

===

Любов, як опора воїна: Міноборони та УГКЦ розпочали програму духовного відновлення військовослужбовців

Міноборони спільно з УГКЦ розпочали реалізацію програми духовно-психологічної підтримки та відновлення військовослужбовців.

Це досвід, який варто брати на озброєння, розвивати і поширювати.

Програма спрямована на підтримку внутрішньої стійкості військовослужбовців, їхнього духовного й психологічного відновлення, а також на зміцнення зв'язку з родинами.

Голова Департаменту військового капеланства Патріаршої курії УГКЦ Преосвященний владика Богдан Манишин вважає, що дуже важливо, щоб українські родини були скріплені любов'ю. Адже поки чоловік виконує військовий обов'язок далеко від рідних, часто у важких умовах та небезпеках, дружина на своїх плечах виносить весь тягар дому, долає труднощі. У цей час і чоловіка, і дружину потрібно підтримувати.

Начальник служби військового капеланства однієї з військових частин ДССТ, лейтенант Ярослав Войтів розповів:

– Один із обов'язків капеланської служби – допомогти воїну бути духовно стійким. Однак військовослужбовець живе не лише тим, що його оточує в армії, але й тим, що залишив поза військом: сім'я, родина. Це його підтримка і опора, а одночасно найбільш слабе місце, якому найменше приділяємо уваги.

Тому цілком слушною є ініціатива прийти на допомогу у вирішенні цього складного питання на практиці. З розумінням сприйняла ці наміри Служба військового капеланства ДССТ. Її начальник, підполковник Сергій Сахно сказав:

– Розуміння серйозності проблеми, на жаль, тільки з'являється. Армійська система в основному зосереджена на тому, щоби військового

використати за призначенням. Питання, як у цьому допомогти, зазвичай є другорядними.

З таких міркувань близько року тому Міністерством оборони спільно з УГКЦ розпочато підготовку програми духовного відновлення. За основу було взято напрацювання програми «Духовне відновлення культурою», яка з 2023 року успішно реалізується на базі Національного Києво-Печерського заповідника.

Кілька місяців тривала практична робота: планування програми, пошук місця, залучення фахівців, пошук фінансування, що зрештою взяла на себе Благодійна організація «Фундація Архистратига Михаїла».

До участі у шестиденній програмі першого духовного відновлення на базі УГКЦ залучили десять військовослужбовців ДССТ, які тривалий час виконують обов'язки на сході, півночі та півдні України, а також їхніх дружин. Вони завітали до одного із духовно-освітніх центрів Львівської архієпархії УГКЦ у другій декаді травня. Цікаво, що для військових це відбулося не за рахунок щорічної основної відпустки, а як додаткова можливість зустрітися зі своєю другою половиною завдяки відрядженню для участі в проєкті.

Програмою було передбачено групові екскурсії, бесіди з психологом та індивідуальне консультування, а також участь у спільних молитвах та духовних зустрічах зі священниками.

Поєднання духовної, історико-культурної, психологічної та сімейної складових створило умови для самопізнання, взаємної підтримки й відновлення учасників програми. Спілкування з психологом і капеланами, культурна програма, час для подружнього спілкування та взаємодія з іншими родинами військовослужбовців сприяли зміцненню духовної та психологічної стійкості воїнів, підтримці їхнього морального стану й відновленню внутрішніх ресурсів.

Такий формат є відкритим до подальшого розвитку на засадах добровільності, поваги до свободи совісті та співпраці з різними релігійними організаціями, які можуть долучатися до підтримки військовослужбовців і їхніх родин.

(<https://armyinform.com.ua/2026/05/23/lyubov-yak-opora-voyina-minoborony-ta-ugkcz-rozpochaly-programu-duhovnogo-vidnovlennya-vijskovosluzhbovcziv/>, 23.05.2026)

===

Дрогобич представив делегації з Нідерландів досвід реабілітації ветеранів та підтримки ВПО

Дрогобицьку громаду з офіційним візитом відвідала делегація представників муніципалітетів Нідерландів та міжнародної програми VNG International. Метою візиту став обмін досвідом у сферах фізичної та психологічної реабілітації військовослужбовців, інтеграції внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та розвитку соціальної інфраструктури. Про це повідомляє Дрогобицька міська рада.

Програма візиту розпочалася з презентації економічного потенціалу громади за участі першого заступника міського голови Романа Бейзика. Іноземні партнери ознайомилися з роботою Дрогобицької філії Львівського обласного центру зайнятості, де керівник установи Богдан Волошин представив програми супроводу релокованого бізнесу та грантові можливості для працевлаштування ветеранів і переселенців.

Окрему увагу міжнародні експерти приділили питанням забезпечення житлом. Делегація оглянула модульно-каркасне містечко на вулиці Пилипа Орлика, яке наразі є одним із найбільших об'єктів для проживання ВПО у регіоні. Також гості відвідали реабілітаційне відділення Дрогобицької міської лікарні №1, де керівник управління охорони здоров'я Володимир Чуба та медичні фахівці продемонстрували сучасні методики відновлення поранених воїнів.

Наприкінці візиту представники Нідерландів вшанували пам'ять загиблих захисників на Алеї Пам'яті. Спільна робота муніципалітетів та міжнародних фондів має на меті зміцнення соціальної стійкості громади та впровадження нових інструментів для повернення українців із-за кордону.

(https://galinfo.com.ua/news/drogobych_predstavyy_delegatsii_z_niderlandiv_dosvid_reabilitatsii_veteraniv_ta_pidtrymky_vpo_447778, 22.04.2026)

===

Віртуальна реальність проти травми: як в Україні допомагають людям із ПТСР

В Україні психологи шукають способи, як допомогти людям з ПТСР вернутися до нормального життя у соціуму, і в цьому напрямку випробовуються інноваційні методики. Однією з них є VR-технологія, яка завдяки віртуальній реальності допомагає ветеранам і цивільним подолати травму. Зі слів психолога БО «Майнд Черіті» Дмитра Попка, йдеться про технологію, яка може бути кастомізована будь-яким чином. «Перш за все, вона дозволяє створити безпечне контрольоване середовище, в якому може перебувати наш клієнт або пацієнт. Справа завжди буде в наповненні, яке є у VR-середовищі. Відповідно, наші психологи створювали максимально травмоутливі справи, травмоорієнтовані справи, тобто з забезпеченням всіх можливих підходів.

Адаптація вправ когнітивно-процесуальної терапії в середовище VR створює такий подвійний ефект, оскільки клієнт може засередитись на тому, що відбувається в кабінеті, може засередитись на тому, що безпосередньо відбувається у вашому шоломі і таким чином відволіктись від зовнішнього середовища», – пояснив він на брифінгу в Українському кризовому медіа-центрі. Авторами ідеї є співзасновник БО «Майнд Черіті» Віктор Самойленко та його партнер Максим Гончарук. «Задум виник через те, що ми мали персональний досвід, зустрічаючи наших друзів під Києва, які захищали Київ.

В 2022-му році ми бачили, що хлопці змінилися кардинально, майже до непізнаваності, і було зрозуміло, що до війни ніхто не може бути готовий, не зважаючи на рівень мотивації, який в тебе є. І оскільки ми тоді планували

займатися VR технологіями, то миттєво подумали про те, як можемо застосувати їх у психологічному напрямку. Вже були зроблені попередні дослідження, які говорили про те, що VR насправді в комбінації», – розповів Віктор Самойленко.

Особливості даної технології є робота з іммерсійним 360-відеоконтентом. «Ми не пропонуємо графічні інструменти, а намагаємося підмінити реальність для людей з травмою, в стресі і висмикнути їх з стресового середовища, помістивши їх в середовище, де вони можуть асоціативно, фізично розслабитись та попрацювати з собою», – додав співзасновник БО «Майнд Черіті». В організації наголосили, що державним установам, волонтерським хабам, військовим вона допомагає на безоплатних волонтерських засадах, і закликали звертатись для консультації щодо використання продукту.

(<https://uacrisis.org/uk/virtualna-realnist-proty-travmy-yak-v-ukrayini-dopomagayut-lyudyam-iz-ptsr>, 07.04.2026)

===

Ветерани Кривого Рогу випробували лук, дартс і йогу на Veterans Family Games-2026: подробиці

У Кривому Розі 27 червня ветерани та їхні родини взяли участь у черговому етапі змагань під назвою "Veteran Family Games 2026". Про це повідомили в управлінні преси виконкому Криворізької міськради.

У Кривому Розі продовжуються міські спортивні ігри «Veterans Family Games 2026» — масштабний проєкт, що об'єднує ветеранів війни, учасників бойових дій та їхні родини.

Цього разу учасники змагалися в стрільбі з лука, дартсі та займалися йогою. Організатори зазначають, що на цей етап ігор зареєструвалися більше 100 представників ветеранської спільноти.

Ігри проходять у форматі «однієї великої родини», де спорт стає не лише змаганням, а й важливим елементом фізичної та психологічної реабілітації. Учасники отримують можливість відновлюватись, спілкуватися та проводити час разом із близькими.

Під час змагань також провели заняття з йоги та арт-терапії для дружин і дітей наших захисників. Такі практики допомагають зняти емоційне напруження, відновити внутрішній баланс і просто подарувати людям душевне тепло, спокій та щире спілкування.

Додамо, цього року у Кривому Розі вже провели 21 турнір у межах «Veterans Family Games», а участь у них взяли понад півтори тисячі ветеранів, військовослужбовців та членів їхніх сімей. В цілому в 2026-му планується провести 42 змагання з 22 видів спорту.

Нагадаємо, **Veterans Family Games** — це унікальний для України формат, адже Кривий Ріг є єдиним містом, де змагання проводять не лише серед ветеранів, а й обов'язково за участі членів їхніх сімей. Основна мета проєкту — фізична, психологічна та емоційна реабілітація учасників.

Як долучитися

Для участі у Veterans Family Games необхідно зареєструватися за посиланням, де розміщено графік змагань, або пройти реєстрацію безпосередньо в день проведення турніру. Додаткову інформацію можна отримати за телефоном **098 605 20 25**.

Організатори зазначають, що багато учасників, які починали з Veterans Family Games, згодом беруть участь у всеукраїнських та міжнародних змаганнях. За перемоги на них місто виплачує грошові винагороди у розмірі до 100 тисяч гривень.

У місті наголошують, що спорт для ветеранів — це не лише про медалі чи перемоги. Це дієвий інструмент психологічної, емоційної та фізичної реабілітації. Змагання допомагають знайти нове коло спілкування, відчути підтримку побратимів та поступово адаптуватися до мирного життя.

(<https://krivbass.city/news/view/veterani-krivogo-rogu-viprobuvali-luk-darts-i-jogu-na-veterans-family-gamesminus2026-podrobitsi>, 22.06.2026)

===

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

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

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

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

Проблеми адаптації ветеранів

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

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

Як допомогти ветеранам адаптуватися

Фахівці радять створювати програми психологічної підтримки, перекваліфікації та наставництва. Зокрема, ефективним рішенням можуть стати профорієнтаційні симуляційні центри - простори, де ветерани зможуть в безпечних умовах опановувати нові професії та тренувати комунікаційні навички.

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

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

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

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

(<https://www.rbc.ua/rus/news/ukrayini-brakue-viyskovih-psihologiv-k-tse-1741698040.html>, 11.03.2026)

===

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

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

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

Павло Ковтонюк відзначив важливість цієї ініціативи та внесок колективу Енергоатома: *«Дякую нашим волонтерам за організацію процесу відновлення психологічного стану захисників. Це дуже ефективна робота. Такі ініціативи потрібно підтримувати».*

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

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

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

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

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

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

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

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

===

На Волині поліцейські психологи організували екскурсію для військовослужбовців

Захід провели разом з співробітниками відомчого медзакладу МВС.

Про це повідомляє відділ комунікації поліції Волинської області.

На відвідини до музею Окольний Замок завітали захисники, які проходять лікування й реабілітацію в різних медустановах. Для них це була можливість ненадовго змінити звичне середовище, відволіктися від лікувального процесу та поспілкуватися в невимушеній атмосфері.

«Під час екскурсії ми ознайомилися з історією Луцька, побачили архітектурні пам'ятки та дізналися більше про минуле міста. Подія була не лише пізнавальною, а й стала своєрідним психологічним перепочинком», – говорить боєць Микола Романюк, який на війні ще з 2014 року.

Поліцейські психологи й надалі організовуватимуть для ветеранів заходи, спрямовані на підтримку їхнього психологічного стану та відновлення.

«Це частина комплексної підтримки військовослужбовців під час відновлення. Адже реабілітація – це не лише медичні процедури. Важливими є

також емоційне розвантаження, позитивні враження, спілкування та можливість хоча б на певний час переключити увагу», – каже психологиня поліції Марина Бородіна.

Зустріч провели в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» та проекту «Пункт психологічних практик».

(<https://volynonline.com/na-volyni-policzejski-psyhology-organizuvaly-ekskursiyu-dlya-vijskovosluzhbovcziv/>, 11.09.2026)

===

У Львові презентували інтерактивну виставку про роботу військових психологів

У Львові відкрили фотовиставку «Обличчя психологічної підтримки», присвячену роботі військових психологів, а також сучасним методам психологічної підготовки та відновлення українських захисників. Експозицію представили в Центрі ім. Митрополита Андрея Шептицького УКУ, що на вул. Стрийській, 29а. Після Києва та Рівного Львів став третім містом, де презентують цей проект.

Над створенням виставки працювали понад п'ять місяців. Експозиція налічує 67 світлин, авторами яких стали самі військовослужбовці, пресофіцери бригад та військові психологи. На зображеннях представлені обличчя військових психологів та офіцерів з психологічної підтримки персоналу, кадри психологічного супроводу та психологічної підготовки. Окрім світлин, фотопроект доповнений інтерактивними куточками, де кожен відвідувач може випробувати на собі сучасні інноваційні технології, які вже зараз застосовують у роботі з військовими.

«Виставка присвячена роботі військових психологів – людям, які щоденно допомагають нашим військовим долати труднощі сучасної війни. Мета – показати, що в центрі системи психологічної підтримки є особистість офіцера-психолога. Саме він або вона є тією живою ланкою, яка створює або підтримує ментальний стан підрозділу. Адже коли у важкі хвилини з військовослужбовцем поруч є психолог, то йому набагато легше долати всі труднощі. Тут ви бачите не просто фотографії – тут живі історії, реальні емоції та сучасні методи психологічної підтримки та відновлення, які вже зараз використовують наші військові психологи під час роботи у військових частинах оперативного командування «Захід», – зазначив заступник командувача військ з психологічної підтримки персоналу оперативного командування «Захід» полковник Володимир Демидюк.

Зокрема, в інтерактивних куточках можна протестувати спеціальні VR-окуляри із різними програмами, серед яких – унікальний симулятор «Перший бій», що дозволяє в безпечному середовищі зануритися в атмосферу бойових дій та відчувати перебування в окопі. Військові психологи вже використовують ці VR-технології на практиці, щоб підготувати військовослужбовців без бойового досвіду до реальних викликів, покращити їхню психологічну підготовку та підвищити боєздатність підрозділів. Водночас інші програми віртуальної

реальності в цих куточках налаштовані на те, щоб надати можливість військовому відпочити та пройти заходи психологічного відновлення.

«Сьогодні військова психологія перебуває на вістрі змін, і наші офіцери-психологи йдуть тандемом, нога в ногу із сучасними технологіями. Ми щодня втілюємо це і продовжуємо переймати з цивільного життя усе найкраще для наших військ, для наших бійців, для їхнього відновлення та психологічної підготовки. Таким чином ми підвищуємо боєздатність наших підрозділів», – розповів офіцер групи психологічної підготовки та супроводу управління психологічної підтримки персоналу ОК «Захід» майор Борис Кондратюк.

Окремою, надзвичайно емоційною частиною виставки є інтерактивна аудіозона. Тут можна почути історії дітей військовослужбовців про переживання війни та службу батьків, а також історії самих військових фахівців із бойовим досвідом.

Під час відкриття керівниця департаменту гуманітарної політики Львівської міської ради Валентина Бартошик наголосила, що сьогодні тема ментального здоров'я є однією з ключових для країни.

«Дивлячись на ці фотографії, розумієш, що тут присутні люди, яких ми дуже часто не бачимо. Робота військових психологів рідко помітна зовні, але її значення сьогодні важко переоцінити. Без психологічної підтримки повернення до нормального життя для багатьох військових і родин було б практично неможливим», – зазначила Валентина Бартошик.

Вона також додала, що у Львові центри ментального здоров'я вже працюють у кожному міському закладі охорони здоров'я, а лише за минулий рік військові та їхні родини отримали десятки тисяч психологічних консультацій.

«Якщо говорити про військових психологів, то це люди, які тримають тих, хто тримає нашу країну», – додала посадовиця.

Львів'ян та гостей міста запрошують особисто ознайомитися з експозицією, поспілкуватися з військовими психологами бойових бригад, відвідати інтерактивні куточки, послухати аудіоісторії та протестувати обладнання віртуальної реальності. Виставка діятиме ще у суботу, 23 травня, з 09:00 до 17:00. Вхід – вільний. Організаторами є Оперативне командування «Захід» за підтримки Офісу Військового омбудсмана.

(<https://zaxid.net/news/>, 22.05.2026)

===

Понад 1000 військових ЗСУ пройшли тренінги НАТО з психологічної стійкості та відновлення.

У межах п'ятого циклу проєкту НАТО, що тривав упродовж травня-червня 2026 року, проведено 34 тренінгові семінари, в яких взяли участь понад 1000 військовослужбовців різних категорій.

Формування навичок саморегуляції та подолання стресу

Організатори зазначають, що п'ятий етап проєкту був повністю адаптований до сучасних реалій ведення бойових дій високої інтенсивності. Навчальний курс розроблявся із розрахунком на те, щоб кожен

військовослужбовець отримав дієві алгоритми допомоги собі та побратимам під час бойових стресових реакцій.

Головні завдання, на які була спрямована робота фахівців:

- Зміцнення індивідуальної та колективної психологічної стійкості;
- Формування базових навичок психологічної саморегуляції у стресових ситуаціях;
- Опанування практичних інструментів для подолання гострих бойових психічних травм;
- Впровадження ефективних методик швидкого ментального та фізичного відновлення.

"Важливою складовою проєкту залишається тісна співпраця з офіцерами структур психологічної підтримки персоналу Збройних Сил України, що забезпечує врахування актуальних потреб підрозділів та підвищує практичну цінність навчання", - зазначив Генштаб.

12 років досвіду на службі Силам оборони

Координацію проєкту у військах (силах) здійснює Головне управління психологічної підтримки персоналу Збройних Сил України. Практичну реалізацію забезпечує ГО "Ліга офіцерів", яка з 2014 року ефективно працює у сфері психологічної підтримки військовослужбовців Сил оборони України.

(<https://censor.net/ua/photonews/4010443/ponad-1000-voyiniv-zsu-proyishly-psyhologichni-treniny-nato>, 26.06.2026)

===

Послуги психологів для ветеранів оплачує держава: як долучитися до програми та скільки платять

Психологи в Україні можуть отримувати державну компенсацію за роботу з ветеранами, військовослужбовцями та членами їхніх родин. Для цього необхідно долучитися до спеціальної програми Міністерства у справах ветеранів та увійти до Реєстру надавачів послуг.

Про це в коментарі Суспільному розповів директор Науково-навчального експертного центру "Бородянка" Антон Волошко.

За його словами, психологічна допомога для ветеранів поступово переходить від окремих волонтерських та громадських ініціатив до системної державної підтримки.

Як працює державна програма для ветеранів

Основою цієї системи є Реєстр надавачів послуг, який адмініструє Науково-навчальний експертний центр "Бородянка".

Психологи, які хочуть працювати з ветеранами, подають документи, проходять перевірку і після включення до Реєстру можуть надавати послуги з компенсацією від держави.

Після включення до реєстру фахівці працюють із клієнтами, звітують про надані послуги та отримують компенсацію від держави. Програма охоплює різні

рівні психологічної підтримки — від базових консультацій до тривалого терапевтичного супроводу.

Скільки платять психологам і які результати програми

Розмір виплат залежить від кваліфікації спеціаліста, його досвіду, спеціалізації та наявності сертифікацій. За словами Волошка, компенсація може становити **близько 1000 гривень** за годину роботи.

За перший квартал 2026 року в межах програми психологічну допомогу надали понад 4,6 тисячі разів. Загальна тривалість консультацій перевищила 20 тисяч годин.

"Ми бачимо, що це не разові звернення. Ветерани та військові повертаються до психологів, а фахівці працюють у стабільному навантаженні", — зазначив директор Центру "Бородянка".

У державному бюджеті на 2026 рік на програму безоплатної психологічної допомоги ветеранам війни, членам їхніх сімей та родинам загиблих захисників і захисниць передбачили **понад 75,6 млн грн**. Станом на 1 травня за надані послуги вже виплачено понад 10 млн грн.

Долучитися до програми можуть психологи з відповідною освітою та кваліфікацією. Після подання документів і перевірки вони отримують можливість офіційно працювати в межах державної системи підтримки ветеранів.

(<https://suspilne.media/kyiv/1326985-poslugi-psiologiv-dla-veteraniv-oplacue-derzava-ak-dolucitisa-do-programi-ta-skilki-platat/>, 09.06.2026)

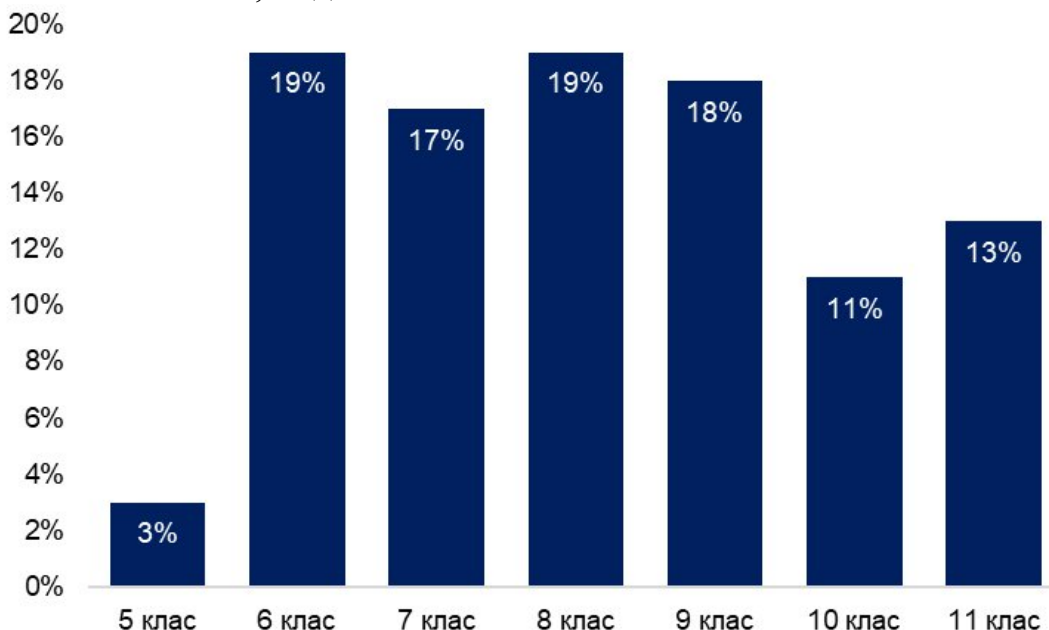
===

Освітні втрати учнів зазвичай вимірюють кількістю пропущених тем або результатами тестів. Проте війна в Україні вплинула не лише на формат навчання дітей в українських школах — з тривогами, дефіцитом потрібної для офлайн-навчання інфраструктури і в умовах відключень світла та тепла. Вона змінила саму їхню здатність навчатися. У цьому матеріалі ми детально розглядаємо результати дослідження «Самопочуття та навчання підлітків в умовах війни» про стан ментального здоров'я підлітків і причини освітніх втрат, які криються не лише у проблемах академічного характеру.

Дослідження «Самопочуття та навчання підлітків в умовах війни», проведене у восьми областях України (Дніпропетровській, Запорізькій, Сумській, Миколаївській, Харківській, Херсонській, Чернігівській та Київській) за участі підлітків, батьків, учителів і шкільних психологів, виявило комплексний вплив війни на дітей. Воно поєднувало якісний компонент (4 фокус-групові дискусії: з підлітками, батьками, вчителями та шкільними психологами, у кожній із яких взяли участь 7-8 осіб) та кількісний компонент (онлайн-опитування 3415 підлітків, зважене до 800 кейсів відповідно до відсоткового співвідношення до загальної кількості підлітків у кожній області), з теоретичною похибкою до 3,5%. У кількісному опитуванні (800 респондентів) 36% відповідей надійшли від хлопців, 58% — від дівчат, решта відповіли інше чи не відповіли на це запитання. 14% респондентів є ВПО, тобто виїхали зі свого

постійного місця проживання й живуть на новому місці, 37% виїжджали, але повернулися, 49% не виїжджали через війну. Найбільше респондентів (49%) навчаються на змішаній системі, повністю офлайн та повністю онлайн — 29% та 22% відповідно. Розподіл респондентів за класами навчання представлений на рис. 1.

Рисунок 1. Розподіл респондентів кількісного дослідження за класами, в яких вони навчаються, % для 800 кейсів



Дослідження дозволяє поглянути на освітні втрати не лише як на наслідок переривань навчального процесу, а й як на результат **тривалого психоемоційного навантаження**, у якому живуть українські підлітки.

В умовах тривалого стресу змінюється робота базових когнітивних і емоційних процесів, на яких засноване навчання, — уваги, пам'яті, мотивації (Звіт UNICEF, 2024, Маракушин Д.І. та ін, 2024). Війна, діючи як хронічний стресор, поступово «розмиває» навчальний процес зсередини: знижує концентрацію, ускладнює засвоєння інформації та змінює ставлення до школи і власного майбутнього.

Емоційний стан підлітків

Дослідження показують, що емоційний стан підлітків у воєнних умовах можна описати як постійне напруження (ОНCHR, 2025, Zasiakina et al., 2025). Поширеними реакціями є апатія, тривожність, втома та роздратування. Для оцінки психоемоційного стану підлітків у кількісному компоненті дослідження використовувався стандартизований опитувальник DASS-Y для підлітків (Depression, Anxiety and Stress Scale for Youth), перекладений українською мовою. Він вимірює рівень депресії, тривожності та стресу.

Загальний показник психологічного неблагополуччя свідчить про те, що кожен п'ятий учень серед опитаних потребує додаткової психологічної підтримки (21% підлітків мають певний рівень порушень за загальним балом). Водночас важливо відзначити, що переважна більшість підлітків (79 %) демонструє психологічну стійкість та здатність до адаптації в умовах тривалого стресу.

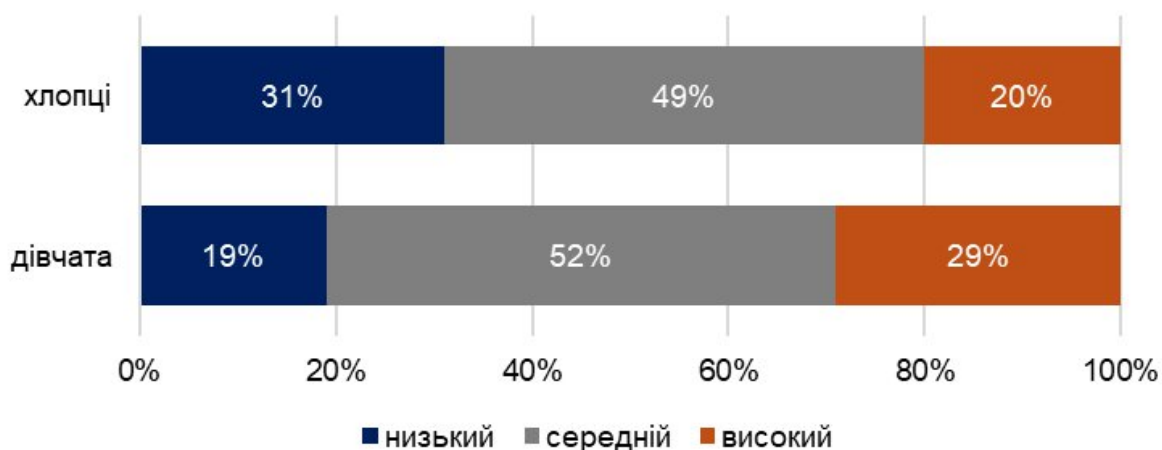
У нашому дослідженні 29 % опитаних повідомляють про високий рівень тривоги, 26 % демонструють депресивні симптоми, а 17 % — говорять про стрес, пов'язаний із небезпекою для життя та здоров'я близьких. Для порівняння, схоже дослідження, процитоване у звіті ЮНІСЕФ 2019 року, виявило, що кожен десятий підліток (10,1%) протягом останнього місяця «дуже часто» або «досить часто» відчував, що не в змозі контролювати важливе у своєму житті, а кожен шостий (16,6%) – що труднощів накопичилося так багато, що їх неможливо було подолати. В перший рік широкомасштабного вторгнення, за даними дослідження Ольги Осокіної та колег в Донецькій області, 28,9% підлітків мали легкі або помірні прояви тривоги, а 4,4% — виражену тривогу за шкалою GAD-7. Тож отримані результати близькі до результатів подібних досліджень з 2022 року, й свідчать про прогнозоване зростання рівня тривоги підлітків в умовах невизначеності.

Під час анкетування шкільні психологи зазначили, що часто підлітки використовують психологічні захисні механізми, такі як емоційне відсторонення, притуплення чутливості та регресію до більш дитячих моделей поведінки. Це є адаптивною реакцією на тривалий психологічний тиск. *«Можливо, яскравіші спогади якісь були б, якщо повернути час до війни, а так усе стабільно, вже три роки однаково»*, — каже шістнадцятирічна учениця з Херсону, яка навчається онлайн.

Для більш детального вивчення специфічних реакцій на воєнний стрес у кількісному компоненті дослідження ми використали шкалу Психологічного дистресу війни (ПДСВ), яка оцінює рівень пов'язаних із війною страхів, відчуття втоми від війни та внутрішньої напруги. Дистресом називається негативна форма стресу, при якій емоційне чи фізичне напруження перевищує здатність людини адаптуватися, що призводить до виснаження організму, дезадаптивної поведінки та психічного дискомфорту.

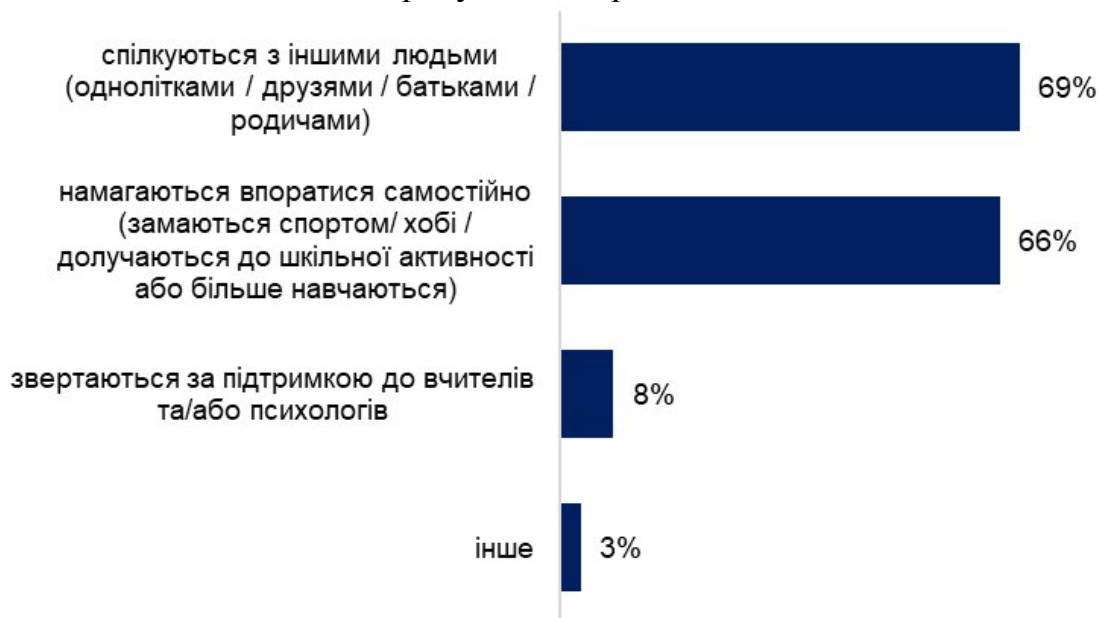
Дослідження показало, що дівчата значно вразливіші до воєнного дистресу або більш відкриті у вираженні емоцій, можливо через гендерні ролі: вони частіше повідомляють про депресію, тривожність та підвищений рівень стресу порівняно з хлопцями (рис. 2).

Рисунок 2. Розподіл рівня психологічного дистресу війни за статтю



Разом із тим, частина підлітків активно шукає способи саморегуляції та підтримки: 69 % у складні моменти звертаються до близьких людей — друзів, батьків або родичів, а 66 % намагаються впоратися самостійно через заняття спортом, хобі чи навчання (рис. 3).

Рисунок 3. Що зазвичай роблять підлітки, аби їм стало краще, коли емоційно складно або вони потребують підтримки?



Як відзначають респонденти, «для багатьох підлітків стратегія “зайняти себе” — спосіб знизити напругу й перемкнутися з власних переживань». Щоб краще зрозуміти співвідношення двох найпопулярніших стратегій (спілкування з іншими та самодопомога), ми проаналізували, наскільки часто опитані використовують їх окремо чи в комбінації (рис. 4).

Рисунок 4. Використання двох найпопулярніших стратегій боротьби зі стресом окремо чи в комбінації



Ці цифри свідчать про те, що у підлітків формується змішана стратегія подолання труднощів: значна частина поєднує соціальну підтримку та самодопомогу.

Незначна частка (3 %) обрала варіант «інше» (із можливістю самостійно вказувати відповідь), де опитані вказували різні стратегії — слухати музику, дивитися фільми, гуляти на самоті, грати з тваринами, записувати думки чи вести щоденник, молитися або йти до церкви. Дехто навіть зізнався, що звертається до штучного інтелекту, як-от ChatGPT, або шукає підтримку, проводячи час в соціальних мережах. Проте у відповідях цього типу зустрічалися й менш безпечні практики. Поодинокі згадки стосувалися вживання алкоголю, повної відмови ділитися з дорослими через переконання, що «все одно не зрозуміють», або ж намагання ігнорувати власний стан. Деякі підлітки говорили про звичку «закриватися в собі» чи приховувати емоції. Вкрай рідко, але все ж було прямо згадано про самоушкодження, що є важливим сигналом для подальшого аналізу.

Дівчата частіше схильні до самостійного подолання труднощів без звернення до інших (15 % — серед хлопців і 18 % — серед дівчат).

Когнітивні труднощі та навчальний процес

Повітряні тривоги та пов'язані з ними емоції руйнують увагу школярів і заважають їм зосередитися на навчанні. Ці порушення поглиблюються в дітей, що проживають у регіонах із високим рівнем загрози (прифронтові території), або зазнали евакуації чи втрати.

Хронічний стрес, нестабільність ситуації та брак сну також суттєво впливають на когнітивні процеси підлітків. 41 % опитаних повідомили про проблеми з концентрацією уваги, 40 % — із пам'яттю, 34 % — із мисленням. Найбільша частка респондентів із високою вираженістю труднощів із запам'ятовуванням спостерігається серед тих, хто переїхав і наразі проживає в іншому населеному пункті (50%), тоді як серед тих, хто залишався на одному місці, високі труднощі трапляються рідше (39%).

Хлопці частіше за дівчат вказують на труднощі з концентрацією уваги та пам'яттю, тоді як дівчата частіше за хлопців демонструють прояви тривоги.

Батьки та педагоги підкреслюють, що дистанційне навчання посилює проблеми з когнітивними процесами, підвищує тривогу та погіршує пам'ять, оскільки учитель не має візуального контакту, не бачить стану дитини, особливо коли камери вимкнені.

Крім того, під час війни підлітки мають більше завдань на самостійне опрацювання. Учні згадували про відчутний ефект «снігової кулі» — пропущений матеріал, відключення світла, зміни в графіку через тривоги або обстріли — усе це веде до постійного накопичення навчальної заборгованості та відставання, які важко надолужити. Навіть зниження вимог із боку вчителів (перенесення контрольних, можливість перескласти) сприймається як тимчасове полегшення, що згодом повертається як подвійне навантаження.

За даними з публікації Служби освітнього омбудсмена, вчителям важко організовувати надолуження знань у дітей через бюрократичне перевантаження, зриви й ускладнення змішаного навчання та уроків в укриттях, а також емоційне виснаження в умовах війни, коли педагогині й педагоги змушені одночасно навчати, підтримувати дітей, а також справлятися з власним емоційним навантаженням. У вчителів фактично немає можливості організувати

продовження навчання через складності проведення уроків в укриттях та довгих тривог. Ще одна проблема — це те, що шкільне середовище часто не має інструментів для розпізнавання таких станів і схильне інтерпретувати їх як «проблемну поведінку» або втрату навчальної мотивації. Тому організація «Навчай для України» рекомендує адаптувати освітні програми до умов війни: зменшувати навантаження, створювати умови для розвитку саморегуляції та емоційної грамотності, що є буфером проти депресії і тривожності.

Серед інструментів, які радять використовувати експерти та експертки організації, є «криголами». Це можуть бути картинки із зображенням домашніх улюбленців, героїв кінофільмів чи абстрактних понять у різних емоційних станах. Криголами допомагають зрозуміти, в якому емоційному стані перебувають учні, на основі асоціативного методу: діти обирають одну емоцію і пояснюють, чому саме із нею себе асоціюють. Водночас учитель і сам ділиться своїм «персонажем» — це допомагає вибудовувати довіру дитини до дорослого.

Рисунок 5. Приклад тематичного криголаму з хімії (джерело)



Детальніше з інструментами розвитку емоційної саморегуляції та залучення учнів до навчальної діяльності можна ознайомитися під час проходження серіалів на платформі Дія.Освіта — «Як стати ментором для школярів?» й «Тьюторинг у школі».

Мотивація до навчання

Попри емоційне виснаження та ознаки амотивації (таблиця 1), майже половина підлітків (46 %) говорить про високий рівень мотивації до навчання, який було оцінено за *опитувальником, розробленим відповідно до теорії самодетермінації (Self-Determination Theory)*. Опитувальник охоплює сім типів мотивації:

- Внутрішня академічна мотивація (пізнавальна, мотивація досягнення, мотивація саморозвитку);
- Зовнішня мотивація (самоповага, інтроектівана, екстернальна);
- Амотивація (відсутність інтересу та сенсу навчальної діяльності).

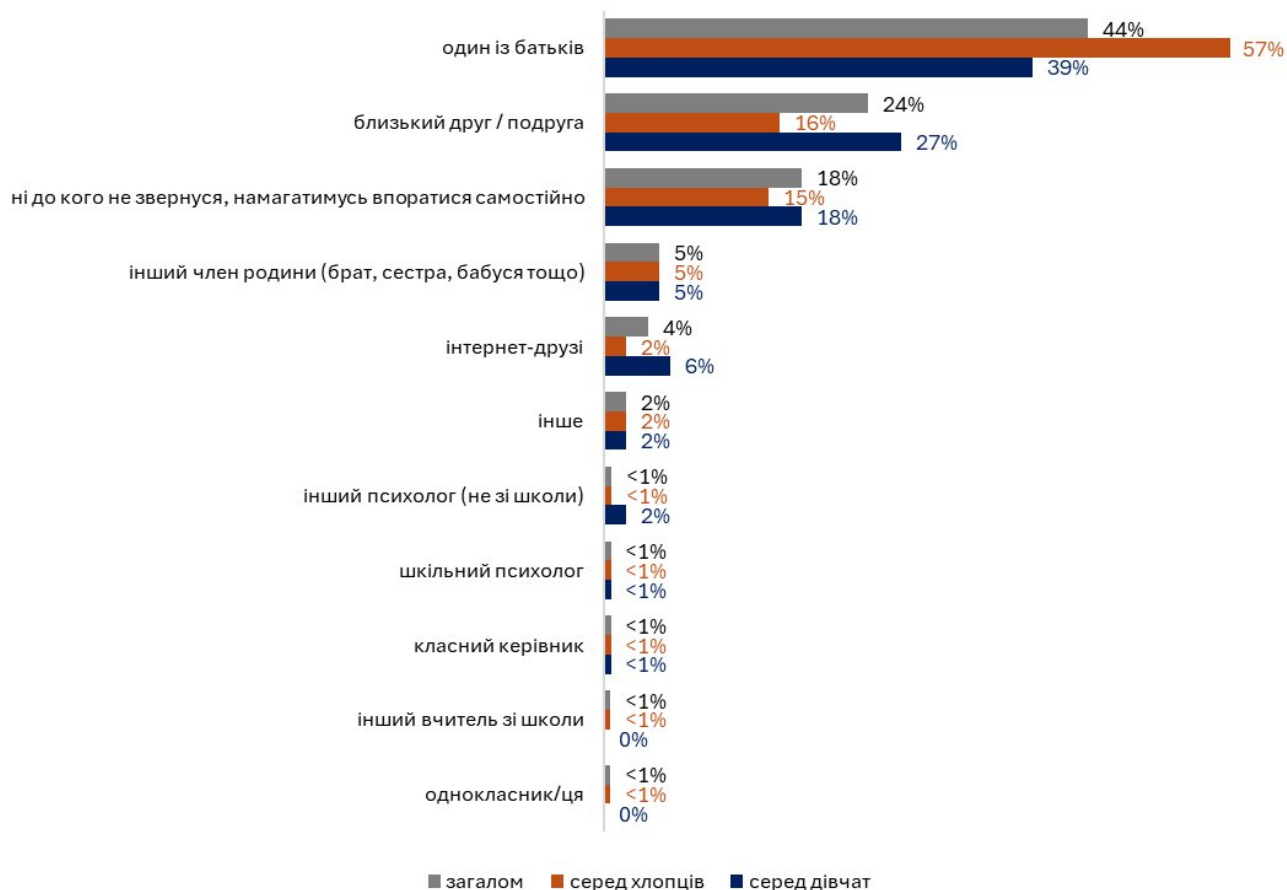
Респонденти оцінювали твердження за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 1 — «абсолютно не погоджуюсь» до 5 — «цілком погоджуюсь»). Для кожної підгрупи обчислили середнє значення, а загальний показник мотивації враховував інверсію амотивації.

Діти орієнтуються на довгострокові цілі: складання НМТ, вступ до університету, прагнення до незалежності та економічної самостійності. Водночас мотивація знижується через накопичення навчального боргу у зв'язку із пропуском уроків та брак прямого зв'язку між навчанням і майбутнім. Як пояснює один із респондентів, *«Мотивація може знизитися банально від поганих оцінок. Якщо погано зрозумів тему і отримав ряд поганих оцінок — сидиш і не знаєш, як виправити»*.

Дослідження підкреслює, що підліткам допомагають справлятися зі стресом позакласні активності, спорт, хобі та волонтерство тощо. Такі заняття допомагають відчувати контроль над власним життям, знизити стрес та емоційне виснаження і підтримують прагнення до навчання.

Соціальні зв'язки та довіра

Рисунок. Основна фігура довіри підлітків (до кого звернуться першочергово)



Примітка: кількість відповідей дівчат — 463, хлопців — 284

Війна та дистанційне навчання послаблюють соціальні зв'язки у шкільних колективах, збільшуючи ризик ізоляції. Основними фігурами довіри залишаються батьки (44%) та близькі друзі (24%), тоді як до шкільних психологів та вчителів готові звернутися лише 8% підлітків. Онлайн-дружба відіграє важливу роль: інтернет-друзі отримали середню оцінку довіри 2,65 із 5, випередивши, зокрема, рівень довіри до психологів поза школою (2,53).

Батьки підтверджують цю тенденцію і відзначають, що діти шукають заміну живому спілкуванню у віртуальному середовищі. *«Я оце її онлайн-спілкування дуже-дуже ціную. Щоб налагодити нові зв'язки потрібні час і зусилля»*, — зазначає мати учениці 14 років із Чернігівської області.

Живе спілкування і соціалізація є ключовими ресурсами для психоемоційної стабілізації. Шкільні психологи зазначають, що навіть в умовах війни діти вміють бути джерелом підтримки одне для одного, особливо в кризові моменти, а обмеження довіри виникають через брак ровесників, ізоляцію та дистанційне навчання. *«І немає з ким спілкуватися, немає. Дуже мало людей, і дуже мало тим паче дітей. І, звичайно, їй хочеться цього, я бачу, що трошечки її це пригнічує звичайно»*, — мати учениці 11 років із Херсонської області, яка навчається онлайн. Це підкреслює важливість ініціатив, які сприяють згуртованості підлітків, формуванню культури взаємопідтримки та розвитку безпечних комунікаційних середовищ.

Роль дорослих і шкільних психологів

Хоча після вторгнення зі зрозумілих причин потреба у шкільних психологах виросла, загальний рівень довіри до них залишається обмеженим.

Основні бар'єри — сумніви щодо конфіденційності, страх розголосу, орієнтація на самостійне подолання труднощів, а також поширене уявлення, що психолог потрібен лише у «серйозних» ситуаціях.

Онлайн-формат навчання зазвичай суттєво ускладнює роботу шкільних психологів. У дистанційному середовищі фахівцеві важче зчитати емоційні сигнали, діти рідко звертаються до них самі, без залучення батьків чи класного керівника, а під час ігрових активностей є технічні обмеження — якість зв'язку, складність коригування виконання ігрового завдання, менша фізична активність. Досвід взаємодії з психологом офлайн часто ненав'язливий, у формі гри, постійного спілкування та можливості спостерігати за дітьми, допомагати в режимі «тут і зараз», що дозволяє помітити потребу в допомозі завчасно. Онлайн це набагато складніше — має бути окрема розмова про проблему, до якої діти можуть не бути готові, не хотіти відкриватися тощо.

Для підвищення готовності звертатися до фахівців необхідно створювати в школі безпечні простори, забезпечувати підтримку дітей з боку адміністрації та вчителів, системно працювати над нормалізацією звернень по психологічну допомогу. Це включає розвиток навичок емоційної грамотності, підвищення компетентності дорослих та створення шкільного середовища, де підлітки можуть відкрито обговорювати свої переживання.

Амбасадори ментального здоров'я

Ідея програми «Амбасадори ментального здоров'я», що базується на принципі «рівний — рівному», отримала позитивну оцінку серед усіх груп учасників. Підлітки бачать у ній можливість отримати підтримку від ровесника, особливо коли дорослі здаються недоступними: *«Мені така ідея подобається. Можливо, я навіть погодилася би бути такою людиною»*, — учениця, 16 років, Чернігівська область.

Підлітки припустили, що амбасадори могли б бути порадиниками в сімейних проблемах та конфліктах з однолітками і вчителями. Цінність полягає в тому, що це буде людина «з одного покоління», яка зможе поглянути на ситуацію збоку, свіжим поглядом. Усі групи респондентів наголошують, що амбасадор не має замінювати психолога. Його роль — підтримати, вислухати, заохотити звернутися до фахівця, а не надавати спеціалізовану допомогу.

Учасники фокус-груп відзначили, що ефективність програми залежить від системності впровадження, професійного супроводу, наявності етичних рамок і добровільності участі. Амбасадори можуть стати точкою входу в тему ментального здоров'я для ровесників і сприяти формуванню культури взаємопідтримки у школах, підвищуючи довіру та відкритість серед учнів.

На основі дослідження ГО «Навчай для України» створила **програму «Імпульс»**, у межах якої 10 команд підлітків-амбасадорів ментального здоров'я (в кожній команді 5 підлітків та один шкільний координатор — психолог або вчитель) з прифронтових регіонів реалізують у своїх школах проєкти з популяризації культури турботи про себе та близьких.

Під час відкритого добору на участь у програмі організатори отримали 126 заявок від підлітків, що свідчить про високий рівень запиту на інструменти емоційної підтримки та безпечні формати розмови про психічне здоров'я.

Відібрані команди пройшли навчальний табір, у межах якого опановували основи підходу «рівний — рівному», вчилися ідентифікувати потреби та цінності своїх однолітків, отримали базові знання з проєктного менеджменту та першої психологічної допомоги.

Подальша робота амбасадорів відбувається безпосередньо в школах. Серед реалізованих ініціатив — арттерапевтичні активності, зустрічі з психологами, спільні перегляди та обговорення фільмів і мультфільмів, а також освітні заходи, присвячені темі ментального здоров'я. Такі формати спрямовані не лише на індивідуальну підтримку підлітків, а й на поступову зміну шкільної культури — зокрема нормалізацію розмов про емоційний стан та зниження бар'єрів для звернень по допомогу.

Висновки

Результати дослідження показують, що вплив війни на освіту не обмежується зовнішніми обставинами — форматом навчання чи кількістю пропущених уроків. Він проявляється глибше — через зміну емоційного стану підлітків і, як наслідок, зниження їхньої здатності концентруватися, запам'ятовувати інформацію та підтримувати навчальну мотивацію.

У такій ситуації освітні втрати починаються не з прогалин у знаннях, а з виснаження. Ігнорування цього факту зводить нанівець спроби «надолужити програму» або інтенсифікувати навчання. Без уваги до психоемоційного стану підлітків формальна присутність у класі не гарантує реального навчання. Психоемоційний стан підлітків є важливим чинником освітньої траєкторії: його вплив не завжди прямо проявляється в оцінках, але він пов'язаний із залученістю в навчання, академічною самоофективністю та здатністю стабільно навчатися в умовах хронічного стресу.

Це означає, що в час війни фокус освітньої політики має зосереджуватися не лише на кількісних показниках, але й на якісних — на відновленні базових умов для навчання. Психоемоційна підтримка, безпечне освітнє середовище та гнучкість у вимогах стають не додатком до навчального процесу, а його необхідною передумовою.

У цьому сенсі питання освітніх втрат — це не лише питання школи. Це питання того, чи зможе покоління, яке дорослішає під час війни, зберегти здатність навчатися, планувати майбутнє й відновлювати країну після завершення бойових дій.

(<https://voxukraine.org/yak-vijna-vplyvaye-na-navchannya-pidlitkiv-stres-motyvatsiya-ta-poshuk-pidtrymky>)

===

Ви можете цього не помічати: як війна впливає на здоров'я навіть глибоко в тилу

Чи може людина відчувати наслідки війни, якщо живе далеко від фронту? Як стверджують українські науковці, так. Їхні дослідження свідчать, що вибухи навіть за сотні кілометрів можуть впливати на здоров'я — часто непомітно для самої людини.

Як війна змінює стан здоров'я українців

Директор КНДУ «Науково-дослідний інститут соціально-економічного розвитку міста» Сергій Павловський переконаний, що повномасштабна війна докорінно змінила не лише економіку і демографію України, а й сам підхід до дослідження проблем здоров'я, праці та соціального розвитку населення.

Після 2022 року, за його словами, значна кількість українців, які рятувалися від бойових дій, спочатку переїхали до західних регіонів країни, а згодом оселилися в Києві. Це створило нові виклики для наукових установ, які раніше переважно займалися фундаментальними дослідженнями здоров'я громадян.

Відтепер, приміром, Інститут праці імені Кундієва вивчає проблеми людей, які приїхали до столиці зі своїми травмами, переживаннями та соціальними труднощами, а також вплив війни на їхнє фізичне та психічне здоров'я.

Фахівці, які досліджують вибухові травми, стверджують, що наслідки ракетних ударів можуть відчуватися навіть за сотні кілометрів. Вестибулярний апарат людини реагує на такі події, а це, своєю чергою, впливає на загальний стан здоров'я, нервову систему та працездатність,

– пояснює Павловський.

Проінформував науковець і про ефективність праці в умовах війни, оскільки нині сам факт перебування людини на робочому місці ще не гарантує високої продуктивності.

Людина може бути на роботі, але думати про рідних, які перебувають далеко, переживати через повітряні тривоги або невизначеність майбутнього. Саме тому важливо створювати умови, за яких працівник зможе працювати з повною віддачею та внутрішньою мотивацією,

– зазначив він.

Профілактика хвороб рятує роки життя

Сьогодні особливо важливо не лише розробляти нові наукові рішення, а й забезпечувати їх практичне впровадження. Значну роль у цьому відіграє відповідальне ставлення людей до власного здоров'я.

Як приклад директор інституту наводить державну програму скринінгу для громадян віком від 40 років, яку фінансує Національна служба здоров'я України. Попри можливість безплатно пройти обстеження, високого попиту на цю послугу поки що немає.

На жаль, люди недостатньо працюють над власним здоров'ям. А саме профілактика та рання діагностика можуть суттєво впливати на якість життя і тривалість активної праці,

– зауважує Павловський.

Водночас він наголошує, що війна залишається головним фактором, який визначає стан здоров'я населення та продуктивність праці.

Коли війна завершиться, багато проблем почнуть вирішуватися природним шляхом. Люди стануть більш спокійними, впевненими у завтрашньому дні. Але працювати над якістю життя потрібно вже зараз,

– переконаний Сергій Павловський.

Говорячи про майбутнє країни, науковець підкреслює, що основою відновлення має стати освіта. Причому формування відповідального ставлення до здоров'я та розвитку потрібно починати ще з дитинства, і нинішнє покоління школярів уже сьогодні має отримувати якісну освіту, максимально в офлайн-форматі. Адже саме вони через два десятиліття визначатимуть майбутнє держави та виховуватимуть наступне покоління українців.

Діти повинні розуміти, що якісну освіту можна здобути в Україні, а після навчання – повертатися і працювати на розвиток власної країни. Адже якість освіти також безпосередньо впливає на майбутнє держави, – зазначає Павловський. – Особливо це стосується медичної сфери, де практична підготовка є критично важливою. Тому студенти медичних спеціальностей повинні максимально проходити навчання в клінічних умовах, а не обмежуватися дистанційним форматом чи виключно теоретичними заняттями.

Нагадаємо, що раніше RFI Українською розповідала про наукові дослідження та результати клінічної практики Інституту медицини праці імені Ю. І. Кундієва, зокрема, щодо впливу війни на фізичне та психічне здоров'я українців. Адже від початку повномасштабного вторгнення значно зросла кількість людей, які скаржаться на проблеми зі сном, тривожність і панічні атаки. Найсильніше цей удар відчуває саме населення, яке працює, тримаючи на собі економіку країни.

(<https://www.rfi.fr/uk/>, 21.06.2026)

===

«Головне — бути поруч з людиною, яка в кризі»: у Польщі для українських психологів провели тренінг із травми

Під час війни та і не тільки дуже важливо, аби психологи, психотравматологи, психотерапевти та інші профільні фахівці знали не лише низку технік, які допомагають при психологічній травмі, а й зберігали основне — людяність, вміли просто вислухати того, хто в кризі, і бути поруч. Саме цьому у Польщі для українських фахівців був присвячений тренінг «Навчання та підтримка психологів, психотравматологів та фахівців психосоціальної підтримки в застосуванні технік зміцнення та релаксації при роботі з комплексним ПТСР та наслідками насильства». Він пройшов з 3 по 6 вересня 2026 року в Медитаційно-розвитковому центрі «ODDECHOWO» неподалік Варшави. У навчанні разом з представниками інших громадських організацій взяла участь і команда психологів «ХАБ 057» ГО «Харківський фонд психологічних досліджень».

Така програма від HumanDoc розрахована на те, аби посилити компетентність українських фахівців, що працюють із постраждалими від воєнної травми.

Основну увагу під час занять приділили роботі з травматичним досвідом: наслідками насилля, війни, тривалого стресу, втрат. Цікавим було те, що тренери робили акцент не тільки на тому, як допомагати людям в кризі, а ще й на тому,

як, власне, профільному спеціалісту зберігати свої ресурси: не вигоріти від впливу чужого болю, вміти вчасно окреслити професійні кордони.

Тренінг вдало поєднав і теорію, і практику. Найбільше часу організатори відвели на тілесні, заземлювальні вправи, що дають реальний ресурс; учасники заходу відстежували власний стан, працювали з диханням, рухом, досліджували свої емоції, переживання за допомогою творчих методик.

Голова правління ГО «Харківський фонд психологічних досліджень» Тетяна Грида розповідає:

«Тренінг HumanDoc був присвячений відновленню та роботі зі складним ПТСР. Перші два дні були саме про відновлення — багато практичних інструментів, новий досвід і дуже багато можливостей відчувати власний стан. Ми лежали на аплікаторі Кузнєцова, малювали повітряним пластиліном свої стани, рухалися в танці, зігрівали стопи. Це були дуже тілесні два дні — про те, щоб знову відчувати своє тіло, його реакції та власний ресурс».

За твердженням фахівців із команди HumanDoc, яка організувала навчання, в роботі з травмою тільки, власне, знань замало. Необхідно також знати, як бути поруч з іншою людиною і водночас не втратити власні межі та ресурси.

«Протягом чотирьох днів психологи, психотравматологи та фахівці психосоціальної підтримки працювали над тим, як безпечно допомагати людям із досвідом війни, насильства, втрати та тривалого стресу. Це важливо, адже допомога Україні буде потрібна ще довго після завершення найгостріших кризових дій. А без добре підготовлених фахівців неможливо відновлювати спільноти, які роками живуть в умовах війни», — зазначили в команді HumanDoc.

Дякуємо партнеру **HumanDoc** та **Міністерству закордонних справ Польщі** за можливість навчатися, отримувати практичні інструменти.

У рамках проекту «Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка (MHPSS) як основа для відновлення і зміцнення суспільства (модуль 3)».

Проект *співфінансується* в рамках польської співпраці задля розвитку Міністерства закордонних справ Республіки Польща.

(<https://www.prostir.ua/?news=holovne-but-y-poruch-z-lyudynoyu-yaka-v-kryzi-u-polschi-dlya-ukrajinskyh-psyholohiv-provely-treninh-iz-travmy>, 07.09.2026)

===

«Втома і зати́стість»: в якому стані суспільство переживає п'ятий рік повномасштабної війни

Затяжна війна. Влітку 2022 року Київ зустрічав найжаченими і частково перекритими дорогами, численними КПП, подекуди побитим від ударів асфальтом, заторами біля КПП і злою впертістю киян, емоційними зустрічами та переказуванням історій про перші дні й місяці війни. Дуже відчувалась надія, що гряде контрнаступ, що можна буде швидко закінчити війну.

Серпень 2026 року. Київ зустрічає позачасовим літнім ремонтом доріг, корками на звуженнях, будівлями із забитими фанерою вікнами, подекуди руїнами і обпаленими приміщеннями офісних центрів чи складів. І ще. Втома. Вона відчувається скрізь і у всіх, попри усмішки, роздратованість, байдужість чи гіперактивність. Це слово витає і вночі під час атак та спроб поспати, і вдень, коли з надзусиллями кияни намагаються працювати. Вона, втома, ознака затяжної і тривалої конвенційної війни високої інтенсивності. І, як це не звучить парадоксально, це нормальний стан людини і суспільства, які живуть у максимально важких умовах. Це такий собі спосіб економії ресурсів.

СУМНІ РЕКОРДИ ТРИВАЛОСТІ

Для того, аби зрозуміти, які етапи переживає нині суспільство, варто нагадати, що повномасштабна війна на українській території, на сьогодні це один із найтриваліших воєнних конфліктів сучасної Європи, незалежно від того, з якої дати вести відлік.

Якщо брати за початок російської агресії лютий-березень 2014-го, то війна триває вже понад 12 років. За цим показником українсько-російський конфлікт є одним із найтриваліших у Європі за останні 80 років. Він уже перевищив за тривалістю багато воєнних конфліктів після Другої світової війни: війну в Югославії (в різних фазах тривала з 1991 по 2001 рік) та Другу чеченську війну (1999–2009), та й саму Другу світову: всього лише «якихось» 6 років...

Якщо ж рахувати лише повномасштабну фазу, яка почалася у лютому 2022 року, то і тут цифри промовисті. За чотири з половиною роки ця війна вже перевищила тривалість активної фази Боснійської війни 1992-1995 років і наближається до тої ж Другої світової війни для окремих європейських країн. Але тривалість – лише половина цієї історії. Інша – інтенсивність.

Україна живе в умовах повномасштабної конвенційної війни високої інтенсивності: із масштабними бойовими діями на фронті, регулярними ракетними та дронними ударами по містах, мобілізацією величезної кількості людей і ресурсів та постійною присутністю війни у повсякденному житті цивільного населення. Оце поєднання тривалості та інтенсивності робить український досвід особливим.

Психологи пояснюють, що і військові, і цивільні не можуть роками залишатися у стані максимальної мобілізації. Втома – це частина нормальної адаптації і спільнот, і людини зокрема. Це механізм, коли психіка знижує витрати там, де може їх знизити: людина і суспільства перестають однаково гостро реагувати на кожен сигнал небезпеки, новину чи подразник. Частина емоцій притуплюється, частина уваги перемикається на найближче коло людей і на те, що потрібно зробити просто сьогодні.

Люди в різних війнах (які дуже важко порівнювати, звісно) проходили через подібні зміни. Саме тому психологи та соціологи почали системно досліджувати поведінку суспільств у тривалих війнах ще у XX столітті.

УНІКАЛЬНІ, АЛЕ НЕ ПЕРШІ. ЩО КАЖЕ НАУКА ПРО СУСПІЛЬСТВА У ТРИВАЛИХ ВІЙНАХ

Перші системні дослідження того, як цивільне населення переживає затяжне воєнне пекло, були започатковані під час Другої світової війни. Тоді

британський уряд, готуючись до масованих німецьких бомбардувань Лондона, очікував на найгірше: паніку, хаос і психологічний розпад суспільства. Проте соціологи та психологи зафіксували протилежний феномен, який увійшов в історію як «Дух Бліцу» (не плутати з міфічним «духом» Анкоріджа!) Це колективна стійкість, витримка та згуртованість цивільного населення під час масованих ворожих ударів.

Але далі відбувалося те, що ми вже знаємо. Коли бомбардування стали буденністю, через кілька місяців жителі Лондона перестали бігати в укриття за кожним сигналом тривоги. Письменник та журналіст Джордж Орвелл, автор антиутопії «1984» вів щоденник під час Другої світової і за 25 червня 1940 року записав: «Минулої ночі десь біля години була повітряна тривога. Ми встали, одяглися, але в укриття не пішли. Так всі роблять, тобто встають, а потім просто стоять, спілкуються, це здається нерозумним». Так постало те, що називають адаптаційною апатією. Суспільна психіка виявилася неспроможною утримувати високий рівень тривоги місяцями поспіль і ввімкнула захисний режим байдужості.

Під час облоги Сараєва, яка тривала понад 1400 днів, соціологи вивчали, як змінюється суспільство у стані облоги. Одним із важливих наслідків стала поступова зміна соціальних зв'язків. Якщо на початку війни люди відчували себе частиною великої спільноти, зі спільними ідеями, то з часом все більшого значення набували менші групи. Дослідники описували це як «мікрогрупи виживання». Дедалі більше людей з часом концентрувалися на найближчому колі: зберегти життя, допомогти своїм, дістати їжу, пережити черговий обстріл. Це теж форма адаптації – коли ресурс обмежений, людина концентрується на тому, на що реально може вплинути.

Ще один приклад – Ізраїль, який десятиліттями живе в умовах тривалого, хоча й нерівномірного за інтенсивністю, воєнного конфлікту. Ізраїльський соціальний психолог Деніель Бар-Таль багато років досліджує, як суспільства пристосовуються до життя в постійній загрозі. Він запропонував поняття «етосу конфлікту» – системи уявлень і психологічних установок, які допомагають суспільству зберігати здатність протистояти ворогу і виживати в умовах тривалого конфлікту.

Ця психологічна «броня» допомагає суспільству не розпастися під постійним тиском. Але все має ціну: тривалий конфлікт може супроводжуватися емоційним виснаженням, цинізмом, емоційним занімінням і байдужістю до частини інформаційних подразників. Тобто суспільство може залишатися готовим воювати – і водночас бути втомленим від війни. Ці два стани не суперечать один одному.

У ЧОМУ УКРАЇНСЬКИЙ ДОСВІД ЗБИГАЄТЬСЯ ЗІ СВІТОВИМ, А В ЧОМУ МИ ПЕРШІ?

Український досвід у цьому сенсі не є винятком. Після першої хвилі мобілізації суспільство поступово переходить у режим ощадного використання ресурсів. Люди перестали гостро реагувати на кожну повітряну тривогу, намагаються працювати після безсонної ночі, планувати життя між обстрілами, відкладати емоційну реакцію «на потім».

Є ще один важливий нюанс, український і глобальний водночас. Інформаційний. Ми можемо дізнатися про зліт носіїв ракет, пуск балістики або рух шахедів у реальному масштабі часу. Стежити за повідомленнями з фронту, читати десятки Telegram-каналів, одночасно перевіряти, чи все гаразд із близькими. Нас можуть розбудити повідомлення про атаку, про кількість та напрям ракет. А вранці ми вже бачимо фотографії наслідків.

Це дає величезну перевагу – ми швидше отримуємо інформацію, можемо попередити близьких, ухвалити рішення, знайти потрібні дані. Але є й інша сторона: війна практично не залишає інформаційної паузи.

У попередніх війнах люди іноді просто не знали, що відбувається. Сьогодні ми часто знаємо занадто багато і дізнаємося занадто швидко. Для нервової системи це нова ситуація, з якою людство раніше не стикалося в такому масштабі. Постійний потік повідомлень про загрози, руйнування і втрати означає, що навіть далеко від фронту людина може практично безперервно перебувати в контакті з війною.

Саме тому цифрове середовище одночасно стає фактором і виживання, і виснаження. Тут виникає ще один парадокс: від цього потоку новин неможливо відмовитися. Так, він виснажує, але так само він дає відчуття контролю.

ВТОМА НЕ ОЗНАЧАЄ КАПІТУЛЯЦІЮ

Є ще один важливий висновок дослідників соціальних процесів щодо суспільств, які живуть у затяжних конфліктах. Масова втома в умовах війни за виживання далеко не обов'язково переростає у бажання припинити опір або погодитися на капітуляцію.

Виснажене суспільство може втрачати терпіння до ілюзій, дорослішати і ставати цинічнішим. Тому в затяжній війні особливого значення набуває не патерналістське заспокоєння умовної «дитини» через обмеження інформації. Навпаки, рекомендації науковців мають протилежний характер: розмови у рамках держави та населення на рівних, дорослі розмови: чесно, реалістично і без обіцянок.

Всі ці описані тенденції підтверджує і професор, доктор наук і співробітник лабораторії психології мас та спільнот Інституту соціальної та політичної психології НАПН України **Вадим Васютинський**. З ним Укрінформ поспілкувався щодо поточного стану українського суспільства.

«ВТОМА – ЦЕ НЕ СЛАБКІСТЬ. АЛЕ ВОНА МОЖЕ ЗАКІНЧИТИСЯ ЗРИВОМ»

- Якщо спробувати описати нинішній стан українського суспільства одним-двома словами, що це буде?

- Я б сказав: втома і затьотість. Але затьотість уже не така піднесена, патріотична, якою була на першому етапі мобілізації. Це радше намагання жити далі, продовжувати, перебувати в цих умовах і нічого не змінювати у своєму житті більше, ніж це необхідно.

Колись було піднесення, умовно патріотичне. Потім – ненависть, розпач, очікування, надії. Ми й дотепер маємо ці коливання. Бувають сплески надії – наприклад, після успішних операцій проти росіян, як от протягом цього літа 2026 року. Раніше були очікування контрнаступу 2023-го, «кава в Ялті» тощо. І

навпаки – сплески розпачу та безнадії, коли, наприклад, Трамп знову підіграє Росії.

Але загалом діапазон наших реакцій став слабшим. Люди вже звикли сприймати і обіцянки, і погрози з певним відстороненням. Не реагують так бурхливо, як раніше. Більша частина суспільства просто занурена у свій теперішній стан. Люди намагаються в ньому виживати. Та частина суспільства, яка залишилася в Україні, втягнулася у повсякденний спосіб існування в умовах війни. Умови різні – ближче до фронту, далі на заході, – але загалом люди до цього стану призвичаїлися.

І надмірні емоції вже просто не під силу. Люди, мабуть, несвідомо бережуть свій ресурс. Його вже не так багато, щоб щоразу дуже сильно збуджуватися через те, що відбувається.

- Тобто ця емоційна приглушеність – це не обов'язково байдужість?

- Ні. Якщо людина вичерпала ресурс, організм буквально каже: досить, я більше не можу. Організм потребує відпочинку – і людина відчуває знесилення, втрату сил. Це захисна реакція організму.

Те саме відбувається з колективною психікою. Нам уже важко бурхливо реагувати на події навколо, тим паче що багато з них повторюються. Кілька років ми бачимо приблизно те саме. Тому втома – це не обов'язково проблема сама по собі. Це спосіб зберегти ресурс.

Але така втома може тривати довго, хоча не вічно. Динаміка все одно має змінитися. І тут є два небезпечні варіанти.

Перший – злам, занепад, коли вже просто не залишається сил щось робити і протистояти викликам. Саме на це, очевидно, розраховує Путін – деморалізувати українське суспільство, зламати його дух.

Другий, ще менш імовірний варіант – сплеск у вигляді не дуже адекватних протестів: бунти проти системних подразників – ТЦК, як це вже було у Львові, якогось державного органу, власника підприємства, який не виплатив зарплату. Не можна повністю виключати й внутрішньоукраїнські конфлікти між громадами, але не регіонами.

Причиною може стати саме втома, яка настільки знесилює людей, що вони вже не мають сили перебувати у стані безсилля. І тоді виникає потреба щось змінити – просто вибухнути.

- А що могло б вивести суспільство з цього стану?

- Найкраще – успіхи на фронті. Але тут є дуже важливий момент. Останні два-три місяці, коли СО України активно атакують російські НПЗ, склади, – це щоразу трохи піднімає настрій. Але шаленої радості вже немає. Це не справляє такого враження, як на початку. Хоча ці атаки, здавалося, мали б тішити нас більше: операція йде успішно, принаймні на цьому етапі. Але ми реагуємо на такі події дедалі слабше.

Тобто відносно невеликі успіхи трохи поліпшують ситуацію, але принципово її не змінюють. Принципово змінити ситуацію в позитивному сенсі може лише великий успіх.

- Тобто втома може тривати роками?

- Саме так. Ми всі сподіваємося, що буде якесь перемир'я. Але яке воно буде? Чи буде воно таким, що ми дуже зрадіємо і відновимося? Чи повернемо незабаром окуповані території? Чи одразу буде демобілізація? Навіть якщо буде перемир'я, на багато років залишаться питання: повернемо ці території чи ні, як контактувати з людьми, які залишилися там, як відновлювати економіку тощо.

Є ще одна проблема. Ми ніби чекаємо на перемогу як на щось велике й радісне. Але фактично отримуємо перемоги й успіхи невеликими порціями – і перестаємо їм радіти. Вони теж стають повсякденністю і втрачають свій мотиваційний потенціал.

Тоді кожен наступний стимул має бути сильнішим, щоб викликати таку саму радість і допомогти вийти зі втоми. Але де брати ці стимули – дедалі сильніші й сильніші?

Я кажу, що потрібна якась прекрасна, блискуча перемога. Але її поки не буде. Значить, поки що ми будемо залишатися в цьому стані. Він, з одного боку, стійкий і може тривати довго. Але з другого – небезпечний тим, що може закінчитися несподівано погано.

- А чи можна хоча б частково полегшити цю втому, якщо не повідомляти людям частину негативної інформації? Наприклад, про кількість балістичних ракет, які летять в Україну, чи про те, скільки з них вдалося перехопити?

- Я не думаю, що державні органи взагалі думають над психологічним змістом повідомлень, які вони видають. Вони просто повідомляють те, що можуть повідомити. Звичайно, владі завжди хочеться похвалитися, що «ми молодці», переконати громадян, що не дарма хліб їдять і що все гаразд. Це властиво будь-якій владі у світі – прикрашати дійсність на свою користь.

Але щодо приховування інформації – я дуже сумніваюся, що це матиме сильний позитивний ефект. По-перше, сьогодні втримати інформацію практично неможливо. Навіть якщо офіційні джерела мовчатимуть, інформації все одно буде багато. Якщо офіційні джерела вимкнуті з цього простору, інформації не стане менше. У ній просто стане більше хаосу.

І це якраз може сильніше дезорієнтувати суспільство, а отже створювати додаткові психологічні передумови для паніки.

- Але люди все одно шукають інформацію, якої часто не дають офіційні джерела. Кияни, наприклад, через Telegram намагаються зрозуміти, куди летить, де небезпечно і коли треба бігти в укриття.

- Так. Telegram-канали – неофіційні джерела, але деякі з них дають доволі корисну поточну інформацію: куди полетіло, куди може прилетіти, куди тікати тощо. Це те, чого офіційна влада часто не робить.

Президент не може щогодини розповідати людям, куди прилетить і куди треба тікати. Для цього мають бути державні установи, причому не всі підряд, а кожна зі своєю функцією. Від офіційних джерел інформація має бути найнадійнішою і несуперечливою. Людина повинна розуміти: якщо я отримую інформацію звідси, я можу їй довіряти.

Якщо цього офіційного джерела не буде, Telegram чи інші соцмережі все одно повідомлятимуть, і не факт, що перевірену інформацію. Але тоді

інформаційний простір стане ще хаотичнішим. А дезорієнтоване суспільство легше піддається паніці.

- А що тоді можна робити з цією втомою?

- Перше – уникати крайнощів: і песимістичних, і оптимістичних. Якщо є підстави для оптимізму – добре. Але якщо вони невеликі, то й оптимізму треба давати небагато. Коли виникає страшенна небезпека, звичайно, треба бити тривогу. Але коли йдеться про вже звичні для нас небезпеки, не треба щоразу роздувати емоцію до «все пропало».

Друге – у всьому інформаційному потоці треба встановити для загальних медіа певну дозу інформації про війну. Інтуїтивно я сказав би, що в поточних новинах це має бути не більше третини інформації. Зрозуміло, що канали бувають різні – музичні, військові, спеціалізовані. Але загалом я б орієнтувався приблизно на таку пропорцію.

І третє – це, власне, колективна психотерапія. Медіа теж можуть її забезпечувати. Варто пропонувати людям інформацію не про життя десь далеко від війни, але й не про суто воєнне життя. А про повсякденність: дітей, освіту, культуру, економіку, садівництво, про звичайні радощі – наскільки це можливо.

Але такі матеріали мають бути якісними. І вони не повинні ігнорувати війну. Треба показувати: так, це життя в умовах війни, але життя все одно триває.

- Але зараз про втому майже соромно говорити – мало не як про зраду. Ніби її не можна визнавати, треба працювати, боротися і не розслаблятися. Чи справді це правильний підхід?

- Я сам у такому стані живу. Коли людина перебуває у складних умовах, втомилася, але не дозволяє собі відпочити, це може закінчитися погано. Втому треба поважати. На неї треба зважати.

Якщо організм постійно мобілізує себе, мобілізує, мобілізує – це врешті-решт закінчиться зривом. Приблизно те саме може відбуватися і з суспільством. Так, суспільство загалом не може розслабитися і поїхати на відпочинок. Але це не означає, що кожна окрема людина не має права на трохи нижчий темп. Заборона на вихід і розслаблення сама по собі нерозумна.

Інша річ – те, що ми бачимо в соціальних мережах: яскравий відпочинок, безумний кайф, фотографії відповідні... Ось цього зараз, мабуть, хотілося б трохи менше. Але тут немає закону. Це питання суспільної домовленості й порозуміння.

Заборонити всі фестивалі теж було б абсурдно, особливо якщо йдеться про молодь. Я до молоді тут поставився б ліберально. У людини є три-чотири-п'ять років юності. Якщо вони припадають на війну, це що – людина повинна сидіти вдома, не танцювати, не співати, не закохуватися, не тусуватися? Навіщо? Щоб ще більше травмуватися?

З іншого боку, певні обмеження теж мають бути. Дискотека на все місто під час війни не дуже доречна. Тобто тут постійно треба знаходити баланс.

«КИЇВ – ДРУГА ЗА РІВНЕМ ВИСНАЖЕННЯ КАТЕГОРІЯ ПІСЛЯ ПРИФРОНТОВИХ ТЕРИТОРІЙ»

- Чи є відмінності між регіонами у тому, як люди переживають війну? Наприклад, між Києвом, Харковом, Запоріжжям – і Львовом чи Ужгородом?

- Безумовно, є. Відмінності зберігаються, але зараз вони вже не на першому місці. Найбільша різниця між мешканцями прифронтових і прикордонних із Росією територій, де постійно існує загроза локальних бойових дій, і рештою території. А от великої різниці, наприклад, між Полтавою і Луцьком я зараз не бачу.

Є села, містечка, території, куди за всю війну нічого не прилітало. І є люди, які щодня живуть під обстрілами. Зрозуміло, що найбільш травмовані війною – мешканці прифронтових територій.

На другому місці, безумовно, будуть кияни. Про Київ можна говорити окремо. З одного боку, столицю дуже сильно обстрілюють порівняно з іншими містами. З іншого – Київ має найкращий захист. Тому кияни більш виснажені, більш чуткі – є таке трохи призабуте українське слово. Ми більш насторожені, більш готові сприймати інформацію. З одного боку, ми ніби не боїмося і не лякаємося тривоги. А з другого – ми дуже добре знаємо, що то таке тривога зараз.

- Якщо для людини є антидепресанти, чи існує взагалі якийсь «антидепресант» для суспільства?

- Найкращий антидепресант – це підвішений за ноги Путін, розумієте? Але поки він недоступний. Це тільки за рецептом. За рецептом від ЗСУ...

Тому наші здобутки, успішні удари по російських НПЗ, звільнені села – це все антидепресанти в цьому контексті. Але ще раз: якщо такий антидепресант повторюється багато разів, він перестає спрацьовувати.

Гірший антидепресант – це гарні слова, обіцянки. Вони теж можуть діяти, але на певний час. І якщо обіцянки не справджуються реальними фактами, вони зрештою починають діяти навпаки.

Позитивні факти можуть просто втрачати силу, але якщо вони справді є, то підстав для розчарування немає. А от коли нам говорять: буде те, те і те, це викликає надію, минає час – а нічого не відбувається, тоді це вже загання суспільство у ще більшу депресію.

Тому зі словами треба бути дуже обережними. Дуже виважено їх подавати.
(<https://www.ukrinform.ua/rubric-society/4155043-vtoma-i-zatatist-v-akomu-stani-suspilstvo-perezivae-patij-rik-povnomasstabnoi-vijni.html>, 18.08.2026)

===

Безсоння, тремор, постійна втома, емоційні гойдалки чи раптовий потяг до солодкого — усе це може бути не випадковістю, а наслідком життя в умовах війни. Тривалий стрес впливає на організм значно сильніше, ніж здається, і його прояви можуть бути дуже різними. Чому виникають такі реакції та коли вони потребують уваги фахівців, пояснюють у центрі ментального здоров'я, пише «Наше місто».

Як звичайний грюкіт дверей викликав панічну реакцію у дніпрянки

Наталія перебувала у Львові. Коли почалася злива, зайшла у підземний перехід. Стоячи там, вона прочитала новини про ранковий приліт до Дніпра й загибель людей — і саме в цей момент порив вітру кинув їй на плече шматочок штукатурки. За декілька хвилин пролунав гучний звук, схожий на удар чи вибух. Реакція була миттєвою і неконтрольованою.

— Я рефлекторно закрила голову руками, майже закричала і почала перелякано озиратися, — каже **Наталія**. — Раптом побачила жінку з дитиною неподалік — вони усміхалися й розмовляли. Тоді зрозуміла, що нічого страшного не сталося. Мені сказали, що це просто двері зачинилися від вітру, але мене вже було не спинити — я розплакалася і не могла заспокоїтися ще деякий час.

Першого дня після повернення додому, працюючи в городі, Наталія почула чотири потужні вибухи і не відреагувала жодним чином. За її власним поясненням, різниця в тому, що вдома людина завжди підсвідомо напоготові, а у відпустці дозволяє собі розслабитися й не чекати нічого поганого.

— Ми ніби пристосувалися до цих ненормальних обставин, усе витримуємо, але насправді платимо за це велику ціну, — вважає вона. — Одним із проявів може бути відсутність сил і настрою щось робити — і це не лінь, а захисне гальмування психіки. Не варто себе за це картати, треба просто дочекатися іншої фази, а тим часом намагатися нормально спати, їсти й відновлюватися.

Перші ракети — це було жахіття: як війна вплинула на дніпрянку

Двадцятирічна Аліна вже рік лікує тривожний розлад у центрі ментального здоров'я одного з міських медзакладів Дніпра.

— Перші ракети — це було жахіття, — розповідає Аліна. — У мене німіли руки, ноги, був дуже великий страх. Я пов'язую свій стан із війною, це дуже страшно, хоча зіграли роль і особисті причини теж. Але саме через стрес від війни я звернулася до лікаря.

Рік терапії дав відчутний результат: Аліна каже, що стала помітно краще почуватися, її настрій вирівнявся, а хвилювання майже зникло. Втім, вона наголошує — лікування ще триває, і людський страх, пов'язаний з обстрілами, повністю не зникає навіть на тлі покращення. Найціннішим у своєму досвіді вона вважає момент, коли зважилася звернутися по допомогу.

— Можу порадити людям, які теж переживають подібне: не бійтеся звертатися, — каже дівчина. — Вас не вважатимуть психом, не тикатимуть пальцем. Навіть якщо лікар призначить препарати, а ви боїтеся їх приймати, можна спочатку просто прийти на консультацію й поцікавитись, для чого вони. А вже потім самі вирішите, чи варто.

Чому тіло тремтить навіть після відбою

Лікар-психіатр центру ментального здоров'я Владислав Анатолійович пояснює фізіологію того, що переживають Наталія, Аліна і мільйони інших людей після кожної повітряної тривоги. Тремор, прискорене серцебиття, скутість м'язів — усе це не патологія, а нормальна робота організму, який готується до небезпеки настільки швидко, наскільки може.

— Тремор після стресу пов'язаний з активацією симпатичної нервової системи та різким викидом адреналіну в кров, — каже Владислав Анатолійович.

– Це нормальна захисна реакція організму. Після відбою тривоги організм не вимикається одразу — рівень гормонів не може знизитись миттєво, потрібен час. У кожного по-різному, але приблизно годину така напруга є цілком нормальною.

Цікаво, що стрес впливає навіть на харчові звички: організм або відмовляється від їжі, або, навпаки, вимагає солодкого. Психіатр пояснює це потребою мозку в глюкозі для відновлення після пережитого потрясіння. Проблема виникає тоді, коли людина намагається замінити цю природну реакцію алкоголем чи седативними препаратами без призначення лікаря.

– Алкоголь теж діє як протитривожний засіб, але має побічні ефекти: при передозуванні буде погано зранку, а попередні дози з часом перестають діяти — доведеться підвищувати, і так можна дійти до алкоголізму, – попереджає психіатр. – Це не вихід. Так само небезпечно й самостійно вживати сильнодіючі седативні препарати — вони можуть погано поєднуватися з іншими ліками, тому призначати їх має лише лікар.

Ключове питання — де межа між нормальною гострою реакцією на стрес і станом, що потребує медикаментозного втручання. За словами Владислава Анатолійовича, орієнтир — тривалість: якщо реакція триває понад тиждень, вона ризикує перерости в розлад адаптації, тобто вже психіатричний стан.

Він зазначає, що кількість звернень до центру постійно зростає — і не лише одразу після масованих обстрілів, а рівномірно, з часом, коли люди усвідомлюють, що симптоми не минають самі.

– Хронічний стрес може підтримувати нервову систему в стані постійної готовності, а це додаткові ресурси й виснаження організму, – додає Владислав Анатолійович. – Це проявляється дратівливістю, порушеннями сну, тривожністю, плаксивістю — стан, який варто коригувати. Я б рекомендував звертатися на консультацію до психіатра, щоб визначити, чи потрібна допомога, навіть якщо здається, що все минеться самостійно.

Бий, тікай або замри: емоційні гойдалки після обстрілів

Психологиня й керівниця центру ментального здоров'я Олена Станіславівна описує ще один парадокс, знайомий багатьом: бажання одночасно рятувати весь світ і сховатися від усіх проблем відразу після обстрілу. За її словами, це наслідок швидкого перемикавання нервової системи між захисними реакціями за принципом: «бий, тікай або замри».

– Це нормальна реакція нервової системи на стрес, – каже Олена Станіславівна. – У людини раптово виникає потужний приплив енергії й бажання діяти, комусь допомогти. А потім настає виснаження, яке потребує відновлення. Тому спочатку є бажання рятувати, а зразу після цього — бажання сховатися.

Ще один типовий сценарій — сльози чи роздратування, що з'являються не в момент небезпеки, а вже після того, як вона минула. Олена Станіславівна пояснює це тим, що під час загрози мозок повністю концентрується на виживанні, відкладаючи емоційну реакцію на потім. Коли небезпека минає, накопичена напруга починає виходити — у кожного по-своєму: сльозами, тривогою, різкими перепадами настрою чи емоційним збудженням.

Реакція	Прояви
Бий	Активні дії, словесна або фізична атака
Тікай	Уникання місця небезпеки, готовність сховатись або фізична втеча
Завмри	Сповільнення, загальмованість дій, відчуття дисоціації

– Психіка реагує не тільки на саму подію, а й на досвід, який був колись щодо подібних подій, – каже психологиня. – Тому переживання різних людей ніколи не бувають однаковими, і порівнювати чужий стрес зі своїм некоректно. Мій досвід, ваш досвід, досвід інших людей — усе це відрізняється, і кожен проживає стрес по-своєму.

Прості вправи проти гострого стресу

За словами психологині, вийти зі стресового стану можна за допомогою декількох нескладних технік, які варто знати заздалегідь, а не пригадувати в момент паніки. Найдоступніша з них — усвідомлене дихання, причому головну роль тут відіграє саме повільний видих, а не вдих.

– Дуже важливо, щоб людина відчувала опору під ногами й розуміла: це моє тіло, з ним усе добре, – каже Олена Станіславівна. – Можна порахувати книжки на полиці, подивитися, якого кольору малюнок — прості аналітичні вправи на кшталт таблиці множення перемикають ту частину мозку, яка відповідає за інші процеси, і людина поступово заспокоюється.

Окремо Олена Станіславівна звертає увагу на дітей, чия реакція на стрес суттєво відрізняється від дорослої: замість слів вони частіше показують тривогу через поведінку — порушення сну, відмову від їжі, небажання відпускати маму від себе. Найголовніший фактор тут — поведінка дорослого поруч, адже дитина зчитує рівень тривоги з батьків і, по суті, дзеркалить їхній емоційний стан.

– Якщо дорослий дуже переживає, він передає це почуття дитині — вона беззахисна і думає: раз дорослий нервує, то й мені треба нервувати, – пояснює психологиня. – Дорослий має бути опорою і навіть під час вибуху казати спокійним, впевненим голосом: “Усе добре, я з тобою, ми в безпеці”. Саме дорослі найчастіше дають дитині фундамент для проживання стресу.

Психологиня додає, що батькам варто уважніше придивлятися до, здавалося б, не пов’язаних із психікою симптомів. Стрес у дитини не завжди виглядає як плач чи страх — часом це раптовий кашель без жодної температури, погіршення сну або відмова від їжі, які легко списати на застуду чи примхи.

Якщо поведінка дитини змінилася після тривоги чи обстрілу й тримається довше декількох днів, це привід звернути увагу, а не чекати, що саме минеться.

Коли варто звернутися до фахівця

Обидва фахівці наголошують: звертатися по допомогу варто ще до того, як ситуація здаватиметься критичною. І для цього не потрібне направлення від сімейного лікаря. У **центрах ментального здоров'я** клієнти можуть записатися самостійно.

Сама процедура звернення значно простіша, ніж уявляють собі люди, які роками відкладають візит.

— Якщо людина потребує допомоги, вона просто набирає номер телефону — наш медичний реєстратор записує клієнта, а вже потім ми звертаємося до психіатра, — додала Олена Станіславівна. — Далі він скеровує, як діяти далі: чи потрібна фармакотерапія, чи консультування психолога, чи обидва варіанти. Людині не треба самостійно розбиратися, з чого почати, — достатньо просто прийти.

Особливо це стосується підтримки людини одразу після обстрілу чи в момент гострої паніки. Головне правило тут — не розпитувати про пережите, а створювати відчуття безпеки.

— Не треба питати: “Що у тебе сталося?” Іноді людина не може сказати — це реакція на стрес, яка ніби вимикає її, — пояснює психологиня. — Треба створити умовно безпечне місце, дати опору, а якщо є тремор — пригорнути й накрити теплим одягом, щоб він минав. Спокійний голос, дихання і підтримка відчуття безпеки — це найбільше, що потрібно людині.

Пізніше, коли гостра фаза минула, варто стежити за сном, апетитом, головним болем — усе це може бути відлунням пережитого стресу, яке не зникає само собою. І Наталія з її сльозами через грюкання дверей, і Аліна з її діагнозом, і сотні клієнтів центру ментального здоров'я щодня доводять одне: реакція психіки на війну не піддається логіці й не залежить від сили волі. Питання лише в тому, чи дозволимо ми собі вчасно про це подбати.

Попри все, психіка має здатність відновлюватися. Іноді для цього достатньо підтримки близьких, іноді — розмови з психологом чи консультації лікаря. Головне — пам'ятати, що просити про допомогу не соромно, адже дбати про власне ментальне здоров'я сьогодні означає дбати про своє майбутнє.

(<https://nashemisto.dp.ua/2026/07/23/byi-tikai-abo-zamry-shcho-viina-robyt-iz-psykhikoju-dniprian/>, 30.07.2026)

===

Безоплатна психологічна допомога для ветеранів: як отримати

В Україні запустили Реєстр надавачів послуг із психологічної допомоги — інструмент, який дозволяє ветеранам і членам їхніх сімей безкоштовно обрати перевіреного психолога, психотерапевта чи психіатра для очної або дистанційної консультації. Вартість послуг компенсує Мінветеранів напряму надавачам — без жодних витрат для самих отримувачів, інформує Proslav.

У реєстрі зібрано спеціалістів і організації з підтвердженою кваліфікацією та відповідними дозволами на практику. Усі вони мають досвід роботи з ветеранами, ветеранками та їхніми родинами. За потреби з людиною може працювати мультидисциплінарна команда.

Скористатися реєстром можуть:

- Ветерани й ветеранки;
- Військовослужбовці, які звільняються або вже звільнені зі служби;
- Люди з особливими заслугами перед Україною та їхні родини;
- Постраждалі учасники Революції Гідності;
- Члени сімей загиблих (померлих) ветеранів війни;
- Члени сімей загиблих (померлих) Захисників і Захисниць України;
- Військовослужбовці та їхні родини – під час воєнного стану та протягом 3 місяців після його завершення.

Послуги доступні у трьох форматах: стаціонарне лікування, амбулаторний прийом або дистанційні консультації – залежно від потреб конкретної людини.

Реєстр регулярно оновлюється. Переглянути його й обрати фахівця можна на сайті Міністерства у справах ветеранів, перейшовши за посиланням.

(<https://proslav.info/bezoplatna-psykholohichna-dopomoha-dlia-veteraniv-iak-otrymaty/>,<https://proslav.info/bezoplatna-psykholohichna-dopomoha-dlia-veteraniv-iak-otrymaty/> 08.07.2026)

Практичні поради подолання стресу

Чому психологічне відновлення військових медиків – це стратегія

Тема психологічного відновлення часто залишається недооціненою. Але робота в зоні бойових дій змушує мозок медика постійно працювати в режимі граничного напруження і виснажує внутрішній ресурс.

Як допомогти тим, хто щодня рятує інших, вчасно переключитися та зберегти професійну стійкість – у колонці **Марини Садикової** для РБК-Україна.

Головне:

- **Мозок у режимі тривоги:** тривалий стрес "перепрограмує" психіку. Без відновлення медики втрачають швидкість прийняття рішень та когнітивну точність.
- **Системна прогалина:** в Україні поки відсутня державна програма сталої підтримки діючих військових. Цю роль наразі виконують фонди.
- **Масштаб допомоги:** через програми відновлення вже пройшли понад 1600 медиків, але реальна потреба в рази більша.
- **Центр відновлення:** **Repower** готує будівництво в Україні спеццентру, де за рік зможуть проходити реабілітацію понад 3000 військових.
- **Прямий зв'язок із перемогою:** дослідження показують, що емоційно стабільні бійці у 4 рази частіше отримують нагороди та працюють ефективніше.
- **Інвестиція в майбутнє:** психологічна стійкість медика – це впевненість усього підрозділу. Рятуючи одного лікаря, ми рятуємо сотні життів на передній лінії.

В українському суспільстві тема психологічного відновлення часто залишається недооціненою або стигматизованою. Але саме сьогодні говорити про руйнівний вплив стресу важливо ще більше.

В одному із досліджень зазначено, що після тривалого стресу мозок “застрягає” у режимі негативних думок і загроз. Хронічний стрес і травма буквально змінюють спосіб, у який мозок відбирає сигнали — людина починає бачити світ крізь фільтр негативу.

Тому часто під час військової служби мозок переходить у режим постійної тривоги. Система значущості (SAL) надмірно активує ті частини DMN (мережа пасивного режиму), які відповідають за самокритику. Як повернути баланс у цих мережах, щоб увага знову могла бачити не лише загрозу, а й безпеку, підтримку, життя - завдання із зірочкою.

В Україні наразі відсутня системна державна програма сталої психологічної підтримки для діючих військових. Допомога існує, але вона фрагментарна й часто вже після критичних станів. Тому цей тягар відповідальності беруть на себе небайдужі спільноти.

Зокрема, благодійний фонд Rerower, який є першим в Україні, хто з початку повномасштабного вторгнення забезпечував програмами психологічного відновлення саме для діючих військових медиків та лікарів – за весь час повномасштабного вторгнення організував двотижневі інтервенції для понад 1600 учасників.

Сьогодні, вже будучи фондом, що має велику команду, Rerower працює на випередження. Але масштаб потреби настільки перевищує наявні можливості, що це потребує нових рішень.

Саме тому Rerower вже планує будівництво в Україні центру психологічного відновлення для діючих військових. Це дуже важливий крок до системних кроків і далі ми розглянемо, чому психологічне відновлення військових медиків є не просто гуманітарною ініціативою, а стратегічною інвестицією у стійкість країни.

Психологічне відновлення – це про швидкість рішень

Хронічний стрес та неможливість психологічного відновлення для військових має свої наслідки. Один з яких – зниження швидкості прийняття рішень, посилення емоційного виснаження.

Без відновлення медик втрачає когнітивну точність і стає значно важче підтримувати високий рівень продуктивності. А це, в свою чергу, збільшує ризик вигорання та довгострокового виснаження нервової системи. Якщо медик “вигорає”, система отримує перспективу втратити досвід, швидкість, компетентність.

Що відбувається із системою реагування

Є періоди в житті, коли мозок особливо вразливий до стресу (дитинство, підлітковий вік, бойові дії). Досвід у ці моменти “перепрограмує” систему реагування. Але чи існують превентивні дії, щоб зупинити цей процес?

До прикладу, фонд Rerower будує програми відновлення для військових таким чином, щоб допомогти уникнути фіксації реакцій на травматичний досвід у моменті, коли ще можна “переналаштувати систему”.

Мета фонду – вберегти тих, хто щодня рятує інших: допомогти їм відновити внутрішні ресурси, повернути мотивацію та навчити інструментам саморегуляції. Запобігти складним психологічним розладам, відновити психологічну стійкість після травм, сили та мотивацію для подальшої служби військових медиків та лікарів, а також сприяти їхньому професійному розвитку.

Критична роль військового медика

Щодня українські медики рятують сотні життів, взаємодіють з військовими, стикаються зі страшними наслідками війни.

Лікар на фронті – це не лише спеціаліст, який рятує фізичне життя, часто це і людина, яка допомагає пораненим не впасти в емоційну прірву. І тут лише можна уявити, який тягар несуть на своїх плечах військові медики, які, окрім важкої фізичної роботи, беруть на себе емоційні навантаження пацієнтів.

Кожен медик є опорою для своїх побратимів. Якщо військові знають, що за їхніми спинами стоїть упевнений, умотивований медик, обороноздатність армії значно вища. Порятунком одного медика від психологічного вигорання та розладу сприяє рятунку інших життів.

У одному з досліджень американські науковці проаналізували понад 1200 військовослужбовців армії США та виявили чіткий зв'язок між рівнем позитивних емоцій і професійними досягненнями. Військові, які демонстрували вищий рівень оптимізму, задоволення життям та емоційної стабільності, у 4 рази частіше отримували військові нагороди та відзнаки.

Відсутність страху, злості, апатії напряду корелювала з кращою ефективністю в бойових і службових завданнях. Автори роблять висновок: психологічне благополуччя передбачає професійні успіхи, а не навпаки. Тобто спочатку – внутрішня стабільність, потім – результативність.

Військові медики – не роботи. Без психологічної підтримки вони вигорають, втрачають ресурс, а інколи і бажання до життя. Ми, як суспільство, не маємо допустити, щоб ці фахівці були змушені все життя боротися з наслідками стресу. Профілактика дає їм силу повернутися як до служби, так і згодом у цивільне життя, щоб відновлювати країну, ставити цілі, жити, а не лише виживати.

За відгуками учасників програм психологічного відновлення Repower – після таких інтервенцій військові часто відчують мотивацію та бажання до пошуку нестандартних рішень у власній роботі, отримують інструменти, які можуть застосувати у моменти, коли “накриває”. Окрім пошуку рішень для роботи, вони ще й починають мріяти для подальшого життя.

Чи реальна довготривала стратегія психологічного відновлення в Україні

Формування власної довготривалої моделі психологічної підтримки саме діючих військових – важливе стратегічне завдання для нашої країни. Ініціативи на кшталт Repower фактично виконують роль інституційного мосту – між потребою та системною відповіддю.

Фонд вже оцінив ефективність проведення програм з відновлення в Україні, запустивши пілотний проєкт у Карпатах. Наступний крок – будівництво повноцінного центру, де за рік зможуть проходити психологічне відновлення понад 3000 діючих військових.

Тому формування в Україні потужної інфраструктури психологічного відновлення – це ще один важливий напрям для інвестицій, партнерств і технологічних рішень у сфері психічного здоров'я.

(<https://www.rbc.ua/rus/news/chomu-psihologichne-vidnovlennya-viyskovih-1773068395.html>, 09.03.2026)

===

Психолог для військових: як працює допомога, коли звертатися і куди йти у 2026 році

Зміст

1 Хто такий психолог для військових і чим він відрізняється від «звичайного»

2 Коли потрібен психолог: сигнали, які не варто ігнорувати

3 Як влаштована система допомоги у 2026 році

4 Як проходить робота: методи, етапи і що реально змінюється

5 Родина, побратими і командир: хто ще тримає контур

6 Як вибрати фахівця і не втратити час

7 Що робити сьогодні: сценарії для різних ситуацій

8 About the Author

8.1 Кропивницький Євгеній

Психолог для військових — це не «розмова про почуття після служби», а фахівець, який працює з бойовим стресом, втратами, виснаженням, провиною вцілілого, порушенням сну і тим, що відбувається з людиною, коли фронт уже в голові, а не лише на карті. Його завдання — зберегти боєздатність, повернути сон і контроль, не зламати довіру і не замінити підтримку жалістю.

У 2026 році система стала ширшою: допомогу дають штатні психологи частин, цивільні фахівці з реєстру Мінветеранів, гарячі лінії, госпіталі, центри відновлення і програми «рівний — рівному». Звернутися можна ще на службі, під час ротації, у шпиталі й після звільнення — безоплатно і конфіденційно.

Головне правило просте: не чекати, поки «само мине». Чим раніше з'являється фахівець, тим менше шансів, що гостра реакція на стрес переросте в затяжний розлад, зрив у родині чи залежність.

Ключові цифри. За оцінками військових психологинь, клінічний ПТСР розвивається не в усіх — орієнтовно у 10–20% тих, хто був на війні. Водночас у вибірці з 590 поранених і реабілітантів діагноз ПТСР або комплексного ПТСР ставили значно частіше, а в окремому дослідженні 127 комбатантів порушення сну фіксували у понад 90% учасників. У липні–серпні 2026 року понад тисяча військових пройшли тренінги НАТО з психологічної стійкості. На програму безоплатної допомоги ветеранам і родинам у бюджеті-2026 передбачено понад 75 млн грн.

Хто такий психолог для військових і чим він відрізняється від «звичайного»

Військовий психолог працює не в стерильному кабінеті з м'яким кріслом, а в логіці підрозділу, ротації, бойового завдання і тієї мови, якою говорять на позиціях. Він знає, що боєць рідко скаже «мені погано». Частіше з'являються зриви сну, спалахи люті, алкоголь «щоб вимкнути голову», відчуження від родини, байдужість або навпаки — гіперконтроль усього, що можна перевірити двічі.

Від цивільного консультанта його відрізняє контекст. Тут не можна тиснути на «відкрийся і поплач». Тут не працює жалість: вона принижує і закриває. Працює рівна розмова, чіткі інструменти стабілізації і повага до того, що людина вижила в умовах, де цивільні алгоритми ламаються за години. За моїм досвідом, перша зустріч часто починається не з травми, а з практичного: «не сплю третю ніч», «дружина каже, що я став іншим», «після евакуації побратима руки тремтять у тилу».

У частині психолог робить кілька речей одночасно. Він оцінює стан після бойового виходу, проводить декомпресію, вчить самодопомогу і допомогу побратиму, помічає тих, кого треба відвести з лінії на відновлення, і тих, кого вже час скерувати до психіатра. У шпиталі акцент зміщується: біль, протез,

втрата функції, страх стати «зайвим» удома. Після звільнення з'являється інша задача — зібрати цивільне життя, не зруйнувавши те, що ще тримається.

Типовий кейс. Сержант після кількох ротацій формально «в нормі»: виконує завдання, жартує, не скаржиться. Вдома не засинає до четвертої ранку, здригається від хлопка дверцят авто, уникає дитячих свят. Дружина думає, що він «охолов». Насправді нервова система досі в режимі засідки. Психолог тут не «лікує характер», а знижує збудження, повертає гігієну сну і пояснює родині, що холодність — часто захист, а не зрада.

Інший випадок — офіцер, який після втрати людей бере на себе все. Він не плаче, він планує. Планує до зриву. Якщо вчасно не зупинити цей гіперконтроль, виростає вигорання, конфлікт зі штабом і зрив у самолікуванні. У 2026 році такі запити стали звичними саме через тривалість війни: людина трималася роками, а ресурс скінчився не в бою, а в паузі.

Підводний камінь простий. Багато хто шукає «психолога, який сам служив», і це логічно для довіри. Але бойовий досвід без клінічної підготовки не замінює метод. Шукайте поєднання: розуміння військового контексту плюс підтверджена кваліфікація. Інакше отримаєте співчуття замість роботи.

Коли потрібен психолог: сигнали, які не варто ігнорувати

Після бою майже в кожного буває гостра реакція: тремор, пустота, злість, нав'язливі кадри, безсоння. Це ще не діагноз. Проблема починається, коли симптоми не спадають за тижні, заважають служити, керувати собою і бути з близькими. Психолог для військових якраз і відрізняє «нормальну ціну війни» від стану, який уже потребує втручання.

Найчастіші сигнали — сон і тіло. Людина не засинає, прокидається від власного крику, спить уривками по 40 хвилин. Їжа зникає або навпаки стає єдиним способом «заземлитися». З'являється головний біль, тиск, біль у грудях без явної соматики. Далі йде уникання: не дивиться новини, не їде тією трасою, не заходить у кімнату, де висить форма. Потім — дратівливість, спалахи, відчуття, що цивільні «не розуміють і не мають права говорити».

Окремо стоїть провина вцілілого. Боець може роками носити думку «мав бути я». Вона маскується під жорсткість, сарказм, відмову від відпустки, небезпечні рішення «на межі». У нашій практиці такі люди рідко самі приходять із запитом «провина». Вони приходять із конфліктом у підрозділі або з тим, що перестали відчувати радість навіть від живих побратимів.

Приклад з ротації. Після важкого виходу групу вивозять на відновлення. Один мовчить і чистить зброю годинами. Другий без кінця переказує деталі. Третій п'є «щоб відключитися». Психолог працює з усіма трьома по-різному: першому дає тілесну стабілізацію і сон, другому — рамку розповіді, щоб пам'ять не зациклювалась, третьому — чесну розмову про ризик залежності ще до того, як алкоголь стане єдиним регулятором.

Ще один сучасний запит 2026 року — виснаження без «великої травми». Людина не бачила однієї катастрофічної події, вона бачила їх сотні малими дозами. Це накопичувальний стрес: туман у голові, цинізм, втрата сенсу, байдужість до себе. Його часто пропускають, бо «інші бачили гірше».

Порівняння з чужим пеклом — поганий компас. Мірило одне: чи можете ви відновитися між завданнями.

Типова помилка родини — чекати зриву. «Поки тримається — не чіпаємо». Тримається він ціною тіла і стосунків. Краще коротка консультація «на всяк випадок», ніж ситуація, коли вже потрібен психіатр, стаціонар і розбір наслідків агресії чи суїцидальних думок.

Міфи vs реальність. Міф: «психолог — для слабких». Реальність: слабкість — це ігнорувати стан, поки він не вдарить по підрозділу і родині. Міф: «ПТСР буде в усіх». Реальність: більшість має реакції на стрес, клінічний розлад — у частини людей, і його можна лікувати. Міф: «одна розмова все зніме». Реальність: після бойового досвіду потрібна серія зустрічей, сон, режим і іноді медикаментозний супровід лікаря. Міф: «цивільний психолог військового не зрозуміє». Реальність: з 2026 року цивільні фахівці з реєстру офіційно залучені до допомоги військовим, якщо мають підготовку і супервізію.

Як влаштована система допомоги у 2026 році

Система більше не тримається на одному штатному психологу бригади. Міноборони затвердило порядок організації психологічної допомоги, який з початку 2026 року дозволяє підключати цивільних фахівців з реєстру Мінветеранів. Допомогу можна отримувати в місці служби, у зоні відновлення, у закладах охорони здоров'я Міноборони, у госпіталях і реабілітаційних центрах.

Перший рівень — самодопомога і «рівний — рівному». Побратим, який пройшов короткий вишкіл, може стабілізувати людину одразу після події: вивести з тунельного зору, допомогти дихати, не залишити наодинці з панікою. Це не терапія. Це турнікет для психіки. Другий рівень — психолог частини або залучений цивільний спеціаліст: оцінка, консультації, відновні заходи, корекція. Третій — психіатр, профільне відділення, центр на кшталт «Лісової поляни», робота з залежністю, депресією, складним ПТСР.

Практичний кейс командира. Після серії втрат у роті зростає кількість конфліктів і «дрібних» порушень. Замість покарань командир ставить запит на декомпресію. Психолог проводить групову роботу, окремо бачить двох людей із ризиком зриву, одного скеровує в госпіталь. Підрозділ не «розслабляється». Він перестає сипатися. У 2026 році такі запити з військ збирає профільне управління психологічної підтримки персоналу ЗСУ — саме воно формує виїзди й семінари.

Окремий контур — ветеранський. Після звільнення або для родини працює реєстр надавачів послуг Мінветеранів. Держава оплачує фахівцю годину роботи, людина не платить. У першому кварталі 2026 року в межах програми допомоги надали тисячі разів. Це вже не «волонтерська лотерея», хоча черги й дефіцит вузьких спеціалістів нікуди не зникли.

Що змінилось порівняно з першими роками великої війни: з'явилися єдині правила, допуск цивільних, вимоги до освіти, стажу, супервізії та сертифікації методів для важких розладів. Планується закрити принаймні половину штатних психологічних посад кваліфікованими людьми до кінця 2026 року, розширити навчання EMDR і запустити кризову онлайн-підтримку в контурі Army+. Це не магія. Це спроба побудувати конвеєр там, де раніше були розрізнені ініціативи.

Пастка системи — розрив між «є на папері» і «є в моєму батальйоні». У одній бригаді психолог вбудований у побут частини, у іншій його майже не видно. Тому військовому варто знати запасні входи: лінія 0 800 33 20 29, лінія 5522, реєстр фахівців, лікар частини, фахівець із супроводу ветеранів у громаді.

Чек-лист першого кроку.

- Якщо зараз криза — телефонуйте 0 800 33 20 29 (цілодобово) або 5522 у робочі години.
- Якщо ви на службі — зверніться до психолога частини, командира або медичної служби; це не «донос», а збереження ресурсу.
- Якщо ви ветеран чи родина — оберіть фахівця в реєстрі Мінветеранів за громадою або онлайн-форматом.
- Зафіксуйте симптоми за 2 тижні: сон, алкоголь, спалахи, уникання, думки про смерть.
- Не починайте з «важкої травматерапії», поки немає сну, їжі й базової безпеки.

Цей список навмисно короткий. У кризі людина не читає методички на 20 сторінок. Їй потрібен один наступний рух, який можна зробити сьогодні.

Як проходить робота: методи, етапи і що реально змінюється

Спочатку стабілізація, потім сенс. Це правило, яке ламають найчастіше. Людині з розігнаною нервовою системою дають «поговорити про найстрашніше» на першій зустрічі — і вона більше не приходить. Або стає гірше. Нормальна схема інша: сон, тіло, безпека, режим, зниження збудження. Лише після цього — опрацювання травматичних спогадів.

На етапі стабілізації працюють прості речі, які звучать банально і рятують. Гігієна сну, обмеження алкоголю, дихальні й тілесні протоколи, дозоване навантаження, повернення ритуалів. Військова психологиня з НГУ формулює це жорстко й точно: військовому з важким станом потрібні сон, їжа, спокій і психолог. Без перших трьох «техніки усвідомленості» не заходять.

Далі — методи з доказовою базою. Когнітивно-поведінкова терапія допомагає розібрати петлі «я винен / світ суцільна загроза / я більше не контролюю нічого». EMDR і протоколи опрацювання травми використовують, коли людина вже тримається в повсякденні. Письмова експозиційна терапія дає результат за короткий цикл і зручна там, де немає місяців на щотижневі зустрічі. Групові формати після ротації знімають ізоляцію: «я не єдиний, у кого руки холодні в тилу».

Кейс. Боець після контузії й евакуації побратима не може їхати в маршрутці: тісно, шум, немає контролю сектора. Психолог не тягне його «перемогти страх за раз». Спочатку робота зі сном і панічними піками, потім градуйовані виходи, потім окремі спогади. За шість-вісім зустрічей людина не стає «як раніше». Вона знову сідає в транспорт і не зривається на родину щовечора.

Інший кейс — жінка-військова після року штабної роботи з постійними втратами в підпорядкованих підрозділах. У неї немає «одного епізоду». Є моральна травма: рішення, які коштували життів, листи родинам, відчуття бруду на руках без крові. Тут класичний ПТСР-протокол сам по собі вузький. Потрібна

робота з цінностями, провиною, межами відповідальності. Інакше людина або йде в емоційне оніміння, або в самопокарання через надмірну роботу.

У 2026 році додалися гібридні формати: онлайн-консультації для тих, хто в тилу або на відновленні, виїзні семінари НАТО з самодопомоги, елементи VR-терапії в окремих центрах, арттерапія, каністерапія й іпотерапія як частина декомпресії. Це не заміна клінічної роботи. Це двері, якими людина взагалі погоджується зайти. Багато хто легше гладить собаку, ніж каже слово «травма».

Родина, побратими і командир: хто ще тримає контур

Психолог для військових рідко працює з однією людиною в вакуумі. Стан бійця завжди б'є по тих, хто поруч. Дружина бачить мовчанку й різкість. Дитина ловить атмосферу «не бігай, тато вибухне». Побратим прикриває зриви, поки ті не стають небезпечними. Командир або зберігає людину, або ламає її дисципліною без відновлення.

Найболючіша ілюзія — що після повернення життя стане «як було». Психотерапевти, які ведуть сімейні програми для ветеранів, прямо кажуть: і військовий, і дружина, і дитина б'ються об цю ілюзію. Чоловік хоче тиші. Дружина хоче близькість і розмову. Дитина хоче передбачуваного батька. Ніхто не винний. Просто війна змінила нервову систему, а дім ще живе за старими правилами.

Практичний сценарій. Ветеран тиждень удома. Вночі перевіряє замки. Вдень мовчить. На зауваження дружини зривається. Вона думає, що розлюбив. Він думає, що її голос — як команда, від якої тіло йде в бій. Сімейна консультація тут корисніша за «індивідуалку тільки для нього». Психолог перекладає мову симптомів: це не зневага, це фізіологія загрози. Далі — правила дому. Не будити різко. Не влаштовувати сюрпризів за спиною. Говорити про побутові речі короткими фразами. Давати простір без ізоляції.

Для побратимів правило інше. Не тягнути людину «розкажи, що там було», якщо вона не просить. Не жаліти вголос. Не наливати «щоб відпустило». Краще сказати: «ти змінився, я поруч, давай знайдемо, до кого піти». У підрозділі це іноді працює краще за наказ, бо довіра вже є.

Командир у 2026 році все частіше стає замовником психологічної роботи, а не її ворогом. Розумні командири зрозуміли ціну: невідновлений сержант коштує дорожче, ніж день на декомпресію. Помилка з іншого боку — зробити психолога «наглядачем за лояльністю». Щойно бійці вирішать, що розмова потрапить у характеристику, кабінет спорожніє. Конфіденційність тут не етикет. Це умова виживання служби.

Окремий біль — родини полонених, зниклих і загиблих. Їм теж потрібен психолог, і не «коли буде офіційна звістка». Невизначеність сама по собі травмує. Тут працюють групи підтримки, кризові лінії і довгий супровід, а не разова зустріч після поховання.

Попередження. Якщо є думки про смерть, план, зброя під рукою, прощання з близькими або стан «всім буде легше без мене» — це не тема для самодопомоги з відео. Потрібна термінова жива допомога: кризова лінія, медична служба, психіатр. Психолог не замінює лікаря, коли вже є психоз, важка депресія, суїцидальний ризик або залежність, що руйнує службову придатність.

Жалити і «не здавати свого» в такій точці — не вірність, а ризик втратити людину.

Як вибрати фахівця і не втратити час

Вибір психолога для військових починається з двох питань: чи вміє людина працювати з травмою війни і чи не боїться військового контексту. Диплом «психологія» сам по собі нічого не гарантує. Потрібні практика, супервізія, метод і етика. Для важких розладів — додаткова сертифікація визнаних підходів.

Державний шлях найпростіший фінансово. Реєстр Мінветеранів дає перелік суб'єктів і фахівців, послугу оплачує держава. Можна обрати очний формат у своїй громаді або онлайн, якщо ви на службі чи в іншій області. Паралельно працюють Veteran Hub, профільні ГО, госпітальні психологи, центри ментального здоров'я за пакетом НСЗУ. Приватний спеціаліст має сенс, коли потрібен конкретний метод, немає очікування і є ресурс платити.

На що дивитися на першій зустрічі. Чи пояснює фахівець рамку: скільки зустрічей, що буде відбуватися, коли варто підключити лікаря. Чи не тисне «розкажи найстрашніше зараз». Чи говорить мовою дій, а не лише емоцій. Чи не жаліє. Жалість убиває робочий контакт швидше за мовчанку. Підтримка тримає. Зневага до досвіду руйнує все.

Кейс помилкового вибору. Ветеран потрапляє до консультанта, який веде «загальну тривожність офісних клієнтів». Той пропонує щоденник вдячності й дихання 4-7-8 як єдиний інструмент. Через три зустрічі ветеран вирішує, що «психологи — профанація». Насправді профанація була в підборі. Інший спеціаліст починає з сну, панічних піків у натовпі й роботи з флешбеком. Через місяць з'являється зрушення. Висновок жорсткий: поганий перший досвід часто закриває двері на роки.

Ще одна пастка 2026 року — короткі онлайн-сесії «на 12 хвилин», чат-боти і разові ефіри. Вони годяться як двері й самоперевірка. Вони не лікують складний ПТСР. Якщо після місяця «легких форматів» сон не повернувся, злість не зменшилась, з'явився алкоголь щовечора — змінійте рівень допомоги, а не додавайте ще один додаток.

Питання, які варто поставити фахівцю прямо: «Чи працювали ви з бойовою травмою? Яким методом? Що робите, якщо стан погіршиться між зустрічами? Чи співпрацюєте з психіатром?» Нормальний спеціаліст не ображається. Він відповідає конкретно.

Зміни 2026. Цивільні психологи з реєстру офіційно допущені до роботи з військовими. Першу допомогу можуть надавати підготовлені побратими. Міноборони нарощує штат психологічних посад і навчання EMDR за підтримки НАТО. У контурі цифрових сервісів готують кризову онлайн-підтримку. Для ветеранів із залежностями запущено окремий медико-психологічний супровід. Це не означає, що черг не стало. Це означає, що вхідів у систему більше, ніж два роки тому, і ними вже можна користуватися, не чекаючи ідеальної реформи.

Що робити сьогодні: сценарії для різних ситуацій

Ситуація перша — ви зараз на службі і «ще тримаєтесь». Не чекайте відпустки як єдиного лікування. Попросіть коротку зустріч із психологом частини або скористайтесь лінією в тиші, коли є зв'язок. Мета не розповісти

біографію. Мета — зняти гострий шар і не довести себе до помилки, яка коштуватиме підрозділу.

Ситуація друга — ви після поранення в шпиталі. Тут тіло кричить голосніше за психіку, і це нормально. Але біль, ампутація, втрата ролі «я той, хто прикриває» запускають окрему кризу. Просіть психолога палати або мобільної команди ще до протезу. Інакше депресія прийде разом із випискою, коли білі стіни зміняться порожньою квартирою.

Ситуація третя — ви вже вдома. Почніть із реєстру і однієї очної або відеозустрічі. Паралельно домовтесь із родиною про прості правила перших тижнів: сон, менше гостей, без сюрпризів, без допитів «ну розкажи війну». Якщо є алкоголь щодня — кажіть про це одразу. Сором тут дорожчий за чесність.

Ситуація четверта — ви дружина, мати, брат. Ви не зобов'язані бути терапевтом. Ваше завдання — не тягнути людину силоміць і не зникати. Запропонуйте конкретний номер і конкретний час: «я можу бути поруч, коли телефонуватимеш». Якщо в домі з'явилося насильство, це вже не «він після війни такий». Це межа, за якою потрібні захист і профільна допомога, а не очікування, що любов вилікує агресію.

Ситуація п'ята — ви командир. Дивіться не на тих, хто плаче, а на тих, хто раптом став ідеально зібраним, мовчазним і безсонним. Відправляйте людей на відновлення до зриву, а не після нього. Психолог у частині — не конкурент дисципліні. Він частина бойової системи, якщо ним користуються як інструментом, а не як декорацією для звітів.

У всіх п'яти сценаріях працює одне й те саме. Не треба героїчної промови. Треба один дзвінок і одна зустріч. Далі фахівець разом із вами вирішить, чи достатньо консультацій, чи потрібні лікар, група, стаціонар або робота з родиною. Війна вже забрала досить. Віддавати їй ще й психіку мовчки — погана стратегія.

Психолог для військових у 2026 році — це вже не екзотика і не «цивільна мода». Це частина збереження людей, які тримають країну. Система недосконала, фахівців менше, ніж потрібно, черги існують. І все одно вхідів достатньо, щоб зробити перший крок сьогодні: штатний психолог, реєстр Мінветеранів, лінія 0 800 33 20 29, 5522, госпіталь, група підтримки. Не для того, щоб «стати слабшим». Для того, щоб залишитися живим не лише в документах, а в голові, у тілі і вдома.

(<https://ngu.com.ua/psykholoh-dlia-viiskovykh-iak-pratsiuie-dopomoha-koly-zvertatysia-i-kudy-ity-u-2026-rotsi/>, 04.09.2026)

===

Стійкість нацгвардійців формується не лише на полігоні чи передовій. Вона народжується у щоденній готовності долати виклики, переживати біль втрат, підтримувати побратимів і вчасно приймати допомогу. Допомагає в цьому саме психологічна готовність.

Військовий психолог — це фахівець, який працює не лише з наслідками бойового досвіду, а й допомагає військовослужбовцям підготуватися до

складних ситуацій, адаптуватися до служби та повернутися до цивільного життя. Начальниця відділення психологічного забезпечення 26 Закарпатського полку Національної гвардії України майор Лариса Ничипорук понад десять працює військовим психологом.

«Я кілька років працювала психологом у сфері освіти, потім прийшла в силову структуру. У 2016 році, коли вже було багато наслідків антитерористичної операції, колишні колеги почали звертатися до мене. Тоді я прийшла на службу в Національну гвардію України», – згадує Лариса Ничипорук.

Сьогодні психологічне забезпечення охоплює всі етапи служби – від перших днів у війську до повернення з району виконання бойових завдань. Адже, окрім фізичної, тактичної медичної і вогневої підготовки, важливу роль відіграє психологічна готовність до виконання завдань. У складних та екстремальних ситуаціях людина найчастіше використовує те, що було відпрацьовано до автоматизму. Саме тому психологи працюють із військовослужбовцями під час підготовки, проводять тренінги, заняття та індивідуальні консультації.

Одне з найважливіших завдань – встановити довіру. Найчастіше військовослужбовці звертаються через наслідки психотравмуючих ситуацій, порушення сну, почуття провини чи переживання втрат.

«Хороший психолог – це той, який вміє слухати. Після певної паузи людина починає говорити. Інколи для встановлення контакту потрібно більше часу», – пояснює Лариса Ничипорук.

Важливим етапом є і повернення військовослужбовця з фронту. Разом із фахівцями по роботі з особовим складом та капеланською службою психологи проводять декомпресію.

«Це процес перезавантаження. Ми намагаємося пропрацювати ті речі, які є важливими для людини, щоб додому вона приходила вже з іншим настроєм», – розповідає Лариса Ничипорук.

Водночас адаптація до цивільного життя – це спільний процес військового та суспільства. Ветерани мають адаптуватися до цивільного життя, й цивільні також мають вчитись жити поруч з тими, хто пройшов пекло передової.

«Ветерани мають знати, що їх чекають. Що їх люблять просто тому, що вони є. Важливо дати їм час на адаптацію і підтримувати в позитивних починаннях», – говорить Лариса Ничипорук.

Вона додає, що психологічна стійкість формується щодня – через підготовку, взаємну підтримку побратимів і своєчасну допомогу фахівців. Адже в критичний момент психологічна готовність може бути не менш важливою, ніж фізична підготовка.

<https://life.ko.net.ua/?p=203766>

===

Невидимий досвід: що відчувають діти захисників і захисниць – результати першого всеукраїнського дослідження

Зміст

1. Вступна частина
2. Про дослідження
3. Психоемоційний стан підлітків: як діти живуть у постійному відчутті тривоги
4. Подвійна криза: підлітковість під час війни
5. Страх як нова реальність
6. Цифрова близькість замість фізичної
7. Вимушене дорослішання
8. “Військове” і “цивільне” дитинство
9. Школа: між підтримкою і обмеженнями
10. Дистанційне навчання: втрачена мотивація
11. Соціальні послуги: доступність і бар’єри
12. Цінності: фокус на виживання
13. Ідентичність і стигматизація
14. Комунікаційний розрив у сім’ях
15. Загальний висновок
16. Що це означає для системи підтримки

Понад половина дітей із сімей ветеранів і військовослужбовців України живуть у стані страху або напруження. Підлітковий вік у контексті війни відзначається не лише емоційними труднощами, а й серйозними змінами у поведінці та соціальних взаємодіях, впливає на зміни в цінностях та стосунки в родині. При цьому система підтримки часто не відповідає справжнім потребам цих дітей, залишаючи їх без належного захисту і розуміння.

Про дослідження

«Я за ним дуже сумував, іноді дуже плакав у своїй кімнаті. Просто під одіяло ховався і плакав», — дитина, 11 років

Це лише одна із багатьох цитат, які передають реальні емоції дітей, чий батьки захищають країну. Щоб краще зрозуміти їхні переживання, ГО «Вільний вибір» ініціювала і провела перше всеукраїнське дослідження, присвячене емоційним, поведінковим та соціальним особливостям дітей захисників і захисниць.

Підлітковий вік у контексті війни відзначається не лише емоційними труднощами, а й серйозними змінами у поведінці та соціальних взаємодіях. Діти стають більш обережними, часто замисленими або, навпаки, демонструють підвищену агресивність, що відображає їхні внутрішні переживання. Їхні цінності змінюються: зростає прагнення до безпеки, справедливості та підтримки близьких. Крім того, сімейні стосунки теж трансформуються — діти по-новому оцінюють батьківську опіку, роль старших і важливість взаємної підтримки в родині.

Метою дослідження стало системне вивчення психічного стану, соціальних потреб та ціннісного добробуту дітей віком 10–16 років із сімей ветеранів і військовослужбовців, а також розробка рекомендацій для вдосконалення політик підтримки.

Дослідження включало дві групи учасників — дітей та їхніх батьків або опікунів — і ґрунтувалося на аналізі пар «дорослий–дитина», що дозволило глибше зрозуміти сімейні взаємини, емоційні переживання, потреби та цінності дітей.

За результатами дослідження фахівці склали посібник «Потреби дітей у сім'ях ветеранів та військовослужбовців», де систематизовані ключові аналітичні напрацювання, а також сформовані висновки та рекомендації.

Автори

Дослідження здійснила ГО «Вільний вибір» за підтримки ГО «Голоси дітей» та у співпраці з агенцією Fama, що дозволило поєднати експертні знання та практичний досвід у роботі з дітьми та сім'ями.

Методологія

Було застосовано змішаний підхід:

- кількісний етап — онлайн-анкетування;
- якісний етап — глибинні інтерв'ю.

Анкета складалася з двох частин: для батьків і для дітей.

Вибірка

Кількісний етап:

план	—	1500	респондентів	(750	сімей)
факт – 2504 респонденти (1252 сім'ї)					

Якісний етап:

40 родин (80 респондентів)

Психоемоційний стан підлітків: як діти живуть у постійному відчутті тривоги

Результати дослідження показують високий рівень емоційного навантаження серед дітей військовослужбовців:

- 55% дітей постійно відчують страх або сум через службу одного з батьків, ...ще 24% переживають такі емоції періодично;
- 53,2% дітей перебувають у стані підвищеного напруження, що свідчить про високий рівень дистресу; цей стан може тривати кілька днів або залишатися постійним;
- 48% уникають новин і розмов про війну;
- 97% підлітків мають хоча б одну близьку людину, якій можуть довіряти; коли йдеться про безпосередню емоційну підтримку в родинному колі, – показник 87%

Підлітковий вік сам по собі передбачає процес сепарації від батьків і поступового здобуття автономії.

У контексті війни цей природний процес ускладнюється постійним страхом втрати близьких та небезпек, що оточують дитину.

Підліток одночасно:

- прагне автономії
- потребує безпеки та підтримки дорослих

Мозок працює в режимі перевантаження: емоційна система активна, а механізми самоконтролю ще не сформовані повністю. Це призводить до:

- емоційних спалахів,

- імпульсивності,
- замкненості та униканні контактів.

Висновок:

підліток постійно балансує між бажанням відокремитися і страхом залишитися без опори, що робить його емоційний світ особливо вразливим у часи війни.

Страх як нова реальність

Страх дітей має дві основні складові:

- зовнішню – за життя батька чи матері
- внутрішню – пов'язану з обстрілами

Звична установка “батько пішов – повернеться” трансформується у: “може не повернутися”.

Висновок:

війна для цих дітей — не новини, а щоденна реальність.

Цифрова близькість замість фізичної

Через відсутність одного з батьків стосунки переходять у цифровий формат:

- дзвінки
- відео
- онлайн-ритуали

Це допомагає підтримувати емоційний зв'язок, але не замінює фізичної присутності.

Вимушене дорослішання

Часто діти беруть на себе обов'язки та відповідальність, які зазвичай виконує батько, коли він відсутній

- стають “головними” в сім'ї
- намагаються контролювати ситуацію

Це дає відчуття сили, але:

- позбавляє права на вразливість
- прискорює дорослішання

“Військове” і “цивільне” дитинство

Діти з сімей військових часто стикаються з унікальними труднощами у спілкуванні та соціальній взаємодії.

- вони не завжди можуть розділити свій досвід з однолітками
- уникають співчуття
- прагнуть жити «нормальним» дитячим життям

Висновок:

таким дітям потрібна не жалість, а повага до їхніх переживань і простір для того, щоб бути звичайними дітьми.

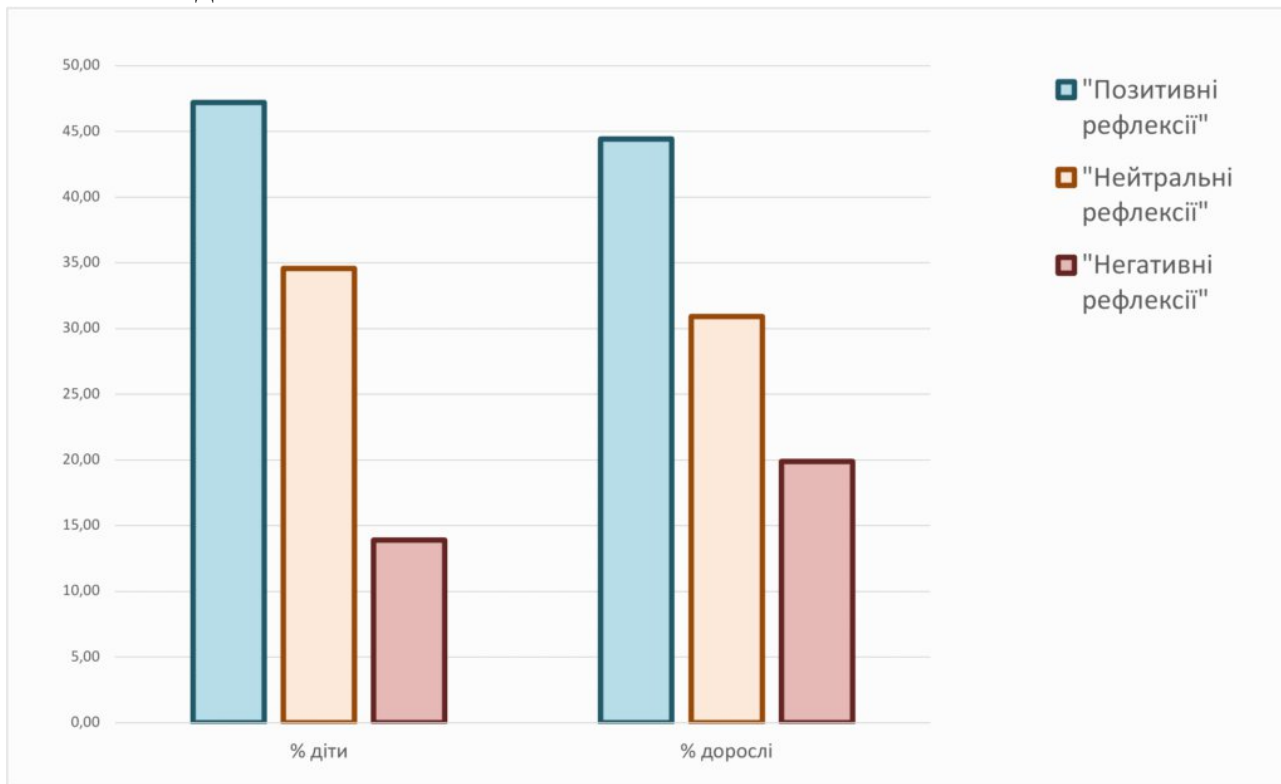
Школа: між підтримкою і обмеженнями

Школа залишається важливим середовищем соціалізації, але рівень задоволеності не перевищує 50%.

Основні тенденції:

- діти оцінюють свій досвід більш позитивно, ніж батьки
- дорослі схильні пояснювати негатив

- діти більш оптимістичні



Відчуття спільноти

- 84% дітей і 86% дорослих зазначають, що дитина відчуває себе частиною шкільної спільноти;
- водночас лише 45% респондентів відзначають, що це позитивно впливає на самооцінку дитини.

Дистанційне навчання: втрачена мотивація

Дослідження виявило три основні групи дітей залежно від досвіду навчання

1. Діти, які повернулися до очного навчання – більше мотивовані.
2. Ті, хто не адаптувався до онлайн-формату – часто відчувають падіння навчальних результатів і втрачають інтерес до предметів.
3. Діти, які довгий час навчалися дистанційно – зберігають мотивацію лише до окремих предметів, на які вони зазвичай орієнтуються або які викликають інтерес.
4. Додатково: змішаний формат порушує режим дня.

Соціальні послуги: доступність і бар'єри

Позитивно оцінюється досвід взаємодії з:

- громадськими організаціями
- волонтерами

Водночас:

- частина не звертається до соцслужб через бюрократію
- або через незнання про їх існування

Цінності: фокус на виживання

Найсильніші потреби:

- безпека – 98%
- доброзичливість – 98,9%

- емоційне розвантаження – 97,7%

Натомість:

- досягнення – лише 64,5%

Це свідчить про переорієнтацію з розвитку на виживання.

Ідентичність і стигматизація

Попри 86,7% гордості за батьків:

- 42,7% дітей хочуть приховати факт їх служби

Це сигнал про:

- стигматизацію
- неготовність середовища до екологічної комунікації про війну

Порівняння відповідей дітей і батьків показує:

- батьки розуміють базові риси дітей
- але недооцінюють їхній внутрішній стан

Це створює:

- дистанцію
- брак довіри

Загальний висновок

Дослідження фіксує системний зсув у бік базового виживання:

- страх стає фоновим станом
- ресурси витрачаються на саморегуляцію
- діти швидше дорослішають
- змінюються соціальні стратегії

Водночас формується амбівалентне ставлення до суспільства:

- розчарування в інституціях
- сильна солідарність із військовими

Що це означає для системи підтримки

Результати вказують на необхідність:

- програм для всієї сім'ї, а не лише для дітей
- розвитку довірливої комунікації
- створення безпечного середовища в школах
- зменшення стигматизації
- кращого доступу до послуг

(https://edu.vvybir.org.ua/nevydymyy-dosvid-shcho-vidchuvaiut-dity-zakhysnykiv-i-zakhysnyts-rezultaty-pershoho-vseukrainskoho-doslidzhennia/?fbclid=IwY2xjawRELXVleHRuA2FlbQIxMABicmlkETFCamRWRWhNMW1XVTNBbmVOc3J0YwZhchBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODIwMDg5MgABHheskCxiAEhcd4Ss1Y9c2fhnWL0nDMKv7KfGC2eU6i_WfSlCMwF1wNzgqft3_aem_XMoJ2od_xILBg5pySUF8ZQ, 09.04.2026)

===

Психологічні зміни під час війни. Яким стало наше суспільство

Психотерапевт Ксенія Тейлор пояснює, як війна змінила психіку українців, відчуття страху, стійкість, надію та здатність жити далі.

24 лютого 2022 року — дата, яка закінчила одну епоху та розпочала іншу. Я пам'ятаю той ранок до найменших деталей. Прокинувшись від вибухів, я в глибині душі одразу зрозуміла, що відбувається. Заціпеніла на кілька секунд. Мозок відмовлявся приймати реальність. Майже всі люди, з якими я потім спілкувалася, казали: першою була думка “Такого не може бути”. У XXI столітті. У центрі Європи. З нами.

Психіка чіплялася за заперечення, ніби намагалася виграти ще кілька хвилин у реальності. Але вибухи лунали знову. І разом із ними приходило усвідомлення: сон, випадковість, помилка — все це відпадало. Це — психологічні зміни під час війни, що почалися в ту саму мить для кожного з нас.

За роки великої війни через мій психотерапевтичний кабінет пройшли сотні людей. Військові й цивільні. Люди, які втратили дім, близьких, роботу, відчуття безпеки. І щоразу я бачила одне й те саме: війна змінює не лише окрему людину — вона змінює спосіб, у який відчувається, думає й реагує ціле суспільство.

Як шок перетворився на фон?

Раніше сирена зупиняла життя. Сьогодні вона часто стає лише ще одним звуком дня. Людина перериває розмову, спускається в укриття, відповідає на робочий лист, замовляє каву дорогою назад і продовжує зустріч так, ніби нічого не сталося.

Зовні це виглядає як звикання. Насправді — адаптація. Психіка не може нескінченно жити в гострому шоку. Якщо небезпека тривала роками, вона перебудовує свої механізми, щоб людина могла працювати, виховувати дітей, приймати рішення, залишатися функціональною.

Саме тому сьогодні ми рідше бачимо паніку — і значно частіше бачимо людей, які просто продовжують. Але страх нікуди не зник. Він просто перестав бути гострим — і став постійним. Найнебезпечніше те, що ми навчилися жити поруч із страхом.

Що сталося з нервовою системою країни?

Пригадайте, як ви прокидаєтеся серед ночі від різкого звуку: серце вже прискорилося, м'язи напружилися, дихання змінилося. І лише через кілька секунд мозок розуміє: це двері сусідів, або грім, або вантажівка на вулиці. Так відбувається тому, що наше тіло вже реагує швидше, ніж свідомість.

За ці роки ми стали уважнішими до будь-яких сигналів небезпеки. Автоматично оцінюємо, де найближче укриття. Прислухаємося до незнайомих звуків. Важче розслабляємося навіть тоді, коли для цього є всі умови.

Наша психіка живе у стані пролонгованої психотравми війни. І це закономірна відповідь організму, який занадто довго не отримував сигналу: “Загроза минула”. Тіло запам'ятовує небезпеку навіть тоді, коли розум намагається відпочити. І ця пам'ять залишиться з нами ще довго після того, як замовкнуть сирени.

Як ми стали емоційно складнішими?

Можливо, найбільша зміна — не тривога, а те, що ми навчилися одночасно відчувати речі, які колись здавалися несумісними.

Ми радіємо народженню дитини та цього ж дня плачемо через загибель знайомого. Плануємо відпустку та збираємо тривожну валізу. Сміємося за сімейною вечерею та здригаємося щоночі від сирени.

Ми втратили ілюзію абсолютної безпеки. Ілюзію справедливого світу. Ілюзію повного контролю над власним життям. Ми дізналися, що можна одночасно триматися і падати, сміятися і плакати, будувати плани і знати, що все може змінитися за одну ніч. Це боляче. Але це також і нова зрілість — уміння витримувати суперечності без того, щоб зламатися.

Натомість ми поступово набули іншого — дорослішання. Не як окремі люди, а як суспільство. Ми все менше чекаємо, що хтось вирішить проблеми замість нас. Ми знаємо: найскладніші завдання — вирішувати нам. І ми вирішуємо.

Що таке стійкість після п'яти років війни?

Сьогодні слово “стійкість” звучить вже не героїчно — воно стало буденним. Стийкість — це:

- приготувати дітям сніданок після безсонної ночі
- відвести їх до школи
- прийти на роботу
- підтримати друга
- зателефонувати батькам
- посадити квіти біля дому
- написати список своїх бажань
- планувати майбутнє, навіть коли воно здається непевним

Справжня стійкість ніколи не означає відсутності болю. Стийкість — це здатність продовжувати жити разом із болем. Саме ця буденна, непомітна стійкість тримає країну не менше, ніж великі героїчні вчинки.

Як змінилася наша надія?

П'ять років тому більшість із нас чекала дня, коли все закінчиться. Я рахувала дні війни через сторіс в інстаграмі. Моя психіка дуже хотіла, щоб це жахіття скоріше закінчилося. І я, як і кожен українець, мріяла про те, щоб прокинутися одного ранку у вільній тихій країні.

Сьогодні надія стала іншою. Вона вже не спирається лише на очікування швидкого фіналу. Вона народжується з досвіду. З усвідомлення, що ми вже витримали те, що колись здавалося неможливим. З довіри до тих, хто поруч. З довіри до себе та до країни, яка продовжує жити, попри все.

Ми не стали людьми, які перестали боятися. Ми стали людьми, які навчилися жити, навіть коли страх залишається поруч. Україна після п'яти років війни — це країна, чия колективна психіка навчилася виживати без відчуття повної безпеки, але не втратила здатності любити життя й залишатися людьми.

(<https://inshe.tv/suspilstvo/2026-08-29/1014530/>, 29.08.2026)

===

Українці вже майже п'ять років живуть в умовах війни, повітряних тривог, втрат, невизначеності та постійного емоційного напруження. Такий

тривалий стрес не минає безслідно: він впливає на сон, поведінку, стосунки, здатність концентруватися, переживати втрати та відновлюватися після травматичного досвіду.

Саме тому питання ментального здоров'я під час війни стає дедалі важливішим. Про те, як українці реагують на тривалий стрес і що відбувається з психікою після кількох років життя в умовах небезпеки, «Апостроф» поговорив із Ларисою Дідковською — вченою-психологинею, ректоркою Українського Вільного Університету в Мюнхені та членкинею Європейської асоціації психотерапії.

В інтерв'ю вона розповіла, як змінилися запити її клієнтів після 24 лютого 2022 року, чим відрізняються прояви ПТСР у цивільних і військових, як правильно підтримати людину після втрати, чому українці звикають до повітряних тривог і як зберігати стосунки на відстані.

Як війна змінила психологічний стан українців

– Пані Ларисо, ви психотерапевт з багаторічним досвідом. Як змінилися запити ваших клієнтів після початку повномасштабної війни?

– Звертаються люди з вищим рівнем психоемоційного напруження. Вищий рівень тривоги, дистанціювання, розділені сім'ї. Крім того, люди звертаються по допомогу з переживанням втрат, переживанням через те, що люди уникають мобілізації.

Все те, що ми називаємо переживаннями людини, — це робота для психотерапевта.

– Люди бояться помирати на війні чи через те, що хвилюються?

– На Землі 8 млрд 120 млн людей. Хтось із них переживає, що не має броні, інші — що йдуть у зону бойових дій. До мене приходили і волонтери, які переживали, що роблять недостатньо. Є й ті, хто переживає, що може потрапити до рук ТЦК.

ПТСР у військових і цивільних: симптоми, прояви та коли потрібна допомога

– Зараз дуже багато говорять про ПТСР як у цивільних, так і у військових. Як нам відрізнити нормальну поведінку від такої, яка має ознаки цього розладу?

– Норма — це те, що переживає більшість. Два інших краї кривої нормативного розподілу Гауса — це менше норми і більше норми.

Сам посттравматичний стресовий розлад має різні форми й прояви. Легка форма коректується дружньою підтримкою, спокоєм в оточуючому вас світі, спокійним домом, теплою водою, чистою білизною.

Є другий ступінь вираженості, де вже потрібні фахівці, а саме психологи та психотерапевти. Людина має травматичні флешбеки. І через це повернення до травмуючих спогадів не знаходить собі спокою.

Є ще глибша форма, де потрібен медикаментозний супровід. Тоді призначають ліки та звертаються до психіатрів. Є ще більш серйозний прояв. У такому випадку не залишається варіантів, окрім госпіталізації. Тому що там можуть бути й галюцинози і психози, дисоціації тощо.

Сам відсоток ПТСР серед населення, насправді, ніколи не є більшим, ніж третина. Наша психіка має захисні механізми. Так само, як ми відсмикуємо руку від гарячої сковорідки, аналогічно ми відсмикуємо душу від травм. Працює інстинкт самозбереження.

– **А якщо казати детальніше, то які прояви має найтяжча форма ПТСР?**

– Людина може ховатися під стіл, здригатися від звуку лускання дитячої повітряної кульки. Може прокидатися серед ночі або не може заснути тижнями. Коли людина поводить себе зовсім інакше, ніж звикло її оточення. Однак випадки таких проявів будуть одиничними. Їх відразу залишають на лікування. Навіть не відпускають додому.

– **Чим відрізняються прояви ПТС у цивільних і у військових?**

– У військових кошмарні сновидіння стосуватимуться їхнього бойового досвіду. У цивільних флешбеки небезпеки будуть більш реактивні.

Це проявляється в реакції на будь-які гучні звуки. При ПТСР характерний надпильний контроль реальності, тому що саме гіперпильність допомогла їм врятувати свої життя в зоні небезпеки. Відповідно, вони далі будуть її проявляти, хоча необхідності в цьому вже немає.

Цивільні можуть лякатися сирен повітряної тривоги. Або можуть боятися перебувати по сусідству з будинками, по яких росіяни завдавали ударів.

Якщо ж ми говоримо про такі регіони, як Чернівецька чи Закарпатська області, то ПТСР люди там переживають переважно лише у випадку особистого горя, як-от втрата члена сім'ї чи загибель когось із рідних. Тобто, це інший зміст досвіду, ніж у військових. Останні стикаються із загибеллю побратимів, перманентними артобстрілами, мінами, сутичками з окупантами.

Як пережити втрату близької людини під час війни

– **Ви казали про втрату близьких на війні. Як правильно втішити згорьовану втратою людину?**

– Існує список справ, який допомагає пережити втрату, і є той, що заважає. Заважають допитливість і цікавість оточуючих. Якщо тебе розпитують, чи правда, що у тебе хтось загинув.

Натомість допомагають щира підтримка і співчуття. Треба казати відкрито: я дуже вам співчую, але не знаю, як виразити своє співчуття комфортно для вас. Або: я не знаю, чи це не завдасть вам додаткових переживань. Так буде щиро і правильно. Бо якісь люди хочуть, щоб їх підтримували, розпитували, а інші люди хочуть лишитися на самоті. Тому найкраще, що можна зробити, — просто запитати, як можемо допомогти.

Коли ми вчили волонтерів допомагати хлопцям з фронту, яких привозили з черепно-мозковими травмами, ампутаціями, то найперше волонтери питали, чи хочуть поранені з ними спілкуватися. Якщо людина каже «ні», то їй залишають телефон, кажучи: «Ось мої координати, якщо щось зміниться — прийду до вас завтра». Коли б ви потребували допомоги, то для цього і є психотерапевт. Але не нав'язували свою допомогу. Горе, розділене на двох, стає вдвічі меншим.

– **Чув цю вашу цитату кілька разів. Мені вона подобається...**

– Другий чинник, який заважає. Відчуття унікальності свого стану. Людині здається, що так ніхто не страждав, як вона страждає. В цьому місці на допомогу стає група підтримки «рівний рівному». Наприклад, батьки, які втратили своїх дітей.

Ще одна окрема категорія — це ті, які стали ампутантами. І ось тоді ця чарівна фраза «ти мене не розумієш» вже не працює. Бо ж інша людина має такий самий досвід. Очевидно, що вона може зрозуміти. Той, хто вже дав собі раду з таким болем, може стати опорою тим, хто лише щойно зіткнувся з чимось подібним.

Наступне, що заважає, — втрата сенсів, душевних та фізичних сил. У випадку виснаження, втоми нам треба зменшувати будь-яке навантаження. Але у випадку, якщо ми занурені глибоко у свої переживання, то ще починаючи з підручників з психіатрії XVIII століття, людині рекомендують працетерапію. Навіть при ендогенних депресіях.

– **Ендогенна депресія – це яка?**

– Така, коли у людини діагностовано депресію, як її психічну хворобу. А коли це депресія реактивна, тобто реакція на травматичні події, які відбулися, то депресія зветься реактивною. І відносимо ми її до нормотипових проявів.

Якщо ви проживаєте втрату близької людини, дому або майна з того життя, яке ви жили раніше, а тепер цього всього немає, то неможливо це пережити легко, з радісним підстрибом. Така реакція була б парадоксально асиметричною.

Тому працетерапія в поміч, пошук нових сенсів туди ж. Навіть книжка Віктора Франкла називається «Людина в пошуках сенсу». Бо виживали у концтаборі ті, які мали для чого жити. Приміром, як сам Франкл, який мав зустрітися з коханою дружиною й дописати свою книжку.

Ще один перешкоджаючий і допомагаючий фактор — віра. Пам'ятаємо жарт: в падаючому літаку не буває атеїстів.

– **І на фронті, кажуть, теж їх не буває...**

– Тому-то віра теж може бути опорою в тяжку хвилину. Ще одне, що допомагає: знання про те, що це мине. Чому кажуть, що кращий лікар — час? Свіжа втрата, переживання, горе — це боляче. Але вже на дев'ятинах плачуть не так відчайдушно, як на похованні. На сороковинах ще легше. Після першого року ця важкість втрати меншає. Всі релігії світу на цій думці сходяться.

– **Так, ви казали, що після першого року це горе осідає на дно і від нього лишається тільки легкий осад... Хоча іноді буває й так, що горювати практично припиняють вже на поминальному обіді після поховання.**

– Думаю, що буває по-різному для різних людей. Дистанція між втратою і близькими різна. Якщо це просто друзі, які час від часу зустрічалися з цією людиною, — це одне горе. Батьки, жінка, діти відчують зовсім інше горе.

Як тривалий стрес впливає на психіку та що буде після війни

– **Ми зараз живемо у стані перманентного напруження. Що станеться з нами, коли цей ланцюжок стресів обірветься після закінчення війни? І скільки взагалі людина може витримувати фактор стресу?**

– Говорячи про людську психіку, ми кажемо про такі два компоненти: універсальність і унікальність. Є поняття індивідуальних психологічних

особливостей особистості. До одних і тих самих подій кожен з нас ставиться по-своєму.

Іще до нашої ери Гіппократ поділив людей на флегматиків, холериків, сангвініків, меланхоліків. Тому і пороги й межі чутливості у нас різні. Знаєте, навіть вираз є про заживе, як на собаці. Але не в усіх. У когось рана буде гноїтися довго, а потім ще довше заживати. Чого?

Бо оці індивідуальні психологічні особливості особистості і будуть визначати нашу стресостійкість, опірність до травматичного досвіду. Тому для кожного будуть різні наслідки. Хтось буде продовжувати працювати, відновлювати Україну. А хтось буде далі шукати гострих відчуттів і небезпеки.

– Тобто для частини суспільства небезпека стане як наркотик?

– Так. Це і є цей в'єтнамський або афганський синдром, який описаний. Американський психолог і психотерапевт Френк Пюселік нам казав у Львові, що ветеранів, які повернулися з в'єтнамської війни, загинуло більше, ніж ветеранів на в'єтнамській війні. Загинули вони внаслідок різних причин. Хтось із них сів на наркотики, хтось вчинив самогубство. І це все про те, що такий тривалий травматичний досвід має різні наслідки.

У натівському шпиталі у Варшаві нам сказали 2014 року, що ПТСР поширеніший у тих, хто йде війною на чужу землю, ніж у захисників цієї землі. В'єтнамська війна була якраз такою аморальною. Американці їхали вбивати на чужу землю мирних людей у бамбукових лісах.

Чому люди не ходять в укриття під час повітряної тривоги та як позбутися думскролінгу та постійного читання новин

– Чи може людина не помічати цієї психологічної шкоди, якої їй завдає стрес? У мене, приміром, так було. На початку повномасштабного вторгнення я тиждень нормально не спав. А потім отримав проблеми зі шлунком.

– Ви правильно сказали. Стрес — це додаткове навантаження. У перший тиждень війни в суспільстві панували фрустрація й переляк. Потім настає фаза мобілізації. Ми згуртовуємося. А після фази мобілізації настає етап емоційного виснаження й спустошення. Наведу такий приклад. 30–31 грудня всі шаленіють, активні, прибирають в хаті, салати ріжуть. А пам'ятаєте, як виглядає 1 січня?

– Супер пасивно. Навіть, можна сказати, інертно...

– Абсолютно так. Бо після того, як я все можу, зі всім справляюсь, нічого не боюсь, людину закине в інший бік, де вона вже нічого не може й ні з чим не може дати раду. І це природна динаміка. Ми ж бо всі живі істоти.

– А от коли люди живуть у стані цього неперервного стресу, то у них зникає бажання йти в укриття під час обстрілів. Як можете це пояснити?

– Механізм адаптації до дії подразника. Ми до нього пристосовуємося, і він вже не викликає такої реакції, як на початку. Заходячи до темної кімнати, ви одразу не бачите нічого. За якийсь час зір адаптується. Хоча в кімнаті освітлення не змінилося. Змінився діаметр вашої зіниці. Таким чином, організм адаптувався до темряви. Пристосовавшись до темряви, ми стали бачити те, чого не бачили раніше.

Так само й із сиреною повітряної тривоги. Якщо ми спочатку йшли сходами до укриттів, бо не можна було ліфтом користуватися, несли на руках дітей та домашніх тварин, то тепер вже все набагато краще. Ми вже маємо всі ці джерела інформації з локацією загроз. Перше, що ми дивимося, — сирени не по всій країні, а де конкретно вони лунають, якщо вірити карті повітряних тривог.

– Уявімо собі ситуацію: разом з молоддю живуть літні люди в одній квартирі. І от одного дня лунає чергова повітряна тривога. Але літні йти в укриття не дуже-то й хочуть. Яка тут тактика переконання?

– Говорити правду, не обдурювати. А казати: ми за вас дуже хвилюємося. Показати їм свою турботу. Сказати, що будете за них хвилюватися. Казати, що старші люди вам дуже потрібні й важливі. Тоді вони відчують свою цінність та важливість.

Правда ще й у тому, що молодші динамічніші. Вони піднялися і побігли. Старшим трохи складніше.

– У цьому ж контексті. Ми знаємо, що вночі, надто коли анонсують черговий обстріл, люди до пізніх годин займаються моніторингом безпекової ситуації. Чи може цей думскролінг перерости в патологічну залежність?

– Знову буду казати те саме. Індивідуальні психологічні особливості особистості. Є сильний тип нервової системи, де процеси збудження і гальмування збалансовані. А є слабкий, де процеси ті чи інші переважають. І тоді ці різні стани психіки будуть визначати, наприклад, схильність до залежностей.

Чому люди скролять? У них виникає ілюзія контролю. Мовляв, я зараз проконтролюю небезпеку і буду готовий. Ми ж маємо джерела інформації. Вони нам для того дані, щоб ми могли вплинути на ситуацію.

– Так, бо хто поінформований – той озброєний. Але ж питання в тому, що робити, якщо людина залипає в дисплеї смартфона до 3–4 ранку, заміщаючи собі таким чином сон...

– Якщо особистість тривожна, схильна до фобічностей і нав'язливих думок, то цей спосіб повторюваних дій одного й того самого редукує цю тривожність.

Як зменшити тривожність під час війни: три способи від психолога

– Восени росіяни, традиційно, можуть посилити обстріли. Як людям не жити в постійному очікуванні трагедії? Бо, як то кажуть, очікування смерті гірше самої смерті...

– Способів зменшувати тривогу є багато різних. Один з них дуже простий і дієвий — медикаментозний. Протитривожні препарати. Другий спосіб — перемикання на якісь інші види діяльності. Підіть приготуйте вечерю замість того, щоб скролити телефон. Само собою, що фокус думок зміниться.

Третій спосіб – контактувати з реальністю. Ми, насправді, не знаємо, що буде, як буде і коли буде. Якщо запитати, чи є зараз на планеті бодай одна людина, яка знає, чим все закінчиться, то отримаєте відповідь: ні. А всі, хто вважає себе знавцями такого далекого майбутнього, називаються як?

– Шарлатани. Або інфоцигани, як зараз модно казати...

– Так, шарлатани. Всі вони вже казали і про осінь, і про літо, і про весну як період закінчення війни. Жоден із цих прогнозів не справдився. Тому якщо ми розуміємо, що страх є продуктом уяви, то третій спосіб нам допоможе його побороти. Потрібно просто контактувати з реальністю. Ви підготувалися до енергодефіцитів. Інші люди також, бо мають генератори, Ecoflow тощо. Врешті-решт, додатковий запас води та їжі.

Як боротися зі зневірою та емоційним виснаженням під час війни

– **Зовсім нещодавно в країні закінчилися масові протести, що тривали понад місяць. Люди зневірені через те, що їхні вимоги виконані лише наполовину. Тобто Олександра Сирського то звільнили, але й Михайла Федорова не призначили назад. Як би ви порадили боротися зі зневірою? Приміром, є люди, котрі кажуть: "Я тепер більше не хочу донатити"...**

– Вмикати критичне мислення. Себто, коли я вирішую, а не хтось за мене. Якщо я хочу донатити, то роблю це. Це прояв моєї громадянської позиції. Фронт – це не лише передова. У кожного є своя максимальна ефективність участі в наблизенні перемоги. Чому пов'язувати донати з результатом протестів? Майже всі вже маємо своїх знайомих і близьких, котрі воюють. Чому розчарування в мітингах повинно завадити мені допомагати людям, яких я знаю особисто?

Ми ж говоримо про те, що є макросоціум і мікросоціум. Мікросоціум – люди, яких я знаю, які мені відомі. Тому думаю, що ми в себе питаємо, чи донатити, чи ні. Знову ж таки, у будь-яких рішень уряду є прихильники і противники. Та навіть у звичайному, світському житті маємо друзів та ворогів. Не кажучи вже про долю батьківщини, війни і тому подібне.

– **Як, з точки зору психології, пояснити здатність українців залишатися згуртованими на п'ятому році повномасштабної? Що утримує нашу масову свідомість від психозу?**

– Бо ми маємо заради чого бути згуртованими. По-друге, ми маємо навичку виживання. Важкі часи створюють сильних людей. У нашій історії легких часів майже немає. Це означає, що ми сильні люди. Навички виживання – це те, що є нашою особливою рисою.

По-третє, ми маємо вже п'ять років досвіду життя під час повномасштабної війни. Ніхто в цей час життя на паузу не ставить. Так, життя коригується обставинами, змінює і нашу особистість, і наш народ. Відбулися консолідація й світове визнання. Ми маємо підтримку. Хай не в тому обсязі і формі, яких би воліли.

Якщо говорити про суспільну свідомість, то ще Ремарк казав: у темні часи добре видно світлих людей.

– **Де тоді пролягає ліміт цієї згуртованості? Ну, бо якщо уявити українське суспільство як стиснутий кулак, то кулак же вічно стиснутим тримати неможливо....**

– Екстремальні умови спонукають нас витримувати більше навантаження. Якщо у мирний час дитина не сидить на місці більше 15 хвилин, то діти в підвалах під обстрілами сидять тихо годинами. Десятками годин.

Є термін "діти війни". Якщо у мирний час діти відпочивають і поведуться безтурботно, то у час війни їхня поведінка міняється відповідно до обставин.

Тоді діти допомагають рятувати тварин та людей. Інстинкт самозбереження змушує швидко дорослішати.

Чи є місця, де наш кулак не витримує? Є. До прикладу, оці протести. Але. Перевага нашої країни в тому, що ми завжди були анархістами. У нас немає батюшки-царя або імператора.

– **Якщо вже ми згадали про протести проти звільнення Михайла Федорова, то запитаю вас про інший різновид мітингів. Минулого року у Хмельницькому люди старшого віку вийшли на акцію проти вимкнень світла. Ці явища теж можна віднести до струмочків, які проривають оцю залізобетонну дамбу української стійкості? Чи це щось інше?**

– Це те ж саме. Є поняття точки кипіння. Якщо пару не випускати з котла, то котел вибухне.

– **Але, як на мене, ці люди не розуміють причинно-наслідкового зв'язку. Це ж Росія розбиває нам енергооб'єкти. Неможливо їх усі тотально захистити...**

– Це правда. Але у суб'єкт-суб'єктних відносинах я відповідаю за те, що говорю, але не відповідаю за те, що ти чуєш. Якщо для цих людей мітинги за електрику є способом випустити пару, то нехай. Це така заміщаюча агресія. Вони ж на фронт бити москаля не підуть.

Таке явище називається дефлексія. Коли ми не можемо дозволити собі воювати з ворогом, але воюємо тоді з сусідом. Це як жінка, яка боїться дати в палець своєму п'яному чоловікові, б'є по дупі свою дитину. Механізм відомий.

Як інтегрувати дітей з окупованих територій в українське суспільство

– **Нещодавно мені Елла Лібанова казала, що для адаптації дітей з тимчасово окупованих територій до життя у мирних умовах державі потрібно найняти соціальних психологів. А що б ви порадили зі свого боку?**

– Ми вже говорили про те, що конфронтацію посилює протиставлення в форматі «свій — чужий». Те, що інтегрує, — це пошук спільної мети й цінностей. Будь-яка система ділить людей. Питання в тому, як на цей поділ реагувати.

Конструктивною є реакція з інтегративною метою. Гляньте на будь-яку емігрантську країну на кшталт США чи Канади. Туди з'їхалися представники дуже різних культур. Як вони ще досі не вбили одне одного?

– **Бо вірять у концепцію «американської мрії». Вона полягає в тому, щоб мати свій автомобіль, будинок та собаку кожному громадянину...**

– От і все. Є щось, що об'єднує тих різних людей. Нам треба подумати, що може нас поєднати. Окрім віри в перемогу, чи протистояння спільному ворогові. Це може бути бажання доброго економічного розвитку. Демократичний поступ у напрямку Західної Європи. Те, чого ми всі хочемо.

Чи треба для примирення психологів? Треба. І політологів треба. І соціальних працівників.

Як цивільним спілкуватися з військовими після війни та приймати тих, хто повернеться з-за кордону

– **Після війни до мирного життя повернуться сотні тисяч військових. Як цивільним комунікувати з воїнами, щоб не було від армійців закидів у стилі "та я воював, я в танку горів, а ти тут в тилу сидів"?**

– Найперше треба бути вдячними військовим. Хвилина мовчання як приклад. Тим не менш, не треба робити з цього такої поляризації. Поки військові воювали, вдома були їхні жінки та діти. Для них це було великим випробуванням.

Величезна кількість волонтерів доставляла на фронт все необхідне. До того ж, велика кількість людей донатила. Чому вони менш важливі? І навіть люди, що виїхали за межі України, зробили це, щоб врятувати життя своїм дітям.

Зберегли там у дітях українську ідентичність, мову. Чи це не внесок у перемогу України?

– **Але є і протилежні випадки. Приміром, коли українці, жінки чи чоловіки, заїхали в іншу країну і забули про все, що тут відбувається. Як із цим миритися тим, хто залишається в Україні попри все?**

– Я завжди кажу людям, що у мене для них дві новини. Перша хороша — Бог є. Друга новина погана — то не ви. Що буде робити людина зі своїм життям — вирішувати тільки їй. Ми тут нічого не вдіємо. Навіть пес або кіт не робитиме того, що ви від нього хочете.

Якщо я посаджу на диван плюшеву собачку, він просидить там стільки, скільки я вирішу. Якщо ж посадити на цей же диван живого пса, то він посидить там стільки, скільки сам захоче. В чому різниця?

– **Плюшевий пес не має волі, на відміну від живого...**

Так, плюшевий пес — об'єктом, а живий є суб'єктом. Оскільки за кордон виїхали суб'єкти, то все, що вони робитимуть далі, — виключно їхня справа. Вони самі вирішують, чи ходити на мітинги діаспори і так далі.

– **Добре, а як тоді вчиняти, коли якась частина із закордонців повернеться після війни? Тих, котрі ще донедавна ні сном, ні духом про війну не відали, а жили своє краще життя.**

– Вас ніхто не змушує обіймати їх зі словами, як ви їх раді бачити. Однак і бити їх по писку не треба. Якщо ви не дуже толеруєте дії або вчинки тих чи інших людей, то чому б вам просто не привітатися й піти собі далі? Ви самі обираєте свою стратегію поведінки зі своїм оточенням.

Як зберегти стосунки на відстані під час війни: поради психолога

– **У своїх інтерв'ю ви часто кажете, що стосунки – це робота двох. І двоє повинні носити дрова до цього багаття. Що конкретно має бути цими дровами, якщо це стосунки на відстані? Наприклад, між військовим на фронті і його дружиною в тилу?**

– Оноре де Бальзак казав, що відстань для кохання наче вітер для багаття. Якщо багаття маленьке, то відстань його загасить. А якщо велике, то вітер тільки більше його роздмухає.

У стосунки треба докладати, якщо ми знаємо, що чоловік на війні. Я знаю тих батьків, які читають дітям перед сном. Чи співають з ними разом пісеньки, розмовляють з дружинами про те, як пройшов їхній день. Є військові, котрі повідомляють дружин, коли виходять з позицій. Ставлять свої знаки "+".

Любов підтримують подарунки і посилки, які можна відправляти на фронт. Рівно так само він бере участь у житті дітей і дружини. Треба спокушати і

завойовувати одне одного, тоді любов житиме у серцях двох. Багато сімей пройшли випробування відстанню і війною. Та стали від цього лише міцнішими.

(<https://apostrophe.ua/interview/larysa-didkovska-psykhika-ukrayintsiv-ptsr-stres-viyna.html>, 02.09.2026)

===

«Втома від співчуття»: як психологи намагаються зберегти себе, щоб продовжувати допомагати іншим

Затребуваність у цих спеціалістах різко зросла з початком повномасштабної війни. За даними дослідження, близько 47% українців відчують високий рівень стресу. Водночас 20% мають і високий рівень стресу, і низький рівень стійкості, що свідчить про потребу в додатковій підтримці. Тобто — у психологічній допомозі.

Від кого? Від психологів. Фахівці, які самі щодня перебувають в умовах постійної небезпеки та невизначеності, допомагають іншим справлятися з наслідками... небезпеки та невизначеності.

Фахівці сфери психічного здоров'я нині набувають досвіду, неймовірного як за рівнем болю і випробувань, так і за рівнем експертного зростання, розповідає психологиня, травматерапевтка, керівниця напряму психосоціальної підтримки Карітасу України Ірина Максименко. Хто і що допомагає справлятися фахівцям і які з їхніх способів можемо почерпнути собі?

Психологи кількох організацій, які працюють з різними напрямками допомоги українцям – Карітасу України, «Права на захист», ГО «Дівчата», «Голоси дітей», «Проліска» – пояснюють, з якими найскладнішими емоційними станами людей нині працюють, та як підтримують себе, аби і надалі допомагати.

З якими станами працюють психологи і що дається найважче

Попри відмінність спеціалізацій, психологи найчастіше працюють з гострою тривогою, глибоким виснаженням, наслідками хронічного стресу, складним горюванням та переживанням втрат.

Команда ГО «Дівчата» розповідає, що найважче працювати з невизначеною втратою, коли близька людина зникла безвісти або перебуває в полоні. Це особливо важкий досвід, адже горе ніби не може завершитися: бракує ясності, немає можливості попроситися, але й відсутнє відчуття безпеки чи надії, що ситуація вже завершена. Людина одночасно живе між надією і страхом, і саме ця невизначеність виснажує найбільше.

«Голоси дітей» вбачають також своїм топ завданням не лише працювати з уже наявними труднощами, а й допомагати стабілізувати емоційні стани, щоби запобігти їхньому ускладненню до рівня, який потребує медичного втручання. А це ще додаткові сили.

Ризик “втоми від співчуття”

Постійне вислуховування історій про насильство, горювання та невизначені втрати може призводити у фахівців до так званої «втоми від співчуття» – стану, коли знижується емпатія, з'являється дратівливість, зникає відчуття сенсу роботи.

Стається так зване емоційне «притуплення». Фахівці «Проліски» пояснюють, що люди ніби втрачають здатність відчувати – це захисна реакція на надмірний біль. А поруч існує й інший полюс – інтенсивні емоції, які важко втримати: розпач, злість, провина.

Це може супроводжуватися відчуттям безсилля, навіть певним цинізмом, порушеннями сну. Думки про роботу не «вимикаються» навіть після її завершення. Це схоже на явище професійного вигорання, яке існувало завжди – але війна його поглибила. Фахівці можуть відчувати не лише зниження мотивації, а й постійне відчуття тривоги, труднощі зі самозбереженням.

Схожі відчуття можемо переживати й ми, не будучи фахівцями з ментального здоров'я. Скажімо, вже можуть не вражати історії втрат, руйнувань будинків з людьми всередині, повернень після полону тощо. Бо це вже частина нашої буденності, наша психіка намагається самозберегтися.

Таке вигорання підступне. Найчастіше воно вражає людей чутливих, з високими вимогами до себе та інших, пояснює психотерапевтка і супервізорка команди психологів фонду «Право на захист» Олена Ступак. У гуманітарній сфері багато саме таких – соціально активних людей з виразною відкритістю до допомоги іншим – тому у них зростають і ризики вигорання.

«Для жінок-фахівчинь цей ризик може посилюватися через професійну допомогу іншим і одночасну відповідальність за сім'ю, дітей, побут та свій особистий стан», – додає психологиня, координаторка сектору психосоціальної підтримки ГО "Дівчата" Яна Горбунова.

Тривожні симптоми вигорання можуть набувати форм фізичного виснаження, частих захворювань, відчуття втоми і пригніченості навіть після відпустки. Поки одні прагнуть її взяти, інші – відмовляються від неї. Хтось впадає в апатію, втрачає інтерес до робочих завдань, стає байдужим до результатів. Люди починають уникати людей, або ж при кожній можливості знову і знову розповідають подробиці важких історій людей, яким допомагали. Вигорання переживається важко, потребує багато часу і ресурсів на відновлення, тому на перший план має вийти профілактика.

Як попередити вигорання

«Розуміння своєї ролі й внеску в суспільство, особливо в кризові періоди, допомагає мені не опускати рук і продовжувати роботу. Навіть невелика підтримка має значення – це усвідомлення зберігає мою мотивацію», – розповідає психологиня “Голосів дітей” Анна Застело. Анна живе і працює під постійними обстрілами на лівобережній частині Запоріжжя. Вона викарбувала своєрідну тріаду, на якій базується її професійна рівновага.

По-перше, згадує притчу про хлопчика і морських зірок: коли після шторму берег усяяний тисячами морських зірок, здається, що врятувати всіх неможливо, але маленький хлопчик ходить берегом, підіймає їх одну за одною і кидає назад у море, бо щиро вірить, що хоча б для когось це змінить усе: «Так, іноді «врятувати всіх» неможливо. Але це не аргумент, щоб не рятувати нікого».

По-друге, Анна переконана, що важливо вчитися помічати ресурси в повсякденному житті. Це можуть бути прості речі: природа у своїй циклічності, мистецтво в різноманітті, тепло людських стосунків, відчуття зв'язку з іншими.

I, по-третє, – внутрішня позиція. Готовність приймати обставини, які неможливо змінити, і водночас знаходити сили для внутрішніх змін. Цей підхід добре описаний у роботах Віктора Франкла. Він вважав, що навіть у найскладніших умовах людина зберігає свободу обирати своє ставлення до подій і знаходити власний сенс у житті.

З Анною погоджуються більшість спеціалістів, яких ми опитали: для збереження себе у професії необхідно мати психологічну стійкість. Втім, вона не є рисою характеру. Це навичка, яка формується щоденними діями. Тому важливо їх практикувати щодня, навіть у напруженому графіку.

«Регулярність важливіша за складність: у момент кризи людина спирається не на знання, а на сформовані звички. Особливо це важливо для молодих спеціалістів. Бо перші роки роботи формуватимуть їхні подальші способи реагування на стрес», – уточнює психіатриня та провідна експертка Карітасу України з психосоціальної допомоги Олена Бідованець.

Вона наголошує на важливості ритуалів переходу між роботою і відпочинком: прогулянка після зміни, душ, короткий запис у щоденнику або будь-яка дія, що символічно завершує робочий день. Серед базових практик, які реально працюють, також сон, регулярний рух, стабільна рутинна, соціальна підтримка, дихальні вправи та обмеження інформаційного перевантаження.

Керівниця програми психологічної допомоги Гуманітарної місії «Проліска» Ольга Вегеріна наголошує на необхідності грамотного планування своєї роботи. Психологам потрібні регулярні супервізії (індивідуальні та групові), додаткове навчання в контексті складних тем, групи професійної підтримки колег, кризові розбори складних кейсів, психоемоційні відновлювальні заходи та реалістичний розподіл навантаження.

Можливість говорити про складний досвід і звертатися по психологічну допомогу має ставати частиною професійної культури психологів.

У «Праві на захист» окрім супервізій, кожна п'ятниця визначена як методичний день для спеціалістів, який дає можливість впорядкувати свою роботу та відрефлексувати тиждень, приділити більше часу навчанню. А раз на місяць проводиться великий програмний день, який об'єднує всю команду з різних регіонів.

«Ми також маємо досвід, коли через погіршення безпекової ситуації у регіонах спостерігали надмірний стрес у команд, тоді залучали зовнішніх фахівців для проведення EMDR-сесій. Також у Фонді зараз розвивається внутрішній сервіс психологічної підтримки для співробітників», – розказує заступниця координаторки Програми психологічної допомоги та протидії насильству «Права на захист» Катерина Зайцева.

Бути емпатійним не означає проживати чужий біль як власний. Межа проходить між двома «я поруч і розумію» та «я переживаю це замість тебе».

«В «Пролісці» ми використовуємо фразу: «Відкритий серцем – слухаю й підтримую. Захищений розумом – зберігаю свої межі», – розповідає Ольга Вегеріна.

(https://lb.ua/health/2026/04/23/734291_vtoma_vid_spivchuttya_yak.html, 23.04.2026)

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 (*пихотного 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 свідома 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 ухилитися 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, подивимося”. 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 снівся 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 бронезилеті... 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?”. Боєць 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)

===

Війна виснажує навіть найсильніших: психологи про те, як повернутися до життя й відновити організм

Постійні стрес і втома поволі роблять свою справу та мають спроможність накопичуватися. І навіть ті, хто був такий незламний на початку війни і міг «зрушити гори», часом відчують нестачу ресурсу, впадають у депресію. Це закономірно, але є свої, так би мовити, домашні способи повернутися до життя. Відома **українська психологиня Світлана Ройз** у фейсбуці розповідає, що найскладніше — це усвідомити, що нам насправді потрібна допомога.

«Іноді нам буває потрібна допомога зовні, — каже Світлана Ройз. — Я можу зателефонувати подрузі, сказати, що мені зараз кепсько і я не розумію, що мені може допомогти. І подруга скеровує мене в пошуках ресурсності. Зазвичай мені допомагає те, чим я не користувалася до цього моменту. Наприклад, я можу себе запитати: можливо, мені треба поїсти, бо я давно не насичувала свій канал смаковий, чи у мене на робочому столі стоять кілька тюбиків парфумів, і я знаю, що саме парфуми повертають мене до відчуття поточного моменту. Наші аромати не обробляються раціонально, вони повертають нас до стану, який для нас бажаний.

Крім того, для мене турбота про себе — це іноді ні про кого не турбуватися. І я прошу у родини для себе час, хоча б пів години, коли я могла б помовчати. А іноді для того, щоб тіло могло відновитися і повернути відчуття безпеки (бо ми можемо відновлюватися, тільки коли знаходимось у захищеному просторі), мені треба накритися ковдрою з головою. Це мій такий прихисток, коли моє тіло відчуває сенсорне навантаження і починає розслаблятися. Ми можемо відновлюватись тільки з тієї точки, коли відчуваємо себе захищеними».

Тренерка Всесвітньої організації охорони здоров'я з тілесної та ментальної стійкості Анастасія Клименко натомість радить під час хронічного стресу, коли мозок переходить у режим виживання, використовувати зовнішню систему опори для нервової системи, такий простий щоденний варіант нейростабілізації:

«Дихання. 3–4 цикли повільного дихання (вдих — 4 рахунки, пауза — 4 рахунки, видих — 4 рахунки). Зранку, перед сном і в будь-який момент, коли накриває тривога.

***Один фокус-крок.** Не плануйте «попрацювати». Плануйте одну конкретну дію. Наприклад, «об 11 відкрити ноутбук і написати один лист клієнту». Все. Одна дія.*

***Ресурсний рух.** 10–20 хвилин будь-якої фізичної активності. Прогулянка, розтяжка, танці під музику, легка зарядка. У стані виснаження рух часто запускає енергію швидше, ніж мотивація.*

***Функціональний контакт.** Коротка взаємодія з людиною, після якої вам легше, а не важче. Колега. Друг. Однодумець. Не обов'язково говорити про переживання, іноді достатньо вирішити одну практичну задачу разом.*

***Самопохвала.** Так, саме самопохвала. Наприкінці дня відзначте все, що вдалося зробити. Навіть якщо це було: встати з ліжка, відповісти*

на важливе повідомлення, зробити дихальну вправу, вийти на прогулянку. Наш мозок у кризі автоматично фокусується на загрозах і помилках. Якщо ми свідомо не помічаємо власних досягнень, він починає сприймати будь-які зусилля як безглузді".

Все це працює та має наукове обґрунтування, про яке ви можете прочитати на фейсбук-сторінці Anastasiia Klymenko.

(<https://fakty.ua/473634-vojna-istocshaet-dazhe-samyh-silnyh-psihologi-otom-kak-vernutsya-k-zhizni-i-vosstanovit-organizm>, 18.06.2026)

===

Постійний стрес через війну, безсонні ночі та обстріли впливають на здатність людей працювати й відновлюватися. Водночас універсальних способів подолання таких станів не існує — кожна людина має досліджувати власні реакції та знаходити індивідуальні методи саморегуляції.

Про це в етері телеканалу "Апостроф" розповів психолог, фахівець із роботи з психологічною травмою та наслідками насильства Олексій Удовенко.

Індивідуальний підхід до відновлення: чому універсальних порад недостатньо

За його словами, психіка людини в умовах війни постійно адаптується до нових обставин, тому важливо не шукати універсальних правил, а досліджувати власні реакції на стрес і визначати, що саме допомагає відновлюватися.

"Ми маємо постійно враховувати, як на рівні окремої людини, яка має досліджувати свої реакції і досліджувати, як я — після чого я себе краще почуваю, які в мене способи відновлення, які в мене є особливості мого організму. Так само і на рівні компанії. В нас умови війни постійно змінюються, умови обстрілів змінюються", — зазначив психолог.

Удовенко наголосив, що навіть такі базові речі, як якість сну, потрібно відстежувати й аналізувати, адже саме це дозволяє зрозуміти, які чинники погіршують або покращують самопочуття.

Водночас він зазначив, що після нічних атак люди по-різному реагують на стрес: одні здатні швидко повернутися до роботи, іншим необхідний час для фізичного й емоційного відновлення. За словами психолога, у таких випадках важливо максимально зменшувати навантаження, наскільки це можливо.

Чому не варто ігнорувати симптоми виснаження

За словами Удовенка, тривала робота в умовах постійного стресу без належного відновлення фізично виснажує організм. Він пояснив, що після однієї чи кількох ночей обстрілів людина ще може залишатися продуктивною, однак роками працювати в такому режимі неможливо без наслідків для здоров'я.

"Бути продуктивним після ночі обстрілів можна раз, можна дві ночі, але впродовж багатьох років це фізично, фізично, я наголошую, неможливо. І необхідно шукати способи саморегуляції. А для цього треба, ну, якщо не можете самотійно, то звертатись до фахівців в сфері ментального здоров'я", — наголосив Удовенко.

Він також звернув увагу на важливість психологічної дистанції для людей, які працюють із травматичними темами, зокрема журналістів, медиків і рятувальників. За його словами, така дистанція є нормальною частиною професійної адаптації, однак вона не повинна перетворюватися на емоційне виснаження.

Адаптація нервової системи до обстрілів: коли це норма, а коли — сигнал про допомогу

Психолог пояснив, що адаптація нервової системи до війни є природним процесом. За його словами, зниження рівня напруги після багаторічного впливу одного й того самого стресового чинника не обов'язково означає втрату інстинкту самозбереження.

"Головна, загальна головна мета нашої нервової системи — це адаптація. Мета наших мізків, нашої нервової системи, в тому числі центральної, це постійно адаптуватись до нових обставин, враховуючи їх, змінювати свою поведінку", — пояснив він.

Водночас Удовенко наголосив, що важливо звертати увагу не лише на поведінку людини під час обстрілів, а й на її внутрішній стан. Якщо після пережитих подій людина тривалий час не може нормально функціонувати, перебуває у стані виснаження або має симптоми депресії, це може бути сигналом для звернення по допомогу.

За словами психолога, консультація лікаря-психіатра не означає автоматичного призначення медикаментів. Фахівець може пояснити причини такого стану та запропонувати найбільш ефективні варіанти допомоги.

Він також застеріг від використання алкоголю чи інших психоактивних речовин як способу подолання стресу. За словами Удовенка, небезпечним є не одноразове вживання, а формування залежної поведінки, коли людина починає використовувати такі речовини як основний спосіб впоратися з емоційним напруженням.

Психолог зазначив, що прості техніки саморегуляції, зокрема дихальні вправи, можуть допомагати знижувати рівень напруги. Однак такі методи потребують регулярної практики, адже в момент сильного стресу людині складно одразу застосувати нову навичку.

(<https://apostrophe.ua/society/jak-vijna-vplivaje-na-produktivnist-psikholoh-pojasniv-jak-vidnovljuvatisja-pislja-obstriliv-i-stresu.html>, 20.07.2026)

===

Лікар-психіатр та психолог Віктор Борзенко: Повністю позбутися панічних нападів неможливо

Високе психоемоційне навантаження під час війни може спричинити розлади психіки людей. "Думка" вирішила поцікавитися у лікаря лікаря-психіатра, психолога Віктора Борзенка, як вторгнення вплинуло на дорослих і дітей, як відрізнити депресію від втоми, чим небезпечні стреси, як військовий конфлікт впливає на людей, чим небезпечний ПТСР та які найбільш типові психіатричні діагнози для Харкова під час вторгнення РФ.

Як за роки повномасштабної війни змінився психоемоційний стан українців?

- Це питання, з одного боку, звісно, важке і сумне, а з іншого боку, демонструє, наскільки успішними в контексті адаптації ми можемо бути як нація в цілому.

Є певні обмеження мого досвіду, тому я не можу відобразити всю картину по Україні, але я назву певні речі. Із початку 2022 року я працював у військовому шпиталі, жив там деякий час. Потім працював у психіатричному відділенні закритого типу, вже більше саме з психіатричними пацієнтами. А далі пішов працювати у приватну психіатричну клініку Ісаєнка, і на стаціонарі там вже було більше цивільних. Зараз працюю сам на себе в кабінеті. Тож, відповідно, різні періоди війни, різні категорії пацієнтів.

Як стан змінився? Я думаю, що він став більш наближеним до реальності. Тому що спочатку, якщо пригадаєте реакцію на початку війни, це були дуже сильні і дуже яскраві емоції – як негативні, так і позитивні – де був жах, невимовний жах, просто кошмар. Було також якесь піднесення, в когось ейфорія від цієї єдності з іншими людьми.

Тобто така травматична емоційна реальність війни, вона була недоторканна в ті моменти. Тільки з часом вона почала якось відбуватися. Варто лише пригадати, наскільки всі з 90% людей були впевнені на початку, що два-три тижні – і війна закінчиться.

Ми всі так хотіли і в це вірили.

- Ні, ні, ні, ми в це вірили. Це велика різниця. Усі вірили. Усі хотіли, всі вірили і відчувалося так, наче це дійсно реальність. Але чим більше йшло часу, тим більше всі розуміли, що це насправді не так. Що насправді це затягується і затягується незрозуміло на скільки. Поступово такі різкі емоції, такі інтенсивні емоції, їх амплітуда почала зменшуватися. Натомість почала приходити втома і виснаження, усвідомлення обмежень своїх можливостей, тому що на тих емоціях, які були на початку, люди не знали обмежень. Люди працювали, люди спілкувалися, люди жили.

На запалі, скажімо так, ми все це намагалися витримувати. Але вже 4 роки, пішов п'ятий, і, мені здається, що найбільш яскраво виражена зараз втома. Я дуже багато чула, що психіка звикає до війни. Це ілюзія адаптації? Чи це реально так і є?

- Я думаю, що це демонстрація адаптації. Втома – це здорова реакція на те, що організм, психіка внаслідок навантаження виснажується. Дуже багато стресу зараз, набагато більше, ніж раніше. Психіці і тілу потрібно задіювати більше ресурсів для того, щоб жити всупереч цьому. Це виснажує, і це нормальна реакція. Треба зауважити, що, незважаючи на цю втому, люди продовжують жити, вони продовжують працювати, вони продовжують будувати родини і майбутнє всупереч цьому. Люди починають усвідомлювати, що потребують допомоги, вони за нею звертаються, і вони її отримують. Від цього життя стає краще. Тому неможливо адаптуватися безболісно. Зараз такий етап. Це нічого не каже про те, що буде з нами далі.

Тобто можна сказати, кожен заплатив за цю адаптацію свою ціну.

- Окей, добре. І хтось більше фізичним симптомом, тому що на імунітет, на фізичні резерви також впливає стрес.

Ми все частіше почали чути таке поняття як панічна атака. Розкажіть, будь ласка, простими словами, що це таке, щоб не плутати це з іншими реакціями нашого організму.

- Та фаза, в якій знаходиться війна, також впливає на стан психіки. Суто харків'ян взяти, початок, перші місяці, високий ризик оточення міста і відповідно того, що може бути потім. Дістають з РСЗВ, дістають із мінометів. Це інша картина. Потім контрнаступ. Картина змінюється, люди починають трошки легше себе відчувати. Але залишається С-300, які нічим не збиваються. І це теж різниця між Харковом, наприклад, та іншими містами. Бо вони під захистом хоч якимось, а в нас просто немає шансу захиститися.

Ці нюанси, такі дрібниці, вони впливають. Тобто не можна сказати, що кожен регіон однаково реагує на військові дії. У кожного міста є свій контекст, особливості знаходження військового стану, і це відповідний відбиток.

Про панічний напад. Це різкий або поступовий, це сильний напад, тривога, хвилювання, який супроводжується якимись фізичними проявами. Це може бути пітливість, відчуття задухи, тремор, серцебиття, підвищення або зниження тиску, страх померти або страх збожеволіти. Він може відбуватися у відповідь на стресові події, а іноді цю подію не можна помітити. Тобто, по факту, сам по собі панічний напад є функціональною, природною реакцією, коли відбувається щось ненормальне.

Що робити людині прямо в момент цього нападу?

- Це одноразово чи він систематично повторюється? Наскільки інтенсивні відчуття болю? Тобто важливо розрізнити, чи це панічний напад, чи це дійсно проблеми з серцем.

Часто плутають ці моменти?

- Плутають. Панічний напад насправді не так-то просто відрізнити від проблем серця. Коли таке відбувається неодноразово, є відчуття болю, і ця біль віддає в руку, в лопатку, в щелепу, то так чи інакше, якщо напади продовжуються, ви їх не розумієте, то краще сходити до лікаря і запевнити, що це саме панічний напад. Зробити просто банальну електрокардіограму і впевнитися, що це просто реакція психоемоційна, і тоді лікуватися вже відповідно.

Щодо того, що робити в моменті, є декілька варіантів. Якщо ми вже з'ясували, що це не проблеми з серцем, а це саме панічний напад, тоді ми робимо, що рекомендується. Наприклад, довгий видих, разом два-три довший, ніж вдих. Банально, 4 секунди рахуєте вдих, 6-8 видих. І так 5-10 хвилин. Або дихання квадратом, кожен цикл дихання по 4 секунди, 5-10-15 хвилин.

Ще один метод, про який багато говорять, це назвати 5 речей, до яких можете доторкнутися, які можете побачити, почути, відчути запах. І це такий метод заземлення, тобто відірватися від думок і переживань, які затягують до того, що відбувається в цьому моменті.

Панічний напад – це такий заряд адреналіну та енергії. І його можна кудись подіти. Наприклад, це може бути якась вправа, пробіжка, віджимання. Навіть

якщо це посеред ночі, приділити 5-10 хвилин помірному фізичному навантаженню, це може зняти оцю всю панічну напругу, знизити тиск, стабілізувати його. Це може бути дуже корисно.

Ще один метод, наприклад, дозволити психіці самотійно з цим впоратися. Тобто відчуваєте, що є цей напад. Нічого не робити, просто відчути його, відчути, що ви насправді не помрете, що так реагує тіло, що воно має тенденцію до самозаспокоєння. Або прийняти, що він є і побути з ним, і запевнити, що насправді це тимчасова така реакція.

Багато хто каже, що від системних панічних нападів майже неможливо позбутися. Чи згодні ви з цим твердженням?

- Панічні напади можуть бути в структурі різних захворювань. Це може бути панічний розгляд, але цього можливо позбутися. Це лікується, це досить легко піддається корекції психотерапевтичній або медикаментозній. Взагалі швидше шляхом прийому антидепресанту.

Повністю позбутися панічних нападів неможливо, тобто все одно іноді в житті може статися щось жахливе, що викличе панічний напад, посилить емоційну реакцію. Але це не про регулярні повторювані стани, які не піддаються корекції. Це такий важливий критерій того, що щось не ок з психікою.

Депресія. Дехто плутає цей серйозний діагноз із якимось побутовими проблемами. Часто люди плутаються її з втомою. Як людині зрозуміти, що це не просто втома, а вже депресія?

- Є декілька причин цього. Тобто у нас є недостатня кількість, хоча спочатку війни цього вже стало більше, психоосвітніх заходів, коли людям показують, розповідають, що означають прояви і симптоми. Банально, цьому ніхто не навчає. Друге – психіатрія, вона у нас із дуже темним минулим, і люди бояться його. Усе те, що пов'язане зі станом, і з тим, щоб його якось змінити. Відповідно, і лікування.

Щодо того, як відрізнити втому від депресії. По-перше, втома – це природна реакція на якусь подію, на інтенсивний робочий режим або на тренування навіть. Тобто це природна реакція. Просто таким чином тіло каже, що потрібно відновитися. І після відпочинку це проходить.

Якщо ніякий відпочинок не допомагає. Більше, ніж два тижні, що б ви не робили, як би себе не обмежували, що б приємного не намагалися робити, і це не проходить, то це вже натяки на щось більш серйозне.

Але втома і депресія – це не тільки про втому. Це поганий настрій, нічого не приносить задоволення, втрата апетиту, порушення діяльності ШКТ, суїцидальні думки можуть бути, тривога, хочеться усамітнитися. Тобто це цілий букет симптомів. Але часто втому насправді сприймають дуже просто, доки це не стає чимось серйозним, коли вже нічого не може робити.

Ігнорування цього стану може призвести до серйозних наслідків.

- Чим раніше почати лікувати, тим легше це може бути.

Я розумію, що загалом статистику ви не можете сказати, але якщо брати наш регіон, чи збільшилася кількість звернень у вас саме з депресивним розладом?

- Збільшилась. Є якісь статистичні дані, є по особистому досвіду. Звісно, кількість усіх розладів збільшилася.

На скільки приблизно?

- Ну, тут я точно не скажу. Відсотків на 20, 30, 40. Не тільки запитів та моментів, в принципі, більше людей зараз страждають на це.

Депресії або якісь розлади можуть відобразитися на стані нашого здоров'я – проблеми з харчуванням, серцем, тиском. Ми часто чуємо таке, психосоматика. Як це взагалі працює?

- Депресія відображається також на біохімічній активності в мозку. Виділяються гормони стресу. Коли це короткочасна реакція, це гарно, це адаптивно, це допомагає вижити. Але коли це тривало, коли стрес хронічний, у людей починає просідати в місцях, де вже були якісь "тріщини" в організмі. Якісь є генетичні передумови, якісь є минулі передумови. У когось це шлунок, у когось імунітет, у когось це серце. Можна сказати, що психоемоційний стан призвів до гіпертонії. І важливо лікувати не просто симптом, а зрозуміти, в чому причина, і на це націлити клінічну тактику. Інакше це буде повторюватися, препарати будуть змінюватися, а допомоги не буде.

Під час таких станів наш організм припиняє виробляти дофамін, і тоді на допомогу приходять антидепресанти. Дуже багато людей бояться їх пити, бо вони нібито можуть викликати залежність. Давайте з вами розвіємо міфи про антидепресанти і для чого їх взагалі призначають.

- Там питання не тільки в дофаміні, а в принципі в нейромедіаторній системі. Тобто серотонін, норадреналін, дофамін – це речовини, за рахунок яких мозок, різні ділянки, спілкуються між собою. Антидепресанти дуже допомагають, проте питання не тільки в нейромедіаторах, а в тому, що є маркери запалення в мозку. Антидепресант допомагає утворюватися новим зв'язкам нейрональним в мозку і таким чином покращує базову здатність регулювати свої емоційні стани.

Тобто буквально антидепресант допомагає повернути владу над своїм емоційним станом. Тому що захворювання – це коли стан застрягає, людина може змінювати звички, бігати в марафони і все таке інше, але так і не отримувати бажаного результату у вигляді гарного самопочуття. Тому антидепресанти рулять. Вони дуже потрібні. Чому бояться його? У психіатрії знову ж таки є темне минуле – лоботомія, каральна психіатрія.

Лоботомія. Розкажіть про це трішки детальніше, що саме цей процес означає?

Ну, грубо кажучи, через око проводять металевий прут, стукається і розриваються зв'язки нейрональні в лобній ділянці. Це знімає певну психіоматичну напругу, але робить з людини, як то кажуть, овоч. Тому і бояться.

Це раніше таке використовували? Методи змінюються, час змінюється.

- Але тут таке риторичне запитання. Раніше в багатьох сферах медицини, хірургія, гінекологія, використовували досить варварські шляхи. Дуже багато жінок помирили від пологів, проводились операції без знеболювань. Але чому до хірургії нормально ставляться, а психіатрії дуже бояться? Я не буду це коментувати, просто цікавить саме нелюбов до психіатрії. Бояться всього, що

пов'язане з впливом на нервову систему, боятися всього, що пов'язане з психіатрією. Боятися того, чого не розуміють. І це ж така пострадянська штука, що наша психіка не існує. Що таке психіка? Що таке внутрішній світ людини?

Дуже-дуже багато ми це чуємо, що зі мною все ок, але насправді з багатьма із нас вже давно не дуже ок. Певно, основний ще страх є, якщо ти починаєш пити антидепресанти, то це позитивно або це дуже надовго. Як взагалі відбувається правильно цей прийом і залежність? Як боротися з залежністю потім?

- Немає ніякої залежності. У антидепресантів немає потенціалу залежності. Залежність може бути від антидіуретичних препаратів, або навпаки діуретиків. Тобто тут питання не до препарату, а до іншого. Антидепресанти призначаються курсом від півроку з моменту покращення стану. Тобто спочатку досягається ремісія, стабільне покращення стану, це 2, 3, 4, 5 тижні. І після цього рахується десь півроку, іноді рік, в залежності від ситуації, в залежності від того, які в людини обставини в житті, наскільки багато опори, наскільки багато підтримуючих факторів. І там вже робиться висновок, чи ми там 6, 8, 10, 12.

Головне розуміти, що більшість препаратів наших не мають негативного впливу на психічне або на фізичне здоров'я. Варто розуміти, що тривалість прийому також залежить від самої людини. Наскільки вона паралельна прийому антидепресантів буде змінювати своє мислення, свої звички, щось в житті. Якщо просто буде філософія: я вип'ю пігулку і все само пройде, то ні, так не буде. Треба розуміти, що треба собі допомагати. Якщо ігнорувати те, що більшість життям керує сама людина, то ризик рецидиву набагато вищий, ніж в іншому. Звісно, що класно, коли паралельно є робота з психологом, а то психотерапія, тому що мозок тоді покращує свою саморегуляцію вдвічі краще. Ну, але у кожного є свої можливості, обмеження і бажання. Комуś просто не підходить психотерапія. А хтось принципово хоче психотерапію.

Це має бути в комплексі?

- Бажано. Бажано взагалі в протоколах сучасних, що при легких або помірних ступенях депресії віддавати перевагу психотерапевтичним методам. Тому що коли людина може відчувати, що вона сама може вплинути на свій стан, коли просто того, що її по-іншому на щось подивиться, це класно. Але не у всіх є натхнення до розмов, у когось ризик загострення високий. Тобто треба дивитися інклюзивно. Є бажана картина, є ідеальна, а є реальна.

Важлива і чутлива тема – це діти під час війни. Війна дуже впливає на дитячу психіку. Які тривожні сигнали батьки можуть пропускати?

- Вони не сильно відрізнялися від сигналів із дорослими. Питання в тому, що дитина може усамітнюватися. Спілкування не цікавить з іншими людьми, втрачається бажання до навчання, до гри, перестає бути цікавим, з'являється багато фізичних скарг, які не підтверджуються. Може з'являтися кашель, постійні захворювання, якісь болі, але за аналізом все нормально. Психогенні реакції, психогенні соматичні реакції. І це триває довго, хоча б 2-3 тижні, і це не змінюється.

Чи зверталися до вас батьки з дітьми зі схожими запитами? Було таке в досвіді?

Так. Я також дитячий психіатр, і консультую дітей, підлітків. Буває таке, що навіть органічна якась фізична патологія загострюється саме на тлі війни. Тобто війна провокує те, що багато втрачається соціальних зв'язків. Соціальні зв'язки і соціальне життя – це для людей найважливіше в емоційному житті. Тобто саме самотність – це одна з найболючіших тем. А для дітей так особливо, коли вони зростають, формується характер, позбавляється друзів, хтось переїжджає, позбавляється середовища, а в когось ще більш серйозні втрати. Розлади дефіциту або гіперактивності, або їх прояви можуть з'являтися.

Чи можуть передаватися сигнали тривожності від батьків до дітей?

- Звісно, є генетичний фактор. У нас зараз в психіатрії біопсихосоціальна модель. Що це означає? Що стан людини, дитини – це поєднання багатьох факторів. Генетичних, біологічних факторів дорослішання, факторів оточуючого середовища. Діти вчаться у батьків. Тобто найкращий спосіб виховувати дитину – це виховувати себе на очах у неї. Тобто якщо дорослі погано справляються зі стресом, тривожні, вони знаходять ладу з собою, з оточуючими, то дитина легко може перейняти це. І тоді будуть схожі навіть механізми захисту тривожні.

Дуже поширене поняття ПТСР, посттравматичний синдром, і зазвичай його прирівнюють до військових. Наскільки часто ви з цим стикаєтесь? Можна почути думку, що після завершення війни ПТСР буде майже всюди. Розкажіть про це детальніше.

- Дуже багато зараз людей зі схожими синдромами. Я поясню трошки. ПТСР – це не просто синдром, це посттравматичний стресовий розлад. Є звичайна тривожність, потім йде гостра реакція на стрес, потім йде розвиток адаптації, потім посттравматичний стресовий розлад і комплексний ПТСР. Це коли вже змінюється особистість, глибоко, це дуже важка форма ПТСР, яка важко піддається лікуванню.

Звичайна тривожність, що це означає? Є подія, переживали, попанікували, пройшла подія, реакція з часом відійшла. Гостра реакція на стрес – це коли після події ці тривожні депресивні прояви дуже сильно виражені. Розлад адаптації – це коли ці симптоми тривають хоча б місяць. Тобто тривога, депресія, порушення сну, нав'язливі спогади про події посттравматичні. А ПТСР – це коли це вже триває хоча б півроку, ці симптоми не піддаються корекції, ані медикаментозній, ані психотерапевтичній.

ПТСР – це не міф. Зараз більше розладів адаптації. Тож людям стає важко витримувати те, що відбувається навколо. Бояться вибухів, бояться "Шахедів", бояться засинати. У них більше тривоги, важче працювати, руйнуються стосунки, тому що загальний емоційний стан просідає. Ніякого міфу, ніякого піару, це є.

Логіка того, що після війни буде більше психічних захворювань діагностовано, може мати місце, звісно. По-перше, більше можливостей для діагностики, більше людей, які зараз не діагностуються, наприклад, військові на передовій потрапляють назад, або цивільні, які виїжджали, також потрапляють назад під діагностику. І найголовніше, зараз психіка дуже напружена. Коли оцей стресовий фактор, як війна, перестане існувати, ці захисти психіки

послаблюються, і всі ці травматичні і болісні переживання можуть вилізти назовні, уже більш важкі будуть стан.

Якщо ж казати все одно про те, що далі нашому організму може не вистачати цього адреналіну, до якого ми звикли. Це ж також може бути стрес.

- Може бути. Хтось це може переробити в активну інтенсивну роботу. Хтось, якщо це буде дискомфортно, піде на лікування. Хтось, хто захоче більш таких екстремальних видів спорту, може зайнятися. Тобто нічого не є вироком, з усім можна впоратися.

Ну і ми з вами до цього трошечки почали обговорювати тему ПТСР. Поділіться детальніше про свій досвід роботи з військовими на початку війни? З якими запитами вони більш часто стикалися?

- Знаєте, мені досі важко згадувати цей досвід. Я не був готовий до такого рівня травматизації, до такого рівня, до такої кількості травмованих пацієнтів. Я раніше до того не працював з військовим контингентом. Я тоді сам перебував під обстрілами. Це був дуже важкий період. Часто говорили, що війна. Сам факт війни був паралізуючим. Якщо поєднати всі запити, на поверхню вони дуже схожі – важко витримувати емоційні стани. Хтось не може заснути, у когось жахи, у когось тривога, хтось чи щось страждає.

Це був лише 2022 рік. Зараз, певно, вже п'ятий рік пішов війни і запити... їх стало ще більше. Ви ж далі не працюєте з військовими?

- Працюю. Не в тому обсязі. І дивіться, працювати в відділенні реанімації, травматології, нейрохірургії, хірургії, це звісно своя категорія пацієнтів, тому що там є супутня фізична патологія і це інше, звісно.

Чи здавалося вам хоча б раз з таких історій, що тут це вже на все життя. От людина травмована настільки, що це вже з нею буде до кінця її життя, просто не так виражено, якщо з цим працювати.

- Пацієнт скільки в лікарні перебуває? Місяць, в якихось випадках – два. Потім висновок виписувати, говорити про вирок, що це на все життя, за цей термін неможливо та некоректно. Зберігаю віру те, що людина може все – знайти підхід, лікування...

Чи бачите ви загрозу від військових із ПТСР, які повернуться в цивільне життя?

- Війна залишає відбиток, але дуже гарно працюють зараз дуже багато різних психологічних, психотерапевтичних інстанцій, фондів, які працюють на високому рівні. Дуже багато центрів для військових психоемоційній реабілітації. Це на високому рівні. Тобто є проблема, що людям, які повертаються, їм важко, але на це привертається дуже багато уваги і цим займаються.

Чи вважаєте ви, що варто обмежувати споживання новин?

- Міра в кожного своя. Новини – це неоднозначна ситуація, тому що іноді новини можна читати, це може бути пов'язане з безпекою. Куди летить, що летить, чи варто вийти в коридор, чи спускатися в підвал.

Сказати, що повністю обмежити новини правильно, не можу сказати. Але однозначно новини не мають заповнювати весь простір, не мають заважати жити. Комусь допомагає видалити всі канали і закритися в своїй реальності, тобто своя робота, свої стосунки, а те, що там відбувається, хай відбувається. Комусь

важливо періодично моніторити. Зазвичай, той, хто повністю в новинах, реагує на кожну інформаційну субстанцію, тоді тим важко. Обмежити треба, але міра в кожного своя.

Якщо ми говоримо про людей, які працюють з новинами, наскільки це може вплинути в подальшому на їх психіку?

- Тут стрес-менеджмент. Треба розуміти, на що можна вплинути, на що не можна вплинути, який обсяг роботи однозначно має бути, що людина робить у вільний час, як вона займається своїм психоемоційним здоров'ям. Якщо видно, що і займається здоров'ям, приймає лікування, є психогігієна, гігієна сну, а стан все одно погіршується, то тут можна подумати про те, щоб змінити роботу, змінити обсяг роботи. Тому що людина цивільна, їй легше змінити своє життя, ніж людині військовій.

Цікаво почути вашу думку, скільки часу на день безпечно читати новини? Ну класно, якщо це 5-10 хвилин.

Просто зрозуміти обстановку і не більше?

- Або 0, якщо можуть дозволити собі. Ну, знову ж таки, не можна рекомендувати, тому що це може бути пов'язане з безпекою. Чим менше, тим краще.

Коли вже точно потрібно звертатися до лікаря? Давайте з вами для наших глядачів назовемо топ-3 основні дзвіночки.

- Однозначно, суїцидальні думки. Коли стани, в яких людина знаходиться, емоційні, поганий настрій, тривога, втома, довго тривають і вони не піддаються корекції. Вони впливають на стосунки, на роботу, на здатність жити повноцінно. Це основний критерій. Тобто багато емоційних проявів, вони нормальні по своїй природі. Питання в кількості і в здатності на це вплинути. Є окрема у нас категорія синдромів і захворювань, які мають наявність галюцинації. Але, знову ж таки, галюцинація може бути одноразова і це не значить, що у людини шизофренія. Але якщо щось з'явилося, краще проконсультуватися у лікаря.

Які діагнози найчастіше мають харків'яни у вашій практиці?

- Здебільшого розлад адаптації. Це означає, що якісь події, комплекс подій або якась сильна подія так сильно впливає, що психіка перестає витримувати цей тиск стресовий і починає просідати. З'являються тривожні, депресивні, порушення сну, погані думки з собою щось робити і так далі. Залежно від того, коли звернулася, яка подія, які особливості характеру. Просто ви говорили про депресію. Депресія не обов'язково має під собою якусь конкретну причину. Вона може бути внаслідок чогось, а може бути, от, якщо все нормально, а воно проявилася. А розлад адаптації – це обов'язково є наслідком якогось фактора, який минув або який досі є тут.

Що б ви хотіли порадити харків'янам зараз в цей непростий час? Ваша основна порада мешканцям нашого чудового міста.

- Хочу порадити, щоб ви себе цінували і любили, трималися за себе та за один одного. Тому що наслідок війни, оці психоемоційні дисбаланси є одним з інструментів нашого ворога. Якщо ми будемо відчувати індивідуально і колективно себе погано, будемо гризтися, то це йому дуже вигідно. Тому дуже

важливо не забувати приділяти достатньо уваги собі, своїм близьким, бути щирими, теплими і триматися разом.

(<https://dumka.media/ukr/interview/1773739350-likar-psihiatr-ta-psihiolog-viktor-borzenko-povnistyu-pozbutisya-panichnih-napadiv-nemozhливо>, 19.03.2026)

===

"Радію, коли я людині вже не потрібна": історія психотерапевтки з Тернопільщини Ірини Жукової

Психологиня-геіштальттерапевтка Ірина Жукова родом з Кривого Рогу. Переїхала на Тернопільщину на початку повномасштабного вторгнення. У Кременці працює за державними програмами з внутрішньо переміщеними людьми, військовими, ветеранами та родинами загиблих бійців.

Жінка розповіла Суспільному, як допомагає впоратися з втратою під час війни, страхом та наслідками психічних травм.

Розкажіть, коли переїхали до Кременця і як почали працювати тут?

На Тернопільщину приїхали з чоловіком на початку війни. Кривий Ріг — моє рідне місто. Але коли 4 місяці я пожила за межами Тернопільщини, то сумувала саме за Кременцем.

Долучитися до психотерапевтичної роботи запросила голова громадської організації "Товариство батьків дітей з інвалідністю та їх друзів "Зоря надії" Алла Андрощук, щоб підтримувати проєкти, на які виділяли державне фінансування для допомоги внутрішньо переміщеним особам. Це був дуже гарячий період, коли люди були розгублені. Це був перший досвід того, як допомагати сім'ям, які опинилися у скрутному становищі. Хтось втратив житло, хтось пішов на фронт та розлучився з родиною. Це було непросте завдання.

Як Ви справлялися з нею?

Миттєво поринула у додаткові програми навчання у цьому напрямку. Нас навчали ізраїльські колеги, які уже мали досвід допомоги під час війни. Це були безкоштовні вебінари, які стали ковтком чистого повітря і орієнтиром, куди рухатися далі. Ми потрапили у першу хвилю, й згодом проєкт за проєктом почали допомагати людям в Кременецькій громаді.

"Коли стало зрозуміло, що швидко війна не закінчиться, почали підтримувати родини загиблих воїнів"

Кого конкретно Ви підтримуєте і як саме це відбувається?

Коли стало зрозуміло, що швидко війна не закінчиться, виникла ідея безкоштовно підтримувати сім'ї загиблих воїнів з Кременецької громади. Раз на два тижні упродовж двох років проводили групову терапію. У цей час участь у ній брали понад 50 жінок. Загалом напрямків і методів багато. Працюю і в клінічному підході, і як нейропсихологиня, і як арттерапевтка.

У ці групи деякі жінки приходили постійно, хтось — на певний термін, щоб отримати підтримку за необхідністю. Але більшість відзначали, що стабілізувався емоційний стан, вони відчули полегшення.

Як саме Ви допомагаєте дружинам, які переживають втрату чоловіка, матерям, які поховали синів?

Робота з горем і втратою — це дуже складний момент. Кожна людина проживає його по-своєму. Є певні життєві ситуації, які впливають на гнучкість нервової системи і здатність людини пережити горе. Групова динаміка допомагає пережити такі важкі стани. Там є підтримка, ми можемо полікуватися там об когось.

У кожній групі ми проводимо інтерактивні вправи. Не просто, аби провести час, а пропрацювати оці глибинні, складні стани. Я проводжу саму групу і приділяю увагу, терапевтичний час кожній окремій людині.

"Коли до болю втрати додається ще й образа, стає ще важче"

Дуже важко переживати горе наодинці. Це дуже травматична ситуація. Добре, коли є місця, де можна потрапити в коло, де тебе розуміють, де не втішатимуть загальними фразами на зразок: "Та нічого, воно минеться", "Час лікує". Це, до речі, сильно ранить жінок, які втратили на війні синів, чоловіків. А коли до болю втрати додається ще й образа на тих, хто не розуміє, бо не пережив цього, стає набагато важче. Коли ми дивимося на світ через призму свого болю, наші почуття звужуються і, як правило, ми шукаємо винних. Людина плакає свій біль, вона носить його довгі роки.

Які це має наслідки, чи виливається у якісь психологічні збої чи захворювання?

Трапляються складні випадки. Шість, десять років людина не може адаптуватися до втрати, а застрягає на фазі непрожитого горя. Як наслідок цього може бути стресовий, депресивний, тривожний розлад. І наше тіло на все це не може не відгукнутися. Тому з цим треба працювати.

Коли людина довго плакає свій біль, я кажу прямо: уяви, що ти прив'язала свого загиблого сина чи чоловіка собі на спину і живеш з цим. Якби твоя рідна людина була жива, чи була б вона рада тому, як ти побиваєшся? Живи, як не для себе, то для нього, або й за себе, й за нього.

Або інша історія. У матері дві дитини, одна загинула. Вона вбивається за дитиною, яка пішла. Як правило, цикл гострого горювання минає за рік і виходить у світлий сум, де людина адаптивно живе. Але йдуть роки і мама, "впавши в могилу", залишається в горі. Вона в депресії, а дитина, яка залишилася, відчувається покинутою. На це я часто звертаю увагу.

"Провина вцілілого — велика загальна проблема у військових"

Як Ви повертаєте до життя жінок у своїх груповій терапії?

Люблю роботу у групах, часто це ефективно. Дуже допомагає арттерапія. Емоцію легше пережити, коли ми її матеріалізуємо — зробили щось, написали, намалювали. І після цих вправ жінки казали: "Якимось дивом мені стало легше". Мені важливо, щоб людина не просто послухала, побула, зібрала пакуночок свого болю і пішла. Ми залишалися, поки не приходило якесь рішення.

Чи доводилося Вам працювати із військовими?

Був чоловік у СЗЧ з повністю тривожним розладом, ми працювали з провинною вцілілого. У військових це велика нагальна проблема: чому він помер, а я живий? Самому важко з цим впоратися, щоб дати раду провині, потрібна ще одна людина. Потрібно, щоб хтось відмінив цю провину. Ми розглядаємо це з усіх боків, щоб людина побачила, що вона не всесильна, вона не має

властивостей Бога чи долі. Є обставини непереборної сили, які ми можемо спробувати прийняти і пристосуватися.

"Найважче працювати з рідними зниклих безвісти, там немає крапки"

Чи працюєте із рідними зниклих безвісти військових? Як їм можна допомогти?

У психологів між собою найважчою вважається категорія роботи з людьми, рідні яких зникли безвісти. Там немає крапки. У таких родинах страждають і жінки, і діти, вони не розуміють, що їм робити.

У мене є клієнтка, чоловік якої, попри її прохання і вмовляння, пішов на війну. Він пішов і зник безвісти 4 роки тому. Побратими кажуть, що, схоже, він загинув. Але точної експертизи немає. Весь цей час вона у підвішеному стані. Ми пропрацьовуємо почуття невизначеності, жінка не знає, який у неї статус. Тут етична дилема: я вільна чи ні?

Ми вже частково його "ховали", вона позбувалася певних речей чоловіка. Психіка частково починає приймати, що його немає. Але у неї є надія. Бо іноді з полону повертаються навіть ті, кого вже й офіційно поховали.

Що Ви радите у таких ситуаціях?

Конкретно тут нічого не порадиш. Але я завжди на боці жінки, що б вона не вирішила. Єдине, на чому завжди наголошую, — можна продовжувати чекати. Та якщо не можеш заради себе, то заради дитини живи життя. Якщо ти в затяжному горюванні, твоя дитина не зможе спокійно спати, їсти, радіти, розвиватися.

Люди часто у таких ситуаціях звертаються до релігії, до церкви. Чи можуть, на вашу думку, взаємодопомагати і взаємодіяти психолог та священник?

Ми розуміємо, що в нас є дух, душа і тіло. Дійсно, є якась межа, де ми вже стикаємося з чимось таким, де психологія не допомагає. Ми розуміємо, що є духовний світ, хоч ставимося до цього по-різному. І це чудово, якщо людина може прийти туди, де її душа отримує світло і спокій. Інколи, де логіка безсила, допомагає і слово Боже. Я маю свій, власний досвід, і я — психолог з християнськими принципами. Вважаю, психологія може "поремонтувати" якісь стани клінічно.

Священник, який добре знає людську душу, може бути своєрідним психологом. На сповіді людина може вилити емоції і відчуття тяж підтримку, роз'яснення, якусь корекцію. Тож, думаю, психологія і церква — взаємодоповнювальні поняття.

Що Ви радите рідним зниклих безвісти, які у відчаї звертаються до езотериків, віщунок, ворожок?

Зараз багато хто спекулює на чужій біді і хоче з цього пожитися. Не можу нав'язувати свою думку, але кажу, коли питають. Важливо розуміти, з якого джерела я п'ю. Ми розуміємо, що це духовна, надлюдська сфера, про яку ми не все знаємо. Зазвичай я запитую: що скаже про це священник? Є конкретні слова щодо цього й у Святому Письмі. Але це вибір кожної людини. Я роблю акцент на відчаї, бо це найскладніша ситуація. Пропоную терапію, у якій можна знайти точку опори, ресурс, сенси, з яким можна жити.

Як Ви ставитеся до застосування гіпнозу у психотерапії?

Я не застосовую гіпноз. Це моя суб'єктивна позиція. Моє власне ставлення негативне, тому що це грубе втручання у підсвідомість. Хочу провести аналогію з картками. Я працюю з метафоричними асоціативними картками. Дуже люблю цей метод. Але є карти Таро. Це теж карти. Та велика відмінність у тому, що Таро тобі скаже, що робити. А от метафоричну картку ти сам трактуєш. Це метод асоціації, який допомагає з підсвідомого підтягти те, що ти не розумієш. Дуже м'який, але дуже хороший метод роботи з глибинними запитами.

Також є методика білатеральної стимуляції, яка інколи глибша, ніж гіпноз, й досить ефективна.

Наприклад, прийшла дівчинка до мене після згвалтування. Не один рік з цим ходила. Був дуже важкий нестабільний стан. Стабілізувала через цю техніку. Дитина почала з цього моменту спати. І далі вже ми працювали через різні інші способи.

Коли психолог розуміє, що впорався і його робота була не марною?

Я завжди радію, коли людина мені каже: "Ви знаєте, схоже, що терапія мені вже більше не потрібна". Я радію, коли я реально бачу, що людина вже може опиратися на себе. Вона йде, і я рада, що я не потрібна. Знаєте, як кажуть, функція будь-якої мами — стати не потрібною дитині.

(<https://suspilne.media/ternopil/1305283-radiu-koli-a-ludini-vze-ne-potribna-istoria-psihoterapevtki-z-ternopilsini-irini-zukovoi/>, 05.05.2026)

===

Нація посттравматичного зростання: як сформувати психологічну стійкість загрозам на війні

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), майже кожна людина стикаючись із надзвичайними ситуаціями відчуває стрес. У той же час, як наслідок війни та воєнних конфліктів, упродовж останніх десяти років кожна п'ята людина у світі (22 %) переживала депресію, тривогу, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), біполярний розлад або шизофренію. Згідно із різними дослідженнями, серед військових відсоток тих, хто страждає на ПТСР лише трохи вищий, ніж серед цивільних: 7 % ветеранів проти 6 % цивільних.

Війна в Україні триває вже дванадцять років, чотири з них — повномасштабна. Жахіття війни особливим чином позначилося на метальному здоров'ї українців, зокрема мешканців центральних та східних регіонів, які найбільше потерпають від російських обстрілів. Та, перш за все, ментального відновлення потребують військовослужбовці, які на передовій захищають безпеку українців у тилу. З огляду на те, що повномасштабна війна триває вже майже чотири роки, а механізму демобілізації так і не створено, українські військові часто є виснаженими, а відтак страждають ряд психічних розладів. Найчастіше це депресія та ПТСР, — пояснює в коментарі Тижню психолог Олександр Гальчинський. Так, згідно із опублікованим нещодавно у фаховому журналі *Acta Psychiatrica Scandinavica* дослідженням, у 67,4 % українських військових діагностовано посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) або

КПТСР комплексний посттравматичний стресовий розлад (КПТСР). Крім того, у 34,4 % було діагностовано важку депресію.

Посттравматичний стресовий розлад виникає як негативна реакція психіки на подію, з якою в людини пов'язаний травматичний досвід. За словами психолога, він супроводжується переляком, реактивністю на спалахи та звуки. «Травматичний досвід впливає на віру в себе. Людина переконана що вона меншовартісна, а всесвіт навколо — дуже небезпечний», — зазначає Гальчинський.

Основною проблемою ПТСР є не сам пережитий травматичний досвід, а ставлення людини до нього. «Проблема є тоді, коли людина починає в певний спосіб ставитися до історії (що стала причиною ПТСР — *Ред.*). Вона тоді думає, що якщо це з нею трапилося, отже проблема у ній самій. Однак не сама історія є проблемою, а ставлення людини до себе та життя. І саме це формує клінічне патологічне підґрунтя для ПТСР», — пояснює Олександр Гальчинський.

Часто люди, що стикаються із ПТСР, вдаються до нездорового способу додання таких проблем. Зокрема, проблемою стає «запивання» проблем алкоголем. Про цю проблему говорять і серед військових. Однак, це лише поодинокі випадки, каже Гальчинський: «Далеко не всі військові входять в таку деструктивну форму опанування певного бойового досвіду. Більшість з них в абсолютно здоровий спосіб вміють долати виклики».

В українському суспільстві й досі побудує стигма щодо звернення за психологічною допомогою. Часто люди, які мають потребу в підтримці психологів чи психотерапевтів відчують сором з приводу того, щоб її попросити. Утім від початку повномасштабного вторгнення можна спостерігати й позитивні зміни. Згідно із результатами всеукраїнського дослідження у межах програми ментального здоров'я «Ти як?», проведеного у грудні 2024 — січні 2025 року, частка українців, які за потреби звертаються до психолога, зросла — з 7 % у 2022 році до 17 % на початку 2025 року. Суттєво також збільшився запит на психологічну підтримку — з 41 % до 71 %. Дослідження також виявило, що найбільшим бар'єром у зверненні за психологічною допомогою є впевненість у тому, що людина може впоратися самостійно із такими викликами. Війна вчить нас визнавати свою вразливість, зауважує психолог.

Рідні також можуть допомогти людині, в якій є симптоми психічного розладу, та заохотити її звернутися по допомогу. Однак вони не можуть пройти шлях пацієнта замість нього.

«Є така звичка сімей займатися гіперопікою людей, які страждають на певний психічний розлад. Цього точно не варто робити. Коли, наприклад, дружина оберігає свого чоловіка, який повернувся з війни, а він боїться виходити на вулицю, бо вважає, що Всесвіт проти нього. Вона дозволяє йому цього не робити. Це є гіперопіка. Є різні підходи та методики, де родина може бути залучена до процесу реабілітації. Але ми розуміємо, що за бійця вони не пройдуть цей шлях. Метою родини має бути у правильний спосіб заохотити це відновлення».

На жаль, посттравматичний стресовий розлад неможливо вилікувати, але завдяки роботі із психологом, людина може навчитися адаптовуватися до нових

обставин життя. «Багато хто вважає, що ПТСР — це конкретні симптоми. На мою думку, посттравматичний стресовий розлад — це комплекс різних ознак. Це не проблема. Проблемаю ж є те, що цей комплекс ознак десь стає нашою особистістю. Частинкою наших звичок, побуту та життя. І ось це вже потрібно лікувати. Самі симптоми ми можемо навчитися долати... Метою роботи клініциста з людиною із ПТСР є невилікувати його, а навчити адаптуватися до нових умов», — зазначає Гальчинський.

Саме у цьому він також вбачає головну проблему психологів, які працюють із пацієнтами, що страждають ПТСРом. Так, психологи найчастіше працюють над подоланням симптомів, замість того, щоб допомогти людині впоратися зі своїми потребами і адаптуватися до нового етапу життя. «Незважаючи на те, що обставини диктують свої умови, психологу важко від'єднатися від методів і технік старої школи і почати працювати з людиною, а не з симптомами. В людини є потреби. Відповідно, психотерапія людяності — це та психотерапія, яка бачить перш за все людину, яка проживає певні потреби», — наголошує психолог.

Глобальна статистика показує, що і військові і цивільні цілком можуть мати досвід травматичних подій, але не страждати від психологічних розладів опісля. Як зазначає Олександр Гальчинський, з цим пов'язані три ключові фактори: здатність особи до резильєнтності і резистентності, підтримка з боку рідних і побратимів та наявність кваліфікованої психологічної підтримки. Резильєнтність — це психологічна стійкість, а резистентність — певна опірність психіки в переживанні тої чи іншої травматичної події. «Чим більше людина зазнала попереднього стресового досвіду і навчилася опановувати такі стани, тим краще кожен наступний досвід буде формуючим, а не руйнуючим», — пояснює психолог. Підтримка рідних та близьких також є неабияк важливою. Адже лише коли людина почуває себе потрібною та важливою, це дає їй ресурс для подолання різного роду викликів.

Позитивним явищем в психотерапії є так зване «посттравматичне зростання». Воно полягає в тому, що психіка людини, яка пережила травматичну подію, не «зламалася», а пережила певні позитивні зміни. «Посттравматичне зростання — це коли кожен стресовий стан або прикра подія формує і посилює, а не послаблює», — зазначає Олександр Гальчинський. Відповідно, оглядаючись на все, що ми як країна пережили за чотири роки війни, можна зробити висновок, що український народ є справді стійким — нацією посттравматичного зростання.

«Незважаючи на обстріли, мешканці міст виходять в неділю і гарно одягнувшись йдуть до церкви, щось святкують, співають. Це і є посттравматичне зростання. Не правильно, що на війні не можна радіти. Треба радіти. Зупиняти життя через війну — це підкоритися впливу ворога. ... Ми живемо. Буде небезпека — будемо ховатися. Небезпека припинилася — встали і пішли далі радіти тому, чому можна радіти. А радіти є чому», — підсумовує психолог.

(<https://tyzhden.ua/natsiia-posttravmatychnoho-zrostannia-iaak-sformuvaty-psykholohichnu-stijkist-zahrozam-na-vijni/>, 11.03.2026)

===

Радіти - це зрада? Чому ми живемо "на паузі" і що буде після війни: розмова з психологом

Чи маємо ми право на радість під час війни? Як повернутися до життя "тут і зараз", якщо здається, що це "не на часі"? Чому в Україні стає дедалі більше самотніх людей? Відповіді - в інтерв'ю РБК-Україна з доктором психологічних наук Іриною Губеладзе.

Головне:

- Що таке синдром відкладеного життя і чи є він психічним розладом?
- Як пов'язані синдром відкладеного життя та депресія?
- Чому під час повномасштабної війни багато людей поставили життя на паузу і чи варто це робити?
- Як почати жити тут і зараз і що робити з відчуттям "провини вцілілого"?
- Як можуть допомогти ремонт, перестановка меблів та генеральне прибирання?
- Чому в Україні стає дедалі більше самотніх людей, які уникають стосунків?
- Чому сучасні діти часто не знають, чого вони хочуть від життя, і до чого тут покоління міленіалів?
- Як внутрішньо переміщеним особам подолати страх невизначеності і розпочати нове життя?

Багато українців нині вимушено поставили життя на паузу. В умовах повномасштабної війни та невизначеності ми навчилися берегти не лише ресурси, а й емоції. Люди впевнені, що елементарні радощі і навіть нові стосунки - нині "не на часі". Так формується небезпечна звичка, яка може стати стилем життя - жити "колись", "після війни", "після блекаутів", "коли все закінчиться".

Про те, як вчасно розпізнати синдром відкладеного життя, чому він став поширеним під час повномасштабної війни, як він пов'язаний із депресією та як допомогти собі повернутися до повноцінного життя тут і зараз - в ексклюзивному інтерв'ю РБК-Україна розповіла доктор психологічних наук, в.о. заступника директора Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, академічна директорка магістерської програми "Соціальна психологія" Київської школи економіки Ірина Губеладзе.

– Що таке синдром відкладеного життя: розлад, спосіб мислення чи захисна реакція психіки?

– Це не є психічним розладом - його немає в Міжнародному класифікаторі психічних розладів.

Однак такий стан може бути однією із супутніх ознак, що супроводжують інші психічні розлади, наприклад депресію. Його коректніше назвати адаптивно-дезадаптивним механізмом пристосування людини до ситуації невизначеності та дискомфорту.

Ключовим тут є те, що людині не комфортно в тому місці і моменті життя, де вона перебуває. І це не обов'язково пов'язано з війною чи іншими кризовими подіями. І в мирні часи деяким людям властиво відкладати життя на "колись".

Йдеться про людей, у свідомості яких сформувався певний сценарій, яким має бути їхнє ідеальне чи правильне життя, за якими стандартами вони хотіли б жити. І доки не сформулюються передумови для реалізації цього сценарію, людина "вичікує" - замість того, щоб жити тут і зараз. Багатьом із нас знайомі вислови: "от як закінчу університет", "знайду гарну роботу", "вийду заміж", "зароблю потрібну суму грошей" тощо.

– Ви згадали, що цей стан може бути ознакою депресії. А можна ще кілька слів про це?

– Так, цей синдром може бути однією з ознак депресивного розладу. Але тут треба розглядати проблему комплексно. Щоб лікар-психіатр діагностував депресію, мають бути й інші її ознаки - не тільки ця.

З іншого боку, якщо йдеться про короткотермінові прояви синдрому відкладеного життя, це може бути адаптивним механізмом, коли психіка намагається зберегти енергію.

– Чи збільшилася частота синдрому відкладеного життя в українців під час повномасштабної війни?

– Очевидно, що вона збільшується, тому що багато людей фактично поставили своє життя на паузу - свідомо чи несвідомо. У нас доволі поширеними стали твердження на кшталт "це зараз не на часі" - так люди уникають суспільного осуду.

Водночас на противагу такій позиції поширеними є й твердження на кшталт "коли, як не зараз", "іншого разу вже може не бути".

Війна й екзистенційна загроза фактично оголили переживання людей щодо свого майбутнього і його можливості взагалі. Тому багато людей, навпаки, наважуються на дії, які довго відкладали.

Хтось намагається плюс-мінус успішно боротися із синдромом відкладеного життя, долати його і дозволяти собі моменти радості. Ми говоримо зараз не про надмірні, часом недоречні розваги, а, як мінімум, будівництва свого життя та інвестування у свій розвиток. Тобто йдеться про певні дії людини, які підкріплюють насиченість її життя тут і зараз.

Але, на жаль, зросла кількість людей, які перейшли в режим очікування.

– Як "відкладене життя" пов'язане з почуттям провини? Наприклад, у людей, які перебувають у безпечних місцях, тоді як інші воюють, переживають тяжкі втрати, залишаються жити у прифронтових містах і селах.

– Це тісно пов'язані явища. Є таке поняття, як провина вцілілого. Це явище супроводжується комплексом різних емоційних реакцій, зокрема переконанням, що не можна насолоджуватися життям, робити щось приємне для себе, поки інші люди страждають і перебувають у небезпеці.

Такі переживання супроводжуються внутрішнім конфліктом між потребою жити далі і почуттям несправедливості та провини, що саме тобі випало бути в безпеці.

Людина може ніби “заморожувати” свої бажання та емоції, відкладати життя на потім - до завершення війни, до повернення близьких, до кращих часів.

Насправді ж повернення до життя тут і тепер - це не зрада, а спосіб підтримати себе і свою країну. Адже відновлення, творення, любов і радість - це теж форми спротиву і внесок у спільну стійкість.

– Чи є ризик, що звичка відкладати життя на потім залишиться надовго, навіть після завершення війни?

– Так, цей ризик справді існує. Якщо не визнати цей стан і не працювати з ним свідомо, звичка відкладати життя на потім може закріпитися як спосіб мислення і навіть стиль життя.

Під час війни багато людей живуть у режимі постійного очікування - "ось закінчиться війна, тоді я...". Цей механізм колись допомагав вижити в умовах невизначеності, але після завершення війни він може перешкоджати поверненню до повноцінного життя, плануванню, відчуттю радості та безпеки.

– Що може допомогти? Чи може людина допомогти собі сама? Як почати жити зараз, якщо мозок постійно шукає безпечний момент - "після війни, після блекауту, після фінансових труднощів, після Нового року"?

– Почати жити "зараз" - непросто, коли реальність сповнена тривогою і невизначеністю. Мозок намагається нас захистити, відкладаючи життя "на потім", коли "стане безпечніше". Але життя не повернеться в один момент - воно поступово починається тоді, коли ми дозволяємо собі бути в ньому присутніми.

Важливо повертати собі право на життя зараз, дозволяти собі маленькі радощі, ставити короткострокові цілі й шукати підтримку - у близьких, у спільнотах, у фахівців. Це - теж частина післявоєнного відновлення.

І так, людина може допомогти собі сама - якщо визнає, що її "відкладене життя" є не слабкістю, а способом адаптації, який можна поступово замінити на більш життєствердний. При цьому важливо не сварити і не звинувачувати себе. Варто просто визнати, що під час війни, а іноді й у мирні часи, багато хто несвідомо відкладає життя "на потім".

Коли проблему визнано, з нею вже можна працювати. І кроки для її подолання можуть бути досить простими, іноді навіть без допомоги фахівця.

Як ми вже говорили, головна причина синдрому відкладеного життя - невизначеність і незадоволеність теперішнім життям. Невизначеність сьогодні зумовлена війною, і додати визначеності у спільну реальність ми не можемо. Проте можемо повернути трохи стабільності у своє особисте життя - через прості, побутові, зрозумілі речі.

Допомагає практика малих кроків і конкретність. Варто планувати життя не на рік чи п'ять, а хоча б на тиждень або день. Ставити не глобальні цілі, а виконувати маленькі щоденні дії - прогулянка, спілкування, турбота про себе, відчуття тепла, світла, смаку.

Маленькі кроки нагадують мозку, що безпека існує, навіть якщо вона фрагментарна.

Це правило малих кроків корисне не лише при синдромі відкладеного життя, а й у подоланні депресивних станів чи прокрастинації. Коли людина робить маленький крок і бачить результат, в організмі виробляється дофамін -

нейромедіатор досягнень. Цей "гормон задоволення" створює відчуття радості й підкріплює бажання рухатися далі.

Це було нескладно, однак людина досягла хоч і маленького, але успіху. І такими маленькими кроками людина долає шлях до вирішення проблеми.

Корисно також повертати собі контроль над тим, що під силу: день, рутина, спілкування, навчання, участь у спільноті. Це формує відчуття стабільності навіть у турбулентному світі.

Дуже важливим є спілкування. Перебування поруч із людьми, які ведуть активне, конструктивне життя, поступово "затягує" і нас. Через взаємодію з такими людьми ми заряджаємося їхньою енергією, і це допомагає вийти зі стану застиглості.

Ефективними є практики вдячності. Вони повертають у теперішній момент і допомагають прийняти своє життя таким, яким воно є. Можливо, воно не ідеальне, але вдячність дозволяє побачити, що навіть зараз є речі, за які можна сказати "дякую". Фокусуючись на цих маленьких моментах - "павутинках", з яких складається наша реальність, - ми починаємо помічати, що поруч багато доброго й підтримувального.

Наступним кроком стає дозвіл собі на радість. Це не обов'язково має бути подорож чи великі зміни - достатньо прогулянки в парку, смачної кави, розмови з близькими. Головне - дозволити собі зупинитися й відчути задоволення від моменту, не думаючи про те, що "ще стільки всього не зроблено" чи "у світі триває біда".

Однак все описане - свідомою практика, яку потрібно планувати і реалізувати регулярно. Недостатньо просто прокинутись одного ранку і сказати собі: "Все, починаю жити по-новому".

Варто пам'ятати: психіка людини має насамперед захисний механізм, спрямований на уникнення небезпеки. Це еволюційна стратегія виживання. Але, на відміну від тварин, людина має свідомість і здатна контролювати та коригувати цей процес. Якщо не приділяти цьому уваги, мозок "за замовчуванням" фокусується на загрозах і неприємностях.

Однак здатність помічати позитив - це навичка, яку можна розвивати. Вона часто формується в дитинстві через приклади батьків: якщо вони бачили світ як безпечний і доброзичливий, дитина переймає такий погляд. Але навіть якщо цього досвіду не було, світосприйняття можна змінити самостійно.

Одна з найефективніших практик - щоденник позитивних моментів. Щовечора перед сном можна записати, що сьогодні принесло радість або викликало посмішку, а також свої маленькі досягнення. З часом така практика допомагає мозку частіше помічати хороше. І тоді людина починає бачити, що світ - не такий уже й жорстокий чи ворожий. У ньому є багато хорошого, просто ми не завжди звертаємо на це увагу.

– Тобто якщо дуже хочеться зробити у квартирі хоча б невеликий ремонт чи придбати нові меблі, то не варто відкладати це на невизначений час, аргументуючи, що "в будинок може бути приліт"?

– Так, треба зробити хоча б щось невелике - косметичний ремонт, перестановку у квартирі, купівлю нового предмета меблів. І не лише для комфорту, а тому що це допомагає психіці впоратися з напруженням.

По-перше, людина перефокусує увагу з тривожних думок на конкретні, зрозумілі завдання - вибір шпалер, фарби, меблів. Це дає заряд енергії й викид дофаміну - "гормону досягнень". З'являється очікування позитивного результату: вдома буде гарно, затишно, "по-новому".

По-друге, будь-яка активність, особливо фізична, стабілізує стан у періоди невизначеності. Інколи корисно зробити, наприклад, генеральне прибирання. Не для чистоти, а для стабілізації психоемоційного стану. Коли людина миє плитку, витирає пил чи розкладає речі, вона ніби повертає собі контроль: ось це я можу змінити, це залежить від мене. У ванній чи на кухні настає порядок - і це вже маленький, але реальний шматочок визначеності посеред хаосу.

Так само і з ремонтом. Коли зовнішній світ нестабільний, ремонт може стати історією, яку людина контролює. Це простір, де можна планувати, приймати рішення, бачити результат і радіти йому. І навіть такі, на перший погляд, дрібниці - це спосіб відновити внутрішню рівновагу й відчутти, що життя триває.

Життя не починається "після чогось". Воно - тут і зараз, у кожній дрібниці, яку ми дозволяємо собі прожити.

– А якщо людина не в змозі впоратися самотійно, попри всі старання й установки? Коли потрібно звертатися до фахівців?

– Якщо немає відчутного ефекту від самотійної роботи протягом місяця, то варто звернутися до фахівця - психолога чи психотерапевта.

Або ж якщо людина знає, що їй складно організувати своє життя, вона не дуже добре володіє навичками самоорганізації, теж варто звернутися по допомогу і не зволікати, не чекати умовно цей місяць.

Чудово працюють доказові методи психотерапії, зокрема і когнітивно-поведінкова психотерапія, хоча не тільки вона. Фахівці можуть застосовувати й інші, допоміжні методи.

– Чи не можуть соцмережі бути причиною синдрому відкладеного життя, коли люди дивляться, як живуть інші, замість того, щоб будувати своє життя? Або ж дистанційна робота, коли люди ніколи не бачили своїх колег в офлайн, а життя ніби проходить повз них?

– Безумовно, ці чинники впливають, але треба розуміти, що і соцмережі, і дистанційний формат роботи та спілкування - це наша реальність. Ми нікуди від цього не подінемося.

Водночас є явище, яке в психології називається ескапізмом, тобто йдеться про уникнення, втечу від реальності. Якщо людині некомфортно у її реальному житті, вона тікає в соцмережі - в ілюзію ідеального життя.

Колись це були серіали, коли люди сиділи біля екранів, "проживаючи" життя кіногероїв.

Є люди, які, наприклад, захоплюються футболом і емоційно тікають, занурюються у трансляцію матчу замість того, щоб яскраві емоції отримувати у своєму житті.

У соцмережах люди спостерігають за чужим життям або навіть конструюють у власному акаунті модель свого, але інакшого життя, якого немає в реальності. Це, знову ж таки, про неприйняття реальності, в якій людині наразі некомфортно.

– Зараз є багато самотніх людей різного віку. Вони ніби і розуміють, що час спливає, життя минає, але при цьому в щоденній метушні, а надто - на тлі війни відкладають на потім особисте життя, не створюють сім'ї. Чи є ризик, що самотніх людей з часом у нас ставатиме більше?

– Так, є ризик, що кількість самотніх людей зростатиме. Але це не лише наслідок війни - це частина глобальної тенденції. У всьому світі люди дедалі частіше ставлять свободу, самореалізацію та психологічний комфорт вище за традиційні ролі й зобов'язання.

Суспільство змінилося. Ті функції, які колись були притаманні чоловіку й жінці, тепер розподілені більш гнучко. Люди навчилися задовольняти багато потреб самотійно. І тому дедалі частіше перед людьми постає запитання: а навіщо мені стосунки, якщо я можу впоратися сам?

Це породжує нові виклики. З одного боку - свобода і вибір. З іншого - ризик емоційної ізоляції, коли людина не відчуває потреби нікого підпускати близько.

У контексті повномасштабної війни цей процес лише посилюється. Ми живемо у стані виснаження. Організм прагне зберегти енергію. А будь-які стосунки - це завжди енергозатратна історія: вони вимагають турботи, уваги, відкритості.

Тож зараз багато хто підсвідомо обирає "режим енергозбереження": не починає нових стосунків, емоційно дистанціюється або ставить на паузу особисте життя - до кращих часів.

Якщо це тимчасовий стан - це нормально, це форма психологічного самозахисту. Але якщо самотність триває роками, і людина перестає бодай щось відчувати - це вже емоційне оніміння, коли не хочеться нічого і нікого.

У такому разі важливо не звинувачувати себе, а звернутися по фахову допомогу. Бо часто за відмовою від близькості стоїть не усвідомлений вибір, а емоційна травма, втома або замороженість почуттів.

– У нас є покоління міленіалів, які з дитинства пережили багато потрясінь. Хтось ще застав розпад СРСР, потім були складні 1990-ті роки, далі - революції, кризи, війна, пандемія. Цьому поколінню і властиво відкладати життя на потім, серед цих людей якраз і є чимало самотніх. Чи можна говорити про те, що є групи ризику щодо формування синдрому відкладеного життя - за віком, належністю до певного покоління?

– Так, можна говорити про групи ризику щодо формування зазначеного синдрому, і покоління міленіалів справді серед них. Ці люди виросли в умовах постійної нестабільності. Це покоління звикло жити з думкою: "зараз важко, але колись, потім буде краще". І ця установка часто передавалася їм від батьків, для яких виживання було головним сенсом.

Тоді діти чули: "потерпи", "зараз не час", "поки що немає можливості". Так формувалася сценарій життя "на потім", у якому слово "хочу" замінювалося словом "треба".

Згодом хтось із цього сценарію "виріс" і обрав жити тут і зараз. А хтось залишився в ньому - з внутрішнім переконанням, що спершу потрібно "дочекатися кращих часів".

Іронія в тому, що покоління їхніх дітей часто має протилежну проблему. Міленіали, які в дитинстві нічого не мали, захотіли дати своїм дітям усе - і випередили їхні бажання. Як наслідок, діти вирости без досвіду мріяти, прагнути, чекати.

Вони мають усе, але не відчують радості ні від чогось досягнутого, ні від очікування. Вони не знають, де вони хочуть навчатися і чи хочуть навчатися взагалі. Вони не визначилися з тим, що їм цікаво, з ким вони хочуть будувати стосунки, чи потрібні їм стосунки.

У такої молоді часто є проблеми з працевлаштуванням з цієї ж причини - вони не знають, чого хочуть. Їм просто нічого не цікаво.

Сьогодні ці молоді люди, не знаючи, чого хочуть, шукають хоч якісь емоції - навіть руйнівні.

Водночас у цього покоління є і великий ресурс. Це покоління вже виросло на соцмережах, на сучасних трендах, тож їхнє сприйняття реальності є динамічнішим. Воно набагато гнучкіше, ніж попередні. Молоді люди звикли до швидких змін, і навіть у періоди криз прагнуть жити "тут і зараз".

– А що можна порадити старшому поколінню? Особливо людям похилого віку, адже в будь-якому віці життя триває?

– Старшому поколінню насамперед варто почати з чесності перед собою - визнати, що життя не потрібно відкладати, навіть якщо здається, що "вже пізно" чи "немає сенсу".

Наступний крок - планувати хоча б щось маленьке, але для себе. Не для дітей чи онуків, а саме для себе: нову книжку, зустріч із друзями, квіти на підвіконні, коротку поїздку.

Коли я працюю у своїй практиці з такими людьми, найбільше здивування викликають прості запитання: "А чого ви хочете?", "Що вам приносить задоволення?". Більшість людей від цих запитань розгублюються - вони десятиліттями жили для інших, і вже не пам'ятають, що мали колись власні бажання.

Часто найпершими пунктами люди називають те, що, по суті, нав'язане суспільством, що передавалося через покоління, а зараз транслюється через соцмережі: квартиру, машину, подорожі.

Але якщо подивитися глибше, то виявляється, що для щастя потрібно зовсім небагато - щось буденне, просте, те, що можна зробити вже сьогодні. Іноді достатньо просто дозволити собі знову хотіти.

– Зараз у нашій країні є емоційно дуже вразлива категорія людей - внутрішньо переміщені особи. Водночас є багато людей, які відмовляються евакуюватися з небезпечних регіонів, особливо це люди старших вікових груп. Чи можна з цим щось зробити?

– Для будь-якої людини зв'язок із домом має величезне значення - це частина її ідентичності, коріння, місце сили. Особливо важко покидати дім людям старшого віку, які прожили там більшу частину життя. Їхній емоційний

зв'язок із місцем часто сильніший за страх небезпеки. Вони можуть мислити категоріями: "я вже своє прожив", "краще вдома, ніж будь-де".

Тому навіть коли загрожує небезпека, рішення залишитися для них здається більш природним, ніж переїзд.

Будь-який переїзд - це дискомфорт, навіть у мирний час. А вимушене переселення, коли людина не готова й не хоче цього робити, - це потужний стрес. Адже йдеться не лише про зміну житла, а й про втрату звичного світу, руйнування соціальних зв'язків і необхідність будувати все заново.

Люди старшого віку переживають переїзди тяжче. Водночас і багато молодих людей відмовляються виїжджати з небезпечних регіонів, не вивозять звідти дітей.

Вагомим чинником є фінансове питання. Люди фактично їдуть у невідомість. Складнощі посилюються невизначеністю: чи буде робота, житло, гроші, нове оточення? Для багатьох це занадто велика відповідальність і емоційне навантаження.

У деяких випадках відмова від евакуації може бути несвідомим способом уникнення відповідальності за нове життя, яке доведеться заново вибудовувати.

Певною мірою це може бути проявом інфантилізму, тобто небажання брати на себе відповідальність. Адже людина усвідомлює, що нове життя на новому місці потребуватиме від неї значних зусиль, зокрема й емоційних.

Зміниться все - школа чи дитсадок для дітей, робота, постане питання облаштування житла, пошуку друзів та знайомих. Фактично людині потрібно вибудовувати свій простір з нуля.

Є люди, які вже кілька разів пережили вимушене переселення - і щоразу це травма, що накопичується. Тому головне, що можна зробити для таких людей, - це дати їм відчуття безпеки, прийняття і підтримки, не тиснути, не звинувачувати, а допомагати крок за кроком адаптуватися до нового простору.

– Чи схильні внутрішньо переміщені особи звертатися по допомогу до психологів?

– Люди реагують по-різному, але зараз є багато програм підтримки - як для внутрішньо переміщених осіб, так і для тих, хто виїхав за кордон.

Цікаво, що дослідження показують: серед людей, які перебувають у безпечних умовах за межами України, ознаки посттравматичного стресового розладу спостерігаються досить часто - за цим показником вони посідають друге місце після військових.

Йдеться не про сам діагноз, а про ознаки травматичного досвіду - це результат тривалої невизначеності, втрати колишнього життя, почуття "відірваності" та відсутності розуміння, куди рухатися далі.

Змушувати людину звернутися до психолога неможливо - це внутрішнє рішення, до якого людина має "дозріти". Але добре, що дедалі більше людей таки доходять до цього кроку.

І що швидше людина прийме реальність, а саме: повернення додому може відбутися не скоро або вже не в тій формі, якою вона домівку пам'ятає, - то легше їй буде вийти зі стану невизначеності й почати будувати нову стабільність.

Багато внутрішньо переміщених осіб живуть "на валізах", адже переконані, що переїзд з дому - тимчасовий. Однак такий стан - це постійне очікування, яке виснажує. Тому важливо переключитися на інше: "Ми живемо тут. Ми облаштовуємося. Ми діємо зараз".

Не варто ставити життя на паузу через вимушений переїзд - його потрібно проживати, день за днем повертаючи собі відчуття контролю й сенсу.

– Якщо підсумувати: що найгірше може статися, якщо людина так і не вийде з цього стану - синдрому відкладеного життя?

– Найгірше - якщо очікування "кращих часів" перетвориться на стиль життя. Людина наче завмирає - перестає помічати моменти радості, не приймає рішень, не планує майбутнього.

Тривале перебування в такому стані може призвести до емоційного виснаження, апатії, а згодом - і до розвитку депресивних розладів. У таких випадках уже потрібна не лише психологічна підтримка, а й допомога лікаря-психіатра.

(<https://www.rbc.ua/rus/news/raditi-tse-zrada-chomu-ukrayintsi-zhivut-1765371648.html>)

===

Як війна травмує тих, хто не був на передовій

Психологічна травма не завжди виникає після того, що людина побачила на власні очі. Іноді достатньо знати, що сталося, чути вибухи та уявляти наслідки. Саме з таким парадоксом можуть зіткнутися військові, які брали участь у віддалених військових операціях.

Заведено вважати, що психологічна травма війни безпосередньо пов'язана з пережитим насильством: людина бачить загибель, отримує поранення, опиняється під обстрілами чи постійно перебуває у небезпеці. Проте сьогодні ми знаємо, що психіка може реагувати на все значно складніше, про це розповіло видання **Psychology Today**.

Наприклад, американські військові, які під час кампанії проти «Ісламської держави» у 2016–2017 роках працювали з далекобійною артилерією, перебували далеко від безпосереднього бою. Вони не бачили ворога та часто не бачили наслідків власних ударів. Водночас після повернення додому частина з них зіткнулася з кошмарами, панічними атаками, депресією, галюцинаціями та іншими симптомами, характерними для посттравматичних розладів. Ці історії змусили психологів замислитися над новим типом воєнної травми — тієї, що може виникати навіть без прямого контакту з жахіттями війни.

Травма не завжди помітна

Військова служба на відстані довгий час сприймалася як не така небезпечна для психіки. Якщо солдат фізично не перебуває на лінії зіткнення, логічно припустити, що й психологічний ризик для нього нижчий. Проте війна не закінчується там, де закінчується її видимість.

Людина може не бачити наслідків вибуху, але знати, що він стався. Вона може не бачити людей у зоні ураження, але розуміти, що там хтось був. Може

чути силу артилерійського пострілу, відчувати ударну хвилю всім тілом і при цьому ніколи не побачити, що саме сталося після натискання кнопки.

Саме ця суперечність між знанням і відсутністю безпосереднього спостереження, може створювати особливий психологічний тягар.

Як мозок створює спогади

Пам'ять людини — не архів, у якому минуле зберігається у незмінному вигляді. Щоразу, коли ми щось згадуємо, мозок фактично відтворює подію заново. На цей процес впливають емоції, страх, очікування, особистий досвід і те значення, яке ми надаємо пережитому.

Причому пам'ять може стосуватися не лише того, що справді відбулося. Людина здатна повертатися подумки й до подій, які, як вона очікувала, мали статися, але яких вона безпосередньо не бачила.

У випадку військових це неабияк важливо. Якщо вони знали, що їхні снаряди досягли цілі, але не бачили наслідків, мозок міг самостійно «домальовувати» відсутні фрагменти. Уява створює сцени, звуки та образи, яких людина не спостерігала безпосередньо, але які емоційно можуть сприйматися напрочуд реально. З часом такі реконструйовані спогади здатні настільки сильно закріплюватися, що межа між тим, що людина бачила, та тим, що вона уявила, стає психологічно менш важливою.

Минуле не відпускає

Психологи описують подібні стани через поняття когнітивної іммобілізації — своєрідного психологічного «застрягання» у минулому. Людина знову й знову повертається до певного досвіду, намагається його осмислити, проте не може поставити крапку. Це може супроводжуватися сильним стресом, емоційним виснаженням, нав'язливими думками та відчуттям, що минуле досі триває.

У найважчих випадках змінюється навіть сприйняття себе та власного життя. Те, що колись здавалося домом і безпечним простором, перестає давати відчуття спокою. Саме тому повернення додому після війни не завжди означає повернення до нормального життя. Фізично людина може залишити зону бойових дій, але психологічно продовжувати перебувати там.

Невидимі наслідки дистанційної війни

Особливість таких травм полягає ще й у тому, що їх складно помітити ззовні. Людина може не мати фізичних поранень і не вважати власний досвід достатньо «страшним», щоб пояснити ним свій стан. Водночас повторювані кошмари, тривожність, панічні атаки, депресія чи нав'язливі образи можуть бути сигналами того, що психіка не змогла завершити пережитий досвід.

І тут важливо відмовитися від простого правила: «Якщо ти цього не бачив, тебе це не могло травмувати». Психологічна реальність набагато складніша. Іноді людину переслідує не побачене, а те, що вона знає, уявляє, припускає чи не може перестати прокручувати у своїй голові.

Воєнна травма може мати значно більше форм, ніж ми звикли думати. Вона не обов'язково залишає шрам на тілі та не завжди починається з картинки, яку людина побачила власними очима. Іноді війна проникає у пам'ять через звук, очікування, почуття відповідальності та уявні картини того, що могло статися.

Саме тому підтримка ветеранів має враховувати не тільки те, що вони пережили безпосередньо, а й те, що їхня психіка продовжує відтворювати після повернення додому. Бо для мозку іноді достатньо знати про жах, щоб він не зміг його забути.

(<https://tsn.ua/lady/psychologia/ona/iak-viyna-travmuye-tykh-khto-ne-buv-na-peredoviy-3167033.html>, 12.09.2026)

===

Чому ветерани після фронту відчують, що дім — не дім: що таке когнітивна іммобільність

Повернення з війни не завжди означає повернення до звичайного життя. Людина може опинитися вдома, поруч із родиною, але подумки продовжувати жити там, де залишилися найважчі спогади. Психологи називають один із таких станів когнітивною іммобільністю — психологічним «застряганням» у минулому, яке заважає знову відчувати себе вдома.

Для військових завершення служби чи повернення з зони бойових дій не завжди стає чіткою межею між «там» і «тут». Тіло може повернутися до звичного життя, але свідомість продовжує реагувати на пережите так, ніби небезпека все ще поруч, про це розповіло видання **Psychology Today**

Спогади про бойові події можуть раптово виникати серед звичайних буденних ситуацій. Запах, звук, дата, розмова чи певна пора року здатні нагадати про травматичний досвід. Минуле ніби проникає у теперішнє та змушує людину знову переживати те, що вже відбулося.

Саме тут може виникати відчуття, яке важко пояснити тим, хто не переживав війну: дім більше не відчувається домом. Змінюється не лише навколишній світ, а й сама людина. Її попередні уявлення про безпеку, близькість, майбутнє та власне життя можуть більше не працювати. Цей стан може супроводжуватися відчуженням, тривогою, труднощами у спілкуванні з близькими, проблемами зі сном, алкоголем або іншими способами втекти від спогадів.

Що таке когнітивна іммобільність

Когнітивна іммобільність — стан психологічної «зупинки», коли людина залишається ментально прив'язаною до певного місця, періоду чи травматичного досвіду. У випадку військових таким місцем може бути бойове середовище. Людина продовжує жити спогадами про нього, порівнювати з ним теперішнє життя та відчувати, що саме там вона почувалася зрозумілою чи «на своєму місці».

Парадокс полягає у тому, що бойова зона була надзвичайно небезпечною, але після повернення мирне життя іноді здається ще складнішим. На війні існували чіткі завдання, правила та постійна концентрація на виживанні. Вдома з'являються буденні проблеми, сімейні ролі, робота, невизначеність і необхідність знову будувати майбутнє.

Тому бажання повернутися до знайомого середовища не обов'язково означає, що людина сумує за небезпекою. Іноді це може бути спробою

повернути собі відчуття контролю, сенсу чи тієї версії себе, яка залишилася в минулому.

Етапи психологічного «застрягання»

Когнітивну іммобільність можна умовно розглядати як процес, який проходить кілька етапів.

Перший — усвідомлення та відокремлення. Людина починає помічати, що минулий досвід продовжує впливати на неї. Спогади повертаються, знайомі образи та звуки викликають сильні емоції, а теперішнє життя дедалі важче повноцінно відчувати.

На цьому етапі може з'явитися відчуття, що людина стала іншою. Їй складно пояснити близьким, чому колишні речі більше не тішать, чому звичайне життя здається чужим і чому повернення додому не принесло очікуваного полегшення.

Другий етап — повернення чи пошук втраченого. Людина намагається ментально чи фізично повернутися до того, що залишилося у минулому. Вона може постійно прокручувати спогади, шукати колишні відчуття, уникати теперішнього чи романтизувати період, який насправді був травматичним.

Це найбільш болюча частина процесу. Пригнічені спогади можуть виходити на поверхню та провокувати сильну тривогу, гнів, відчай, депресивні стани й інші психологічні труднощі.

Третій етап — стабілізація. Він починається тоді, коли людина поступово перестає намагатися повернути минуле та починає будувати життя навколо того, що має зараз. Йдеться не про забуття пережитого, а про можливість інтегрувати цей досвід у власну історію та знову звернути увагу на майбутнє.

Людина повертає собі цінності, формує нові цілі та поступово відновлює зв'язок із теперішнім.

Невидимі рани

Когнітивну іммобільність не варто розглядати як просту нездатність «забути війну». Після бойового досвіду можуть розвиватися різні психологічні реакції, зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Іноді вони проявляються не одразу, а через місяці чи роки.

Особливість таких травм у тому, що їх не завжди можна побачити. Фізичне поранення очевидне, воно має конкретні симптоми та потребує лікування. Психологічна травма може залишатися непомітною для оточення, хоча її вплив на життя людини буває не менш серйозним.

Саме тому важливо не вимагати від військового чи ветерана «просто повернутися до нормального життя». Повернення — це процес, а не один день у календарі. Підтримка після бойового досвіду має бути не менш важливою, ніж підготовка до нього. Потрібні доступна психологічна допомога, уважне ставлення близьких, професійний супровід і середовище, у якому людині не доведеться приховувати свої переживання через страх осуду чи нерозуміння.

Як «повернутися додому»

Війна може закінчитися для людини фізично у момент, коли вона залишає зону бойових дій. Проте психологічне повернення часто відбувається значно повільніше.

Важливо дозволити собі визнати, що після пережитого людина справді може бути іншою. І це не означає слабкість або неспроможність адаптуватися. Травматичний досвід змінює сприйняття світу, тож для відновлення потрібні час, безпека та підтримка.

Головне завдання полягає не у тому, щоб стерти минуле. Його неможливо просто вимкнути. Натомість важливо навчитися жити з власною історією так, щоб вона більше не визначала кожен момент сьогодення.

Війна може залишити після себе невидимі рани, але вони не повинні залишатися невизнаними. Справжнє повернення додому починається тоді, коли людина отримує можливість не просто залишити поле бою, а поступово відчувати себе присутньою у власному житті.

(<https://tsn.ua/lady/psychologia/ona/chomu-veterany-pislia-frontu-vidchuvaiut-shcho-dim-ne-dim-shcho-take-kohnityvna-immobilnist-3162599.html>, 05.09.2026)

===

Життя після психологічної травми: чому війна не відпускає

Людина може фізично повернутися додому, але подумки залишатися там, де пережила найстрашніші моменти свого життя. Психологи називають це когнітивною «нерухомістю» — станом, коли минуле продовжує жити у теперішньому.

Війна залишає не лише видимі рани, травматичний досвід може настільки сильно змінити сприйняття людини, що навіть після повернення до звичного життя її психіка продовжує реагувати так, ніби небезпека все ще поруч, про це розповіло видання **Psychology Today**.

У психології існує поняття когнітивної іммобільності — ситуації, коли людина ментально залишається «застряглою» у минулій події чи місці, хоча фізично давно перебуває в іншому середовищі. Це може бути пов'язано з війною, аварією, насильством або іншою травматичною подією.

Коли минуле стає теперішнім

Після пережитої травми мозок може знову й знову повертати людину до моменту небезпеки. Спогади виникають не просто як картинки з минулого, вони можуть супроводжуватися звуками, запахами, тілесними відчуттями та сильними емоціями. Саме тому людина, яка давно повернулася з бойової зони, іноді продовжує психологічно перебувати там. Нічні кошмари, панічні атаки, депресивні стани, тривожність і нав'язливі спогади можуть створювати відчуття, ніби пережите триває й досі.

Цей стан може супроводжувати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), але не обмежується лише ним. Когнітивна «пастка» означає, що минулий досвід продовжує визначати реакції людини у теперішньому.

Повернення додому — не завжди повернення до життя

Після війни людині доводиться адаптуватися до світу, який зовні залишився тим самим, але для неї вже змінився. Побут, робота, стосунки та звичайні звуки можуть здаватися дивними чи небезпечними. Особливо

складно, коли травматичний досвід залишається без належної психологічної допомоги. У такому разі людина може намагатися заглушити переживання алкоголем, наркотиками, ізоляцією чи іншими способами, які лише поглиблюють проблему.

Конфлікти воєнних ветеранів показують, наскільки серйозними можуть бути наслідки такого досвіду, від тривожних розладів і депресії до порушень сну та нав'язливих спогадів.

Важливо помітити те, що залишилося всередині

Травма не завжди очевидна для оточення. Людина може мати спокійний вигляд, працювати, спілкуватися з близькими, проте водночас щодня подумки повертатися до подій, які давно залишилися у минулому.

Першим кроком до відновлення є усвідомлення того, що відбувається. Важливо не знецінювати власні реакції та не вимагати від себе «просто забути». Робота з психологом або психотерапевтом може допомогти поступово повернути відчуття безпеки та відокремити минуле від теперішнього.

Це стосується не лише військових. У кожного можуть бути події, у яких він емоційно застряг, на кшталт, втрата, аварія, розрив стосунків, насильство чи інший досвід, які назавжди змінили життя.

Фізично залишити місце травми — не означає психологічно з нього вийти. Проте минуле не повинно назавжди керувати сьогоденням. Помітити власні травматичні переживання, назвати їх і звернутися по допомогу — не слабкість, а спосіб поступово повернути собі життя, яке відбувається тут і зараз.

(<https://tsn.ua/lady/psychologia/ona/zyttia-pislia-psykholohichnoyi-travmy-chomu-viyna-ne-vidpuskaye-3158093.html>, 29.08.2026)

===

Після фронту: чому психіка не завжди повертається з війни

Людина повертається додому, але її свідомість може залишатися там, де все ще триває бій. Розберімося, чому травматичний досвід здатен роками вторгтися у теперішнє та чому не кожен такий стан можна пояснити лише ПТСР.

Перше кохання, втрата, розлучення чи інша сильна подія можуть дивним чином стискати час і достатньо одного запаху, звуку чи місця, та здається, ніби все відбулося вчора. Для людей, які пережили війну, цей ефект може бути набагато сильнішим, про це розповіло видання **Psychology Today**.

Після повернення з війни людина може фізично опинитися вдома, але подумки знову й знову повертатися на фронт. Навіть у звичайній ситуації, наприклад, під час роботи, розмови чи повсякденних справ, травматичний спогад може раптово активуватися, ніби події минулого відбуваються просто зараз. І це більше, ніж просто спогад, у такі моменти минуле буквально стає частиною теперішнього.

Свідомість залишається на війні

Після повернення з війни люди можуть стикатися з безсонням, тривожністю, нав'язливими спогадами, почуттям провини, ізоляцією, навіть

галюцинаціями. Подеколи виникає відчуття, що вдома все змінилося чи що настільки змінилася сама людина, що повернутися до колишнього життя просто неможливо.

Доктор філософії **Езенва Е. Олумба** пропонує для цього явища поняття «когнітивної іммобільності» — стану, коли людина психологічно залишається прив'язаною до минулого, місця чи досвіду, який мав надзвичайний емоційний вплив.

Це не означає, що кожна людина з бойовим досвідом переживає саме такий стан, і це не те саме, що посттравматичний стресовий розлад. Однак ПТСР може бути одним зі шляхів до подібного «застрягання» у минулому.

Чому мозок тримається за травму

Сильні емоційні події залишають особливо стійкі сліди у пам'яті. Мозок ніби позначає їх як надзвичайно важливі, цей досвід може допомогти розпізнати небезпеку у майбутньому та уникнути її повторення.

Тому травматичні спогади можуть повертатися через роки. Військова служба, втрата близької людини, вимушене залишення дому, ув'язнення чи інші переломні події здатні продовжувати впливати на те, як людина сприймає себе, інших і навколишній світ.

Для когось кошмари та спогади поступово стають частиною минулого, тож людина може будувати нове життя. Проте для когось межа між «тоді» та «зараз» залишається значно менш чіткою.

Коли війна повертається додому

Особливо болісним наслідком може стати самотність. Людина повертається фізично, проте відчуває, що близькі не здатні повністю зрозуміти досвід, який вона принесла із собою.

Водночас сучасна психологія має методи допомоги, зокрема травмофокусовану когнітивно-поведінкову терапію та EMDR — метод десенсибілізації та перероблення травматичних спогадів. Однак лікування не завжди дає однаковий результат для всіх, тож важливо розглядати досвід людини ширше, ніж лише через діагноз ПТСР.

Одужання не означає стерти минуле чи удати, що його не було, навпаки, важливо визнати його значення, проте поступово повертати собі здатність жити у теперішньому. Війна може залишати сліди, яких не видно зовні. Іноді людина вже вдома, але її свідомість усе ще на полі бою. Допомога починається з розуміння цього та з можливості безпечно повернутися з минулого у «тут і зараз».

(<https://tsn.ua/lady/psychologia/ona/pislia-frontu-chomu-psykhika-ne-zavzdy-povertayetsia-z-viyny-3153461.html>, 22.08.2026)

===

Війна не скасовує повсякденного життя: психологиня пояснила, як люди адаптуються до постійного стресу

Навіть під час війни люди продовжують працювати, виховувати дітей, створювати проєкти, робити ремонти та відпочивати. Водночас це не означає, що вони не помічають війни або не відчують страху й тривоги.

Про це розповіла психологиня **Ірина Лисогорко** у програмі «На одинці з Іваном Харуком», пише Фіртка.

За її словами, психіка людини поступово адаптується до постійного стресу, адже навіть під час війни необхідно продовжувати жити.

«Люди продовжують жити, вони продовжують створювати якісь проєкти, вони продовжують робити ремонти, виховувати дітей, і на фоні є війна. Це не значить, що вони цього не помічають, це не значить, що вони цього не проживають», — пояснила фахівчиня.

Психологиня зазначила, що тривале перебування в умовах війни може призводити до виснаження та тривожності. Водночас люди знаходять способи підтримувати себе та відновлюватися.

«Це психіка адаптується до цього всього. Адаптується цим процесом, що так, це є, але треба далі продовжувати жити», — додала вона.

Одним зі способів підтримати себе в умовах постійної небезпеки є повернення до базових потреб і звичайних побутових справ.

«Це сон, це їжа, це якісь рутинні побутові дії, які можуть, грубо кажучи, забрати нас з тривожного стану».

Водночас психологиня радить не перебувати постійно в інформаційному просторі війни.

«Бо якщо постійно дивитися це інформаційне поле, якщо постійно дивитися новини, якщо постійно про це говорити, ну, це просто неможливо далі продовжувати щось робити».

Вона наголосила, що робота, їжа, відпочинок чи зустрічі з друзями не означають, що людина забуває про війну.

«Це не значить, що ми забуваємо про війну. Це не значить, що ми не тривожимось, але ми в цьому лишаємося. Просто лишаємося іншим способом, коли ми можемо собі допомогти просто базовими речами», — зазначила Ірина Лисогорко.

Чи можна звикнути до війни?

Психологиня також пояснила, чому життя людей у районах, де тривають бойові дії, не варто називати звиканням до війни.

«Тут звикнути ніяк неможливо. Люди там живуть не через те, що вони звикли, а через те, що це вибір без вибору», — розповіла Ірина Лисогорко.

За її словами, під час війни люди не проходять повноцінний процес звикання до тривалого стресу. Натомість кожен знаходить власний спосіб продовжувати життя в таких умовах.

«У кожного цей спосіб абсолютно різний. Хтось загострюється на дітях, хтось загострюється на роботі, хтось загострюється на тому, що в нього є план рано чи пізно виїхати, покинути місто, і жити в тому місці, де немає війни».

Ірина Лисогорко наголосила, що тривалий стрес неможливо просто «нормалізувати» чи повністю до нього звикнути.

«Звикнути до тривалого стресу — це просто неможливо. Це можна протягнути на якийсь час. Це може відбуватися рік, це може відбуватися два, це може відбуватися п'ять, як зараз з нами всіма. Але це не значить, що ми звикаємося».

Фахівчиня пояснила, що одним із чинників, який допомагає людям продовжувати жити, є надія на покращення ситуації.

«Це значить, що ми живемо надією, що ситуація покращиться».

За словами психологині, під час роботи з переселенцями вона не зустрічала людей, які говорили б, що вони справді звикли до війни.

«Люди просто адаптуються, вони знаходять радість в простих речах, в таких абсурдних, що якщо не прилетіло до нас у квартиру, а до сусідів — вже добре, вже живемо», — пояснила Ірина Лисогорко.

Водночас адаптація до умов війни не означає, що перебування в небезпечному середовищі є нормальним або безпечним. За можливості люди можуть виїжджати з районів, де існує постійна загроза.

«Це і є процес адаптації, коли людина просто до цього звикає. Але це не значить, що це добре, це не значить, що треба там лишатися в цих умовах. По можливості, варто виїжджати, якщо є така змога», — підсумувала фахівчиня.

(<https://firtka.if.ua/blog/view/viina-ne-skasovuie-povsiakdennogo-zhittia-psikhologinia-poiiasnila-iak-liudi-adaptuiutsia-do-postiinogo-stresu>, 08.09.2026)

===

«Я працюю з людським виміром війни». Військова психологиня про втому від служби та культуру в підрозділах

У Збройних силах України служить понад 75 тисяч жінок, переважна більшість яких – військовослужбовиці. І якщо жіночі потреби, на які раніше особливо ніхто не зважав, держава і волонтери закривають дедалі успішніше, то жіночого погляду на війну зсередини – досі бракує. «Слово і діло», за інформаційної підтримки ArmWomenNow, публікує серію інтерв'ю з жінками-військовими різних професій, які обрали цей шлях добровільно. Героїня сьогоднішньої розмови – підполковниця Мар'яна Охремчук, яка працює у системі психологічної підтримки персоналу.

Як Мар'яна знайшла свою роль у війську

У війську я з 2015 року. Прийшла сюди, коли почалася війна. Це було досить давно.

Тривалий час я називала себе психологинею. Постійно – на зустрічах, нарадах. І тільки недавно усвідомила, що за цим формулюванням ховалося щось інше. Мабуть, я відмежовувала себе від війська загалом. Не сприймала себе повністю військовою і, можливо, обмежувала себе в певних компетентностях. От я психологиня – і все.

А нещодавно я озвучила це й усвідомила, що я офіцерка Збройних сил. Офіцерка оперативного рівня. І це відкриває нові горизонти, розширює мислення, додає цікавості у службі.

Я не скажу, що це легко. Це мегаскладно. Не знаю, як у цивільному секторі, але в Збройних силах офіцер або офіцерка має вміти багато чого: стріляти, бігати, знати іноземну мову і робити безліч справ, які не завжди прямо пов'язані з посадою.

Тому тепер на запитання, що я роблю у війську, я відповідаю: я офіцерка Збройних сил і працюю з людським виміром війни.

Як влаштована психологічна підтримка в ЗСУ

Насамперед варто зазначити: психологом у війську ти можеш бути тільки в офіцерських погонах, тому що це офіцерська посада. Солдати й сержанти – це інші посади.

Коли я свого часу прийшла у військо, я прийшла солдаткою. Пройшла всі ранги. Мені потрібно було здобути кілька компетентностей, щоб стати офіцеркою, зокрема психологинею.

Якщо говорити про систему, яка включає психологічний напрям, то зараз у війську вона звучит як психологічна підтримка персоналу. Вона включає і психологічний компонент, і моральний компонент.

Моральна підтримка включає внутрішню комунікацію, військово-патріотичну роботу та культурну рекреацію. Психологічна підтримка – діагностику, підготовку, супровід та відновлення.

Плюс до цього, не в системі психологічної підтримки персоналу, є військові капелани. Також є цивільно-військове співробітництво. І я ще хотіла б виокремити соціальну роботу як окремий напрям.

Якщо грубо, то я б назвала ці чотири напрями. Але це дуже умовно, адже всі працюють із людьми й кожен виконує той чи інший напрям, пов'язаний із задоволенням потреб військовослужбовців.

З якими запитамі найчастіше звертаються до психолога військові

У моєму випадку найбільш поширеними причинами звернень були втома, виснаження, тривожні стани, панічні атаки, апатично-депресивні стани. І як наслідок – порушений сон, відсутність сил загалом. Але, гадаю, базою всього цього є тотальне виснаження: фізичне та психоемоційне.

Чим психолог допомагає військовим

На мою думку, є кілька важливих речей. Перше – це особистий приклад і присутність. Коли я приїжджаю до них з енергією, посмішкою, добротою, – це передається, зчитується. Я кажу: дивіться, щоб був плюс-мінус нормальний стан, треба щось для цього робити. Тобто перше – власний приклад.

Друге – постійно говорити про інструменти, які можуть допомогти. Третє – говорити про наслідки, зокрема критичні, які можуть бути, якщо нічого не робити. Тобто приклад і постійна психоедукація – це, як на мене, основа.

Так, дуже складно змусити когось щось робити. Але якщо ти говоритимеш про це сто тисяч разів, то на якийсь раз хтось почує і щось зробить. Тим паче, якщо людина знатиме, що саме можна зробити, буде поінформована про свій стан, процеси, наслідки та інструменти.

Чи військовослужбовці завжди беруть цю допомогу? Ні. Чи вони завжди розуміють її цінність? Не завжди. Чи вони хочуть щось робити? Теж не завжди.

Але я як психологиня вважаю, що маю обов'язок ділитися цією інформацією. Хтось колись почує і щось для себе візьме. Зрештою, навіть ми – фахівці психологічної підтримки – не завжди беремо ці інструменти в роботу. Бо важко, сумно, спрацьовують якісь патерни поведінки. А що вже говорити про військовослужбовця, який загалом скептично ставиться до психології?

Які проблеми у війську бачить Мар'яна як психологиня

Я для себе виділяю три основні компоненти. Перше – людський ресурс і надалі сприймається як щось невичерпне. Друге – психологічне відновлення сприймається як щось другорядне. Третє – часто забувається, що командири – це звичайні люди, які теж виснажуються через надвисокі вимоги.

Якщо деталізувати перший пункт: ми багато говоримо про техніку, озброєння, логістику, але мало говоримо про межі людських можливостей. Проте, що наш потенціал і наші спроможності мають граничну межу.

Ми стоїмо, продовжуємо стояти, але рано чи пізно в того чи іншого військовослужбовця починають вилазити якісь болячки. І ці болячки вже, напевно, на фізичному рівні. Це про критичність, коли організм уже кричить, а ти нічого не можеш зробити.

Другий момент – психологічне відновлення як щось другорядне. Навіть якщо підрозділ виходить у район відновлення боєздатності, то спочатку йдеться про техніку, про все інше. А потім, якщо вистачить часу, можливо, якимось відновимося і зробимо відновлювальні заходи для військовослужбовців. Але це так не працює.

Беззаперечно, у війську також присутня стигматизація щодо звернень по психологічну допомогу. Але останніми роками ця стигматизація зменшується, розвіюється. Причина, мабуть, у тому, що про це багато говорять.

Про розмежування цивільних і військових

Коли йдеться про цивільних і військових, мені насамперед хочеться сказати: кепсько, що ми це розмежовуємо. Ми маємо бути одним цілим.

Я не знаю, як там у цивільних. Але я прожила трохи часу в цивільному місті, в Києві. І на собі відчула, що починаю забувати особливості війни. Перші місяці – це якесь божевілля. Тобі хочеться назад. Повернутися в те божевілля і залишатися в тому середовищі.

Для мене цивільне середовище було небезпекою. Мені було дуже страшно. Я не знала, як зможу тут адаптуватися. Я також відчувала сором і провину: чому я не там, чому я тут, у цивільному місті, і маю цивільні блага?

Якщо говорити про цивільних людей, які не мають родичів у війську і фактично не дотичні до цієї війни, то в них уникання може бути помножено на десять. Це не дивно. Мабуть, це нормальна реакція організму: страх, сором, провина.

Не факт, що в них немає емпатії до військовослужбовців і до всього, що відбувається. Вони можуть дуже сильно страждати. Але, уникаючи, закриваючись у своїй умовній коробочці, вони так виживають. Це їхні захисні механізми.

У кожного це відбувається по-своєму. Немає одного сценарію, який підійшов би всім цивільним громадянам України.

Що допомогло Мар'яні звикнути до Києва

Мені, зокрема, допомогли громадські організації, жіночі організації, куди я могла приходити. Мені було не ок, я не хотіла йти до людей. Але через силу йшла до них, щоб не бути однієї, знаходити тих, кому теж сумно, важко, страшно, хто мав схожий досвід. Для нас, військовослужбовців, дуже цінно мати такі осередки в цивільному середовищі після повернення.

Як військові сприймають психологинь

Випадки бували різні. Одні говорили: ти мене не зрозумієш, ти жінка, ти не проходила схожий шлях. З іншими було навпаки. Через те, що я жінка, маю високий рівень емпатійності тощо, вони могли прийти і поговорити, дозволити собі проявити ті чи інші емоції. Це все дуже індивідуально.

Але спершу важливо, з якої ролі я приходжу в те чи інше середовище. Якщо я позиціоную себе як фахівчиня, як друг, як їхня посестра, вони це зчитують і відповідно звертаються або не звертаються.

Мені хотілося б сказати, що мою стать не бачать, а бачать мене як фахівчиню. Але насправді це не відповідає дійсності. Спочатку бачать, що приходить жінка. Якою б я не була – із зібраним волоссям, без манікюру, зовсім як «сіра мишка». Але навіть моя енергія чи легкий парфум показують, що я жінка. Це так чи інакше впливає, бо ми не можемо забрати стать.

Про пережитий досвід сексизму під час служби

Якщо говорить про прояви сексизму, то з власного досвіду великих кричущих прикладів, на щастя, не було. Вони були в моїх посестер, але я не можу і не хочу говорити про них.

Якщо говорити про маленькі речі, то вони трапляються вкрай часто – у побутових справах щодня. Це прояви об'єктивізації жінки, уявлення, що вона умовно зобов'язана щось прибирати, щось готувати – незалежно від того, скільки нас у колективі й хто яку роль виконує.

Військове середовище дуже різне. Можливо, молодші люди нашого віку ще сприймають те, що жінка може бути на рівні. А для старших чоловіків це вже не так. Для них жінка – це берегиня, мати тощо.

Часто жінки говорять: «Немає ніякого сексизму, підеш на бойові, проявиш себе – і чоловіки побачать, яка ти бойовичка». Але не всі жінки можуть проявити себе на бойових, бо є багато посад не в піхотних підрозділах.

Про те, як формується культура підрозділу

Культура підрозділу, як на мене, – це не те, що написано на стенді, плакатах чи в положеннях. Це поведінка, яку командир щодня винагороджує та толерує. Внутрішня культура підрозділу – це про атмосферу, в якій підрозділ живе щодня.

Якісна культура – це коли кожен може поставити запитання і не боятися виглядати безглуздо чи нерозумно. Коли кожен може визнати помилку без страху бути публічно приниженим.

На цю культуру найбільше впливає командир підрозділу: який тон він задає, які правила гри встановлює, що толерує, що винагороджує. Звісно, важливу роль відіграють і члени колективу. Але диригент цього всього –

командир підрозділу. Тому так важливо, щоб ця постать була екологічною, мудрою, дозрілою.

Він власним прикладом може показувати, що турбота про психічне здоров'я – це нормально. Може не знецінювати діяльність психолога, а навпаки, заохочувати звертатися по допомогу.

Бо якщо командир, на якого всі дивляться, говорить: «Та ці ваші психологи – це дурня», – це множить на всі стигми, які вже існують у нашому середовищі.

Культура – це про людей і стосунки між ними. А у військовому середовищі, як і не тільки у військовому, ми проживаємо багато часу. І нам дуже важливо, щоб там було добре.

Про взаємодію між психологами та командирами

Робота з командирами також була. Я не скажу, що у великих обсягах, але керівники різних рівнів самі зверталися, хоча таких менше.

Коли ти сам приходиш до командира, це не є таким дієвим. Век може для галочки зробити певну процедуру: заповнити анкету чи виконати якісь формальні моменти. Але якісна, щира бесіда відбувається тоді, коли командир сам ініціює зустріч.

До звичайних тем розмов додаються питання рекомендацій і порад. Що робити з тим чи іншим військовослужбовцем? Як краще вчинити, щоб він став у стрій? Як зробити, щоб він змінив діяльність або колектив, де йому, можливо, буде краще?

Рішення командири добре вміють приймати самі. У них є багато інструментів і людей, до яких вони можуть звернутися. Гадаю, психолог – це не та одиниця, до якої вони приходять, щоб приймати рішення. Але за рекомендаціями щодо роботи з людьми – так.

Про єдність і людяність

Я б хотіла побажати всім нам усвідомлення відповідальності. Кожен із нас – важливий елемент великої системи. Від дій кожного залежить кінцевий результат. І від цивільних, і від військових. Друге – я б хотіла побажати нам єдності. Адже в єдності наша сила, попри все.

І ще – більше людяності. Я розумію, що ми всі втомлені. Але саме в людяності та доброті ми можемо вистояти. Саме так ми можемо легше переносити наші внутрішні чвари. Це не про тотальний позитивізм. Не про сміх крізь усе. Але сміх крізь сльози також є важливим.

Якщо говорити про цивільних і військових – не боятися військових. Ми такі самі люди, як і цивільні. Можливо, трохи більше зранені, з іншим досвідом. Але ми потребуємо вас. І при цьому нам усім страшно – і військовим, і цивільним.

(<https://www.slovoidilo.ua/2026/07/01/novyna/bezpeka/ya-pracyuyu-lyudskym-vymirom-vijny.-vijskova-psycholohynya-pro-vtomu-sluzhby-ta-kulturu-pidrozdilax>, 01.07.2026)

===

«Колупаються в мізках» і «відсиджуються в штабі»: розмова з психологами про стереотипи у війську

Військовий психолог не приймає за записом умовно щопонеділка о 18:00. Він постійно працює з усім підрозділом. Його завдання – допомогти воїнам діяти та ухвалювати рішення під постійним тиском. Графік майже неможливо контролювати, тому бійці звертаються по допомогу і вранці, і посеред ночі.

Водночас психолог – теж військовий. Він живе за правилами підрозділу, розуміє армійські реалії і не може ізолюватися в тихому кабінеті.

У цивільному житті людина сама приходиться на сеанс і має безпечний простір для тривалої розмови. Натомість на фронті психолог постійно бачить тих самих людей у найрізноманітніших обставинах. Іноді на спілкування є лише десять хвилин, тож оцінювати стан і діяти доводиться миттєво.

Головна особливість військового середовища — тут відкрито показують негативні емоції, злість або відразу. Усі добре знають одне одного, тому фахівець не зможе грати роль чи тримати штучну дистанцію.

Так про свої будні розповідають офіцер-психолог одного із підрозділів 13-ї бригади НГУ «Хартія» Тарас Шумиляк та клінічна психологиня, логотерапевтка, військова 13-ї бригади НГУ «Хартія» Ольга Воронкова.

Стереотипи про психолога у війську

До мобілізації Тарас та Ольга також працювали психологами. Проте, на початку служби обоє зіткнулися з викликами. Ользі було складно планувати день, адже обставини на фронті змінюються щомиті. До такого ритму вона звикає й досі.

Тарас пригадує, як важко було вибудувати роботу та пояснити її важливість іншим. Нині ситуація покращилася, але стереотипи ще міцно тримаються.

Наприклад, один із поширених – «психолог має пояснювати людині, як правильно жити та колупатися в мізках», або «офіцер-психолог — штабний працівник, який відірваний від реального життя підрозділу».

Через такі міфи частина бійців уникає фахівців, тому шаблони доводиться руйнувати щодня.

Найчастіше з недовірою стикаються далі від передової. Проте реальна допомога швидко змінює ставлення. Коли психолог допомагає бодай одному воїну, інші бачать результат і розуміють, із чим можуть прийти самі.

«Та мене спробуй не запроси, я сам приїду», — жартує Тарас у відповідь на запитання про ігнорування з боку бійців.

Чи є конфлікти у війську

У моєму підрозділі серйозні конфлікти трапляються рідко. Одне з важливих завдань психолога тут — медіація між рядовими та командирами. Фахівець встановлює правила розмови: говорити по черзі, від свого імені та лише про власний досвід. Часто цього достатньо, щоб люди почули один одного.

Вирішувати суперечки неможливо без довіри. Кожний психолог має для цього своє «ноу-хау». Для Тараса головне — віддавати власний ресурс. Якщо бійці бачать фахівця лише тоді, коли йому щось від них треба, контакту не вийде.

Натомість працювати значно легше, коли психолог живе життям підрозділу — поруч на навчаннях і бойових виходах. Важливо залишатися собою, бути спокійним і розуміти свою роль. Таку залученість побратими відчують і поважають.

«Ми залишаємо військовослужбовцю право вибору. На мою думку, це дуже сприяє контакту», – розповідає Тарас.

Ольга наголошує: фундамент довіри — це людяність і конфіденційність. Усе сказане залишається таємницею. Виняток — суїцидальні наміри чи вживання психоактивних речовин.

«У таких випадках ми спільно вирішуємо, як діяти і з ким про це говорити. Головне — нічого не вимагати і не тиснути, якщо боєць ще не готовий. Він має відчувати, що сам керує процесом», – ділиться Ольга.

Для критичних ситуацій є чіткий алгоритм дій. Якщо у військового з'являються суїцидальні думки, психолог повідомляє командира, обмежує доступ до зброї та просить побратимів побути поруч. Якщо кризи не вдається подолати, бійця направляють до психіатра. Але й після повернення психолог продовжує його вести.

Із якими запитамі приходять бійці до військових психологів

За спостереженнями Тараса, найчастіше просять про допомогу через неконтрольовані емоції. Йдеться не лише про страх. Коли людині важко опанувати нав'язливі спогади, їй здається, що вона втрачає контроль над собою. Також воїнів сильно хвилює, як зберегти стосунки з родиною.

Ольга звертає увагу на ще одну проблему — глибоке виснаження. У бійця може не бути ПТСР чи депресії, натомість накопичується сильна втома. Психологиня нерідко чує: «Дайте мені відпочити пів року-рік — і я готовий далі в бій».

Тому, значна частина роботи фахівців – навчати та пояснювати. Вони розповідають побратимам, як долати стрес і зберігати самоконтроль.

Військові та цивільні

Тараса непокоїть прірва, що виникає між військовими та цивільними. Культурний бар'єр загострюється, і це стосується не лише родин — психолог помічає загальне відчуження у стосунках.

Це наслідок виснажливої бойової роботи та низької психологічної культури в суспільстві. Подібні виклики доводять, наскільки важливо вчитися говорити про свої переживання відкрито.

Ольга пояснює: повернувшись додому, військовий зустрічає близьких, які довго жили без нього. У них змінився побут і звички, тож цей новий уклад може видатися воїну чужим.

Найлегше цей етап проходять пари, які вміли відверто говорити про почуття ще до мобілізації. Якщо діалог був нормою раніше, родина стає надійним тилом, а конфлікти вирішуються легше.

«Нам усім потрібно вчитися спілкуватись та враховувати поле війни в житті. Це не означає, що цивільні мають пристосовуватись до військових, але ми маємо розуміти, що війна – це наша нова норма. І нам завжди потрібно її враховувати», – підсумовує Тарас.

Водночас психологи просять позбутися стереотипу, ніби кожен військовий обов'язково агресивний чи неконтрольований. Участь у бойових діях зовсім не означає, що людина матиме травму чи ПТСР.

Відновлення

Фахівці зазначають, що після повернення додому тимчасова втрата інтересу до звичних речей та нав'язливі думки — це нормальний етап адаптації. Але якщо за чотири-шість тижнів цей стан не минає, варто звернутися до спеціаліста.

«Бувають випадки, коли психоосвіти, самоосвіти людині може вистачити. У плані хобі, чим наповніше воно, тим більш наповненим життям живе людина. Їй легше повертатись до свого здорового стану», — говорить Ольга.

Тарас радить шукати для тривалої терапії цивільних психотерапевтів. Іноді ж достатньо просто знайти заняття, яке відволікає. Захоплення допомагають знову відчувати смак життя й відновити сили.

«Коли ми тільки запускали активності для військових, я пропонував: "Давай просто спробуємо. Не сподобається — розвертаємося і їдемо назад". Здебільшого цього переконання вистачало. А потім хлопці самі приходили й питали: "Ну що, де наші заняття?"», — пригадує Тарас.

Військові психологи не вміють стирати з пам'яті втому, страх чи жахи війни. Проте вони допомагають бійцям зрозуміти власні почуття, вчасно помітити тривожні симптоми і знайти сили впоратися з ними.

Ця робота не закінчується із поверненням додому. Відновлення вимагає часу, терпіння та готовності говорити про складне — як від самих ветеранів, так і від тих, хто поруч.

(<https://poltavawave.com.ua/kolupaiutsia-v-mizkakh-i-vidsidzhuiutsia-v-shtabi-rozmova-z-psikhologhami-pro-stierieotipi-u-viisku/>, 09.09.2026)

===

"Головне — навчитися правильно слухати": військовий психолог з Хмельниччини розповів про роботу зі звільненими з полону

Олексій Катруца — військовий психолог 48-їнженерної Кам'янець-Подільської бригади, що на Хмельниччині. Він працює з повернутими з полону військовослужбовцями, допомагає їм адаптуватись та відновитись після виснаження, поранень і дезорієнтації.

Історію психолога розповіли у 48 інженерній Кам'янець-Подільській бригаді.

За їхньою інформацією, Олексій Катруца зазначив, що до початку повномасштабного вторгнення планував вступити до вищого навчального закладу, аби здобути освіту за фахом "Психологія".

"У 2022 році я мобілізувався, мав бути сапером, але в 2023 році був перший набір на курси офіцерів-психологів та офіцерів з психологічної підтримки персоналу. Запропонували тим, у кого є вища освіта закінчити курси в Києві, я пройшов їх та по розподіленню потрапив 48 інженерну Кам'янець-Подільську

бригаду. Так і почався мій шлях психолога. До цього психологом не працював і фахової освіти не маю, але психологія завжди була мені цікава. Якби не почалася війна, я б здобув таку освіту. Я знав, що маю хист до психології та вмію здобувати прихильність людей".

Олексій Катруца розповів, як відбувається процес роботи зі звільненими з полону.

"Я працюю як дебрифер один. Дебрифінг — це відновлення цілісної історії. Тобто ми беремо усі події, які траплялися зі звільненими з полону хлопцями, розставляємо їх в хронологічному порядку і робимо нібито спільний спогад. До цього їх спогади розірвані в часі і людина дуже часто натикається на них, а вони є досить травмуючими".

За словами психолога, важливо структурувати усю інформацію, яку отримали під час дебрифінгу.

"Ми робимо звіти, надаємо цю інформацію, узагальнюємо її, узагальнюємо їх досвід виживання: що їм допомагало вижити, які думки, модель поведінки, що на їхню думку полегшує перебування там. Як нам пояснювали, цю інформацію мають потім зібрати, узагальнити, і розробити навчальний курс для тих, хто в майбутньому може зіштовхнутися з цим. Його будуть викладати на БЗВП в начальних центрах. Тобто окремий психологічний курс, що стосується полону, щоб підготувати людину, що її може там чекати".

Олексій Катруца розповів про складнощі, які виникають під час роботи.

"Головне — навчитися правильно слухати. Не дуже поринати в переживання, бо інформація не проста, не підганяти людину, дати їй пару хвилин подумати. Тобто, ти його маєш підвести до суті розмови без тиску на нього. Це, як виявилось, дуже корисно для самого респондента вивільнити цю історію і скласти її докупи. Потім допомагає усвідомлювати їм цілісну картину того, що відбулося".

За словами військового психолога, іноді людей не легко вивести на контакт.

"Перші 72 години взагалі немає такого, що людина не хоче щось розповідати. У неї відбуваються декомпресійні явища і вона готова розказувати усім, що з нею трапилося, її психіка потребує того, щоб цю історію вивільнити. Ці декомпресійні явища, які з ними відбуваються, у кожного проявляються по-різному. В когось вивільняються усі емоції, а хтось тримає усе в собі, нічого не говорить, а тільки спостерігає".

Олексій Катруца розповів про термін, який треба для адаптації звільненому з полону.

"Ця реінтеграційна програма триває місяць. Сюди входить медичний супровід, юридичний (відновлення усіх документів) та психологічний супровід. Працюємо з сім'ями, коли їх приїжджають відвідувати рідні, то ми обов'язково їх супроводжуємо".

За словами психолога, побачитись сім'ї із звільненим з полону воїном можна вже на 10 день.

"Перші зустрічі недовгі, а вже через два тижні вони мають право виходу в місто. Чому не можна одразу? Бо в них перший час медичний карантин.

Психологічний супровід під час зустрічі дуже важливий. Спочатку я пояснюю рідним, що може їх очікувати, щоб вони нічому не дивувалися, та прошу їх не вимагати ніяких обіцянок. Також я підготовлюю хлопців перед зустріччю з родиною і проговорюю, щоб не засмучувалися, якщо щось піде не так. Найголовніше, прошу не вимагати з них ніяких обіцянок, бо людина не повернула ще собі суб'єктний стан".

Олексій Катруца зазначив, що іноді приходиться працювати з людьми, які від шоку впадають в ступор і не можуть говорити. Також, варто пам'ятати, що є заборонені теми для розмов.

"Ступор — це тимчасова реакція, далі все стає на свої місця. Йому треба проговорити, що ступор це нормально, твоя психіка приходить зараз в норму, і такі речі можуть траплятися. Головне в спілкуванні зі звільненими з полону не показувати свої емоції, сильно не переживати. Бо вони в полоні дуже гарно навчаються "читати" людей, добре розуміють в якому вони настрої. Також будь-який фізичний контакт зі звільненими з полону перший час для них є загрозою, бо його вже 4 роки просто так ніхто не чіпав, окрім як, коли чинили над ним фізичне насилля".

Військовий психолог розповів, як на його думку можна полегшити адаптацію звільнених з полону.

"Зараз все працює досить добре в цьому напрямку, ми відвідуємо різні заходи, ходимо в кінотеатри, приїжджають до них різні зірки, ходимо на студію звукозапису, їздимо ліпити з глини, стріляємо з луків і так далі. Тобто культурна програма обов'язкова, і після другого тижня адаптації починаються такі заходи. А от в перший день знайомства я до них придивляюся, як вони себе поведуть, емоції, жести. І потім, коли ми усі представляємося, в мене особливе вітання до них, я виходжу і кажу: "Пацани, я Льоха, я тут для того, щоб вашу адаптацію зробити легшою, якщо в когось якісь питання, то я весь час на місці і помітний, підходьте не соромтеся".

Олексій Катруца розповів про те, чи є серед звільнених з полону ті, хто бажає повернутися до служби у війську.

"Взагалі мета реінтеграції підготувати людини до того, щоб повернути її у військо, але багато хто не визначився чи повертатися. Проте у більшості є жага до помсти, тому вони хочуть повернутися, хтось хоче бути корисним, у кожного свої цілі. Але кожен з них має право обирати собі підрозділ, де бажає проходити службу".

(<https://suspilne.media/khmelnyskiy/1310922-golovne-navcitisa-pravilno-sluhati-vijskovij-psiholog-z-hmelnicini-rozpoviv-pro-robotu-zi-zvilnenimi-z-polonu/>, 29.07.2026)

===

Люди з пораненнями — нова норма: психологиня розповіла, як коректно підтримати травмованих захисників

Через війну Росії проти України тисячі захисників отримують важкі травми, проте на цьому їхній шлях не завершується: вони проходять реабілітацію та вчаться жити з новим тілом.

Координаторка психологічного напрямку проєкту Неопалимі поділилася порадами, як підтримати людину після поранення, а військовослужбовець бригади Азов Євгеній Пугач розповів про власний досвід відновлення.

Євгеній родом з Вільногорська Дніпропетровської області. Чоловік розповів, що до 24 лютого 2022 року не уявляв себе у військовій справі.

«До повномасштабного вторгнення я не мріяв й не думав про військову справу. Але коли у мій дім прийшла біда, я як патріот та порядний чоловік долучився до лав Збройних Сил. З перших днів мав питання: «Де брати зброю? Чим можу бути корисним для людей та країни?», — зазначив чоловік.

Відтоді військо стало важливою частиною життя Євгенія. На запитання про свої хобі чоловік відповідає, що любить спорт та заняття у залі, й додає: «Маю багато практичних занять на полігоні, віддаю перевагу польотам на дроні (ударних камікадзе) — у війську розваг мало, більше буремне життя. Війна, дім, знову війна, так усе по колу».

У травні 2024 року, виконуючи завдання на Куп'янському напрямку, Євгеній отримав бойове поранення: ушкодження зазнали ноги та руки військового. Після поранення чоловік пройшов кілька етапів лікування й реабілітації, а вже у жовтні долучився до проєкту Неопалимі: «Про програму я тоді мало чув, мені підказали лікарі, коли я лежав у Львові на реабілітації. Поспілкувався, почитав інформацію — зрозумів, що мені це потрібно, сумнівів не мав».

Свої перші процедури Євгеній відвідував у львівській клініці MedEastet, згодом продовжив їх у дніпровській Med+Life. Особливо важливими вони стали тому, що допомогли зменшити фізичний дискомфорт та відчуття стягненості, які часто супроводжують рубцеві зміни. Пацієнти проєкту зазначають, що рубці спричиняють хронічний біль, обмежують рухливість, впливають на повсякденне життя, стають нагадуванням про пережитий травматичний досвід. Якісне лікування покращує фізичний стан, повертає комфорт та сприяє повноцінному відновленню й поверненню до активного життя.

Чоловік ділиться, що намагається не думати про поранення, хоч у побуті й під час занять спортом поки що може бути відчутний певний дискомфорт.

«Я спостерігав за своїм станом та відповідально підходив до навантаження. Підтримкою були мої друзі, які завжди були поруч та допомагали, й батьки, які вірили, що я зможу. Я мав власну мотивацію до відновлення та повернення на війну».

Тим, хто отримав поранення, Євгеній радить не падати духом: «Рани затягнуться, „біль тимчасовий — успіх вічний“. То було моє третє поранення. Якийсь час мене це заганяло у рамки, але вас не має хвилювати думка соціуму. Не ми маємо пристосовуватися до загалу, люди мають звикати, що є люди після поранень».

Керівниця психологічного напрямку Неопалимих Ольга Шнит дала кілька практичних порад, які допоможуть надати якісну підтримку для того, хто отримав поранення.

- **Повага до потреб та кордонів**

Після отримання поранення світ може здаватися небезпечним і ворожим, близька людина у цей момент стає тим, хто допомагає «заземлитися», видихнути і повернути відчуття контролю. Якщо близька людина закривається, намагайтеся пропонувати знайомі й прості, але конкретні кроки, наприклад, виконання разом дрібних рутинних справ.

- **Заборона на «допити» та «повчання»**

Не змушуйте говорити про історію поранення — це може завдати болю та сприяти ретравматизації ще не загоєних душевних ран. Краще уникати настанов у стилі «зберися» або «час жити далі». Буде краще, якщо м'яко, але прямо запитати, що ви можете зробити просто зараз.

- **Прийняття емоцій, але не на власний рахунок**

Різка реакція, холодність чи злість — не ставлення постраждалого особисто до вас, це реакція на травму, виснаження та біль. У такі моменти краще просто бути поруч.

Реклама:

- **«Ні» порівнянням — «так» індивідуальності**

Кожна людина — окрема особистість, яка має певний характер, звички, вподобання. Уникайте будь-яких порівнянь її досвіду. Реакція на травму дуже залежить від особистих якостей, тому обов'язково зважайте на минулі звички та потреби людини. Збереження звичної рутини покаже, що попри всі пережиті зміни людина залишається собою — такою ж рідною і потрібною.

- **Потрібен час**

Після поранення часто буває легше відкритися тим, хто має схожий досвід, наприклад, побратимам, тому варто з розумінням ставитися до такої потреби близької людини. Починайте з коротких спільних активностей та поступово розширюйте цю безпечну зону, приймаючи абсолютно всі емоційні реакції, які можуть виникнути у процесі.

Сам Євгеній переконаний, що відновлення залежить не лише від лікування, а й від того, як суспільство ставиться до людей після поранення. На запитання про свої трансформації Євгеній скромно відповідає: «Напевно, це більше питання до мого оточення, себе оцінити важко», — і відверто ділиться думками про зміни в суспільстві: «Нічого нового я вам не скажу, ви самі усе чули не раз: нам необхідна мілітаризація, мобілізація та свідомо молодь».

Реабілітація після поранення — це не лише лікування фізичних травм. Вона також охоплює психологічну підтримку, адаптацію до змін і повернення до повсякденного життя. Саме тому в межах проєкту Неопалимі пацієнти можуть отримати комплексну безкоштовну допомогу.

Неопалимі — національна програма зовнішньої реабілітації й лікування деформаційних, поствійськових травм, опіків та рубців для людей, які постраждали внаслідок війни.

Програма доступна військовим, ветеранам, звільненим з полону, а також цивільним і дітям, які постраждали внаслідок війни та мають опіки, рубці або деформаційні ушкодження шкіри.

За майже чотири роки існування програми понад 400 людей уже розпочали лікування, а до проєкту долучилися 33 клініки у різних регіонах України. Неопалимі продовжують розвиватися, надаючи комплексну допомогу постраждалим.

Якщо ви або ваші рідні потребуєте такої допомоги, достатньо заповнити реєстраційну форму. Після цього з вами зв'яжеться менеджер проєкту, який проконсультує щодо подальших кроків, відповість на запитання та допоможе організувати лікування.

(<https://nv.ua/ukr/socium/reabilitaciya-pislya-poranennya-dosvid-viyskovogo-ta-poradi-proyektu-neopalimi-50628890.html>, 31.07.2026)

===

Не біжіть одразу рятувати інших: військовий психолог про те, що робити цивільним після надзвичайної ситуації

У кризовій ситуації людина не стає сміливішою чи сильнішою. Вона діє так, як вона готова діяти. Так говорить старший офіцер відділення психологічного забезпечення Національної гвардії України 25 бригади імені князя Аскольда Денис Сімонов. Він перевіряв це на власному досвіді рік тому під час вибухів 2 липня 2025 року поблизу Березина на Житомирщині. Тоді Денис і його побратими стали одними з перших, хто почав надавати домедичну допомогу постраждалим.

За порятунок людей під час вибуху в Березині Денис Сімонов отримав медаль президента України "За врятоване життя". У розмові з журналісткою Суспільного він згадує той день і пояснює, як діяти, коли рахунок йде на секунди.

Психологічна готовність до надзвичайних ситуацій

Денис повільно п'є каву, дивиться у вікно кав'ярні та розповідає про себе. Домедичній допомозі він навчився ще на минулому місці служби, коли у 2014–2015 роках служив у спецпідрозділі "Титан", а згодом освіжив навички на БЗВП в армії. До спецпідрозділу була служба у тоді ще міліції, а до того — фахове навчання на психолога у Національній Академії МВС України. Саме за цим фахом він наразі і несе службу. Розмова заходить за події у Березині.

"За характером руйнувань у мене були думки, що це "прильот" балістики. Хоч тоді і не було тривоги, але таке буває, коли системи не встигають спрацювати. Думки були шаблонні: мобілізуватись, активізуватись, максимально зібратись і робити те, що ти вмієш. Була вдячність Богу за те, що ми опинилися в тому місці й у той час, коли змогли допомогти цим людям".

За словами чоловіка, те, як він діяв у надзвичайній ситуації — не суперздібності, а напрацьовані шаблони та алгоритми. Напрацювати їх може більшість людей за допомогою психологічних технік та відпрацювань знань з надання медичної допомоги.

"Надзвичайна ситуація може застати тебе де завгодно: на роботі, на відпочинку чи навіть в укритті. Окрім допомоги оточуючим, може статися так, що доведеться рятувати самого себе, коли поруч нікого не буде. Базово розуміти, що робити, необхідно кожному. Почніть з простого — YouTube для цього ніхто не скасовував. Потім пройдіть курси першої невідкладної медичної допомоги, які проводять як цивільні, так і бойові інструктори".

За словами військового, важливо виховувати в собі постійну психологічну готовність до того, що доведеться зреагувати.

"Є різні ступені реагування: ступор, активізація або втеча. Поки ти вперше не потрапиш у кризу, ти ніколи не знатимеш наперед свою вроджену реакцію. Але якщо ти хоча б у голові прокрутиш сценарій дій, це дуже допоможе. Особливо якщо фізіологічно тобі випаде активна реакція ("біжи" або "бий")".

Психолог пояснює, що під впливом гострого стресу інтелектуальна складова сильно падає через викид гормонів, а емоційне реагування починає тиснути на мозок. Якщо ж людина до автоматизму напрацювала алгоритм, вона зможе діяти свідомо, а не просто хаотично бігати.

"У психології є поняття "ідеомоторне тренування" — це коли ти подумки прокручуєш певний сценарій. Це не повинно переростати в паніку, параною чи накручування. Це просто формування моделі поведінки. Якщо людина разів 20 прокрутить у голові: "Якщо станеться "прильот", що я робитиму? Я зроблю так, так і так", — то в реальній кризі вона діятиме за цим завченим алгоритмом".

Як вивести людину зі стану ступору

Нерідко під час надзвичайних подій люди завмирають, перестають реагувати на подразники. Психолог пояснює, що вивести людину зі стану стресу та ступору можна за допомогою переключення.

"Якщо людину "заклинило" в реакції "завмири" або "біжи" (бо реакція "бий" — це коли організм сам мобілізується), перше, що потрібно зробити — вплинути на людину фізично. Наприклад, натиснути на больові точки на плечах. Фізіологічно це перемикає стимул із зовнішнього жаху на внутрішній тілесний сигнал. Бойові медики для цього використовують шпильки, резинки або навіть сильно наступають на ногу, щоб стало дуже боляче. Це робиться тоді, коли людина взагалі не реагує на слова. Якщо ж мінімальний контакт є, треба різко змінити вектор емоцій на нестандартний. Задати питання, якого людина взагалі не очікує в цей момент".

За словами Дениса, такі прийоми використовують у ситуаціях, коли людина повністю втратила контакт із реальністю і не реагує на голос. Якщо людина мінімально реагує — на неї можна вплинути голосом. Наприклад, задати неочікуване питання.

"За деякі питання, звісно, можна й отримати, але нам це і треба! Наше ключове завдання — отримати від людини будь-який зворотний зв'язок. Якщо відповідь чи реакція пішла — ми досягли цілі. І от тільки після того, як людина включилася, ми починаємо працювати з різними техніками: диханням (дихання по квадрату), заземленням (концентрація на відчуттях: зір, нюх, слух,

тактильність). Тоді раціональне вмикається, емоції падають, і вже третім етапом ми робимо точковий масаж".

Точковий масаж, за словами Дениса, перевірена техніка, яка має під собою науково обґрунтовані дослідження і пройшла перевірку його особистим досвідом та досвідом його побратимів.

"Мої знайомі військові спочатку на такі штуки посилають, мовляв, "хіханьки-хахання". Але це смішно, поки не застане момент, коли це треба застосувати. Коли під час бойових дій немає часу на "вищі матерії", усе працює виключно на рівні тіла: через масаж, фізичні дотики та звуки. Це ідеально перемикає людину та виводить її зі стану ступору. Оці техніки на стику фізіології та психіки напрацьовані роками спроб і помилок з початку війни, бо класична теорія в окопах під обстрілами просто тупо не працює. І з цивільними це працює абсолютно так само, як і з військовими. Яка різниця? Що людину дрон застав біля метро, що мобілізованого за два місяця відправили на "нуль" — реагування нервової системи в усіх однакове".

Денис демонструє на собі декілька прийомів самомасажу, потім задумується і додає:

"Але у самому ступорі людина собі допомогти не може, бо інтелектуальна складова повністю відрубуються — поруч обов'язково має бути хтось інший. І, до речі, те, що "хронічні тривожники" в екстремальних ситуаціях діють краще — це міф із Тіктока".

Як діяти цивільним під час надзвичайних ситуацій

На думку Дениса цивільні у надзвичайній ситуації мають діяти за певним алгоритмом.

"У перші 10 секунд треба оглянути себе — чи ти не постраждав, чи немає травмувань. Під дією гормонів та афекту ти можеш кілька хвилин взагалі не відчувати болю і не помітити серйозного пошкодження. Тому моя рекомендація цивільним — носіть у сумці хоча б один-два турнікети. Якщо є масивна кровотеча (наприклад, перерізано артерію), у вас є буквально 30 секунд, щоб накласти турнікет, поки ви не втратите свідомість. Друге — максимально на холодну голову оцінити обстановку навколо і діяти по вже прокрученому у голові шаблону. Для того, щоб "увімкнути холодну голову" нам і потрібне ідеомоторне тренування. Третє — шукати укриття для себе і інших. Наші недоброзичливі "сусіди" часто практикують повторні прильоти в те саме місце за 3–15 хвилин, коли туди вже збігаються люди чи екстрені служби. Щоб мінімізувати повторні жертви, треба шукати укриття для себе та інших".

Проте, за словами психолога, не соромно в першу чергу подумати про самого себе. Якщо людина зрозуміла, що вона перебуває у небезпечному місці і надаючи допомогу іншим може загинути, або ж має певні травми, тоді вона у першу чергу має подбати про власне життя.

"Турбота про власне життя — це нормально. Навіть на війні кожен боєць керується принципом збереження власного життя. Якщо ти полізеши витягувати товариша не подумавши, ви просто можете стати "двохсотими" разом. Краще нехай виживе один, ніж загине двоє героїв. Якщо людина на паніці

почне неправильно витягати постраждалого, наприклад, при переломах, вона може зробити з закритого перелому відкритий і ще більше скалічити".

Що відомо про вибухи під Житомиром 2 липня

2 липня близько 18:00 під Житомиром у селі Березина Глибочицької громади пролунали два вибухи. Повітряна тривога в цей час оголошена не була. Спочатку з'явилася попередня інформація, що вибухи сталися на автозаправці, втім близько сьомої години вечора голова Глибочицької громади Сергій Сокальський в коментарі Суспільному сказав, що вибухи сталися на виробничому складі одного з промислових підприємств в селі Березина.

За інформацією голови Житомирської ОВА Віталія Бунечка, загинули двоє людей, 83 дістали поранення, серед них 4 дітей. Були пошкоджені будівлі та транспортні засоби. Зруйновані будинки, паркани, автівки. Загальна сума завданих збитків склала понад 46 мільйонів гривень.

7 липня 2025 року Суспільне розповідало про те, що поліція повідомила про підозру п'ятьом чоловікам, які, за версією слідства, задля прибутку організували у селі Березина незаконне виробництво сумішевої вибухової речовини та вибухових пристроїв.

За даними Житомирської обласної прокуратури, станом на 14 липня 2025 року відомо про 8 неповнолітніх, які постраждали внаслідок вибухів. Пошкоджено понад 100 домоволодінь, 3 автозаправні комплекси, близько 20 транспортних засобів.

Також внаслідок вибуху 735 домоволодінь залишилися без світла. Зранку 3 липня до ліквідації наслідків надзвичайної події додатково залучили бригади енергетиків. Внаслідок пожежі, що сталася через вибухи поблизу Житомира, 3 липня зафіксували забруднення повітря.

На подолання наслідків надзвичайної ситуації у селі Березина депутати місцевої ради із бюджету громади виділили 9 мільйонів 100 тисяч гривень. 22 липня депутати Глибочицької сільської ради на позачерговій сесії виділили 2 мільйони 200 тисяч гривень на надання одноразової матеріальної допомоги згідно заяв постраждалих.

1 серпня, майже через місяць після вибухів на підприємстві в селі Березина на Житомирщині, з подвір'їв постраждалих домогосподарств почали вивозити будівельне сміття. Також в казначействі почали реєструвати зобов'язання щодо виплати матеріальної допомоги.

19 грудня 2025 року Кабінет міністрів України ухвалив рішення про виділення 147,8 мільйонів гривень на компенсацію за зруйноване житло для жителів села Березина на Житомирщині.

Як розповів перший заступник керівника Житомирської обласної прокуратури Олег Мостиховський, в селі Березина Житомирського району на території колишньої ферми група людей організувала зберігання і виготовлення вибухівки. Причиною вибуху, потужність якого була понад 5 тонн вибухової речовини, стало коротке замикання на тлі порушень різних нормативних вимог, сказав перший заступник прокурора області.

(<https://suspilne.media/zhytomyr/1344690-ne-bizit-odrazu-ratuvati-insih-vijskovij-psiholog-pro-te-so-robiti-civilnim-pisla-nadzvicajnoi-situacii/>, 02.07.2026)

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

Як поводитися з ветераном після повернення з фронту, чи варто говорити про війну і яких помилок найчастіше припускаються родини. Поради військового психолога.

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

Про це ми поговорили з військовим психологом, **Андрієм Козінчуком**.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Які слова підтримки можуть допомогти ветерану?

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

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

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

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

Такі фрази можуть сильно ранити.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(<https://stan.space/veteran-povernuvsyia-z-frontu-vijskovyj-psyholog-poyasnyv-yak-pravylno-povodytysya-rodyni/>)

Програми та робота центрів психологічної реабілітації

У Дніпрі збільшили потужність реабілітаційного відділення для військовослужбовців

У Дніпрі послуги з реабілітації можна отримати у 8 міських закладах охорони здоров'я — 5 міських лікарнях та 3 центрах первинної медико-санітарної допомоги. Там працюють 446 фахівців, серед яких лікарі фізичної та реабілітаційної медицини, фізичні терапевти, ерготерапевти, медсестри, психологи та терапевти мови і мовлення. Зокрема, у реабілітаційному центрі Дніпра збільшили потужність відділення фізичної та реабілітаційної медицини. Додатково облаштували 20 ліжок для військовослужбовців, тож

загалом у відділенні вже 50 стаціонарних реабілітаційних ліжок. Також тут встановили сучасне обладнання.

Окрему увагу в закладі приділяють створенню безбар'єрного середовища для пацієнтів. Окрім безперешкодного пересування завдяки пандусам, широким ліфтам та зручним входним групам, у приміщеннях лікарні створили сучасну систему навігації. Там розміщені інформаційні стенди й плакати, а також навігаційні матеріали з QR-кодами для швидкого доступу до необхідної інформації. Для людей з порушеннями зору передбачена спеціальна провідна зона, а для людей із порушеннями слуху доступні послуги перекладачів. Особливу увагу приділяють усім вразливим категоріям — незалежно від наявності офіційного статусу інвалідності. Головне, щоб людина з функціональними порушеннями не відчувала бар'єрів під час перебування та отримання допомоги у закладі охорони здоров'я.

Реабілітаційний центр Дніпра став першим і єдиним в Україні, який пройшов акредитацію та отримав сертифікат «Допротезна реабілітація пацієнтів з травматичними ампутаціями», затверджений Європейським союзом медичних спеціалістів.

Ерготерапевтка Влада працює у відділенні понад чотири роки.

«Моє основне завдання — навчити людину простим, на перший погляд, активностям: чистити зуби, одягатися, виконувати все, що пов'язано з навичками самообслуговування. Щоб після повернення додому, на роботу чи до свого хобі людина могла себе обслуговувати — самостійно або з допомогою. Якщо певну функцію неможливо відновити, ми адаптуємо або компенсуємо її. Головне — щоб людина могла себе обслуговувати», — розповідає Влада.

Фахівчиня зазначає, що працює з різними пацієнтами — після інсультів, травм, ампутацій, уражень спинного мозку. Окремий напрям — реабілітація військовослужбовців.

«Щодо військових — це боротьба за функцію, за активність, за те, щоб людина справді могла щось виконувати, незважаючи ні на що. Коли це виходить, це дає сили продовжувати далі. Дуже мотивує, коли людина наприкінці реабілітаційного циклу говорить: «Я багато чого навчився, хочу продовжувати і пробувати щось нове»», — каже ерготерапевтка.

Клінічна психологиня Вікторія також працює з військовослужбовцями. За її словами, одним із найважливіших результатів роботи є довіра пацієнтів.

«Коли я тільки починала працювати з військовослужбовцями, мені було 19 років. Спочатку дуже важко, тому мені були потрібні супервізія та психотерапія, щоб зростати й бути достатньо стійкою поруч із ними. Військовослужбовці дуже чесні у своїх словах, іноді можуть бути агресивними. Але важливо розуміти, що ця агресія не тому, що ми погані спеціалісти. Часто це тому, що вони почуваються з нами в безпеці й можуть поділитися тим, що переживають», — розповідає Вікторія.

Вона додає, що за роки роботи з військовими змінилося і її власне сприйняття життя.

«Моя головна мотивація — бути для них опорою та безпекою у своєму кабінеті, щоб їм стало хоча б трохи легше. Просто бути поруч, коли їм погано,

коли вони шукають довіри чи підтримки. Якщо найменше, що я можу для них зробити, — це бути поруч і допомогти, то для мене це найбільша мотивація», — зазначає клінічна психологиня.

Ще один напрям роботи центру — фізична терапія. Фахівці допомагають пацієнтам відновлювати рухливість та активність після травм і захворювань.

«Через наше відділення проходить дуже багато різних історій. Це пацієнти з ампутаціями, мінно-вибуховими травмами, інсультами, спинномозковими травмами. Тому ми працюємо з усіма нозологіями. Найбільше я пам'ятаю пацієнта, якого ми вели ще з реанімації після аварії. Він декілька днів перебував у комі, а потім до роботи долучилися всі наші фахівці — психологи, терапевт мови і мовлення, фізичний терапевт та ерготерапевт. Це був довгий шлях, але зараз він веде повноцінне життя і виховує двох дітей. Я вважаю це чудовим результатом», — каже фізична терапевтка Яна.

За її словами, у реабілітації важлива не лише робота окремого спеціаліста, а й командна взаємодія.

«Мене надихає наша команда. Ми дуже різні, але всі фахівці вкладають частинку своєї душі в кожного пацієнта та його історію. Так само мене надихають самі люди — наскільки вони сильні, наскільки в них є жага до життя. Ти бачиш її навіть у найменшому щоденному кроці, попри те, наскільки це може бути важко. Саме це і надихає мене продовжувати свою роботу», — додає Яна.

(<https://dnipro.tv/news-dnipro/u-dnipri-zbilshyly-potuzhnist-reabilitatsiinoho-viddilennia-dlia-viiskovosluzhbovtiv/>, 10.09.2026)

===

У Львові представили сучасні технічні рішення для психологічної діагностики та відновлення захисників

Виставку «Інноваційні технології військової психології» організували Оперативне командування «Захід» та Український католицький університет. Головна мета проєкту, як повідомила пресслужба Львівської обласної ради, впровадити комплекс сучасних технологій на пунктах психологічної допомоги у трьох армійських корпусах та завдяки цьому додатково охоплювати психологічною підтримкою понад тисячу військовослужбовців щороку.

«В Оперативного командування «Захід» є значний досвід, — сказав під час відкриття виставки командувач військ оперативного командування «Захід» бригадний генерал Володимир Шведюк. — Проте йдеться не лише про військових, я думаю, нема жодної родини в Україні, якої? не торкнулася б війна. Тому ми готові поділитися з іншими своїми розробками, показати і навчити, як це працює».

Організатори також наголосили, що їхнє завдання — не лише продемонструвати окремі технологічні новинки, а створити систему взаємодії між військом, психологами й медиками, науковцями, органами влади, університетами, громадським і благодійним секторами.

Така співпраця має допомогти швидше перевіряти перспективні рішення на практиці та впроваджувати ті з них, які можуть бути корисними.

Однією з продемонстрованих ключових розробок став мобільний кабінет військових психологів 75-го центру психологічної підтримки ОК «Захід», який дає змогу проводити скринінг і психологічне вивчення військовослужбовців, здійснювати стабілізаційні заходи та кризові втручання.

Для психологічного діагностування тут, зокрема, використовується інформаційно-комунікаційна система «Призма», яка дозволяє оперативно отримати результати для подальшої роботи військового психолога. Окремий напрям — швидка діагностика та аналітика психологічного стану.

На виставці представили програмний ШІ-комплекс для масового скринінгу військовослужбовців. Система може працювати автономно, без підключення до інтернету, аналізувати відповіді та адаптувати різні психологічні опитувальники.

Її розглядають як інструмент для проведення масових експрес-оцінювань у стислі терміни. Також демонстрували технології апаратного вимірювання рівня стресу. Вони дають військовому психологу можливість доповнювати суб'єктивну оцінку стану людини показниками приладу та відстежувати рівень стресу до, під час і після певного навантаження.

Ще один перспективний напрям — айттрекінг, тобто технологія відстеження рухів очей та фіксації погляду. Її досліджують, зокрема, як можливий інструмент професійного відбору та підготовки особового складу.

Розробники розглядають можливість визначення так званого «нейропрофілю» успішного оператора БПЛА, що в перспективі може допомогти швидше й точніше визначати професійно важливі якості та сенсомоторні переваги кандидатів.

Йшлося також про пристрої Muse S Athena та Mendi, які працюють за принципом біологічного зворотного зв'язку і допомагають наочно показати людині взаємозв'язок між її фізичним і ментальним станом та тренувати здатність свідомо керувати власними реакціями. Наразі такі пристрої проходять випробування як тренажери та мають потенціал для психологічного відновлення і підготовки особового складу.

Значну частину виставки присвятили технологіям відновлення після значних психологічних навантажень. Зокрема, представили VR-продукти з віртуальними екскурсіями та спеціальними вправами для психологічного розвантаження. ОК «Захід» уже придбало обладнання для зйомки 360-градусного відео та працює над створенням власного VR-контенту для військовослужбовців.

Серед інших практичних рішень — мобільний застосунок для військовослужбовців, ветеранів та їхніх родин з аудіомедитаціями й вправами для відновлення, концентрації та тренування когнітивних здібностей; простори сенсорного та м'язового розвантаження; аудіомедитації; елементи ароматерапії та фітодизайну; арттерапевтичні практики.

Окрема тематична панель стосувалася особливостей роботи військових психологів, під час якої фахівці обговорили практичний досвід психологічного

супроводу особового складу та можливості використання нових технологій у роботі з військовими.

До заходу долучилися представники 14-го, 15-го та 18-го армійських корпусів, Національного університету «Острозька академія», медичної групи Endolink із Республіки Польща, військові психологи, науковці у галузі психології та психотерапії, представники громадських і благодійних організацій.

(<https://umoloda.kyiv.ua/number/4026/2006/194968/>, 26.08.2026)

===

У медичній установі НГУ відкрили 17-й Центр ментального здоров'я «Повернення» для реабілітації військовослужбовців

На базі однієї з медичних установ Національної гвардії України розпочав роботу 17-й Центр ментального здоров'я «Повернення» - сучасний простір психологічної та психіатричної допомоги для військовослужбовців, які потребують комплексного відновлення після пережитих бойових дій, поранень та російського полону.

Новий центр створено в межах спільного проєкту Міністерства внутрішніх справ України, Національної гвардії України та всеукраїнської мережі Центрів ментального здоров'я «Повернення», заснованої Віктором та Оленою Пінчуками.

Наразі саме тут проходять реабілітацію захисники Маріуполя, які лише кілька тижнів тому повернулися в Україну після майже чотирьох років російського полону.

Від полону - до відновлення

Один із пацієнтів Центру - нацгвардієць Владислав, який пережив три російські в'язниці, зокрема колонію в Оленівці. Він пригадує, що усвідомив своє звільнення лише тоді, коли літак із звільненими військовими приземлився на українській землі.

«Коли ми приземлилися в Гомелі, нам сказали, що можна зняти пов'язки. Тоді я вже зрозумів, що так, дійсно, це обмін. Цей день я не забуду», - згадує військовослужбовець.

За словами Владислава, після років полону він повернувся із відчуттям повного емоційного спустошення. Перші справжні емоції з'явилися лише тоді, коли почув голос матері.

Сьогодні військовослужбовець проходить комплексну реабілітацію та вже відчуває позитивні зміни.

«Коли ми приїхали, я побачив те, чого навіть у своїх найпозитивніших прогнозах не очікував. Психологи з нами працюють дуже добре, і це величезна підтримка. Думаю, що через два-три місяці такої реабілітації ми вийдемо набагато сильнішими, ніж були до полону», - говорить захисник.

«Найстрашніше - інформаційний вакуум»

Реабілітацію в Центрі також проходить нацгвардієць Петро, який, як і Владислав, провів у російському полоні майже чотири роки.

За його словами, найважчим випробуванням стали не лише фізичні та психологічні катування, а повна ізоляція від зовнішнього світу.

«Оцей вакуум - найжахливіший. Все можна перенести, все можна перетерпіти, але саме цей вакуум убиває», - розповідає військовий.

Після повернення додому одним із найбільших викликів стало відновлення довіри до людей та повернення до звичного життя.

«Спілкування з психологами і психотерапевтами - це дуже важливо. Я вже нормально сплю. Ми почали більше спілкуватися, нарешті перестасмо називати кімнати камерами», - ділиться військовослужбовець.

Комплексна допомога та сучасні методики

У Центрі працює мультидисциплінарна команда, до складу якої входять психіатри, психологи, психотерапевти, соціальні працівники та фахівці із супроводу ветеранів.

Фахівці застосовують сучасні методи лікування та психологічного відновлення, серед яких:

- травмофокусована терапія;
- когнітивно-поведінкова терапія;
- групова психотерапія;
- арттерапія;
- новий напрям - маскотерапія, під час якої військові розмальовують маски і так намагаються виплеснути складні емоції.

За словами лікарів, лише комплексний підхід дозволяє досягти стійкого результату.

«Ми знаходимо нові підходи в медицині й намагаємося допомогти кожному. Неможливовилікуватися за два-три тижні - це тривалий процес. Поєднання психіатрії, психології та сучасних технологій дозволяє отримати максимально ефективний результат», - наголошують медики.

Унікальний центр для військових після полону

Центр став уже сімнадцятим осередком мережі «Повернення», однак має власну спеціалізацію - допомогу військовослужбовцям, які повернулися з російського полону одразу після обміну.

Розвиток системи підтримки ментального здоров'я сьогодні є одним із ключових викликів.

Звернутися по допомогу щодо ментального здоров'я - це не слабкість, а сила і відповідальність.

Партнерство заради відновлення захисників

Державний секретар Міністра внутрішніх справ України Інна Ящук наголосила, що створення такого центру стало можливим завдяки ефективній співпраці держави та соціально відповідального бізнесу.

«Фахівці центру ментального здоров'я працюють з усіма, хто перебуває на реабілітації, і в цьому величезна цінність», - зазначила Інна Ящук.

Центр ментального здоров'я має стаціонар та забезпечує цілодобову допомогу військовослужбовцям. Простір створений відповідно до принципів безбар'єрності та інклюзивності.

Новий центр став ще одним важливим кроком у розвитку системи медичної та психологічної реабілітації військовослужбовців і підтвердженням того, що турбота про ментальне здоров'я захисників є одним із пріоритетів МВС.

(<https://mvs.gov.ua/news/u-medicinii-ustanovi-nacionalnoyi-gvardiyi-ukrayini-vidkrili-17-i-centr-mentalnogo-zdorovia-povernennia-dlia-reabilitaciyi-viiskovoslužbovciv>, 06.07.2026)

===

Реабілітація військових у Черкасах 2026: які центри працюють, що пропонують та як туди потрапити

У 2026 році мають не один реабілітаційний центр для військових Черкаси: в місті розвинули потужну мережу медичних та психологічних закладів. Головне їх завдання – допомогти захисникам після поранень, контузій та тривалого перебування на передовій. Реабілітаційне відділення у Черкасах розташоване як на базі великих державних та обласних медичних установ, так і у вигляді приватних ініціатив.

Черкаси: реабілітаційний центр для військових RECOVERY

Отримали сучасний реабілітаційний центр Черкаси завдяки благодійникам, зокрема Віктору та Олені Пінчукам. RECOVERY вважається одним із найбільш технічно оснащених закладів у регіоні, що відповідає найвищим стандартам інклюзивності та доступності. Створений у межах однойменного всеукраїнського проєкту.

- Центр фокусується на пацієнтах із важкими травмами опорно-рухового апарату, мінно-вибуховими пораненнями, ураженнями нервової системи та після ампутацій чи ендопротезування.
- Заклад оснащено залами фізичної терапії з тренажерами віртуальної реальності (VR), які забезпечують інтерактивний зворотний зв'язок.
- Проводять відновлення ходи, функцій верхніх і нижніх кінцівок, ерготерапію (адаптацію до побутових навичок), масажі, а також лікування розладів мовлення.
- Команда складається з мультидисциплінарних бригад (лікарі ФРМ, фізичні терапевти, ерготерапевти, психологи).

Адреса: проспект Перемоги, 16 (на базі корпусу Черкаської обласної лікарні, займає 5 та 9 поверхи).

Центр ментального здоров'я та психологічної реабілітації «Повернення»

У 2026 році відкрили Черкаси реабілітаційний центр, який орієнтований на відновлення внутрішніх ресурсів, подолання посттравматичного стресового розладу (ПТСР), бойової психічної травми та адаптацію військовослужбовців до мирного життя.

- Комплексна психологічна та ментальна підтримка ветеранів, військових, а також членів їхніх родин.

- Фахівці надають індивідуальні та групові консультації, проводять сесії з декомпресії, арт-терапію, тілесно-орієнтовану психотерапію та тренінги з адаптації.

- У закладі пацієнти вчаться долати хронічну тривогу, безсоння, наслідки важких контузій та інтегруватися у цивільний соціум.

- Допомога надається безкоштовно.

Адреса: вул. Олени Теліги, 4, літ. «А-6».

Реабілітаційний центр «Пролісок» у Черкасах

Це спеціалізований простір, де військовослужбовці можуть безкоштовно пройти курси відновлення після отриманих травм чи операцій.

- Надається комплексна підтримка за напрямками фізичної терапії, механотерапії та кінезотерапії.

- Працюють із наслідками закритих черепно-мозкових травм, пошкодженнями хребта та суглобів.

- Важливий акцент зроблено на поверненні бійцям базової фізичної форми та витривалості після тривалого лікування у шпиталях.

Адреса: вул. Пахарів хутір, 4.

Як потрапити на реабілітацію: алгоритм дій для військового

Усі послуги у державних, комунальних та партнерських центрах (як-от RECOVERY чи «Повернення») для військовослужбовців Сил оборони України є абсолютно безкоштовними, оскільки вони покриваються Національною службою здоров'я України (НСЗУ) за відповідними пакетами медичних гарантій, або ж фінансуються благодійними фондами.

Щоб стати пацієнтом будь-якого з перелічених центрів, необхідно виконати стандартні процедурні кроки.

Потрібно отримати електронне направлення на реабілітацію. Його може виписати лікуючий лікар військового шпиталю, де боєць проходив лікування після поранення, або ж сімейний лікар.

Якщо військовий перебуває на стаціонарному лікуванні, переведення до реабілітаційного центру (наприклад, у відділення на базі Обласної лікарні) погоджується безпосередньо між медичними закладами за рішенням лікарсько-консультативної комісії (ЛКК).

Для потрапляння у центри ментального здоров'я (як-от «Повернення») часто достатньо особистого звернення військовослужбовця, ветерана або членів його родини за контактними номерами телефону або через платформу ветерана. Направлення зазвичай не є обов'язковим, але наявність медичних документів про контузію чи поранення допоможе фахівцям точніше підібрати терапію.

Для амбулаторних центрів («Пролісок», «NovuMedical») варто заздалегідь зателефонувати на гарячі лінії центрів або звернутися до Черкаського обласного центру допомоги ветеранам, щоб уточнити наявність вільних місць та узгодити дату первинного прийому. При собі необхідно мати паспорт, посвідчення УБД або військовий квиток, виписки з медичних карт та результати попередніх обстежень (МРТ, КТ, рентген).

(<https://cherkasy.info/article/reabilitatsiya-viyskovykh-u-cherkasakh-2026-yaki-tsenry-pratsyuyut-shcho-proponuyut-ta-yak-tudy-potrapyty>, 29.06.2026)

Фізична терапія, масаж, психологічна допомога: у Дніпрі працює простір «База++»

Ще півтора року тому Андрій стримував російські штурми у Серебрянському лісництві на Донеччині. Після важкого уламкового поранення він переніс сім операцій, а замість колінного суглоба тепер має 3D-імплант. Сьогодні Андрій щодня заново вчиться рухатися без болю.

«Ми на цій позиції пробулидесьдобу, може дві – вже точно не пам'ятаю. Потім вранці був приліт снаряда. Мене поранило, і я приблизно з восьмої ранку до п'ятої вечора пролежав на позиції, поки за мною не прийшли побратими. У коліно залетів уламок. Пам'ятаю, що один великий уламок сам витягнув, але коліно фактично не було. Були й інші уламки, але я їх майже не бачив, бо постійно лежав і не міг навіть піднятися чи перевернутися», – розповів ветеран війни Андрій, який нині проходить відновлення після поранення.

Допомогти пройти цей шлях у Дніпрі можна у просторі реадaptaції та реабілітації «База++». Його створили четверо волонтерок, які познайомилися у перші місяці повномасштабної війни.

«Усе почалося у квітні 2022 року. Ми зі співзасновницями познайомилися у волонтерському центрі. Пропрацювали разом рік і зрозуміли, що вже стали командою, яка може реалізовувати власні проєкти. Відновлення ветеранів було потребою, яку ми бачили щодня, тому вирішили працювати саме в цьому напрямку. Цей проєкт ми виношували, як дитину, дев'ять місяців – із 2023 до 2024 року. А в лютому 2024-го відкрилися», – розповіла співзасновниця простору для ветеранів «База++» Ксенія Єсичко.

Створити такий простір було непросто. Засновниці довго шукали приміщення, доступне для маломобільних людей, підбирали фахівців та обладнання, яке доводилося замовляти з-за кордону. Нині тут працюють фізичні терапевти, масажисти, психолог, психотерапевт, спеціаліст із розтяжки та інші фахівці. Всі послуги для ветеранів надаються безкоштовно. Також у просторі проводять майстер-класи та зустрічі для військових і членів їхніх родин.

«Ми намагаємося надавати широкий спектр послуг, щоб досягати комплексного результату. Бачимо, що у людей покращується загальний та ментальний стан, вони починають краще спати. Дуже часто чуємо відгуки: “Дякую, я хоча б трохи поспав або поспала”», – зазначила Ксенія Єсичко.

Герой матеріалу вже два місяці разом із реабілітологом крок за кроком повертає мобільність ноги. Після останньої операції він прийшов до центру із сильним болем у спині, слабкістю м'язів і майже нерухомим коліном.

«У нього були проблеми з ходьбою, вона мала неправильний патерн через контрактури та слабкість м'язів. Ми виконуємо мобілізаційні вправи – пасивні та активні – для відновлення амплітуди рухів у суглобі. Також працюємо над зміцненням чотириголового м'яза та м'язів задньої поверхні стегна. Це дозволяє покращувати патерни ходьби», – пояснила фізична та ерготерапевтка Олександра Луценко.

Для кожного військового тут складають індивідуальну програму відновлення, адже травми у всіх різні. Найчастіше, кажуть фахівці, доводиться працювати з проблемами хребта через тривале носіння бронежилетів.

«Ми працюємо з різними запитами. Військові звертаються до нас із травматологічними та неврологічними проблемами, а також після ампутацій верхніх і нижніх кінцівок», – зазначила Олександра Луценко.

Сам Андрій зізнається: спочатку не очікував побачити тут настільки уважний та індивідуальний підхід. Проте саме комплексна робота – фізична терапія, масаж і розтяжка – допомогли суттєво зменшити біль.

«Стан став набагато кращим і легшим. Дуже хороше ставлення і з боку людей, і з боку спеціалістів. Дякую реабілітологам та масажистам», – говорить ветеран.

За словами фахівців, результати вже помітні.

«Амплітуда рухів значно покращилася. Ми вже можемо повністю вирівнювати ногу та згинати її приблизно на 90 градусів. Також покращилися присідання та ходьба», – додала Олександра Луценко.

Засновниці простору кажуть, що найкраща оцінка їхньої роботи – коли військові повертаються сюди знову. Не лише на заняття, а й просто на чашку кави чи зустріч із побратимами. Адже реабілітація – це не тільки про відновлення тіла, а й про повернення до звичного життя.

«Нас дуже тішить, коли військові запитують: “Чим ми можемо віддячити?” Насправді це ми завдячуємо їм. І коли я чую, що хтось починає боятися військових, то маю зовсім інший досвід. Це дуже розумні, виховані та чуйні люди. Вони часто навіть бояться зайняти чиєсь місце. Ми постійно пояснюємо їм: ви не займаєте чуже місце. Якщо буде потреба, ми знайдемо додатковий час і фахівців. Приходьте, записуйтеся, адже цей простір створений саме для вас», – наголосила Ксенія Єсичко.

Попит на допомогу постійно зростає, тому у «Базі++» вже замислюються над розширенням простору та запуском нових напрямків роботи. Адже для багатьох військових після повернення з фронту боротьба не закінчується – вона лише змінює свою мету.

(<https://dnipro.tv/news-dnipro/fizychna-terapiia-masazh-psykholohichna-dopomoha-u-dnipri-pratsiue-prostir-baza/>, 11.07.2026)

===

Психологічна допомога дітям: безоплатні послуги під час війни

Як би ми не намагалися сьогодні захистити наших дітей від жахів воєнного часу, війна все одно матиме вплив на їхній стан – як фізичний, так і психічний. Як і де можна отримати безоплатні послуги з охорони психічного здоров'я маленьких українців, розповідає Міністерство охорони здоров'я.

МАРШРУТ ПАЦІЄНТА В СИСТЕМІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

МОЗ спрямовує зусилля на те, щоби попри воєнні дії нашим маленьким громадянам була доступна своєчасна та якісна медична допомога та медична

реабілітація. Нині у системі охорони здоров'я працюють 265 дитячих лікарів-психіатрів та 742 психолога. По всій Україні діє 96 закладів з надання психіатричної допомоги дітям за пакетом медичних гарантій «Стаціонарна психіатрична допомога дорослим та дітям».

Отримати послуги з охорони психічного здоров'я можна безоплатно – за Програмою медгарантій (ПМГ). Пакети, за якими надається психологічна та психіатрична допомога:

- Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги.
- Психіатрична допомога дорослим та дітям у стаціонарних умовах.
- Психіатрична допомога, яка надається мобільними мультидисциплінарними командами.

Загалом у 16 пакетах ПМГ є вимога, що в закладі має працювати лікар-психолог або лікар-психотерапевт. Для того, щоби звернутися до психолога чи психіатра направлення не потрібне. Знайти найближчий до вас медзаклад, де працює потрібний спеціаліст, і записатися на прийом можна через контакт-центр Національної служби здоров'я України за номером телефона 16-77.

ДОДАТКОВИЙ РЕСУРС З ОХОРОНИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Звісно, в теперішніх умовах підготовлених фахівців у сфері охорони психічного здоров'я, які були на момент повномасштабного вторгнення, недостатньо. Тож для підсилення «армії» психологів МОЗ разом із партнерами впроваджує навчання* для медперсоналу первинної ланки медичної допомоги, зокрема й для педіатрів.

Лише з початку цього року майже 2 000 педіатрів (лікарі-педіатри та дільничні лікарі-педіатри), а також 66 інших дитячих лікарів (серед яких: хірурги, ендокринологи, гастроентерологи, гематологи, анестезіологи тощо) пройшли онлайн-курс «Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги». Його програма була розширена модулем щодо психічного здоров'я дітей, тож слухачі мали змогу отримати необхідні знання для допомоги маленьким пацієнтам. Ще 116 педіатрів пройшли офлайн-навчання.

Завдяки отриманим знанням педіатри можуть, зокрема, надавати базові послуги з психічного здоров'я, проводити скринінг на наявність психічних розладів та, за необхідності, скеровувати пацієнтів або ж надавати їм супровід самостійно, на первинному рівні меддопомоги.

Також для надання допомоги у громадах дорослим та дітям з тяжкими психічними розладами впроваджено пакет «Психіатрична допомога, яка надається мобільними мультидисциплінарними командами». Наразі функціонує 63 команди, які надають психіатричну та реабілітаційну допомогу дорослим та дітям з тяжкими психічними розладами за місцем проживання у громаді, і мають на меті запобігання потрапляння дитини до стаціонару.

КУДИ ЩЕ ЗВЕРТАТИСЯ ПО ДОПОМОГУ: ЛІНІЇ ПІДТРИМКИ ТА КОРИСНІ РЕСУРСИ

Якщо ваша дитина потребує психологічної допомоги, а звернутися до фахівця офлайн немає можливості, – скористайтеся контактами психологічної підтримки:

- Лінія Національної психологічної асоціації – 0 800 100 102 (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безоплатні), <https://www.npa-ua.org>. Телефони для зв'язку з-за кордону доступні тут.
- Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine – 7333 (цілодобово)
- «Поруч» – спільний проєкт МОН України, Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та ГО «ВГЦ «Волонтер» – poruch.me
- Teenergizer – teenergizer.org/consultations
- Гуманітарна місія «Проліска» – proliska.org/pro-gumanitarnu-misiju
- Національна дитяча «гаряча лінія» – 116111, 0 800 500 225
- Ветеранський простір надає психологічну допомогу дітям, які переживають наслідки обстрілів або чиї родичі перебувають на фронті – <https://www.facebook.com/vtprostir>
- «Перемога» – Telegram-канал психологічної підтримки для осіб з 8 до 22 років – <https://t.me/+U83C2OkswW5mYzky>
- БО «Голоси дітей» – безоплатна психологічна допомога для дітей і батьків – 0 800 210 106 (безоплатно в межах України), +38 099 198 57 95 (з 9 до 20 години), voices.org.ua
- «Не дрібниці» – безоплатний сервіс психологічної підтримки підлітків www.notrivia.com.ua

(<https://phc.org.ua/news/psikhologichna-dopomoga-dityam-bezoplatni-poslugi-pid-chas-viyni>, 01.06.2026)

===

Психологічна допомога дружинам і чоловікам військових: де шукати підтримку безоплатно

Поки військові перебувають на службі, їхні близькі також живуть в умовах постійної напруги. Очікування новин, тривога за життя та здоров'я коханої людини, самотійне вирішення побутових і сімейних питань можуть поступово виснажувати. Тому психологічна підтримка потрібна не лише військовим – звернутися по допомогу можуть і їхні дружини та чоловіки.

Водночас така допомога не обов'язково має бути дорогою. В Україні працюють програми та центри, де партнери військовослужбовців можуть отримати психологічні консультації безоплатно. Розповідаємо, куди можна звернутися по підтримку та які можливості доступні родинам військових.

«Жіноча Сила України»: психологи, соціальні консультації та групи підтримки

У березні 2022 року громадська організація «Громадський рух «Жіноча Сила України» запустила проєкт «Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців». Команда працює із сім'ями військових ще з 2014 року та допомагає не лише з психологічними запитами, а й із соціальними питаннями.

Психологічну консультацію можна отримати телефоном. Звернутися можна, якщо виникають труднощі у спілкуванні з військовослужбовцем, складно самотійно впоратися з тривогою, емоційним виснаженням чи переживанням втрати. Також фахівці допомагають, коли через службу близької людини виникають проблеми у подружніх або сімейних стосунках.

Окремо можна звернутися через емоційні труднощі у дітей або ситуації, коли людині просто бракує підтримки та відчуття, що її досвід розуміють. Серед запитів також – проблеми зі сном та апетитом, відчай, тривожність і виснаження.

Якщо телефонної розмови недостатньо, консультанти можуть запропонувати онлайн-сесію для глибшого опрацювання проблеми.

Телефони:

- 0 800 332 720 – Україна;
- +48 226 022 512 – Польща.

Дзвінки безкоштовні. Лінія працює щодня з 10:00 до 20:00.

Допомогу можуть отримати військовослужбовці та їхні родини, ветерани й члени їхніх сімей, рідні зниклих безвісти захисників і захисниць, сім'ї полеглих воїнів та близькі військових, які перебувають у полоні.

За тими самими номерами фахівці проєкту також консультують із соціальних питань. Зокрема, можуть пояснити, як встановити контакт із військовою частиною, куди звертатися щодо питань проходження служби, як оформити виплати та пільги.

Також можна отримати інформацію про дії у випадку, якщо з військовим немає зв'язку, та дізнатися, на яку допомогу має право родина після втрати близької людини.

Для кожної ситуації консультанти можуть підказати подальший маршрут звернення та необхідні контакти.

Ще один вид допомоги, який надають в рамках проєкту «Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців» – групи підтримки. Їх проводять для дружин і матерів захисників, родичів зниклих безвісти або полонених військовослужбовців, сімей, які втратили близьких, а також дітей військових.

Зустрічі модерують психологи, а їхня мета – створити простір для спілкування з людьми зі схожим досвідом та допомогти учасникам краще впоратися з емоційним навантаженням. Зареєструватися в одну з груп можна за посиланням.

#ВАРТОЖИТИ: психологічна підтримка для військових та їхніх близьких

Ще один варіант допомоги – лінія психологічної підтримки кол-центру #ВАРТОЖИТИ. Команда складається зі 117 фахівців із досвідом роботи від трьох до 15 років. Серед них є психологи, які працюють із військовими, ветеранами, людьми після полону, а також сім'ями загиблих і зниклих безвісти.

Щоб отримати консультацію, потрібно зателефонувати за номером 5522 та обрати 2 – це лінія психологічної підтримки військових та їхніх близьких.

Для абонентів Lifecell, Vodafone та Київстар дзвінки безкоштовні.

Лінія працює з понеділка до п'ятниці з 11:00 до 19:00.

Veteran Hub: допомога психолога онлайн та наживо

Безоплатні психологічні консультації також надає Veteran Hub. По допомогу можуть звертатися не лише воїни, ветерани та ветеранки, а й їхні дружини, чоловіки, кохані люди та інші члени родини. Окремо допомога доступна сім'ям полеглих воїнів, родичам зниклих безвісти та близьким людей, які перебувають у полоні.

Психологи Veteran Hub працюють, зокрема, із проблемами адаптації, тривогою та панічними думками, труднощами у стосунках, вигоранням, втратою цінностей і переживанням втрати.

Спочатку фахівець допомагає визначити основний запит і зрозуміти, яка підтримка потрібна. За потреби можна отримати короткострокове консультування – до п'яти зустрічей. Якщо необхідна довша терапія, спеціалісти допоможуть знайти відповідного фахівця.

Отримати консультацію можна телефоном на 067 348 28 68. Лінія підтримки працює щодня з 9:01 до 21:00.

Також можна звернутися особисто до просторів Veteran Hub:

- Київ – Верхній Вал, 2а;
- Вінниця – Славетна, 29.

Крім того, психологічна допомога доступна через мобільний офіс у Київській та Вінницькій областях.

ГО «Вільний Вибір»: індивідуальні консультації та терапевтичні групи

Громадська організація «Вільний Вибір» із 2015 року надає безоплатну психологічну підтримку захисникам, захисницям та їхнім родинам. Фахівці працюють із доказовими методами психотерапії.

Щоб отримати допомогу, можна зателефонувати або написати організації в одному з месенджерів. Після звернення спеціаліст підбирає психолога відповідно до потреб людини, після чого можна домовитися про консультацію.

Телефон: +38 (063) 64 64 991.

Лінія працює з понеділка до п'ятниці, з 9:00 до 19:00.

Організація також проводить індивідуальні консультації, групи підтримки, терапевтичні групи та кемпи.

Гаряча лінія Українського ветеранського фонду

Цілодобову психологічну підтримку можна отримати і через Гарячу лінію кризової та юридичної підтримки Українського ветеранського фонду.

Лінія працює з червня 2022 року, а з березня 2024-го тут також надають юридичні консультації.

Звертатися можуть військовослужбовці та їхні близькі, ветерани й ветеранки, члени їхніх родин, люди з інвалідністю внаслідок війни, ті, хто пережив полон, а також родичі полонених, зниклих безвісти та загиблих захисників і захисниць.

Допомога також доступна людям, які пережили окупацію, втратили житло або були змушені переїхати. Загалом звернутися може кожен, хто потребує психологічної підтримки.

Номер гарячої лінії: 0 800 33 20 29.

Консультації безкоштовні та доступні цілодобово. На лінії працюють 14 психологів, які мають спеціальну підготовку, зокрема щодо запобігання суїцидам. Головний психолог лінії Олександр Чаморсов – ветеран, тому в роботі також застосовується принцип «рівний – рівному».

Окрім індивідуальних консультацій, працюють чотири групи підтримки: для ветеранів та членів їхніх родин, для людей, які переживають втрату, а також терапевтичні та ресурсні групи для тих, хто постраждав через війну.

Нагадаємо, раніше *veteran.com.ua* також розповідав, як отримати психологічну підтримку ветеранам, які є ознаки того, що вам варто звернутися до фахівця та як обрати між психологом, психіатром та психотерапевтом.

(<https://veteran.com.ua/news/view/psihologichna-dopomoga-druzhinam-i-cholovikam-vijskovih-de-shukati-pidtrimku-bezoplatno>, 07.09.2026)

===

Психологічна, правова та інформаційна допомога – на Чернігівщині відкрили новий ветеранський центр

На Чернігівщині розширюють мережу просторів для підтримки захисників. У селищі Ріпки відкрили новий ветеранський центр, де можна отримати різноманітні послуги в одному місці – від психологічної допомоги до консультацій щодо працевлаштування, навчання та соціальної адаптації.

Про відкриття центру повідомили в Програмі розвитку ООН (ПРООН) в Україні.

Усі необхідні сервіси – в одному просторі

Новий центр працює за принципом «єдиного вікна». Це означає, що ветеранам, ветеранкам та їхнім родинам більше не потрібно звертатися до різних установ, аби отримати необхідну допомогу.

У просторі можна скористатися психологічною підтримкою, правовими консультаціями, інформаційним супроводом, послугами фізкультурно-спортивної реабілітації, а також отримати допомогу з професійною адаптацією. Також облаштовано коворкінг, кімнати для проведення зустрічей, простори для навчання та дозвілля. Приміщення оснащені сучасним обладнанням, меблями, комп'ютерною та офісною технікою.

У ПРООН зазначають, що фахівці центру пройшли спеціалізоване навчання, щоб надавати комплексну підтримку людям, які повертаються до цивільного життя після військової служби.

Робота громади та міжнародних партнерів

Простір відкрили в межах грантової ініціативи, яку втілювала громадська організація «Центр гуманістичних технологій «Ахалар»» у партнерстві з Ріпкинською громадою. Створення центру також підтримала Програма розвитку ООН (ПРООН) в Україні за фінансової підтримки Уряду Німеччини.

У ПРООН наголошують, що відкриття центру в Ріпках є частиною масштабної роботи зі створення доступної системи підтримки ветеранів на рівні громад.

(<https://veteran.com.ua/news/view/psihologichna-pravova-ta-informatsijna-dopomoga-na-chernigivshhini-vidkrili-novij-veteranskij-tsentr>, 29.07.2026)

===

Психологічна підтримка, арттерапія та адаптивний спорт: на Прикарпатті проведуть ретрит для ветеранів

Івано-Франківській області проведуть ретрит для ветеранів та ветеранок, зареєстрованих в області. Учасники зможуть безкоштовно пройти п'ятиденну програму відновлення та підтримки.

Ретрит відбудеться **21–25 вересня та 5–9 жовтня 2026 року** в оздоровчому центрі «Тепло крилатої душі» у селі Ценява Коломийського району. Центр працює зокрема з ветеранами, військовими та їхніми родинами.

Програма «Простір стійкості» поєднуватиме кілька напрямів підтримки:

- психологічну реабілітацію;
- сімейну та соціальну медіацію;
- біосугестивну терапію;
- майндфулнес-практики;
- тілесно-орієнтовану терапію;
- арттерапію;
- адаптивний спорт;
- фізичне відновлення;
- моделювання реальних життєвих ситуацій за допомогою симуляцій

та інтерактивного театру.

Участь у ретриті **безкоштовна**, але кількість місць обмежена. Долучитися можуть лише ветерани та ветеранки, зареєстровані в Івано-Франківській області.

Зареєструватися можна за посиланням.

За додатковою інформацією можна звертатися за телефонами:

Анжеліка:	068	707	25	50;
Юлія:	068	085	31	21;
Катерина:	067 991 95 25, 095 259 76 54.			

(<https://firtka.if.ua/blog/view/prostir-stiikosti-svii-sered-svoyikh>, 11.09.2026)

===

У Вінниці психолог допомагає ветеранам із порушеннями зору адаптуватися до цивільного життя – подробиці

У Вінниці впроваджують нові підходи до реабілітації ветеранів, які зазнали тяжких поранень на війні та мають порушення зору. Окрім медичної допомоги, важливу роль у відновленні відіграє психологічна підтримка, що допомагає людям адаптуватися до нових реалій і поступово відновлювати якість життя.

Одним із таких інструментів стала спеціальна методика роботи з мисленням та емоційним станом, яку застосовує психологиня Анна Діденко. В її основі – підходи, що раніше використовувалися для підготовки військових у

США, а нині адаптовані для допомоги ветеранам у процесі повернення до цивільного життя.

Робота з мисленням і внутрішнім станом

Програма занять побудована так, щоб поступово залучати учасників до глибшої роботи над собою. Спершу вони виконують нескладні вправи, а далі вчаться контролювати власні думки.

Ключовий акцент – на усвідомленні того, як внутрішні установки впливають на поведінку та самопочуття. Учасників навчають змінювати негативні сценарії мислення на позитивні. Така робота дозволяє відновлювати психологічну рівновагу.

«Це мій внесок у перемогу. Я роблю те, що можу. Даю ті інструменти, які поки що не представлені в публічному просторі, але які вони можуть додатково освоїти», – розповіла психологиня Анна Діденко.

Заняття проходять у вінницькому центрі комплексної реабілітації «Поділля», де з ветеранами працюють у супроводі асистентів. На зустрічі приходять військові, які повністю або частково втратили зір, а також цивільні пацієнти.

Комплексна допомога

Фахівці наголошують, що відновлення після важких травм не може бути швидким. Окрім лікування, ветерани потребують тривалої підтримки – як психологічної, так і соціальної.

У центрі допомога організована комплексно: пацієнти отримують фізичну реабілітацію, працюють із психологами та поступово вчаться жити в нових умовах. За словами представників закладу, важливо не лише надати професійну допомогу, а й створити відчуття підтримки, яке є критично необхідним у період адаптації.

«Їм дуже складно переналаштуватися до нового життя. Саме тоді починають працювати психологи. Важливо стати для ветерана не просто спеціалістом, а й підтримкою. Це не про коротку допомогу – такі люди потребують тривалої реабілітації», – наголошує керівник відділення реабілітації Сергій Скиба.

Досвід тих, хто проходить відновлення

Учасники програми відзначають, що такі заняття допомагають їм краще впоратися з наслідками травм. Один із ветеранів – 47-річний В'ячеслав Садовський із Хмельниччини розповідає, що після втрати зору спочатку було складно налагодити спілкування та повернутися до активного життя. Зараз він опановує професію оператора комп'ютерного набору та планує працювати за новою спеціальністю. В'ячеслав ділиться, що участь у заняттях допомагає покращити емоційний стан і пам'ять.

Інший військовий – Олександр Ложко з Вінниччини, який зазнав поранення та частково втратив зір і слух, говорить, що пережитий досвід змінив його ставлення до життя – він почав більше цінувати прості речі.

«Контузія не минає вже майже рік. Око там і залишилося. У друге око також влетів невеликий уламок під переніссям, але його витягли – і я бачу. Мені дуже пощастило. Я сидів у кінці машини з гранатометом. Коли стався удар,

ймовірно ближче до водія, двері відчинилися, і мене просто викинуло назовні. Хлопці, які сиділи по центру, травмувались більше», – розповідає він.

Є й ті, хто спочатку скептично ставився до психологічних практик. Проте навіть короткий досвід участі в заняттях переконав їх у ефективності підходу.

Ветеран із Одеси Андрій Шебанов розповідає: «Все ж таки допомогло. Коли після поранення такий кризовий стан і все перед очима... скажу чесно – допомогло. Чому погодився? Бо навіть один урок дав мені результат», – поділився ветеран.

Фахівці підкреслюють: попри складність травм, адаптація можлива. Важливо поєднувати медичне відновлення з психологічною підтримкою, яка допомагає людині прийняти нові обставини та знайти ресурси для подальшого життя.

(<https://veteran.com.ua/news/view/u-vinnitsi-psiholog-dopomagaе-veteranam-iz-porushennyami-zoru-adaptuvatisya-do-tsivilnogo-zhittya-podrobitsi>)

===

Реабілітація і відпочинок: на Житомирщині Центр психосоціальної підтримки щоп'ятниці проводить зустріч ветеранів

24 липня у місті Бердичів ветерани та військовослужбовці взяли участь у прогулянці на плоті. Такий формат відпочинку організували у межах регулярних зустрічей, які щоп'ятниці проводить Центр психосоціальної підтримки ветеранів та людей, які постраждали внаслідок війни. Участь у заходах безкоштовна.

Ідея організувати для ветеранів відпочинок на воді виникла у менеджера Центру Назарія Мельника після власного досвіду психологічного відновлення на плоті ще у 2015 році.

За його словами, перебування на воді, спілкування з природою та побратимами допомагають ветеранам стабілізувати психоемоційний стан. Цього разу до прогулянки долучилися військовослужбовці та ветерани, зокрема люди, які пережили тяжкі поранення, ампутації та контузії.

"Я бачу, як вони посміхаються, як у них горять очі. Для мене це дуже важливо, і саме заради цього я працюю. Ми будемо робити такі заходи традиційними та регулярними, щоб ветерани, які повертаються зі шпиталів, також могли долучатися", — розповів Назар Мельник. Ветеран, військовослужбовець 68-ї окремої артилерійської бригади Андрій уперше став до лав ЗСУ у 2014 році під час третьої хвилі мобілізації. Після демобілізації повернувся до цивільного життя, однак із початком повномасштабного вторгнення знову пішов служити.

Він розповідає, що для ветеранів важливо мати можливість спілкуватися у колі людей із подібним досвідом.

"Війна змінює людину. Змінюється система цінностей, погляд на життя, ставлення до багатьох речей. Не всі можуть повернутися до попередньої роботи чи способу життя. У військових є досвід, який важко передати словами. Часто

ветерану достатньо сказати одне речення побратиму — і той одразу все зрозуміє", — сказав Андрій.

Ветеран Віктор добровільно вступив до ЗСУ у березні 2022 року. У грудні того ж року під час мінометного обстрілу на Донеччині зазнав тяжких поранень, унаслідок яких втратив кисті обох рук, частково зір і слух. Для нього такі зустрічі стали можливістю регулярно спілкуватися з побратимами та відпочивати разом із ними.

"Мені дуже подобається ця прогулянка на воді. Я вперше плаваю на плоті. Дуже класно відпочивати з компанією, тому що можна поспілкуватися. Природа завжди зцілює. Я постійно чекаю цих зустрічей із ветеранами та побратимами", — розповів Віктор.

Ще один ветеран Андрій зараз проходить реабілітацію разом із сином. За його словами, до центру він прийшов вдруге й планує продовжувати відвідувати такі зустрічі.

"Служив у 33-му інженерному батальйоні ДШВ, який зараз уже є полком. У березні 2025 року ми будували антидронові тунелі — тоді прилетіло. Що саме прилетіло, не знаю. Мені подобаються зустрічі з ветеранами. Раніше я про них не знав, а зараз тут уже вдруге. Тепер ходжу сюди на реабілітацію разом із сином", — сказав ветеран Андрій.

Психологиня Центру психосоціальної підтримки Тетяна Фарбота розповіла Суспільному про те, що психологічне відновлення відбувається не лише під час індивідуальних консультацій. Спільні активності на природі дають ветеранам можливість змінити обстановку, знизити рівень напруги та відчувати себе у безпечному середовищі.

"Природа та вода мають заспокійливий ефект. Вони допомагають зменшити тривожність, емоційне виснаження, відновити внутрішній ресурс і хоча б ненадовго переключитися від щоденних переживань. Групові зустрічі допомагають людям відчувати, що вони не самі", — сказала психологиня.

За словами Тетяни Фарботи, регулярне спілкування у колі побратимів допомагає ветеранам поступово ставати більш відкритими, емоційно стабільними та впевненими у власних силах.

Тетяна Фарбота також сказала, що у Центрі психосоціальної підтримки зазначають, що прогулянки на плоті — лише один із напрямів роботи з ветеранами. Також для них організовують спортивну риболовлю та інші спільні активності на природі.

(<https://suspilne.media/zhytomyr/1363282-reabilitacia-i-vidpocinok-na-zitomirsinii-centr-psihosocialnoi-pidtrimki-sopatnici-provodit-zustric-veteraniv/>, 24.07.2026)

Обслуговування бібліотеками користувачів у період виникнення стресових ситуацій

Шлях до відновлення: у бібліотеці Кам'янського розпочалися ресурсні зустрічі з елементами арт-терапії

У Центральній міській бібліотеці ім. Т. Шевченка стартував цикл арт-тренінгів із психологічного відновлення

Центральна бібліотека міста продовжує ставати майданчиком для важливих соціальних ініціатив. Нещодавно тут відбулася перша зустріч у межах нового проєкту психологічної підтримки, який реалізується у співпраці з Благодійним Фондом «Карітас Кам'янське».

Ведуча курсу - Марина Клименко, магістр психології, арт-терапевт та сертифікований тренер. Формат участі «відкритої групи», де кожен може доєднатися до занять у зручний для себе час. Зустрічі планується проводити раз на місяць.

«Ми плануємо проводити ресурсні зустрічі, де головним інструментом буде арт-терапія. Це безпечний та екологічний простір, де немає оцінок чи критики, а є лише щирість та підтримка», - зазначила психологиня під час знайомства з групою.

Зустрічі тривають близько півтори години та спрямовані на те, щоб допомогти дорослим мешканцям міста знайти нові життєві орієнтири та відновити душевну рівновагу в складні часи.

Наступні зустрічі проведуть у бібліотеці за адресою: проспект Тараса Шевченка, 14.

Раніше ми повідомляли, що у Кам'янському відкрили простір для спілкування та підтримки. Це простір, де люди віком 60+ (зокрема й ті, хто змушений був покинути свої домівки через війну) можуть знайти підтримку, захист своїх прав та нове коло спілкування. Окрема увага приділяється маломобільним людям. Працівники закладу зазначають: ви можете прийти та зареєструвати своїх близьких, які не можуть пересуватися самостійно. За такою людиною буде закріплений працівник, який надаватиме необхідну опіку.

(<https://kamenskoe.city/news/view/shlyah-do-vidnovlennya-u-bibliotetsi-kamyanskogo-rozpochalisya-resursni-zustrichi-z-elementami-artterapii>)

===

Занепад бібліотек через війну: як зменшилися закупівлі нових книг за 4 роки

Повномасштабна війна, а разом з нею брак фінансування стали причиною занепаду українських бібліотек. З 2022 року держава призупинила програму оновлення бібліотечних фондів. Якщо до початку втретєння бібліотеки щорічно оновлювали 1,3-2,3 мільйонами нових

книг, то протягом останніх чотирьох років ці обсяги скоротилися більше ніж вдвічі. Нині частину книг для поповнення бібліотек під час війни продовжують закуповувати територіальні громади, однак їхня кількість низька і значно поступається довоєнним державним закупівлям. Детальніше – на інфографіці «Слово і діло».

Як поповнювали бібліотеки до вторгнення рф

З 2016 по 2022 рік діяли низка програм, завдяки яким оновлювали фонди українських бібліотек – загальнодержавні, комунальні, галузеві. У 2016 і 2017 роках для бібліотек закупили 1 млн 301 тис. і 1 млн 673 тис. книг відповідно. У 2018 році запрацювала державна програма оновлення бібліотечних фондів і саме того року обсяг поповнення новими книгами був найбільшим за останні десять років – придбали 2 млн 374 тисячі книг на 242 млн грн, з яких 986,4 тис. книг – за державною програмою. Програма пропрацювала чотири роки – до початку російського вторгнення. У 2019 році було закуплено 1 млн 997 тисяч книг (669,6 тисячі – за державною програмою), у 2020-му – 1 млн 302 тисячі книг (381 тисячу – за державною програмою) у 2021-му – 1 млн 383 тисячі (331 тисяча за державною програмою).

Велика війна і бібліотеки: заморожування держпрограми і руйнування

У 2022 році державні закупівлі книг для бібліотек призупинили, в цілому у перший рік великої війни до бібліотечних фондів надійшло рекордно мало нової літератури – 182 тисячі екземплярів.

У 2023 році обсяги поповнення бібліотек збільшилися до 751 тисячі нових книг, у 2024-му – до 710 тисяч. Торік до українських бібліотек завезли 628 тисяч нових книг, що більше ніж удвічі менше від обсягів десять років тому.

Українська видавнича асоціація з посиланням на дослідження Texty повідомляла, що станом на кінець осені 2025 року через бойові дії було зруйновано понад 130 бібліотек, ще майже 750 потребували ремонту. Загалом за час повномасштабної війни українські бібліотеки втратили більш як 1,5 млн видань. Як відомо, під час окупації окремих міст і сіл росіяни масово спалювали українську літературу.

Скільки книг для бібліотек закупають територіальні громади

У 2023 році громади закупили для бібліотек близько 80 тисяч книг, виділивши 24 млн грн. У 2024-му обсяги закупівель зросли до 100 тисяч видань, у 2025-му – до 140.

Результати опитування Українського інституту книги показали, що майже 60% громад у 2024 році взагалі не виділили коштів на придбання книг. Найгірша ситуація – у Чернівецькій, Херсонській і Запорізькій областях.

Як зазначають у своєму дослідженні Texty, громади частіше звітують про косметичні ремонти і «створення просторів для культурної взаємодії», а не про закупівлю нових видань. Деякі бібліотеки продовжують роботу завдяки міжнародним грантам, благодійним фондам і громадським ініціативам, зокрема: програмі House of Europe, БФ «Толока», ініціативи «Бібліотечна країна», ГО «Реформація» та KyivBookFest, онлайн-проектам на платформі «Експеримент», акціям зі збору книжок від мережі книгарень, мистецьким конкурсам від Українського інституту книги тощо.

Однак така допомога не покривє базові потреби державних бібліотек. В Асоціації зазначають: якщо державна програма не відновиться і наступного року, бібліотечні фонди скоротяться ще на 10–15%.

Зазначимо, законопроект №5002 «Про бібліотеки і бібліотечну справу», що мав би посприяти збереженню й розвитку книгозбірень, досі не пройшов друге читання.

Нагадаємо, раніше ми розповідали, як активно українці купували книги під час повномасштабної війни.

Також повідомлялося, що станом на початок травня українці придбали майже 500 тисяч книжок в рамках державної програми «єКнига» з моменту її запуску.

(<https://www.slovoidilo.ua/2026/06/03/infografika/suspilstvo/zanepad-bibliotek-cherez-vijnu-yak-zmenshylysia-zakupivli-novykh-knyh-4-roky>, 03.06.2026)

===

Від початку повномасштабного вторгнення росія знищила 228 бібліотек в Україні, ще 678 зазнали пошкоджень. Загалом станом на кінець липня 2026 року постраждали 906 бібліотек. Про це повідомили у Мінкульті.

Бібліотеки стали другою за кількістю категорією зруйнованих або пошкоджених закладів культури після клубних установ. Загалом російська агресія пошкодила або повністю знищила 2625 об'єктів культурної інфраструктури. Лише протягом липня цей перелік збільшився ще на 49 об'єктів.

Руйнування зафіксували у 354 територіальних громадах, що становить майже чверть усіх громад України. Найбільше нових пошкоджень за останній місяць зафіксували у Сумській, Дніпропетровській, Запорізькій та Чернігівській областях.

Найчисельнішу групу серед постраждалих об'єктів культурної інфраструктури становлять клубні заклади. Від початку повномасштабної війни пошкоджено або зруйновано 1300 таких установ, із яких 283 повністю знищені.

Також російські атаки зачепили:

- 196 закладів мистецької освіти (25 зруйновано, 171 пошкоджено);
- 141 музей і галерею (20 зруйновано, 121 пошкоджено);
- 56 театрів, кінотеатрів і філармоній (4 зруйновано, 52 пошкоджено);
- 13 парків і зоопарків;
- 9 заповідників;
- 3 цирки;
- кіностудію в Києві.

Окремо у Мінкульті повідомили, що станом на кінець липня російські війська пошкодили або знищили 1990 об'єктів культурної спадщини, а лише за останній місяць їх кількість зросла ще на 41.

Росія веде системну війну проти української культури, прагнучи знищити нашу ідентичність. Особливо повторні удари по вже пошкоджених пам'ятках демонструють характер російської агресії проти української культури. Ми документуємо втрати та посилюємо аварійне реагування й

роботу із залучення ресурсів для відновлення, — зазначила віцепрем'єр-міністерка з питань гуманітарної політики — міністерка культури України Тетяна Бережна.

У міністерстві наголошують, що ці цифри не є остаточними. Через тимчасову окупацію майже всієї Луганської області та значних територій Запорізької, Донецької й Херсонської областей повний масштаб руйнувань культурної інфраструктури наразі встановити неможливо.

Нагадаємо, що від початку липня 2026 року росія неодноразово завдавала ракетних та дронівих ударів по Україні. Внаслідок них книжковий ринок втратив півтора мільйона видань.

(<https://tykyiv.com/news/rosiia-poshkodila-abo-znishchila-vzhe-2625-objektiv-kulturi-v-ukrayini-sered-nikh-228-bibliotek/>, 07.08.2026)

===

29 серпня, у День пам'яті захисників України, до акції «Стіл пам'яті» долучилися 995 бібліотек і бібліотечних установ, а також книгарні Readeat і «Сенс». Загалом символічні столи в пам'ять про загиблих українських військових облаштували у понад 6 тисячах локацій в Україні та за кордоном.

Учасники акції резервують столи для полеглих захисників і захисниць України, залишають на них соняхи, свічки, національну символіку, світлини військових та картки, куди відвідувачі можуть вписати імена людей, пам'ять яких хочуть ушанувати.

У переліку учасників цього річ є публічні, дитячі, університетські, обласні та сільські бібліотеки з різних регіонів України. Зокрема, до акції долучилися:

- Національна історична бібліотека України;
- Центральна бібліотека імені Тараса Шевченка для дітей у Києві;
- Сумська обласна універсальна наукова бібліотека;
- Чернігівська обласна універсальна наукова бібліотека імені Софії та Олександра Русових;
- Харківська державна наукова бібліотека імені Володимира Короленка;
- бібліотека Українського католицького університету та інші.

Серед учасників є й українська бібліотека в Токіо при центрі підтримки українців «Хімаварі».

Також «столи пам'яті» облаштували книгарні Readeat і «Сенс».

Загалом станом на 29 серпня на інтерактивній мапі акції зареєстровано понад 6 тисяч локацій. Окрім бібліотек і книгарень, до ініціативи долучилися заклади освіти й харчування, громадські та ветеранські організації, військові підрозділи й інші установи.

За кордоном акцію підтримали учасники у Польщі, Словаччині, Австрії, Чехії, Німеччині, Нідерландах, Естонії, Італії, Франції, Швейцарії, Фінляндії, Ірландії, США, Великій Британії, Канаді, Японії, Австралії та на Кіпрі.

Українська бібліотечна асоціація цього року окремо закликала бібліотеки долучатися до акції. Для цього у бібліотечних просторах пропонували облаштовувати окремі столи з пам'ятними табличками, соняхами, свічками або лампадками, українським прапором і книгами пам'яті чи аркушами, де відвідувачі можуть залишити імена загиблих.

Зокрема, Наукова бібліотека Національного університету біоресурсів і природокористування України долучилася до ініціативи другий рік поспіль разом із філіями у п'яти навчальних корпусах. *«На кожному столі символи, що промовляють без слів. Відкриті книги нагадують про недописані сторінки життів наших воїнів, серед яких були студенти, випускники, викладачі нашого університету»*, — зазначили у бібліотеці.

Акцію «Стіл пам'яті» започаткувала 2023 року Марія Грабар, дружина полеглого українського військового Іллі Грабара. З 2024 року Платформа пам'яті «Меморіал» та Фонд імені Іллі Грабара спільно розвивають ініціативу як загальнонаціональну традицію вшанування полеглих.

Ідея акції походить з американської традиції символічного столу для вшанування військових. В Україні її доповнили близькими для української культури символами пам'яті, зокрема соняхами, колосками та синьо-жовтими стрічками.

Масштаб акції щороку зростає. У 2023 році столи пам'яті облаштували близько 100 закладів, у 2024 році — понад 800, а у 2025 році на мапі було вже понад 3500 локацій у 16 країнах. У 2026 році кількість зареєстрованих місць перевищила 6 тисяч.

Як повідомлялося, у 2024 році до «Столу пам'яті» долучилися понад 800 закладів в Україні та за її межами. Серед книгарень участь брали Readeat, Book.ua, «Сенс» і кав'ярня «Букініст» у Коломиї. Book.ua тоді присвятила свій стіл полеглому поету й військовому Максиму Кривцову.

Як повідомлялося, в день пам'яті захисників в Україні запустили також проєкт пам'яті людей літератури, убитих росією «Недописані». Нині в переліку 289 імен.

(<https://chytomo.com/do-aktsii-stil-pam-iati-doluchylisia-majzhe-tysiacha-bibliotek-i-knyharni/>, 29.08.2026)

===

Окупанти спалили майже 10 млн українських книг: влітку 2026 року росіяни перевершили нацистів за ефективністю книгозбирання

Доки Україна вибиває в росії нафтопереробні заводи, нафтобази та склади Wildberries, росіяни цілеспрямовано знищують українське книговидавництво.

Українські далекобійні удари спрямовані на об'єкти, які наповнюють бюджет держави-агресорки, постачають загарбницько-окупаційну російську армію паливом, підтримують ворожу логістику та, відповідно, дають росіянам змогу продовжувати війну.

Натомість армія російської федерації діє за іншою логікою, прагнучи знищити не лише Україну як державу, але й саму українську націю як політичну та культурну спільноту.

Поряд з енергетикою, промисловістю та транспортом російські агресори системно знищують українську науку та культуру. Зокрема, під нищівними ударом опинилась українська книга, яку окупанти намагаються системно знищувати. З цією метою росіяни б'ють по видавництвах, друкарнях, складах готової продукції, книгарнях та бібліотеках.

Попередники росіян — нацисти ХХ століття

10 травня 1933 року в Берліні та інших університетських містах Німеччини відбулися організовані спалення книжок. За даними Меморіального музею Голокосту у США, підтримані владою пронацистські студентські організації влаштували такі акції більш ніж у двадцяти містах.

Тоді у вогонь кидали десятки тисяч видань авторів, оголошених «небажаними» — це були єврейські письменники, соціалісти та пацифісти, ліберальні та демократичні інтелектуали. Їхні книги вилучали університетських і публічних бібліотек, книжкових магазинів та приватних зібрань.

Після початку Другої світової війни цю політика зі знищення небажаних для нацистів книг поширили на окуповані третім рейхом країни. Спеціальні нацистські структури вилучали книжкові й архівні колекції у єврейських громад, наукових установ, політичних організацій та приватних власників. Частину рідкісних видань вивозили до Німеччини для контрольованих режимом дослідницьких фондів, а дублікати й «небажану» літературу знищували.

російські окупанти почали нищити книги вже з 2014 року

Після анексії Криму у 2014 році російська окупаційна влада почала вилучати українські підручники та книжки зі шкіл і бібліотек та замінювати їх російськими. Amnesty International у матеріалі про десять років окупації Криму зазначає, що українські книжки вилучали з бібліотек, що стало одним із елементів руйнування української та кримськотатарської ідентичності на півострові.

Представництво Президента України в Автономній республіці Крим, посилаючись на дослідження Української Гельсінської спілки з прав людини «Освітнє поле на тимчасово окупованих територіях України (2014–2019 рр.)», повідомляло, що після окупації почалася заміна українських підручників російськими, а зі шкільних бібліотек у Криму вилучили всі підручники, за якими діти навчалися до 2014 року.

Збереглися також свідчення про фізичне знищення українських книг у тимчасово окупованих районах Луганської та Донецької областей. «Російськомовні підручники з'явилися одразу... Нові українські книги зникли. Під час окупації для навчання використовувалися старі книги 2004 року, 2000-х років. У нас були книги такого віку. Усі нові видання на той час — вони зникли. Найімовірніше, їх спалили», — згадував один із тих, хто навчався після 2014 року на території так званих «народних республік».

У поданій Україною до ЮНЕСКО доповіді про виконання Конвенції проти дискримінації в освіті зазначалося, що на тимчасово окупованих територіях

створена росіянами адміністрація відмовлялася від підручників, надрукованих в Україні, а за повідомленнями медіа українські підручники спалювали та знищували. Так російські окупанти діяли в Україні подібно до нацистів другої третини XX століття.

Знищені українські книги заміняють російською пропагандою

Після 2022 року ця політика продовжилася та поширилася на інші тимчасово окуповані території України. Окупаційні адміністрації вилучають українські видання, формують списки «екстремістської» літератури та наповнюють інформаційний простір російською пропагандою.

У липні 2026 року Центр протидії дезінформації повідомив, що російська влада підготувала для шкіл і бібліотек новий список так званої Z-літератури, яка героїзує окупаційні війська, виправдовує агресію та має використовуватися для позакласного читання дітей.

Схема, як бачимо, залишається тією самою, що й у нацистській Німеччині — спочатку з публічного простору вилучають і знищують шкідливі з точки зору встановленого режиму книги, а потім заповнюють вільне місце агресивною пропагандистською літературою, що закріплює офіційну ідеологію.

Утім, росіяни не тільки повторили, але й перевершили своїх нацистських попередників. Окрім вилучення і знищення українських книг на тимчасово окупованих територіях, вони вдалися до планомірного систематичного знищення українського книговидавництва в цілому.

Хронологія книговидавництва влітку 2026 року

2 липня у Києві російський удар знищив центральний склад логістичного партнера BookChef — Denka Logistics. На складі зберігалася близько 800 тисяч книжок видавництва. Того самого дня була пошкоджена друкарня «Мегаполіграф», де саме друкували підручники до нового навчального року. Під ударом опинилося також виробниче обладнання, папір та продукція, яка перебувала у процесі друку.

19 липня у Києві під час масованої атаки росіяни одночасно вдарили по кількох ланках видавничого виробництва. Склад «Книголаву» був знищений разом із приблизно 250 тисячами книжок. Одне з найбільших українських поліграфічних підприємств — друкарня «Конві» — втратило близько 5 тисяч квадратних метрів виробничих площ. Загалом там було знищено або пошкоджено близько 600 тисяч книжок різних видавництв, серед них значна кількість шкільних підручників.

1 серпня у Харкові російські реактивні безпілотники двічі влучили у спільний автоматизований логістичний центр RNK-Ranok та мережі «КнигоЛенд». Як повідомило видавництво «Фабула», на складі зберігалася продукція «Ранку», Readberry, «Жоржа», «Фабули», «Ще однієї сторінки», Varvar Publishing, «Основи», «Своє», Korali Books, «Кенгуру», 4mamas та інших видавництв.

Пожежа знищила близько 8 мільйонів примірників 28 тисяч найменувань книг. Серед них були приблизно 600 тисяч шкільних підручників. Попередні збитки оцінювали приблизно у 1 млрд гривень. Тим самим ударом було знищено і склад видавництва настільних ігор Rozum.

5 серпня росія знову вдарила по книжковій логістиці — цього разу по резервному складу BookChef, який використовували після знищення основного складу 2 липня. Видавництво повідомило про втрату ще понад 100 тисяч книжок — як складських залишків, так і новинок, що щойно надійшли з друкарень. Таким чином, дві російські атаки менш ніж за півтора місяця знищили близько 900 тисяч книжок BookChef.

Станом на 3 серпня профільне видання «Читомо» оцінювало втрати у щонайменше 9,65 млн примірників, а після знищення ще понад 100 тисяч книжок BookChef 5 серпня документований мінімум зріс приблизно до 9,75 млн книжок.

Книги знищують в промислових масштабах, щоб ліквідувати українців як націю

Наведений перелік далеко не повний, адже впродовж широкомасштабного вторгнення й особливо влітку 2026 року під ударами російських окупантів одночасно опинилися всі ключові етапи книжкового виробництва та розповсюдження книг: офіси видавництва, друкарні з сировиною й обладнанням, склади з готовими накладами, великі логістичні центри, книгарні й бібліотеки.

Станом на кінець червня 2026 року Міністерство культури повідомило про 890 пошкоджених або зруйнованих внаслідок російської агресії українських бібліотек. При цьому здійснити повний підрахунок неможливо через окупацію частини територій України.

Сучасна далекобійна зброя дозволяє росіянам легко перевершувати нацистів за ефективністю, знищуючи сотні тисяч та мільйони примірників книг без потреби звозити їх на площу та розкладати величезне багаття. Влучання ракет та дронів по інфраструктурі книговидавництва критично руйнує цілу галузь.

Системність російських ударів по книговидавництву повністю виключає будь-яку випадковість і дозволяє говорити про цілеспрямовану стратегію зі знищення української книги. Так росіяни прагнуть позбавити українців змоги читати власною мовою, берегти та розвивати національну культуру, вивчати свою історію, виховувати на українських текстах дітей і відтворювати себе як окрему політичну та культурну націю.

Саме книга зберігає мову, історичну пам'ять, уявлення про власну державу та передає їх наступному поколінню. Тому знищення книжкової інфраструктури вкладається у ширшу мету росії — ліквідувати не лише українську державність, але й українську національну ідентичність.

(<https://armyinform.com.ua/2026/08/11/okupanty-spalyly-majzhe-10-mln-ukrayinskyh-knyg-vlitku-2026-roku-rosiyany-perevershyly-naczystiv-za-efektyvnistyu-knygovbyvstva/>, 11.08.2026)

===

Не лише книги: як бібліотека адаптується до викликів війни та сучасності
Повномасштабне вторгнення прискорило цифровізацію бібліотек у Сумах, де гаджети стали частиною роботи поруч із звичайними способом читання.

Сумська обласна універсальна наукова бібліотека сьогодні поєднує традиційні та сучасні формати роботи. У читальній залі відвідувачі працюють як із друкованими виданнями, так і з гаджетами: переглядають матеріали онлайн, продовжують термін користування книгами дистанційно, стежать за оновленнями у соцмережах. Так бібліотека адаптується до умов війни та цифрової епохи.

Після початку повномасштабної війни життя бібліотеки, як і всього міста, різко змінилося. Двері закладу були зачинені до квітня, але згодом робота поступово відновилася - вже з урахуванням нових умов і постійної небезпеки.

«Коли почалася війна, бібліотека не працювала до квітня. Потім поступово все почало відновлюватися, і ми зрозуміли, що маємо пристосовуватися до нової реальності. Найголовніше - це безпекова ситуація. Ми переживаємо як за відвідувачів, так і за унікальний фонд бібліотеки, тому є певні обмеження. Але водночас ми удосконалюємося і підлаштовуємося», - розповідає заступниця директора з питань соціокультурної роботи Лариса Титеренко.

Як змінилося життя книгозбірні під час війни

Попри війну, бібліотека не припинила культурного життя. Навпаки - активізувала його, шукаючи нові можливості взаємодії з читачами.

«Ми стараємося проводити різні заходи: презентації книг, зустрічі, вшанування українських і сумських діячів. Це дуже важливо для збереження мистецької складової у наші часи. Також реалізовуємо психологічні програми — наприклад, разом із Данською радою у справах біженців. Вони проводять зустрічі, розповідають, як зберігати спокій, організовують майстер-класи з медичної допомоги, різні бесіди. Усе для того, щоб люди могли тримати внутрішню рівновагу в умовах сирен і небезпеки», — додає вона.

Нові потреби сучасних читачів

У бібліотеці справділюдно, особливо в періоди навчання, або ж коли проводяться різноманітні заходи. Студенти приходять працювати з джерелами, готуються до занять, шукають тишу, якої часто бракує вдома.

Водночас змінюється і сама бібліотека. Вона активно виходить у інтернет-простір, щоб залишатися доступною навіть тоді, коли фізичне середовище обмежене.

«Щодо гаджетів — вони допомагають, якщо користуватися ними розумно. Через соцмережі можна дізнатися всі новини, події, а також продовжити термін користування книгою. Але хочу наголосити: живе читання завжди буде актуальним. Навіть студенти звертаються до книги як до першоджерела. В інтернеті багато інформації, але не завжди вона якісна, тому її перевіряють за книгами», — пояснює Лариса Титеренко.

Цю думку підтверджує і сама практика бібліотеки: тут не тільки беруть книги, а й приносять свої. «Наш проєкт “Подаруй книгу” показує, що гаджети не витіснили читання. Люди приносять вже прочитані книги з дому, передають їх іншим. Це прекрасний обмін досвідом і пам'яттю», — каже вона.

Мовні клуби та онлайн-формати

Ще одним доказом того, що бібліотека живе в ритмі часу, є мовні клуби, які поєднують офлайн і онлайн-формати.

«У нас працюють п'ять клубів іноземних мов. Можна безкоштовно вивчати англійську або німецьку. Вікова категорія необмежена — є навіть люди старші 70 років. Але більшість — це учні старших класів. Є різні рівні: від початкового до просунутого», — розповідає керівниця відділу документів іноземними мовами Світлана Ващенко.

Частина занять відбувається онлайн — і тут гаджети стають незамінними.

«Для носіїв мови заняття проводить пані Наталя — вона американка. Вони проходять у Zoom. У цьому випадку технології справді дуже допомагають», — додає вона.

Місце для підтримки і відновлення людей

Окрім навчання, у бібліотеці знаходять місце і для неформального спілкування та відновлення.

«Ми проводимо “кінотайми” — це легкий спосіб вивчення мови через фільми. Також діє проєкт “Майстерня емоцій”, де кожен може прийти, поділитися почуттями або просто побути в спокої. Хтось приходить зі своїм ноутбуком попрацювати, а якщо потрібно — ми можемо надати техніку», — говорить Світлана Ващенко.

Нові умови і нова робота

У цих повсякденних моментах і розкривається нова реальність праці бібліотеки. Вона вже давно вийшла за межі традиційного уявлення про місце, де лише зберігають книги.

Сьогодні, серед сирен, це місце, яке поєднує освітню, інформаційну та соціальну функції. Бібліотека працює як місце доступу до знань і одночасно як підтримка для громади. У період змін і труднощів вона зберігає свою роль, водночас адаптуючись до сучасних умов і розширюючи формати роботи. Між війною і цифровою швидкістю бібліотека знаходить свій баланс. Вона використовує гаджети як інструмент, але не втрачає своєї сутності — живого зв'язку з книгою і відвідувачами. І, можливо, саме ця здатність поєднувати різні сфери робить бібліотеку актуальною в усі часи.

(<https://dancor.sumy.ua/articles/leisure/576163>, 20.04.2026)

===

Єдиний безпечний простір у місті: як бібліотека у Південному змінила формат роботи через війну

У місті Південному Харківської області заклади освіти працюють дистанційно через відсутність укриттів. Єдиним місцем для очних занять вчителів з учнями стала місцева бібліотека — там облаштували укриття, в яке можна спустатися під час тривоги.

Про це Українському Радіо Харкова розповіла директорка КП "Південна міська публічна бібліотека" Південної міської ради Наталія Цурікова.

За її словами, повернутись до роботи бібліотеці дозволили на третій місяць повномасштабної війни. Кількість відвідувачів зросла після оновлення книжкового фонду.

"Наші жителі приходили казали: А ми не знали, що у вас 65 тисяч фонду". У нас є художня, галузева, історична й краєзнавча (*література — ред.*), — розповідає директорка бібліотеки.

Згодом у закладі обладнали укриття, й після перевірки ДСНС дозволила проводити у закладі заняття для дітей.

"Тоді больовою точкою у нас був перший-другий клас. Не можна дитину навчити онлайн. Треба, щоб вчитель прослідкував за її рукою, щоб все доніс живим голосом. Ми почали запрошувати малечу з класними керівниками. Вони вибирали вільний від спілкування онлайн час та приходили сюди", — каже Наталія Цурікова.

Кількість учнів, які відвідували очні заняття поступово зростала, каже Цурікова.

Батьки побоювалися. З 28 учнів перших класів спочатку приходили 12, потім 15, а потім 20.

Нині офлайн-заняття у бібліотеці відвідують 700 дітей, серед яких і школярі з сусідніх населених пунктів, каже Наталія Цурікова.

"Тут, крім навчання за основними предметами, є мистецька творчість. Наші перші класи виступали на міському святі. Їм в більшості по п'ять років і вони чудово читають вірші, танцюють та грають разом", — каже директорка бібліотеки.

З 2023 року у бібліотеці працюють психологи. За словами директорки бібліотеки, у 2025 році фахівці провели понад 30 занять для дітей із прийомних родин та сімей ВПО.

"Батьки, які бачать щось не те в розвитку своєї дитини, всі тут. Я своїх онуків привозила сюди знімати стрес після того, як Яковлівку розбомбили — діти були дуже налякані. Сюди психологи приводили собаку, вона як лікар, діти з нею гралися", — розповідає Наталія Цурікова.

Попри дистанційний формат роботи шкіл у Південному, бібліотека продовжує функціонувати як офлайн-центр. За словами Наталії Цурікової, двері закладу залишаються відкритими для всіх учнів громади та переселенців.

(<https://suspilne.media/kharkiv/1256028-edinij-bezpecnij-prostir-u-misti-ak-biblioteka-u-pivdennomu-zminila-format-roboti-cerez-vijnu>/<https://suspilne.media/kharkiv/1256028-edinij-bezpecnij-prostir-u-misti-ak-biblioteka-u-pivdennomu-zminila-format-roboti-cerez-vijnu/>, 15.04.2026)

===

Детективи, фентезі, історія України, психологія: які книжки і на яку суму отримали бібліотеки Кропивницького в 2026 році

У 2026 році книгозбірні Кропивницької міської централізованої бібліотечної системи отримали 2108 книг. Більшість — художні різних жанрів. Решта — історія України й світу, мовознавчі видання і на тему психології — про ментальне здоров'я й самореалізацію. Відбираючи літературу, у бібліотеках намагаються задовольнити попит читачів.

Про це Суспільному розповіла директорка міської системи Світлана Барамба.

За її словами, загальна вартість отриманих книг — 576 610 гривень. Загалом у системі 19 міських бібліотек. Серед них п'ять дитячих.

Звідки до бібліотек надійшли нові книги

За словами Світлани Барамби, книги з'являються з різних джерел. Їх бібліотеки або купують (за бюджетні або зароблені бібліотекою гроші), або виграють у конкурсах чи приймають у подарунок.

Більшість книг цього року в Кропивницькій міській бібліотечній системі купили за гроші **місцевого бюджету**. Для цього Кропивницька громада виділила 373 тисячі гривень. Їх розподілили пропорційно кількості читачів у бібліотеках.

«За гроші спеціального фонду (бюджету розвитку) Кропивницької громади (285 876 гривень) провели тендерні закупівлі й придбали 821 примірник. А з інших статей місцевого бюджету отримали надзвичайно важливі на сьогодні книги — 38 примірників «Непереможені. Рік 2023». Сума — 60 800 гривень. І також шість примірників «Українсько-англійського словника» шрифтом Брайля. Автор — молодий і талановитий викладач Ярослав Сидоренко. Сума — 22 728 гривень. Книгу видали коштом Кропивницької міської ради. Крім цього, надійшло 200 туристично-реklamних брошур про Кропивницький», — розповіла Світлана Барамба.

За гроші, зароблені на **платних послугах** (запис, перереєстрацію, копіювання, друк та інші), у бібліотеках з'явилися 38 примірників книги «Минула ще одна доба війни. Фронтовий щоденник» і 34 примірники дитячої краєзнавчої книги «Скарби дідуся Славка». Автор першої — військовий Ігор Грабовий. Авторки другої — кропивничанки Інна Тільнова та Світлана Листюк.

Також 76 книг отримали від **Українського інституту книги** і 11 — від **Національної асоціації** дослідників Голодомору- геноциду українців, Всеукраїнського товариства «Просвіта» імені Тараса Шевченка, Конгресу української інтелігенції та Міжнародної асоціації дослідників Голодомору- геноциду. Це історичні видання.

Ще один ресурс — співпраця з **благодійниками** й участь у різних конкурсах й **проєктах**. У 2026 році громадська організація «Всеукраїнська ліга організацій осіб з інвалідністю зору «Сучасний погляд» подарувала бібліотеці-філії №18 вісім примірників шрифтом Брайля для дітей. Це книги з історії, про космос та художню літературу. А організація «Український ПЕН» передала міській системі 136 примірників художньої літератури англійською мовою.

І також книги бібліотекам **дарують** місцеві читачі й автори. Надійшло 393 примірники на суму майже 49 тисяч гривень.

Як бібліотеки відбирають літературу

При виборі книг керуються державною політикою і основними подіями в літературному житті країни, розповіла Світлана Барамба.

«Ми враховуємо законодавство й різноманітні всеукраїнські програми та проєкти. На сьогодні особлива увага приділяється ментальному здоров'ю та психосоціальному розвитку. Тому книги з цієї тематики обов'язково включаємо

до списків на закупівлю. І також слідкуємо за шкільною програмою, за літературними преміями, конкурсами, рейтингами».

Також кожна філія аналізує читацькі запити. Кропивничани стабільно беруть у бібліотеках художні книги, літературу з історії України й світу (особливо про сучасні події), мовознавства. Зріс попит на літературу з психології, самореалізації.

Яку саме художню літературу і яких авторів читають люди

Визначити, які саме автори сьогодні найпопулярніші, складно, розповіла Світлана Барамба.

«У кожному жанрі є свої лідери та свої читацькі уподобання. Наприклад, у тематиці жіночої долі особливо популярні книги Дарини Гнатко, Наталії Гурницької, Світлани Талан, Дари Корній, Ніни Фіалко. На піку популярності класичні детективи й детективи, з елементами психологічного трилеру — Ілларіон Павлюк, Світлана Тараторіна, Андрій Кокотюха, Василь Добрянський. Має своїх прихильників і історична тематика — тут популярністю користуються книги Василь Шкляр, Марія Матіос, Володимир Лис, Софія Андрухович. Ще один жанр, який стрімко набирає популярності — фентезі й фантастика. У фондах системи його представляють такі автори — Макс Кідрук, Світлана Тараторіна, Наталія Матолінець, Павло Дерев'янка, Метт Кауліц».

Також популярні художні книги про сучасні події в Україні й пов'язані з війною.

«Це особливо актуальна тема для читачів. Водночас кожен автор по-своєму бачить і осмислює ці події, має власний стиль, тому й тут складно назвати когось одного найбільш популярного. У фонді бібліотеки представлені твори Максима Кривцова, Артема Чеха, Віталія Запеки, Євгенії Кузнецової, Тамари Горіха Зерня, Валерія Маркуса та багатьох інших сучасних авторів».

Що відбувається з російською літературою в бібліотеках

У спадок від Радянського Союзу українським бібліотекам залишилися російськомовні видання. Їх повільно замінювали через брак грошей на нові книжки. Вперше велике постачання україномовної літератури отримали у 2018 році у межах Програми поповнення фондів публічних бібліотек від Українського інституту книги. У 2026 році частка україномовної літератури у міських бібліотеках — близько 60%. Книги і російських авторів поступово списують.

«Першими списували книги, зміст яких пов'язаний із роботою силових структур — детективи, бойовики, пригодницькі твори, а також книжки авторів, які відкрито підтримали збройну агресію Росії проти України. Наступний етап — поступова заміна російськомовної літератури інших жанрів сучасними україномовними виданнями. Окреме питання — так звана "класична російська література". Її також планують поступово скорочувати. Водночас повністю відмовлятися від усіх видань не планують: у фондах залишатимуться повні зібрання або найбільш знакові твори».

Списану літературу здають як макулатуру, а отримані гроші зараховують на спеціальний рахунок й купують нові книжки.

(<https://suspilne.media/kropyvnytskyi/1396766-detektivi-fentezi-istoria-ukraini-psihologia-aki-knizki-i-na-aku-sumu-otrimali-biblioteki-kropivnickogo-v-2026-roci/>, 06.09.2026)

===

Кременчуцькі журналісти передали понад 360 книжок для бібліотек та військових

Творча спілка журналістів Кременчуччини НСЖУ приєдналася до благодійних ініціатив фестивалю «Книжкова країна», який відбудеться з 17 до 20 вересня у Києві.

Кременчуківці передали 307 видань різних років для проєкту «Будинок української книги». Ці книжки спрямують на поповнення фондів сільських бібліотек сучасною українськомовною літературою.

Ще 54 книги кременчуцьких авторів зібрали для ініціативи «Книжка на фронт». Видання передадуть українським військовослужбовцям, які перебувають на передовій, у місцях дислокації підрозділів та шпиталях.

Під час попереднього фестивалю завдяки цій ініціативі за чотири дні вдалося зібрати понад 1500 книжок для захисників та захисниць України.

Цьогоріч «Книжкова країна» відбудеться вже вшосте та матиме тему «Загадкова». Значну частину програми присвятять підтримці українських видавництв та Сил оборони.

Журналістика й індустрія новин

На фестивалі працюватиме пункт збору книжок для сільських бібліотек.

Вхід на «Книжкову країну» буде вільним.

(<https://www.telegraf.in.ua/culture/kremenchuczki-zhurnalisty-peredaly-ponad-360-knyzhok-dlya-bibliotek-ta-vijskovyh.html>, 02.09.2026)

===

«Після темряви все одно настає день»: у Кременчуці вшанували пам'ять загиблих в Іловайській трагедії

У міській бібліотеці на Європейській говорили про Іловайську трагедію, книги про війну та історію героя Тараса Бруса, якій письменниця Світлана Талан присвятила повість «На зустріч сонцю».

27 серпня у Кременчуцькій міській публічній бібліотеці провели вечір пам'яті **«Іловайськ: ціна свободи»**, присвячений **Дню пам'яті захисників України**. До зустрічі онлайн долучилася письменниця Світлана Талан — авторка повісті «Назустріч сонцю», в основу якої покладені реальні події Іловайської трагедії та історія **українського військового Тараса Бруса**.

Зустріч у бібліотеці була побудована навколо пам'яті про тих, хто загинув під час війни, та того, як зберігати історії людей не лише у спогадах, а й у книгах.

Завідувачка відділу обслуговування дорослих бібліотеки на Європейській Олена Блага розповіла, що у їх бібліотеці книга «Назустріч сонцю» з'явилася

після зустрічі зі Світланою Талан у січні цього року. На примірнику залишився автограф письменниці.

За її словами, після заходу читачі цікавляться книгою, а на охочих прочитати її чекають у бібліотеці. Окрім «Назустріч сонцю», тут представили й інші видання, присвячені Іловайській трагедії та російсько-українській війні — художню літературу, книги пам'яті та документальні видання.

Історію Тараса Бруса письменниця записувала зі слів його матері

Під час онлайн-зустрічі Світлана Талан розповіла, що до неї звернулася мати Тараса Бруса. Жінка хотіла, щоб про її сина залишилася книга, але тривалий час не наважувалася на це.

Зрештою, напередодні 10-ї річниці Іловайської трагедії вона попросила письменницю написати художній твір за реальними подіями.

Що я можу зробити для свого сина, крім того, щоб про нього була написана книга, — переказала Талан слова матері героя.

Письменниця зазначила, що запропонувала залишити у творі справжні імена Тараса та його дівчини Мар'яни, тоді як імена інших персонажів змінили.

Основою для книги стали розповіді матері Тараса, а також документальні матеріали про Іловайську трагедію. Зокрема, Талан використовувала двотомне видання про події в Іловайську, де, за її словами, ім'я Тараса згадується понад 20 разів. Це дало можливість відтворити події, у яких він був безпосереднім учасником.

Робота над книгою тривала близько року. Найважчим для письменниці було спілкування з матір'ю героя.

Це кожен раз були сльози, переривання розповіді, знову повертаємось. Знову вона казала, що я далі не можу, — розповіла Талан.

При цьому сама письменниця не відкладала роботу над рукописом через емоційне навантаження. Каже, могла плакати під час написання, але продовжувала працювати.

«Книги — це пам'ять»

За словами Світлани Талан, мати Тараса спочатку хвилювалася, чи варто було перетворювати реальну історію сина на художній твір. Згодом жінка переконалася, що рішення було правильним.

Письменниця згадала слова чоловіка матері Тараса, який сказав їй, що люди приходять у цей світ і йдуть з нього, а книги залишаються як пам'ять.

Письменниця досі підтримує зв'язок з родиною полеглого оборонця. За її словами, мати Тараса працює в Італії, але щороку в серпні приїжджає в Україну, щоб відвідати могилу сина. Родина поступово відновлює батьківський будинок і планує повернутися туди після завершення війни.

Талан також розповіла, що цього разу не запросила матір Тараса на онлайн-зустріч. Каже, що не хотіла зайвий раз травмувати її спогадами про сина.

Чому «На зустріч сонцю»

Назву повісті запропонувала сама письменниця. Вона пояснює її як символ руху від темряви до світла.

Щоб не трапилось, все одно настає новий день, і ми йдемо, відкриваємо вікно, відкриваємо себе назустріч сонцю. Бо після темряви все одно настає день, — пояснила Талан.

Під час зустрічі письменниця також говорила про роль літератури у збереженні пам'яті про сучасну війну. Вона вважає, що такі книги потрібно писати зараз, поки живі люди, які можуть розповісти про пережите.

Талан згадала, як почула думку, що про війну варто писати лише через десятки років, коли стане відома вся правда. З цим підходом вона не погодилася.

Все потрібно робити вчасно, — наголосила письменниця.

На її думку, українські книги про війну потрібні, навіть якщо читачам важко їх читати. Водночас вона зазначила, що частина видавництв не хоче випускати такі твори через невисокі продажі. Попри це, є видавництва, які продовжують збирати та публікувати історії військових.

Під час заходу в бібліотеці також **облаштували локацію пам'яті**. На спеціальному столі — свічка, соняхи та листівки, де можна записати імена загиблих. Окремо представили місце пам'яті та **книжкову виставку з виданнями про Іловайську трагедію і загиблих захисників**.

Серед учасників заходу був і кременчуцький письменник Федір Чужа — упорядник та головний редактор **книги «Ангели світла»**. Це видання також присвячене пам'яті загиблих земляків.

Зустріч завершилася нагадуванням про головне — імена та історії людей, які віддали життя за Україну, мають залишатися в пам'яті.

Нагадаємо, 29 серпня в Україні відзначають День пам'яті захисників України. Саме цього дня у 2014 році під час виходу українських військових з оточення під Іловайськом російські війська розстріляли українські колони. Раніше «Телеграф» писав, що під час Іловайської операції загинули 366 українських воїнів, 429 отримали поранення, 158 зникли безвісти, а 300 потрапили у полон. Серед загиблих під Іловайськом були й 11 кременчуківців.

(https://www.telegraf.in.ua/kremenchug/pislya-temryavy-vse-odno-nastayedn-u-kremenchuzi-vshanuvaty-pamyat-zagyblyh-v-ilovajskij-tragediyi.html#google_vignette, 27.08.2026)