



МІЖНАРОДНИЙ  
ФОНД  
ВІДРОДЖЕННЯ



ПРЯМУЄМО  
РАЗОМ

# ПУТІВНИК У СФЕРІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ



Київ-2023

# ПУТІВНИК У СФЕРІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Центр реадптації та реабілітації «ЯРМІЗ»  
Київ · 2023

**Автори-упорядники:** Кухарук Ольга, Сириця Марина

*Видання здійснено в межах проєкту «Формування системи психологічного супроводу захисників та їхніх родин як запорука стійкості громад» Центром реадптації та реабілітації «ЯРМІЗ» за підтримки Європейського Союзу та Міжнародного фонду «Відродження» в рамках спільної ініціативи «Європейське Відродження України».*

«Путівник у сфері ментального здоров'я військовослужбовців в умовах війни» розроблений з метою упорядкування сучасних наукових розробок та джерел інформації щодо психології бою, реакцій на бойові стресові фактори, методів допомоги та відновлення тощо. Путівник містить 46 джерел та анотацій до навчально-методичних посібників, практикумів, психоедукаційних і навчальних відеоматеріалів. Посібник буде корисний для фахівців сфери психічного здоров'я, які працюють з військовослужбовцями, ветеранами та членами їх родин.

УДК 159.98 : [355.422:159.944.4-057.36] (01)

Сьогодні в Україні понад мільйон захисників. Їхня роль — найважливіша. Є й ті, хто підтримує військових, ветеранів та їхні родини: волонтери, психологи, соціальні робітники. Для когось це робота з 2014 року, хтось долучився після початку повномасштабного вторгнення. Безперечно всім нам на цьому шляху потрібна різностороння підтримка — професійна, соціальна, інформаційна. Одним з важливих аспектів роботи команди ЯРМІЗ є власне підтримка професіоналів. І частиною такої підтримки є цей посібник.

Темп роботи — шалений, темп змін — ще швидше. Інформація, актуальна в моменті, з'являється і зникає швидше, ніж ми встигаємо не те що опрацювати, а хоча б усвідомити її. Тому зараз напрацьований унікальний матеріал — сплав теорії і практики, апробація різних підходів, адаптація кращих західних схем і особистих напрацювань українських практиків. Цей посібник — спроба нашої команди віддати належне тим людям, які, крім практичної роботи, мають ресурс на освітню діяльність, публікації та дослідження. А також це наша спроба зробити перший крок до систематизації напрацьованих знань і досвіду.

Ми розуміємо, що включити весь досвід неможливо: щось тимчасово лишиться поза увагою, щось уже зникло в нестійкому інформаційному світі. Але ми доклали максимум зусиль, щоб проаналізувати власний та досвід багатьох спеціалістів і звести в цьому посібнику основні якісні джерела з описами, посиланнями та QR-кодами, які допоможуть легко віднаходити потрібну інформацію. У посібнику є посилання не лише на книжки та довідники, але й на ютуб-канали, просвітницькі ініціативи, тематичні портали.

Цей посібник підготували експерти в рамках проекту «Формування системи психологічного супроводу захисників та їхніх родин як запорука стійкості громад» за підтримки [Європейського Союзу](#) та [Міжнародного фонду «Відродження»](#) в рамках спільної ініціативи «Європейське Відродження України».

Висловлюємо подяку за сприяння Науково-дослідному центру гуманітарних проблем ЗС України.

Посібник буде розміщений на сайті ЯРМІЗ, доступний для завантаження постійно та безкоштовно.

# ЗМІСТ

Упорядкування посібника здійснювалося відповідно до такої тематики:

- Психологічний супровід під час і після служби.
- Бойовий стрес, стресові реакції, бойова психологічна травма. ППД, система TRIM, техніки саморегуляції та регуляції в групах.
- Основні виклики, пов'язані з психічним здоров'ям під час служби: виснаження, моральна травма, залежна поведінка, поранення та втрати, ризики суїциду, інші психологічні розлади.
- Особливості роботи з групою, груповий процес, робота із спротивом, основи травмо-інформованого спілкування та розвитку функціональної взаємодії в групі, техніки ко-регуляції. Формування функціональної культури спілкування серед військових.
- Цінності, сенси та ресурси. Військовий досвід як ціннісна зміна: адаптація до служби і ре-адаптація до мирного життя.

**Для зручності ми пропонуємо систему тегів, яка допоможе сортувати джерела. Зверніть увагу: одному джерелу найчастіше відповідає кілька тегів.**

**#адаптація**

**#бойова\_психічна\_травма**

**#відео**

**#військові**

**#ветерани**

**#відновлення\_під\_час\_служби**

**#втрата**

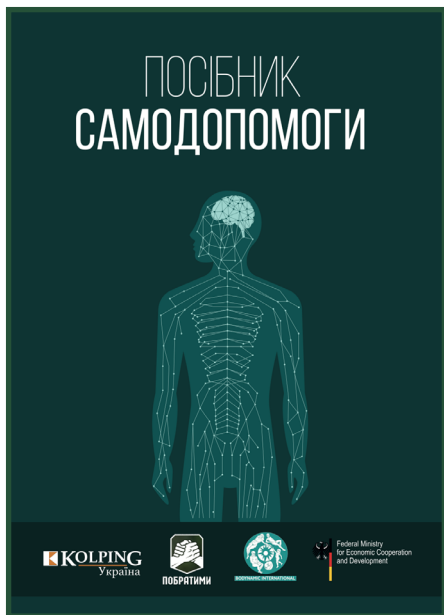
**#гостра\_реакція\_на\_стрес**

**#групова\_робота**

**#депресія**

**#діагностика**  
**#едресація**  
**#загальна\_інформація**  
**#залежність**  
**#індивідуальна\_робота**  
**#клінічні\_настанови**  
**#комунікація**  
**#корисні\_контакти**  
**#полон**  
**#практикум**  
**#профілактика**  
**#психічні\_розлади**  
**#психологічна\_стійкість**  
**#ПТСР**  
**#Родина**  
**#самодопомога**  
**#саморегуляція**  
**#сон**  
**#соціальна\_робота**  
**#соціальний\_супровід**  
**#суїцид**  
**#тривога**  
**#фізичні\_ушкодження**  
**#цінності**

Предметний покажчик знаходиться на 85 сторінці.



**#самодопомога**  
**#практикум**  
**#військові**  
**#тривога**  
**#ПТСР**  
**#саморегуляція**  
**#едресація**  
**#бойова\_психічна\_травма**  
**#відновлення\_під\_час\_служби**  
**#профілактика**  
**#сон**

## «Посібник самодопомоги»

Посібник створили ветерани для ветеранів та всіх, кого торкнулася тема війни.

Він містить едресаційний, роз'яснювальний матеріал, практичні та дієві техніки самодопомоги з покроковою інструкцією застосування цих технік. Запропонований підхід розробив Міжнародний інститут бодинаміки, який понад 40 років плідно працює з країнами, що переживають досвід війни.

Посібник розкриває теорію саморегуляції та особливості роботи мозку в різних станах стресового навантаження. У ньому запропонована модель комунікації з описом та елементами, які складають її процеси. Техніки саморегуляції та самодопомоги описані покроково з додаванням QR-кодів, за якими прикріплені відео з поясненнями та візуальним супроводом виконання технік.

Цей посібник буде корисним для психологів-практиків, які працюють з людьми, що пережили травматичний досвід, а також військовим психологам на етапах ротації бойового складу.

Посилання: <http://surl.li/mjtgq>





**#військові**  
**#практикум**  
**#комунікація**  
**#едакація**  
**#психологічна\_стійкість**  
**#самопомога**  
**#тривога**  
**#ПТСР**  
**#бойова\_психічна\_травма**  
**#гостра\_реакція\_на\_стрес**  
**#залежність**  
**#цінності**  
**#саморегуляція**  
**#відновлення\_під\_час\_служби**  
**#профілактика**  
**#сон**  
**#полон**

## Підручник для військових психологів «Психологічна стійкість воїна»

Цей підручник стане в пригоді психологам військових частин, командирам та їхнім заступникам на різних етапах роботи з особовим складом.

У підручнику детально описані форми та способи роботи військового психолога, елементи та особливості співпраці з іншими військовими службами за досвідом країн НАТО.

Підручник вміщує 7 розділів:

- перший розділ розкриває розвиток військової психології як науки та основні завдання й особливості роботи військового психолога. Описані місце та роль психоло-

гії в сучасній армії, етичні норми і правила психолога на прикладі американських військових. Розкриті особливості співпраці військового психолога з різними військовими службами;

- другий розділ присвячений психологічній підготовці та психологічній бойовій готовності в армії. Розкриті завдання й особливості психологічної підготовки до бою та психології бою, специфіка підготовки військовослужбовців до можливого перебування в полоні, елементи бойової готовності та специфіка згуртованості військових колективів;

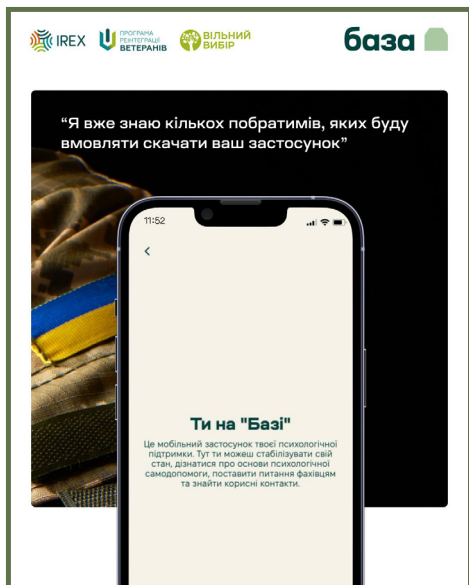
- третій розділ охоплює питання психологічної профілактики та підтримки. Описані механізми впливу бойового стресу на організм і можливі стресові реакції у вигляді тривоги, страху, паніки. Запропоновані варіанти роботи з особовим складом відповідно до впливу стресових факторів та подій. Розкриті особливості надання кризових інтервенцій. Цей розділ також містить рекомендації для роботи з різними формами залежної поведінки;

- четвертий розділ розкриває основні проблеми ветеранів з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Описані ознаки, симптоми та діагностика ПТСР. Розкриті особливості роботи з запобігання самогубств серед ветеранів;

- п'ятий розділ висвітлює тему комунікації в армії — види комунікації та розвиток навичок продуктивної взаємодії в підрозділі й між різними категоріями військовослужбовців;

- шостий розділ зосереджує увагу на техніках саморегуляції та самопомоги під час несення служби, виконання бойових завдань, які допомагають впоратися з різними видами стресового навантаження.

*Посилання: <http://surl.li/mjujq>*



**#військові**  
**#ветерани**  
**#саморегуляція**  
**#загальна\_інформація**  
**#самопомога**  
**#психологічна\_стійкість**  
**#депресія**  
**#едукація**  
**#діагностика**  
**#відновлення\_під\_час\_служби**  
**#практикум**  
**#бойова\_психічна\_травма**  
**#суїцид**  
**#профілактика**  
**#сон**  
**#тривога**  
**#гостра\_реакція\_на\_стрес**

## Мобільний застосунок «База»

Громадська організація «Вільний вибір», спеціалісти якої надають психологічну підтримку військовим, ветеранам та членам їхніх родин, розробила мобільний застосунок «База». Застосунок — це безкоштовна первинна психологічна підтримка та психоедукація, якими ветеран/ка може скористатися в будь-який час, з будь-якої точки світу, без необхідності контактувати з іншими людьми.

Застосунок складається з таких блоків:

- стабілізаційні вправи;
- майндфулнес-медитації;
- флешкарти, що нагадують про важливі речі та практики;

- трекер настрою;
- психоедукаційні матеріали;
- поради та техніки самодопомоги, щоб впоратися з тривогою, депресією, злістю, униканням, проблемами зі сном та іншими станами, які виникають через переживання травматичних подій;
- корисні контакти для отримання психологічної та соціальної підтримки.

Попри те, що цільовою аудиторією застосунку є ветерани та ветеранки, користуватися ним може будь-хто. Адже едукаційні матеріали та інструменти застосунку не втрачають актуальності і для решти користувачів.

Також на сторінці ГО «Вільний вибір» є коротка едукаційна інфографіка, що стосується багатьох питань психічного здоров'я, робочий зошит із плекання психологічної стійкості для ветеранів та посібник для фахівців центрів зайнятості «Працевлаштування ветеранів», який розкриває соціальні, організаційні та психологічні питання роботи із ветеранами на підприємствах.

*Посилання: <https://www.vvybir.org.ua/>*



## Як ти, брате? Як ти, сестро?

Травматичний досвід та як про  
нього розмовляти

#військові  
#ветерани  
#Родина  
#загальна\_інформація  
#самодопомога  
#комунікація  
#едукація

### «Як ти, брате? Як ти, сестро?»

Волонтерський проєкт, покликаний навчити людей, як військових, так і цивільних, надавати психологічну допомогу одне одному під час війни. Засновник проєкту — психотерапевт і соціальний психолог Антон Семенов. Разом з командою він розробляє посібники з простими та дієвими алгоритмами взаємодії в різних ситуаціях.

На сьогодні серія складається з таких посібників:

- «Як ти, брате/сестро?» — як спілкуватися з побратимами, посестрами;
- «Як ти, кохана(ий)?» — як спілкуватися з партнером/партнеркою, що служить;
- «Як ти?» — як розмовляти з тими, хто втратив близьких;
- «Як ти, сонечко?» — як розмовляти з дітьми про війну;
- «Як ви, командире?» — як розмовляти в армії, щоб створювати взаємну довіру та авторитет;

- «Як ти, ветеране?» — як розмовляти з тим, хто намагається повернутися до цивільного життя;
- «Поговори зі мною» — як надавати базову психологічну допомогу.

Посібники безкоштовні. Ви можете завантажити їх на сайті або ж замовити у друкованому вигляді. Серія оновлюється.

*Посилання: <https://yakty.com.ua/>*



**#військові**  
**#ветерани**  
**#Родина**  
**#соціальний\_супровід**  
**#самопомога**  
**#адаптація**  
**#едукація**  
**#фізичні\_ушкодження**  
**#цінності**

## «Любись»

Команда Veteran Hub вивчила непросте питання про те, як відбувається повернення до сексуального життя і стосунків серед військових із пораненнями. Результатом проєкту та узагальненням досвіду стало дослідження «Любись» (чоловіча і жіноча версії посібника).

Посібник піднімає непрості, часто табуйовані та стигматизовані теми інтимного життя і стосунків:

- тіло та роль мозку в сексі;
- близькість та секс після поранення;
- емоційна інтимність та зв'язок;
- принципи і засади сексуального здоров'я;
- розділ для партнерів/партнерок.

Непроста тема розкрита зрозуміло, екологічно й етично. На сайті проєкту є також додаткові матеріали з цієї теми.

Посилання: <https://resex.veteranhub.com.ua/>

Інститут психічного здоров'я  
Українського Католицького Університету



В.В. Горбунова, А.Б. Карачевський, В.О. Климчук, Г.С. Метлюк, О.І. Романчук

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ:

ПОСІБНИК ДЛЯ ВЕДУЧИХ ГРУП

Практичний посібник

Посібник видано за підтримки Програмної ініціативи «Громадські ініціативи нової України» Міжнародного фонду «Відродження»

Позиція Міжнародного фонду «Відродження» може не співпадати з думкою авторів



Львів - 2016



**#цінності**  
**#ветерани**  
**#адаптація**  
**#практикум**  
**#групова\_робота**  
**#едукація**  
**#психологічна\_стійкість**  
**#самодопомога**  
**#тривога**  
**#ПТСР**  
**#саморегуляція**  
**#соціальний\_супровід**  
**#профілактика**

## «Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп»

З посібника дізнається, на чому ґрунтується програма соціально-психологічної підтримки адаптації ветеранів (СППА-В) — ідеї посттравматичного зростання, розвиток стресостійкості, когнітивно-поведінкова модель. Також знайдете інформацію про основні фокуси програми СППА-В, рекомендації щодо тривалості та частоти занять, мотиваційні інтервенції для ветеранів, поради ведучим груп щодо стилю й форми роботи. Okремо описані плани занять, їхній зміст із деталізацією кожного виду робіт, кожної вправи і техніки:

- «Заняття 1. Вступ. Цінності, ресурси та цілі»;
- «Заняття 2. Корисне мислення»;
- «Заняття 3. Емоційна регуляція»;
- «Заняття 4. Вирішення проблем»;
- «Заняття 5. Налагодження стосунків. Підсумки».

Посилання: <http://surl.li/mjybo>



МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ  
НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ  
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ



**«Я ПОВЕРНУВСЯ»**  
(психологічний poradnik)

Київ – 2016



**#ветерани**  
**#адаптація**  
**#практикум**  
**#родина**  
**#едукація**  
**#психологічна\_стійкість**  
**#самодопомога**  
**#тривога**  
**#ПТСР**  
**#саморегуляція**  
**#соціальний\_супровід**  
**#цінності**  
**#профілактика**

## Психологічний poradnik «Я повернувся»

Набутий досвід, напрацьовані війною правила, які дозволяли учаснику бойових дій вижити в умовах війни, певний час продовжуватимуть визначати його поведінку після повернення. Близькі люди у цей період матимуть справу неначе з іншою людиною, яка буде жити ще нібито на війні. Водночас сім'я також може реагувати на учасника бойових дій не так, як раніше, через незвичні (негативні, на їхню думку) зміни в ньому та через зміни в них самих.

Посібник містить інформацію про специфіку ціннісних орієнтацій ветеранів (бути зрозумілим, визнання, статус, родинні очікування), його поведінкових та побутових особливостей.

Посилання: <http://surl.li/mjuvx>

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ  
НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР  
ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

**ЗБІРНИК МЕТОДИК ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ  
НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Методичний посібник

Київ – 2016



**#військові**  
**#діагностика**  
**#психічні\_розлади**  
**#едресація**  
**#депресія**  
**#суїцид**  
**#тривога**  
**#ПТСР**  
**#бойова\_психічна\_травма**  
**#гостра\_реакція\_на\_стрес**  
**#профілактика**  
**#сон**

## **«Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців»**

Збірник містить 20 апробованих психодіагностичних методик, щоб діагностувати негативні психічні стани військовослужбовців, які виконують службові обов'язки та завдання в районі ведення бойових дій. Зокрема, діагностика суїцидальності, тривожності, рівня депресії, ПТСР, травматичного стресу, агресивності, рівня невротизації та психопатизації, самооцінки психофізіологічного стану. Також у посібнику наведена шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду, авторський експрес-опитувальник вивчення основних складових готовності військовослужбовців захищати Україну від військової агресії.

Для комплексного вивчення особистості у посібнику представлені багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200» та скорочений варіант теста «Міні-мульт».

Посилання: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/107163>

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ  
НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР  
ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА  
З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ –  
УЧАСНИКАМИ АТО НА ЕТАПІ ВІДНОВЛЕННЯ

Методичний посібник

Київ – 2017

1



**#військові**  
**#ветерани**  
**#адаптація**  
**#діагностика**  
**#психічні\_розлади**  
**#едукація**  
**#депресія**  
**#суїцид**  
**#тривога**  
**#ПТСР**  
**#бойова\_психічна\_травма**  
**#гостра\_реакція\_на\_стрес**  
**#профілактика**

## «Психологічна робота з військовослужбовцями — учасниками АТО на етапі відновлення»

У посібнику викладені основні етапи організації системи медико-психологічної реабілітації військовослужбовців — учасників бойових дій, наведені показання та протипоказання до проведення психологічної реабілітації, основні принципи та критерії діагностики ПТСР і розладів адаптації.

Посібник допоможе психологу у психопрофілактичній роботі з військовослужбовцями, зарахованими до групи посиленої психологічної уваги.

В окремому розділі надані методичні вказівки щодо роботи військового психолога, а саме: щодо участі у медико-психологічному обстеженні військовослужбовців та формуванні первинного психологічного висновку, диференційного діагнозу проявів бойової психічної патології, а також щодо психодіагностичного забезпечення діагностики найбільш частих розладів психіки і поведінки у військовослужбовців — учасників бойових дій внаслідок бойової психотравматизації.

*Посилання: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/706440>*

С.Д. Максименко, О.О. Прокоф'єва,  
О.В. Царькова, О.В. Кочурина

## Практикум із групової психокорекції

Мелітополь, 2015



**#групова\_робота**  
**#едукація**  
**#практикум**  
**#загальна\_інформація**  
**#військові**  
**#відновлення\_під\_час\_служби**  
**#саморегуляція**

## «Практикум із групової психокорекції»

У підручнику представлена детальна інформація про специфіку групової психологічної корекції (поняття, специфіка, склад та особливості психокорекційної групи) та її основних напрямів:

- корекційна робота у Т-групах;
- особистісно-центрований підхід К. Роджерса;
- гештальт-підхід Ф. Перлза;
- транзактний аналіз Е. Берна;
- психоаналіз З. Фрейда;
- когнітивно-поведінковий напрям;
- нейролінгвістичне програмування;
- психодрама;
- тілесна, танцювальна й арт-терапії.

Особливу увагу приділено обґрунтуванню тренінгу як психокорекційного методу, його методичних засобів (застосування метафор, ігор, історій, проведення дискусій, медитацій тощо).

Матеріал підручника допоможе сформувати цілісні уявлення про організацію психокорекційної роботи у групі. До кожної з тем автори подають теоретичну довідку та методичні рекомендації до практичних вправ. Для засвоєння термінології у підручнику є глосарій.

*Посилання: <http://surl.li/mjxzi>*

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ  
НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР  
ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

**ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА  
З ПОСТТРАВМАТИЧНИМИ СТРЕСОВИМИ  
РОЗЛАДАМИ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ  
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

Частина 2:  
Групові форми психологічної допомоги  
військовослужбовцям у подоланні наслідків  
психологічної травмизації

Методичний посібник

Київ – 2018



**#групова\_робота**  
**#ПТСР**  
**#військові**  
**#бойова\_психічна\_травма**  
**#ефекція**  
**#саморегуляція**  
**#відновлення\_під\_час\_служби**  
**#гостра\_реакція\_на\_стрес**

**«Психологічна робота з посттравматичними  
стресовими розладами у військовослужбовців  
Збройних Сил України.  
Частина 2. Групові форми психологічної допомоги  
військовослужбовцям у подоланні наслідків  
психологічної травмизації»**

У посібнику викладені основи групової форми психологічної допомоги військовослужбовцям у подоланні наслідків психологічної травмизації, висвітлені питання її організації. Зокрема:

- надані визначення понять «постекстремальна робота», «дебрифінг», «групові терапія», «групові робота»;
- сформульовані цілі терапевтичних груп у роботі з клієнтами, які мають травматичний досвід;
- деталізовані етапи групової роботи;
- представлені технології групової роботи з учасниками і постраждалими внаслідок воєнних дій;
- надана інформація про основні риси травматичної особистості.

У додатках запропоновані правила роботи групи та приклади тренінгових вправ за такими напрямками роботи з групою, як «Психосоматика» (робота з заземленням, агресією, кордонами, образом «Я», блоками), «Особистість» (визначення Его-станів), «Визначення життєвих сценаріїв», «Комунікація» (модель спілкування та отримання зворотного зв'язку, ролі в нашому житті, розв'язання проблем).

Посилання: <http://surl.li/mjxxe>





**#військові**  
**#практикум**  
**#діагностика**  
**#едукація**  
**#психологічна\_стійкість**  
**#самопоміага**  
**#бойова\_психічна\_травма**  
**#гостра\_реакція\_на\_стрес**  
**#саморегуляція**  
**#відновлення\_під\_час\_служби**  
**#профілактика**  
**#цінності**

## «Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій»

У методичному посібнику викладені сучасні теоретичні основи формування психологічної стійкості військовослужбовців з урахуванням стресорів їхньої професійної діяльності, чинників та гендерних особливостей психологічної стійкості. Визначені основні стресори професійної діяльності військовослужбовців, обґрунтована первинність фізіологічної стійкості як фундаменту психологічної. Також надані рекомендації щодо аеробних та силових тренувань для формування фізіологічної/психологічної стійкості, зокрема в умовах низьких та високих температур, що характерно для ведення бойових дій у природно-кліматичних умовах України.

У другому розділі представлений практичний досвід щодо формування психологічної стійкості особового складу в арміях США та Австралії — настанови для командирів з формування психологічно стійких військовослужбовців, цільові програми з підвищення їх стійкості та відповідний тренінг для сержантського складу армії США.

Для проведення комплексної оцінки рівня психологічної стійкості військовослужбовців наведена авторська методика О. Кокуна, І. Пішко, Н. Лозінської.

*Посилання: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731412>*

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОПІЧНОГО  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР  
ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ



## ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА УПРАВЛІННЯ СТРАХОМ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

Методичний посібник



**#військові**  
**#едукація**  
**#практикум**  
**#діагностика**  
**#психологічна\_стійкість**  
**#самопомога**  
**#гостра\_реакція\_на\_стрес**  
**#саморегуляція**  
**#профілактика**  
**#групова\_робота**

## «Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій»

Страх на війні може стати чинником, який перешкоджає ефективній індивідуальній та колективній діяльності. Це проявляється в дуже широкому діапазоні наслідків: від індивідуальної психологічної пригніченості, безініціативності, повної пасивності, втрати здатності ясно мислити, адекватно оцінювати обставини і аж до масової паніки та втечі.

Для мінімізації прояву страху, щоб він не став травматичним, у процесі психологічної підготовки, задовго до бою, у військовослужбовців необхідно формувати психологічний ресурс, який дозволить їм діяти в бою, як у знайомому, звичному середовищі, навчить їх контролювати та перепрацьовувати страх, перетворюючи його на бойовий психологічний ресурс. Адже контрольований страх здатен спонукати людину до корисних та ефективних дій. Неконтрольований же страх руйнівний.

У військовій діяльності переживання страху виявляється у вигляді страху смерті, болю, поранення, страху залишитися калікою, втратити боєздатність, повагу товаришів по службі та ін.

Як управляти страхом? Як долати внутрішні психологічні перешкоди в умовах реальної загрози життю? Як подолати страх смерті? Як тримати під контролем свій страх? Відповіді на ці запитання ви знайдете на сторінках посібника.

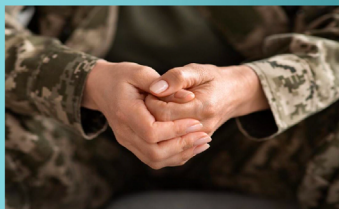
Оцінку вираженості актуальних страхів військовослужбовців у бойових умовах можна здійснити за відповідною авторською методикою.

*Посилання: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/730971>*

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ  
НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР  
ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

ПРАКТИКУМ  
З ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО  
КОНСУЛЬТУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ,  
ВІТЕРАНІВ ТА ЧЛЕНІВ ЇХНІХ СІМЕЙ

Навчально-методичний посібник



Київ – 2023



**#військові**  
**#ветерани**  
**#родина**  
**#практикум**  
**#індивідуальна\_робота**  
**#тривога**  
**#ПТСР**  
**#бойова\_психічна\_травма**  
**#гостра\_реакція\_на\_стрес**  
**#профілактика**

## «Практикум з індивідуального психологічного консультування військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей»

У навчально-методичному посібнику викладені основи консультаційної практики та особливості психологічної травматизації військовослужбовців.

Також читачі посібника можуть опанувати навички надання психологічної допомоги та ознайомитися з основними консультаційними підходами в роботі з військовослужбовцями та ветеранами, членами їхніх сімей.

Найбільш цінним і корисним елементом видання є майже пів сотні кейсів — реальних ситуацій звернення клієнтів за психологічною допомогою, які типові в умовах воєнного стану і будуть характерними у післявоєнний період.

Загалом практикум має на меті допомогти військовим і цивільним психологам вдосконалити базисні навички консультування та сприяти їхньому професійному зростанню.

Посилання: <https://www.academia.edu/97625219>

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ  
НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР  
ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ,  
ВETERANAM ТА ЧЛЕНAM ЇХНІХ СІМЕЙ  
ЦИВІЛЬНИМИ ПСИХОЛОГАМИ

Методичний посібник



Київ – 2023



**#військові**  
**#ветерани**  
**#родина**  
**#практикум**  
**#індивідуальна\_робота**  
**#діагностика**  
**#тривога**  
**#ПТСР**  
**#бойова\_психічна\_травма**  
**#гостра\_реакція\_на\_стрес**  
**#залежність**  
**#профілактика**  
**#сон**

## «Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами»

Психологічна робота з військовослужбовцями, зокрема надання їм психологічної допомоги, має свою специфіку. Нерідко цивільні психологи в процесі взаємодії з клієнтами-військовослужбовцями постають перед труднощами встановлення терапевтичного контакту, розуміння певних суто військових аспектів діяльності, сприйняття важких наслідків поранень тощо.

У пригоді цивільним психологам стане цей посібник, у якому розкрито:

- специфіку стосунків психолог — клієнт;
- особливості консультування військовослужбовців — учасників бойових дій та ветеранів;
- особливості консультування осіб, які зловживають психоактивними речовинами.

Окремим розділом викладена інформація щодо консультативної роботи з сім'ями військовослужбовців та ветеранів.

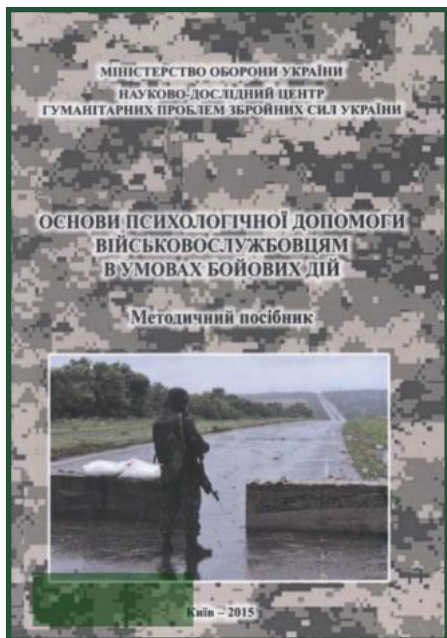
Важливим аспектам психологічної допомоги військовослужбовцям, звільненим з російського полону (умов примусової ізоляції), і тим, хто має важкі наслідки бойових поранень (ампутації, зміни зовнішності, втрата зору) присвячені два окремих розділи посібника.

Автори не обійшли своєю увагою і міжнародний досвід практики консультування, зокрема фахівцями з США.

У додатках ви знайдете:

- короткий словник військової термінології та сленгу;
- основний психодіагностичний інструментарій для роботи з клієнтами-військовослужбовцями;
- практичні рекомендації психологам та військовослужбовцям щодо нормалізації сну;
- симптоматику ПТСР;
- етичні принципи психологічного консультування осіб, звільнених з полону;
- типологію мілітарної ідентичності ветерана.

*Посилання: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734391>*



**#військові**  
**#едресація**  
**#практикум**  
**#діагностика**  
**#психологічна\_стійкість**  
**#самодопомога**  
**#бойова\_психічна\_травма**  
**#гостра\_реакція\_на\_стрес**  
**#психічні\_розлади**  
**#ПТСР**  
**#сон**  
**#саморегуляція**  
**#профілактика**

## «Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій»

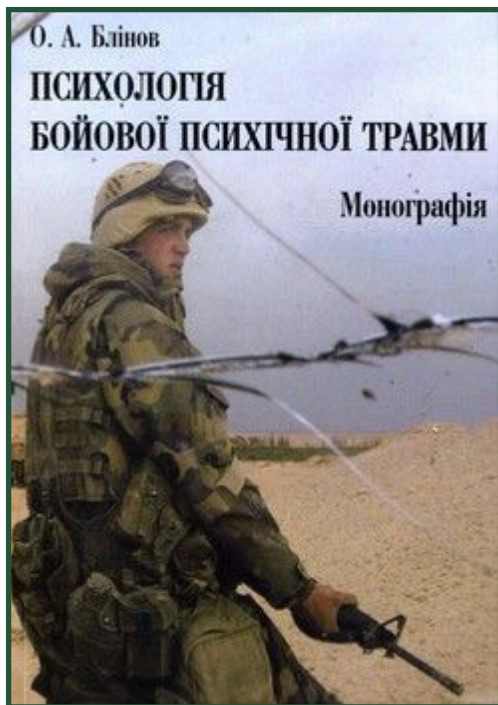
У посібнику детально описані загальні механізми, стадії та динаміка розвитку стресу, а також основні концепції стресу. Посібник містить відповіді на запитання подібностей і відмінностей у поняттях «криза», «травматичний стрес», «бойовий стрес», «психотравма», «бойова психічна травма», а також у ньому висвітлені прояви бойової психічної патології.

В окремих розділах надані критерії діагностики та заходи профілактики негативних психічних станів і ПТСР у військовослужбовців, а також рекомендації щодо надання психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій.

Додаток містить декілька розкритих клінічних ситуацій.

Посилання: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/11222>





**#бойова\_психічна\_травма**  
**#едресація**  
**#військові**  
**#практикум**  
**#діагностика**  
**#психологічна\_стійкість**  
**#самодопомога**  
**#гостра\_реакція\_на\_стрес**  
**#втрата**  
**#психічні\_розлади**  
**#ПТСР**  
**#сон**  
**#саморегуляція**  
**#профілактика**  
**#клінічні\_настанови**

## «Психологія бойової психічної травми»

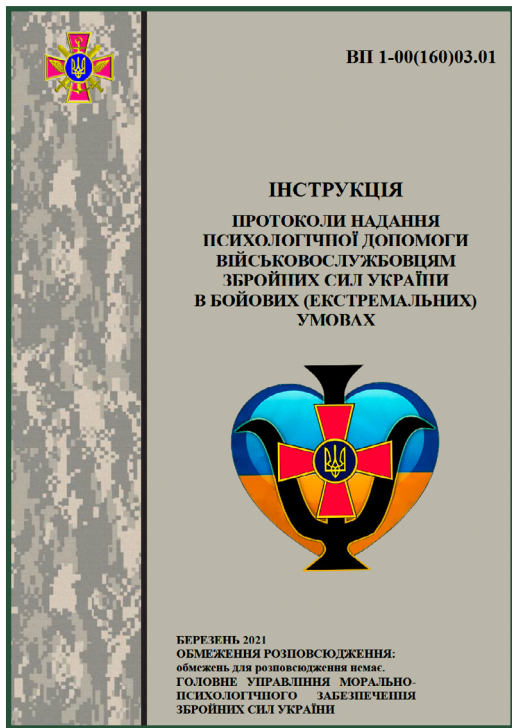
У монографії розглядаються питання:

- особистості військовослужбовця в умовах збройної боротьби (психотравмувальні фактори сучасного бою; уявлення про деформацію особистості військовослужбовця та зміни його поведінки; вплив психогенів на формування негативних психічних станів у військових);
- психологічних наслідків травматичного стресу та порядку розрахунку психогенних втрат;
- змісту та технології надання психологічної допомоги;
- профілактики психогенів в екстремальних умовах діяльності;

- психологічної реабілітації психотравмованих військовослужбовців;
- посттравматичних стресових розладів та їхнього впливу на боєздатність воїнів.

У додатках є короткий психологічний словник, а також методичні рекомендації щодо роботи військового психолога.

Посилання: <http://surl.li/mkgld>



**#е́дукація**  
**#військові**  
**#гостра\_реакція\_на\_стрес**  
**#бойова\_психічна\_травма**  
**#практикум**  
**#діагностика**  
**#психологічна\_стійкість**  
**#самопомога**  
**#втрата**  
**#психічні\_розлади**  
**#ПТСР**  
**#сон**  
**#саморегуляція**  
**#профілактика**  
**#суїцид**

## Інструкція «Протоколи надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних Сил України в бойових (екстремальних) умовах»

Ця військова навчально-методична публікація — військовий стандарт, який описує багаторівневу систему надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям. У ній окреслені психологічні реакції, які виникають у військовослужбовців у бойових (екстремальних) умовах.

Публікація містить протоколи надання психологічної допомоги військовослужбовцям в бойових (екстремальних) умовах за гострих реакцій на стрес, як-от: гнів, злість, агресія, ступор, апатія, рухове збудження, страх, підвищена тривожність, паніка, нервові тремтіння, марення та галюцинації, плач, істерика, горювання (гостра реакція на втрату), проблеми зі сном.

Також представлені протоколи надання першої психологічної допомоги у разі виявлення суїцидальних намірів, після незавершеного суїциду, свідкам суїциду у підрозділі.

*Посилання: <http://surl.li/mkgri>*

# НЕВИДИМІ НАСЛІДКИ ВІЙНИ

ЯК РОЗПІЗНАТИ?  
ЯК СПІЛКУВАТИСЬ?  
ЯК ДОПОМОГТИ ПОДОЛАТИ?

Довідник для широкого кола фахівців

Київ  
2020



#ветерани  
#родина  
#ефекція  
#практикум  
#індивідуальна\_робота  
#групова\_робота  
#діагностика  
#тривога  
#ПТСР  
#бойова\_психічна\_травма  
#гостра\_реакція\_на\_стрес  
#залежність  
#профілактика  
#сон  
#полон  
#клінічні\_настанови  
#цінності

## «Невидимі наслідки війни»

Довідник містить інформацію для роботи з ветеранами та членами їхніх сімей. Він охоплює різні аспекти роботи з травмою та наслідками травматичних подій. Видання містить як теоретичний матеріал про травму та посттравматичний стресовий розлад, так і практичні рекомендації та дієві інструменти від фахівців, які тривалий час працюють в темі подолання наслідків травм війни. Також довідник допоможе на етапі переходу з військової кар'єри до цивільної професії.

Довідник складається з шести блоків теоретичного матеріалу на такі теми:

- травма та посттравматичний стресовий розлад;
- сім'я та наслідки війни;
- діти і стрес;
- взаємодія з ветеранами, які пережили полон;
- що потрібно знати про суїцид;
- постконтузійний синдром.

Важливою практичною частиною довідника є блок «Аптечка самопомоги», у якому зібрані техніки саморегуляції та самопомоги у разі складних тривожних станів та неспокою, рекомендації для покращення та налагодження здорового сну.

В окремому блоці зібрані назви організацій з адресами, що можуть стати дорожньою картою для ветеранів та членів їхніх родин у вирішенні різного роду проблемних питань: юридичних, медичних, психологічних.

*Посилання: <http://surl.li/mkgvq>*

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ  
НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР  
ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

**ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗНАТЬ  
ПРО ПСИХІЧНІ РОЗЛАДИ  
ДЛЯ ВІЙСЬКОВОГО ПСИХОЛОГА**

Методичний посібник

Київ – 2018



**#військові  
#едукація  
#діагностика  
#комунікація  
#психологічна\_стійкість  
#клінічні\_настанови  
#тривога  
#ПТСР  
#бойова\_психічна\_травма  
#гостра\_реакція\_на\_стрес  
#залежність  
#саморегуляція  
#відновлення\_під\_час\_служби  
#профілактика  
#сон  
#самодопомога**

## **«Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога»**

У посібнику знайдете базові відомості про найбільш поширені психічні розлади, які військові психологи зустрічають в практиці. Запропоновані заходи з диференціальної діагностики, оцінки структури і ступеня нервово-психічних розладів допоможуть психологу обрати професійну стратегію для надання психологічної допомоги.

Посібник складається з п'яти розділів, які містять:

- розділ 1 — визначення поняття «психологічна допомога»;
- розділ 2 — порядок проведення медико-психологічного обстеження та зміст роботи психолога з клієнтами, які мають психічний розлад;

- розділ 3 — особливості психічних розладів різного спектру (розлади настрою, тривожні розлади, ОКР, реакція на важкий стрес і розлади адаптації, розлади особистості, алкогольні розлади, а також реакції горя в сучасних класифікаціях);
- розділ 4 — основи діагностики депресивних розладів, ПТСР та розладів алкогольної етіології;
- розділ 5 — основи надання психологічної допомоги (від самодопомоги до психотерапії).

*Посилання: <http://surl.li/mkhce>*



МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ  
НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР  
ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

ПСИХОЛОГІЧНА ОЦІНКА  
СУЇЦИДАЛЬНОГО РИЗИКУ  
У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Методичний посібник

Київ – 2019



**#військові**  
**#едресація**  
**#діагностика**  
**#суїцид**  
**#індивідуальна\_робота**  
**#групова\_робота**  
**#загальна\_інформація**  
**#клінічні\_настанови**  
**#відновлення\_під\_час\_служби**  
**#профілактика**  
**#сон**  
**#самодопомога**

## «Психологічна оцінка суїцидального ризику у військовослужбовців»

Інформація у посібнику допоможе психологам, командирам та їхнім заступникам зробити якісну оцінку суїцидального ризику військових, службова діяльність яких відбувається в умовах жорсткого дефіциту часу та емоційної напруги.

У посібнику викладені сучасні уявлення науковців про суїцидальну поведінку людини, фактори суїцидального ризику й проведення їх об'єктивного оцінювання, а також методи індивідуальної та групової діагностики суїцидального ризику, намірів та поведінки.

У другому розділі представлені методи структурованого інтерв'ю, стандартизованого самозвіту та психодіагностичної бесіди, 6 шкал для оцінки ризику суїцидальної поведінки. У третьому розділі ви знайдете 16 особистісних опитувальників та 7 проєктивних методик дослідження суїцидальної поведінки.

Посилання: <http://surl.li/mkhds>

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР  
ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА  
ПСИХОТРАВМАТИЗАЦІЇ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ  
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Методичний посібник

Київ – 2021



**#військові**  
**#едукація**  
**#діагностика**  
**#групова\_робота**  
**#психологічна\_стійкість**  
**#клінічні\_настанови**  
**#тривога**  
**#ПТСР**  
**#бойова\_психічна\_травма**  
**#гостра\_реакція\_на\_стрес**  
**#залежність**  
**#саморегуляція**  
**#відновлення\_під\_час\_служби**  
**#профілактика**  
**#сон**  
**#самодопомога**

## «Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України»

В умовах війни майже всі військовослужбовці отримують психологічні травми, пов'язані з впливом стрес-факторів бойових обставин. Безперечно, що на заваді розвитку психотравматизації стоїть психологічна профілактика, специфічні особливості, порядок планування та організації якої розкриті в першому розділі цього посібника.

Основною частиною профілактики психотравматизації є психологічна допомога. Як її надавати, як організувати психопрофілактичну роботу психолога? Про це ви дізнаєтеся в другому розділі.

Наступні два розділи розповідають про основні принципи, правила проведення, сутність тренінгу як форми психопрофілактики, надають практичні поради тренеру щодо проведення та оцінки ефективності тренінгу. Також описується комплексна тренінгова програма «Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців».

Цікавими у практичному плані є 30 додатків з викладенням технік заземлення, формування навичок корисного мислення, емоційного самоаналізу, зменшення інтенсивності негативних емоцій, медитативні техніки, техніка образних уявлень, техніки ауторелаксації, мінілекції для проведення психоедукації. У додатках також надані поради для гігієни сну, звернення за психологічною допомогою, «тріади ефективності» та як пережити стрес з найменшими втратами.

*Посилання: <http://surl.li/mlakp>*

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР  
ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

ДІАГНОСТИКА  
СХИЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ  
ДО ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

Методичний посібник



Київ – 2022



**#військові**  
**#залежність**  
**#едакація**  
**#діагностика**  
**#загальна\_інформація**  
**#клінічні\_настанови**  
**#тривога**  
**#ПТСР**  
**#бойова\_психічна\_травма**  
**#саморегуляція**  
**#відновлення\_під\_час\_служби**  
**#профілактика**  
**#самодопомога**

## «Діагностика схильності військовослужбовців до ігрової залежності»

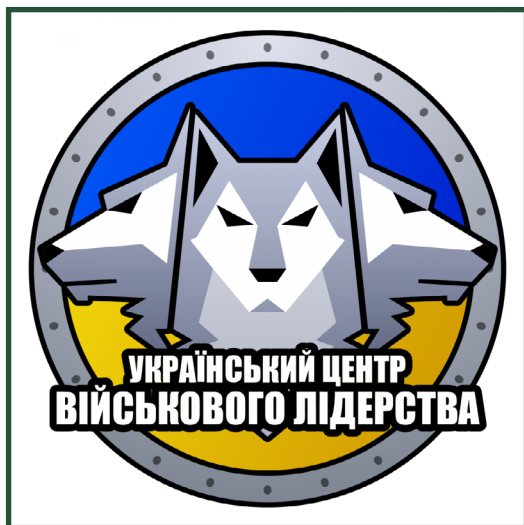
Однією з найбільш актуальних і складних проблем сучасного суспільства залишається проблема патологічних залежностей людини. Різноманітні форми залежності можна розглядати як спроби втечі від дійсності в якийсь інший простір свідомості. Науково-технічний прогрес, прискорення соціальних процесів у суспільстві призвели до виникнення та розвитку нових форм залежностей, зокрема, ігрової.

У посібнику викладені міркування щодо сутності залежної поведінки, проте основна увага зосереджена на такій патологічній залежності як гемблінг, тобто залежності від азартних ігор, та її різновиду — залежності від комп'ютерних та онлайн ігор.

Діагностичний інструментарій поданий у двох рівнях: перший — для встановлення групи ризику серед військово-вслужбовців (5 методик); другий — для поглибленого вивчення цієї проблеми серед зазначеної категорії осіб (9 методик, зокрема 5 — для діагностики гемблінгу, 4 — для діагностики ігрової комп'ютерної залежності).

Додаток до посібника містить поради для самостійної спроби позбутися згубної звички, відмови від шкідливих навичок та формування нової поведінки.

Посилання: <http://surl.li/mkitr>



**#відео**  
**#військові**  
**#загальна\_інформація**  
**#адаптація**  
**#едукація**  
**#групова\_робота**  
**#індивідуальна\_робота**  
**#комунікація**  
**#психологічна\_стійкість**  
**#соціальний\_супровід**  
**#цінності**  
**#сон**  
**#бойова\_психічна\_травма**  
**#самодопомога**  
**#саморегуляція**  
**#профілактика**

## Youtube-канал Олега Бойка

Канал Олега Бойка, керівника ГО «Український центр військового лідерства», військового, викладача, професора Національної академії сухопутних військ ім. гетьмана Петра Сагайдачного, містить багато навчальних матеріалів, присвячених темам військової психології та військового лідерства.

Наприклад, на каналі є відео про спосіб мислення лідера, значення цінностей для успішного лідерства, можливі ролі лідера, підтримку розвитку підлеглих, техніки формування команди, історичні постаті, які є взірцями українського військового лідерства. Також на каналі є розмови з офіцерами, які є військовими лідерами у своїх підрозділах. Окремі відео присвячені питанням психології бою та оглядам психологічних книг і посібників. Наприклад, огляд класичної праці On killing Дейва Гроссмана.

Посилання: <http://surl.li/mkjcd>



**#військові**  
**#ветерани**  
**#Родина**  
**#загальна\_інформація**  
**#соціальний\_супровід**  
**#самодопомога**  
**#едукація**  
**#комунікація**  
**#психічні\_розлади**  
**#діагностика**  
**#відновлення\_під\_час\_служби**  
**#бойова\_психічна\_травма**  
**#суїцид**  
**#клінічні\_настанови**  
**#залежність**

## «Це ок»

Створена фахівцями Veteran Hub інформаційна платформа збрала добірки просвітницьких матеріалів для психологічної підтримки й психоедукації ветеранів, військових, їхніх близьких та спеціалістів у сфері ментального здоров'я.

На платформі розміщені статті, інтерв'ю з фахівцями, спогади і роздуми реальних людей, що мають досвід участі у бойових діях чи очікування близької людини.

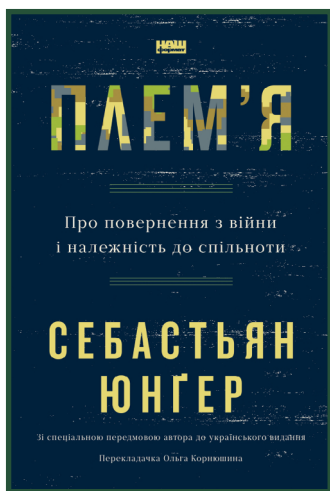
Особливої уваги заслуговує розділ з посиланнями на доказові клінічні протоколи та настанови, які затверджені Міністерством у справах ветеранів США та іншими компетентними організаціями у сфері охорони психічного здоров'я.

На платформі знайдете клінічні настанови для:

- ведення пацієнтів з хронічною мультисимптомною хворобою;
- лікування розладів, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин;
- лікування хронічного безсоння й обструктивного апное сну;
- лікування та догляду за пацієнтами зі струсом мозку — легкою черепно-мозковою травмою;
- когнітивно-поведінкової терапії у лікуванні хронічного болю серед ветеранів.

*Посилання: <https://tseok.com.ua/>*





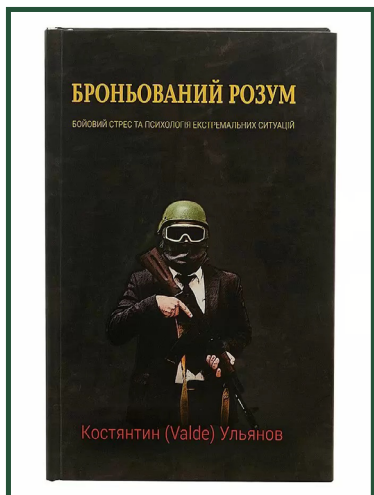
**#військові**  
**#ветерани**  
**#загальна\_інформація**  
**#ПТСР**  
**#психологічна\_стійкість**  
**#комунікація**  
**#адаптація**  
**#цінності**

## Себастьян Юнґер «Плем'я. Про повернення з війни і належність до спільноти»

Війна ранить не лише тіла військових — значних травм зазнають також їхні емоції. Навіть ті військові, які повертаються неушкодженими фізично, змушені проходити тривалий процес реабілітації. Автор книжки звертає увагу читача на той факт, що для ветеранів, які повернулися до мирного життя, вкрай важливою є не просто турбота і підтримка, а відчуття належності до спільноти. І хай би яким складним не був шлях реабілітації бійців, суспільство повинно зробити все, щоб допомогти їм у цьому.

Автор описує власні переживання, пов'язані з участю у бойових діях та поверненням з війни. Він піднімає важку, але важливу тему про те, що повернення з війни — це не проблема конкретного військового, а спільний виклик для всього суспільства, всієї спільноти, яка має бути підтримкою й опорою в цьому процесі. Автор також аналізує конкретні практики, як це відбувалося чи відбувається в різних спільнотах.

Книжка апелює не лише до військового досвіду, але в цілому до можливості й потреби належності до племені як важливої стратегії виживання в часи, коли виклики є найгострішими і найважчими.



#військові  
#ветерани  
#самопоміага  
#психологічна\_стійкість  
#еукація  
#відновлення\_під\_час\_служби  
#практикум  
#бойова\_психічна\_травма  
#профілактика  
#саморегуляція  
#гостра\_реакція\_на\_стрес  
#цінності

## Костянтин Ульянов «Броньований розум. Бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій»

Книжка написана на основі матеріалів, які читалися в рамках курсу «Броньований розум» для особового складу ЗСУ, спеціальних батальйонів МВС, приватних охоронних фірм та деяких неурядових організацій.

У ній описані основні механізми виникнення і прояву стресу в екстремальних ситуаціях. Автор детально описує природу стресових реакцій і їх особливості під час бойових дій, фізіологію стресу, особливості гормональної регуляції та роботи головного мозку. Окрім проявів стресових реакцій, описані їх наслідки та ціна переживання постійного стресу. І відповідно запропоновані ефективні методи управління реакціями та поведінкою під час екстремальних ситуацій.

Це книжка для тих, хто хоче зрозуміти, як стрес впливає на кожного з нас, і тих, хто хоче зменшити цей вплив. У ній ідеться про бойовий стрес, біль, страх, ціну вбивства, ПТСР і про стресостійкість, адже в наших силах знизити руйнівну дію стресу.



**#ветерани**  
**#Родина**  
**#загальна\_інформація**  
**#групова\_робота**  
**#соціальний\_супровід**  
**#соціальна\_робота**  
**#психологічна\_стійкість**  
**#комунікація**  
**#едукація**  
**#профілактика**

**«Методичний посібник для соціальних працівників: посилення спроможності соціальних працівників здійснювати психосоціальну підтримку ветеранів та їх сімей з питань психічного здоров'я»**

Посібник включає авторські доробки, а також адаптовані матеріали, розроблені для уніфікованої тренінгової програми «Посилення спроможності соціальних працівників здійснювати психосоціальну підтримку ветеранів та їх сімей з питань психічного здоров'я». Матеріал спрямований на відпрацювання базових навичок психосоціальної підтримки ветеранів та їхніх сімей.

Посібник орієнтований на соціальних працівників, які не є спеціалістами у сфері психічного здоров'я, але потребують обізнаності та компетентності у питаннях психологічної підтримки і супроводу. Він містить загальну психоедукаційну інформацію та конкретні алгоритми і кроки психосоціальної підтримки.

Розкриваються наступні теми:

- психічне здоров'я ветеранів: потреби, бар'єри, стигма, п'ять кроків психосоціальної підтримки (розпізнати, валідизувати, підтримати, скерувати, переконатися в отриманні допомоги);
- психосоціальна підтримка родин ветеранів у сфері психічного здоров'я: подружні конфлікти, проблеми та труднощі, пов'язані з психічним здоров'ям; організація роботи в парі; розмова про родинні проблеми, пов'язані з психічним здоров'ям; менеджмент родинних конфліктів, пов'язаних із психічним здоров'ям; організація взаємної прихильності та підтримки в парі; направлення родин за фаховою допомогою;
- соціальна підтримка дітей із ветеранських родин у сфері психічного здоров'я: ознаки труднощів із психічним здоров'ям дітей із ветеранських родин, організація спілкування, психоедукації, роботи та підтримки дитини.

Посилання: <http://surl.li/mkjng>



**#військові**  
**#ветерани**  
**#залежність**  
**#індивідуальна\_робота**  
**#ПТСР**  
**#депресія**  
**#фізичні\_ушкодження**  
**#психічні\_розлади**  
**#діагностика**  
**#бойова\_психічна\_травма**  
**#суїцид**  
**#втрата**  
**#клінічні\_настанови**  
**#тривога**  
**#гостра\_реакція\_на\_стрес**

## «Охорона психічного здоров'я в умовах війни»

Розширене видання в двох томах охоплює такі теми психічного здоров'я військових, як травматичне ушкодження мозку, розлад посттравматичного стресу, бойовий та операційний контроль напруження, підготовка стійкості та інші запобіжні заходи, управління болем, горе, сімейна динаміка, реабілітаційна й трудова терапія, медикаменти, запобігання самогубству, судова психіатрія, допомога ув'язненим, наркоманія, розлади харчування, етика та роль військових психологів і священників, а також удосконалення військової політики та практики у середовищі охорони психічного здоров'я.

Книжка містить статті військових лікарів, науковців і соціальних працівників, які докладно окреслюють усі аспекти охорони психічного здоров'я військовослужбовців в умовах бойових дій і в постбойовий адаптаційний період. У виданні описані потенційні причини бойового стресу та види емоційних травм, методики діагностики й лікування психологічних травм, способи підвищення пси-

хологічної стійкості медичних працівників, підготовка до демобілізації і тренування здатності швидко відновлювати фізичні й душевні сили, надання допомоги в зоні бойових дій. Також розглянуті процес одужання після фізичних та емоційних травм, отриманих під час збройних конфліктів, возз'єднання із сім'єю та реінтеграція, оперативна психіатрія, методи запобігання самогубствам. Видання буде корисним для військових лікарів і психіатрів, викладачів та студентів медичних, юридичних факультетів.

МИНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ  
НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР  
ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

ДОСВІД РОБОТИ В АРМІЇ США  
ТА АРМІЯХ ІНШИХ КРАЇН ЩОДО  
НЕДОПУЩЕННЯ ВТРАТ ОСОБОВОГО  
СКЛАДУ З ПРИЧИН, НЕ ПОВ'ЯЗАНИХ ІЗ  
ВИКОНАННЯМ ЗАВДАНЬ ЗА  
ПРИЗНАЧЕННЯМ

Методичний посібник

Київ – 2018



**#військові**  
**#втрата**  
**#суїцид**  
**#едукація**  
**#групова\_робота**  
**#комунікація**  
**#психологічна\_стійкість**  
**#психічні\_розлади**  
**#тривога**  
**#ПТСР**  
**#бойова\_психічна\_травма**  
**#гостра\_реакція\_на\_стрес**  
**#залежність**  
**#саморегуляція**  
**#відновлення\_під\_час\_служби**  
**#профілактика**

**«Досвід роботи в армії США та арміях інших країн щодо недопущення втрат особового складу з причин, не пов'язаних із виконанням завдань за призначенням»**

Агаєв Н. А., Кокун О. М., Герасименко М. В., Пішко І. О., Лозінська Н. С. **Досвід роботи в армії США та арміях інших країн щодо недопущення втрат особового складу з причин, не пов'язаних із виконанням завдань за призначенням. Методичний посібник.** К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 156 с.

У посібнику викладені організаційні, психологічні та медичні заходи профілактики небойових втрат військовослужбовців, що ґрунтуються на досвіді провідних країн. Наведені статистичні дані армій різних країн щодо втрат особового складу з причин, непов'язаних із виконанням

завдань за призначенням. Надані практичні рекомендації щодо недопущення небойових втрат серед військовослужбовців. У посібнику розкриті такі теми:

- характеристика і типи відхильної поведінки військовослужбовців в умовах війни;
- досвід роботи в армії США щодо недопущення небойових втрат особового складу (статистичні та теоретичні дані, практичні рекомендації);
- управління ризиком суїциду і гоміциду: обґрунтування та принципи групового нагляду в гарнізонах і місцях постійної дислокації (за досвідом армії США);
- досвід роботи щодо недопущення небойових втрат особового складу в арміях країн світу.

Посилання: <http://surl.li/mkkdq>





## ЛЮБИТИ, ЖИТИ І ЧЕКАТИ

ПУТІВНИК  
для родин військових,  
які перебувають у зоні бойових дій

Галина Циганенко,  
о. Руслан П'яста, Наталія Дідик



#ветерани  
#родина  
#військові  
#ПТСР  
#загальна\_інформація  
#адаптація  
#едукація  
#цінності  
#залежність  
#психологічна\_стійкість  
#соціальний\_супровід  
#бойова\_психічна\_травма  
#самодопомога  
#сон  
#саморегуляція  
#відновлення\_під\_час\_служби  
#профілактика

**«Любити, жити і чекати. Путівник для родин військових, які перебувають у зоні бойових дій»**

Циганенко Г., П'яста Р., Дідик Н. **Любити, жити і чекати. Путівник для родин військових, які перебувають у зоні бойових дій.** Львів: Колесо, 2018. 144 с.

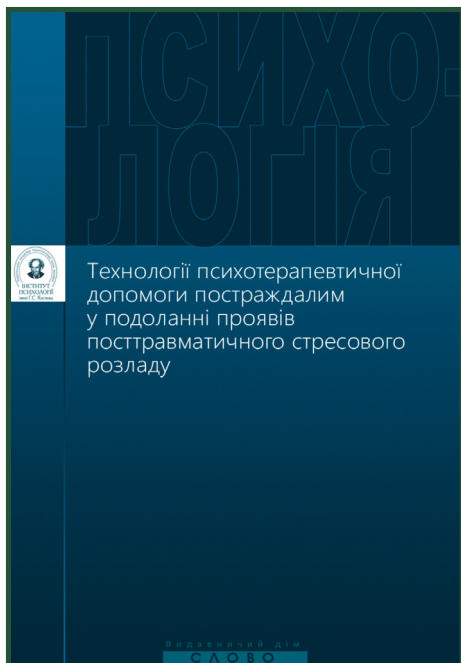
Основне завдання книги «Любити, жити і чекати» — зорієнтувати членів родини, як підготуватися до відрядження військового в зону бойових дій, що може допомогти під час роз'єднання та як готуватися до повернення вашого військового додому.

Окремий розділ присвячений збереженню психічного здоров'я родини військового. Цей розділ містить інформацію та практичні поради про гнів та його саморегуляцію.

З нього дізнаєтеся, які стосунки токсичні, як бути, коли є зловживання алкоголем, як реагують діти різного віку на відсутність тата чи мами, як діяти, коли проявляються наслідки контузії.

Книжка написана як короткий, змістовний психоедукаційний посібник.

*Посилання: <http://surl.li/mkklc>*



**#ПТСР**  
**#загальна\_інформація**  
**#адаптація**  
**#військові**  
**#едукація**  
**#ветерани**  
**#родина**  
**#тривога**  
**#психологічна\_стійкість**  
**#соціальний\_супровід**  
**#клінічні\_настанови**  
**#бойова\_психічна\_травма**  
**#гостра\_реакція\_на\_стрес**  
**#самодопомога**  
**#сон**  
**#саморегуляція**  
**#відновлення\_під\_час\_служби**  
**#профілактика**  
**#цінності**

## **«Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу»**

Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. К.: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

Цю колективну монографію підготували науковці лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, які

мають науковий та практичний досвід роботи з людьми, які переживають психотравмувальні події, зокрема з комбатантами та членами їхніх родин.

Монографія складається з таких частин:

- «Психодинамічна модель психотравми з урахуванням феномену структурної регресії як основа для розроблення технології психотерапевтичної допомоги військовим ветеранам у подоланні проявів ПТСР»;
- «Технологія відновлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання проявів ПТСР у військовослужбовців та ветеранів, які знаходяться на реабілітації після травмивних подій»;
- «Технологія розвитку стресостійкості у дружин ветеранів війни для подолання проявів вторинної травматизації»;
- «Технологія розвитку життестійкості дітей військовослужбовців, що мають прояви ПТСР, засобом відновлення сприятливого психоемоційного контакту у родині»;
- «Технологія переосмислення та переживання травмивного досвіду переміщеними особами в процесі психологічної допомоги з подолання проявів ПТСР»;
- «Психотехнологія з розвитку резильєнтності у психологів/психотерапевтів, які працюють з постраждалими»;
- «Технологія психологічної допомоги громадянам у подоланні проявів ПТСР через текст у друкованих ЗМІ та інтернет-ресурсах».

Посилання: <http://surl.li/mklbv>



**#військові**  
**#едресація**  
**#групова\_робота**  
**#комунікація**  
**#психологічна\_стійкість**  
**#цінності**  
**#адаптація**  
**#саморегуляція**  
**#відновлення\_під\_час\_служби**  
**#профілактика**

## **Гральні карти центру військової етики Сполученого королівства та Kings College London**

Досвід війни і військової служби ставить перед людиною багато непростих етичних запитань, які потрібно вирішити на кожному етапі несення служби.

Центр військової етики спільно з Kings College London вивчили ці запитання, згрупували їх і представили у вигляді колоди гральних карт. Кожна карта містить запитання, яке можна обговорювати в колективі чи обдумувати особисто. До кожної карти також пропонуються еталонні правильні відповіді, які ґрунтуються на загально прийнятих цінностях і стандартах британської армії (Values and Standards of the British Army, January 2008).

Кarti структуровані за такими категоріями:

- індивідуальна поведінка;
- чесність;
- справедливість/законність;

- закони війни;
- лідерство;
- військові та суспільство.

Більшість запитань є універсальними, але частина потребує культурної адаптації, адже вони розроблені з урахуванням британської специфіки несення служби. Карти перекладені українською мовою, інформація на сайті — англійською.

*Посилання: <http://surl.li/mklhd>*

Н. ЧЕРЕПОВСЬКА  
Н. УМЕРЕНКОВА



МЕДІАПСИХОЛОГІЧНІ  
РЕСУРСИ  
ПОДОЛАННЯ  
ТРАВМИ ВІЙНИ



#ПТСР  
#загальна\_інформація  
#адаптація  
#практикум  
#едукація  
#ветерани  
#родина  
#тривога  
#психологічна\_стійкість  
#соціальний\_супровід  
#профілактика  
#бойова\_психічна\_травма  
#гостра\_реакція\_на\_стрес  
#самодопомога  
#сон  
#саморегуляція

## «Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни»

**Череповська Н. І., Умеренкова Н. Ф. Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни: практичний посібник.** Уклад. Н. Череповська; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2-ге вид., випр. та доп. 2021. 220 с.

У посібнику пропонуються ефективні способи психологічної, ментальної підтримки з подолання травми війни у комбатантів і членів їхніх родин через використання засобів медіапсихології: профілактика деструктивних інформаційних впливів медіа; психологічна просвіта, опосередкована візуальним матеріалом; самовідновлення й

підвищення соціальної адаптивності за допомогою методики «Медіаклуб». Особлива увага в роботі з подолання травми приділяється спеціальним формам організації груп як комбатантів, так і членів їхніх родин.

### **Посібник містить:**

- загальні основи психосоціальної підтримки осіб, що пережили травму війни, конструктивний та деструктивний вплив медіа на переживання травми;
- технології психологічної підтримки комбатантів та їхніх родин як набуття конструктивного досвіду: медіаграмотність, психологічна просвіта, саморегуляція через використання медіаконтенту;
- додатки з описом практичних технік і методів.

*Посилання: <http://surl.li/mklix>*



  
**Психоактивні речовини (ПАР) на фронті**  
**Інформаційна брошура**




 Дмитро Артем, Державний військовий психолог Національного комплексного центру, Київ, 2023 в. 

**Ваш організм і здоров'я – це ваша відповідальність.** Так, воляти не можете алкоголь чи наркотики – також ваши рішення і ваша відповідальність. Однак, якщо ви вже використали психоактивні речовини: пиячку, свободу та безпеку інших людей – ваши рішення перестали бути вашою відповідальністю, чужою, став: ваши проблеми, вирішення яких став ващою відповідальністю.

**Триває статистика**  
 В Україні дослідження поширеності вживання наркотичних речовин серед молоді вчинили вперше в 2014 році. Результат: Українці не вміли керувати обсягом вживання і часто пиячили.

Останнє дослідження УНІЦІ за останні фінансові роки продемонструвало зменшення в Україні вжиття пиячки з 2015 року (21,1%), 2016 (20,3%), 2017 року (19,6%) до 18,7% в 2022 році. **Підвищення поширення вживання пиячки з 2022 року буде наслідком 18,7% поширення, при цьому доля чоловіків зростає.**

Також в Україні ще до повномасштабного вторгнення вживання психоактивних речовин було високим. Чисельно людей, які пиячили 24 години на добу, в липні 2022 – це були військові люди, в основі проблеми та проблематики, які виникали на зразок через війну. Ми ваємо вакації і розуміємо, що разом з великою кількістю нових людей на фронті також побільшає вакація вживання та зловживання речовинами.

**Для того аби знати ризики та рівень зловживання речовинами в підтримці армії армія робить наступні кроки:**

1. Провести роз'яснювальні заходи особовою складу, профінансувати щодо ризиків та небезпек
2. Встановити чіткі правила засновані на ващій згоді та повазі
3. Суворова до контролю, якщо або інші функції в сфері психологічного здоров'я, якщо людина не чутиха до втручання та не може адекватно і професійно вживати самостійно



- #військові
- #залежність
- #едукація
- #діагностика
- #загальна\_інформація
- #тривога
- #ПТСР
- #саморегуляція
- #відновлення\_під\_час\_служби
- #профілактика
- #самодопомога

## Інформаційна брошура «Психоактивні речовини (ПАР) на фронті»

Військовий психолог Артем Осіп'ян розробив коротку інформаційну брошуру, що ґрунтується на сучасних підходах, протоколах та наукових дослідженнях щодо вживання психоактивних речовин.

Лаконічно, але змістовно викладені ризики від вживання ПАР в умовах бойових дій, класифікація ПАР, рекомендації щодо вживання алкоголю та ризику викликані його вживанням. Психолог аналізує поняття «безпечної дози», «зловживання» та «залежність», визначає основні проблеми та можливості протидії вживанню алкоголю на фронті.

Посилання: <http://surl.li/mklwv>



**#відео**  
**#полон**  
**#ветерани**  
**#військові**  
**#загальна\_інформація**  
**#адаптація**  
**#едукація**  
**#діагностика**  
**#індивідуальна\_робота**  
**#комунікація**  
**#ПТСР**  
**#тривога**  
**#депресія**  
**#психологічна\_стійкість**  
**#соціальний\_супровід**  
**#цінності**  
**#сон**  
**#суїцид**  
**#бойова\_психічна\_травма**  
**#самодопомога**  
**#саморегуляція**  
**#профілактика**

## **Youtube-канал ГО «Форпост»**

ГО «Форпост» займається підтримкою людей, які пережили полон, жорстоке ставлення, травмувальні події, спричинені війною, та спеціалістів, які їм допомагають. Канал «Форпосту» містить серію відео для психологів, які працюють з військовими. Відео охоплюють різні аспекти психологічного супроводу військових та підтримки ветеранів. Спікери — визнані американські та європейські фахівці, що мають власний досвід та оперують результатами досліджень.

Зокрема, на каналі можна знайти навчальні відео на теми:

- «Резилієнтність діючих військовослужбовців»;
- «Військове лідерство і питання сну»;
- «Бути уважним у часи викликів. Про майндфулнес у роботі з військовослужбовцями»;
- «Організація підтримки для рідних і близьких ветеранів в Україні»;
- «Спільна оцінка та лікування суїцидальності»;
- «Поступове повернення до діяльності після гострих випадків контузії / ЧМТ легкого ступеня»;
- «Контроль бойового та оперативного стресу (COSC)» та ін.

Підбір тем та ведучих тренінгів здійснюють досвідчені військові психологи та військовослужбовці, забезпечуючи відповідність українським запитам і потребам. База відео оновлюється.

*Посилання: <http://surl.li/mkmcj>*



**#відео**  
**#ветерани**  
**#військові**  
**#загальна\_інформація**  
**#адаптація**  
**#едукація**  
**#діагностика**  
**#індивідуальна\_робота**  
**#комунікація**  
**#ПТСР**  
**#тривога**  
**#депресія**  
**#психологічна\_стійкість**  
**#соціальний\_супровід**  
**#цінності**  
**#сон**  
**#бойова\_психічна\_травма**  
**#самодопомога**  
**#саморегуляція**  
**#полон**  
**#профілактика**

## **Youtube-канал ГО «Ресурсний центр «Лісова поляна»**

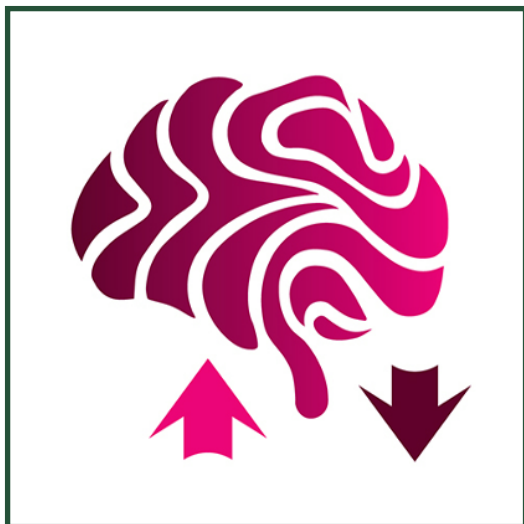
Навчальні вебінари Ресурсного центру «Лісова Поляна» створені в межах проекту USAID «Розбудова стійкої системи громадського здоров'я», який впроваджує організація «Пакт». Вебінари проводять спеціалісти «Лісової поляни» та партнерських організацій, які мають багаторічний досвід роботи з військовими та ветеранами, а також запрошені закордонні спеціалісти. База відео оновлюється.

На каналі знайдете серед інших такі вебіари:

- «Терапевтична хортикультура — шлях до зцілення ветеранів»;
- «Розлади сну та жахливі сновидіння. Чому це відбувається і що з цим робити»;
- «Види психічних травм. Шокова травма»;
- «Психологічна робота з почуттям провини у ветеранів»;
- «Комунікативні навички лікаря у роботі з пацієнтами, які пережили полон та тортури»;
- «Психологічні аспекти психологічного консультування та психотерапії при посткомоційному синдромі»;
- «Реабілітація порушень та дисфункцій зору після черепно-мозкової травми».

Вебіари містять огляд проблем та практичні інструменти для роботи психологів. На сьогодні проєкт у процесі реалізації — зокрема, ще заплановані вебіари та навчальні відео про мультимодальний супровід ветеранів.

*Посилання: <http://surl.li/mkmdx>*



**#відео**  
**#військові**  
**#загальна\_інформація**  
**#адаптація**  
**#едукація**  
**#діагностика**  
**#родина**  
**#ПТСР**  
**#ветерани**  
**#тривога**  
**#депресія**  
**#психологічна\_стійкість**  
**#соціальний\_супровід**  
**#цінності**  
**#сон**  
**#бойова\_психічна\_травма**  
**#самодопомога**  
**#саморегуляція**  
**#полон**  
**#профілактика**  
**#втрата**

## **Youtube-канал Української асоціації психосоматичної медицини**

На каналі представлені навчальні відео на тему психологічного супроводу, роботи з травмою, першої психологічної допомоги від знаних спеціалістів у сфері ментального здоров'я — проф. О. С. Чабана, проф. О. О. Хаустова, доц. І. О. Франкової та інших експертів організації. Також на каналі є відео про психологічну роботу з військовими в межах проекту Hot topics in dark times («Гарячі теми в темні часи»), що реалізується спільно з

Мережею травматичного стресу Європейського коледжу нейропсихофармакології. Кожен із вебінарів стосується «гарячої» теми, представленої як обмін досвідом між закордонним та українським спікерами, які є експертами у заявленій проблемі.

Окремі теми проєкту «Гарячі теми в темні часи»:

- «Питання підтримки ветеранів, які повертаються додому з поля бою»;
- «Кетамін у лікуванні депресії та ПТСР»;
- «Лікування порушень сну після травми»;
- «Робота з інтрузивною травматичною пам'яттю»;
- «5 базових принципів — психосоціальні інтервенції серед реальності натиску війни»;
- «Травматичне горе та горювання»;
- «Перехід від війни до громадського життя»;
- «Духовність та психічне здоров'я під час війни»;
- «Здатність виживати в бою».

Усього поки є 52 вебінари. Відео оновлюються, в межах проєкту зустрічі проводяться кожні два тижні.

Посилання: <http://surl.li/mkkmkx>



**#військові**  
**#відео**  
**#ветерани**  
**#загальна\_інформація**  
**#адаптація**  
**#едукація**  
**#діагностика**  
**#родина**  
**#ПТСР**  
**#тривога**  
**#депресія**  
**#психологічна\_стійкість**  
**#соціальний\_супровід**  
**#цінності**  
**#сон**  
**#бойова\_психічна\_травма**  
**#самодопомога**  
**#саморегуляція**  
**#полон**  
**#профілактика**  
**#відновлення\_під\_час\_служби**

## Навчальні курси на платформі Prometheus

Найбільша в Україні платформа з навчальними онлайн-курсами пропонує кілька для військових та ветеранів, які можуть бути цікаві також і спеціалістам, що працюють з військовими.

**Курс «База: Сучасна військова підготовка»** розробили у Центрі спеціальної підготовки ASKOLD. Цей курс дає базові знання з військової справи. Він не замінює практичне навчання в центрах підготовки. Завдання курсу — доповнити та допомогти засвоїти необхідний обсяг



знань, на який зазвичай не вистачає часу. Розділ 10 цього курсу має назву «Психологічна підготовка» і складається з двох модулів: «Модуль 1. Психологія гострого стресу, допомога собі та побратиму» та «Модуль 2. Інші аспекти психологічної підготовки».

**Курс «Сам собі терапевт. Інструменти психологічної самопомоги для ветеранів та ветеранок»** розробили у Veteran Hub. У курсі автори фокусуються на тому, які можуть бути наслідки війни для нашого психічного здоров'я і як собі дати раду з ними. Представлені техніки, за допомогою яких можна впоратися з тривогою чи гнівом, приборкати жахливі спогади чи апатію. Кожній із проблем присвячений окремий модуль, що поєднує психоедукацію та практичні вправи. Останній модуль стосується профілактики рецидивів та планування майбутнього.

**Курс «Адаптація до цивільного життя для ветеранів та ветеранок»**, теж розроблений у Veteran Hub, пояснює, що відбувається з ветераном у перший місяць після повернення додому. З курсу можна зрозуміти, що таке психотерапія, які є міфи та якими методами користуються психотерапевти, як обрати спеціаліста з психічного здоров'я, які можуть бути стосунки з близькими під час адаптації. Курс висвітлює не тільки психологічні та фізичні реакції тіла й розуму на довготривалий стрес, а й надає поради щодо відновлення та самопідтримки, спілкування з партнером та дітьми, які можуть допомогти в адаптації до цивільного життя. Слухачі отримають просте, не наукове пояснення переживань людини, яка була на війні, та зрозуміють різницю між психіатром, психотерапевтом та психологом.

Посилання: <https://prometheus.org.ua/>



**#клінічні\_настанови**  
**#адаптація**  
**#едукація**  
**#загальна\_інформація**  
**#діагностика**  
**#ПТСР**  
**#ветерани**  
**#тривога**  
**#депресія**  
**#соціальний\_супровід**  
**#цінності**  
**#сон**  
**#бойова\_психічна\_травма**  
**#самодопомога**  
**#саморегуляція**  
**#полон**  
**#профілактика**  
**#відновлення\_під\_час\_служби**  
**#фізичні\_ушкодження**

## **«Модель Центру відновлення психічного здоров'я для постраждалих від війни»**

Посібник сформований на практичному досвіді ДЗ «Центр психічного здоров'я та реабілітації «Лісова Поляна» МОЗ України. В основу покладений дев'ятирічний досвід роботи команди Центру психічного здоров'я та реабілітації ветеранів, до якого додалась експертиза роботи з людьми, що пережили полон та катування, а також подолання наслідків легкої черепно-мозкової травми.

Окремий розділ посібника висвітлює питання цінностей українців під час війни, важливість взаємопідтримки

на всіх рівнях та формування культури відповідальності за власне здоров'я. Посібник допоможе розширити знання в темах посттравматичного стресового розладу, легких черепно-мозкових травм, наслідків полону, катувань та сексуального насилля.

Важливою частиною посібника є розділи, де описуються принципи роботи Центру, організаційні вимоги, структура, психотерапевтичні підходи та стандарти. Посібник містить описану маршрутизацію пацієнта відповідно до «Комплексного рішення допомоги». Інший розділ присвячений роботі з персоналом — у ньому є теми обов'язкових тренінгів для персоналу з посиланнями на доступні ресурси. Описані вимоги щодо профілів та кількості фахівців, контролю якості надання послуг.

Також посібник містить додатки з анкетами та опитувальниками. Він буде корисний спеціалістам у сфері охорони здоров'я, фахівцям організацій, які залучені до розбудови системи надання послуг у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки одночасно у різних секторах на національному та регіональному рівнях.

*Посилання: <http://surl.li/mkmxz>*



Ukrainian  
High Medical School



**#відео**  
**#військові**  
**#едукація**  
**#діагностика**  
**#загальна\_інформація**  
**#фізичні\_ушкодження**  
**#ПТСР**  
**#ветерани**  
**#тривога**  
**#депресія**  
**#психологічна\_стійкість**  
**#цінності**  
**#сон**  
**#бойова\_психічна\_травма**  
**#самопоміага**  
**#саморегуляція**  
**#профілактика**  
**#відновлення\_під\_час\_служби**  
**#адаптація**

## Youtube-канал Української вищої медичної школи (Ukrainian Medical High School)

ГО «Українська вища медична школа», створена з метою реформування медичної освіти та науки в Україні, на сьогодні є організацією, яка розвиває і впроваджує британську систему TRiM (Trauma risk management) в Україні. TRiM — це метод оцінки і вторинної превенції ризиків ПТСР та інших розладів психічного здоров'я, пов'язаних із травматичним стресом. Тренінг TRiM надає практикам базове розуміння психологічної травми та її наслідків. TRiM — це система підтримки побратимів, орієнтована на травми, яка працює у повній відповідності до керівних прин-

ципів лікування посттравматичних стресових розладів, розроблених британським Національним інститутом охорони здоров'я. TRiM як програма групової підтримки, яка діє за принципом «рівний рівному», успішно впроваджена в збройних силах Великої Британії.

На каналі можна знайти повне, восьмигодинне відео конференції TRiM in Ukraine, а також окремі фрагменти, інтерв'ю та освітні матеріали, які стосуються ПСТР та TRiM.

*Посилання: <http://surl.li/mknfg>*

# ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

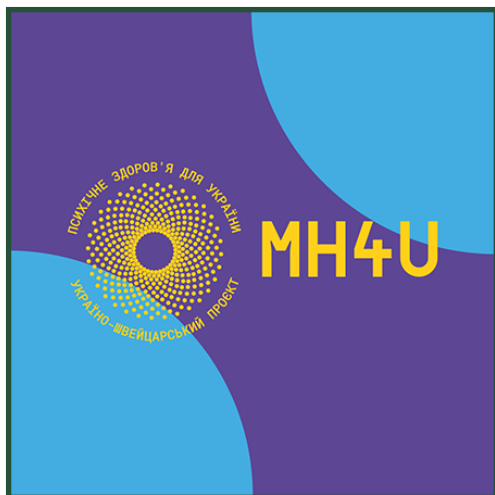


**#військові**  
**#ветерани**  
**#Родина**  
**#загальна\_інформація**  
**#соціальний\_супровід**  
**#ПТСР**  
**#комунікація**  
**#корисні\_контакти**  
**#едукація**

## Портал «Ти як?»»

«Ти як» — це всеукраїнська програма ментального здоров'я, яка спрямована на просвітницьку та підтримуючу діяльність для всіх верств населення. На своєму сайті програма містить інформаційні й просвітницькі відео та текстові матеріали технік самодопомоги, актуальні контакти ініціатив, які займаються психологічною підтримкою, зокрема, ветеранів та членів їхніх сімей. Також на сайті є посилання на соціальні мережі програми (фейсбук, твітер, телеграм). Ці ресурси більш динамічні та наповнені. Там можна знайти інформацію про програми у сфері ментального здоров'я, подкасти із фахівцями, зокрема, щодо впливу та наслідків війни для військових та ветеранів. Також знайдете інформаційні матеріали, які збільшують порозуміння між військовими, ветеранами та цивільними — наприклад, «Як спілкуватись із ветеранами, що пережили ампутацію» та багато інших.

Посилання: <https://www.howareu.com/>



**#військові**  
**#ветерани**  
**#Родина**  
**#загальна\_інформація**  
**#групова\_робота**  
**#індивідуальна\_робота**  
**#соціальний\_супровід**  
**#ПТСР**  
**#самодопомога**  
**#соціальна\_робота**  
**#комунікація**  
**#корисні\_контакти**  
**#едресація**  
**#психічні\_розлади**  
**#клінічні\_настанови**

## **«Психічне здоров'я для України» (Mental Health for Ukraine, MH4U)**

Проект створений для підтримки реформування системи психічного здоров'я в Україні. Серед напрямів роботи проекту — підтримка надавачів послуг у сфері психічного здоров'я у використанні науково-доказових методів, підвищення обізнаності населення з питань психічного здоров'я, а також реагування у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах війни.

На сайті проекту зібрана велика база психоедукаційних матеріалів з теми психічного здоров'я, гайди для медіа, вебінари та тренінги, методичні розробки. Розділ сайту «Психічне здоров'я під час війни» містить посилання на корисну літературу для військових, ветеранів і цивільних та тренінги від MH4U (наприклад, «Техніки самопомоги

та розвитку стресостійкості у ситуації війни: для цивільних та військових»). Також у цьому розділі сайту є посилання на список тренінгів та вебінарів на зовнішніх ресурсах для цивільних та військових (усього 119 тренінгів від українських і закордонних фахівців, більшість з яких доступна в записі).

*Посилання: <https://www.mh4u.in.ua/>*





**#військові**  
**#втрата**  
**#цінності**

## «Остання воля воїна»

Практичні матеріали для підтримки близьких та рідних військовослужбовців у разі можливої втрати під час виконання бойових завдань.

Матеріали містять:

- алгоритм сповіщення про смерть воїна. У ньому рекомендації та практичні поради фахівцям, які можуть входити в групу сповіщення;
- заповіт. Зазначається інформація, яка може полегшити взаєморозуміння між родичами у питаннях поділу майна і матеріальних цінностей спадкодавця;
- «Моя остання воля щодо поховання». Допоможе зорієнтувати близьких у ритуальних послугах;
- прощальний лист. Має 2 важливі мети: 1) для військовослужбовця — можливе зниження напруги та тривоги в темі смерті та усвідомлення плинності життя; 2) для стосунків військовослужбовця й родини — можливість написати важливі слова та настанови, які хотілося би досказати.

За основу взятий документ Min Sidste Vilje («Моя остання воля»), який обов'язково заповнюють всі військовослужбовці Данії перед висуванням на лінію бойових дій.

Посилання: <http://surl.li/mkpda>



**#військові**  
**#ветерани**  
**#Родина**  
**#загальна\_інформація**  
**#соціальний\_супровід**  
**#самодопомога**  
**#соціальна\_робота**  
**#комунікація**  
**#корисні\_контакти**  
**#едукація**

## Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців

Ресурс допомагає військовослужбовцям та їхнім сім'ям впоратися з емоційними викликами, інформує, з ким і як взаємодіяти щодо соціальних питань, та надає корисні джерела щодо психологічних аспектів впливу війни.

У розділі «Корисне» можна знайти інформацію про різні аспекти спілкування, психологічної та самопідтримки, зокрема:

- як можна підтримати людину, яка переживає втрату під час війни;
- як спілкуватися з тими, хто втратив близьких на війні;
- як проявляються стрес і страх та як можна собі з ними допомогти;
- соціальні питання та кроки для їх вирішення.

Розділ динамічний, доповнюється матеріалами на актуальні теми.

Посилання: <https://www.pidtrymka.in.ua>



**#військові**  
**#ветерани**  
**#полон**  
**#індивідуальна\_робота**  
**#соціальний\_супровід**  
**#едукація**  
**#фізичні\_ушкодження**  
**#психічні\_розлади**  
**#діагностика**  
**#клінічні\_настанови**

## Особливості роботи з пацієнтами, які пережили полон та тортури, сексуальне насильство пов'язане з конфліктом. Рекомендації для фахівців медичної сфери

Посібник підготовлено на основі практичного досвіду роботи з військовими та цивільними, які пережили полон (незаконне позбавлення свободи) та тортури, а також людьми, які пережили сексуальне насильство пов'язане з конфліктом та членами їхніх сімей, узагальнення наукового доробку та міжнародного досвіду, присвячених різним аспектам роботи з травмо-чутливими пацієнтами.

Рекомендації будуть корисні для лікарів первинної, вторинної та третинної ланки надання допомоги, а також для адміністративного та молодшого медичного персоналу закладів охорони здоров'я, які надають допомогу постраждалим особам.

Посібник містить тлумачення основних специфічних понять, що стосуються теми медичного, психологічного та соціального супроводу, огляд специфіки комплексного підходу до лікування, опис можливих наслідків полону та тортур для фізичного та психічного здоров'я та соціальної сфери функціонування людини, основні принципи надання допомоги, аспекти, на які варто звертати увагу при наданні медичної та психічної допомоги, рекомендації що варто і чого не варто робити, особливості роботи з пацієнтами, що пережили сексуальне насильство, рекомендації щодо етики документації злочинів.

*Посилання: <http://surl.li/mkpsm>*

# ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК

**#адаптація** стор. [15](#), [16](#), [17](#), [19](#), [46](#), [49](#), [57](#), [59](#), [61](#), [63](#), [66](#), [68](#), [70](#), [72](#), [74](#), [76](#)

**#бойова\_психічна\_травма** стор. [8](#), [9](#), [11](#), [18](#), [19](#), [23](#), [25](#), [29](#), [30](#), [32](#), [33](#), [35](#), [37](#), [39](#), [42](#), [44](#), [46](#), [47](#), [50](#), [53](#), [55](#), [57](#), [59](#), [63](#), [66](#), [68](#), [70](#), [72](#), [74](#), [76](#)

**#відео** стор. [46](#), [66](#), [68](#), [70](#), [72](#), [76](#)

**#військові** стор. [8](#), [9](#), [11](#), [13](#), [15](#), [18](#), [19](#), [21](#), [23](#), [25](#), [27](#), [29](#), [30](#), [32](#), [33](#), [35](#), [39](#), [41](#), [42](#), [44](#), [46](#), [47](#), [49](#), [50](#), [53](#), [55](#), [57](#), [59](#), [61](#), [65](#), [66](#), [68](#), [70](#), [72](#), [76](#), [78](#), [79](#), [81](#), [82](#), [83](#)

**#ветерани** стор. [11](#), [13](#), [15](#), [16](#), [17](#), [19](#), [29](#), [30](#), [37](#), [47](#), [49](#), [50](#), [51](#), [53](#), [57](#), [59](#), [63](#), [66](#), [68](#), [70](#), [72](#), [74](#), [76](#), [78](#), [79](#), [82](#), [83](#)

**#відновлення\_під\_час\_служби** стор. [8](#), [9](#), [11](#), [21](#), [23](#), [25](#), [39](#), [41](#), [42](#), [44](#), [47](#), [50](#), [55](#), [57](#), [59](#), [61](#), [65](#), [72](#), [74](#), [76](#)

**#втрата** стор. [33](#), [35](#), [53](#), [55](#), [70](#), [81](#)

**#гостра\_реакція\_на\_стрес** стор. [9](#), [11](#), [18](#), [19](#), [23](#), [25](#), [27](#), [29](#), [30](#), [32](#), [33](#), [35](#), [37](#), [39](#), [42](#), [50](#), [53](#), [55](#), [59](#), [63](#)

**#групова\_робота** стор. [16](#), [21](#), [23](#), [27](#), [37](#), [41](#), [42](#), [46](#), [51](#), [55](#), [61](#), [79](#)

**#депресія** стор. [11](#), [18](#), [19](#), [53](#), [66](#), [68](#), [70](#), [72](#), [74](#), [76](#)

**#діагностика** стор. [11](#), [18](#), [19](#), [25](#), [27](#), [30](#), [32](#), [33](#), [35](#), [37](#), [39](#), [41](#), [42](#), [44](#), [47](#), [53](#), [65](#), [66](#), [68](#), [70](#), [72](#), [74](#), [76](#), [83](#)

**#едресація** стор. [8](#), [9](#), [11](#), [13](#), [15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [21](#), [23](#), [25](#), [27](#), [32](#), [33](#), [35](#), [37](#), [39](#), [41](#), [42](#), [44](#), [46](#), [47](#), [50](#), [51](#), [55](#), [57](#), [59](#), [61](#), [63](#), [65](#), [66](#), [68](#), [70](#), [72](#), [74](#), [76](#), [78](#), [79](#), [82](#), [83](#)

**#загальна\_інформація** стор. [11](#), [13](#), [21](#), [41](#), [44](#), [46](#), [47](#), [49](#), [51](#), [57](#), [59](#), [63](#), [65](#), [66](#), [68](#), [70](#), [72](#), [74](#), [76](#), [78](#), [79](#), [82](#)

**#залежність** стор. [9](#), [30](#), [37](#), [39](#), [42](#), [44](#), [47](#), [53](#), [55](#), [57](#), [65](#)

**#індивідуальна\_робота** стор. [29](#), [30](#), [37](#), [41](#), [46](#), [53](#), [66](#), [68](#), [79](#), [83](#)

**#клінічні\_настанови** стор. [33](#), [37](#), [39](#), [41](#), [42](#), [44](#), [47](#), [53](#), [59](#), [74](#), [79](#), [83](#)

**#комунікація** стор. [9](#), [13](#), [39](#), [46](#), [47](#), [49](#), [51](#), [55](#), [61](#), [66](#), [68](#), [78](#), [79](#), [82](#)

**#корисні\_контакти** стор. [78](#), [79](#), [82](#)

**#полон** стор. [9](#), [37](#), [66](#), [68](#), [70](#), [72](#), [74](#), [83](#)

**#практикум** стор. [8](#), [9](#), [11](#), [16](#), [17](#), [21](#), [25](#), [27](#), [29](#), [30](#), [32](#), [33](#), [35](#), [37](#), [50](#), [63](#)

**#профілактика** стор. [8](#), [9](#), [11](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [25](#), [27](#), [29](#), [30](#), [32](#), [33](#), [35](#), [37](#), [39](#), [41](#), [42](#), [44](#), [46](#), [50](#), [51](#), [55](#), [57](#), [59](#), [61](#), [63](#), [65](#), [66](#), [68](#), [70](#), [72](#), [74](#), [76](#)

**#психічні\_розлади** стор. [18](#), [19](#), [32](#), [33](#), [35](#), [47](#), [53](#), [55](#), [79](#), [83](#)

**#психологічна\_стійкість** стор. [9](#), [11](#), [16](#), [17](#), [25](#), [27](#), [32](#), [33](#), [35](#), [39](#), [42](#), [46](#), [49](#), [51](#), [55](#), [57](#), [59](#), [61](#), [63](#), [66](#), [68](#), [70](#), [72](#), [76](#)

**#ПТСР** стор. [7](#), [9](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [23](#), [29](#), [30](#), [32](#), [33](#), [35](#), [37](#), [39](#), [42](#), [44](#), [49](#), [53](#), [55](#), [57](#), [59](#), [63](#), [65](#), [66](#), [68](#), [70](#), [72](#), [74](#), [76](#), [78](#), [79](#)

**#Родина** стор. [13](#), [15](#), [17](#), [29](#), [30](#), [37](#), [47](#), [51](#), [57](#), [59](#), [63](#), [70](#), [72](#), [78](#), [79](#), [82](#)

**#самодопомога** стор. [8](#), [9](#), [11](#), [13](#), [15](#), [16](#), [17](#), [25](#), [27](#), [32](#), [33](#), [35](#), [39](#), [41](#), [42](#), [44](#), [46](#), [47](#), [50](#), [57](#), [59](#), [63](#), [65](#), [66](#), [68](#), [70](#), [72](#), [74](#), [76](#), [79](#), [82](#)

**#саморегуляція** стор. [8](#), [9](#), [11](#), [16](#), [17](#), [21](#), [23](#), [25](#), [27](#), [32](#), [33](#), [35](#), [39](#), [42](#), [44](#), [46](#), [50](#), [55](#), [57](#), [59](#), [61](#), [63](#), [65](#), [66](#), [68](#), [70](#), [72](#), [74](#), [76](#)

**#сон** стор. [8](#), [9](#), [11](#), [18](#), [30](#), [32](#), [33](#), [35](#), [37](#), [39](#), [41](#), [42](#), [46](#), [57](#), [59](#), [63](#), [66](#), [68](#), [70](#), [72](#), [74](#), [76](#)

**#соціальна\_робота** стор. [51](#), [79](#), [82](#)

**#соціальний\_супровід** стор. [15](#), [16](#), [17](#), [46](#), [47](#), [51](#), [57](#), [59](#), [63](#), [66](#), [68](#), [70](#), [72](#), [74](#), [78](#), [79](#), [82](#), [83](#)

**#суїцид** стор. [11](#), [18](#), [19](#), [35](#), [41](#), [47](#), [53](#), [55](#), [66](#)

**#тривога** стор. [8](#), [9](#), [11](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [29](#), [30](#), [37](#), [39](#), [42](#), [44](#), [53](#), [55](#), [59](#), [63](#), [65](#), [66](#), [68](#), [70](#), [72](#), [74](#), [76](#)

**#фізичні\_ушкодження** стор. [15](#), [53](#), [74](#), [76](#), [83](#)

**#цінності** стор. [9](#), [15](#), [16](#), [17](#), [25](#), [37](#), [46](#), [49](#), [50](#), [57](#), [59](#), [61](#), [66](#), [68](#), [70](#), [72](#), [74](#), [76](#), [81](#)

**Міжнародний фонд «Відродження»** – одна з найбільших благодійних фундацій в Україні, що з 1990-го року допомагає розвивати в Україні відкрите суспільство на основі демократичних цінностей. За час своєї діяльності Фонд підтримав близько 20 тисяч проектів на суму понад 350 мільйонів доларів США.

**Європейський Союз** складається з 27 держав-членів та їхніх народів. Це унікальне політичне та економічне партнерство, засноване на цінностях поваги до людської гідності, свободи, рівності, верховенства права і прав людини. Понад п'ятдесят років знадобилось для створення зони миру, демократії, стабільності і процвітання на нашому континенті. Водночас нам вдалось зберегти культурне розмаїття, толерантність і свободу особистості. ЄС налаштований поділитись своїми цінностями та досягненнями з країнами-сусідами ЄС, їхніми народами, та з народами з-поза їхніх меж.



**Центр реадптації та реабілітації  
«ЯРМІЗ»**

Провулок Музейний, 6, м. Київ

+380738911450

[info@yarmiz.org.ua](mailto:info@yarmiz.org.ua)