

ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ І ЧЛЕНІВ ЇХНІХ РОДИН У МЕЖАХ СИСТЕМИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ, МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА ПСИХІАТРИЧНОЇ ДОПОМОГИ В УКРАЇНІ

Збірник напрацювань та адаптованих матеріалів досвіду діяльності Гарячої лінії кризової підтримки Українського ветеранського фонду



Путівник для ветеранів і членів їхніх родин у межах системи надання психологічної, медико-психологічної, психіатричної допомоги. Збірник напрацювань і адаптованих матеріалів з досвіду діяльності Гарячої лінії кризової підтримки Українського ветеранського фонду.

Цей збірник підготовлений психологами-експертами в межах діяльності проєкту: «Гаряча лінія кризової підтримки», який реалізує Український ветеранський фонд Міністерства у справах ветеранів України за підтримки Українського фонду швидкого реагування IREX та Державного департаменту США.

Вміст збірника є виключною відповідальністю Українського ветеранського фонду та не обов'язково відображає погляди Державного департаменту США.

Збірник включає огляд потреб українських ветеранів і ветеранок, а також їхніх рідних і близьких. У збірнику представлено авторські напрацювання та адаптовані матеріали, розроблені для підтримки ветеранів і членів їхніх родин на шляху реінтеграції до цивільного життя. Зокрема, у збірнику містяться «Дорожня карта» у системі надання психологічної, медичної та психіатричної допомоги, а також рекомендації ветеранам та членам їхніх родин. Ці рекомендації уклали фахівці Гарячої лінії кризової підтримки, виходячи з досвіду діяльності лінії та особистого досвіду практичної психологічної роботи, у тому числі в умовах повномасштабної війни в Україні.

Збірник надається для використання ветеранами та членам їхніх родин. Також може стати у нагоді фахівцям допомагаючих професій, які надають підтримку ветеранам та членам їхніх сімей. Використання матеріалів збірника можливе лише з дотриманням авторських прав, за умови посилання на збірник та Український ветеранський фонд.

«Путівник для ветеранів і членів їхніх родин у межах системи надання психологічної, медико-психологічної, психіатричної допомоги. Збірник напрацювань і адаптованих матеріалів з досвіду діяльності Гарячої лінії кризової підтримки Українського ветеранського фонду / автори Лашко О. В., Вареня Т. В., Тимофієв В. Г., Кошова І. В., Петрушко Є. М., Орловська Н. М., Циганкова Г. Ю., Тернопольська І. Д., Діденко О. В.. - 2023. - XX с.»

ЗМІСТ

1. Вступ
2. Проблеми, з якими стикаються ветерани та члени їхніх родин
3. «Дорожня карта» у системі надання психологічної, медико-психологічної психіатричної допомоги
4. Рекомендації ветеранам і членам їхніх родин
5. Перелік джерел, які нас надихали
6. Корисні покликання

ВСТУП

Війна - це складне і багатовимірне явище, яке може мати значні наслідки для кожної окремої людини, спільнот, суспільства в цілому. З точки зору впливу на психіку людини війна - це безперечно кризова подія, яка виходить за межі звичного життєвого досвіду і може мати значні наслідки для психічного здоров'я і благополуччя людини. Війна перериває звичний плін часу, руйнує плани на майбутнє, порушує почуття безпеки. Один з основних психологічних наслідків війни - це травма.

Події, які переживають захисники та цивільні особи в умовах війни, можуть чинити травматичний вплив на психіку людини. Тоді ми говоримо про травматичний досвід внаслідок певних кризових подій, зокрема, війни. Також травма може виникнути внаслідок досвіду свідка травматичної події, - так звана вторинна травматизація. Такий вид травматизації зустрічається серед рідних і близьких захисників і захисниць, а також серед представників допомагаючих професій (лікарі, психологи, соціальні працівники тощо).

Психотравма може призводити до таких небажаних наслідків як розлад сну, повторні переживання подій минулого, жахи, які значно впливають на якість життя, і, разом з іншими чинниками, входять до поняття посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Проте, людська адаптивність як здатність, що сформувалася еволюційно, допомагає нам долати травматичні події, інтегрувати набутий досвід, використовуючи його для розвитку і власного зростання.

Те, що людина пережила травматичні події, не означає, що вона скалічена і потребує лікування. Більшість людей успішно долають небажані наслідки травматичних подій і таким чином підвищують свою стресостійкість, резильєнтність.

Разом з тим, дійсно, відповідно до міжнародних класифікаторів хвороб, фахівці виділяють певні порушення психічного життя людини, що пов'язані з посттравматичним синдромом. Важливо розуміти, що відповідний діагноз може встановити лише комісія з фахівців у галузі психічного здоров'я, які мають вищу медичну освіту. Маємо пам'ятати, що орієнтація людини або фахівця на непідтверджений діагноз ПТСР блокує ресурси і потенціал особистості долати небажані наслідки травматичного досвіду, інтегрувати його, зростати і розвиватися завдяки йому.

Крім травми, війна також може спричинити інші психологічні наслідки, такі як відчуття безпорадності, безнадійності та відчаю. Людина може почуватися приголомшеною масштабами трагедій, руйнувань та втрат. Ці почуття можуть призвести до відчуття ізольованості та втрати сенсів, що, у свою чергу, може призводити до депресивних або субдепресивних станів, інших проблем із психічним здоров'ям.

Війна також може мати довгострокові наслідки для громад і суспільства в цілому. Наприклад, вона може призвести до руйнування соціальних структур і систем підтримки, через що людям може бути важко впоратися з психологічними наслідками війни. Війна також може спричинити значні економічні та політичні потрясіння, чим ще більше посилити психологічний вплив на людину.

Тому надзвичайно важливим є питання організації простої і зрозумілої системи підтримки в умовах війни і післявоєнного відновлення, а також забезпечення доступу до цієї системи. Опора на власні ресурси особистості, ресурси психосоціальної підтримки та кваліфікованої психологічної, медико-психологічної, психіатричної допомоги сприятимуть збереженню ментального здоров'я і благополуччя нації.

Особливої уваги потребує питання організації прозорої системи підтримки ветеранів і ветеранок російсько-української війни. Адже саме вони близько стикаються з найстрашнішими подіями. А повернення до цивільного життя після військової служби пов'язане з низкою серйозних викликів як для самих захисника чи захисниці, так і для їхніх рідних і близьких.

Гаряча лінія кризової підтримки Українського ветеранського фонду покликана стати точкою входження ветерана та ветеранки, їхніх рідних і близьких до системи надання підтримки, реабілітації та реінтеграції. Гаряча лінія є важливим ресурсом для ветеранів в Україні, оскільки вони можуть отримати підтримку у сфері психічного здоров'я, у доступі до інформації та ресурсів, допомогу у кризових ситуаціях. Гаряча лінія спрощує доступ ветеранів та їхніх родин до кваліфікованої допомоги, забезпечує її неперервність, підсилює систему надання підтримки українським ветеранам. Разом з іншими елементами системи Гаряча лінія може допомогти ветеранам відбудувати своє життя після військової служби.

ПРОБЛЕМИ, З ЯКИМИ СТИКАЮТЬСЯ ВІТЕРАНИ ТА ЧЛЕНИ ЇХНІХ РОДИН

ЗАГАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ

1. Україна має досвід протистояння російській агресії з 2014 року. З того часу проведено чимало досліджень психологічних, фізичних, соціально-економічних потреб українських ветеранів та їхніх рідних.
2. Зокрема, ветерани та члени їхніх родин можуть зіткнутися з різними проблемами внаслідок військової служби та отримання нового досвіду. Можна виокремити певні групи таких проблем:
3. Проблеми з фізичним і психічним здоров'ям: багато ветеранів повертаються зі служби з фізичними травмами, такими як ампутації, черепно-мозкові травми, втрата слуху та зору. Вони також можуть відчувати проблеми з психічним здоров'ям, такі як посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривога. Члени сім'ї також можуть відчувати вторинний травматичний стрес через досвід своїх близьких.
4. Працевлаштування та фінансові труднощі: ветеранам може бути важко знайти роботу після повернення зі служби через зміну цінностей, професійних інтересів, розкриття нових, невідомих раніше компетентностей, а також через проблеми з фізичним чи психічним здоров'ям або дискримінацію. Це може призвести до фінансових труднощів як для ветеранів, так і для їхніх родин.
5. Проблеми у стосунках: стрес, пов'язаний із військовою службою, а також проблеми з фізичним і психічним здоров'ям можуть погіршити стосунки з партнером або партнеркою, дітьми та іншими членами сім'ї. Рівень розлучень вищий серед ветеранів, а діти можуть стикатися з емоційними та поведінковими проблемами, пов'язаними з військовою службою їхніх батьків.
6. Проблеми з житлом та безпритульність: деяким ветеранам може бути важко знайти стабільне житло після повернення зі служби. Члени сім'ї також можуть постраждати від нестабільності житла, це може стати причиною труднощів у створенні комфортного домашнього середовища для дітей.
7. Соціальна ізоляція: ветеранам може бути важко пристосуватися до цивільного життя після повернення з військової служби. Вони можуть відчувати себе ізольованими від друзів і членів родини, які не розуміють їхній досвід. Це може призвести до соціальної ізоляції, депресивних проявів та інших проблем із психічним здоров'ям.
8. Доступ до медичної допомоги: ветеранам та членам їхніх сімей може бути важко отримати доступ до медичної допомоги та допоміжних послуг, таких як лікування психічного здоров'я, допомога з інвалідності тощо.

СПЕЦИФІЧНІ ПРОБЛЕМИ, З ЯКИМИ СТИКАЮТЬСЯ ВІТЕРАНКИ

Вітеранки можуть стикатися із специфічними проблемами, які пов'язані з статевою приналежністю.

- 1. Проблеми зі здоров'ям:** вітеранки частіше страждають від проблем психічного здоров'я, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривога. Жінки на військовій службі піддаються більшому ризику зазнати ґендерно обумовлених домагань і насильства, що може мати довгострокові наслідки для їхнього фізичного та психічного здоров'я.
- 2. Проблеми з репродуктивним здоров'ям:** вітеранки також частіше мають проблеми з репродуктивним здоров'ям і стикаються з проблемами доступу до відповідного догляду і медичної допомоги під час військової служби і після неї.
- 3. Проблеми з житлом і безпритульність:** вітеранки частіше, ніж їхні колеги-чоловіки, залишаються безпритульними, і часто є більш уразливими до насильства, у тому числі ґендерно обумовленого.
- 4. Стереотипи та дискримінація:** вітеранки можуть стикатися з дискримінацією або стереотипами на підґрунті своєї статі чи військової служби, що може обмежити їхні можливості та доступ до ресурсів.
- 5. Працевлаштування:** вітеранки можуть поставати перед труднощами під час переходу від військової служби до цивільного життя, включаючи труднощі з пошуком відповідної роботи, яка б відповідала їхнім навичкам і досвіду. Вітеранки також можуть зазнавати дискримінації та упередженості на робочому місці, що може призвести до неповної зайнятості або безробіття.

Важливо зазначити, що ці проблеми можуть відрізнятися залежно від індивідуальних обставин і досвіду людини.

СКЛАДНОЩІ З ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Експерти Програми реінтеграції ветеранів IREX, відповідно до результатів проведених ними досліджень, виділяють такі основні складнощі ветеранів та ветеранок у сфері психічного здоров'я:

- думки про самопошкодження, що з'являються час від часу;
- часте відчуття страху або тривоги;
- складнощі з засинанням щонайменше кілька разів на тиждень.

Серед розладів психічного здоров'я найчастіше спостерігаються: посттравматичний стресовий розлад;

- депресія;
- суїцидальна поведінка;
- розлади вживання алкоголю та інших психоактивних речовин;
- розлади адаптації;
- тривожні розлади.

Варто звернути увагу, що не кожна людина, яка має досвід участі у бойових діях або в інших подіях, пов'язаних з війною, матиме складнощі з психічним здоров'ям, а діагноз у сфері психічного здоров'я встановлює відповідна лікарська комісія. Більшість людей успішно інтегрують набутий травматичний досвід, який надалі не становить загрозу для їх повноцінного життя.

Досвід роботи Гарячої лінії кризової підтримки Українського ветеранського фонду дозволив уточнити проблеми, з якими стикаються українські ветерани та ветеранки, їхні родичі з початку повномасштабного вторгнення російських загарбників. Ось деякі з них:

- втома, виснаження, апатія, пов'язані з тривалою участю у воєнних діях;
- низька обізнаність ветеранів та ветеранок щодо можливих психологічних і психічних проблем; як наслідок – перебільшення або применшення значущості тих чи інших проявів для загального стану здоров'я і якості життя, відмова від кваліфікованої допомоги або, навпаки, стигматизація власного стану;

- недовіра до цивільних, а іноді і зневіра в людях, які не мали схожого досвіду, у тому числі – до профільних фахівців, які могли б надати допомогу і підтримку;
- залежність та співзалежність ветеранів і членів їхніх родин від вживання алкоголю та інших психоактивних речовин;
- сни про воєнні події, загиблих побратимів і посестер;
- раптові малоконтрольовані прояви агресії, дратівливість;
- почуття провини того, хто вижив, зокрема, перед рідними і близькими побратимів і посестер;
- проблеми у стосунках з партнером або партнеркою, зрада, розривання стосунків під час або після військової служби; порушення комунікації в парі і сім'ї, конфлікти, емоційна відстороненість;
- проблеми у перерозподілі соціальних і сімейних ролей після повернення;
- гіперболізоване почуття справедливості, з яким важко вживатися у цивільному житті, тунельне мислення;
- сильні переживання, пов'язані з прагненням і водночас неможливістю повернутися на передову, до прикладу, через стан здоров'я або вік;
- втрата (часткова втрата) емоційного зв'язку та підтримки від побратимів і посестер;
- невизначеність найближчого майбутнього, відчуття непотрібності, покинутості, беззмістовності життя, безперспективності, образи;
- емоційні проблеми та проблеми у стосунках, пов'язані з прагненням рідних і близьких пришвидшити реінтеграцію ветерана або ветеранки до цивільного життя;
- неможливість реалізувати себе у новому житті, відсутність потрібних для цього освіти, кваліфікації;
- відсутність підтримки і розуміння у близькому оточенні, відчуття самотності, потреба у спілкуванні;
- низька поінформованість рідних і близьких щодо потреб і проблем ветеранів та ветеранок, а також шляхів розв'язання цих проблем;
- тяжкі переживання втрати, горювання, неприйняття вибору людини стати військовослужбовцем, неприйняття жертви, ворожість до тих, чиї близькі вижили;

- невизначеність щодо долі зниклих безвісти захисників, власної подальшої долі, неможливість планувати життя;
- відчуття незадоволення, обурення через бюрократичні бар'єри на шляху оформлення статусу, інвалідності, отримання виплат, лікування поранень, організації поховання загиблих захисників;
- відчуття ізоляції у ветеранів та ветеранок, членів їхніх родин, протиставлення себе іншим, розділення на «ми» і «вони» - як з боку ветеранів і їхніх рідних, так і з боку оточення і суспільства в цілому;
- вторинна травматизація членів родин ветеранів через усвідомлення того, через що пройшла близька людина, через співпереживання проблем близької людини;
- відмова від допомоги, підтримки і соціального піклування через відчуття сорому, провини, а також відчуття, що «інші потребують допомоги більше, ніж я».

З цими та іншими проблемами стикаються сьогодні ветерани та ветеранки, члени їхніх родин, які телефонують на Гарячу лінію кризової підтримки Українського ветеранського фонду.

Важливо зазначити, що ці проблеми можуть відрізнятися залежно від індивідуальних обставин і досвіду. Саме тому так важливо, надаючи допомогу і підтримку, керуватися індивідуальним підходом і враховувати контексти кожної окремої життєвої ситуації.

Ми переконані, що досвід кожного ветерана чи ветеранки унікальний і неповторний, як і сама особистість. Разом з тим, ми сподіваємося, що описані у цьому розділі проблеми сучасних українських ветеранів і ветеранок допоможуть у кожному конкретному випадку краще зрозуміти і виокремити власні потреби, що, у свою чергу, дозволить ефективніше підготувати себе і своїх близьких до реінтеграції у цивільне життя.

Важливо усвідомлювати унікальні потреби українських ветеранів і ветеранок та проблеми, з якими вони та їхні близькі стикаються після звільнення з військової служби. Держава і суспільство повинні розбудовувати і постійно актуалізувати систему підтримки для ветеранів і їхніх родин, допомагати знаходити ресурси для подолання нових викликів, пов'язаних з поверненням до цивільного життя.

Наразі розбудову комплексної системи підтримки українських ветеранів очолює Міністерство у справах ветеранів України, яке має представництва в різних областях країни. А допоміжним інструментом інформаційної підтримки ветеранів стає платформа e-Ветеран.

«ДОРОЖНЯ КАРТА» У СИСТЕМІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ, МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ, ПСИХІАТРИЧНОЇ ДОПОМОГИ

ЩО СОБОЮ ЯВЛЯЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНА, МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНА ТА ПСИХІАТРИЧНА ДОПОМОГА?

Психологічна, медико-психологічна та психіатрична допомога - це різні форми допомоги людям з психологічними проблемами. Основні відмінності між цими формами допомоги полягають в особливостях професійної кваліфікації фахівців та видах допомоги, яку вони надають.

Психологічна допомога надається психологами, які мають вищу психологічну освіту та спеціалізацію в різних напрямках психології, таких як клінічна, соціальна, військова та інші. Психолог, використовуючи принципи психологічного консультування та психологічної корекції, допомагає людині впоратись з життєвими кризами, з проблемами у міжособистісному спілкуванні, опанувати методи саморегуляції тощо.

Медико-психологічна допомога надається медичними працівниками зі спеціальною підготовкою у сфері медичної психології. Вони можуть надавати психологічну допомогу та призначати ліки та інші медичні процедури, за потреби.

Психіатрична допомога надається психіатрами, які є лікарями та мають спеціалізацію в діагностиці та лікуванні психічних розладів. Вони можуть призначати ліки, проводити психотерапію та інші медичні процедури для лікування різних психічних розладів, таких як депресія, тривожність, шизофренія та інші.

Важливо розуміти, що звернення до психолога, лікаря-психолога, психіатра не означає, що людина "якась не така". Це - стигма минулого, яка стає не актуальною для сучасного суспільства.

Отримати консультацію фахівця у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки - це так само нормально, як звернутися за консультацією до стоматолога або юриста. А мати психологічні складнощі так само природно, як мати біль у спині або головний біль.

Також важливо пам'ятати, що наявність тих чи інших ознак або станів не обов'язково свідчить про розлад. Більшість сучасних лікарів погоджуються, що будь-які психічні прояви можливі й у здорової людини - до прикладу дисоціації, тривога, проблеми зі сном тощо.

Самі по собі симптоми не є підставою для встановлення психіатричного діагнозу. Тривожними маркерами, які свідчать про необхідність звернутися до лікаря, будуть значна тривалість певного стану та його вплив на якість життя.

«ДОРОЖНЯ КАРТА»

Нижче представлено «дорожню карту» у межах системи надання психологічної, медико-психологічної, психіатричної допомоги ветеранам і ветеранкам, членам їхніх родин із Гарячою лінією кризової підтримки як точкою входження.

Варто зазначити, що після звільнення з військової служби людина стає ветераном або ветеранкою, тобто цивільною людиною. Відповідно доступ до послуг у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки для ветеранів і членів їхніх родин здійснюється через цивільні системи та спеціально організовані структури допомоги ветеранам.

Незалежно від напрямку і спеціалізації, фахівці у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки працюють, спираючись на комплексний підхід. До прикладу, психіатрична допомога, як правило, супроводжується психологічною, що підвищує ефективність лікування. Так само психологи, які обізнані у питанні симптомів психічних розладів, у разі потреби, рекомендуватимуть звернутися за консультаціями до інших профільних фахівців.

Тому, якщо ви відчули потребу у допомозі, але не знаєте, до якого фахівця краще звернутися, - зверніться до будь-якого з перелічених або ж до сімейного лікаря за місцем реєстрації (тимчасової реєстрації).

ГАРЯЧА ЛІНІЯ



ЗАТЕЛЕФОНУЙТЕ

ГАРЯЧА ЛІНІЯ КРИЗОВОЇ ПІДТРИМКИ 0 800 33 20 29

ХТО НАДАЄ ПОСЛУГИ:
Психологи,
Кризові психологи

ЯКІ ПОСЛУГИ МОЖНА ОТРИМАТИ:
Невідкладна емоційна підтримка,
Кризова допомога,
Перша психологічна допомога.

Орієнтування, Інформування, Спрямування.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

ХТО НАДАЄ ПОСЛУГИ:
Психологи,
Психотерапевти,
Травма-
терапевти,
інші фахівці у
сфері психічного
здоров'я та
психосоціальної
підтримки.

**ЯКІ ПОСЛУГИ
МОЖНА
ОТРИМАТИ:**
перша психоло-
гічна допомога,
кризова допомога
та підтримка,
точкова або
тривала психоло-
гічна підтримка,
консультування,
психологічний
супровід, діагно-
стика, психо-
терапія, реабілі-
тація (психоло-
гічна складова).

МЕДИКО - ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

ХТО НАДАЄ ПОСЛУГИ:
Лікарі-психологи,
лікарі-психотера-
певти, інші
фахівці у сфері
психічного здо-
ров'я та психо-
соціальної під-
тримки, які мають
вищу медичну
освіту.

**ЯКІ ПОСЛУГИ
МОЖНА
ОТРИМАТИ:**
перша психоло-
гічна допомога,
кризова допомога
тривала психоло-
гічна підтримка,
психологічний
супровід, діагно-
стика, огляд,
психотерапія,
реабілітація
(медико-психо-
логічна складова).
медикаментозна
підтримка.

ПСИХІАТРИЧНА ДОПОМОГА

ХТО НАДАЄ ПОСЛУГИ:
Лікарі-психіатри,
мобільні мульти-
дисциплінарні
команди, інші
фахівці у сфері
психічного здо-
ров'я та психо-
соціальної
підтримки, які
мають вищу
медичну освіту.

**ЯКІ ПОСЛУГИ
МОЖНА
ОТРИМАТИ:**
кризова допомога
та підтримка,
точкова або
тривала
психіатрична
допомога,
консультування,
супровід,
діагностика,
огляд, реабіліта-
ція (психіатричн
складова),
медикаментозне
лікування.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ВІТЕРАНАМ І ЧЛЕНАМ ЇХНІХ РОДИН

ЯК ПІКЛУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ І БЛИЗЬКИХ

Піклування про себе і своїх близьких починається із самопомоги і самопідтримки: бути уважними і дослухатися до себе, покладатися на власні механізми саморегуляції та попередній життєвий досвід, практикувати самоприйняття, поглиблювати розуміння власних емоцій, за потреби використовувати вправи на регуляцію психоемоційного стану.

Зверніть увагу на те, що зазвичай дозволяє вам заспокоїтись, коли емоції беруть гору, коли наростає тривога, паніка. Напевно, ви вже маєте досвід, необхідний для опанування себе, налагодження комунікації з тим, хто важливий для вас.

Людині потрібна людина, адже ми - істоти соціальні. Підтримка оточення (рідних і близьких, друзів, колег, побратимів, посестер, просто однодумців) - потужний чинник підтримання психологічного здоров'я і благополуччя.

Якщо такої підтримки немає - і це нормально, так може бути - то варто шукати її у фахівців, які надають психологічну допомогу та підтримку: психологів, соціальних працівників, волонтерів.

Також у пригоді стануть групи психологічної підтримки і взаємопідтримки. Свою ефективність довели також групи підтримки для ветеранів і ветеранок у форматі «рівний-рівному».

Важливо розуміти, що психологи не дають порад. Вони допомагають людині віднайти її власне рішення в тій чи іншій ситуації. Також психологи надають емоційну підтримку: можливість бути почутим, відчути прийняття і небайдужість до ваших проблем.

Ви завжди можете звернутися за підтримкою на Гарячу лінію Українського ветеранського фонду:

0 800 33 20 29 (цілодобово, безоплатно, конфіденційно).

ВІД СТИГМИ - ДО УСВІДОМЛЕНОГО ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

Раніше вже наголошувалось: не кожна людина, що пережила травматичний досвід, обов'язково матиме складнощі з психічним здоров'ям. Більшість людей, завдяки природній адаптивності, саморегуляції та підтримці, успішно інтегрують травматичний досвід і живуть наповненим життям.

Досвід долання складних подій життя пов'язують зі здатністю людини бути терпимою до невизначеності: ви не можете раз і назавжди здолати трагедію чи життєву кризу і надалі гарантовано мати «спокійне життя». Ви кожного разу глибше знайомитесь з самим собою в нових ситуаціях, що дає поштовх опанувати ширші можливості.

Це, ймовірно, кращий шлях: замість лише будь-яким чином запобігати негативним наслідкам перенесених подій, спрямувати сили і енергію на підтримання позитивних проявів, включити (інтегрувати) новий досвід до змінених реалій власного життя.

Варто розуміти - індивідуальні особливості людини, її унікальний шлях та специфічні події життя безпосередньо впливають на швидкість адаптації до травматичних (складних життєвих) подій. Кожний має свій темп і внутрішнє відчуття плину часу. І кожний по-різному долає період перетворення власного життя: перехід від того, як було - до того, як буде. Тож цей період займатиме стільки часу, скільки буде потрібно саме вам.

Таке долання триває як процес, своєрідний розвиток: від умовної точки, коли ви стикаєтесь з подіями (складними, критичними, трагічними, травматичними), далі проходите ці події на індивідуальному рівні екстремального реагування («виживаєте»), дієте за ситуацією, обираєте певний шлях і переконуєтесь, що ці дії дозволили опинитись у тій точці, де ви зараз є.

Саме тут варто звернути увагу, що особливого ви набули (нового/незвичного/неочікуваного), де проявили себе найкраще, де могли діяти конструктивніше.

Кожна людина унікальна, а її досвід неповторний. До прикладу, ветеран і ветеранка мають досвід участі у бойових діях, сформований «військовий» спосіб мислення і поведінки, які згодом стають автоматичними, домінуючими (розум і тіло підготовлені до ведення бойових дій) і за умов війни рятують життя.

Проте цей спосіб мислення має переглядатися, корегуватися, удосконалюватися після повернення відповідно до вимог цивільного життя.

Разом з тим, якщо вам вдалося адаптуватися до невпорядкованих, небезпечних, критичних умов війни, більш того - вам вдалося вижити! - то будьте впевнені, що ви здатні перелаштуватися і на цивільні умови, до яких повернулися. Фактично кожен з вас вже впорався - гідно впорався з викликами війни. Хіба після цього досвіду є щось таке, що вам було б не під силу?

Те саме стосується і родини ветерана чи ветеранки. Раніше ви мали якісь критерії, за якими ставало зрозуміло, що він (вона) вас любить, хоче бути поруч. Після повернення способи налагодження стосунків і взаємодії в родині переживають свої зміни: вони змінюються з урахуванням специфіки пережитих подій, тих трансформацій (змін), яких зазнає кожний з партнерів.

Як жити, коли так, як раніше, не виходить, а як по-новому - уявлення ще не сформувалось? Як врахувати мінливість повсякдення? Єдиної правильної відповіді немає і бути не може. Кожний обирає свій шлях, виходячи з внутрішніх і зовнішніх умов.

Опорою у формуванні власного шляху може стати наступний підхід:

- власне відчуття критичності чи некритичності ситуації (в екстремальних подіях (а саме такою є війна) немає можливості роздумувати - дії передують; але якщо є час на думки і аналіз (в цивільному житті) - значить є сенс здійснити вибір «як на краще»);
- звертання уваги на людей і найближче оточення (перебування в колі таких людей), думки та вчинки яких оцінюються як бажані (конструктивні);
- формування перспективної картини - певної програми власного майбутнього, до якого вам «варто рухатись!».

В життєвих подіях, що змушують вас проходити серйозні випробування, існує прихована можливість розвитку: страждання виступає, з одного боку як біль і відсутність контролю, з іншого - як оптимізм у зародженні та освоєнні нового потенціалу. Адже в критичних умовах ви певно відкрили у собі такі здібності і можливості, про які раніше і не знали. Ваше намагання повернути контроль - то природна реакція на випробування в житті людини, той рух, який, на початковому етапі, може робитись маленькими кроками (вони додаватимуть впевненості), аж поки не виробиться внутрішнє переконання - «я можу впливати на своє життя».

Створюються умови, коли ви наче відкриваєте «новий простір себе»: навички планувати на «зараз і тепер», миттєво реагувати на хаотичні події для впорядкування власного життя, долати нелегкі емоційні стани тощо. Тут доцільно усвідомити - що ви ВЖЕ робите такого, що раніше не робили, а зараз засвоїли і «виходить добре» (чи, принаймні, дозволяє «не зупинятись, рухатись»).

Важливо: новий досвід не перекреслює все звичне у вашому житті, він органічно включається, «додається» (на рівні переосмислення і сприйняття) до вже наявних способів життєвого «руху». Тут відшукується відповідь на питання «Чому саме я навчився у бойових (важких, травматичних) умовах, що саме сприяє поводитись так само і тепер?». Іноді така поведінка необхідна і дозволяє вдало діяти в небойових умовах, а іноді - цей бойовий вишкіл зовсім не на користь. Отже, є сенс у пошуку нових інтересів, нового призначення і покликання, що надихатимуть і спрямовуватимуть вже в небойових умовах.

Удома важко пояснити оточенню (людям без бойового досвіду), що траплялося у бою, як і які ухвалювалися рішення, у чому була їх необхідність. Розмірковування цивільних щодо воєнних подій можуть викликати у ветерана чи ветеранки різний спектр емоцій - злість, розпач, жах, жаль - і разом з тим, ініціювати «прискорення» для кращого опанування себе в змінених умовах вже невійськового життя, для пошуку успішної самореалізації.

Власні, на перший погляд, обмеження стають можливостями, бо окреслюють точки особливої уваги: на що вам варто спрямувати зусилля (врегулювати емоції, обрати бажану модель поведінки, налагодити стосунки і т.ін.), що саме є найбільш актуальним для вирішення на даному етапі та створюватиме фундамент розвитку себе як особистості.

Слід окремо зазначити про особливе явище в житті ветеранів і ветеранок (до речі, це так чи інакше стосується усіх, хто відчуває на собі вплив війни) - явище «подвійного переходу». Спочатку - від мирного життя (або подій без повномасштабної війни) на повністю воєнний лад, і вдруге - перехід від активних воєнних подій до умов небойового характеру.

Обидва перехідні періоди поєднує декілька особливостей:

- різка (неочікувана) зміна подій, коли ви змушені діяти відповідно до ситуації (орієнтуючись на попередній життєвий досвід);
- намагання призвичаїтись, знайти свою нішу в незвичних умовах;
- вироблення спонтанної (інтуїтивної) поведінки як реагування на навколишні події, взаємини, людей;
- опанування ситуацією, що змінилась, коли ви призвичаїлись та виконуєте щоденні дії, робите те, що маєте робити.

Тут вам варто прослідкувати ось ті «позитивні дрібниці», що, з одного боку, є свідченням - «йду правильним шляхом», а з іншого, вони підкреслюють внутрішній стан самовідповідності - де, в яких обставинах ви відчуваєте себе більш-менш (або й повністю!) нормально (доречно, згідно з подіями), хоча і

стикаєтесь з кардинально іншими умовами і явищами, відмінними від попереднього життєвого досвіду.

У бойових умовах ви «додаєте» до вже наявних навичок нові: мирна професія «приломлюється» згідно з вимогами війни або засвоюється зовсім нова, суто військова справа. Та попередній досвід залишається з вами і є основою виживання - «загострюються» (стають актуальними наявні або опановуються додаткові) певні навички, що дозволяють вам досягати успіху у бойових діях.

У небойових обставинах, після закінчення участі у війні, ваші набуті навички не мають виконувати роль зайвого вантажу - скоріше, це цінний досвід, що дає перевагу і має бути адаптований для «другого переходу». Для кожного чи кожної тут проявиться своє. Знову може змінитись сфера діяльності: навички військової професії знадобляться в умовах безпеки чи мирного часу, або й інший варіант - загалом зміняться професійні пріоритети і цінності під впливом війни, і ви «знайдете себе» в чомусь зовсім відмінному від попередніх сфер зайнятості. Чи ще варіант - підлягатимуть змінам функції опанованої військової справи: актуальним стане передача бойового досвіду молодим бійцям, до прикладу.

ТОЧКИ ОПОРИ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Гаряча лінія кризової підтримки Українського ветеранського фонду створена як інструмент допомоги людям, які відчули на собі вплив війни та покликана надати першочергову підтримку ветеранам, ветеранкам і членам їх родин у кризових ситуаціях.

Практика і традиція звертатись по допомогу і підтримку до спеціалістів галузі психології (в т.ч. медико-психологічної і психіатричної галузей) у нелегких обставинах життя вже робить впевнені кроки в українському суспільстві. Це той ресурс, який є уособленням соціальної природи людини і теперішнього розвитку держави й усього українського суспільства.

До початку повномасштабної війни мало хто міг спрогнозувати, що суспільні інститути сфери допомоги і підтримки (зокрема, психологи, лікарі, волонтери та ін.) зможуть адекватно прореагувати на усі соціальні та психологічні виклики війни та дієво їх долати.

У важкій для себе життєвій ситуації рефлексивно і спонтанно людиною формується соціальне коло взаємопідтримки, яке (через соціальну взаємодію, інформаційний обмін та ін.) не лише має протидіяти проблемам, що виникають, але й створює нові можливості життя і діяльності.

Долання наслідків складних подій життя передбачає використання усіх потенційних можливостей. А це ті точки опори, які є системними і багатозаровими (дозволяють долати несприятливі обставини і розвивати сприятливі сценарії подій).

Я + Я - опора на самого себе.

Ви уважно відстежуєте нові потреби та ідеї, що створюють і підтримують особистісний ресурс. Рушійною силою тут слугує бажання справитись з проблемами, що виникли. Окрім того, у вас є попередній досвід долання проблем або хоча б присутність розуміння «я щось подібне вже проходив(ла)/ долав(ла)».

Я+ інформація - пошук і відбір ідей, можливостей, напрямків діяльності, що сприяють самопомозі, самопідтримці та саморозвитку.

Знадобиться усе, за що «чіплятиметься ваше око!» До прикладу, частина цього путівника присвячена інформуванню щодо можливостей самопомози: окремо зібрані вправи, що дозволять опанувати себе і свої стани у важких ситуаціях. Або інформація ширшого, вже соціального контексту: яким чином і де можна отримати допомогу чи підтримку, досвід ветеранів і ветеранок, членів їхніх родин у подоланні схожих складних життєвих ситуацій, ідеї щодо самореалізації тощо.

Я+ родина і найближче оточення - опора на людей, яким ви довіряєте і хто здатен зрозуміти вас.

Люди, що поруч з вами - вагомий ресурс. Навіть виживати варто заради когось близького - тим більше долати труднощі. Або, навпаки, всупереч, наперекір усім - все суто індивідуально. Треба лише навчитись «вихоплювати» ту ресурсність: батьки, діти, кохані - можуть стати міцним емоційним тилом; побратими, посестри - і в цьому процесі (долання, зміцнення) «триматимуть стрій» разом з вами.

Я+ професійні підтримуючі структури і програми - опора на створені державою, громадами, громадськими об'єднаннями та донорами ініціативи у вигляді сервісів і послуг для ветеранів і ветеранок, членів їх родин щодо формалізованого кола підтримки та допомоги.

Тут ми можемо бачити багато різних прикладів.

Гарячі лінії підтримки (на кшталт Гарячої лінії кризової підтримки Українського ветеранського фонду 0 800 33 20 29), на які можна звертатись за фаховою консультацією чи психологічною допомогою невідкладно, тут і тепер (тим більше, коли є кризовий запит). Групи підтримки для тих, хто пережив важкі, травматичні події, які дають можливість побути серед людей зі схожим досвідом, отримати коло спілкування, взаємопідтримку та турботу вже в рамках соціальної взаємодії.

Програми реінтеграції ветеранів і ветеранок, членів їх родин, що дозволяють набути нову професію; започаткувати, розвинути власний бізнес; сформувані можливості щодо працевлаштування; отримати предметні медичні послуги й послуги реабілітації тощо.

Я + фахівець - опора на допомогу і підтримку спеціалістів галузі психології.

Фахівці (психологи, психотерапевти, психіатри) можуть надати професійну допомогу у кризовій ситуації; у випадках, якщо ви тривалий час спостерігаєте в себе тривожні ознаки, які впливають на якість вашого життя.

До кого з них ви б не звернулися, фахівець зорієнтує вас, які додаткові профільні консультації варто отримати. Спеціалісти у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки працюють комплексно, тому звернення до фахівця суміжного профілю може стати першим ефективним кроком на шляху отримання кваліфікованої допомоги.

Описана системність і багат шаровість умовно розділених точок опори при доланні складних подій життя, ніби страховка і механізм компенсації: при відсутності можливості спертись на себе, до прикладу, може спрацювати інша точка опори: «найближче оточення» чи «інформація», чи «професійні підтримуючі структури і програми», чи «фахівці» і навпаки. Тобто створюється своєрідний простір, що взаємодоповнює, в якому завжди можна знайти точку опори.

ГРУПИ ПІДТРИМКИ І ВЗАЄМОПІДТРИМКИ

Групи підтримки - це групи людей, які збираються разом, щоб запропонувати емоційну, соціальну та інші види підтримки один одному. Зазвичай вони формуються навколо спільного досвіду чи виклику, наприклад, наслідки воєнних дій у країні. Учасники групи діляться своїм досвідом, почуттями та знаннями, проявляють емпатію, співпереживають і підтримують один одного.

Групи підтримки важливі з кількох причин.

По-перше, вони створюють безпечний і приймаючий простір, де люди можуть ділитися своїми труднощами та проблемами і не боятись стигматизації чи дискримінації.

По-друге, групи підтримки надають можливість підтримувати зв'язки з іншими, хто переживає подібний досвід. Це може забезпечити відчуття нормалізації та зменшити відчуття самотності чи ізоляції.

По-третє, групи підтримки можуть допомогти людям розвинути відчуття розширення можливостей і контролю над ситуацією. Коли члени групи діляться своїм досвідом і навчаються у інших, то можуть краще зрозуміти власну ситуацію та відчувати себе більш підготовленими, щоб впоратися з нею.

На сьогодні в межах діяльності Гарячої лінії кризової підтримки Українського ветеранського фонду на постійній основі діє декілька груп підтримки для ветеранів та їхніх родичів; для людей, які втратили близьких; для кожного українця і кожної українки, які потерпають від наслідків війни.

Поряд з індивідуальними консультаціями телефоном ми пропонуємо українцям і українкам емоційну підтримку у груповому форматі. Групові консультації, які надають психологи нашої лінії, дозволяють допомагати більшій кількості людей, які постраждали від наслідків війни.

Загалом групи підтримки можуть бути неоціненним ресурсом для людей, які стикаються з широким колом проблем. Вони створюють сприятливе середовище, де люди можуть спілкуватися з іншими, ділитися своїм досвідом, отримувати нові ідеї, розширювати власні стратегії подолання кризових подій, встановлювати нові контакти.

ВПРАВИ ДЛЯ САМОДОПОМОГИ ТА САМОПІДТРИМКИ

Як зазначалося вище, піклування про себе і своїх близьких починається з самодопомоги і самопідтримки. Отже, ми пропонуємо вам прості вправи, які можуть бути помічні в різних життєвих і кризових ситуаціях. Наприклад, коли вам тривожно, важко стримати емоції, коли ви відчуваєте втому, виснаження, маєте труднощі із засинанням тощо. У такому разі помічними будуть прості вправи, які неодноразово доводили свою ефективність. Можливо, що для їх засвоєння вам потрібен буде деякий час, але витрачені на це зусилля, скоріше за все, будуть варті отриманого результату.

Опановуючи вправи, варто звернути увагу на таке:

- намагайтеся виконувати вправи із задоволенням;
- вибирайте з переліку ті, що підходять особисто вам;
- деякі вправи, для отримання від них ефекту, вимагають регулярного виконання, тож повторюйте їх час від часу: спочатку це потребує певного самоконтролю, але потім це ввійде у звичку, автоматизується;
- вправи можна комбінувати: якщо ви забули послідовність чи елементи вправи - не гарячкуйте, а зробіть те, що пам'ятаєте; у будь-якому разі це не зашкодить, а буде помічним;
- у цьому путівнику ми пояснюємо, як ЦЕ працює і в ЯКИХ ситуаціях; якщо ви потребуєте додаткових роз'яснень, то варто запитати про це у вашого психолога або зателефонувати на Гарячу лінію кризової підтримки Українського ветеранського фонду: 0 800 33 20 29.

Для зручності ми поєднали вправи для самодопомоги та самопідтримки в кілька блоків:

- Якщо ваш стан гострий
- Вправи на повсякдень
- Вправи для самовідновлення та збільшення ресурсу
- Вправи для повернення контролю

А. Якщо ваш стан гострий

Якщо ваш стан гострий і вам потрібна допомога тут і тепер, то для саморегуляції корисними можуть бути такі вправи, в основі яких простий фізіологічний механізм.

Наш мозок постійно отримує інформацію про стан усіх внутрішніх органів та скелетних м'язів. Коли людина відчуває стрес, її м'язи напружуються, а серце б'ється сильніше, що підсилює загальне напруження організму. Якщо ж вдасться розслабити м'язи і заспокоїти дихання, то заспокоюється і мозок, в результаті стихають емоції.

Дихальні практики є однією із найдревніших форм зняття напруги й встановлення тіснішого контакту з почуттями. Мабуть, ви помічали, що в моменти, коли нас захоплюють сильні почуття нерідко відбувається затримка дихання, тому і контролювати свої переживання ми можемо за допомогою дихання, рухів тіла, пов'язаних з диханням, зробивши їх збалансованішими і ритмічнішими. Такі прості вправи дозволять вам заспокоїтися, відчути себе сильнішим.

Вправа «Спостереження за процесом дихання»

Спостерігайте за своїм диханням. Не робіть його глибшим або інтенсивнішим, не змінюйте ані темп, ані ритм. Просто спостерігайте.

Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте: коли ви вдихаєте повітря, носом відчуваєте його холод і видихаєте вже нагріте.

Поспостерігайте, як здійснюються ваші груди, коли наповнюються легені. Важливо не докладати жодних зусиль.

Тепер спробуйте короткий вдих носом, пауза, видих через рот, вдвічі довший. Впродовж всього дихального циклу спостерігайте за відчуттями.

Під час спостереження варто додати легке простукування долонями по плечах, колінах, області ключиці. Це поверне тілу відчуття його кордонів, а відповідно, і відчуття контролю.

«Надування кульки»

Спокійно дихайте. Очі закриті. Уявіть, що надуваєте повітряну кульку. Дихання стає трохи глибшим, але не дуже, бо в результаті гіпервентиляції може виникнути запаморочення.

Зверніть увагу на уявну кульку, яку ви надуваєте. Ось вона змінює свою форму, колір стає менш інтенсивний, вона росте на очах, її обриси м'які та плавні.

Потім можна відпустити кульку летіти.

«Стабілізація дихання»

На вдиху, коли легені заповнені повітрям, затримайте дихання на 1-2 секунди, перш ніж почнете робити видих. Повторіть вправу 10 разів.

Потім виконайте схожу вправу, але тепер затримайте дихання на видиху, перш ніж зробите наступний вдих. Повторіть вправу 10 разів. Зверніть увагу на свої тілесні відчуття.

Зверніть увагу, чи є ваш вдих коротшим ніж видих, або навпаки? Спробуйте зробити вдих і видих однаковими по часу.

«М'яч»

Уявіть, що у Вас у руках м'яч. Зробіть глибокий вдих. Уявіть, що м'яч пробили і зі звуком «с-с-с» починайте випускати потроху повітря з легенів, одночасно показуючи руками, як зменшується м'яч.

«Рубання дров»

Сядьте на край стільця. Руки опущені, пальці зчеплені в замок. Підніміть руки вгору, глибоко вдихніть, прогинувшись трішки назад. Різко видихаючи, зі звуком «ха!» нахиліться, опустіть руки, як під час удару сокирою і відразу підніміть їх угору. Повторіть 5-10 разів.

Дуже важливо, щоб звук «ха!» був результатом різкого видиху, ішов із грудної клітки.

Прогресивна м'язова релаксація

У положенні сидячи зосередьте увагу на м'язах стегон. Випряміть обидві ноги перед собою. Напружте ноги та стегна, потримайте у напруженні та розслабте.

Стисніть кисті в кулаки. Потримайте, розслабте.

Підніміть плечі вертикально в напрямку до вух. Потримайте, розслабте. Посміхніться настільки широко, наскільки можете. Потримайте, розслабте. Міцно замружте очі. Потримайте, розслабте.

За інерцією м'язи розслабляються ще більше і відчуваєте розслаблення всього тіла.

«Тут і зараз»

Спокійно дихайте. Поки ви дихаєте, озирніться. Поряд з вами обов'язково знайдуться об'єкти, які привернуть вашу увагу: фактура підлоги, колір чашки та малюнок на ній, зелений листочок, який тремтить за вітром, квітка з її пелюстками і тичинками. Було б добре зустрітися очима з людиною, яка знаходиться поруч. Ще краще, якщо є можливість, взяти цю людину за руку і відчути її тепло, м'якість шкіри, зморшки на ній, твердість нігтів, їх форму. Візьміть в руки будь-який предмет. Це може бути невеличка іграшка, камінець, яблуко тощо. Яка температура цього предмету? Фактура? Вага? Він м'який чи твердий? Вам приємно його тримати? Ви можете просто доторкнутися до стіни, погладити її, порозглядати, звернути увагу на колір, фактуру.

«Хвилинна релаксація»

Емоції та м'язова мускулатура тісно пов'язані між собою. Ми звикли думати, що ми посміхаємося, тому що нам добре, і плачемо, тому що нам погано. Але все може бути і навпаки: добре, саме тому, що ми посміхаємося, і погано, тому що плачемо.

Зосередьте свою увагу на обличчі. Повністю розслабте його м'язи. Відчуйте, як воно наливається тяжкістю, теплом. Ваше обличчя втрачає пружність і «опускається» під дією гравітації. Куточки губ злегка розсуваються в сторони, легка посмішка з'являється на вашому обличчі. Зупиніться в такому стані поки не відчуєте, як тіло відреагувало на вашу посмішку. Це радість та легкість. Де б ви не були, завжди можна виконати вправи, які допоможуть стабілізувати ваш гострий стан. Тільки-но зростає напруга, пригадайте цю вправу.

«Метод рахунку»

Якщо відчуваєте сильну тривогу або приступ панічної атаки, то рахуйте будь-які предмети, які є в вашому полі зору. Рахуйте, наприклад, чашки на кухні або дерева в парку. Можна рахувати навколо себе предмети певного кольору. Також можна пригадати таблицю множення.

«П'ять пальців»

Стисніть зі всієї сили кулак і потримайте вісім секунд. Відпустіть стиснення, але кулак залиште. Тепер, починаючи із мізинця, розкривайте кулак таким чином:

1. мізинець - пригадайте, на що ви найбільше любляете дивитися;
2. безіменний - пригадайте, який звук (які звуки) ви найбільше любляете слухати;
3. середній - пригадайте, що ви найбільше любляете відчувати на дотик;
4. вказівний - пригадайте, який найбільше ви любляете запах;
5. великий - пригадайте, що найбільше ви любляете на смак.

Ваша долоня розкрита - тепер просто потріть долоні між собою.

Б. Вправи на повсякдень

Щоб відчувати себе стійким до повсякденних стресів, знаходитись в стані, коли ми найбільш уважні до ситуацій та до людей, найлегше навчаємось чомусь новому, варто вибрати собі кілька вправ із запропонованих нижче та робити їх із задоволенням кожного дня. Це займе 5-10 хвилин в день, але принесе відчуття спокою і стабільності. Чимало фізичних реакцій людини здійснюється ніби автоматично, без особливого контролю. Тож коли емоції беруть гору, корисно зупинитися на хвилину і поспостерігати за своїми фізичними відчуттями ніби збоку, поглянувши в дзеркало. Емоції і тіло пов'язані, тож, впливаючи на тіло, ми заспокоюємо емоції, і навпаки. Вправи, які наведено нижче, будуть ефективні за умови їх регулярного виконання.

Дозвольте собі одну зайву хвилину в ліжку. Коли ви прокинулись, не варто підскакувати, навіть за годинником. Потягніться кінцівками, начебто ви кіт чи пантера. Де ви бачили кота, що підскакує після сну? Хто-хто, а коти точно можуть дати нам урок спокою.

«Вранішній душ»

Дозвольте собі дві зайві хвилини в душі. У цей час спостерігайте, як вода стікає по вашому тілу. Усвідомлюйте температуру води, і як вона змінюється, стікаючи донизу: гаряча на плечах, тепла на животі і спині, прохолодніша на ногах. Співайте в душі! Будь-що - рок, романс, естраду, народні або інші пісні. Як не можете співати самі, увімкніть музику і підспівуйте. До прикладу, ось цю чудову пісню:

Ой у лузі червона калина похилилася,
Чогось наша славна Україна зажурилася.
А ми тую червону калину підіймемо,
А ми нашу славу Україну, гей, гей, розвеселимо!

«Неведуча рука»

Один чи кілька разів на день робіть щось неведучою рукою: якщо ведуча рука у вас права, то робіть лівою; якщо ж ведуча рука ліва, тоді правою. Можна спробувати у такий спосіб помити посуд, розмішати цукор у каві, їсти, тримаючи виделку в іншій руці.

«Вогник свічки»

Трихвилини на день дивіться на полум'я свічі. З'ясуйте, скільки свічки згорає за три хвилини, і помітьте ризиком. Запаліть свічку і просто дивіться на її полум'я. Не варто зупиняти думки, які з'являються, - просто спостерігайте, як вони плинуть між вами та свічкою. Коли свічка догорить до риски, задуйте її.

«Чашка»

Коли миєте посуд, наприклад, чашку, то думайте тільки про цю чашку. Зосередьтеся тільки на діях та на самій чашці. Зазвичай ми не звертаємо увагу на те, як ми миємо чашку, бо це - автоматичні дії. Але якщо ви зможете декілька днів поспіль зосереджуватися на процесі миття чашки, то це допоможе повернутися мозку зі світу фантазій, неприємних думок, до «тут і зараз». Людина не може змінити минуле, і майбутнє їй теж не відоме. Зараз є тільки ця конкретна річ - чашка у ваших руках.

«Пульсуючий душ»

Відомий американський психотерапевт та ветеран Пітер Левін переконаний, що психологічна травма відбувається через незавершену інстинктивну реакцію тіла на травматичну подію і саме повернення собі тілесних відчуттів може значно поліпшити психологічний стан людини. Ось вправа із його книги, що допоможе відновити порушений зв'язок між тілом, свідомістю та духом. Щодня приймайте легкий десятихвилинний душ, що пульсує (для цього потрібно душеву насадку з режимом пульсування). Підлаштуйте душ до комфортної температури та комфортного рівня інтенсивності. Повністю сконцентруйте свідомість на ділянці тіла, на яку зараз ритмічно падає вода. Повертайтеся, спонукаючи свідомість переходити від однієї частини вашого тіла до іншої.

Притисніть до насадки для душу тильний бік рук; потім – долоню та зап'ястя; потім – обличчя з обох боків, плечі тощо. Постарайтеся включити у цей процес ті частини тіла, з якими вам хочеться це зробити. Звертайте увагу на відчуття. Відстежуйте його, звертайте увагу на те, як воно змінюється. Одночасно промовляйте: «Це моя долоня (плече, обличчя...), Я відчуваю свою долоню (плече, обличчя..).Моя долоня (плече, обличчя..) належить мені. Моя долоня (плече, обличчя..) - це частина мого тіла».

С. Вправи для самовідновлення та збільшення ресурсу

На певному етапі відновлення після служби може з'явитися відчуття втрати сил, зневіри. Не варто ігнорувати ці відчуття. Краще «подивитися їм в обличчя» і розібратися, чому вони виникають. У певних випадках, якщо такі стани затягуються надто довго і заважають жити повноцінним життям, варто звернутися за консультацією до фахівця. Вправи, що наведені нижче, допоможуть зрозуміти свої стани краще. Психологічні ресурси особистості - це те, що допомагає людині зберігати душевну рівновагу за складних життєвих обставин. Час від часу ми звертаємося до наших ресурсів і як дбайливий садівник ростимо свій сад. Наведені нижче вправи також допоможуть поновити психологічні ресурси

«Мережа підтримки»

В різних життєвих ситуаціях нам важливі люди, котрі могли б підтримати нас, проявити повагу і турботу. Їх проста присутність поруч заспокоює, вселяє в нас надію та віру. Коли нам важко, то здається, що коло нашої підтримки звужується, але ми можемо цілеспрямовано, активно звертатися за допомогою. У цій вправі ми пропонуємо згадати всіх людей, до котрих можна звернутися за допомогою. На першому етапі роботи складіть список людей, котрі є в вашому оточенні. Це повинен бути великий список і в нього можуть увійти родичі, друзі, знайомі, вчителі, колеги, психолог (психотерапевт), духовні вчителі та наставники, представники певної професійної чи іншої суспільної групи, до якої ви належите, групи за інтересами, група зустрічей тощо. Далі візьміть олівці і аркуш паперу. У центрі аркуша зобразіть себе (можна символічно) або виберіть предмет, який би символізував вас. Розмістіть всіх людей, які ввійшли у ваш список, навколо себе. Чим ближчі ви емоційно, тим ближче до себе розмістіть цю людину. Створіть за допомогою кольору чи матеріалів (нитки, мотузка, ремінь, ланцюжок, волосінь, струна та ін.) ті зв'язки, які існують між вами. Ви можете малювати або використовувати символічні предмети. Колір лінії та фактура матеріалу повинна відображати силу і міцність ваших емоційних зв'язків. Коли завершите роботу, подивіться на те, що вийшло, і опишіть свої враження. Як сприймається створене сплетіння: міцне, слабке, досить велике, маленьке? Намагайтеся згадати деякі ситуації, коли ви потребували такої зовнішньої підтримки. Чи мали ви можливість скористатися цією підтримкою? Чи шукали ви підтримку? Чи говорили про її необхідність? Якщо ні, то чому? Чому виділені вами зв'язки важливі для вас?

Подумайте, як би ви могли посилити чи покращити наявну у вас мережу підтримки та зробіть відповідні зміни у вашому зображенні мережі так, щоб вона стала для вас комфортнішою. Що ви можете зробити для покращення цієї мережі у реальному житті? Продумайте перших декілька кроків? До кого ви могли б звернутися ще? Можливо вже настав час, щоб зустрітися, поговорити по телефону, написати SMS?

«Відновлення будинку»

Попередження! Якщо ви втратили домівку через воєнні дії, вам може бути неприємно виконувати цю вправу. Тоді обмініть її увагою і рухайтесь далі. Важливо дослухатися до себе і своїх відчуттів. Разом з тим, якщо ви не відчуваєте супротив, то ця вправа може бути корисною для відновлення сил.

Уявіть, що ви опинились біля старого покинутого саду, в центрі якого стоїть будинок. Ви підійшли до високого заржавілого паркану. З силою натиснули на двері воріт, і вони зі скрипом відчинились.

У центрі ви бачите покинутий, занедбаний від часу будинок. Відчиніть двері та зайдіть усередину. Уважно роздивіться запилені від часу кімнати навколо.

Поміркуйте, яким може стати цей будинок, якщо ви наведете там лад. Старий паркет скрипить під ногами, але ви підійшли до вікна та побачили вдалечині гори, річку, сад у дворі. Зробили вдих та видих – і взялися за роботу.

Час ремонтувати будинок. Ви виносите бруд та мотлох з будинку, замінюєте де потрібно паркет, змащуєте мастилом скрипучі двері, фарбуєте стіни у той колір, який вам до вподоби. Миєте вікна, підмітаєте та миєте підлогу, витираєте пил навкруги.

Збираєте старе листя у саду та помічаєте під ним рослини, що проросли. Поливаєте рослини та дерева. Починаєте облаштовувати все в будинку та навкруги. Це – ваш будинок, і лише ви обираєте яким він має стати. Обираєте меблі для саду. Яким би ви хотіли бачити свій сад? Чи буде у вашому саду стояти альтанка? Чи буде він прикрашений статуями? Які квіти ви б хотіли бачити у своєму саду? Які мають бути кольори цих квітів? Висадіть ці квіти.

Все зроблено і настав час відпочинку. Ви вмикаєте світло у будинку, перевіряєте воду у крані – все працює. Ви застилаєте свіжою скатертиною стіл, ставите вазу з квітами в центрі столу, вдихаєте їхній аромат. Навколо вас – затишок, чистота та спокій. Ви розпалюєте каміні і чуєте, як тріщать дрова, робите собі чашку ароматного напою.

«Кімната відпочинку»

Кожному з нас потрібна кімната відпочинку - тихий куточок всередині самого себе, схожий на глибини океану, що завжди нерухомі і спокійні, навіть у найсильніший шторм на поверхні. Ця кімната відпочинку створена вашою уявою, здатна знімати напругу, тривогу, стрес, відновлювати сили, дозволяє краще справлятися з повсякденними турботами.

У кожного з нас є деякий прихований центр, що завжди знаходиться в стані спокою, подібно центру осі колеса, що рухається. За допомогою уяви знайдіть свій центр всередині себе. Періодично «подорожуйте» туди час від часу для відпочинку, відновлення сил і поповнення запасів життєвої енергії.

Уявіть для себе цю затишну кімнату. Обладнайте цю кімнату так, як вам подобається. Підберіть улюблені кольори. Сформуйте приємний інтер'єр. Виділіть у кімнаті місце, де ви любляете знаходитись. Поставте улюблене крісло. Головне – затишок, спокій, краса.

Через невелике вікно видно прекрасний пейзаж. Уявіть цей пейзаж (це може бути, наприклад, морський пляж, на який накочуються повільні хвилі, але шуму прибою не чути). Домалюйте у своїй уяві пейзаж, який вас надихає. Звертайте увагу на кожну деталь, на будь-яку дрібничку. Зробіть все, щоб вам там було приємно знаходитись.

Побудьте в уяві у «своїй кімнаті». Поспостерігайте за собою, відчуйте себе, відчуйте своє спокійне дихання. От ви і створили для себе безпечне місце. Тепер у будь-які хвилини внутрішнього напруження чи роздратування ви можете, скориставшись уявою, переноситись у створене вами місце для заспокоєння та вирівнювання свого психоемоційного стану.

Кожного разу, за бажанням, ви можете у кімнаті щось змінювати: чи то переставляти умовні меблі, чи змінити кольори, чи додати ті деталі, які приносять радість та задоволення.

«Сканування тіла»

Цю вправу можна виконувати сидячи чи лежачи. Якщо ви сидите, то особливо не напружуйтесь, або виконуйте цю вправу лежачи.

Зробіть кілька спокійних вдихів та видихів, а потім повільно оцініть відчуття в різних частинах тіла від кінчиків пальців ніг до маківки голови. Ніби подивіться внутрішнім поглядом, що відбувається в тілі.

Просто дивіться. Звертайте увагу на всі відчуття: задоволення, спокій, напруження, біль, тепло, холод. Просто фіксуйте, не реагуючи, що вони є, існують. Приймайте їх такими, які вони є, не захищайтесь від них.

Де ваше тіло більше наповнене енергією, а де її не вистачає? Де відчуття сильніші, а де їх взагалі немає?

Зверніть увагу на те, в яких частинах тіла в момент фокусування на них виникають певні образи, думки, почуття. Не утримуйте їх. Дозволяйте їм виникати і відпускате.

Перемикайте далі вашу увагу на інші точки вашого тіла, занурюючись в стан глибокої релаксації.

Коли завершите роботу, подивіться на те, що вийшло, і опишіть свої враження. Як сприймається створене сплетіння: міцне, слабке, досить велике, маленьке?

Намагайтеся згадати деякі ситуації, коли ви потребували такої зовнішньої підтримки. Чи мали ви можливість скористатися цією підтримкою? Чи шукали ви підтримку? Чи говорили про її необхідність? Якщо ні, то чому? Чому виділені вами зв'язки важливі для вас?

Подумайте, як би ви могли посилити чи покращити наявну у вас мережу підтримки та зробіть відповідні зміни у вашому зображенні мережі так, щоб вона стала для вас комфортнішою.

Що ви можете зробити для покращення цієї мережі у реальному житті? Продумайте перших декілька кроків? До кого ви могли б звернутися ще? Можливо вже настав час, щоб зустрітись, поговорити по телефону, написати SMS?

«Антистресова релаксація»

Ляжте зручніше в тихому, слабо освітленому приміщенні. Одяг не повинен сковувати ваших рухів. Закрийте очі, дихайте повільно і глибоко. Зробіть вдих і приблизно на десять секунд затримайте дихання. Видих робіть не кваплячись, стежте за розслабленням і подумки говоріть собі: «Вдих і видих, як прилив і відлив».

Повторіть цю процедуру п'ять-шість разів.

Потім відпочиньте близько 20 секунд.

Вольовим зусиллям напружуйте окремі м'язи чи їхні групи. Напругу утримуйте до 10 секунд, потім розслабте м'язи. Так само пройдіться по всьому тілу. При цьому уважно стежте за тим, що з ним відбувається. Повторіть процедуру тричі, розслабтеся, відстороніться від усього, ні про що не думайте.

Спробуйте якомога конкретніше уявити собі відчуття розслабленості, що пронизує вас знизу доверху: від пальців ніг через ікри, стегна, тулуб до голови. Повторюйте про себе: «Я заспокоююся, мені приємно, мене ніщо не тривожить».

Уявіть собі, що відчуття розслабленості проникає в усі частини вашого тіла. Ви відчуваєте, як напруга залишає вас. Відчуйте, що ваші плечі, шия, м'язи обличчя розслаблені (рот може бути відкритий).

Лежть спокійно, як «ганчір'яна лялька». Насолоджуйтеся цим відчуттям близько тридцяти секунд. Порахуйте до десяти, подумки говоріть собі, що з кожною наступною цифрою ваші м'язи дедалі більше розслаблюються. Тепер вас має турбувати лише те, як насолодитися станом розслабленості. Настає «пробудження». Порахуйте до двадцяти. Говоріть собі: «Коли я дорахую до двадцяти, мої очі відкриються, я буду почувати себе бадьорим».

Бажано виконувати вправу кілька разів на тиждень.

Вправи для повернення контролю

Ще один блок вправ, корисний для опанування неприємних емоцій, таких як гнів, розчарування, злість та ін. Такі емоції є нормальною реакцією на те, що становить загрозу. Але якщо вони проявляються повсякчас і заважають комунікації з іншими людьми, то можуть створювати проблему.

На допомогу придуть вправи для повернення контролю над своїм емоційним станом, наведені нижче.

«Брикання» (вправа для вивільнення гніву)

Ляжте на спину, на ліжко, матрац чи мат. Вільно розкиньте ноги і повільно почніть брикатися, торкаючись ліжка всією ногою.

Необхідно міняти ноги й високо їх підіймати. Швидкість брикання поступово збільшувати. Голосно говоріть «ні!» на кожен удар ногою, збільшуючи інтенсивність удару.

Вправа поліпшує циркуляцію крові, послабляє м'язові блоки на рівні тазу.

Закінчуючи вправу, необхідно випрямлятися дуже повільно.

«Кільце Лоуена»

Розставте ноги приблизно на 25 см, злегка поверніть носки всередину, нахиліться вперед. Коліна зігніть і торкніться пальцями підлоги. Перенесіть вагу тіла на пальці ніг. Дихайте глибоко через рот. Повільно випрямте коліна. Утримуйте позу біля хвилини. Ноги почнуть тремтіти. Тремтіння – природна реакція тіла на напругу і є показником енергетизації м'язів, затиснутих блоками. Поза кільця виконується для посилення відчуття «ґрунту під ногами», тобто контакту між ногами й землею.

Закінчуючи вправу, необхідно випрямлятися дуже повільно.

Радикальне прийняття

Якщо ви часто відчуваєте почуття провини, спробуйте виконати цю вправу.

Назвіть проблему чи подію. Дайте відповідь на запитання «Що сталося?»

Подумайте, що спричинило подію. Фактично, без критики до себе чи інших.

Поспостерігайте, які відчуття виникають з приводу події. Мати почуття – це нормально.

Подумайте, чи можете ви щось змінити. Що ви можете зробити для себе чи інших?

Якщо нічого не можна змінити, чи могли б ви віднести до події як до минулого, яке вже неможливо змінити?

Чи були в вашому житті події, коли ви відчували провину, але знайшли підстави пробачити себе? Що саме допомогло вам у цьому?

Правила для покращення сну

Перше, що ви можете зробити - покращити загальну якість вашого сну, залишаючись активним вдень, щоб бути сонним ввечері. Тобто, бажано дотримуватися, наскільки це можливо, режиму «активності - відпочинку», намагатися не вживати напої, що тонізують (каву, алкоголь) у другій половині дня, щоб уникнути зайвого напруження надвечір.

Перед сном варто займатися тільки спокійними справами.

Якщо ваш сон переривається жахіттям, то краще не намагатися відразу повернутися до сну, а робити це, коли знову почуватиметеся сонним.

Бажано не зосереджуватися на процесі засинання: «Скільки я вже не сплю?», «Котра година?», «Скільки годин залишилось до ранку?». Це не краща стратегія. Зайве зосередження перед сном тільки посилює тривогу і заважає засинанню.

Варто облаштувати місце для сну так, щоб там були нагадування про те, що поганого більше не трапиться, що ви в безпеці, що це сон, а не реальність. У місці, де ви спите, має бути темно, тихо, повітря має бути свіжим, але не надто холодним або гарячим.

Перед сном ефективними можуть бути вправи на релаксацію, розслаблення м'язів, заспокоєння плину думок.

Якщо проблеми з тривалістю і якістю сну тривають довго і впливають на якість життя, то варто звернутися за консультацією до лікаря.

«Антистресова релаксація»

Ляжте зручніше в тихому, слабо освітленому приміщенні. Одяг не повинен сковувати ваших рухів. Закрийте очі, дихайте повільно і глибоко. Зробіть вдих і приблизно на десять секунд затримайте дихання. Видих робіть не кваплячись, стежте за розслабленням і подумки говоріть собі: «Вдих і видих, як прилив і відлив».

Повторіть цю процедуру п'ять-шість разів.

Потім відпочиньте близько 20 секунд.

Вольовим зусиллям напружуйте окремі м'язи чи їхні групи. Напругу утримуйте до 10 секунд, потім розслабте м'язи. Так само пройдіться по всьому тілу. При цьому уважно стежте за тим, що з ним відбувається. Повторіть процедуру тричі, розслабтеся, відстороніться від усього, ні про що не думайте.

Спробуйте якомога конкретніше уявити собі відчуття розслабленості, що пронизує вас знизу доверху: від пальців ніг через ікри, стегна, тулуб до голови. Повторюйте про себе: «Я заспокоююся, мені приємно, мене ніщо не тривожить».

Уявіть собі, що відчуття розслабленості проникає в усі частини вашого тіла. Ви відчуваєте, як напруга залишає вас. Відчуйте, що ваші плечі, шия, м'язи обличчя розслаблені (рот може бути відкритий).

Лежть спокійно, як «ганчір'яна лялька». Насолоджуйтеся цим відчуттям близько тридцяти секунд. Порахуйте до десяти, подумки говоріть собі, що з кожною наступною цифрою ваші м'язи дедалі більше розслаблюються. Тепер вас має турбувати лише те, як насолодитися станом розслабленості. Настає «пробудження». Порахуйте до двадцяти. Говоріть собі: «Коли я дорахую до двадцяти, мої очі відкриються, я буду почувати себе бадьорим».

Бажано виконувати вправу кілька разів на тиждень.

Вправи для повернення контролю

Ще один блок вправ, корисний для опанування неприємних емоцій, таких як гнів, розчарування, злість та ін. Такі емоції є нормальною реакцією на те, що становить загрозу. Але якщо вони проявляються повсякчас і заважають комунікації з іншими людьми, то можуть створювати проблему.

На допомогу прийдуть вправи для повернення контролю над своїм емоційним станом, наведені нижче.

«Брикання» (вправа для вивільнення гніву)

Ляжте на спину, на ліжко, матрац чи мат. Вільно розкиньте ноги і повільно почніть брикатися, торкаючись ліжка всією ногою.

Необхідно міняти ноги й високо їх підіймати. Швидкість брикання поступово збільшувати. Голосно говоріть «ні!» на кожен удар ногою, збільшуючи інтенсивність удару.

Вправа поліпшує циркуляцію крові, послабляє м'язові блоки на рівні тазу.

Закінчуючи вправу, необхідно випрямлятися дуже повільно.

«Кільце Лоуена»

Розставте ноги приблизно на 25 см, злегка поверніть носки всередину, нахиліться вперед. Коліна зігніть і торкніться пальцями підлоги. Перенесіть вагу тіла на пальці ніг. Дихайте глибоко через рот. Повільно випрямте коліна. Утримуйте позу біля хвилини. Ноги почнуть тремтіти. Тремтіння – природна реакція тіла на напругу і є показником енергетизації м'язів, затиснутих блоками. Поза кільця виконується для посилення відчуття «ґрунту під ногами», тобто контакту між ногами й землею.

Закінчуючи вправу, необхідно випрямлятися дуже повільно.

Радикальне прийняття

Якщо ви часто відчуваєте почуття провини, спробуйте виконати цю вправу.

Назвіть проблему чи подію. Дайте відповідь на запитання «Що сталося?»

Подумайте, що спричинило подію. Фактично, без критики до себе чи інших.

Поспостерігайте, які відчуття виникають з приводу події. Мати почуття – це нормально.

Подумайте, чи можете ви щось змінити. Що ви можете зробити для себе чи інших?

Якщо нічого не можна змінити, чи могли б ви віднести до події як до минулого, яке вже неможливо змінити?

Чи були в вашому житті події, коли ви відчували провину, але знайшли підстави пробачити себе? Що саме допомогло вам у цьому?

Правила для покращення сну

Перше, що ви можете зробити – покращити загальну якість вашого сну, залишаючись активним вдень, щоб бути сонним ввечері. Тобто, бажано дотримуватися, наскільки це можливо, режиму «активності – відпочинку», намагатися не вживати напої, що тонізують (каву, алкоголь) у другій половині дня, щоб уникнути зайвого напруження надвечір.

Перед сном варто займатися тільки спокійними справами.

Якщо ваш сон переривається жахіттям, то краще не намагатися відразу повернутися до сну, а робити це, коли знову почуватиметеся сонним.

Бажано не зосереджуватися на процесі засинання: «Скільки я вже не сплю?», «Котра година?», «Скільки годин залишилось до ранку?». Це не краща стратегія. Зайве зосередження перед сном тільки посилює тривогу і заважає засинанню.

Варто облаштувати місце для сну так, щоб там були нагадування про те, що поганого більше не трапиться, що ви в безпеці, що це сон, а не реальність. У місці, де ви спите, має бути темно, тихо, повітря має бути свіжим, але не надто холодним або гарячим.

Перед сном ефективними можуть бути вправи на релаксацію, розслаблення м'язів, заспокоєння плину думок.

Якщо проблеми з тривалістю і якістю сну тривають довго і впливають на якість життя, то варто звернутися за консультацією до лікаря.

Вправа для повернення відчуття контролю

Кризові події часто супроводжуються відчуттям втрати контролю над власним життям. Разом з тим, навіть у безнадійних, на перший погляд, ситуаціях можна знайти щось таке, що залишається підконтрольне нам.

До прикладу, це може бути вибір напою, який ви б хотіли собі приготувати. Чай чи кава? Якщо чай, то який - чорний, зелений, трав'яний? З цукром чи без цукру? Велику чашку чи маленьку? Гарячий чи дати прохолонути?

Такий простий процес вибору повертає нам відчуття контролю, зменшує тривогу і заспокоює.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Потреби ветеранів 2023.[Електронний ресурс] // Український ветеранський фонд.-2023.-
Режим доступу до ресурсу: <https://veteranfund.com.ua/analitics/needs-of-veterans-2023/>

Портрет ветерана російсько-української війни 2014-2022 рр.[Електронний ресурс] //
Український ветеранський фонд.-2022.-Режим доступу до ресурсу: https://veteranfund.com.ua/opportunity/portret_veterana/

Реінтеграція ветеранів в Україні. Національне опитування.[Електронний ресурс]//
Міжнародна організація з міграції в Україні.- 2022.-Режим доступу до ресурсу:
https://ukraine.iom.int/sites/g/files/tmzbd1861/files/documents/VETERANS%E2%80%99%20REINTEGRATION%20IN%20UKRAINE_UKR-NEW.pdf

Методичний посібник для соціальних працівників: Посилення спроможності соціальних
працівників здійснювати психосоціальну підтримку ветеранів та їх сімей з питань психічного
здоров'я / В.Горбунова, О. Савиченко, І. Тичина, Н. Портницька., 2022. - 61 с.

Пітер А.Левін Зцілення від травми. Новаторська програма з відновлення мудрості тіла.
Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки.-2022.-156 с.

Олександра Фрейз Знайти рівновагу: корисні навички у стресових та травматичних
ситуаціях, а також після них. Робочий зошит.-2022.-55 с.

Організація психосоціальної допомоги ветеранам війни та членам їхніх сімей. Рекомендації
для місцевих органів влади. Київ: ВАІТЕ, 2021. - 32 с.

Томас Вебер Травмафокус. Спеціалізований психотерапевтичний метод для роботи зі
стресом, травмою та хронічним болем. Харків: Видавництво Гуманітарний центр.-2020.-164 с.

Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том
3.- Київ, 2018.-236 с.

КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ

Міністерство у справах ветеранів України

<https://mva.gov.ua>

Урядова гаряча лінія

15-45 (далі обрати 9)

Платформа е-Ветеран

<https://eveteran.gov.ua>

Український ветеранський фонд

<https://veteranfund.com.ua>

Гаряча лінія кризової підтримки

0 800 33 20 29

(психологи на зв'язку 24/7)

Програма реінтеграції ветеранів IREX

<http://www.irex.org>

Перелік закладів, що надають послуги психологічної реабілітації

<https://mva.gov.ua/ua/veteranam/likuvannya-ta-reabilitaciya/centri-z-nadannya-poslug-psiho-logichnoyi-reabilitaciyi>

Перелік спеціальних закладів з надання психіатричної допомоги

<https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0516282-18#Text>

Гаряча Лінія працює завдяки програмі "Український фонд швидкого реагування", яку втілює IREX за підтримки Державного департаменту США.

Вміст довідника є виключною відповідальністю Українського ветеранського фонду і не обов'язково відображає погляди IREX та Державного департаменту США.



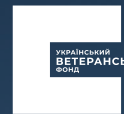
МІНІСТЕРСТВО
У СПРАВАХ
ВETERANІВ
УКРАЇНИ



Український
Фонд
Швидкого
Реагування



IREX



УКРАЇНСЬКИЙ
ВETERANСЬКИЙ
ФОНД