

Альона ПОГРІБНА

доцент кафедри
психології та педагогіки,
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ
(м. Дніпро, Україна),
кандидат психологічних наук
<https://orcid.org/0000-0001-6711-342X>

Артур НАСІБЯН

начальник управління з питань
ветеранської політики Донецької
обласної державної адміністрації
(м. Краматорськ Донецької обл., Україна)

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ
У КРИЗОВИХ ТА ПОСТКРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ ЖИТТЯ**

Майже через три роки російсько-української війни на території України ми стикаємося з тими ж проблемами щодо збереження психологічного здоров'я військових, що і на початку воєнних дій 2014 року. Актуальність теми психологічної допомоги військовим продовжує зростати. Запеклі бої коштують багатьох життів, чимало військових знаходяться в умовах примусової ізоляції (полоні), формуються нові підрозділи, які утворюються із новачків та армійців, які жодного разу не використовували зброю та не були готові до війни. То ж найпоширенішою проблематикою стає не військова підготовка та фізичні навантаження, а психологічна готовність, психологічні реакції та емоційний стан солдата. Військовий, що пережив або переживає бойовий стрес, може отримати різного виду ушкодження через неуважність, безпечність, що призводять до важких наслідків. Жахливі події незмінно залишають відбиток на розумових здібностях та впливають на здатність відчувати радість, нищать відчуття безпеки і лякають притупами ярості та емоційною відстороненістю. Військовий, що брав чи бере участь у бойових діях, може довгий час або постійно продовжувати жити з руйнівними спогадами та відчуттями повної уразливості.

Як люди, ми належимо до надзвичайно витривалого виду, та перед обличчям травми стаємо уразливими, інфікуючи своє оточення. Перебуваючи в екстремальних умовах, найдоступнішим видом психологічної допомоги військовослужбовцям все ще залишається консультування, так як не потребує якогось професійного обладнання та може застосовуватися в польових умовах. Однак стигматизація психологічних послуг стає перешкодою щодо звернень військовослужбовців до психолога. Іноді перешкодою стає психічний стан військового, а саме: його може переслідувати сором за те, що він зробив або не зробив у складних обставинах. Він може зневажати себе за свої почуття, які має під час несення служби: заляканість, залежність, збудженість.

В умовах сьогодення надання психологічної допомоги військовослужбовцям є вкрай важливою, адже за даними Асоціації ресурсної психології та психотерапії кожен 5-ий військовий після повернення з «гарячих точок» має думки про суїцид; у близько 15% військовослужбовців діагностується ПТСР; усі військові потребують соціалізації; більше 50% військових, що повертаються до мирного життя, страждають депресією, тривогою, агресією, соматичними розладами, залежностями (алкогольна, наркотична, ігрова). Особливо вразливими є родини військовослужбовців, як на період несення служби, так і після повернення наших захисників до мирного життя та у сім'ї.

В умовах бойового помірного стресу більшість військових добре адаптується, спостерігається концентрація всіх пізнавальних процесів: уваги, мислення, пам'яті тощо. Але при надмірному впливі бойового стресу картина змінюється:

- на індивідуальному рівні має місце зниження дисциплінованості, відповідальності до виконання поставлених завдань, порушення моральних норм комунікації з оточуючими, дезорієнтація у просторі, у часі, відчуття нереальності ситуації, гнівливість, агресивність, пригніченість, апатія, безнадійність, втрата сенсу життя і поява суїцидальних думок, панічних настроїв;

- на груповому рівні спостерігається зниження згуртованості, зростання конфліктності, поширення панічних настроїв. Особливо небезпечними під час ведення

бойових дій є прояви групової паніки та істерії, що дезорієнтує та позбавляє їх здатності адекватно оцінювати ситуацію. Спостерігається відсутність ефективної спільної діяльності, мотивації і віри в перемогу [2].

Зрозуміти та швидко зреагувати на складні обставини можливо, маючи високий рівень саморегуляції. Надання психологічної допомоги в бойових умовах має свої особливості. Краще за все зміни у психіці військового може простежити людина, яка перебуває в тих самих умовах – неформальні лідери, командири, зовсім в ідеальному варіанті кваліфіковані «бойові» психологи. Маючи той самий досвід, що і у травмованого військового, вони своїм прикладом можуть показати, яким чином вони знайшли стратегії виходу з травматичної ситуації, пережили і інтегрували їхній досвід в психологічні знання, тим самим вдосконалили свою саморегуляцію.

Можна виділити ряд правил надання першої психологічної допомоги в бойових умовах:

1) максимально забезпечити постраждалого, враховуючи умови, що склалися, за потреби надати необхідну першу медичну допомогу. Крім того, необхідно зробити припущення щодо стимулу, який безпосередньо спровокував реакцію та спробувати прибрати його із поля зору (слуху, тощо) постраждалого (так би мовити, забезпечити об'єктивно та суб'єктивно);

2) оцінити психічний стан постраждалого, визначити його найбільш суттєві ознаки, тип (агресивна поведінка, паніка, рухове та нервово збудження, істерика, ступор, жах, апатія, плач, гостра реакція горя, галюцинаційні переживання) та реалізувати дії, що припиняють розгортання цього стану;

3) задовольнити першочергові фізіологічні потреби (дати попити, зігріти, накормити, дати можливість поспати тощо) та потребу в інформації, що пов'язана із забезпеченням особистої безпеки, почуттям впевненості;

4) емоційно, соціально підтримати, вислухати (не перебивати, не квапити, демонструвати зацікавленість), за можливості покликати близького товариша. При цьому не потрібно заставляти говорити про ситуацію, що відбулася, якщо постраждалий не хоче цього, тобто неможна владштувати «доморобний сеанс психотерапії», неможна давати оцінок тому, що людина зробила чи не зробила чи її емоціям; неможна позбавляти її віри у власні сили та здатність самій подбати про себе [1; 2; 3].

І головне – якщо відбувається руйнація емоційної сфери, в жодному випадку не можна давати військовому виконувати професійні обов'язки. Тут важливо скерувати особу до надання кваліфікаційної допомоги психологом чи психіатром.

Коли сім'я приймає військовослужбовця із зони бойових дій, тут також є свої правила, які слід пам'ятати, щоб повернення до мирного життя відбувалося без негативного аспекту, щоб ще більше не травмувати бійця. Насамперед важливим є проходження військовим психологічної реабілітації щодо безпечного повернення до цивільного життя з зони бойових дій. Тут розглядають такі питання, як діагностику емоційних станів, консультування та надання психологічної підтримки. Робота проводиться як із самим військовим, так і з його близьким оточенням. Сім'я – дружина, батьки, до яких повернувся борець із зони бойових дій, мають говорити про свої відчуття: наскільки скучили за ним, як їм його не вистачало, розказувати будь-які теми цивільного життя, які міг пропустити військовий під час несення служби. Йому повинно бути комфортно та безпечно. Вчені сходяться на тому, що треба бути передбаченими, це обов'язкова вимога, навіть якщо це стосується обіймів, краще показати жестом, або сказати про намір обійняти. Також можна займатися будь-якими побутовими справами, якщо у мобілізованого є на це сили. Найголовніше, що треба пам'ятати, не потрібно випитувати інформацію про війну. Як тільки військовий адаптується, він сам почне говорити, та і тут важливим є тільки слухати, слухати із вдячністю, без оцінки та без порад [2; 3].

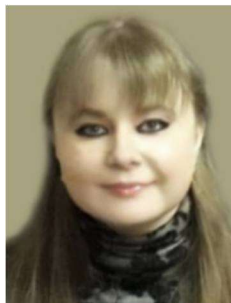
Оскільки психологічна допомога військовослужбовцям в Україні гарантується державою та надається кожному, хто звертається, на сьогодні вкрай актуальною є проблема навчання фахівців щодо точної оцінки та прогнозу психічних станів військового, щоб можна було спрогнозувати його поведінку в екстремальних умовах та допомогти адаптуватися після демобілізації до мирного життя. Ми маємо досвід інших країн щодо методів самопомоги і підтримки, але необхідно постійно розробляти нові стратегії для адаптації військових та розвивати психологічну службу для збереження їх психічного та психологічного здоров'я.

1. Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л., Алещенко В. І. Порадник командиру з відновлення стресостійкості. Київ: НУОУ, 2023. 168 с.

2. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І, Царенко Л. Г та ін. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. Київ: Видавництво

«Логос», 2015. 207 с.

3. Протоколи надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям Національної гвардії України в екстремальних умовах діяльності / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько. Харків: НА НГУ, 2018. 40 с.



Ірина ПОХИЛЕНКО

доцент кафедри права
та публічного управління
Київського національного університету
будівництва і архітектури
(м. Київ, Україна),
кандидат юридичних наук, доцент
<https://orcid.org/0000-0001-5409-7408>

КУЛЬТУРНА СПАДЩИНА ЯК ЕЛЕМЕНТ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРАВ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Збереження та доступ до культурної спадщини є невід'ємною частиною забезпечення прав людини, зокрема права на культурну ідентичність, свободу вираження та освіти. В умовах воєнного стану культурна спадщина опиняється під загрозою, стаючи не лише мішенню для знищення, але й важливим чинником збереження національної самосвідомості та стійкості суспільства. Україна, переживаючи повномасштабну війну, стикається з викликами руйнування історичних пам'яток, незаконного вивезення культурних цінностей та обмеження доступу до культурного середовища для значної частини населення. Саме тому потрібно розглядати культурну спадщину не лише як історичну цінність, а і як важливий елемент захисту прав людини.

За даними Міністерства культури та стратегічних комунікацій України (МКСК) [1] загальна чисельність пошкоджених пам'яток культурної спадщини в Україні станом на кінець січня 2025 року складає 1333 об'єкти. З них національного значення – 131, місцевого – 1126, щойно виявлених – 76. Пошкоджень зазнали пам'ятки культури у 18 областях та Києві, зокрема: у Харківській області – 324, Херсонській – 255, Донецькій – 164, Одеській – 137, Чернігівській – 65, Київській області та м. Києві – 83, Львівській – 60, Запорізькій – 58, Дніпропетровській – 49, Миколаївській – 46, Сумській – 33, Луганській – 32, Хмельницькій – 10, Полтавській – 6, Вінницькій та Житомирській – по 4, Кіровоградській – 2, Черкаській – 1.

Водночас, збитків зазнали 2185 об'єктів культурної інфраструктури. З них 409 – знищені (18,7 %).

Загально найбільших втрат і збитків культурна інфраструктура зазнала у Донецькій, Харківській, Херсонській, Київській, Миколаївській, Запорізькій, Сумській областях.

Найчисельнішою групою об'єктів культурної інфраструктури, що зазнали пошкоджень чи руйнувань, є клубні заклади (48,3% від загальної кількості закладів культури, які зазнали пошкоджень).

Говорячи про право на доступ до культурних цінностей як невід'ємну частину прав людини, слід згадати, що культурна спадщина займає чільне місце у міжнародних правових актах, таких як Загальна декларація прав людини, стаття 27 якої зазначає, що кожна людина має право вільно брати участь у культурному житті суспільства, втішатися мистецтвом, брати участь у науковому прогресі і користуватися його благами. Стаття 15 Міжнародного пакту про економічні, соціальні та культурні права, підкреслює важливість доступу до культури, наукових досягнень та захисту прав творців. В умовах війни в Україні ці права часто опиняються під загрозою. Для їх реалізації необхідна системна державна політика, міжнародна співпраця та цифрові технології, що сприятимуть збереженню культурної спадщини та наукового потенціалу країни.

Конвенція про охорону всесвітньої культурної і природної спадщини ЮНЕСКО 1972 року спрямована на збереження об'єктів, що мають унікальну культурну чи природну цінність, для майбутніх поколінь. Вона визнає, що національні зусилля можуть бути недостатніми, тому передбачає міжнародну співпрацю та підтримку у збереженні цієї спадщини. Завдяки Конвенції створено Список всесвітньої спадщини ЮНЕСКО, до якого