

Шлях ВІЙНА

№ 2
серпень 2026

ПОВЕРНЕННЯ • ВІДНОВЛЕННЯ • ЖИТТЯ

СЛОВО ГОЛОВНОГО РЕДАКТОРА



Шановні військовослужбовці, ветерани, члени родин, фахівці та всі читачі газети «Шлях Воїна»!

Другий випуск газети виходить напередодні Дня Незалежності України. Сьогодні незалежність для нас — це право українців жити на своїй землі, зберігати власну ідентичність, самостійно визначати майбутнє й захищати людську гідність. Наші військовослужбовці щодня виборюють це право, за що Україна платить надзвичайно високу ціну.

Тривала війна вимагає не лише фізичної витривалості та професійної підготовки. Вона потребує внутрішньої стійкості, довіри між людьми, відповідального командування, підтримки родини та впевненості в тому, що у складний момент людина не залишиться наодинці. Психологічне здоров'я військовослужбовців безпосередньо пов'язане зі здатністю підрозділу діяти злагоджено, зберігати мотивацію, долати наслідки бойового стресу й відновлюватися після значних навантажень.

Саме цим питанням присвячено другий випуск «Шляху Воїна». Ми говоримо про бойовий стрес і психоемоційне виснаження, ризики залежної поведінки, роль командирів і сержантів, значення побратимства, взаємоповаги та своєчасного звернення по допомогу. Особливо цінно, що про ці проблеми говорять фахівці, які щодня працюють із військовослужбовцями й добре розуміють реальні умови служби.

Для Української психологічної асоціації важливо сприяти формуванню професійної спільноти, здатної відповідати на потреби військовослужбовців, ветеранів та їхніх родин.

Нашими пріоритетами залишаються розвиток культури відповідального ставлення до ментального здоров'я, підвищення якості психологічної допомоги, підтримка фахівців і налагодження взаємодії між військовими та цивільними психологами. Професійні знання мають бути доступними там, де вони потрібні найбільше, а психологічна підтримка повинна бути невіддільною частиною турботи про особовий склад.

Ми щиро вдячні бойовим підрозділам, командирам, військовим психологам, медикам і самим військовослужбовцям, які долучаються до співпраці, відкрито говорять про наявні труднощі та діляться професійним і життєвим досвідом. Така відкритість є проявом відповідальності та сили. Вона допомагає надавати допомогу окремій людині, а також поступово змінювати культуру ставлення до ментального здоров'я у війську та суспільстві.

У День Незалежності України ми схилиємо голови перед пам'яттю тих, хто віддав за неї життя, і висловлюємо безмежну вдячність тим, хто продовжує її захищати. Наш спільний обов'язок — бути суспільством і державою, гідними своїх воїнів. Берегти їхнє життя, здоров'я та людську гідність означає берегти саму незалежність України.



Іван ДАНИЛЮК, президент «Української психологічної асоціації», доктор психологічних наук, професор,

член-кореспондент Національної академії педагогічних наук України, Заслужений працівник освіти України, декан факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка

ВІД РЕДАКТОРА ВИПУСКУ

Працюючи над другим випуском «Шляху Воїна», ми прагнули надати слово людям, які безпосередньо працюють у військовому середовищі та щодня стикаються з наслідками тривалого стресу, виснаження, бойових втрат і надзвичайної відповідальності. Їхній досвід допомагає говорити про психологічну підтримку без формальності, спрощень і відірваних від реальності рекомендацій.

Хочу окремо подякувати бойовим підрозділам, які відгукнулися на наше запрошення, відкрито долучилися до підготовки матеріалів і знайшли час для співпраці навіть у надзвичайно складних умовах. Така готовність до діалогу свідчить про розуміння того, що культура ментального здоров'я є не другорядним питанням, а складовою збереження людей і боєздатності підрозділів.

Відкрито говорити про труднощі — не означає заперечувати силу українського війська. Навпаки, це означає відповідально ставитися до тих, хто його формує. Наше завдання як редакції — зробити цей досвід почутим, а професійні знання — зрозумілими й доступними.

Незалежність тримається на нашій здатності берегти людей, які цю зброю тримають. Бережімо тих, хто береже Україну.



Артем БАРАТЮК, клінічний психолог, провідний фахівець із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб, член Української психологічної асоціації, асистент кафедри психодіагностики та клінічної психології Київського національного університету

ВОДА ЛІКУЄ



Денис Силантьєв: реабілітація військових і ветеранів через плавання

ВІДРОДЖЕННЯ ДУХУ



Культура підтримки, командирське слово та доступність психолога

НАДІЙНЕ МАЙБУТНЄ



Ветерани ветеранам: три дні, коло рівних і чесна розмова

КОЛИ ТІЛО ЗДАЄ, ВМИКАЄТЬСЯ ДУХ: ПСИХОТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ НА ПЕРЕДОВІЙ

На фронті кожен знає: якщо «попливла» голова — тіло сиплеться слідом. Сильний стрес, страх або туга діють на організм як фізичний удар. Вони затискають судини, спазмують м'язи, садять імунітет і вражають серце. Це не слабкість, це просто біологія. Але так само, як мозок може загнати тіло у стрес, він може й витягнути його звідти. Психологічна саморегуляція в бойових умовах — це такий самий елемент спорядження, як бронезилет. Він захищає там, куди уламки не долітають, але де болить не менше. Ось чотири тактичні психотехніки, які допомагають впоратися з тими самими проблемами — від застуди до болю в серці — просто на позиції.

1. БІЙ ІЗ ЗАСТУДОЮ ТА ОЗНОБОМ

Техніка «Внутрішній екран». Коли ти промок під літнім дощем, сидиш у холодному бліндажі й відчуваєш, що починається нежить, а тіло б'є озноб, мозок починає панікувати: «Я захворію, я підведу підрозділ». Це лише погіршує стан. Козаки-характерники вміли керувати внутрішнім теплом, і сучасному бійцю це теж до снаги.

Що робити? Заплющте очі (якщо дає змогу ситуація). Уявіть, що в центрі ваших грудей чи живота горить маленьке, але дуже гаряче вугіллячко або увімкнена

потужна тактична фара. На кожному вдиху ви роздмухуєте це тепло, а на кожному видиху — штовхаєте його по судинах у замерзлі руки, ноги, горло.

Як це працює? Це не магія. Концентрація уваги на теплі змушує мозок розширювати капіляри. Кров приливає до кінцівок та застудженого горла, активізуються захисні клітини — імуніцити, й організм отримує потужний імпульс для боротьби з інфекцією. Озноб відступає.

2. БІЙ З ЛОМОТОЮ В М'ЯЗАХ

Метод «Канат» (Прогресивна релаксація). Після марш-кидка або нічного копання окопів м'язи спини та ніг стають ніби кам'яними. Забиті молочною кислотою волокна не можуть розслабитися самотужки, через що тіло ломить, а заснути неможливо. Щоб розслабити м'яз, його спочатку треба напружити до межі.

Що робити? Лежачи або сидячи, почніть по черзі сильно напружувати групи м'язів на 5–7 секунд, а потім різко відпускайте. Спочатку стисніть пальці ніг так, наче вчепилися в землю. Відпустіть.

Потім напружте ікри, стегна, сідниці. Відпустіть. Далі — прес, руки в кулаки, плечі підійміть до вух, сильно зажмурте очі й стисніть

щелепи. Стримуйте напругу, а потім із глибоким видихом повністю розслабте все тіло, наче обм'який канат.

Як це працює? Після штучного максимального напруження нервова система автоматично дає команду на максимальне розслаблення. Кровотік відновлюється, молочна кислота швидше вимикається з м'язів, і ломота зникає.

3. БІЙ З БОЛЕМ У СЕРЦІ ТА ПАНІКОЮ

Дихання «Квадрат» та заземлення. Коли від перевтоми та адреналіну серце вискакує з грудей, починає тиснути й з'являється задишка, перше, що треба зробити, — це повернути контроль над диханням.

Що робити?

Дихання за квадратом.

Уявіть квадрат. Робимо вдих на рахунок 4 — затримка дихання на рахунок 4 — видих на рахунок 4 — затримка на рахунок 4. Повторіть 5–6 разів.

Заземлення «5-4-3-2-1».

Якщо серце калатає від паніки, перемикайте мозок на зовнішній світ.

Знайдіть очима 5 конкретних предметів навколо (наприклад: гільза, ремінь, листок, чобіт, гілка).

Потім відчуйте тілом 4 речі (бронезилет тисне на плечі,

земля під ногами, вітер на щоці, автомат у руці).

Почуйте 3 звуки (шум вітру, далекий вибух, чиєсь дихання).

Відчуйте 2 запахи (полін, порох).

Знайдіть 1 позитивну думку (я живий, побратими поруч).

Як це працює? «Квадратне» дихання механічно заспокоює блукаючий нерв, знижує пульс і тиск.

Заземлення забирає мозок із панічної петлі й повертає його в реальність, знімаючи кардіоневроз та спазм серцевих судин.

4. БІЙ ЗІ СКОРБОТОЮ

Техніка «Сталевий сейф» (Контейнерування). Втрата друга на війні — це страшний біль. Він випалює зсередини, паралізує волю або, навпаки, штовхає на необдумані, смертельно небезпечні вчинки під час бою. Але в розпал бою плакати не можна — треба тримати сектор.

Біль потрібно «законсервувати», щоб вижити самому та врятувати інших.

Що робити? Уявіть у своїй голові дуже міцний, важкий сталевий сейф або армійський ящик для БК. Подумки зберіть усю свою тугу, лють, сльози та спогади про побратима, складіть їх у цей ящик і замкніть важким замком.

Скажіть собі: «Я бачу свій біль. Я поважаю його. Але я відчиню цей ящик потім, коли буду на базі, у безпеці. Зараз мені потрібні холодні

руки й чисті очі, щоб помститися й вижити».

Як це працює? Це не забуття і не зрада пам'яті. Це тактичний розподіл емоційних ресурсів. Ви не знищуєте емоцію, ви відкладаєте її на час, коли відпустити її буде безпечно для вашого життя та життя підрозділу.

ДОСВІД ПОБРАТИМІВ: «ГОЛОВА — ЦЕ ВАШ ГОЛОВНИЙ КП»

«Коли ми тримали позицію під постійною артою, у мене серце так колотилося, що думав — розірветься просто в грудях, — ділиться командир відділення з позивним «Мамай». — Дихати не було чим, руки тряслися. Згадав про дихання «по квадрату». Почав рахувати: один, два, три, чотири...

Хвилини за три серце заспокоїлося, голова прояснилася, зміг нормально командувати хлопцям перегрупуватися.

Психіка — це як автомат: якщо не чистити й не обслуговувати техпроцеси в голові, найвідповідальнішої миті її просто заclinить».

Тіло воїна — це машина, але керує нею дух. Навчайте свій мозок перемикаати режимами, контролюйте дихання, керуйте болем. Земля тримає наше тіло, а чистий розум веде нас до Перемоги.

Бережіть себе, мої рідні захисники, Герої, Воїни!

Слава Україні!
Героям Слава!

Лідія БУЦЬКА

УВІМКНУТИ «РЕЖИМ ТИШІ»: ЯК ПОВЕРНУТИ СОН ЗА ДОПОМОГОЮ ТОЧКОВОГО МАСАЖУ

Кожен, хто повертається з передової або тривалого чергування, знає це відчуття. Тіло гуде від втоми, очі злипаються, ти нарешті на безпечній базі чи вдома — а заснути не можеш. У голові крутиться карусель із думок, серце калатає від найменшого шурхоту, а нервова система продовжує тримати оборону, хоча наказ «Відбій» уже пролунав.

«Перші тижні на ротатії я просто лежав і дивився у стелю, — згадує боець із

позивним "Док". — Організм виснажений, а мозок кричить: "Не спи, довкола небезпека!". Спробував пігулки — зранку просинаєшся розбитий, голова важка, реакція нульова. Нам на там потрібна ясна голова. Тоді наш медик показав мені фішку, яку сам підгледів у східних практиках. Проста топографія тіла. Натискаєш пару точок — і за десять хвилин тебе вирубає. Без хімії, м'яко. І прокидаєшся з новими силами».

Цей метод називається акупресурою — точковим масажем. На нашому тілі є природні «кнопки» вимкнення тривоги. Коли ми на них тиснемо, мозок отримує сигнал: «Усе добре, ми в безпеці, можна спати».

ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ?

Проста інструкція

Масажуйте кожну точку подушечкою великого або вказівного пальця. Натискайте помірно — так, щоб відчувати легке розпирання або приємне оніміння, але не біль. Робіть колові рухи за годинниковою стрілкою протягом 1–2 хвилин перед сном, лежачи в ліжку.

Ось чотири головні «кнопки», які повернуть вам спокійний сон.

Карта вашого спокою: 4 точки засинання

1. Точка «Брама духу» (Шень-мень)

● Де її шукати? Подивіться на внутрішній бік свого зап'ястка. Знайдіть поперекову складку на згині кисті. Ведіть пальцем по цій складці аж до краю — туди, де мізинець. Точка захована в невеликому заглибленні просто перед сухожиллям, біля основи кисті.

● Що вона дає? Це найпотужніший «гальмівний

диск» для перевантаженого мозку. Вона моментально заспокоює серцебиття та вимикає нав'язливі думки, які заважають заснути.

2. Точка «Внутрішня брама» (Ней-гуань)

● Де її шукати? Переверніть руку долонею догори. Прикладіть три пальці іншої руки (вказівний, середній і підмізничний) до згину зап'ястка. Потрібна точка лежить рівно під краєм третього пальця, точно посередині руки між двома великими вертикальними сухожиллями, які добре видно, якщо стиснути кулак.

БЛІНДАЖНИЙ СПОРТЗАЛ: ЯК ТРИМАТИ ТІЛО В ТОНУСІ НА ОДНОМУ КВАДРАТНОМУ МЕТРІ

Сучасна війна — це не лише марш-кидки, це часто години або й дні нерухомого очікування в бліндажах, підвалах чи на спостережних пунктах.

Організм опиняється в пастці: з одного боку — колосальний стрес, який викидає в кров кортизол і адреналін, з іншого — гіподинамія (дефіцит руху).



Коли гормони стресу не спалюються рухом, вони починають руйнувати тіло зсередини.

М'язи «дерев'яніють», спина від носіння бронезилета починає нити, а суглоби затікають.

Щоб тримати тіло в тонусі, не потрібні штанги чи бігові доріжки.

Достатньо одного квадратного метра простору та 15 хвилин часу.

Це короткий комплекс вправ розроблений спеціально для замкнутих просторів.

Топ-4 вправи для бліндажа: комплекс «1х1». Роби цей комплекс щодня, коли є безпечна хвилина. Він розжене кров, поверне гнучкість хребту та спалить стресовий «коктейль» у крові.



1. «КОЗАЦЬКИЙ ЗАМОК» (РЯТУЄМО ПОПЕРЕК І ШИЮ)

Від постійної ваги бронезилета й каски найбільше страждає хребет. Ця вправа повертає хребці на місце та знімає спазм м'язів спини.

Як робити? Стань рівно, ноги на ширині плечей. Зведи лопатки разом, наче намагаєшся затиснути між ними олівець. Руки зчепи в замок за спиною (якщо не виходить — просто тягни їх назад і донизу). Повільно опусти підборіддя до грудей, відчуваючи розтягнення в шиї. Потім зроби повільні нахили корпусу вліво і вправо, не розчіплюючи рук.

Час: 1–2 хвилини.

Ти відчуєш приємне розслаблення між лопатками.

2. ПОВІЛЬНІ «ТАКТИЧНІ ПРИСІДАННЯ» (КАЧАЄМО НАСОС ДЛЯ КРОВІ)

Коли ми довго сидимо або стоїмо на посту, кров застоюється в ногах, що веде до набряків та втоми. Ноги — це наше друге серце, їхні м'язи проштовхують кров угору.

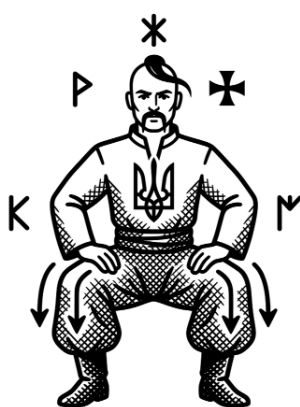
Як робити? Стань спиною до стіни бліндажа на відстані 10–15 см. Роби присідання, уявляючи, що сідаєш на низький ящик від снарядів. Стегна мають бути паралельні підлозі. Руки тримай перед собою або за головою. Роби вправу повільно: 3 секунди вниз, 1 секунда вгору, 3 секунди вгору.

Кількість: 3 підходи по 15–20 разів.

Це розжене лімфу та зігріє тіло.

3. «СТІЛЕЦЬ ХАРАКТЕРНИКА» (СТАТИЧНА СИЛА ДЛЯ КОЛІН ТА СТЕГОН)

Ідеальна вправа, якщо стеля низька й на весь зріст не стати.



Як робити? Притиснися спиною до стіни або стовпа бліндажа. Опустися вниз, наче сідаєш на стілець — так, щоб у колінах був кут 90 градусів. Руки витягни перед собою або поклади на коліна. Зафіксуйся в цьому положенні.

Час: почни з 30 секунд і доводь до 2 хвилин.

Ноги почнуть «горіти» — саме цієї миті спалюється весь накопичений за день стрес.

4. «ПЛАНКА НА ЛІКТЯХ» (ЗАЛІЗНИЙ КОР)

Найкраща вправа для зміцнення м'язів живота, кора та поперека, яка робиться на підлозі. Strong core — це гарантія того, що ти не зірвеш спину, підіймаючи важкий ящик чи рятуючи (тягнучи) побратима.



Як робити? Стань в упор лежачи, але спирайся не на долоні, а на передпліччя (лікті рівно під плечима).

Тіло має утворювати одну пряму лінію від голови до п'ят. Не прогинай поперек униз і не підіймай таз угору.

Напруж прес і сідниці.

Час: тримай від 45 секунд до 1,5 хвилини. Достатньо 2–3 підходів.

ІЗОМЕТРИЧНА ГІМНАСТИКА: НЕВИДИМЕ ТРЕНУВАННЯ НА ПОСТУ

Бувають ситуації, коли рухатися взагалі не можна — ти на спостережнику або в засідці, тіло замерзає, а ворушитися не можна, щоб не виказати позицію.

Тут рятує ізометрія — напруження м'язів без руху суглобів.

Для рук та грудей. З'єднай долоні перед грудьми на рівні серця (як під час молитви). Щосили тисни долонею на долоню протягом 10 секунд. Відпусти.

Повтори 5 разів. М'язи грудей та рук отримають потужний прилив крові.

Для преса. На видиху максимально втягни живіт і напруж м'язи преса так, наче очікуєш удару в живіт. Затримай на 10–15 секунд. Дихай при цьому рівно, носом.

Для сідниць та ніг. Просто сильно стискай сідничні м'язи на 10 секунд, стоячи на місці. Це візуально непомітно, але чудово рятує від затікання ніг та зігріває в холодні ночі.

ДОСВІД ПОБРАТИМІВ: «ТІЛО — ЦЕ ТВІЙ ІНСТРУМЕНТ»

«Коли ми тижнями сиділи на позиції, де не те що побігати — на весь зріст стати не можна було, спина просто розсипалася, — розповідає кулеметник з позивним «Тор». — Спочатку лінувався, а потім почав робити планку просто на спальнику й присідати. За три дні зник цей тупий біль у попереку, з'явився тонус. Стрес від прильотів почав зносити легше — коли м'язи попрацюють, голова вимикається від дурних думок. На війні твоє тіло — це зброя. Якщо не змащувати її рухом, вона заіржавіє».

яПам'ятайте, любі наші захисники: фізичні вправи на фронті — це не про красу тіла чи кубики преса. Це про виживання, витривалість і здатність виконати бойове завдання без травм.

Рухайтесь, виганяйте стрес через м'язи, тримайте стрій! Слава Україні! Героям слава!

● Що вона дає? Буває, що від пережитого стресу в грудях наче стоїть камінь, а в горлі — клубок. Масаж цієї точки розширює дихання, знімає тривожну напругу в грудній клітці та розслаблює шлунок.

3. Точка «Потрійний сон» (Ань-мянь)

● Де її шукати? Переносимо руки на голову. Знайдіть тверду кістку відразу за мочкою вуха. Проведіть пальцем від цієї кістки трохи назад і вниз — ви провалитесь в м'яку ямку біля основи черепа, де шийні м'язи кріпляться до голови.

● Що вона дає? Її назва буквально перекладається як «мирний сон». Вона ідеально підходить для тих, у кого шия та плечі «зацементовані» після постійного носіння бронезилета й каски. Розслаблення шиї нормалізує кровотік до голови, й тіло саме проситься на подушку.

4. Точка «Джерело, що вирує» (Юнь-цюань)

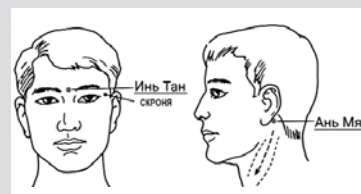
● Де її шукати? На підшви стопи. Підігни пальці ніг усередину (наче стискає кулак ногою). На стопі, ближче до пальців, утвориться чітка ямка. Точка міститься саме в центрі цього заглиблення, при-

близко на межі верхньої третини стопи.

● Що вона дає? Ця точка працює як заземлення. Коли ти весь день був на ногах або в постійній напрузі, вся енергія збирається в голові, заважаючи спати. Масаж стопи «перетягує» цю зайву напругу вниз. Ноги стають приємно важкими й теплими, а очі запліщуються самі собою.

ДОСВІД ПОБРАТИМІВ: «ЦЕ ПРАЦЮЄ АВТОМАТИЧНО»

«Спочатку я поставився до цього скептично, — усміхається гранатометник



«Сивий». — Якись точки, масажі... Але коли після виходу не міг заснути третю добу, вирішив спробувати. Почав розтирати точки за вухами й на зап'ястках. Перші дві хвилини нічого не відбувалося. А потім відчув, як м'язи шиї просто обм'якли, а по тілу пішло тепло. Навіть не пам'ятаю, як заснув. Тепер це мій обов'язковий ритуал. Натискання цих точок для мого організму вже стало

як команда «Ціль знищено, можна відпочивати»».

Акупресура — це навичка. Як і чищення зброї чи тактична медицина, вона потребує регулярності. Якщо ви почнете робити цей легкий масаж щовечора, уже за 3–4 дні ваше тіло навчиться впізнавати ці сигнали. Організм почне засинати швидше, а сон стане набагато глибшим, повертаючи вам сили для нових перемог.

Спробуйте сьогодні ввечері. Ваше тіло заслуговує на відпочинок. Спокійної та тихої ночі, бійці!

Лідія БУЦЬКА

СИЛА ЗЕМНА:

КОЗАЦЬКІ СЕКРЕТИ ФІТОТЕРАПІЇ НА ЛІНІЇ ФРОНТУ

Коли ми стоїмо на позиціях у лісосмугах, під ногами — не просто трава та бур'ян. Там кипить життя й росте справжня тактична аптека, яку століттями випробовували наші предки. Літо в Україні — це час, коли кожна рослина набирає максимальну силу. Козаки-характерники добре знали: земля не лише годує, вона здатна гоїти найважчі душевні й фізичні рани. Сьогодні, коли навантаження на психіку бійця зашкалює, час звернутися до зеленої зброї наших предків.

КОЗАЦЬКІ СЕКРЕТИ: ЛЮЛЬКА, КАЗАН ТА МІЦНІ НАСТОЯНКИ

Для козаків трава була і ліками, і стимулятором, і бронею для розуму. Вони використовували рослини в три етапи, залежно від бойового завдання.

Підготовка до бою (Стимуляція)

Перед походами козаки пили узвари та настоянки з коріння калгану (українсько-го женьшеню) та лимонника. Це додавало стійкої витривалості, загострювало зір уночі та прибирало тривогу.

Заспокоєння після січі (Реабілітація)

Повернувшись із бою, коли кров ще вирувала від адреналіну, козаки заварювали великі казани з материнкою, м'ятою та чебрецем. Це знімало «окопний стрес», розслаблювало м'язи та повертало мирний сон.

Тютюн із секретом (Куріння)

Козаки рідко курили чистий тютюн — він був дорогим і не завжди корисним. У люльку обов'язково додавали сухий полин (для очищення легень і відгону комарів), буркун (для розрідження крові після поранень) та материнку — щоб заспокоїти серце після лютої сутички.

СУЧАСНА ТАКТИЧНА ФІТОТЕРАПІЯ: ТРИ РЕЦЕПТИ ДЛЯ ФРОНТУ

Сьогодні ви можете зібрати ці трави просто неподалік бліндажа чи на позиціях. Вони розділені за чітким механізмом дії.

1. Для міцного сну й щоби прибрати тривогу.

Коли потрібно поспати три години, але мозок продовжує «воювати», потрібні трави-седативи, які гальмують надмірно збуджену нервову систему.

Що шукати? Материнка (орегано), меліса (лимонна м'ята), іван-чай (іван-чай вузьколистий).

Як діє? Материнка працює як м'яке снодійне, вона знімає судоми в м'язах і спазми шлунку від стресу. Меліса заспокоює серцевий ритм, прибирає тахікардію. Іван-чай відновлює сили та глибоку фазу сну.

Застосування. Залити жменю суміші окропом у термосі, дати постояти 20 хвилин. Пити теплим за пів години до сну.

2. Для притлумлення скорботи та душевного болю.

Втрата побратимів — найважчий удар. Коли туга стискає леґцатами груди, а серце ніби кам'яніє, потрібні трави, які в народі називали «втішителями». Вони балансують нервові зв'язки й не дають депресії випалити душу.

Що шукати? Звіробій, звіробій продірявлений, ромашка аптечна.

Як діє? Звіробій — це потужний природний антидепресант. Він підвищує рівень серотоніну, допомагає вийти зі стану емоційного заціпеніння, повертає здатність дихати на повні груди. Ромашка знімає загальний фоновий стрес і зменшує рівень кортизолу (гормону стресу).

Застосування. Настій звіробою треба пити системно — принаймні по 1 кухлю зранку та ввечері протягом тижня.

Важливо! Звіробій підвищує чутливість до сонця, тому на спекотному літньому сонці довго не перебувайте без потреби.

3. Для відновлення бадьорості, фокуса та витривалості.

Коли попереду важка ніч, чергування чи вихід, а кава вже не працює і лише

садить серце, потрібні м'які природні адаптогени.

Що шукати? Чебрець (тим'ян), листя ожини або малини, дика м'ята.

Як діє? Чебрець піднімає артеріальний тиск (якщо він упав від втоми), повертає ясність мислення, прояснює голову. Дика м'ята в малих дозах не розслаблює, а навпаки — освіжає рецептори й поліпшує вентиляцію легень, що важливо при великих фізичних навантаженнях. Листя ягід містить залізо та вітамін С, що необхідно для витривалості м'язів.

Застосування. Заварювати міцний чай укупі з чорним або зеленим чаєм. Пити замість енергетиків.

ЯК ПРАВИЛЬНО ЗАСТОСОВУВАТИ ТРАВИ В ПОЛІ

Збір. Збирайте трави якомога далі від доріг та техніки, якщо є така можливість. Беріть лише верхні квітучі частини та чисте листя.

Сушіння. Якщо є час, розкладіть трави на чистому картоні чи мішковині в тіні (під навісом або в бліндажі). На сонці вони втрачають ефірні олії.

Екстракт нашвидкуруч. Якщо бракує часу сушити — свіжу жменю трави ретельно розімніть у руках до виникнення соку, киньте в кухоль і залийте крутим окропом. Накрийте імпрізованою кришкою на 10 хвилин. Свіжі літні трави віддають силу миттєво.

Досвід побратимів: «Коли ми стояли під Бахмутом, хлопці спочатку сміялися, що я бур'яни в кухоль кидаю, — ділиться досвідом сержант «Характерник». — А потім, коли логістика перемерзла й кава закінчилася, почали приходити з проханням: «Завари-но свого чебрецю з м'ятою, бо очі злипаються, а треба йти на пост»».

ДОЗУВАННЯ ТА ПРОТИПОКАЗАННЯ (КОМУ ТА СКІЛЬКИ МОЖНА)

Трави — це м'яка, але ефективна зброя, тому тут також діє тактичне правило — «Не нашкодь». Щоб фіточай був максимально корисним, дотримуйтеся простих

дозувань. Стандартна порція — на один стандартний армійський кухоль (300–400 мл) потрібно брати одну жменю свіжої або 1 столову ложку сухої трави (чи суміші трав).

Курс для відновлення.

Чаї для сну та проти скорботи (звіробій, материнка) дають накопичувальний ефект. Їх варто пити по 1–2 кухлі щодня протягом 10–14 днів, після чого обов'язково зробити перерву на тиждень.

Важливі обмеження щодо здоров'я (протипоказання).

Чебрець (тим'ян).

Категорично не рекомендується бійцям із хронічно високим тиском (гіпертонією) та серйозними проблемами з нирками чи виразкою шлунка у стадії загострення. Чебрець сильно тонізує й може підняти тиск ще вище.

Звіробій. Окрім того, що він підвищує чутливість шкіри до яскравого сонячного проміння, звіробій не можна поєднувати з аптечними антидепресантами або серцевими ліками — він повністю блокує або викривляє їхню дію. Також його не варто пити постійно понад місяць, щоб не перевантажувати печінку.

Материнка та меліса. Через потужний проносний ефект їх не можна пити безпосередньо перед виходом на пост, чергуванням або за кермом — вони знижують швидкість реакції та викликають легку сонливість.

ЕКСТРАКТИ ТА ПОЛЬОВА СПИРТОВА НАСТОЯНКА (ЯК ЗРОБИТИ В ПОЛІ)

Якщо чай діє м'яко й швидко виводиться з організму, то спиртова настоянка — це «консервована сила», яка може зберігатися місяцями в наплічнику й рятувати в екстрених ситуаціях. У польових умовах її зробити дуже просто.

РЕЦЕПТ УНІВЕРСАЛЬНОЇ БОЙОВОЇ НАСТОЯНКИ

Тара й основа. Візьміть чисту пластикову або скляну пляшку (наприклад, 0,5 л). Заповніть її щільно — але не утрамбовуйте! — свіжою подрібненою травою (найліпше підійде суміш чебрецю, м'яти та звіробою) приблизно до половини.

Заливання. Залийте посудину доверху міцним алкоголем (горілка або розведений медичний спирт 40–50 %).

Екстракція. Сховайте пляшку в темне тепле місце (наприклад, углиб наплічника або під настил у бліндажі). Спирт витягує ефірні олії набагато швидше за окріп. Настоянка буде готова вже за 5–7 днів (ідеально — 2 тижні), періодично струшуйте її. Трава віддасть свій колір, і рідина стане темно-зеленою або коричневою.

СПОСОБИ ЗАСТОСУВАННЯ НАСТОЯНКИ НА ФРОНТІ

Внутрішньо (для фокуса чи заспокоєння). Додавати по 20–30 крапель (приблизно половина чайної ложки) у звичайну воду або гарячий чай. Чебрецева настоянка поверне фокус під час нічної втоми, а м'ятно-звіробійна — притлумить сильний дріж після обстрілу.

Зовнішньо (для розтирання м'язів та суглобів). Після тривалих переходів із важким БК або перебування весь день в окопі спина та коліна неймовірно болять. Настоянка чебрецю та м'яти працює як зігрівальний та знеболювальний компрес. Налийте трохи на долоні й активно розітріть забиті м'язи або поперек — ментол у м'яті охолодить і зніме спазм, а чебрець посилить кровотік і прогріє тканини.

Антисептик. Завдяки високому вмісту спирту та природним бактерицидним властивостям звіробою й чебрецю такою настоянкою можна обробляти дрібні подряпини, мозолі чи дезінфікувати руки, коли немає доступу до чистої води.

1. ЗАСТУДА, БІЛЬ У ГОРЛІ, М'ЯЗАХ ТА СЕРЦІ

Ці симптоми — найчастіші вороги бійця у сирих бліндажах та після нічних чергувань під літнім дощем чи туманом. Наша земля дає відповідь і на ці виклики.

Бойова застуда та біль у горлі (бліндажна інфекція)

Коли через протяги, сирість або переохолодження починає крутити ніс, а кожен ковток відгукується болем у горлі, потрібні рослини з потужними

протизапальними та бактерицидними властивостями.

Що шукати? Шавлія, ромашка, листя або ягоди дикої малини.

Як діє? Шавлія — це найсильніший природний антибіотик для горла. Вона миттєво знімає запалення мигдаликів, прибирає пирхоту в горлі та знищує бактерії. Ромашка працює як антисептик і м'яко заспокоює подразнену слизову. Малина містить природну саліцилову кислоту (рослинний аспірин), яка збиває легкий жар і змушує організм пропотіти.

Застосування. Для полоскання горла: заваріть міцний настій шавлії та ромашки (2 столові ложки на склянку окропу), залиште на 15 хвилин настоятися. Полощіть горло теплим настоем 4–5 разів на день. Полегшення настане вже до вечора. Для пиття: гарячий чай з листя малини та ромашки пити перед тим, як зануритися у спальник.

2. ЛОМОТА ТА БІЛЬ У М'ЯЗАХ (ПІСЛЯ ВАЖКИХ ПЕРЕХОДІВ)

Коли після марш-кидка з повним БК або багатогодинного копання окопів тіло «ламає», а м'язи забиті молочною кислотою і відмовляються слухатися, потрібні трави, що поліпшують лімфострум та знімають спазми.

Що шукати? Листя берези, таволга (лабазник), цвіт липи.

Як діє? Таволга — це унікальне джерело рослинних саліцилатів. Вона швидко

прибирає цей специфічний «грипозний» або втомний біль у суглобах та м'язах. Листя берези та цвіт липи допомагають організму швидко вивести токсини та продукти розпаду м'язових волокон через нирки та шкіру.

Застосування. Зробіть суміш із цих трьох компонентів, заваріть у термосі та пийте як звичайний чай протягом дня. Тіло почне розслаблятися, а важкість у ногах зникне.

3. КОЛИ БОЛИТЬ І ТИСНЕ СЕРЦЕ (КАРДІОНЕВРОЗ ТА ПЕРЕВТОМА)

Дуже часто на фронті серце болить не через інфаркт, а через колосальне емоційне та фізичне перевантаження. Нервова система виснажується, виникає спазм судин, і в грудях з'являється печущий, стискаючий або ниючий біль.

Що шукати? Глід (кривавочервоний) — улітку шукайте його зелене листя та суцвіття (або вже перші ягоди ближче до кінця серпня); собача кропива (пустирник).

Як діє? Глід — це головний друг серця воїна. Він м'яко розширює коронарні судини, поліпшує живлення міокарда киснем і знижує тиск. Собача кропива діє в кілька разів сильніше за відому валеріану: вона моментально гасить паніку, прибирає прискорене серцебиття (тахікардію) і вирівнює пульс.

Застосування. Собачу кропиву та глід ліпше заварювати разом. Якщо біль гос-

трий і супроводжується тривогою — випийте пів склянки міцного теплого настою і намагайтеся спокійно полежати 15–20 хвилин, дихаючи животом. Якщо є заздалегідь приготована спиртова настоянка цих трав (або аптечна) — 30 крапель на цукор або у воду знімуть спазм за 10 хвилин.

І наостанок. Військова медицина — це не лише про турнікети та антибіотики в ампулах. Це ще й про вміння вижити й зберегти боєздатність там, де логістика запізнюється, а аптечка порожня. Знання лікувальних трав — це додатковий «патрон» у вашому магазині, який може врятувати від госпіталізації через банальну застуду чи серцевий зрив.

Земля нас тримає. Головне — знати, що взяти нею запропоноване. Наша земля наскрізь просякнута силою тих, хто боронив її сотні років тому.

Кожна квітка на позиції сьогодні працює на нашу Перемогу. Зірвіть листок м'яти чи чебрецю, заваріть чай, вдихніть цей аромат і пам'ятайте: ви вдома, правда за нами, і сама природа воює на нашому боці.

Слава Україні!

Лідія БУЦЬКА, кандидат медичних наук, доктор натуральної медицини (USA), доцент, професор кафедри соціальної роботи та реабілітації, директор Центру психологічної та соціально-фізичної реабілітації «Mental&SocioHealth»

ДОПОМОЖІМО ТИМ, ХТО ПОТРЕБУЄ ПРОТЕЗУВАННЯ!



Офіційно стартувала друга фаза Саудівського волонтерського медичного проєкту із забезпечення протезами українців, які постраждали внаслідок війни.

Проєкт реалізується Центром гуманітарної допомоги та рельєфу імені короля Салмана за участю елітної групи саудівських волонтерів — фахівців із багатим професійним досвідом та освітою у провідних міжнародних університетах.

Мета програми — надати 100 протезів українцям до кінця цього року, які втратили кінцівки внаслідок триваючої війни.

У межах підписаного меморандуму про співпрацю між ГО «Тетяни Потоцької "Воїни світла"» та Міжнародною спільнотою «УКРАЇНКИ» проводиться набір учасників на безкоштовне протезування в Угорщині.

ВИЇЗД — 22 СЕРПНЯ 2026 РОКУ.
УЧАСТЬ У ПРОГРАМІ — БЕЗКОШТОВНА
ЗА ДЕТАЛЬНОЮ ІНФОРМАЦІЄЮ
ЗВЕРТАЙТЕСЯ ЗА ТЕЛЕФОНОМ:
☎ +380 67 900 20 97 **ТЕТЯНА**

«ВОДА — ЛІКУЄ»

РЕЗУЛЬТАТИ ПРОЄКТУ ДЕНИСА СИЛАНТЬЄВА «ВІЛЬНІ ХВИЛІ» В РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ І ВЕТЕРАНІВ ЧЕРЕЗ ПЛАВАННЯ

Денис Силантьєв — заслужений майстер спорту України, призер Олімпійських ігор 2000 року, чемпіон світу та Європи з плавання, кандидат педагогічних наук, автор методики відновлення військових засобами водного середовища.

За два роки існування проєкту «Вільні хвилі» понад 400 військовослужбовців і ветеранів отримали змогу

пройти безоплатну реабілітацію у воді. Програма допомагає відновлювати рухливість, зміцнювати м'язи, поліпшувати фізичний стан і повертати впевненість після бойового досвіду.

«Для мене головний результат — це не лише цифри, а зміни, які відчувають самі військові. Після занять вони кажуть: "Я став активніше рухатися, менше турбує

біль, зміцнилося тіло". Саме такі відгуки свідчать про ефективність програми», — зазначає Денис Силантьєв.

Одним з учасників проєкту став ветеран Михайло Прокудін, який після служби у бригаді НГУ «Кара-Даг» долучився до програми реабілітації.

«Я став ліпше рухатися, грижі вже так не турбують, зміцнилася мускулатура. Лікарі забороняють важку атлетику, а ось плавання добре допомагає», — розповідає Михайло.

Досвід проєкту «Вільні хвилі» підтверджує: вода є



потужним інструментом відновлення, який допомагає військовим не лише фізично, а й психологічно адаптуватися до життя після служби.

До участі у програмі, яка проходить у Запоріжжі, Кам'янському, Кривому Розі можуть долучитися військовослужбовці та ветерани.

УСЯ ІНФОРМАЦІЯ: 073-444-19-27

КОЛИ «ЗМІНИТИ СТАН» СТАЄ ЗАЛЕЖНІСТЮ

ЯК РОЗПІЗНАТИ РИЗИК, ЗАПОБІГТИ ЗРИВУ ТА ВИБУДУВАТИ СИСТЕМУ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ І ВЕТЕРАНАМ

Залежність починається не лише з речовини. Вона формується тоді, коли алкоголь, наркотична речовина, пігулки, азартна гра або інший об'єкт стають звичним способом штучно змінювати психічний стан, уникати складних переживань і отримувати інтенсивні емоції. В умовах війни, тривалого стресу та виснаження цей ризик зростає, а тому особливо важливими є раннє розпізнавання проблеми, своєчасне лікування та тривала підтримка після нього.

1. ЯКІ ВИДИ ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ СЬОГОДНІ СТАНОВЛЯТЬ НАЙБІЛЬШИЙ РИЗИК ДЛЯ ФІЗИЧНОГО ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ?

Залежність — це модель поведінки, що характеризується непереборним прагненням отримувати інтенсивні емоції через штучну зміну психічного стану. Коли людина вже не може безболісно припинити контакт з об'єктом залежності, формується фізична та/або психічна залежність. Часто

така поведінка виникає як спосіб утечі від стресу, проблем чи реальності.

Природа людини передбачає різні емоції та почуття. Важливими є і позитивні, і негативні переживання. Завдання полягає не в тому, щоб будь-якою ціною їх уникати, а в тому, щоб навчитися природно проходити ці стани. Коли для зміни «нашого стану» постійно використовуються алкоголь, наркотичні речовини, пігулки, азартні ігри або інші зовнішні стимули, зростає ризик залежності.

Для військовослужбовців особливу небезпеку становлять алкоголь, наркотичні речовини, неконтрольоване вживання лікарських препаратів і поведінкові залежності, зокрема азартні ігри. У професійній роботі з військовими фахівці також окремо звертають увагу на випадки вживання прегабліну та стимуляторів, серед яких так звані «солі», α-PVP, амфетамін і метамфетамін. При цьому вирішальним не є вид речовини чи поведін-

ки, а те, яке місце вона починає посідати в житті людини та яких наслідків завдає її здоров'ю, стосункам і повсякденному функціонуванню.

2. ЯКІ ЧИННИКИ МОЖУТЬ ПІДВИЩУВАТИ РИЗИК ФОРМУВАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ, ВИСНАЖЕННЯ ТА ПОСТІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ?

Причини формування залежності та зриву є комплексними. До психологічних чинників належать сильний стрес, тривога, депресивні переживання, гнів, самотність, втома, низька самооцінка, невпевненість у собі та відчуття безпорадності. Людина може прагнути швидко зняти дискомфорт, «утекти» від переживань або знову відчути ейфорію, яку отримувала раніше. Ризик також підвищують психологічна порожнеча, нудьга, відсутність нових інтересів після лікування та зневіра в тому, що тверезість можлива.

Велике значення мають соціальні обставини. Це тиск оточення, компанії, у яких вживають алкоголь чи інші речовини, традиційні застілля, доступність алкоголю, повернення до старого середовища, сімейні конфлікти, насильство, розлучення та самотність. Окрему групу становлять фізичні й поведінкові чинники, серед яких абстинентний синдром, незавершене лікування, перевтома, емоційні вибухи та подразники, пов'язані з попереднім вживанням, наприклад реклама, певні місця або ситуації.

Особливо вразливими до зриву є люди, які вже мали досвід уживання алкоголю або наркотичних речовин. Це добре пояснює експериментальний приклад із тваринами. Миші натискали на важіль і отримували кокаїн, поступово відмовляючись від звичної соціальної поведінки заради чергової дози.



Після припинення доступу до речовини вони з часом поверталися до нормально-го життя. Однак коли тварин знову піддавали сильному стресу, вони поверталися до важеля. Подібно й людина в кризовій або стресовій ситуації може повернутися до старої моделі поведінки. Тому недостатньо лише припинити вживання. Потрібні навички та інструменти, які допомагають витримувати напруження і долати кризу без речовини.

3. ЗА ЯКИМИ ОЗНАКАМИ МОЖНА ЗРОЗУМІТИ, ЩО ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ АБО ІНШИХ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН УЖЕ ПОТРЕБУЄ ПРОФЕСІЙНОГО ВТРУЧАННЯ?

Насамперед варто чесно оцінити, що змінюється через речовину або залежну поведінку. Проблема вже потребує уваги, якщо людина втрачає можливість безболісно припинити контакт з об'єктом залежності, а вживання триває попри помітні негативні наслідки.

- ✓ **Стосунки.** Через уживання виникають конфлікти, недовіра, віддалення від близьких або проблеми у професійному оточенні.
- ✓ **Фізичне здоров'я.** Погіршується самопочуття, з'являються наслідки інтоксикації, абстинентні прояви або інші проблеми зі здоров'ям.
- ✓ **Психологічний стан.** Посилюються тривога, пригнічення, дратівливість, емоційна нестабільність або бажання постійно змінювати свій стан за допомогою речовини.
- ✓ **Час і гроші.** Дедалі більше часу витрачається на пошук, уживання або відновлення після речовини, а фінансові витрати стають відчутними для самої людини чи її родини.

Ці критерії можна використовувати як просту перевірку. Якщо через алкоголь, наркотичну речовину, пігулки чи азартну гру вже виникають проблеми з оточенням, здоров'ям або психологічним станом, а також непропорційно зростають витрати часу й грошей, не варто чекати поглиблення наслідків. Потрібне професійне оцінювання та визначення подальшого маршруту допомоги.

4. ЯКІ ПІДХОДИ Є НАЙБІЛЬШ ЕФЕКТИВНИМИ У ЛІКУВАННІ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ВЕТЕРАНІВ ІЗ ЗАЛЕЖНОСТЯМИ?

Найефективнішим є комплексний і послідовний підхід. Медичний етап передбачає професійну діагностику, лікування наслідків уживання та, за потреби, детоксикацію. У випадку опіоїдної залежності окремим доказовим напрямом є програма замісної підтримувальної терапії із застосуванням метадону або бупренорфіну під медичним наглядом. При цьому медична стабілізація це тільки початок, а не завершення відновлення.

Після медичного лікування потрібна психологічна й соціальна реабілітація. Людина має не просто утримуватися від уживання, а навчитися розпізнавати свої емоції, тригери та кризові стани, природно проходити складні переживання і використовувати нові способи подолання стресу. Важливо працювати з низькою самооцінкою, почуттям безпорадності, конфліктами, самотністю, нудьгою та втраченою життєвих орієнтирів.

Окреме значення має профілактика зриву. Вона включає завершене лікування, розуміння власних чинників ризику, план дій у кризовій ситуації, зміну середовища, яке підтримувало вживання, і доступ до фахівця або спільноти підтримки. Для

ГАМА ПОЧУТТІВ, ЩО ВПЛИВАЄ НА СТАН

ГНІВ	СТРАХ	СУМ	РАДІСТЬ	ЛЮБОВ
Шаленість	Жах	Горість	Щастя	Теплота
Лють	Переляк	Нудьга	Тріумфування	Блаженство
Ненависть	Тривога	Нудьга	Піднесеність	Безпека
Істерія	Замішання	Жалість	Відновлення	Симпатія
Злість	Занепокоєння	Душевна біль	Турбота	Захоплення
Роздратування	Розгубленість	Безнадійність	Інтерес	Смиренність
Презирство	Сумнів	Потрапляння	Надія	Дружелюбність
Образа	Зніяковілість	Загнаність	Звільнення	Взаємодопомога
Ревнощі	Заціпеніння	Скорбота	Віра	Співчуття
Уразливість	Підозра	Відчуженість	Захоплення	Довіра
Досада	Приниження	Безпорадність	Умиротворення	Спокій
Заздрість	Ошарашеність	Відчай	Очікування	Ідентичність
Неприязнь	Збентеження	Жаль	Збудження	Повага
Обурення	Провина і сором	Печаль	Допитливість	Щирість
Відраза	Сором'язливість	Безвихідь	Прийняття	Доброта
	Зламанисть		Здивування	

ДУМКИ ТА СТАН ВИКЛИКАНІ ПОЧУТТЯМИ

Нервозність	Каяння	Глухий кут	Задоволення	Співчуття
Зневага	Безвихідь	Втома	Окриленість	Причетність
Незадоволення	Переважа	Пригніченість	Радість	Природність
Шкідливість	Байдужість	Примус	Впевненість	Натхнення
Засмучення	Неповноцінність		Торжество	Врівноваженість
Нетерпимість	Незручність	Самотність	Полегшення	Смиренність
Всездоволеність	Апатія	Байдужість	Підбадьорення	Життєлюбство



військовослужбовців і ветеранів така допомога має враховувати бойовий досвід, тривалий стрес, виснаження та реальні умови, у яких не завжди є негайний доступ до спеціаліста. Навички самопомоги в таких ситуаціях важливі, проте вони не повинні підміняти професійне лікування.

5. ЯКІ ПРОГРАМИ ПРОФІЛАКТИКИ, ЛІКУВАННЯ ТА ПОДАЛЬШОЇ ПІДТРИМКИ НЕОБХІДНО РОЗВИВАТИ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ В УКРАЇНІ?

Україні потрібна безперервна система допомоги, у якій профілактика, раннє виявлення, медичне лікування, реабілітація та подальший супровід не існують окремо одне від одного. Профілактичні програми мають бути доступними безпосередньо у військових підрозділах і ветеранських просторах. Вони повинні пояснювати механізми залежності, ранні ознаки проблеми, ризики самолікування та



алгоритм звернення по допомогу.

Необхідно розвивати зрозумілі маршрути направлення до наркологічної та психіатричної допомоги, доступну детоксикацію, програми замісної підтримувальної терапії для людей з опіоїдною залежністю, державні реабілітаційні центри та довготривалу підтримку після завершення основного лікування. Саме після повернення до старого середовища, у періоди конфліктів, перевтоми, самотності або нового сильного стресу ризик зриву може суттєво зростати.

Окремим напрямом має бути системне навчання військових психологів, медиків, заступників командирів і фахівців із супроводу ветеранів. Вони мають уміти помічати зміни в поведінці, коректно говорити з людиною, розрізняти ситуації, що потребують невідкладної

медичної допомоги, знати доступні заклади та програми і не залишати військовослужбовця чи ветерана без подальшого супроводу. Допомога має починатися не тоді, коли наслідки вже стали критичними, а від моменту появи перших стійких ознак втрати контролю.

Сергій КУРБАКОВ (Нарколог),
військовий психолог,
соціальний працівник,
консультант з хімічної
залежності Київської
наркологічної лікарні
з 23 річним стажем

ВІД ПРАКТИКИ ДО СИСТЕМИ: ТРЕНІНГ ДЛЯ ФАХІВЦІВ

Як практичний ресурс Сергій Курбаков рекомендує запис тренінгу «Робота з залежними та випадками вживання алкоголю і наркотичних речовин», проведеного 12 червня 2026 року для військових психологів, медиків і заступників командирів. До навчання були залучені фахівці державних закладів України, які працюють із людьми із залежностями.

● **КОРЕЦЬ Андрій.** Лікар-нарколог, психіатр, кандидат психологічних наук, викладач кафедри соціальної психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. У виступі розглянуто основні випадки вживання серед військових, зокрема алкоголь, прегабалін і стимулятори, їхні побічні дії, методи виявлення, особливості поведінки, лікування, самопомоги за відсутності доступу до фахівців, детоксикацію та порядок оформлення до закладів.

● **КЛАНДІЯ Гела.** Лікар-нарколог, психіатр. Матеріал присвячено лікуванню пацієнтів з опіоїдною залежністю, програмі замісної підтримувальної терапії, метадону та бупренорфіну, їхнім побічними діями, методам діагностики й лікування, умовам включення до програми та її проходження.

● **ОЛІШЕВСЬКИЙ Олег.** Психолог, соціальний працівник, заступник керівника державного центру реабілітації «Маріна Школа». Розкрито питання реабілітації після медичного лікування, її видів і тривалості, програми державного центру та порядку оформлення.

● **ЯРИЙ Володимир.** Директор КНП «КМКЛ № 10», керівник наркологічної лікарні з 20-річним досвідом. Підсумкова частина тренінгу та відповіді на запитання учасників.

Посилання для завантаження запису тренінгу «Робота з залежними та випадками вживання алкоголю і наркотичних речовин» для військових психологів, медиків і заступників командирів



Відскануйте QR-код
щоб відкрити запис

ТРИ БРАТИ, ЯКІ ВІДДАЛИ СВОЄ ЖИТТЯ ЗА УКРАЇНУ... ТРИ УКРАЇНСЬКІ СЕРЦЯ, ЯКІ БИЛИСЯ ЗА ПРАВДУ ТА СВОЮ ЗЕМЛЮ ДО ОСТАННЬОГО ПОДИХУ...

Альберт, Рувим та Ярослав Павенки — сини пастора Олександра Павенка зі Слов'янська — стали символом того, якою є справжня українська родина: вірною Богові, відданою людям і нескореною перед злом.

У червні 2014 року, коли на Донбас прийшла російська темрява під прапорами «руського міра», Альберта та Рувима викрали бойовики «днр». Їх звинуватили у допомозі українським військовим та мирним мешканцям. Насправді ж їхньою «провиною» були людяність, милосердя та незламна віра.

Разом із двома дяконами церкви братів жорстоко кували. Їх били, допитували, принижували, але навіть у ті страшні хвилини вони молилися та співали християнських пісень. Вони не скорилися злу.

Наступного дня окупанти наказали їм сісти в автомобіль, який потім розстріляли з гранатомета. А тих, хто

дивом вижив після вибуху, добивали пострілами впритул...

Після звільнення Слов'янська українські військові знайшли братську могилу, в якій, окрім братів Павенків, були поховані ще 14 невинно вбитих людей. Так виглядало «визволення», яке принесла Росія на українську землю.

Після загибелі братів Ярослав Павенко став опорою для родини та присвятив себе служінню Україні. Він став військовим капеланом 26-ї артилерійської бригади, підтримував наших воїнів на передовій, молився разом із ними, допомагав вистояти у найважчі моменти війни.

4 лютого 2023 року біля Лиману Ярослав потрапив під обстріл ворожих «Градів». Смертельний осколок пробив бронезилет і влучив у легені. Побратими боролися за його життя до останнього, але дорогою до шпиталю серце капелана зупинилося.

Його останні слова стали символом світлої віри та чистої душі:

«Я їду на небо».

У нього залишилися дружина та маленька донечка. А в Україні — ще один Герой, ім'я якого назавжди вписане в нашу історію...

Родина Павенків могла залишити Україну ще на початку війни. У них була можливість виїхати до рідних у США. Але вони залишилися тут — зі своїм народом, серед болю, небезпеки й війни. Допомогали людям навіть тоді, коли над Слов'янськом висіли прапори окупантів.

Бо справжні українці не тікають від біди. Вони стають щитом для інших.

На похороні третього сина батько сказав, що попри весь біль його віра залишилася непохитною. Він продовжить любити Бога, людей та творити добро — в пам'ять про своїх дітей.

8 червня минуло 12 років від дня загибелі Альберта та Рувима Павенків.



І поки ми пам'ятаємо їх — вони живуть.

Живуть у молитвах. У нашій боротьбі. У синьо-жовтому прапорі над вільною українською землею.

Бо Україну тримають не стіни й не зброя. Україну тримають такі люди.

Вічна пам'ять Героям. Вічна шана родині Павенків. І вічна слава Україні, яка народжує незламних. **ШВ**

БОЙОВИЙ СТРЕС: ЯК НЕ ПРОПУСТИТИ ВИСНАЖЕННЯ

ПРО НАКОПИЧЕНУ ВТОМУ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ У ПІДРОЗДІЛІ,
ПРОСТІ СПОСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПОВЕРНЕННЯ ДО РОДИНИ

Виснаження не завжди починається на передовій. На бойових позиціях психіку виснажують небезпека, невизначеність і звуки ворожих дронів. У тиллових підрозділах до вигорання можуть вести монотонність, сидяча робота, високі вимоги та постійний потік нових завдань. В обох випадках вирішальними є уважність до змін у поведінці, підтримка побратимів і командирів, можливість відновлювати базові ресурси та вчасне звернення до фахівців.

ТРИВАЛА СЛУЖБА: ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ З ПСИХІКОЮ

1. Які психологічні труднощі найчастіше виникають у військовослужбовців в умовах тривалої та інтенсивної служби?

Коли військовослужбовець проходить службу тривалий час, труднощі можуть виникати на різних етапах. Під час виконання бойового завдання найбільше навантаження, зрозуміло, пов'язане з небезпекою. Сьогодні особливо відчутною загрозою є ворожі дрони та все, що приходить із повітря, зокрема керовані авіабомби. Стрілецьких боїв стало менше, тому після виходу з позицій військові часто називають одним із найсильніших подразників саме звук дронів.

Є й інша категорія — військовослужбовці, які перебувають у тилу та займаються забезпеченням. Вони також переживають психоемоційне вигорання. Його можуть спричиняти постійна монотонна робота, висока відповідальність, нові завдання, яких раніше не доводилося виконувати, неминучі помилки під час навчання та високі вимоги до швидкості. З часом людина виснажується, втрачає темп і може опинитися в пригніченому стані.

2. Як накопичена втома впливає на увагу, працездатність і взаємодію між військовослужбовцями?

Накопичену втому я порівняв би з перевантаженим комп'ютером: коли інформації надто багато, він

«зависає». Приблизно так само можуть працювати психіка й увага. Якщо завдань стає забагато, людина впадає в умовний ступор або загальмованість, не може якісно виконувати роботу, а іноді вже навіть не сприймає нових команд, які надходять знову і знову.

Таке перевантаження позначається і на взаємодії: людині важче чути інших, швидко реагувати та витримувати напруження. Якщо стан поглиблюється і людина не може впоратися самотійно, можуть з'явитися депресивні переживання й думки про самогубство. Це вже не «звичайна втома», а сигнал для невідкладного залучення психологів і медичних фахівців.

ВАЖЛИВО. Будь-які висловлювання про небажання жити, намір нашкодити собі або різка зміна поведінки потребують негайного реагування: не залишати людину наодинці та звернутися до психолога підрозділу або медичної служби.

3. За якими ознаками можна зрозуміти, що звичайна втома переросла у виснаження і людині потрібна додаткова допомога?

Ключова ознака — відсторонення від інших. Людина намагається уникати спілкування не тільки з побратимами чи колегами, з якими працює і проживає, а також з родичами та близькими. Вона замикається в собі, гуляє окремо, намагається їсти наодинці, уникає будь-яких соціальних контактів. Якщо така поведінка нетипова для людини або помітно посилюється, її не варто ігнорувати.

4. Як тривале перебування в умовах небезпеки та невизначеності впливає на психологічний стан?

Вплив може бути дуже різним і неочікуваним. Під час однієї з розмов військовослужбовець, який вийшов із бойових дій, сказав, що не

хоче йти у відпустку. За час на позиції, де він жив поруч зі смертю, він багато чого переосмислив і тепер не знав, як його сприймуть рідні. Йому було важко уявити звичайну ситуацію: приїхати додому, сісти з близькими за стіл і просто спілкуватися. Тривала небезпека може змінити погляди, цінності та відчуття власного місця серед людей, тому повернення до звичного середовища теж потребує часу й підтримки.

ВІДНОВЛЕННЯ І ПРОСТІ СПОСОБИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

5. Які форми психологічної підтримки найбільш доступні безпосередньо у військовому середовищі?

Найпростіші й найдоступніші способи — фізіологічне розвантаження, дихальні вправи та вправи на увагу. Важливе й фізичне навантаження, особливо для фахівців із сидячою роботою: операторів дронів, фахівців РЕБ, радіозв'язку та інших тиллових напрямів.

Проблеми зі сном іноді пов'язані не лише з переживаннями, а й із браком руху та фізичного стомлення. Психоемоційна втома накопичується, але тіло не отримує можливості вивільнити напруження. Тому, коли це безпечно й дозволяють умови служби, варто додавати рух і посильні фізичні вправи.

6. Які заходи для підтримання здорового психологічного клімату варто проводити регулярно?

Корисно повертати людей до фізичних вправ: хоча б легкої ранкової зарядки, якщо є можливість і безпечно з повітря. Також варто регулярно запрошувати психологів. Ми проводимо не тільки вправи для стабілізації стану, а й розважальні заняття, які допомагають переключитися з повсякденної роботи на щось, що додає внутрішніх сил.

Ми використовуємо ігри й намагаємося залучати твор-

чу складову. Творчість допомагає мислити нестандартно, не жити лише за шаблоном і може повертати енергію. У психологічній роботі для цього існують окремі напрями: арттерапія, робота з глиною, малюванням, піском та іншими матеріалами.

7. Яке значення для психологічного відновлення мають сон, фізичний відпочинок і можливість знизити напруженість?

Сон, їжа, гігієна й фізичний відпочинок — базові ресурси. Якщо ці потреби систематично не задовольняти, людина виснажується. Для роботи з тілесним напруженням ми використовуємо два взаємодоповнювальні шляхи. Перший — дихання і розслаблення: медитації, візуалізації, метафоричні вправи. Другий — коротке контрольоване напруження через фізичну активність: біг, присідання, плавання або вправи на напруження м'язів із подальшим розслабленням. Це основа відновлення, але інтенсивність завжди має відповідати стану здоров'я й умовам безпеки.

8. Які прості способи саморегуляції можна використовувати навіть за обмеженого часу?

Найпростіші — дихальні вправи, зокрема «дихання по квадрату», короткі медитації та візуалізація. Усе, що пов'язане з усвідомленим диханням і розслабленням, допомагає повернути увагу до тіла й знизити напруження. Дихання є основою життя; невідповідно воно посідає центральне місце у багатьох східних практиках разом із роботою уяви.

СЕНС, АДАПТАЦІЯ І СИСТЕМА СУПРОВОДУ

9. Що допомагає військовослужбовцям уважніше ставитися до свого стану і не відкладати звернення по допомогу?

Важливо розуміти власний сенс життя — заради чого і заради кого людина живе. Коли вона має відповідь на це питання, їй легше долати великі перешкоди. Мені запам'яталася історія чоловіка, який вийшов із полону: за його словами, ним рухало бажання побачити маленького сина. Усвідомлений зв'язок із близькими, цінностями та майбутнім може стати внутрішньою опорою і причи-

ною не мовчати, коли потрібна допомога.

10. Що необхідно вдосконалити в системі відновлення після періодів значного навантаження?

Психологічну роботу варто починати ще до того, як людина зіткнеться з найважчими викликами служби. Військовослужбовці приходять із цивільного життя і часто не готові до вимог Збройних Сил. Тому на початковому етапі потрібні стабілізація та адаптація, допомога в усвідомленні особистих цінностей, сенсу служби й власного існування.

Такий потенціал є в кожного, але людина може його не усвідомлювати. Завдання психологічного супроводу — допомогти його розкрити, а потім не залишати військовослужбовця без підтримки впродовж служби. Відновлення після значного навантаження має бути частиною безперервної системи, а не разовою реакцією на вже сформовану кризу.

КЛІМАТ У ПІДРОЗДІЛІ ТА РОЛЬ КОМАНДИРІВ

11. Наскільки психологічний клімат у підрозділі впливає на ефективність служби та стан особового складу?

Вплив дуже значний. У стабільному психологічному кліматі людина може звернутися по допомогу й отримати підтримку. Якщо ж у підрозділі є знущання, приниження або інші деструктивні прояви, це погіршує стан і руйнує довіру. У такій ситуації військовослужбовець може прагнути змінити підрозділ, а в крайньому разі — самовільно залишити частину.

12. Що допомагає формувати довіру, взаємоповагу і справжнє побратимство?

Насамперед — вчинки. Якщо людина відкрита й відверта, поважає інших та очікує поваги до себе, це створює підґрунтя для щирості й доброго клімату. Дуже багато залежить від командира: власним прикладом він може показати правила співіснування й ставлення одне до одного.

Більшість людей не готувалися до того, що доведеться тривалий час жити з іншими в одній кімнаті чи будинку. «Побут нас з'їдає», — іноді кажуть військові. Навіть питання гігієни можуть

перерости у стійкий конфлікт, якщо хтось ігнорує потреби інших. Тому потрібні прості й зрозумілі правила: чергування, порядок у спільному просторі, організація приймання їжі. Такі домовленості додають дисципліни й роблять співіснування передбачуванішим.

13. Яку роль командири та сержанти відіграють у профілактиці виснаження і конфліктів?

Психологічна грамотність командирів і сержантів дуже важлива. Вони не повинні виконувати роботу психолога, але мають можливість щодня спостерігати за особовим складом. Якщо людина поводитися звично, а потім у її поведінці щось помітно змінилося, командир або сержант може своєчасно повідомити психологів бригади.

Коли зміни ігнорують зі словами «саме пройде» або «нехай сам розбирається», стан може поглибитися. Накопичений негатив впливає не лише на одну людину, а й поширюється на взаємодію всього колективу. Раннє реагування є частиною командирської відповідальності за боездатність підрозділу.

14. Як реагувати, якщо військовослужбовець став замкнутим, дратівливим або помітно змінив поведінку?

Перш за все варто зв'язатися з психологами бригади. Якщо людина має навички підтримувального спілкування, можна підійти, запросити на розмову один на один і спокійно вислухати. Іноді допомагає доречна особиста історія: розповісти, що ви теж переживали схожий стан і що допомогло з нього вийти. Потрібно шукати можливість підтримати, але не ставитися до людини з по-благливу жалістю. Важливі повага, конкретна допомога й залучення фахівця.

РОДИНА, ПОВЕРНЕННЯ І ПІДТРИМКА СУСПІЛЬСТВА

15. Як тривала військова служба впливає на спілкування з членами родини?

Усе залежить від того, які події пережила людина. Для когось вплив буде незначним, для когось — дуже відчутним. Тривале перебування далеко одне від одного саме по собі може змінюва-

ти стосунки між подружжям або партнерами, батьками й дітьми. Телефон і відеозв'язок дають можливість підтримувати контакт, але важливо, як обидві сторони користуються цією можливістю.

Травматичні події можуть змусити військовослужбовця інакше подивитися на власне життя. Загибель побратима іноді загострює усвідомлення того, що насправді важливо. Є й приклади людей, які до служби жили в умовах крайньої соціальної нестабільності, а у війську знайшли структуру, роль і сенс. Яким буде їхнє життя після війни, ми поки не знаємо, але для частини людей Збройні Сили можуть залишитися важливою частиною життєвого шляху.

16. Що близьким важливо знати про можливі зміни у стані та поведінці військовослужбовця?

Кожна реакція індивідуальна, тому не варто чекати одного універсального сценарію. Важливе правило — не жаліти людину так, ніби вона слабка й нездатна впоратися. Поблажлива жалість може ранили. Значно корисніше висловити повагу і вдячність: «Ми бачимо те, що ти зробив, і цінуємо тебе». Це не скасовує турботи, допомоги чи права військового бути вразливим — ідеться про підтримку без приниження гідності.

17. Якої психологічної та інформаційної підтримки потребують родини під час тривалої розлуки?

Люди змінюються не лише через війну, а й із часом: переосмислюють цінності, стосунки та майбутнє. Тому родинам важливо знати, що після довгої розлуки може знадобитися період повторного знайомства й адаптації. Різні події та життєві етапи впливають на кожного по-своєму. Немає універсального правила, яке однаково спрацює для всіх, — потрібні індивідуальний підхід, доступ до сімейного психологічного консультування та зрозуміла інформація про те, куди звернутися по допомогу.

18. Яких помилок і стереотипів варто уникати цивільним у спілкуванні з людьми, які мають бойовий досвід?

Не варто провокувати конфлікти, зневажати чи навмисно дратувати люди-

ну. У напруженій ситуації краще говорити спокійно, не загострювати суперечку та зберігати безпечну дистанцію. При цьому бойовий досвід сам по собі не робить людину небезпечною, а форма не дає права порушувати межі інших. Якщо є реальна загроза життю чи безпеці, слід звертатися до відповідних служб, а не намагатися самостійно «перевиховати» людину в момент гострого конфлікту.

19. Як суспільство може психологічно підтримувати військовослужбовців і ветеранів?

Передусім — повагою. Цивільні мають не зневажати військових незалежно від того, де й за яких обставин вони зустрілися. Навіть побутова ситуація в транспорті, коли військовий користується посвідченням учасника бойових дій, може перетворитися на приниження через глузливий тон або демонстративну недовіру. Такі прояви болять і посилюють відчуття відчуження.

Військові, які повертаються після війни, мають розуміти, що не залишаться самі й не будуть покинуті напризволяще. Важливу роль відіграватимуть доступність і належне фінансування соціальних та ветеранських програм, психологічний супровід, підтримка родин, освіта й працевлаштування. Повага має проявлятися у дієвій системі підтримки.

ГОЛОВНА ДУМКА

Психологічна стійкість — це не здатність мовчки витримувати все. Вона формується там, де людина має сенс, базові умови для відновлення, уважне оточення, зрозумілі правила співіснування та доступ до професійної допомоги до того, як виснаження стане кризою.



Андрій МОРЕХОДОВ,
Начальник групи контролю бойового стресу 158-ї окремої механізованої бригади

ДОВІРА - ЦЕ ЧАСТИНА БОЕЗДАТНОСТІ

ЯК КУЛЬТУРА ПІДТРИМКИ, КОМАНДИРСЬКЕ СЛОВО
ТА ДОСТУПНІСТЬ ПСИХОЛОГА ВПЛИВАЮТЬ
НА СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Практичний досвід показує, що повноцінна система психологічної підтримки можлива лише тоді, коли командування розуміє її значення, довіряє фахівцям і створює умови для їхньої безпосередньої роботи з особовим складом. За такого підходу група контролю бойового стресу та група психологічного супроводу та відновлення можуть зосереджуватися на психологічній роботі, а не переважно на участі у службових розслідуваннях. Саме належна організація цього напрямку допомагає усвідомити, наскільки важливими для ефективності психологічної служби є професійна автономія, підтримка командирів різних рівнів, конфіденційність і реальний доступ до військово-службовців.

Психологічна підтримка починається не з кабінету психолога. Вона починається з культури підрозділу, у якій командир дотримується слова, сержант і побратим помічають зміни у стані людини, а звернення по допомогу залишається конфіденційним і не тягне за собою осуду.

1. З якими труднощами, що впливають на морально-психологічний стан військовослужбовців, Ви сьогодні стикаєтеся найчастіше?

Я розділив би це питання на дві частини. Перша стосується чинних військовослужбовців, серед яких багато тих, хто свого часу долучився добровільно. Друга — новоприбулих воїнів, які можуть перебувати у стані шоку, очікують направлення або вже проходять базову загальновійськову підготовку.

Для новоприбулих основними чинниками напруження стають невизначеність, ізоляція, обмежений доступ

до мобільного зв'язку, інформаційний вакуум і нерозуміння того, що відбуватиметься далі: куди їх направлять, як буде організоване навчання і яким буде наступний етап служби. Психологу складно працювати над стабілізацією, якщо командири не розуміють специфіки цієї роботи, не враховують рекомендацій або самі умови, які спричиняють стрес, неможливо змінити.

Тому одним із найскладніших завдань є вибудовування довіри всередині військового організму. Потрібно знаходити спільну мову з людьми, які мають значний бойовий шлях і командний досвід, але не завжди вважають морально-психологічний стан окремим чинником, який слід постійно враховувати. Під час базової підготовки необхідно встигнути навчити людину стріляти, надавати домедичну допомогу, орієнтуватися на місцевості та виконувати багато інших завдань. Через це психологічній адаптації може бракувати часу й уваги.

Для військовослужбовців, які вже тривалий час у строю, особливо важкими є відсутність підтримки родини та конфлікти на відстані. Відчутно впливають новини й інформаційно-психологічні операції противника. Важливо зміцнювати тил і працювати з цивільним населенням, особливо у великих містах, пояснюючи, що поваги потребує кожен військовослужбовець, а не лише ветеран або людина з видимим пораненням. Професійна комунікація війська із суспільством також є частиною цієї роботи.

2. За якими змінами в поведінці або настрої бійця можна зрозуміти, що йому вже потрібна додаткова підтримка?

(Закінчення на с. 10)

ДОВІРА — ЦЕ ЧАСТИНА БОЄЗДАТНОСТІ

(Закінчення, початок на с. 9)

Насамперед за станом військовослужбовця мають спостерігати безпосередній командир і заступник із психологічної підтримки персоналу. Далі долучається психолог: людину можуть направити до нього або вона може звернутися самостійно. У нашому полку є прямий телефон психологічної служби та плакати з QR-кодом у підрозділах. Код веде на номер, який постійно перебуває у чергового психолога.

У бойових умовах гостра кризова реакція може про-

Насамперед — особистість командира, видимі здобутки підрозділу та відчуття, що спільні зусилля дають результат. Командирського слова потрібно дотримуватися завжди. Якщо люди бачать, що сказане керівником відповідає його діям, це формує передбачуваність і довіру навіть у дуже складних умовах.

Важливе й відчуття, що ти перебуваєш в адекватному підрозділі, де існує культура підтримки й військовослужбовець не залишається наодинці зі своїми труднощами. Працює підхід «рівний — рівному» та щоденна

денною людською підтримкою. Побратими, своєю чергою, можуть першими помітити зміну настрою, спокійно запитати, що сталося, та допомогти людині звернутися до фахівця. Здоровий клімат формується тоді, коли всі ці ланки не перекладають відповідальність одна на одну, а діють узгоджено.

5. Що Ви сказали б військовослужбовцю, який переживає складний період, але вважає звернення по допомогу проявом слабкості?

Я пояснив би, що психолог у підрозділі працює саме для таких ситуацій. Звернення не означає, що людина не здатна служити або повинна стати об'єктом службового розслідування. Це можливість конфіденційно поговорити з фахівцем і не допустити, щоб складний стан поглиблювався.

Не кожен готовий одразу розповісти про свій стан командирі чи побратимам. Іноді людина хоче говорити тільки з психологом — і це нормально. Першим кроком може бути прямий дзвінок черговому психологу або прохання допомогти встановити з ним контакт. Здатність помітити проблему та скористатися доступною підтримкою — це не слабкість, а відповідальне ставлення до себе, побратимів і спільного завдання.

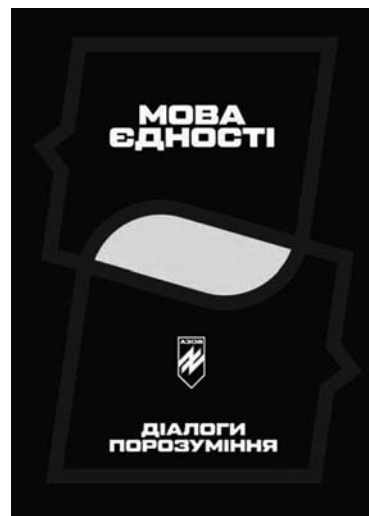
ГОЛОВНА ДУМКА

Морально-психологічний стан не підтримується окремими разовими заходами. Він залежить від щоденної командирської поведінки, якості комунікації, поваги до роботи психологів, конфіденційності та готовності побратимів не проходити повз помітні зміни у стані людини.

МОВА ЄДНОСТІ

Як не втратити одне одне-го під час війни

Проект психологічної служби 12-ї бригади спеціального призначення «Азов» Національної гвардії України, створений у співпраці з військовими психологами, ветеранами, науковцями та представниками громадського сектору



Кожен із нас проживає цю війну по-своєму. Саме тому сьогодні перед Україною стоїть ще один важливий виклик — не втратити здатність чути одне одного. Ми можемо мати різний досвід цієї війни, але майбутнє країни будуватимемо разом.

Війна змінила всіх українців: тих, хто став до зброї; тих, хто чекає рідних із фронту; тих, хто пережив окупацію, повернувся з полону, втратив дім, здоров'я чи близьку людину; і навіть тих, хто жодного дня не був на передовій. З цієї реальності народився проєкт «Мова Єдності: діалоги порозуміння».

Це не підручник із психології, не збірник «правильних» фраз і не спроба навчити когось правильно жити. Це запрошення до діалогу. Адже після завершення війни нам усім жити в одній країні.

ДВІ РЕАЛЬНОСТІ — ОДНЕ СУСПІЛЬСТВО

Українці живуть в одній країні, але війна сформувала дуже різний життєвий досвід. Для людини, яка місяцями перебуває під загрозою смерті, постійна пильність, чіткість, різкість у словах або прагнення все контролювати — не просто особливості характеру, а спосіб вижити. У цивільному житті ці самі реакції можуть сприйматися як холодність, грубість чи агресія.

Військовому, своєю чергою, іноді важко зрозуміти, чому людей хвилюють речі, які на війні здаються незначними. Але ніхто з нас не прожив цю війну однаково. Тому не варто поспішати з висновками — варто спробувати почути.

«Військові — не особливі люди. Але це люди з особливим досвідом. Цей досвід вартий того, щоб його почути, і гідний того, щоб до нього ставилися з повагою.»

РЕАЛЬНА ІСТОРІЯ: «Я ТЕЖ ПЕРЕЖИЛА ТВОЮ ВІЙНУ...»

«Після поранення чоловіка моє життя перетворилося на лікарні, операції та нескінченні дороги між містами. Працюючи в туризмі, я проводила робочі дзвінки просто під дверима операційних. Одного разу колега захоплено обговорював організацію шашликів, а я чекала завершення чергової операції. Саме тоді я вперше гостро відчула, наскільки різними можуть бути наші реальності. Ми всі живемо в одній країні, але проживаємо цю війну по-різному. Саме тому взаємна повага сьогодні важливіша, ніж будь-коли.»

Світлана, дружина військовослужбовця

НЕ «ЯК ТАМ?», А «ЯК ТИ?»

Бажаючи підтримати військового чи ветерана, ми іноді говоримо слова, які можуть ранити. Звичне запитання «Як там?» для людини, яка повернулася з фронту, може означати загиблих побратимів, холод, страх, втому, постійне очікування небезпеки або події, про які важко говорити.

Набагато важливіше запитати: «Як ти?». Це запитання не вимагає звіту про пережите — воно звернене до самої людини. Так само не варто поспішати зі словами «Я тебе розумію». Якщо ви не пережили подібного досвіду, чесніше сказати: «Я не можу повністю зрозуміти, через що ти пройшов. Але я поруч». Іноді чесність підтримує сильніше, ніж прагнення знайти ідеальні слова.

ПОВАГА ПОЧИНАЄТЬСЯ З ПРОСТИХ РЕЧЕЙ

Війна вже змінила наші міста. Поруч із нами дедалі більше людей із протезами, ампутаціями, пораненнями, порушеннями зору чи слуху. Перше правило дуже просте: не робіть із людини її поранення.

Не поспішайте допомагати без дозволу, не дивіться з



являтися нервовим тремтінням, різким емоційним зривом або втратою здатності діяти звичним чином. У пункті постійної дислокації та поза виконанням бойових завдань найважливіше добре знати свій особовий склад. Тоді будь-які нетипові зміни — у настрої, спілкуванні, звичках чи поведінці — помітні значно раніше.

Потрібно змінювати саму культуру звернення по психологічну допомогу. Побратим може помітити, що людина стала іншою, запитати, що відбувається, а якщо хвилювання не минає — повідомити командирі, заступнику з психологічної підтримки персоналу або допомогти встановити контакт із психологом. Буває, що військовослужбовець не готовий говорити ні з ким, окрім фахівця. Тоді важливо дати йому перший поштовх і просто пояснити, що психолог у підрозділі є та до нього можна звернутися. Довіру зміцнює конфіденційність такого звернення.

3. Що, з Вашого досвіду, найбільше допомагає зберігати стійкість і мотивацію підрозділу в умовах тривалої війни?

робота заступників із психологічної підтримки персоналу. Іноді вчасно підтримати словом або просто по-людськи поплескати по плечу — це не формальність, а потрібна частина взаємодії. Коли такі фахівці справді працюють з особовим складом, а не зосереджуються лише на службових розслідуваннях, рота, а згодом і весь батальйон можуть працювати значно злагодженоше та ефективніше.

4. Яку роль у підтриманні здорового психологічного клімату відіграють командири, сержанти та самі побратими?

Командири й сержанти перебувають поруч із людиною щодня, тому саме вони першими можуть побачити зміни та створити умови, у яких допомога не сприйматиметься як покарання. Від командира залежить, чи виконуватиметься дане слово, чи враховуватимуться рекомендації психологів і чи матимуть фахівці можливість займатися своєю безпосередньою роботою.

Заступники з психологічної підтримки персоналу поєднують спостереження за станом колективу з повсяк-

жalem і не змінюйте тон спілкування лише через те, що людина отримала поранення. Якщо хочете допомогти — запитайте. Якщо почули «Ні, дякую», поважайте цю відповідь. Повага не потребує особливого ставлення. Вона починається зі звичайної людяності.

«Надмірна увага дратує. Допомагай, коли попросили. Не потрібно спілкуватися по-особливому.»

Тарас, доброволець, який втратив дві кінцівки

«Не треба жаліти. Я така сама людина, як інші. Я можу про себе подбати.»

Олександр,
ветеран після ампутації

РЕАЛЬНА ІСТОРІЯ

«На тренувальному зборі збірної України Invictus Games ми з побратимом сиділи в кріслах для лижного спуску. Повз проїхав хлопчик років восьми. Він мовчки приклав руку до серця й схилив голову.



Це тривало лише кілька секунд, але саме такі моменти залишаються в пам'яті надовго. Хотілося б, щоб ветерани помічали ці прояви підтримки, а суспільство не забувало: повага починається з маленьких щоденних вчинків.»

Ветеран,
учасник Invictus Games

ПОВЕРНЕННЯ — ЦЕ НЕ КІНЕЦЬ ШЛЯХУ

Повернення з війни, після поранення чи полону — не мить, після якої життя автоматично стає таким, як було раніше. Виживаючи в екстремальних умовах, людина змінюється. Психіка формує механізми, які допомагають зберегти життя, і після повернення додому ці зміни не зникають за один день.

Найкраще, що можуть зробити близькі, друзі чи колеги, — не вимагати від

людини негайно «стати такою, як раніше». Дайте час. Не змушуйте говорити про пережите й не наполягайте на розмові, якщо людина не готова. Відновлення не має єдиного сценарію: кожен проходить його по-своєму.

ПОСЛАННЯ ЛЮДИНИ, ЗВІЛЬНЕНОЇ З ПОЛОНУ

«Коли повертаєшся з полону, перші кроки трохи туманні, але поступово все стає зрозуміліше. Дуже допомагають родичі, друзі і, звісно, побратими. Люди поруч — це велика сила в цей період. Найстрашніше вже позаду. Життя продовжується. Крок за кроком ти знайдеш свій шлях назад.»

ПТСР — НЕ СИНОНІМ СЛОВА «ВЕТЕРАН»

Один із найпоширеніших міфів полягає в тому, що кожен військовослужбовець або ветеран обов'язково має посттравматичний стресовий розлад. Це

неправда. ПТСР — клінічний діагноз, який потребує професійного оцінювання.

Бойовий досвід сам по собі не робить людину небезпечною чи непередбачуваною. Більшість військових повертаються додому з величезним досвідом відповідальності, витримки, взаємної підтримки та вміння діяти у найскладніших умовах. Тому варто бачити перед собою не стереотип, а конкретну людину. Діагноз визначає фахівець, а підтримку може дати кожен.

ЦЕ ДІАЛОГ У ДВІ СТОРОНИ

Проект «Мова Єдності» звертається не лише до цивільних. Він нагадує і військовим, що люди поруч також проживають свою війну. Хтось чекає чоловіка чи дружину з фронту, хтось пережив окупацію або втра-

тив рідних, а хтось кілька років живе у постійному виснаженні, поєднуючи роботу, волонтерство й турботу про сім'ю.

Ми можемо не до кінця розуміти досвід одне одного, але можемо навчитися його поважати. Саме з цього починається діалог.

ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО

Ворог намагається розділити нас не лише лінією фронту. Йому вигідно, щоб військові й цивільні перестали довіряти одне одному, ветерани почувалися чужими у власній країні, а суспільство шукало винних замість спільних рішень. Тому культура взаємної поваги — не просто питання ввічливості. Це питання нашої стійкості.

Сильне суспільство будується не лише на зброї. Воно будується на довірі, готовності слухати та вмінні залишатися людьми навіть у найважчі часи. Особливо це важливо сьогодні, коли мільйони українців були розділені лінією фронту або залишаються на тимчасово окупованих територіях. Ми можемо бути розділені відстанню, але не повинні бути розділені байдужістю.

ГОЛОВНА ДУМКА ПРОЄКТУ

«Мова Єдності починається не з правильних слів. Вона починається з бажання побачити в іншому не статус, а людину.»

ПРО ПРОЄКТ

«Мова Єдності: діалоги порозуміння» — методичний посібник, створений з ініціативи психологічної служби 12-ї бригади спеціального призначення «Азов» Національної гвардії України у співпраці з військовими психологами, ветеранами, науковцями та представниками громадського сектору.

Його мета — допомогти військовим, ветеранам, їхнім родинам і цивільному суспільству краще розуміти одне одного, формувати культуру взаємної поваги та пропонувати практичні рекомендації для спілкування в умовах війни та після її завершення. У посібнику зібрано рекомендації психологів, реальні історії військовослуж-

П'ЯТЬ ПРИНЦИПІВ «МОВИ ЄДНОСТІ»

1. Бачте людину, а не її статус

Військовий, ветеран, дружина військового, людина після полону чи переселенець — це лише частина її історії.



2. Поважайте досвід, навіть якщо не можете його повністю зрозуміти

Не потрібно прожити той самий шлях, щоб ставитися до нього з повагою.

3. Запитуйте, а не здогадуйтеся

Прості слова часто означають більше за довгі промови: «Як ти?», «Чим я можу допомогти?», «Я поруч».

4. Не плутайте співчуття із жалістю

бовців, ветеранів, людей, звільнених із полону, їхніх рідних, а також сучасні підходи до комунікації, засновані на поєднанні бойового досвіду й психологічної науки.

Авторами посібника є Наталія Райниш, Олександр Гусаров, Тарас Літковець, Любава Казмірчук, Євген Шишацький, Артем Осипян та Павло Зур'ян

Просвітницьку підтримку поширенню проєкту надає факультет психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка



Людина потребує не жалю, а гідного ставлення.

5. Починайте з малого

Іноді достатньо усмішки, чашки кави або тихої присутності поруч. Саме з таких простих речей народжується довіра.



Олександр,
Магістр психології, офіцер-психолог 210-го окремого штурмового полку

МОВА ЄДНОСТІ

Ми можемо мати різний досвід цієї війни. Але майбутнє України ми будувати- мемо разом.

Посилання на додаткові матеріали проєкту



Відскануйте QR-код щоб відкрити матеріали

ВІЙСЬКОВІ — ЦЕ ПЕРШ ЗА ВСЕ ЛЮДИ

ЯК ТРИВАЛІСТЬ СЛУЖБИ, НАКОПИЧЕНІ ВТРАТИ ТА РЕАЛЬНА ДОСТУПНІСТЬ ДОПОМОГИ ЗМІНЮЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНІ ПОТРЕБИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

За роки повномасштабної війни психологічний досвід військовослужбовців став іще більш неоднорідним. Потреби людини, яка служить із 2022 року або раніше, відрізняються від потреб молодого контрактника чи щойно мобілізованого військового. Підтримка має враховувати тривалість служби, накопичені втрати, стан здоров'я, можливість вибору, середовище підрозділу та зв'язок із близькими.

Не можна зводити всіх військових до однієї категорії. За однаковим статусом можуть стояти зовсім різні історії — роки безперервної служби, втрати побратимів і посестер, полон, поранення, вимушена розлука з дітьми, перший досвід армії або свідомий вибір підрозділу. Тому психологічна допомога має починатися з конкретної людини та її реальності.

1. Як за роки повномасштабної війни змінилися психологічні труднощі та потреби військовослужбовців?

На відмінності у психологічних труднощах і потребах комбатантів насамперед впливає тривалість служби. У 2022 році військові відчували менший розрив між своїм щоденним життям і цивільною реальністю. Багато хто був готовий «попрацювати, щоб дати підготуватися іншим», очікував визначених термінів служби й сподівався, що війна завершиться через певний час. Вимір і відчуття часу є істотною складовою особистісних змін кожного військовослужбовця.

За чотири роки служби людина, яка стала до війська у 2022 році або раніше, могла втратити багатьох побратимів і посестер, набутти різних проблем зі здоров'ям, не бачити, як зростають її діти. Хтось провів цей час у полоні й повернувся у зовсім іншу реальність. Тому важливо оцінювати адаптаційний потенціал кожної окремої людини.

Є морально виснажені військові, які живуть у певних автоматизмах, переживають емоційне оніміння та формально виконують обов'язки. Водночас є ті, хто знайшов сенс у своїй діяльності, близьку за цінностями спільноту, свідомо обрав підрозділ і має підтримку родини. У таких випадках можна говорити про «гру в довгу» та звертатися до ідей Віктора Франкла про значення сенсу для внутрішньої стійкості людини.

Інший досвід мають новоприбулі військові, які підписують контракт або мобілізуються у 2026 році. Молоді контрактники за програмою «18-24», яких іноді жартома називають «мільйонерами», часто можуть одразу обрати підрозділ і посаду, які їм ближчі. Такий вибір значною мірою визначає щоденне життя військового й від самого початку дає більше ментального ресурсу. Їхньою важливою потребою стає прийняття з боку досвідченіших побратимів і посестер.

Інша ситуація у частини людей, які мобілізувалися лише тепер і тривалий час уникали служби. Вони можуть бути налякані гучними медійними історіями про жахи війни й армії, відірвані від звичного життя та розгублені. У них є велика потреба у простій визначеності, можливості бодай частково впливати на власне життя, робити доступний вибір і бачити близьких. Перебування в армії може сприйматися як різке позбавлення свободи, що активує різні захисні механізми. Тому близьким важливо бути підтримкою і не посилювати страх переказами чужих «жахливих історій».

Після понад чотирьох років повномасштабної війни ми не маємо права узагальнювати всіх військових і однаково визначати їхні потреби. Військові — це передусім люди. Втовлені, інколи розчаровані або злі, що можна зрозуміти з огляду на щоденне надлюдське навантаження. Підтримка



близьких та відмова від соціальних ярликів — найкраще, що може дати їм найближче оточення.

2. Про які аспекти ментального здоров'я військових сьогодні особливо важливо говорити відкрито?

Важливо говорити про базові, але часто недооцінені речі: наслідки хронічного браку сну, постійного вживання енергетичних напоїв і закритих черепно-мозкових травм. Потрібно нормалізувати звернення до фахівців із психічного здоров'я у зв'язку з розладами адаптації, посттравматичним стресовим розладом, депресією та порушеннями сну.

Фантомний біль і переживання тотальної безпорадності після поранення досі залишаються «тихими» темами, про які говорять переважно окремі спеціалісти. Вони також потребують відкритого, професійного й делікатного обговорення.

3. Чому військовослужбовці нерідко приховують виснаження, тривогу, проблеми зі сном або інші труднощі навіть від найближчого оточення?

Приховування таких станів часто пов'язане з переконанням, що все одно ніхто не зможе допомогти. І справді, для подолання значної частини психологічних труднощів бажано хоча б зменшити дію стресового чинника, тоді як для чинного військовослужбовця це нерідко неможливо.

При цьому багато рекомендацій із психогігієни та психологічних вправ створені для цивільних умов і пропо-

нують військовим речі, які часто є недоступними: гуляти, спати вісім годин, залишатися наодинці із собою, мати різноманітний раціон або приймати теплу ванну. Тому військовому доводиться знаходити власні ритуали й способи поліпшення стану, адаптовані до його реальності. Цивільним близьким вони можуть здаватися дивними або неідеальними, але важливо оцінювати їх у контексті реальних умов служби.

Якісна психоедукація все ж дає результат. Частина військових знаходить час і можливість для психотерапії та вправ настільки, наскільки це дозволяє графік. Допомога стає реалістичною тоді, коли вона не вимагає від людини неможливого, а пристосовується до умов її служби.

4. Як публічне та медійне висвітлення тем ментального здоров'я може допомогти подолати упередження щодо психологічної підтримки у війську?

На мою думку, медійне висвітлення теми ментального здоров'я має бути орієнтоване не лише на військовослужбовців, а й на цивільне населення. Нам потрібно більше говорити про те, як усім залишатися в ресурсі, щиро спілкуватися й підтримувати одне одного. Це допомагає формувати середовище, у якому психологічні труднощі не сприймаються як особиста неспроможність.

Але самих інформаційних матеріалів недостатньо. Нам досі бракує психологів і психотерапевтів, готових працювати з чинними військовослужбовцями та їхніми родинами. Таких фахівців недостатньо і в закладах охорони здоров'я, і в самому війську. Тому подолання упереджень потребує не лише правильної публічної мови, а й прозорості, зрозумілої та доступної інфраструктури психологічної допомоги. Культура підтримки виникає тоді, коли людина знає, куди звернутися, і справді може отримати допомогу.

5. Які зміни у ставленні військовослужбовців до власного психологічного стану Ви вже помічаєте, а над чим іще потрібно працювати?

Якщо відповідати прямо, працювати доведеться багато. Систему ментального

здоров'я неможливо побудувати без психологів і психотерапевтів, готових працювати у державних установах, а тим більше служити у війську. Наразі таких фахівців недостатньо.

Часто система тримається на окремих «пожежниках» — групах контролю бойового стресу, які є далеко не в кожній бригаді, та на поодиноких фахівцях із психологічної підтримки персоналу. Коли один спеціаліст відповідає за понад 300 людей, він фізично не може змінити систему. Громадські організації також перевантажені, а потреби продовжують накопичуватися.

Водночас певні зміни вже є. Частина військовослужбовців усвідомлює, що війна триватиме довго і тимчасовими заходами ментальне здоров'я не підтримати, тому звертається по професійну допомогу. Дехто з тих, хто воює з 2022 року, уже проходив відновлення у профільних закладах, і цей досвід допоміг зменшити стигму.

Однак у ширшому сенсі українське суспільство ще не звикло до присутності психолога у повсякденному житті. Тому подолати всі проблеми у ставленні до власного психологічного стану лише всередині війська неможливо. Потрібні належні умови для фахівців у державному секторі, достатня кількість штатних спеціалістів, доступні маршрути допомоги та загальна культура турботи про психічне здоров'я.

ГОЛОВНА ДУМКА

Культура психологічної підтримки виникає там, де військовослужбовцю не пропонують універсальних цивільних рецептів, а дають реалістичні інструменти, конфіденційний доступ до фахівця та право залишатися не лише функцією, а людиною.



Анна МОКРОУСОВА (КАРМА),
Психолог Першого окремого медичного батальйону, військова частина А5102

Командування Сил логістики Збройних Сил України увійшло до титрів документального фільму «The Last Message» американсько-української співачки Келсі КІМБЕРЛІН. На офіційному сайті документальної стрічки у розділі Special Thanks окремо висловлено подяку Командуванню Сил логістики Збройних Сил України та особисто начальнику відділу комунікацій Командування Сил логістики Збройних Сил України підполковнику Валерію ШЕРШНЮ.

13 червня 2026 року у Нью-Йорку відбулася прем'єра фільму «The Last Message» на фестивалі «Chain NYC Film Festival». На разі, фільм вже має понад 40 нагород на міжнародному рівні у професійній спільноті кіномитців. У сюжеті послідовно розкривається тема, що війна на виснаження – це і про ментальне здоров'я, і про технології, медицину, реабілітацію, гуманітарну підтримку та захист мирних жителів, що потребують колосальних ресурсів.

«The Last Message» — це особиста подорож Келсі Україною, спроба через долі конкретних людей зрозуміти ціну української боротьби за незалежність, причини громадянського спротиву та те, чому американська підтримка України залишається критично необхідною. Поштовхом до створення стрічки стала загибель її двоюрідно-

СИЛА ЛЮДЕЙ, ЯКІ ТРИМАЮТЬ ВІЙСЬКОВУ ЛОГІСТИКУ



го брата, який воював проти російських окупантів.

Одним із героїв, з якими Келсі зустрілася поблизу фронту, став працівник Збройних Сил України 62-річний Віктор БАС — слюсар одного із ремонтних підрозділів Командування Сил логістики Збройних Сил України. Після ампутації обох ніг він свого часу був звільнений із лав Збройних Сил України, однак із початком повномасштабного вторгнення за власним бажанням повернувся до своєї військової частини і знову став до роботи — ремонтувати військову техніку, передусім БТР.

«У мене не було варіантів. Почалася велика війна, я зібрав сумку і пішов. Місто вже було перекрите, громадський транспорт не ходив. Мої хлопці прислали по мене машину, тож я приїхав і зразу почав ремонт. Ми ж козаки, в нас так заведено. Щось сталося — ти поцілував дружину й уперед!» — поділився Віктор, відповідаючи на питання співачки, чому він повернувся до війська, маючи інвалідність.

Коли Келсі запропонувала допомогти йому з протезуванням, Віктор відмовився і замість цього попросив американські томагавки, бо допомога передусім потрібна тим, хто воює, — зброя,



боєприпаси, техніка та запчастини. За цими простими словами — характер людини, для якої особисті випробування за станом здоров'я не стали приводом залишитися осторонь.

«Мені нічого не треба, краще допоможіть нам боєприпасами, бажано великої дальності. Ми дуже вдячні американському народові за допомогу, без вас ми не втрималися би проти ворога, що переважає нас кількістю. Але в умовах нашої війни навіть все, що ви даєте, — крапля

в морі. У росіян техніка застаріла, але її значно більше. Крім того, врахуйте, що в нас немає запчастин до вашої техніки, нам доводиться по кожну дрібну деталь чи важливий вузол знову до вас звертатися» — говорив Віктор американській благодійниці.

Ми пишаємося такими людьми. Саме їхня професійність, витримка, відповідальність і щоденна праця забезпечують життєздатність війська та повертають техніку в стрій.

І важливо, що завдяки таким міжнародним проектам світ бачить Україну не лише через статистику війни, а через людей, які щодня роблять свій вибір — працювати, боротися і тримати стрій.

Більше дізнатися про військового логіста Віктора БАСА і безбар'єрність у Збройних Силах України можете за посиланням: <https://www.facebook.com/share/v/1Ja2RX9LEn/>



Дмитро ПЕРЕЯСЛАВЕЦЬ, молодший сержант, штабс-сержант 2 категорії відділу комунікацій Командування Сил логістики Збройних Сил України

«НЕ ЧЕКАТИ, ПОКИ ЛЮДИНА ВПАДЕ»:

НАТАЛІЯ РАДІЧ ПРО ЗАЛЕЖНІСТЬ, ВІЙСЬКОВИХ І ДОПОМОГУ, ЯКА МАЄ БУТИ ВЧАСНОЮ



Війна змінила не лише наше життя. Вона змінила й ті проблеми, з якими сьогодні приходять до психологів, психотерапевтів, психіатрів та фахівців із залежностей.

Алкоголь. Психоактивні речовини. Азартні ігри. Медикаментозна залежність.

За кожним із цих слів — не просто «шкідлива звичка» і точно не відсутність сили волі. Часто за ними стоять виснаження, тривалий стрес, травматичний досвід, порушення сну, неможливість розслабитися, складнощі у стосунках та

спроба людини хоча б на деякий час змінити свій внутрішній стан.

Сьогодні Наталія співпрацює з 18-м армійським корпусом та батальйоном безпілотних систем «Ахіллес». Але принципово важливим для неї стало не чекати, поки військовий сам знайде кабінет психолога. Вона їздить до бійців і працює безпосередньо з військовими. Бо між фразами «психологічна допомога доступна» і «людина реально її отримала» іноді лежить величезна відстань. Особливо коли йдеться про залежність.

Визнати: «Я перестаю справлятися» — складно

практично кожному. Для людини, яка звикла витримувати надзвичайні навантаження, відповідати не лише за себе та діяти в умовах небезпеки, це може бути ще складніше. Тому важливо, щоб фахівець іноді сам ішов туди, де перебувають люди.

«Мені важливо, щоб людина потрапила до нас раніше».

Мабуть, саме цією фразою можна описати всю логіку роботи Наталії Радіч. Не тоді, коли втрачено все. Не тоді, коли залежність уже багато років визначає життя. Не після десятого зриву. А тоді, коли ще можна побачити перші сигнали й втрутитися.

«Я багато років працюю із залежними людьми і знаю,

скільки болю зазвичай стоїть за вживанням. А зараз я бачу ще одне важливе завдання — навчити якомога більше людей розпізнавати проблему раніше. Особливо коли йдеться про тих, хто сьогодні захищає нашу країну. Військовому не потрібна жалість. Йому потрібні повага, зрозумілий маршрут і професійна допомога в той момент, коли вона справді потрібна».

Бо сильна людина — не та, якій ніколи не потрібна допомога. І сильна система — не та, яка починає рятувати, коли вже стало надто пізно.

Сильна система помічає людину раніше. І не залишає її саму проходити шлях до відновлення. *ШВ*

ТРИ ДНІ, КОЛО РІВНИХ І ЧЕСНА РОЗМОВА

ІНТЕРВ'Ю З КЕРІВНИКОМ ПРОГРАМИ ПІДТРИМКИ ВЕТЕРАНІВ



ЧОМУ МИ ПЕРЕСТАЛИ ЧЕКАТИ, ПОКИ ВЕТЕРАНИ ПРИЙДУТЬ ДО ПСИХОЛОГА

За півтора року ми провели 29 груп у 15 містах і громадах України. Учасниками програми стали 295 ветеранів і ветеранок, учасників бойових дій. Ми починали з обмеженого пілоту наприкінці 2024-го, а сьогодні програму по всій країні самостійно проводять шість українських фасилітаторів, які самі раніше були учасниками.

За цей час ми побачили достатньо, щоб озвучити кілька тез. Почнемо з них, бо без них розмова про програму не буде мати контекстуальної основи.

СКЕПТИЦИЗМ ВЕТЕРАНІВ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЗДЕБІЛЬШОГО ОБҐРУНТОВАНИЙ

Прийнято говорити про «стигму»: мовляв, військова культура вчить триматися, тому по допомогу не йдуть. Це правда, але лише частково. Інша складова — досвід звернення часто розчаровує.

За даними Ветеранського фонду, 28,8% опитаних оцінили отриману психологічну підтримку на один бал із п'яти. Ще 23,8% — на два. Задоволених психологічною реабілітацією — 6%.

Ветеран, який один раз потрапив до фахівця, що не розрізняє бригаду і батальйон, не розуміє, чому

«просто виговориться» не працює, і на п'ятій хвилині пропонує дихальну вправу, робить раціональний висновок: більше не піду. І далі цей скептицизм важко знизити просвітницькою кампанією, його можна перекрити лише досвідом іншої якості.

ІЗОЛЯЦІЯ — НЕ СИМПТОМ, А РІШЕННЯ

За нашими спостереженнями ізоляція не завжди є наслідком стресасоціюваних розладів, важкого відновлення, а може бути свідомо обраною стратегією безпеки. У соціумі ветерани часто стикаються з нерозумінням, знеціненням їх досвіду, узагальненням та стигматизацією, відвертим страхом з боку цивільних, що викликає відповідні різкі емоційні реакції, гнів, і може розхитувати моральні опори. Менше контактів — менше пояснень, менше «дурних» питань, менше шансів почути «ну, ти ж вижив, повернувся, все нормально». Разом з дурними питаннями зникають й інші теми розмов і поступово — самі контакти. Три чверті ветеранів у дослідженні «Портрет ветерана 2025» мають негативний досвід спілкування з цивільними, 84% називають психоемоційну нестабільність ключовим ризиком на шляху відновлення. Вийти з ізоляції означає не «перестати уникати» — це зусилля, яке треба зробити свідомо, зро-

бити в середовищі, що цьому не дуже сприяє, і зробити його майже неможливо наодинці.

ДРУГЕ, ЩО МИ БАЧИМО — ПОЛЯРНІСТЬ ІДЕНТИЧНОСТІ

Один полюс: спроба стати кимось у цивільному житті може переживатися як зрада: своїх, себе, тих, кого вже немає. Потреба допомагати побратимам і посестрам є однією з ключових потреб, а ресурсів на це після повернення часто немає чи недостатньо. Військова ідентичність і досвід бойового братерства залишаються з людиною назавжди. І це може викликати складні внутрішні переживання після повернення, зокрема відчуття втрати. Інший полюс — бажання забути те, що пережито на війні, просто жити далі. Обидва полюси однаково глухі, бо обидва вимагають відкинути частину себе.

І ТРЕТЄ — ГЕНЕРАЛІЗАЦІЯ

«Всі однакові», «нічого ніколи не зміниться», «системв і суспільство до нас байдужі» — коли люди поруч чи система неодноразово виявилися ненадійними, таке сприйняття поступово поширюється на все і всіх. Проблема в тому, що це «відрізає» не лише розчарування, біль та гнітюче відчуття марності зусиль та жертв, а й допомогу.

ПРО ЩО ГОВОРЯТЬ МІЖ СОБОЮ

Ветеранська тема набула масштабу: фінансово, політично, репутаційно. Фінансування ветеранської політики зросло з 12,6 млрд грн у 2025-му до майже 19 млрд у 2026-му, кількість профільних благодійних організацій за останні роки збільшилася більш ніж наполовину, паралельно працює міжнародна донорська екосистема без єдиної координації.

Великі гроші, слабка координація і недосконала перевірка результатів — це умови, у яких неминує виникати ситуація нерівномірного доступу до можливостей. Статус «ветеран» може стати капіталом або перешкодою, наприклад, при працевлаштуванні. Комуś вдається цим статусом розпорядитися, а ті, хто не «не потрапили в систему можливостей», отримують моральну травму вдруге, вже не на війні, а по поверненню. І гнів, з яким приходять учасники на нашу програму, часто має саме це походження, а не бойове.

Звідси наша власна вимога до себе: ми зобов'язані показувати, що саме працює, як ми це вимірюємо і хто за це відповідає. Ветеранський статус фасилітатора програми — не гарантія якості. Гарантією є підготовка, підзвітність та постійне вдосконалення підходу.

МОРАЛЬНА ТРАВМА І ПТСР

ПТСР виникає зі страху й реальної загрози життю. Тіло запам'ятало небезпеку і продовжує реагувати так, ніби вона триває. Методи лікування ПТСР напрацьовані, і вони справді допомагають за умови тривалої системної роботи.

Моральна травма виникає там, де людина зробила, не змогла запобігти або побачила те, що суперечить її власним уявленням про добро і зло. Або там, де її зрадили ті, кому вона довіряла: командування, інституція, держава, близька людина. Це не страх, а сором, провина, втрата сенсу і питання «хто я тепер після цього?».

Систематичний огляд 2026 року у Frontiers in Psychiatry

констатує: методів першої лінії, які б працювали безпосередньо з моральною травмою, наразі немає.

І ще одне: сором не опрацьовується наодинці. Сором за визначенням стосується того, як мене бачать інші, і подолати його може тільки досвід, коли тебе побачили і не відвернулися. Психіатр Джонатан Шей, який першим описав моральну травму, формулював це наступним чином: «Одужання можливе лише у спільноті; двоє людей у кабінеті, хоч якими підготовленими вони не були б, спільнотою не є».

Саме тому наша програма — групова.

НА ЧОМУ ЗАСНОВАНА НАША ПРОГРАМА?

Три дні. Група від 8 до 15 ветеранів і ветеранок бойових дій. Веде не психолог, а навчені фасилітатори — ветерани, які спочатку пройшли цю ж програму, а потім кілька місяців підготовки: теорію, практику під наглядом, власну психологічну діагностику, індивідуальну роботу зі своїм досвідом і супервізію. Психолог присутній усі три дні, відповідає за психологічну безпеку, допомогу у кризових станах, доступний для індивідуальної розмови, пояснює те, що потребує пояснення, але не перетворює процес на терапію.

Основний формат — коло рівних. Програма має чітку структуру, домовленості, послідовність і мету. Учасники проходять 10 кроків: від того, щоб уперше вголос назвати пережите, через складні почуття і питання ідентичності — до того, заради чого варто вставати вранці далі. На кожній програмі у нас є спільна активність, яка об'єднує групу, дає можливість спробувати щось нове: поїздка на кінне ранчо, гастрономічний майстер-клас, практика в ботанічному саду чи з глиною.

Учасники працюють: слухають, говорять, роблять вправи і тримають увагу три дні поспіль. На програмі нікого не примушують висловлюватися, але майже всі говорять, і зазвичай про те, про що мало кому розповідали.

Ми не запрошуємо в групу тих, кому зараз потрібна

інша допомога. Це не відмова, а маршрутизація: перед кожною групою є особиста розмова, і якщо людині потрібне інше, ми рекомендуємо інші програми або спільноти, де можна знайти необхідне.

ЧОГО МИ НАВЧИЛИСЯ ЗА 29 ГРУП

Слова знаходяться в колі, а не в голові. Найчастіше ми чуємо не «я про це вперше подумав», а «я про це думав місяцями, але не міг сформулювати». Досвід, який не має форми, неможливо нести — він затоплює та руйнує зсередини. Три дні йдуть значною мірою на те, щоб дати цьому форму.

Групу веде група. Фасилітатор не «допомагає» кожному по черзі. Він працює з тим, що відбувається між людьми.

Не всі мають стати «кращою версією себе». У розмовах про посттравматичне зростання є спокуса героїчного сюжету: пройшов випробування — вийшов сильнішим. Ми свідомо цього уникаємо. Бо для того, хто не вийшов сильнішим, така рамка означає ще одну поразку і ще одну причину відчувати сором і гнів, власноруч себе знецінювати. Повернутися до звичайного життя: нормального сну, роботи, дітей, риболовлі, ремонту будинка, спокійних вечорів — це повноцінне одужання, а не «нижчий рівень». Ми називаємо це — жити далі.

Відновлення не є поверненням до себе довоєнного. Чекати на це — марно ходити навкруги. Питання не в тому, щоб стерти пережите, а в тому, щоб зібрати себе так, щоб це можна було витримати і жити далі змістовно, повне життя.

Головне, що люди забирають із собою, не техніки, а — досвід і зв'язки. Учасники груп продовжують спілкуватися після, створюють разом проекти, навчаються, займаються спортом, беруть участь у змаганнях, гірських походах тощо. Іноді на групах знаходять одне одного старі друзі або люди, що живуть поруч, але не зустрічалися до цього.

Завжди можна звернутися за порадою, контактом чи допомогою, консультацією. У нас поступово розвивається партнерська мережа — ми прагнемо до об'єднання зусиль та експертиз, а не до конкуренції за аудиторію. Роботи вистачить для всіх і на багато років.

Хтось приходить наступного разу вже фасилітатором-стажером. Це і є та сама спільнота, без якої, за Шеєм, нічого не працює.



Ми не вважаємо, що знайшли рішення для всіх. Ми знайшли одне із рішень для невидимих ран, з якими не всі готові працювати, і передаємо цей формат українським ветеранам, у їхні громади, під їхню відповідальність.

Якщо ви дочитали до цього місця і подумали «а це не схоже на те, що я вже пробував», то більше про програму, наш досвід і можливості співпраці тут: <https://hopefulfuture.com.ua/>



Юлія БАШЛАКОВА, співзасновниця і керівниця психологічного напрямку британсько-української Програми морального відновлення для ветеранів і ветеранок з бойовим досвідом «Надійне майбутнє», громадська діячка, волонтерка.

ВЧИТЕЛЬКА МУЗИКИ, СОЛДАТКА, НАРЕЧЕНА

Їй було п'ятдесят шість. Вона вчила дітей музиці. Вдома чекав кіт. І коли вночі 24 лютого загрило, вона вранці не поїхала геть. Вона поїхала у військкомат.

Покров — невелике місто на Дніпропетровщині. Не курортне, не столичне, звичайне. Саме звідси вийшла Олена Козоброд — музичний керівник дитячого садка.

24 лютого 2022 року. Місто ще тільки починає осмислювати, що відбувається. А вона вже стоїть у черзі до військкомату.

Заходить. Каже: «Слава Україні».

Офіцери дивляться на неї. П'ятдесят шість років. Жінка. Вчителька. Ніякої підготовки, ніякого бойового досвіду.

Вона не образилася. Вона дістала Конституцію України.

Є речі, проти яких важко сперечатися — особливо коли людина тримає їх у руках і дивиться тобі в очі. Офіцери погодилися. Оформили. 93-тя окрема механізована бригада.

Наступного ранку вона віддала кота друзі. Зачинила квартиру. Сіла в маршрутку разом із чоловіками-добровольцями. Була єдиною жінкою. І, мабуть, єдиною, хто тримав у голові ноти до дитячих пісень. І при цьому їхав на фронт.

Вона думала, що повоює до вересня та повернеться до дітей, до фортепіано, до ранкових репетицій. Плани — це те, що ми робимо, поки реальність іще не знає про наші наміри.

На полігоні — важкі навантаження. Тіло жінки витримує, але не все. Пахова грижа. Операція. Командири вивозять її.

Інша б відчула полегшення. Або провину. Або обидва почуття одразу. Олена пішла до штабу тилу. Стала діловодою. Жила в казармі та казала: «Якщо треба буде мити туалети для солдатів — помию. Це моя користь для країни».

У цій фразі не самознищення. У ній розуміння того, що служба має тисячу облич.



І не кожне з них з автоматом. Іноді з ганчіркою. І це теж вибір.

У частині її звали «бабусею».

Двадцятип'ятирічні солдати дивилися на неї і не знали, як інакше. «Бабуся» — це не завжди образа. Іноді це просто спроба вписати людину в систему координат, де для неї немає готового слота.

Вона відповідала їм: «Не маю таких онуків, як ви».

Одна фраза і все на місці. Не агресія, не образа. Просто чітке позначення дистанції між тим, ким вона є, і тим, ким її намагаються зробити. Вона не бабуся. Вона — солдатка. Вони — не онуки. Вони — побратими. Рівні.

Це, мабуть, і є найскладніше завоювання на будь-якій війні. Не позиція на карті, а правильне слово у правильний момент, яке розставляє все по місцях без жодного пострілу.

Четвертий рік. Вона вже не та жінка, що заходила до військкомату з Конституцією. Та жінка вже знає запах казарми і смак польової кухні. Вже знає, що таке чекати і що таке діловодство в штабі тилу, коли надворі зима.

Хтось зняв відео де Олена співає пісню «Коханий».

Голос музичного керівника. Це роки роботи з інтонацією, з диханням, з тим, як звук торкається людини всередині. Вона не знала, що це відео побачать тисячі. Вона просто співала.

Його звуть Володимир. Письменник. Ветеран. Він написав їй після цього відео.

Вони швидко зблизилися. Він майже одразу наполог на шлюб. Не «подумаємо», не «зачекаємо до кращих часів». Одразу. Може, ветерани краще за інших розуміють, що «потім» не гарантоване.

Олена вийшла заміж майже в шістдесят. У формі. З тією ж прямою спиною, з якою заходила до військкомату чотири роки тому.

Є такий момент у розповідях про жінок на війні, коли хтось дивується: «як вона це витримала?» З підтекстом: вона ж жінка. Вона ж немолода. Вона ж не десантниця.

Але сила — це не те, що можна виміряти підтягуванням на турніку. Сила — це те, що штовхає людину в кабінет військкомату з Конституцією в руках, коли їй кажуть «ні». Це те, що дозволяє мити підлогу в штабі й не відчувати себе меншою від тих, хто тримає зброю. Це те, що змушує співати коли навкруги все гримить.

Олена Козоброд зробила більше, ніж багато хто з тих, хто мав і вік, і м'язи, і підготовку. Вона просто прийшла. І лишилася.

«Любов важлива для всіх, незалежно від віку та обставин. Заради неї й воюють.» Вона каже це не як гасло. Вона каже це як людина, яка пройшла чотири роки і в кінці знайшла ще й це.

Вона демобілізувалася. Хоча повернутися додому.

Покров. Те саме місто, з якого вона вийшла вранці 24 лютого з Конституцією під рукою. Там — її вулиця, її дитячий садок, її звичне небо.

Вона хоче працювати помічницею ветеранів. Перекласти те, що сама пережила на допомогу тим, хто проходить через це зараз або щойно вийшов звідти.

Є люди, які повертаються з війни й хочуть тиші. Закрити двері. Забути. Це теж право, і воно заслужене.

А є такі, як Олена. Які повертаються і одразу запитують: «Де тут ще потрібна моя рука?»

Євгеній ДУТОВ, полковник

ПРОФСПІЛКОВІ САНАТОРІЇ ДОПОМАГАЮТЬ ПОВЕРНУТИ СИЛИ ТИМ, ХТО ЗАХИЩАЄ УКРАЇНУ

Федерація профспілок України послідовно відстоює необхідність посилення соціального захисту військових, ветеранів та членів їхніх сімей. Одним із практичних напрямів цієї роботи є ефективне використання можливостей профспілкових санаторно-курортних закладів.

Голова Федерації профспілок України Сергій Бизов завжди наголошує, що турбота про захисників не може завершуватися після їхнього повернення з фронту чи закінчення лікування. Людина, яка захищала країну, повинна мати реальну можливість відновити здоров'я, пройти психологічну реабілітацію, повернутися до родини, роботи та повноцінного життя.

На його переконання, профспілки мають бути поруч із людьми праці не лише на робочому місці, а й у найскладніші періоди їхнього життя. Особливо це стосується військових і ветеранів, яким після повернення потрібні час, підтримка та професійна допомога.

Результати роботи ПрАТ «Укрпрофоздоровниця» свідчать, що така підтримка вже набула значного масштабу.

Майже 47 тисяч українських військовослужбовців та членів їхніх сімей отримали реабілітаційні та психологічні послуги у санаторно-курортних закладах ПрАТ «Укрпрофоздоровниця» від початку повномасштабної війни. Для тисяч людей відновлення стало важливим кроком після фронту, поранень, фізичного виснаження та психологічних випробувань.

Війна залишає слід не лише на полі бою. Поранення, перевтома, хронічний стрес, наслідки контузій,



порушення сну та психологічне виснаження — з усім цим захисники стикаються після повернення із зони бойових дій.

Саме тому реабілітація сьогодні є однією з ключових складових підтримки військових і ветеранів.

Система санаторно-курортних закладів ПрАТ «Укрпрофоздоровниця» за роки війни значно посилила цей напрям. За даними Товариства, у 2022–2025 роках реабілітаційні послуги отримали 38 056 військових та членів їхніх сімей. Ще 8 563 особи скористалися такими послугами у 2026 році — станом на 1 серпня.

Таким чином, загальна кількість отримувачів реабілітаційної та психологічної допомоги, наданих Товариством за час повномасштабної війни, становить 46 619 осіб.

РЕАБІЛІТАЦІЯ, ЯКА МАЄ КОНКРЕТНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Сьогодні військовому недостатньо просто «відпочити» після служби. Йому необхідно відновити здоров'я і сили, повернути рухливість, стабілізувати психологічний стан та знову відчути себе частиною звичайного життя.

Саме за таким принципом розвивається реабілітаційний напрям у профспілкових санаторіях.

допомогти людині відновити здоров'я та повернутися до активного життя.

ЗА КОЖНОЮ ЦИФРОЮ — ЛЮДИНА

Статистика у цьому випадку має особливе значення.

46 619 — це не просто кількість пацієнтів. Це військові, які захищали Україну, отримували поранення, проходили через важкі фізичні та психологічні випробування.



Важливою складовою цієї роботи є можливість отримувати допомогу за рахунок Програми медичних гарантій (ПМГ). 6 449 людей уже пройшли реабілітацію за її рахунок.

Ще 3 630 осіб були направлені на реабілітацію з госпіталів, а 1 795 людей скористалися регіональними програмами. Допомога також надавалася за рахунок благодійних і громадських організацій, профспілок, власних коштів пацієнтів та інших джерел.

Ці цифри показують не лише масштаб роботи, а й різноманітність маршрутів, за якими військові потрапляють на відновлення. Для одних реабілітація починається безпосередньо після лікування у госпіталі. Для інших стає наступним етапом після повернення до родини. Але мета одна —



Це також їхні дружини, чоловіки, діти, батьки та інші члени сімей, які разом із захисниками переживають наслідки війни. Тому підтримка родини військового є важливою складовою його відновлення.

Повернення з фронту — це далеко не завжди повернення до колишнього життя. Часто потрібні час, професійна допомога та безпечне середовище, у

якому людина може поступово відновитися.

Саме такі умови прагне забезпечити система профспілкового оздоровлення.

Профспілки розширюють можливості для захисників, щоб повернути сили тим, хто захищає країну

Для профспілок підтримка військових — це не декларація, а конкретна робота.

Сергій Бизов наголошує на необхідності й надалі розвивати цей напрям, розширювати можливості санаторно-курортних закладів та робити реабілітаційну допомогу для військових, ветеранів і членів їхніх сімей максимально доступною, а потреба у відновленні буде лише зростати.

Україна входить у період, коли поряд із лікуванням поранених особливого значення набуває довготривала фізична та психологічна реабілітація військових, ветеранів та їхніх родин.

Попереду — ще багато роботи. Адже відновлення після війни починається не лише з відбудови міст і підприємств. Воно починається з відновлення людини.

І ті, хто сьогодні захищає Україну, мають знати: після

фронту на них чекають не байдужість і самотність, а підтримка, професійна допомога та можливість повернути собі сили.

Федерація профспілок України та «Укрпрофоздоровниця» працюють над тим, щоб така підтримка була системною, доступною та максимально ефективною для кожного захисника і його родини.

Пресцентр ФПУ

Шлях ВОІНА

Для безкоштовного розповсюдження.
За підтримки Міністерства культури України та ДП «Центру захисту інформаційного простору України».

Редакційна рада:

Іван ДАНИЛЮК — головний редактор, президент Української психологічної асоціації,
Сергій БИЗОВ — голова Федерації профспілок України,
Лідія БУЦЬКА — кандидат медичних наук, директор Центру психологічної та соціально-фізичної реабілітації,
Ганна КУЦЕНКО — керівник проекту «Рух без бар'єрів» Міністерства розвитку громад та територій України,
Віталій РОМАНЧУКЕВИЧ — голова Всеукраїнського фонду ім. Олеса Гончара,
Анатолій СТЕЛЬМАХ — начальник Інформаційного агентства Міністерства оборони України,
Максим ТКАЧЕНКО — народний депутат України, співзасновник ГО «ВПО Україна»,
Валерій ШЕРШЕНЬ — начальник відділу комунікацій Командування Сил логістики ЗСУ.

Засновник та видавець: ТОВ «Видавництво "Саміт-книга"»
Директор видавництва: Іван Степурін
Адреса видавця: м. Київ, вул. М. Грушевського, 4
Тел: 050 352 25 25, Ел. пошта: sinbook@ukr.net
Друкарня: ТОВ «ПОЛІПРИНТ», вул. Лугова, 1-А
Підписано до друку: 20.08.2026. Формат 297×420 мм.
Папір офсетний. Друк офсетний. Наклад: 20 000 прим.
Медіа зареєстровано рішенням Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення від 09.07.2026
№ 1874. Ідентифікатор медіа: R30-07838.