

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний університет
Центр заочної дистанційної та вечірньої форм навчання
Кафедра журналістики та філології

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри

Володимир САДІВНИЧИЙ

р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня бакалавр
зі спеціальності 061 Журналістика
освітньо-професійної програми Журналістика

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВИХ: ДОБІРКА
АВТОРСЬКИХ ЖУРНАЛІСТСЬКИХ МАТЕРІАЛІВ»**

Здобувачки групи ЖТз-01с Бут Діани Євгеніївни

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.

Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Діана БУТ

Керівник: ст. викладач кафедри журналістики та філології, д. філол. н.

Анна ЧЕРНИШ _____

Суми – 2024

АНОТАЦІЯ

Бут Д. Є. Психологічна реабілітація військових: добірка авторських журналістських матеріалів : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавр, спец.: 061 – журналістика / Д. Є. Бут; наук. керівник А. Є. Черниш. Суми : СумДУ, 2024. 38 с.

У кваліфікаційній роботі представлено матеріали психологічної підтримки та реабілітації військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях під час російсько-української війни 2022-2024 років. Серед основних інформаційних матеріалів роботи – подкаст із психологом, в якому обговорюються психологічні проблеми військових, їхні відчуття, труднощі та роль суспільства у підтримці; довідник організацій у місті Суми, що надають психологічну, фізичну, юридичну та іншу допомогу військовим і ветеранам; матеріал про техніки самопомоги для військових, що можуть бути використані під час служби та після повернення додому, базуючись на методах медитацій, дихальних вправ, фізичних вправ, ведення щоденника, арт-терапії та цифрових ресурсах.

Актуальність теми роботи обумовлена гострою потребою у забезпеченні психологічної підтримки військовослужбовців, які потребують пропрацювання важких психологічних травм і подолання викликів реабілітаційного періоду. Кваліфікаційна робота сприяє підвищенню обізнаності суспільства про психологічні проблеми військовослужбовців, покращенню доступу до необхідних ресурсів і підтримки, а також розширенню можливостей самопомоги для військових.

Рекомендації щодо використання результатів роботи розроблені з урахуванням підвищення рівня знань та розуміння психологічних проблем військових серед населення, військових та їхніх родин, а також розвитку програм підтримки та реабілітації.

Ключові слова: військовослужбовці, психологічна реабілітація, терапія, самопомога, техніки медитації, підтримка.

u

t

c.

ЗМІСТ

В

П

О

Опис спеціалізованої задачі або практичної проблеми..... 9

П

П. Обґрунтування методики, обраної концепції, праць.....13

Оспецифікація виконаної роботи..... 13

В

В2. Інформаційний привід 14

Д

В

Врогнозовані результати втілення / сфери застосування.....17

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 19

Б

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

ВСТУП

Військові конфлікти завжди залишають глибокий слід у суспільстві, і, безсумнівно, найбільший тягар лягає на плечі військовослужбовців. Військові, які перебувають на передовій, щоденно зустрічаються з жахливими реаліями бойових дій, що створює величезне психологічне навантаження. Повертаючись додому, вони часто залишаються сам на сам із психологічними травмами, що потребують тривалої та професійної реабілітації. Ці психологічні травми можуть проявлятися у різних формах – нічних кошмарах, флешбеках, підвищеній тривожності та депресивних станах. Без належної підтримки військові ризикують втратити здатність до нормального функціонування в повсякденному житті, що впливає не лише на їхнє власне здоров'я, але й на добробут їхніх родин і близьких.

Вибір теми кваліфікаційної роботи «Психологічна реабілітація військових» обумовлений її надзвичайною актуальністю у сучасних умовах, особливо в контексті російсько-української війни, що розпочалася у 2022 році і продовжує перебувати в активній фазі. «За даними американських досліджень, приблизно кожен п'ятий учасник військових дій, навіть при відсутності фізичних ушкоджень, страждає від тієї чи іншої форми нервово-психічних розладів» [8, с. 36]. Багато військовослужбовців повертаються з фронту з посттравматичними стресовими розладами (ПТСР), депресією, тривожними розладами та іншими психологічними проблемами. Відсутність своєчасної та ефективної психологічної підтримки може призвести до серйозних наслідків, зокрема соціальної ізоляції, проблем у сімейному житті, зниження працездатності та навіть суїцидальних намірів.

Актуальність теми визначається тим, що сучасні методики та підходи до психологічної реабілітації ще не повністю інтегровані в українську систему охорони здоров'я. Інформаційні продукти та освітні проекти, що спрямовані на підвищення обізнаності щодо психологічних проблем військових і можливих методів їх вирішення, є вкрай обмеженими. Наразі існує гостра потреба у впровадженні ефективних програм реабілітації, що враховують специфіку

бойових травм і культурний контекст України. Важливість теми також увиразнюється тим, що якісна психологічна підтримка військових сприяє їх успішній інтеграції у суспільство після служби, що, у свою чергу, зменшує ризик соціальних проблем, таких як безробіття, соціальна дезадаптація та криміналізація. Отже, дослідження у цій сфері є не лише значущим, але й суспільно важливим завданням. Крім того, підвищення рівня обізнаності серед громадськості щодо психологічних проблем військових може стимулювати більш активну громадську підтримку та допомогу, що є критично важливим для створення здорового соціального середовища для повернених військовослужбовців.

Метою кваліфікаційної роботи є дослідження проблем у психологічній реабілітації військових, визначення ефективних методів і підходів реабілітації військових, а також створення інформаційних матеріалів, що допоможуть підвищити обізнаність із цієї проблеми. Робота спрямована на надання військовим інструментів для підтримки їхнього психологічного здоров'я, створення ресурсів для їхньої реабілітації та інтеграції у мирне життя, а також на покращення загального розуміння суспільством важливості цієї проблеми.

Завдання роботи:

- дослідити та визначити основні психологічні проблеми військовослужбовців на етапі реабілітації;
- проаналізувати психологічні труднощі, що виникають у військових у процесі служби та після повернення з фронту;
- вивчити фактори, що впливають на психологічний стан військовослужбовців;
- зібрати та систематизувати інформацію про організації та заклади у місті Суми, де військовослужбовці можуть отримати психологічну, фізичну, юридичну та соціальну допомогу;
- розробити інформаційні матеріали, спрямовані на підвищення обізнаності про психологічну реабілітацію для військовослужбовців, їхніх родин і соціуму загалом.

Кваліфікаційна робота відзначається практичним значенням, адже спрямована на надання військовим інструментів для підтримки їхнього психологічного здоров'я, створення ресурсів для їхньої реабілітації та інтеграції у мирне життя, а також покращення загального розуміння суспільством важливості цієї проблеми.

Апробація. Окремі аспекти кваліфікаційної роботи обговорювалися на XI Науковій конференції студентів, аспірантів та викладачів «Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства» (Суми, 25-26 квітня 2024 р.), назва доповіді «Медіасупровід психологічної підтримки військових»; III Науково-практичній конференції студентів, аспірантів та молодих науковців «Сучасний масовокомунікаційний простір: історія, реалії, перспективи» (Суми, 23-24 травня 2024 р.), назва доповіді «Журналістські практики у формуванні контенту про психосоціальну підтримку військових».

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, Пояснювальної записки, висновків, списку використаних джерел, інформаційного продукту. Загальна кількість сторінок – 38.

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1. Обґрунтування інформаційного продукту

1.1. Обґрунтування інформаційного продукту

У складні періоди життя люди часто потребують психологічної підтримки. Стреси, травми, втрати, несподівані негативні зміни у життєдіяльності, надзвичайні ситуації, конфлікти, війни негативно позначаються на психічному стані людини, часто потребуючи психологічної допомоги, психологічної терапії, а в найскладніших ситуаціях навіть і тривалої психологічної реабілітації. Як зауважує Т. Титаренко, під реабілітацією варто розуміти «комплексну допомогу спеціалістів, спрямовану не лише на компенсацію розладів, а й на повернення постраждалої людини до суспільства, її якомога повнішу особисту, професійну інтеграцію в соціум» [2, с. 162]. І. Ушакова та О. Чернова, активно працюючи з ветеранами війни, виробили свої алгоритми психологічної реабілітації воїнів, визначаючи її як «систему заходів, спрямованих на відновлення, корекцію психологічних функцій, якостей, особливостей людини, створення сприятливих умов для розвитку та утвердження здорової особистості» [3, с. 245]

Фахову психологічну допомогу можуть надати психологи і лікарі, які добре знаються на особливостях психологічної організації людини. Різного роду психологічна підтримка сприяє розвитку стресостійкості, впорядкуванню емоційного стану, покращенню самопочуття та збереженню психічного здоров'я індивіда. Окрім професійних психологів і лікарів, поміч також можуть надавати рідні, друзі, благодійні осередки, спільноти, групи психологічної підтримки та медіа, що передусім забезпечують інформування постраждалих про можливі способи оздоровлення, місця та організації, в яких можна знайти необхідну психологічну підтримку. Питання психологічної реабілітації воєнного часу почали виходити за межі власне психологічної сфери. Дедалі частіше ці питання і проблеми, що виникають у процесі реабілітації, набувають суспільного значення. Суспільному поширенню теми реабілітації та адаптації воїнів якнайкраще сприяє саме медіа, що робить ці проблеми «видимими».

Важливо враховувати, що саме медіа спроможні формувати спеціальний психологічно орієнтований контент, розрахований на відповідну аудиторію –

військових та їхніх родин. Як правило, такий контент формується за рахунок статей, предметом аналітичного дослідження яких є проблеми військових, особливості надання їм психологічної підтримки та тих, хто перебуває у зоні бойових дій, залучені до безпосередніх воєнних конфліктів, а також тих, хто отримав травми чи має психологічні наслідки від воєнних подій. Окрім аналітичних статей, досить поширені інформаційні матеріали, що зорієнтовують військових і їхні родини про різноманітні проєкти чи платформи підтримки військових і допомогу, на яку військові можуть розраховувати.

Інформаційні продукти кваліфікаційної роботи «Психологічна реабілітація військових: добірка авторських журналістських матеріалів» можуть доповнити медійний контент, що актуалізує проблеми військових, орієнтує військових у доступних техніках самопомоги, інформує військовослужбовців та їхні сім'ї про можливості отримання допомоги та специфіку реабілітації у місті Суми.

1.2. Опис спеціалізованої задачі або практичної проблеми

Медіа, реалізуючись у різноманітних формах відтворення інформації та поширення відповідного контенту, можуть вагомо сприяти постраждалим або травмованим військовим у змістовній і доступній для розуміння базовій інформації про психічне здоров'я та різні психологічні методики, що допомагають адаптуватися військовослужбовцям. Вони також надають інформацію постраждалим воїнам про соціальні програми, закони, осередки, в яких можна отримати психологічне консультування. Отже, медіа надають інформаційну психосоціальну підтримку різним категоріям громадян, зокрема й військовослужбовцям.

Загалом така допомога регулюється нормами медіапсихології, що її Н. Череповська та Н. Дідик визначають «актуальною міждисциплінарною наукою, яка вивчає вплив медіа на емоції, свідомість, поведінку, комунікацію, творчість людини, а також вплив людини на створений нею світ медіа як у сфері виробництва медіапристроїв, медіатехнологій, медіаконтенту, так й у практичному споживанні, креативному застосуванні готової медіапродукції, власної медіаторчості» [4, с. 14].

Із початком повномасштабної російсько-української війни у 2022 році проблема психологічної реабілітації військовослужбовців набула критичного значення. Військові, що повертаються з фронту, зустрічаються з численними психологічними проблемами – посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), депресією, тривожними розладами, соціальною ізоляцією тощо. Важливість розв’язання цих проблем зростає в умовах активної фази війни, коли кількість військових, які потребують психологічної допомоги, постійно збільшується. Попри значні зусилля, спрямовані на підтримку військових, існує низка ключових викликів, що ускладнюють цей процес. Серед них – недостатній доступ до професійної психологічної допомоги, обмеженість ресурсів та інфраструктури для реабілітації, а також стигматизація психологічних проблем у суспільстві. Розуміння та подолання цих викликів є вирішальними для успішної реабілітації та адаптації військових до мирного життя.

Одним із найсерйозніших викликів у сфері психологічної реабілітації військовослужбовців є недостатній доступ до професійної допомоги. Військові, які повертаються з фронту, часто мають проблеми, що потребують кваліфікованого втручання психологів і психотерапевтів. В Україні існує недостатня кількість кваліфікованих психологів і психотерапевтів, які мають досвід роботи з військовими. Це призводить до того, що багато військовослужбовців не можуть отримати необхідну допомогу вчасно. Надання повноцінної допомоги та реабілітації вимагає демобілізації або довготривалої відпустки для військових, що на даний момент є неможливим через постійну потребу у військовій присутності на фронті. Військовослужбовці, які переживають психологічні труднощі, змушені залишатися на бойових позиціях без належної підтримки.

Стигматизація психологічних проблем є ще одним суттєвим бар’єром на шляху до ефективної реабілітації військових. Поняття психологічної стигми було введено у науковий обіг ще у 60-х роках ХХ ст. Е. Гофманом, який під стигмою розумів «ознаку, котра викриває певну ганебну особливість індивіда, при чому “ганебність” ознаки є умовною – визнаною у цьому суспільстві негативною та такою, що в інших умовах може бути цілком нейтральною» [7, с. 21].

Незважаючи на поступове зростання обізнаності, багато військових все ще мають справу зі стигматизацією та упередженнями щодо психологічних проблем. У суспільстві все ще існує багато стереотипів щодо психологічних проблем, що розглядаються як ознака слабкості або нездатності справитися з труднощами. Це може призводити до того, що військові не звертаються за допомогою, остерігаючись осуду та негативного ставлення. Військовослужбовці можуть відчувати внутрішню стигму, сором або страх визнати наявність психологічних проблем. Це може бути пов'язано з культурою військових структур, де заохочуються стійкість та непохитність. Відтак медіа беруть на себе відповідальність розвінчувати подібні суспільні упередження, знімаючи напругу між травмованими і постраждалими військовими та соціумом.

Особливістю медіасупроводу проблем військових і реабілітаційних питань є специфікація матеріалів, що повинні внеможливлювати повторне травмування військових, хто був учасником або свідком важких стресових ситуацій (втрати військових побратимів; були свідками убивств чи катувань; перебували у безпосередній небезпеці, були залишеними чи зрадженими; потрапили в полон; убивали), адже, як зауважує Наталі Сіллі (Natalee Seely), медійники «відповідають за переказ історії жертв і їхніх близьких» [9, с. 36], тому мусять бути обачними зі складним психічним явищем повторного травмування респондента чи реципієнта. Зрештою, такий підхід передбачає основи травмограмотності, що й забезпечує ефективність медіасупроводу психологічної підтримки військових.

Недостатній доступ до професійної допомоги, обмеженість ресурсів та інфраструктури, а також стигматизація психологічних проблем у суспільстві ускладнюють процес реабілітації та адаптації військових до мирного життя. Завдяки системним і комплексним підходам можна значно підвищити ефективність підтримки військових, сприяючи їхньому успішному поверненню до мирного життя та інтеграції у суспільство. У таких умовах створення інформаційних матеріалів, що підвищують обізнаність про проблеми та пропонують практичні рішення, стає надзвичайно актуальним.

1.3. Аналіз матеріалів

Якщо оглядати матеріали в сумських медіа, то від початку повномасштабного вторгнення кількість публікацій щодо психологічної допомоги військовослужбовцям зросла, проте їх все ще мало. Хоча це і свідчить про те, що увага до тем психологічної реабілітації, психологічного здоров'я та допомоги військовим зростає, але повільно.

Наприклад, місцевий журнал «Цукр» опублікував матеріал про центр ветеранського розвитку [1], який фігурує в авторських матеріалах кваліфікаційної роботи і включений у підбірку закладів, що займаються реабілітацією, координацією та всебічною підтримкою військових та їх сімей. У цих матеріалах розповідається про те, як центр допомагає військовим, а також про навчання, яке там проходять фахівці, щоб вміти працювати з ветеранами та надавати їм кваліфіковану допомогу. Також у матеріалі є контакти для зв'язку і посилання на сайт центру. Ще один матеріал, який легко знаходиться за найпростішим запитом у Google, опублікований на The Sumy Post під назвою розкриває напрямки, за якими психологи закладів надають підтримку, а також зазначені контакти для звернення.

Не варто забувати, що військові також мають отримувати підтримку та розуміння не тільки від терапевтів, але й від родини та оточуючих. Сумські медіа також пишуть про те, як правильно спілкуватися з вашими рідними військовими. Наприклад, видання «Трибуна» опублікувало статтю з порадами щодо взаємодії з військовими [6], у якій радять використовувати власний приклад психічної рівноваги та надають пам'ятку про те, що важливо пам'ятати під час розмови з військовими, посилаючись на Центр громадського здоров'я України.

Попри зростаючу кількість матеріалів, інформації в медіа Сумщини все ще недостатньо і вона не структурована. Це ускладнює пошук необхідної інформації для військових та їхніх родин. Відсутність централізованого джерела, де можна було б знайти всі необхідні ресурси в одному місці, призводить до того, що багато військовослужбовців та їхні родини можуть залишитися без потрібної підтримки.

Таким чином, матеріали будуть актуальними, надаючи важливу інформацію від психологів про психологічний стан та почуття військових. Створення систематизованого довідника з переліком усіх доступних ресурсів у Сумах стало б значним кроком у наданні необхідної допомоги військовослужбовцям та їхнім родинам. Крім того, авторські матеріали будуть підкреслювати важливість самопомоги, пропонуючи конкретні техніки та практики, що можуть бути корисними для військових під час служби і після повернення додому. Це не тільки допоможе військовослужбовцям легше адаптуватися до мирного життя, але й покращить їхню загальну якість життя та психічне здоров'я.

1.4. Обґрунтування методики, обраної концепції, праць, на яких ґрунтується робота

Концепція роботи базується на інтеграції теоретичних знань і практичних рекомендацій, що дозволяє створити комплексний інформаційний продукт. Використання різних джерел інформації та методів дослідження забезпечує всебічний підхід до вирішення проблеми психологічної реабілітації військових.

2. Специфікація виконаної роботи

2.1. Авторська ідея

Авторська ідея полягає у створенні комплексного інформаційного продукту, який поєднує в собі три ключові елементи:

- 1) подкаст із психологом. Це інтерв'ю з професійним психологом Марією Литвиненко, яке висвітлює психологічний стан військових, проблеми, з якими вони зустрічаються, та роль суспільства у їхній підтримці;
- 2) довідник організацій та закладів, що містить перелік організацій та закладів у місті Суми, де військовослужбовці та ветерани можуть отримати різноманітну допомогу, зокрема психологічну, фізичну, юридичну та соціальну підтримку;
- 3) рекомендації з технік самопомоги про практичні техніки самопомоги, які можуть бути використані військовими під час служби та після повернення додому, а також аналіз цифрових ресурсів та мобільних застосунків, що можуть бути актуальні у самопомозі.

2.2. Інформаційний привід

Інформаційний привід для написання роботи на тему психологічної реабілітації військових є актуальним у сучасних умовах, оскільки війна вплинула на життя мільйонів українців, зокрема на військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях. Психологічне здоров'я військових стає однією з найважливіших проблем, що потребує негайного вирішення, адже багато військовослужбовців повертаються додому з серйозними психологічними травмами.

Суспільство відіграє важливу роль у підтримці військовослужбовців. Інформування громадськості про проблеми, з якими стикаються військові, допомагає створити середовище підтримки та розуміння. Медіа можуть стати важливим інструментом у цьому процесі, піднімаючи питання психологічної реабілітації та залучаючи увагу до необхідності підтримки військових.

Актуальність теми психологічної реабілітації військових обумовлює необхідність створення інформаційного продукту, що допоможе військовим та їхнім сім'ям знайти необхідну підтримку. Інформаційний привід, що базується на актуальності теми психологічної реабілітації військових, має значний вплив на покращення психічного здоров'я військовослужбовців. Розробка та популяризація інформаційних продуктів, що надають доступ до необхідних ресурсів і підтримки, є критично важливими для забезпечення ефективної адаптації військових до мирного життя та покращення їхнього психологічного стану. Суспільство та медіа відіграють важливу роль у цьому процесі, допомагаючи підвищити обізнаність та підтримку для військових і їхніх родин.

2.3. Цільова аудиторія.

Цільовою аудиторією цієї роботи є:

- Суспільство. Популяризація психологічних проблем військових і звернення уваги на необхідність їхньої реабілітації є надзвичайно важливими аспектами для суспільства. Інформування громадськості про виклики і проблеми в реабілітації військовослужбовців допомагає зменшити соціальну стигматизацію навколо психологічних проблем. У соціумі ще існує упередження щодо людей, які звертаються за психологічною допомогою, що може сприйматися як ознака слабкості або

неповноцінності. Це призводить до того, що військові не звертаються за підтримкою. Відсутність відкритого діалогу про психологічні проблеми та недостатня обізнаність про доступні методи лікування погіршує ситуацію, створюючи додаткові бар'єри на шляху до одужання та інтеграції в цивільне життя. Знання про проблеми військових і шляхи їхньої реабілітації може стимулювати громадські ініціативи, волонтерську діяльність та підтримку на державному рівні. Це може призвести до створення нових програм допомоги та покращення послуг.

- **Військові.** Інформаційний продукт є корисним для військових, які потребують допомоги та підтримки. Подкаст із психологом надає військовослужбовцям можливість краще зрозуміти власні психологічні стани та проблеми й отримати поради щодо того, як з ними справлятися. Це допоможе військовим відчувати, що вони не самотні у своїх переживаннях, і що є доступні ресурси для допомоги. Підбірка організацій та закладів стане цінним ресурсом для військовослужбовців, оскільки допоможе їм швидко знайти необхідну допомогу та підтримку у місті Суми. Цей довідник включає інформацію про різноманітні послуги, які можуть бути корисними для військових, про психологічну та фізичну реабілітацію, юридичну допомогу, курси навчання та організацію дозвілля. Матеріал про техніки самопомоги є особливо важливим для тих військових, які не мають можливості або ресурсу звернутися до фахівців. Це дає їм практичні інструменти для підтримки власного психологічного здоров'я під час служби та після повернення додому.

- **Родини військових.** Родини військовослужбовців також є важливою цільовою аудиторією цього проєкту. Вони часто розгублені перед труднощами, що виникають у їхніх близьких після повернення із зони бойових дій. Подкаст із психологом допоможе родинам краще зрозуміти психологічні проблеми, з якими можуть стикатися їхні рідні, і надасть рекомендації щодо того, як можна їх підтримати. Підбірка організацій та закладів стане корисним ресурсом для родин військових, оскільки містить інформацію про місця, де можна отримати допомогу не

тільки військовослужбовцям, але і їхнім сім'ям. Це можуть бути групи підтримки, психологічні консультації, юридична допомога та інші послуги, що допоможуть родинам справлятися з викликами, пов'язаними з поверненням військових до цивільного життя. Інформація про техніки самопомоги також буде корисною для родин, оскільки вони зможуть підтримати своїх близьких у використанні цих методів і спільно працювати над покращенням психологічного здоров'я. Родини зможуть допомогти військовим впроваджувати ці техніки у повсякденне життя та створювати сприятливе середовище для реабілітації.

Отже, цільова аудиторія цього інформаційного продукту охоплює різні групи населення, кожна з яких може отримати значні переваги від запропонованих матеріалів. Для суспільства це є важливим кроком у підвищенні обізнаності та підтримки військових. Для самих військовослужбовців це надає конкретні інструменти та ресурси для підтримки їхнього психічного здоров'я. Для родин військових ці матеріали можуть допомогти краще зрозуміти проблеми своїх близьких. Усі ці аспекти сприяють покращенню загальної системи психологічної реабілітації військовослужбовців та їх адаптації до мирного життя.

2.4. Характеристика джерел фактів та інформації

Джерелами фактів та інформації для цієї роботи є:

- Інтерв'ю з професійним психологом. Воно забезпечує експертну оцінку та рекомендації щодо психологічної підтримки та реабілітації військових.
- Інформація від організацій та закладів, що надають допомогу військовим. Вона містить контактні дані, перелік послуг та іншу загальну інформацію про організації.
- Цифрові ресурси та мобільні застосунки, що можуть бути помічні у їхньому використанні для медитації, дихальних вправ, контролю настрою та інших технік самопомоги.

2.5. Прогнозовані результати втілення / сфери застосування

Упровадження інформаційного продукту, що складається з трьох основних матеріалів, матиме значний вплив на різні аспекти підтримки військовослужбовців та їхніх родин. Прогнозовані результати втілення:

1. Підвищення обізнаності суспільства про психологічні проблеми військових. Ширше інформування громадськості про проблеми, з якими стикаються військовослужбовці, допоможе зменшити стигматизацію навколо психологічних розладів. Разом із тим матеріали можуть допомогти заохотити громадські та волонтерські організації до створення програм підтримки військових.
2. Військові легше знаходять потрібну інформацію. Створений довідник організацій забезпечить військовослужбовців та їхні родини доступом до всебічної підтримки, зокрема психологічну, фізичну, юридичну та соціальну допомогу. Це дозволить швидко та ефективно знаходити необхідні послуги, що сприятиме їхній реабілітації та інтеграції в цивільне життя. Крім того, докладна інформація про техніки самопомоги надасть військовим можливість самостійно підтримувати своє психологічне здоров'я, навіть у зоні бойових дій. Це особливо важливо в умовах обмеженого доступу до професійної допомоги, адже ефективне використання таких технік може значно знизити рівень стресу та тривоги, а також покращити психічний стан.
3. Забезпечення підтримкою родин військових. Родини військовослужбовців отримують детальну інформацію про психологічний стан своїх близьких, що дозволить їм краще розуміти їх почуття та поведінку, що дасть змогу надавати більш ефективну підтримку. Доступ до інформації про чинні групи підтримки, осередки та інші корисні ресурси зможуть допомогти не тільки військовим, але й їх родинам, які так само можуть страждати від різних психологічних труднощів. Надання родинам доступу до необхідних ресурсів також сприятиме створенню стабільного середовища для військовослужбовців після повернення з фронту, адже рідні можуть

заохотити або переконати військового звернутися за підтримкою та отримати необхідну допомогу.

Інформаційний продукт може бути використаний у різних сферах для максимального розповсюдження та підтримки військовослужбовців. Можна використовувати медіа або інші інформаційні платформи, журнали та газети для публікації статей та матеріалів, що, зрештою, має призвести до підвищення обізнаності в цій сфері. Також поширення через онлайн-платформи, такі як Instagram, Telegram, Facebook та інші сучасні соціальні мережі для максимального охоплення аудиторії. Отже, впровадження інформаційного продукту матиме значний позитивний вплив на різні аспекти підтримки військовослужбовців, їхніх родин і суспільства в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кріщяк В. У Сумах працює центр, де ветеранам допомагають психологи. *Цукр*. URL: <https://cukr.city/news/2024/tsentr-veteraniv/> (дата звернення: 31.05.2024).
2. Титаренко Т. Соціально-психологічна реабілітація особистості: етапи, технології, техніки. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 41. С. 157–167.
3. Ушакова І., Чернова О. Проблема психологічної реабілітації працівників ДСНСУ, які виконували свої професійні обов'язки в зоні збройного конфлікту. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. Вип. 19. С.242–251.
4. Череповська Н., Дідик Н. Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни : практичний посібник / уклад. Н. Череповська; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 210 с.
5. Які психологічні послуги пропонує Сумський обласний ТЦК та СП. *The Sumy Post*. URL: <https://sumypost.com/sumynews/suspilstvo/yaki-psyhologichni-poslugu-proponuye-sumskij-oblasnyj-ttsk-ta-sp/> (дата звернення: 02.06.2024).
6. Як правильно спілкуватися з рідними-військовими. *Трибуна*. URL: <https://trybuna.sumy.ua/news/yak-pravylnu-spilkuvatysya-z-ridnymy-vijskovumu/> (дата звернення: 01.06.2024).
7. Goffman E. Stigma: notes on the management of spoiled identity. New York : Simon and Shuster, 1963. 162 p.
8. Kulka R., Schlenger W., Fairbank, J. Trauma and the Vietnam war generation: Report of findings from the national Vietnam Veterans readjustment study. New York: Brunner/Mazel Publishers, 1990. 353 p.
9. Natalee Seely: Reporting on Trauma: The Psychological Effects of Covering Tragedy and Violence. PhD Thesis. Chapel Hill, 2017. URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/210603531.pdf>

II. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ПРОДУКТ

ПІДТРИМКА ВІЙСЬКОВИХ У СУМАХ: ДЕ ЗНАЙТИ ДОПОМОГУ?

У сучасних умовах, коли Україна долає складні випробування через військовий конфлікт, питання психологічної реабілітації військових стає надзвичайно актуальним. Захисники, які повертаються з фронту, потребують не лише фізичної, а й психологічної допомоги для відновлення внутрішнього балансу й адаптації до мирного життя.

Підтримка з боку фахівців допомагає військовим не лише подолати психологічні травми, але й знайти нові смисли та мотивацію для подальшого життя. Це також включає роботу з сім'ями військових, адже підтримка близьких людей є обов'язковою складовою процесу реабілітації. Багато закладів пропонують програми, спрямовані на покращення сімейних відносин і соціальної інтеграції військових, які повертаються до цивільного життя. Різні організації, що займаються реабілітацією, часто співпрацюють з державними установами та волонтерськими організаціями для надання комплексної допомоги. Такі програми можуть містити освітні курси, тренінги з розвитку професійних навичок і підтримку у пошуку роботи. Це дозволяє військовим не лише відновлювати своє психічне здоров'я, але й успішно інтегруватися у суспільство та знайти своє місце у мирному житті.

У місті Суми діє низка закладів та організацій, що спеціалізуються на наданні комплексної підтримки нашим героям. Ці установи пропонують різноманітні програми та методики реабілітації та підтримки, що допомагають військовим подолати різного роду труднощі. На жаль, сумські медіа не надто активно висвітлюють цю тему, тому інформація про всі ці заклади не структурована. Для того, щоб самостійно знайти потрібний заклад, треба докласти зусиль і пошукати, проте часто у військових немає часу або можливостей займатися самостійним пошуком організацій, які надають таку допомогу. Ця інформація має бути максимально доступна та проста в пошуку, тому добірка допоможе швидко знайти потрібні контакти та отримати необхідну підтримку.

1. Центр учасників бойових дій Сумської міської ради

Владислав Гончаров, фахівець із супроводу ветеранів та демобілізованих осіб від військового до цивільного життя



«У нашому центрі надаються такі послуги, як юридична консультація, психологічна консультація, соціальний супровід, фізична реабілітація та організація дозвілля. Проте центр більше на етапі соціальної адаптації. У нас працює лікар невропатолог, працюють реабілітологи фізичного напрямку, є тренажерний зал, психологічне відділення та багато іншого. Також є реалізація дозвілля для дітей та дорослих. Нам виділяє міська рада безкоштовні квитки: у театр Щепкіна, на вистави або якісь інші заходи. Якщо говорити саме про військовослужбовців – до нас звертаються з максимально різними запитамми. Але у нас вже більше супровід на стадії після лікування, допомагаємо повернутися до життя. Працюють у нас фахівці з супроводу ветеранів і демобілізованих осіб, помічники ветеранів. Якщо чули, зараз вони можуть надавати супровід. Наприклад, приходять

військовослужбовець після поранення, то такі фахівці беруть його і супроводжують від моменту записування рапорту до військової частини і висновку МСЕК про інвалідність і про звільнення. Допомога в написанні запитів у військовій частині, оформлення документів, виплати, оформлення пільг, супроводжуємо як кейс-менеджери – від запиту до вирішення проблеми. Обслуговуємо Сумську територіальну громаду, тих, хто прописаний в місті Суми, проживає або працює на підприємстві, які є платником податків. У нас є гаряча лінія і чат-бот. Ще допомагаємо членам сімей загиблих, зараз гуманітарну допомогу видаємо. У нас тут таких питань, які неможливо було б вирішити, немає».

Адреса: м. Суми, вул. Г.Кондратьєва, 165/71.

Рецепція: 050 107 94 53

Психолог: 093 107 94 53

2. Центр розвитку ветеранів СумДПУ імені А.С.Макаренка

Єрмакова Наталя, психолог



«Зараз, на жаль, ми працюємо вже не в тому режимі, як раніше, самі бачите, яка ситуація в області. Працюємо відповідно до запитів зараз. В основному ми допомагаємо звільненим від служби зі вступом: це й заповнення документів, в цілому допомагаємо та консультуємо. З екзаменами теж допомагаємо, готуємо до іспитів і курси проводимо з НМТ та ЄВІ. Якщо говорити вже про якусь психологічну допомогу для військових, то у нас проводяться консультації та діагностика у психологів не тільки для військових чи ветеранів, а й члени сімей також звертаються до нас за допомогою, проводимо адаптацію. До речі, от арт-терапія також є, хоча вона була організована ще в 2017 році, тоді приходили і дітки маленькі, і дорослі групи були. Це не тільки групові заняття. Звичайно, якщо у військового є такі запити, то може бути й індивідуальне заняття. Зверталися за фізіотерапією, надавали ми і таку допомогу. Це масажі, інші процедури від наших фізіотерапевтів. Маємо все обладнання для цього, нас профінансували, тому воно повністю нове. Також логопеди працюють. Буває, військові після контузії – здоровий чоловік, все з ним нормально, але не розмовляє, настільки велика травма. Тому допомагаємо, навчаємо, можна сказати, з нуля знову розмовляти. Індивідуальні програми, звичайно, є комплексні, бо у всіх же різні запити та проблеми. Загалом надаємо допомогу у багатьох напрямках: і психологічному, і фізичну реабілітацію [надаємо], по вступу консультуємо та супроводжуємо, є курси іноземних мов навіть, курси для державних екзаменів. Залюбки допомагаємо чим можемо».

Адреса: м. Суми, вул. Роменська 87

Гаряча лінія: 054 268 59 58

Володимир Федорович: 099 063 90 79

Наталія Олександрівна: 097 527 65 83

3. Ресурсний центр психологічної та соціальної підтримки

Інна Сазер, психолог



«Ми працюємо зараз на волонтерських засадах, надаємо психологічну допомогу, працюємо з ПТСР, робота з втратою – в основному такі напрямки. З військовими групової терапії немає, проводимо індивідуальні консультації тільки. Була група підтримки для дружин військових, але зараз, на жаль, немає такого. Фізичною терапією не займаємося, дуже не широко працюємо в цьому напрямку. Тренінги проводимо, арт-терапія є, заходи різні не тільки для дорослих, а й для дітей. Це психосоціальні заходи. Намагаємося більше розмовляти зараз, вчити як дітей, так і дорослих справлятися не тільки зі стресовими ситуаціями, пов'язаними з війною. Працюємо у дуже вузькому напрямку поки що саме як психологічна підтримка, робота з переживаннями, пропрацьовуємо те, що непокоїть».

Адреса: м. Суми, вул. Холодногірська, 31

Номер телефону: 095 210 07 56

4. Mental Health Service

Оксана Іванцова, координатор центру, психолог



«Я сама з військовими працюю ще з 2014 року, до цього часу допомагаю їм майже з будь-якими запитами та направляю. Наша організація трішки пізніше вже утворилася, працюємо з 2019 року, з самого початку повномасштабки вже надавали військовим допомогу, працювали у волонтерських штабах. Ми надаємо допомогу як по телефону, в онлайн-форматі, так і тут, в офісі. На місці організуємо і групи підтримки в нас, не дуже часто, звичайно, але такі запити є і ми на них відповідаємо. Найчастіші запити від військових – це стрес і травми, потрібно пережити втрату, наприклад. Тому у нас є спеціалісти з травмотерапевтичної допомоги, це EMDR-терапія. Здається, у нашому клінічному госпіталі теж є фахівці цього напрямку, тому до тих теж можна звертатися для пропрацювання травматичного досвіду. У нас доволі широкий профіль фахівців: це і кризове консультування може бути, зі стресом працюємо, соціально адаптуємо військових. Це зараз теж дуже важливо як для них,

так і для нас. Із різними запитами до нас звертаються люди, які повернулися з поля бою, їх треба скоординувати, допомогти влитися в життя трохи, ми усім допомагаємо, в соціум повернутися дуже важко буває. Тих, хто до нас звертається, я завжди супроводжую, скільки треба – стільки ми й працюємо».

Адреса: м. Суми, вул. Соборна. 38

Номер телефону: 050 542 05 05

ПСИХОЛОГІЧНА ЛІНІЯ ФРОНТУ: ПРО ПСИХОЛОГІЮ ВІЙСЬКОВИХ

П

о

с **Ведуча.** Вітаємо всіх слухачів подкасту «МедіаТерапія»! Сьогодні ми торкаємося надзвичайно важливої теми – психологічної реабілітації військових. З вами Діана. Сьогодні у нас у гостях психолог Марія Литвиненко, яка допоможе нам розібратися в цій складній, але дуже важливій темі. Перш за все, хочеться висловити глибоку повагу і вдячність нашим військовим за їхню відвагу та самовідданість. Вони щодня ризикують своїм життям, захищаючи наш мир і безпеку. Проте війна залишає свій відбиток не лише на полі бою, але й у душах тих, хто повертається додому. Психологічні травми, стреси та переживання – це невидимі рани, які потребують не меншої уваги і турботи. Психологічний стан наших військових є ключовим фактором для їхнього успішного повернення до мирного життя. Відсутність належної підтримки може призвести до серйозних проблем, таких як посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривожність та інші психічні розлади. Тому надзвичайно важливо забезпечити їм не лише фізичну, але й психологічну допомогу. Сьогодні ми дізнаємось більше про те, що відчувають наші військові, які психологічні труднощі вони переживають, і що для них є дійсно важливим.

-

п

о

д

Ведуча. Вітаю пані Марія, дуже рада, що ви погодились на нашу зустріч. Знаю, що ви працюєте кризовим психологом, працюєте в багатьох організаціях, проводите тренінги, семінари, також, наскільки знаю, працюєте й із військовими.

Психолог. Так, все правильно.

Ведуча. Як давно ви почали працювати, після початку повномасштабного [вторгнення. – Д. Б.], одразу чи, можливо, з часом?

Психолог. Ні, коли почалася повномасштабна [війна. – Д. Б.], в мене паралельно йшов проєкт від центру інтеграції та травмотерапії, де я супроводжувала у сумській громаді сім'ї військових, ветеранів, то саме отих ветеранів, які одразу пішли нас захищати, я паралельно підтримувала.

Ведуча. Скажіть, будь ласка, чи всі військові без винятку зараз потребують психологічної допомоги?

Психолог. Ні, це достатньо узагальнене судження. Це залежить від особистості, від травматичного досвіду, який був раніше і від того, як реагує нервова система. Людина сама для себе обирає, чи потрібна їй допомога. Єдине, що я спостерігаю, якщо дивитись після 2014 року, як зверталися військові та ветерани і як зараз вони звертаються [за допомогою. – Д. Б.]. Зараз це такі більше усвідомлені, розуміючі запити: мені не подобається або моя агресивна поведінка, або мені не подобаються прийняття моїх рішень. Тобто, це вже такий більш усвідомлений формат, і тут розуміють наскільки це важливо, тому військові більше звертаються зараз, ніж, наприклад, порівнюючи 2014 рік.

Ведуча. Чи можна визначити, що військовий має психологічну травму і що він має зараз звернутись до психолога за якоюсь допомогою?

Психолог. Психологічна травма – це більше про те, що у нас у всіх, у кожної людини. Так як ми проживаємо своє життя, є ті чи інші процеси, які нас травмують. Питання в тому, чи це нам чимось заважає. Наприклад, чи це заважає мені будувати комунікацію з партнеркою, чи це заважає мені будувати взагалі відносини з кимось, чи я дозволяю собі бути близьким з кимось, чи я маю бути постійно в стані бойової готовності? Тобто, якщо людина каже: «Мені це не подобається» або, якщо людина каже «Я не можу спати», наприклад, «У мене порушений сон». Дуже часто через постійну включеність у велику напругу тіло

не може розслабитися, тому теж можуть звертатися до психотерапевта. Або, наприклад, може сказати, що «Мене дратують люди соціальні, з якими я йду на вулиці». Якась там машина перекриває дорогу чи ще щось. Військова система – про порядок, військова система – про правила. У людей, особливо тих, які воюють після 2014, уже конкретно таке мислення про те, що все має бути відповідно до правил, все має бути чітко проговорено, без дуже різких змін якихось планів. А у соціума відношення інше, що я можу, наприклад, їхати на машині: хтось хоче когось підрізати, хтось хоче швидше, хтось хоче комусь перерізати дорогу чи швидше щось забрати, купити. Військового такі дії поряд із ним можуть дратувати. Наприклад, якщо досвід – втрата, він є дуже сильний. Якщо казати про кризову лінію, то багато військових звертаються, коли є втрата рідної людини, побратима, і дуже важко з цим емоційно впоратися. Насправді, в таких моментах потрібна допомога психолога, психотерапевта для того, щоб опиратися на когось і знайти в собі додаткову якусь підтримку, як із цим рухатися далі. Є такі випадки, коли теж через рідних і через дружин військові проходять роботу, розуміючи, що щось змінилося, вони хочуть зберегти свої відносини, вони приходять працювати з психологом. Або якщо казати про тих військових, які після поранення, це про певні обмеження, відсутність свободи, хочеться ходити, хочеться на вулицю – як з цим впоратися? Емоції накривають. У таких випадках військові звертаються, беруть допомогу, беруть системну [допомогу. – Д. Б.]. Дуже важливо в таких моментах мати простір із ким поділитися, для того, щоб ці емоції вивантажити.

Ведуча. Тобто в основному зараз військові звертаються через якесь емоційне напруження? Чи як можна охарактеризувати основні запити, з якими до психотерапевтів звертаються військові?

Психолог. Відчуття провини: я вижив – він ні. У чому справедливість? Бо і він заслуговує на це життя, і я заслуговую на це життя. Такий один із моментів – ми розуміємо, що у військових зараз мало часу, щоб бути з сім'єю. Це добре, якщо є хоча б якась там невелика відпустка, дуже часто таких відпусток немає взагалі. І тоді виникає питання: як мені зберегти свої відносини, якщо вони цінні, на відстані? Як дітей підтримувати на відстані, як про дітей турбуватися на

відстані, як мати з ними цей зв'язок? Вони про те, щоб все одно зберегти своє життя, яке було до війни, і щоб давати собі можливість проживати своє життя навіть під час війни. Ці запити про це.

Ведуча. Чи впливає фізичний стан (виснаження, напруга) на емоційний стан військового?

Психолог. Так, обов'язково. Наприклад, у першу чергу, якщо людина не спить, значить її система не відновлюється. Якщо сон порушений, першочергово його треба базово відновити. Або якщо дуже багато напруги в тілі – фізично перенавантажені – автоматично значить, що людина не може сісти, розслабитися і дати собі хвилинку на перепочинок, це знову ж впливає на наш стан. Всі ці процеси пов'язані. У першу чергу, якщо військовий говорить про те, що порушений сон, то з цим одразу треба працювати. За можливості я направляю в таких ситуаціях до психіатра для того, щоб назначили такі ліки, які допоможуть нормалізувати сон.

Ведуча. Тобто важлива не тільки психотерапія, а й свого роду фізіотерапія для військових?

Психолог. Так, якщо є можливість реабілітації. Якщо казати про країни за кордоном, та ж сама Америка, в них дуже багато таких класних програм. Наприклад, як тільки військові повертаються з нуля, у них є програма на відновлення. Це про те, щоб дати тілу відновитися повноцінно, бо знову ж таки, якщо було велике фізичне навантаження – десь можуть бути зажими, десь може бути якийсь біль через перенавантаження м'язів, то треба допомогти тілу відновитися. Якщо тіло відновлене, розслаблене, тоді і ми дозволяємо собі заспокоїтися. Якщо тіло досі в режимі виживання, в режимі того, що треба реагувати на вистріли, реагувати на будь-які дії, очікувати напад ворога. От навіть зараз, якщо повернутися до сумчан, наприклад, у минулу п'ятницю у нас була гроза – у більшості пішла реакція: хтось дітей одразу в ванну ховав чи ще щось. Це знову про наш рептильний мозок, у нас є реакція на виживання. І без цього ніяк, ну бо інакше людський вид не вижив би. Якщо людина довгий час знаходиться в такому процесі виживання, то передусім треба допомагати тілу відновитися, щоб тіло могло розслабитися.

Ведуча. Ви сказали, що такі програми є за кордоном. Чи є такі програми в Україні? Якщо звузити, можливо, є у Сумській області або в Сумах?

Психолог. У Сумській області у нас є тільки центри УБД, є центр реабілітації на Петропавлівській, який, наскільки я знаю, тільки розпочинає працювати. На жаль, системних програм у нас немає, але, наприклад, якщо до мене приходять військові, то я можу радити, якщо є така можливість і вони у відпустці, то записатися на масаж, чи сходити на консультацію, у нас є чудовий військовий госпіталь і там є теж чудова можливість таку невеличку реабілітацію отримати. Тобто для себе знайти якісь додаткові опори, як можна ще дати собі можливість відпочити.

Ведуча. Знаю, що є різні види терапії, різні види реабілітації – індивідуальна або групова. Що ефективніше для військових?

Психолог. Це індивідуально для кожного в залежності від того, який зараз запит. Якщо є потрібна підтримка, то так, групова [підтримка. – Д. Б.] – прекрасно. Якщо є конкретні ситуації, які військовий хоче пропрацювати, наприклад, для тих військових, які в госпіталі взагалі ідеально, якщо є можливість групової, тому що вони можуть там поділитися, як вони справляються кожен зі своїм пораненням. Але індивідуальна [підтримка. – Д. Б.] – більш глибинна. Це знову про рівень готовності – чи готова людина розповідати про себе, чи готова людина аналізувати себе. Можливо, комусь краще посидіти послухати, як в інших. Є багато таких прикладів, коли військовий приходив на групову [роботу. – Д. Б.]: спочатку міг взагалі нічого не розповідати, а потім на третій, чи якійсь зустрічі починав проговорювати – «Нарешті я зрозумів, у чому моя проблема» чи «У чому мій запит?», чи «Я щось нове дізнався про себе через вас». Тому, якщо розумієш, що тобі важко емоційно, але при цьому не можеш розуміти, в чому проблема, з чого мені починати – так, груповий формат може бути доречний, тому що слухаючи інших, ми можемо зрозуміти, де тут про нас.

Ведуча. Ви ще на початку казали про те, що часто військові звертаються не самі, а через своїх родичів, через близьких. Від кого частіше надходять оці запити про допомогу – від самих військових чи, можливо, від їхніх сімей?

Психолог. По-різному. І від самих військових, які кажуть, що «Мене змотивувала дружина», «У нас зараз буде маленька дитина і я дуже хвилююся, що можу повести себе агресивно, тому дружина мене вмотивувала».

Ведуча. Якщо говорити про суспільство, наскільки важливо сприяти психологічній реабілітації ветеранів саме на рівні громадськості? Яка загалом роль суспільства в реабілітації?

Психолог. Є дуже взаємопов'язані правила війни – зміна поведінки військового відбувається сама по собі, тому що це зовсім інші умови виживання, натомість у цивільних поведінка залишається та ж. І тут питання в тому, чи розуміємо ми цю зміну поведінки? От, наприклад, зараз запит є від однієї з фірм: повертається ветеран – військовий-демобілізований – до них у фірму. Вони турбуються, як їм комунікувати, як краще підтримувати систему комунікації для того, щоб допомогти йому інтегруватися? Важливо працювати більше на сьогодні з цивільними, щоб вони розуміли наслідки своїх дій, наслідки поведінки, наслідки будь-яких слів, наслідки того, як ми підтримуємо військових. І це про те, що треба вчитися цивільним комунікувати з військовими. Це, мабуть, сьогодні такий перший момент, який потребує уваги. «Дія» зараз випустила дуже гарний матеріал: саме там організація «Вільний вибір» пояснювала, як комунікувати з військовими. Дуже багато різних матеріалів, дуже багато сімей військових звертаються до психологів, психотерапевтів, про те, як налагодити зв'язок, що зрозуміти. Коли конкретна ситуація відбувається, вони розуміють, що треба когось долучати. Це все є в доступі. Ми – цивільні – маємо вчитися розуміти певні зміни в поведінці і в нашій, і у військових. Але питання в тому, що у нас, у цивільних, є час на те, щоб аналізувати і чогось вчитись, виробляти якісь навички, натомість у військових немає на це часу, тому що вони займаються тим, щоб нас захищати. Тут питання відповідальності цивільних.

Ведуча. Ми дякуємо всім слухачам за те, що провели цей час із нами, обговорюючи таку важливу і складну тему – психологічна реабілітація військових. Сьогодні у нас у гостях була психолог Марія Литвиненко, яка поділилася своїм досвідом і знаннями про те, що відчувають наші військові, з якими психологічними труднощами вони стикаються, і що для них є дійсно

важливим у процесі відновлення. Ми поговорили про внутрішній світ наших захисників, про їхні емоції і переживання, про терапію, а також про те, як суспільство може і повинне їх підтримувати. Сподіваємося, що наша розмова не лише підвищила вашу обізнаність про проблеми військових, але й надихнула вас на активні дії для їхньої підтримки.

ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ

Служба у зоні бойових дій – це надзвичайне як фізичне, так і психологічне випробування для військовослужбовців. Психологічні травми, стрес і необхідність швидко адаптуватися до екстремальних умов потребують ефективних технік самодопомоги. Не завжди ми можемо мати доступ до кваліфікованої допомоги або підтримки, тому важливо, щоб ці техніки були доступними для реалізації у будь-яких умовах та у будь-який час. Самодопомога може значно покращити психологічний стан і зменшити симптоми посттравматичного стресового розладу або інших тривожних розладів у військових.

Психолог Вікторія Ратєєва рекомендує використовувати додаток під назвою «База», він містить універсальні техніки самодопомоги, психологічні поради та простий у використанні. Вона також зазначає, що важливо послуговуватися саме комплексом технік – використовувати фізичні вправи, дихальні та медитаційні, щоб знизити симптоми стресу та напруги: *«Практика свідчить, що психологічні знання тих психологічних явищ, з якими кожен може зіткнутися в небезпечній обстановці, дозволить психологічно до них підготуватися. Ознайомлення з типами можливих реакцій на різні стрес-фактори виконує функцію своєрідного “щеплення”, що діє за принципом “попереджений – значить захищений”.*

Практичні техніки самодопомоги

Медитація.

Медитація допомагає заспокоїти розум і знизити рівень стресу. Це особливо корисно у зоні бойових дій, де ситуація може бути напруженою і непередбачуваною. Подібні техніки здатні підвищити рівень стресостійкості, а застосовуючи їх комплексно з іншими методами можна створити такий собі накопичувальний ефект зі стресостійкості.

Рекомендації:

- Знайдіть тихе місце, навіть якщо це лише кілька хвилин перед сном.

- Фокусуйтеся на диханні або використовуйте методику «сканування тіла», де ви поступово звертаєте увагу на кожну частину тіла, відчуваючи її розслаблення.

Дихальні вправи.

Дихальні вправи швидко знижують рівень тривожності та напруги. Це техніка, яку легко використовувати у будь-який момент. Вікторія Ратєєва зазначає: «Дихальні вправи – це ефективний засіб зняття напруги і тривоги. Повільний вдих і різкий видих тонізують нервову систему, підвищують рівень її функціонування. Основним принципом їх застосування є спроба навчити людину повному диханню, завдяки якому у кров потрапляє більша кількість кисню, що є однією з передумов розслаблення організму».

Рекомендація:

- Чотири-сім-вісім дихання: вдихайте через ніс на рахунок чотири, затримуйте дихання на рахунок сім, і повільно видихайте через рот на рахунок вісім.

Фізичні вправи.

Фізична активність стимулює вироблення ендорфінів, що піднімають настрій. Навіть у зоні бойових дій базові вправи, за можливості, можуть допомогти нормалізувати стан. За даними досліджень, регулярні фізичні вправи знижують симптоми ПТСР і покращують загальний психологічний стан.

Рекомендації:

- Простий комплекс, що включає віджимання, присідання, планку і біг на місці.
- Використовуйте доступні предмети для тренувань (наприклад, рюкзак як вагу).

Ведення щоденника.

Ведення щоденника можна порівняти з розмовною терапією. Записування своїх думок і почуттів допомагає усвідомити емоції і зняти стрес. Це також корисно під час служби, коли є потреба вивільнити емоційне напруження.

Ведення щоденника покращує емоційний стан і знижує рівень стресу, це дозволяє виплеснути емоції на папір і відпустити їх.

Рекомендації:

- Ведіть короткі записи про свої почуття, переживання і вдячність щодня або через день.
- Ведіть список подій, що сталися за день, і своїх реакцій на них.
- Зосередьтеся на позитивних моментах.
- Використовуйте додатки для запису думок на смартфоні, якщо немає можливості вести паперовий щоденник.

Арт-терапія.

Арт-терапія дозволяє виразити емоції через творчість. Навіть у польових умовах можна знайти час для малювання або писання. За даними Американської арт-терапевтичної асоціації, арт-терапія сприяє зниженню симптомів тривоги і покращенню загального емоційного стану.

Рекомендації:

- Носіть із собою блокнот та олівці або ручки для швидких замальовок або записів.
- Малюйте те, що відчуваєте, не думаючи про результат.

Цифрові ресурси та мобільні додатки

Мобільні застосунки.

Headspace – додаток для медитації з короткими практиками, що можна виконувати у польових умовах. За даними досліджень, використання Headspace на регулярній основі знижує рівень стресу і покращує загальний добробут.

Calm пропонує медитації, дихальні вправи та історії для сну, що допомагають розслабитися.

Breathe2Relax – інтерактивний додаток, що навчає дихальним технікам для зменшення стресу. За даними досліджень, регулярне використання додатка значно знижує рівень тривоги.

Daylio – «щоденник настрою», який допомагає відслідковувати свої емоції і виявляти патерни у поведінці.

Особистий план самопомоги

Персональний план самопомоги має бути гнучким і адаптованим, існує певний алгоритм для його створення, базуючись на рекомендаціях психологів і психотерапевтів. Передусім необхідно визначити мету і зрозуміти свої потреби – знизити тривожність, покращити сон, зберегти емоційну рівновагу.

Обов'язково необхідно ретельно обдумати техніку, що легко виконувати у будь-яких умовах. Спробуйте інтегрувати техніки самопомоги у свій розпорядок дня. Наприклад, медитація або дихальні вправи під час перерви, ведення щоденника перед сном. Техніки самопомоги будуть корисними для військовослужбовців як під час перебування на фронті, так і після повернення до мирного життя, в період адаптації.

Психологиня Оксана Іванцова зазначає: *«Навчати технікам самопомоги дуже важливо військових на етапі підготовки. Вони доволі прості, але під час або після виконання бойових завдань допоможуть досить швидко стабілізувати психоемоційний стан. Я не можу сказати, чи так є (навчання на етапі підготовки), але дуже вірю в це. Після демобілізації і повернення, думаю, певній частині людей цього може виявитись замало і вони будуть потребувати сторонньої підтримки фахівців. Але техніки самопомоги не варто розглядати, як єдиний інструмент для вирішення такого непростого питання»*. Використання простих, але ефективних методів може покращити психічний і фізичний стан, допомагаючи впоратися зі стресом та емоційними труднощами. Доступні цифрові ресурси та мобільні застосунки забезпечують додаткову підтримку, а персоналізований план самопомоги допоможе систематизувати і регулярно практикувати обрані техніки.

ВИСНОВКИ

Психологічна реабілітація військових є надзвичайно важливим аспектом у контексті російсько-української війни, яка почалася у 2022 році і триває до теперішнього часу. Військовослужбовці, які беруть участь у бойових діях, мають справу з важкими психологічними випробуваннями, що можуть мати довготривалі наслідки для їхнього психічного здоров'я. Відсутність належної підтримки може призвести до серйозних проблем, що й зумовило актуальність дослідження та висвітлення різних аспектів медійної психологічної підтримки військовослужбовців у кваліфікаційній роботі.

У дослідженні представлено подкаст із психологом, в якому розкрито основні психологічні проблеми, з якими зіштовхуються військовослужбовці. Психологиня Марія Литвиненко надала практичні рекомендації підтримки та реабілітації військовослужбовців. Вона розповіла про відчуття військових, їхні емоційні стани та виклики, що мають військові під час служби і після повернення додому. Розмова передбачала з'ясування ролі суспільства у підтримці військових, необхідність зменшення стигматизації психологічних проблем і важливість громадської підтримки. Цей подкаст як медійний жанр дозволив глибше зрозуміти психологічні аспекти війни і те, як суспільство може допомогти військовим впоратися з їхніми проблемами.

Кваліфікаційна робота містить підібраний автором довідник організацій, що надають допомогу військовослужбовцям у місті Суми. Було зібрано та систематизовано інформацію про різноманітні заклади та організації, що надають психологічну та фізичну реабілітацію, юридичну підтримку, навчальні курси, організацію дозвілля та інші види допомоги. Цей довідник допоможе військовослужбовцям та їхнім родинам швидко знайти необхідні ресурси та підтримку. Завдяки цьому матеріалу військові зможуть легше адаптуватися до мирного життя й отримати всю необхідну допомогу в одному місці.

Важливим доповненням у процесі популяризації теми психологічної підтримки військових є авторський матеріал про прості й ефективні техніки самопомоги, що можуть бути використані військовими під час служби та після повернення додому. Серед технік було розглянуто медитацію, дихальні вправи,

фізичні вправи, ведення щоденника, арт-терапію та використання цифрових ресурсів. Цей матеріал стане корисним для тих військових, які не мають можливості звернутися до фахівців. Військові зможуть використовувати ці техніки для підтримки свого психологічного здоров'я, навіть перебуваючи у зоні бойових дій. Це сприятиме зниженню рівня стресу та запобіганню розвитку більш серйозних психологічних проблем.

У процесі виконання кваліфікаційної роботи було поставлено низку завдань, спрямованих на дослідження та популяризацію важливих аспектів психологічної підтримки військовослужбовців. Було досліджено та визначено основні психологічні проблеми військовослужбовців, стресові та тривожні розлади. Ці психічні стани суттєво впливають на їхнє життя як у процесі служби, так і після повернення до цивільного життя. Аналіз дозволив краще зрозуміти масштаб і специфіку проблем військових. Також було виявлено фактори, що впливають на покращення психологічного стану військовослужбовців. Виявилось, що значний вплив мають соціальна підтримка, сімейна взаємодія та можливість отримання психологічної допомоги, у чому медіасупровід виявляється вельми помічним.

Одним із важливих завдань було зібрання та систематизація інформації про організації та заклади у місті Суми, де військові можуть отримати психологічну, фізичну, юридичну, соціальну та іншу допомогу. Створений довідник має перелік організацій, що надають таку допомогу, полегшуючи військовим та їхнім родинам доступ до необхідних ресурсів. Запропоновані інформаційні матеріали сприяють підвищенню обізнаності суспільства про психологічні проблеми військовослужбовців, покращенню доступу до необхідних ресурсів, а також розширенню можливостей самодопомоги для військових.

Медійне висвітлення інших проблем воєнного часу – соціальна дезадаптація, соціальні настрої, образи та тривоги військовослужбовців, відчуття соціальної невлаштованості – мають перспективу подальших студій.