



Ізабелла Табаровська

## Що Україна має зробити для психологічної реабілітації військових після АТО<sup>1</sup>

Стаття присвячена вивченню різнопланового впливу посттравматичного стресового розладу (ПТСР) на учасників АТО та українське суспільство в цілому. Автором надаються рекомендації щодо ефективного застосування досвіду інших країн у подоланні ПТСР та успішної соціальної реінтеграції військовослужбовців. Особлива увага приділяється аналізу ролі українських волонтерських ініціатив щодо впровадження психологічної реабілітації для військових після АТО.

*Ключові слова: ПТСР, соціальна реінтеграція, Майдан, АТО, волонтерство.*

The article studies various dimensions of the impact of post-traumatic stress disorder on Ukrainian soldiers and society per se. Recommendations are given regarding the efficient implementation of international experience in countering PTSD and successful social reintegration of the country's soldiers. Special attention is paid to analyzing the role of Ukrainian volunteer efforts as for providing psychological rehabilitation of the ATO soldiers.

*Keywords: PTSD, social reintegration, Maidan, ATO, volunteerism.*

**Н**езважаючи на постійні новини про спорадичні обстріли на сході України та порушення Мінських угод, є надія на поступове згасання важкого збройного протистояння. Однак людський вимір конфлікту ще довго відчуватиметься в Україні, і особливо це стосуватиметься психологічних ран, заподіяних як українським військовим, так і цивільному населенню. Такого висновку доходить у своєму дослідженні Ізабелла Табаровська, яка працює в *Kennan Institute* (Вашингтон, США). Український переклад оригінального авторського тексту наданий київським представництвом Інституту.

Ще у квітні 2015 року, перебуваючи в Україні з метою дослідження цієї проблематики, саме тоді, коли було демобілізовано перші тридцять з двохсот сорока тисяч військових, багато моїх співрозмовників із тривогою говорили про психологічний вплив війни. Зазначалося про збільшення насильства з використанням зброї, а військові психологи звертали увагу на численні психологічні травми серед своїх клієнтів. Відтоді у пресі з'явилося багато публікацій про те, як ветерани війни боролися з одержаними на ній травмами, особливо з посттравматичним стресовим розладом, або ПТСР<sup>2</sup>.

Упродовж останнього десятиріччя ПТСР став одним з ключових питань для фахівців сфери за-

<sup>1</sup> Погляди, висловлені у цій статті, належать виключно її автору. Статтю було вперше надруковано на сайті Інституту Кеннана. *Izabella Tabarovsky. What Ukraine Can Learn from Other Countries' Experiences with PTSD // Kennan Cable #13, January 5, 2016.* [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://www.wilsoncenter.org/sites/default/files/kennan\\_cable\\_13\\_what\\_ukraine\\_can\\_learn\\_from\\_other\\_countries\\_about\\_ptsd\\_0.pdf](https://www.wilsoncenter.org/sites/default/files/kennan_cable_13_what_ukraine_can_learn_from_other_countries_about_ptsd_0.pdf).

<sup>2</sup> *Марія Майстрова. «Головна проблема – захистити права побратимів» – учасник АТО // Kyiv1.org, 5 жовтня 2015 р.* [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://kyiv1.org/news/golovna-problema-zahistiti-prava-pobratimiv-ucha-043127/>. *Іван Гаврилко: Після АТО я два тижні не хотів виходити з дому/ Спілкувався Ігор Саджениця // Tvoemisto.tv, 24 листопада 2015 р.* [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://tvoemisto.tv/exclusive/zahysnyk\\_ukrainy\\_ivan\\_gavrylko\\_pro\\_lviv-armiyu\\_ato\\_i\\_bayduzhist\\_lyudey\\_73531.html](http://tvoemisto.tv/exclusive/zahysnyk_ukrainy_ivan_gavrylko_pro_lviv-armiyu_ato_i_bayduzhist_lyudey_73531.html).

хисту здоров'я військових. Його проявами можуть бути тривога, надмірна пильність, нічні марення, безсоння, спалахи гніву та фізичного насильства. Згадані симптоми також часто супроводжуються почуттям сорому, так званої «провини вцілілого» та його заниженою самооцінкою. Окрім того, синдром може призводити до емоційного відчуження та ізоляції, особливо, коли ветеран бойових дій відчуває нестачу емпатії з боку своїх близьких.

Згадане вище – не поодинокі випадки з життя окремих військових. Натомість, це комплексне психологічне явище, котре зачіпає військовослужбовця, членів його родини та суспільство в цілому. ПТСР може призводити до ускладнень із соціальною реінтеграцією, пошуком роботи та збереженням робочого місця, підтримкою звичайного сімейного життя та власного здоров'я. Частими є випадки зловживання алкоголем чи наркотиками, а також конфлікти на робочому місці та в родині. Бездомність та самогубство є серед найтяжчих наслідків, до яких може призводити відсутність допомоги хворому на ПТСР.

Деякі з вищезазначених аспектів вже даються взнаки в Україні. Під час нещодавнього обговорення в Інституті Миру США Наталія Карбовська, голова Українського жіночого фонду та радник Глобального фонду для жінок, зазначила про збільшення кількості випадків насильства проти жінок у сім'ях демобілізованих військових, яке вперше зафіксоване у Волинській області – звідки й були відправлені перші батальйони військових волонтерів на схід України<sup>1</sup>. Під час тієї ж дискусії посол Мелані Вервір, виконавчий директор Інституту з питань жінок, миру та безпеки Джорджтаунського університету, наголосила: відсутність програм реінтеграції для демобілізованих військових може призвести до значного підвищення рівня домашнього насильства в Україні.

Вже є перша статистика щодо числа самогубств та смертей серед українських військових, скоєних не внаслідок їхньої участі у військових діях. З-поміж 2027 смертей військовослужбовців, зафіксованих державою у 2014–2015 роках, 597 (або ж майже 30 %) сталися за обставин, не пов'язаних із воєнними діями<sup>2</sup>. Серед них 171 самогубство та 137 смертей через нещасні випадки. (Експерти

схиляються до думки, що ці явища викликані психологічними травмами та відповідними проявами ризикованої поведінки.) Є свідчення значного зловживання алкоголем у зоні бойових дій і, як зазначила пані Карбовська, жіночі правозахисні організації мають свідчення щодо сексуального насильства проти цивільного жіночого населення на територіях, прилеглих до військового конфлікту.

Тож наскільки серйозно українська влада та міжнародне співтовариство, котре надає країні відповідну допомогу, мають сприймати пов'язані з війною травми?

Вирішенню цього питання може допомогти досвід «афганців» – військових, котрі брали участь у кампанії Радянського Союзу в Афганістані упродовж 1979–1989 років. Тисячі українців тоді брали участь в афганській операції, яка загалом охопила 620 тис. радянських військових. Україна зазнала найбільших людських втрат після Росії в цій війні, тому наведені нижче цифри допоможуть нам отримати чіткіше уявлення щодо ситуації<sup>3</sup>.

Станом на 1989 рік, 3700 ветеранів афганської війни потрапили до в'язниці, три чверті шлюбів «афганців» або розпалися, або пройшли через важкі епізоди побутового насильства. Майже 75 % ветеранів були звільнені з роботи, або часто змінювали місце працевлаштування через конфлікти в колективі. Майже 90 % студентів, котрі воювали в Афганістані, врешті погано вчилися, а 60 % з них страждали від алкогольної чи наркотичної залежності<sup>4</sup>. Дослідження, проведене у Росії на початку 90-х років, виявило, що 35–40 % учасників згаданої військової кампанії потребували невідкладної психологічної допомоги<sup>5</sup>.

Як демонструють ці приклади, вирішення проблеми психологічної реабілітації українських військових не варто відкладати у довгу шухляду. Наявний міжнародний досвід подолання наслідків ПТСР має допомогти Україні розв'язати цю ситуацію. Зрозуміло, що світова спільнота може відіграти значну роль у процесі надання відповідної допомоги.

## ПТСР у міжнародному контексті

Пов'язаний з військовими діями ПТСР має різний ступінь прояву в різних збройних силах світу.

<sup>1</sup> Ukraine: How to Build Social Peace Amid Displacement // U.S. Institute of Peace, November 23, 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.usip.org/events/ukraine-how-build-social-peace-amid-displacement>.

<sup>2</sup> Lydia Tomkiw Ukraine Military Suicides Leading Cause of Non-Battle Deaths, Country's Ministry Says // *International Business Times*, October 8, 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ibtimes.com/ukraine-military-suicides-leading-cause-non-battle-deaths-countrys-ministry-says-2132772>.

<sup>3</sup> Россия и СССР в войнах XX века: Потери вооруженных сил / Под общ. ред. Г. Ф. Кривошеева. – Москва: Олма-Пресс, 2001.

<sup>4</sup> Афганская война (1979–1989) // Wikipedia, accessed November 24, 2015.

<sup>5</sup> Рубцов Ю. Уроки «Афгана». СССР проиграл борьбу за афганский народ // *Centrasia.ru*, February 16, 2009. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.centrasia.ru/newsA.php?st=1234759860>.

Наприклад, в Ізраїлі він становить 1–2 %, 10 % – у Канаді й Великобританії та 15–25 % у США. Ці показники варіюються для окремих підгруп ветеранів, адже учасники давніших бойових дій мають вищий ступінь прояву синдрому. Зокрема, у Сполучених Штатах приблизно 35 % військових, котрі брали участь у збройних конфліктах ще до війни у В'єтнамі, мали серйозні скарги на ПТСР. Натомість, найперші показники рівня ПТСР серед ветеранів Йом-Кіпурської війни 1973 року в Ізраїлі – першого випадку зіткнення Ізраїлю з проблемою ПТСР – становив 20 %. Упродовж наступних 32 років цей показник впав до 6,8 %<sup>1</sup>.

Є й інші відмінності. Щодня в збройних силах США здійснюється 22 самогубства<sup>2</sup>, тобто один солдат позбавляє себе життя майже щогодини. З 2001 року в армії США було вчинено більше самогубств серед військових, аніж їх загинуло впродовж усієї війни США в Афганістані<sup>3</sup>. (Зазначається, що ці цифри співпадають із загальним рівнем самогубств у США і тому мають розглядатися у ширшому контексті<sup>4</sup>.) З іншого боку, рівень самогубств є достатньо низьким серед Армії оборони Ізраїлю (ЦАХАЛ), де він склав 28 випадків у 2010 році, 21 – у 2011-му, 7 – у 2013-му та 15 – у 2014 році відповідно<sup>5</sup>. Прояви самогубства серед ізраїльських збройних сил трапляються настільки рідко, що коли троє військовослужбовців позбавили себе життя після операції «Незламна скеля» влітку 2014 р., це стало предметом широкого громадського обговорення.

Високий рівень бездомності, особливо серед американських ветеранів, також є прикладом соціальних наслідків ПТСР. За оцінками Департаменту житлового та міського розвитку США,

щодня 49,933 ветеранів позбавляються даху над головою<sup>6</sup>. Національна коаліція ветеранів-безхатченків, неприбуткова організація, що надає допомогу колишнім американським військовослужбовцям, зазначає, що хоча проблема й пов'язана з «нестачею дешевого житла, рівнем достатків та доступністю медичних послуг», додатковим негативним чинником є «значне число ветеранів-безхатченків та осіб у зоні ризику, які відчувають довготривалий посттравматичний розлад (ПТСР) та пов'язані з ним алкогольну та наркотичну залежність, що лише зростає внаслідок відсутності підтримки з боку сім'ї та соціальних служб». Майже 12 % дорослого безпритульного населення США становлять саме ветерани<sup>7</sup>.

## Вирішення проблеми ПТСР

Різний рівень ПТСР у різних збройних силах країн світу наводить на думку, що деякі стратегії подолання проблеми працюють краще за інші. Деякі фактори відіграють особливо важливу роль у тому, чи проявить себе ПТСР серед кадрового складу військ та яким буде рівень цього прояву.

### Наявність професійної допомоги та спеціалізованої підготовки військових

Досвід Ізраїлю показує, що психологічна допомога є найуспішнішою, коли вона надається задовго до початку бойових дій. Ключовим елементом цього підходу є відповідне передвоєнне навчання та тренування, так само як і своєчасні заходи під час збройних дій. Фактор часу є настільки визначальним, що наразі ЦАХАЛ навчає військових діагностувати симптоми психологічного шоку серед своїх соратників та долати їх безпосередньо на полі бою ще до того, як цей стан переросте у затяжну й важку травму<sup>8</sup>.

Лікування після психологічного шоку стало невід'ємним елементом першої допомоги як у ЦАХАЛ, так і серед цивільного населення країни. У разі необхідності, навіть за відсутності тілесних пошкоджень, солдатам надається психологічна

<sup>1</sup> Shlosberg A., Strous R. D. Long-Term Follow-up (32 Years) of PTSD in Israeli Yom Kippur War Veterans // *Journal of Nervous and Mental Disease* 193. – N. 10 (2009). – P. 693–696.

<sup>2</sup> 22 Veterans Commit Suicide Each Day: VA report // *NBC News*, February 1, 2013. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://usnews.nbcnews.com/\\_news/2013/02/01/16811249-22-veterans-commit-suicide-each-day-va-report](http://usnews.nbcnews.com/_news/2013/02/01/16811249-22-veterans-commit-suicide-each-day-va-report).

<sup>3</sup> Yochi Dreazen. Five Myths about Military Suicides // *Washington Post*, November 7, 2014. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://www.washingtonpost.com/opinions/five-myths-about-suicide-in-the-military/2014/11/07/61ceb0aa-637b-11e4-836c-83bc4f26eb67\\_story.html](https://www.washingtonpost.com/opinions/five-myths-about-suicide-in-the-military/2014/11/07/61ceb0aa-637b-11e4-836c-83bc4f26eb67_story.html).

<sup>4</sup> Sebastian Junger. How PTSD Became a Problem Far beyond the Battlefield // *Vanity Fair*, May 31, 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.vanityfair.com/news/2015/05/ptsd-war-home-sebastian-junger>.

<sup>5</sup> Gili Cohen. IDF: Suicide Is the Primary Cause of Death among Israeli Soldiers // *Haaretz*, December 31, 2012. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.haaretz.com/israel-news/idf-suicide-is-the-primary-cause-of-death-among-israeli-soldiers.premium-1.491086>.

<sup>6</sup> HUD, VA, and USICH Announce 33 % Drop in Veteran Homelessness since 2010 / by Secretary Julian Castro, Press Releases // U.S. Department of Housing and Urban Development. – No. 14–103, August 26, 2014.

<sup>7</sup> Who is NCHV? // *National Coalition for Homeless Veterans*. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://nchv.org/index.php/about/about/who\\_is\\_nchv/](http://nchv.org/index.php/about/about/who_is_nchv/).

<sup>8</sup> IDF Program Helps Prevent PTSD with Treatment on the Battlefield // *Breaking Israel News*, September 16, 2014. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.breakingisraelnews.com/21644/idf-program-helps-prevent-ptsd-treatment-battlefield/#I4JS4dWaKCXu1kl3.97>.

допомога після травматичного шоку<sup>1</sup>. (Те ж саме стосується цивільних осіб, котрі стали жертвами терористичних атак<sup>2</sup>.) При цьому професійна психологічна допомога надається в ЦАХАЛ будь-якої хвилини: до, під час та після участі у військових операціях. Цінність такого досвіду, окрім очевидної користі від постійної наявності професійної допомоги, полягає також у тому, що він гарантує встановлення відносин довіри між військовими та психологами, що в свою чергу полегшує першим звернення по допомогу в разі потреби.

### Лікування психологічних травм та заохочення самостійного звернення по допомогу

За традицією, культура військових сприймала психологічну допомогу вороже. У той час як тілесні рани вважалися почесними відзнаками, психологічні травми недооцінювалися або, ще гірше, розглядалися як вияв слабкості. Таке вузьке розуміння психічної витримки примушувало військових уникати звернень по допомогу, адже вони були переконані в тому, що зможуть подолати емоційний стрес і самостійно.

Протягом останніх років таке розуміння психічного здоров'я у збройних силах почало змінюватися. Наприклад, Міністерство оборони США інвестувало 2,7 млн дол. в інформаційну кампанію «Справжні воїни» («*Real Warriors*»), котра спрямована на заохочення військових до самостійного звернення по допомогу<sup>3</sup>. Одним з найсильніших аспектів цієї кампанії стало публічне обговорення власних історій досвіду боротьби з ПТСР, якими ділилися з громадою представники керівного офіцерського складу армії США. Були прийняті відповідні державні політики, які гарантували, що проходження курсу психологічної реабілітації не стане на заваді кар'єрі або отриманню допуску до державних таємниць<sup>4</sup>.

Так само Міністерство оборони Великої Британії інвестувало 7,4 млн фунтів стерлінгів на під-

тримку психічного здоров'я військових<sup>5</sup>, включно з цілодобовою гарячою лінією «Бойовий стрес» («*Combat Stress*»<sup>6</sup>), а також ініціативи «Велика Біла Стіна» («*Big White Wall*»<sup>7</sup>) та кампанії з інформування громадськості, спрямованої на подолання міфів щодо ПТСР під назвою «Не тримай це в собі» («*Don't Bottle It Up*»<sup>8</sup>).

Напевно, одне з найважливіших завдань згаданих кампаній полягає у видозміні самого підходу до того, як обговорюється ПТСР. На сайті кампанії «Справжні воїни» «психологічні проблеми» згадуються як «невидимі рани», що створює зв'язок між тілесними ранами та психологічними травмами й у такий спосіб зменшує стигму ПТСР. Психологічна допомога також розуміється як форма «навчання витривалості», що допомагає військовослужбовцю сприймати звернення по допомогу як частину загального тренінгу для набуття кращих військових якостей.

### Створення соціального середовища для реінтеграції

З практичної точки зору, найпріоритетнішим завданням для демілітаризованого військового є працевлаштування, забезпечення житлом та відповідними пільгами, що допомагає йому відчутися себе корисним членом суспільства. Така реінтеграція має критичне значення для зцілення і дозволяє ветеранам, котрі можуть страждати від психологічних проблем, відновити почуття власної гідності та поваги серед цивільного населення. Це особливо важливо, якщо військовий зазнав і тілесних ран і може стикнутися з інвалідністю. Однак суспільство, до якого повертається військовий, також відіграє важливу роль.

У своїй нещодавній статті «Як ПТСР став проблемою поза полем бою» Себастьян Юнгер зазначає: «Подолання тяжких наслідків війни суттєво залежить від суспільства, до якого людина повертається; і є суспільства, які роблять цей процес відносно легким»<sup>9</sup>.

<sup>1</sup> 6 IDF Troops Treated for Shock in Erez Crossing Attack // *Israel National News*, June 3, 2007. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.israelnationalnews.com/News/Flash.aspx/127503#.Vv4jWPmLS70>.

<sup>2</sup> David Daoud. Israeli Mother and Son Treated for Shock after Palestinian Rock-Throwing Attack // *Algemeiner*, October 30, 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.algemeiner.com/2015/10/30/israeli-mother-and-son-treated-for-shock-after-palestinian-rock-attack/#>.

<sup>3</sup> [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.realwarriors.net/>.

<sup>4</sup> Profile: Real Warriors and Resilience // *Real Warriors*. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.realwarriors.net/multimedia/profiles/resilience.php>.

<sup>5</sup> Sally Howard. Living with Post-Traumatic Stress Disorder: Wives' and Partners' Stories // *The Telegraph*, April 6, 2014. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.telegraph.co.uk/women/womens-life/10744899/Living-with-post-traumatic-stress-disorder-wives-and-partners-stories.html>.

<sup>6</sup> [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.combatstress.org.uk/>.

<sup>7</sup> [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.bigwhitewall.com>.

<sup>8</sup> Don't Bottle It Up: Mental Health Stigma Campaign // *U.S. Army*. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.army.mod.uk/welfare-support/23386.aspx>.

<sup>9</sup> Sebastian Junger. How PTSD Became a Problem Far beyond the Battlefield // *Ibid*.

Виявляється, що такі фактори, як соціальна єдність та усвідомлення спільної мети, які допомагають зменшити прірву між демобілізованим солдатом та суспільством, мають суттєвий вплив на успішність реінтеграції такої людини до соціуму. Суспільства, де більшість дорослого населення сприяє утворенню кращих умов для адаптації військових, наприклад, шляхом запровадження загальної військової повинності, сприяють тому, аби у ветеранів зникало відчуття ізольованості та відсутності розуміння зі сторони цивільного населення.

Ізраїльська система, де 60 % дорослого населення (власне окрім ультраортодоксальних іудеїв та арабів) підлягає загальній військовій повинності, є яскравим прикладом цього. Суспільство поділяє фундаментальне відчуття єдності та мети. Межа між армією та цивільним населенням є мінімальною. Порівняно з американськими військовослужбовцями, котрі становлять лише 1 % від загальної кількості населення та можуть бути протягом багатьох місяців передислоковані на віддалені території, ізраїльські військові можуть повертатися додому на вихідні за відсутності воєнних дій. Таким чином, для солдата така практика відповідно зменшує відчуття перебування в іншій реальності та знімає ряд проблем під час пристосування до цивільного життя.

## Досвід сучасної України

Психологи відіграли значну роль у сьгоднішній Україні, починаючи з перших днів Євромайдану. Олена Подолян, засновниця мережі волонтерських служб «Форпост» у Дніпропетровську, яка надає психологічну та юридичну підтримку ветеранам, була однією з них. Під час нашої зустрічі у Дніпропетровську у травні 2015 року вона розповіла, що як фаховий психолог вона швидко усвідомила, що стрес від протесту мав помітний вплив на учасників Майдану. «Ті, хто проявляв стресові реакції, міг сприйматися як провокатор», – казала вона, додаючи, що «від одного “косоного” погляду людина вже могла вибухнути гнівом».

Тому разом зі своїми колегами вона постійно допомагала долати напружені ситуації. «Ми ніколи не залишалися без роботи, – згадує вона. – Ми завжди були десь потрібні». Зрештою, вони стали «психологічною сотнею» Євромайдану.

Однією з організацій, створених на основі такого досвіду, була волонтерська Українська асоціація фахівців з подолання наслідків психотравмуючих подій, очолювана Володимиром Погорілим<sup>1</sup>. За

словами Наталії Шапошнік, військового психолога, члена ради директорів та колишнього координатора зазначеної асоціації з питань обслуговування військовослужбовців, ця спільнота швидко розширилася в межах 19 областей України. На початок серпня 2014 р. до її складу входило вже 500 психологів, котрі працювали з військовими як на лінії вогню, так і за її межами. Ці фахівці проводили курси спеціальної підготовки для молодих призовників та офіцерського командування. Вони працювали над «нормалізацією» або поясненням стресових реакцій та навчали військових як боротися зі стресом.

Зараз волонтери цієї групи продовжують працювати з демобілізованими солдатами. Багато з них об'єднуються з юристами аби допомогти ветеранам в одержанні відповідних пільг та працевлаштуватися.

У вересні 2014 року за рекомендацією волонтерських груп уряд України створив державну службу психологічної підтримки ветеранів і учасників антитерористичної операції (АТО)<sup>2</sup>. Ця служба реалізує єдину державну політику надання психологічної допомоги. Однак лівова частка підтримки надається ветеранам та діючим військовослужбовцям психологами-волонтерами. Щоправда, на спроможність України забезпечити потреби демобілізованих військових негативно впливає економічна криза та брак коштів. Країна намагається реформувати власну політичну систему в стані війни. Окрім цих ключових перешкод, існує ще декілька історико-культурних чинників, котрі мають безпосереднє відношення до спроможності держави надавати психологічну підтримку демобілізованим ветеранам.

## Стигма при наданні та отриманні психологічної допомоги

Значною мірою професія психолога в Україні долає негативні пережитки радянської епохи, за якої ця спеціальність асоціювалася з «людьми у білих халатах, котрі пігулками перетворювали людей на овочі»<sup>3</sup>. До того ж, кандидат психоло-

[Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://censor.net.ua/resonance/300220/voennye\\_psihologi\\_andreyi\\_kozinchuk\\_i\\_natalya\\_shaposhnik\\_dlya\\_soldata\\_samyi\\_vajnyi\\_boi](http://censor.net.ua/resonance/300220/voennye_psihologi_andreyi_kozinchuk_i_natalya_shaposhnik_dlya_soldata_samyi_vajnyi_boi).

<sup>2</sup> [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsvv.gov.ua/>.

<sup>3</sup> Тина Берадзе: «Я очень надеюсь, что в скором будущем в Украине сформируется здоровое отношение к психиатрической отрасли, и мы с гордостью будем говорить о своей профессии» / Інтерв'ю Тетяни Ільницької // NeuroNews. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://neuronews.com.ua/page/tina-beradze-ya-ochen-nadeyushto-vC2A0skorom-buducshem-vC2A0ukraine-sformiruetsyazdorovoe-otnoshenie-kC2A0psihiatricheskoj-otrasli-iC2A0mysC2A0gordostyu-budem-govorit-ocC2A0svoej-professii>.

<sup>1</sup> Военные психологи Андрей Козинчук и Наталья Шапошник: «Для солдата самый важный первый бой / Інтерв'ю Ольги Скороход // *Censor.Net*, 30 серпня 2014 р.

гічних наук Валентина Бондаровська, очільниця Центру «Розрада», повідомила мені, що радянські психологи були радше зосереджені на проведенні досліджень, аніж на клінічній практиці. Ці дві обставини зі спадщини старої радянської медичної системи призвели до зменшення в Україні кількості психологів загальної практики, військових психологів та психіатрів. До того ж, як і в інших сферах, спеціальність психологів було значно дискредитовано через корупцію, адже медичні дипломи просто купуються і продаються на ринку.

Ще одним сумним наслідком, як зазначила в розмові зі мною київський психіатр Тіна Берадзе, є стигматизація психологів і тих, хто звертається до них по допомогу. Психологи-волонтери, які працюють із військовими підрозділами, казали мені, що солдати часто відмовляються звертатися по допомогу, оскільки не хочуть, аби їх вважали божевільними.

Україні особливо не вистачає військових психологів – частково через те, що державні ВНЗ не надають спеціалізації за даним напрямком. Психологи загальної практики, які на волонтерських засадах працювали із українськими військовими, намагалися компенсувати нестачу відповідних спеціалізованих знань різними засобами залежно від обставин. Своїм досвідом з ними безкоштовно ділилися фахівці з Канади, США, Хорватії та Ізраїлю, які приїхали до України з метою надання допомоги. Однак усі ці зусилля є фрагментарними й не відповідають рівню попиту на них. Напевно, єдиним суттєвим результатом згаданого обміну знаннями для українців стало усвідомлення існуючої прірви між рівнем послуг психологічної допомоги військовим та потребою в них.

Це означає, що було втрачено багато можливостей надання своєчасної та професійної психологічної допомоги. Війська, які брали участь у найзапекліших битвах і для яких вчасно проведена належна психологічна підготовка була б безцінною, нестимуть на собі весь тягар психологічних наслідків війни. Власне, як і суспільство, куди вони зараз повертаються.

Більш того, є усвідомлення й очікування, що психологічна допомога й надалі надаватиметься волонтерами безкоштовно. Бюджет країни не передбачив коштів на покращення ситуації. Тож, хоча зростання волонтерства стало яскравим символом нової України та індикатором сили її громадянського суспільства, вже відчувається «вигорання» й втома волонтерів. Значне число волонтерів поставило собі за найвищу мету надавати військовим психологічну підтримку, але існує за-

гроза, що така активність стрімко спадатиме. У нашій розмові Олена Подолян також зазначила, що в умовах війни саме психологи займають друге місце за кількістю осіб, що стають жертвами психологічного стресу.

### Соціальні чинники, що обмежують допомогу

Важко визначити наскільки доброзичливим буде українське суспільство до демобілізованих ветеранів. Країна показала вражаючий патріотизм та солідарність зі своїми збройними силами. Рівень участі волонтерів у військових операціях був справді надзвичайний<sup>1</sup>. Досвід інших країн дозволяє припустити, що ці фактори сприятимуть соціальній адаптації ветеранів, оскільки завдяки їм створюються умови, за яких зменшується ризик відчуження між вояками та цивільним населенням.

Однак демобілізовані солдати мають справу з низкою проблем. Найбільшою з них є бюрократичні перешкоди в отриманні пільг. Особливо складним питанням одержання пільг є для демобілізованих солдатів-волонтерів, які не можуть надати необхідних документів для їх оформлення. Це вказує на зростаючу прірву між професійними військовими з одного боку, та солдатами-волонтерами й військовими-найманцями з іншого. Представники двох останніх груп ведуть нерівну боротьбу за отримання статусу учасників АТО, за відсутності котрого, згідно українського законодавства, ці люди не мають права на отримання військових пенсій та пільг. Урядовці, з якими я спілкувалася, стверджують, що процедура проста, проте військові психологи, котрі безпосередньо працюють із такими військовими, вважають, що вона є вельми заплутаною й надскладною для будь-кого, хто страждає від психічного розладу.

Декілька психологів-волонтерів та ветеранів підтверджують, що така ситуація може зрештою призвести до укорінення серед військових-волонтерів думки про те, що держава їх просто використала й відмовилася від них. Дехто говорив про некомпетентність та навіть відкриту зраду з боку командного офіцерського складу, відповідального за операції з найбільшою кількістю втрат, як-то під Іловайськом. Саме така зневіра та розчарування можуть збільшити ступінь гніву та насильства серед ветеранів, які й так потерпають від численних стресів.

<sup>1</sup> *Izabella Tabarovsky*. In Kyiv, The Front Is a Phone Call Away // *Kennan Cable*. – no. 1. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.wilsoncenter.org/sites/default/files/1-Kennan%20Cable-Tabarovsky.pdf>.

Щоб спільно вирішувати складні ситуації соціального характеру деякі ветерани заснували організації для надання відповідної підтримки. Наприклад, Тарас Костянчук, колишній командир волонтерського батальйону «Донбас», заснував у Києві організацію «Справедливість»<sup>1</sup>. Вона надає практичну допомогу його соратникам в одержанні відповідних пільг та підтримує їх усіма можливими засобами (батальйон «Донбас» зазнав найбільших втрат під час битви під Іловайськом<sup>2</sup>).

Колишні військові цього батальйону відремонтували окрему будівлю та використовують її як спільне житло. До того ж, вони знайшли оплачувану роботу та здебільшого працюють у службах охорони.

Також передбачається надання професійної психологічної допомоги. Костянчук сподівається допомогти своїм товаришам здобути власне житло – одну з обіцяних державних пільг, котру, однак, найскладніше одержати. Тож колишні учасники бойових дій надають один одному взаємопідтримку. До того ж, «Справедливість» об'єднує ще одна велика мета: Костянчук прагне, аби офіцерське командування, котре, на думку багатьох, відмовилося від виконання своїх зобов'язань в Іловайську, отримало справедливе покарання.

Однак усе вищенаведене є лише частковим наближенням до бажаного соціального середовища, котре сприяло б зціленню ветеранів.

Як зазначає Національна коаліція для ветеранів-безхатченків США, «найефективнішими програмами для бездомних ветеранів та таких, що перебувають в зоні ризику, є програми, що започатковуються місцевими громадами, неприбутковими організаціями або ж групами ветеранів, які допомагають один одному. Найкраще працюють програми, які сприяють тимчасовому поселенню ветеранів у спеціальних “товариствах”, де вони мали б можливість жити у зрозумілому та близькому їм оточенні побратимів із можливістю досягнення подальшого саморозвитку»<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Тарас Ткачук. Командир штурмової групи батальйона «Донбас» Тарас Костянчук: «Ми не позволим чиновникам узурпувати владу, забувши про вимоги, виведені на Майдані» // *Факти*, 21 листопада 2014 г. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://fakty.ua/191388-komandir-shturmovoj-gruppy-bataliona-donbass-taras-kostanchuk-my-ne-pozvolim-chinovnikam-uzurpuvat-vlast-zabyv-o-trebovaniyah-vydvinytyh-na-majdane>.

<sup>2</sup> Бойці «Донбасса» основили організацію учасників АТО «Справедливість». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.fin.org.ua/news/1116290>.

<sup>3</sup> [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://nchv.org/index.php/news/media/background\\_and\\_statistics/](http://nchv.org/index.php/news/media/background_and_statistics/).

Волонтерська мережа «Форпост» у Дніпропетровську працює над створенням чогось схожого. Ця група спромоглася заручитися підтримкою місцевих донорів та відкрити соціальний гуртожиток для ветеранів. Управління ним здійснюється самими ветеранами та використовується задля проведення зборів, а також як місце, де колишні учасники бойових дій можуть відпочити від щоденної рутини. Гуртожиток має ліжка на другому поверсі й там можна зупинитися протягом декількох діб. Наразі Олена Подолян веде переговори з місцевими організаціями задля забезпечення працевлаштування ветеранів. Вона також працює з юристами-волонтерами та працівниками соціальних служб задля сприяння ветеранам в отриманні необхідних документів для оформлення пільг, а також допомоги у здобутті фахових навичок та підтримки для членів їхніх сімей. Такі прояви доброї волі виглядають особливо корисними у світлі суттєвої нестачі розуміння гостроти проблеми з боку широких верств населення.

## Що має бути зроблено

Проблема ПТСР, з якою стикається Україна, не обмежуватиметься виключно військовими. Близько 5,5 млн українського цивільного населення пережили досвід травм війни, включно з 2 млн тих, хто живе по обидва боки лінії припинення вогню на Сході (загалом 4 млн), та 1,5 млн тимчасово переміщених осіб. Більшість з них – це жінки, діти та люди похилого віку<sup>4</sup>. Багато з них пережили серйозні травми, пов'язані з тілесними пораненнями, загибеллю близьких людей, насильством, руйнуванням домівки та довготривалими періодами без належного харчування, води або ж іншого забезпечення особистої безпеки. Врешті, тисячі цивільних осіб брали участь у подіях на Майдані, а потім поїхали до зони проведення бойових дій як волонтери, які постачали їжу, допомагали у здійсненні обміну полоненими та навіть шукали тіла загиблих. Загальний травматичний досвід, отриманий українським народом, скоріше за все вплине на його спроможність відновитися не лише психологічно, але й економічно.

Якщо у цій ситуації є позитивні сторони, то вони в тому, що «винаходити велосипед» у даній сфері Україні не потрібно. Країна може використовувати міжнародні практики, вироблені на основі

<sup>4</sup> Dawn Calabria and Michel Gabaudan. Ukraine Is in the midst of Europe's largest internal migration crisis since World War II // *Refugees International*, October 26, 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.refugeesinternational.org/reports/2015/10/23/ukraine-an-invisible-emergency>.

досвіду інших держав. Задля цього вона не повинна намагатися вирішити проблему напівмірами або частковими й розрізненими зусиллями, як це було донедавна, а має перейти до стратегічного мислення у категоріях далекоглядності. Саме для цього їй необхідна підтримка світового співтовариства.

Допомога військовим у зціленні їхніх ран є дуже складним завданням, котре включає в себе урядову політику, професійну підготовку фахівців, а також питання етики та соціальних цінностей.

## Рекомендації

Нижченаведені рекомендації адресовані Україні та міжнародній спільноті:

1. Перш за все, держава та громадянське суспільство мають визнати, що психологічна травма є однією з найбільших психологічних проблем, з котрими Україна матиме справу у найближчому та далекому майбутньому, і стосуватиметься вона не лише демобілізованих військових, але й цивільного населення. Негативного впливу зазнають сфера охорони здоров'я, родинні структури, продуктивність нації та рівень смертності, які й мають потрапити у фокус державної політики.
2. Уряд України та міжнародна спільнота мають демонструвати стратегічний підхід до вирішення цієї проблеми. Замість спорадичних спроб вирішення нагальних проблем, необхідно виробити єдину стратегію для досягнення довгострокових результатів.
3. Державні установи, що відповідають за інформування та роз'яснення ситуації з психологічними проблемами військових та подолання їх наслідків, мають звернутися за рекомендаціями до міжнародного співтовариства. Незважаючи на деякі суто українські фактори, сутність проблеми, з якою має справу держава, а також помилки, які вона робить у подоланні пов'язаного з війною посттравматичного синдрому та інших проявів психологічних травм, є однаковими для всього світу та вивчаються у багатьох країнах.
4. Варто створити спеціальну групу іноземних радників, котра працювала б з українським урядом над виробленням інтегрованого, багатовимірного підходу до подолання військових травм, використовуючи найновітніші підходи. Досвід Ізраїлю в даному контексті видається особливо релевантним для України.
5. Необхідно ініціювати програми, спрямовані на подолання серед населення браку розуміння

явища психологічної травми як такої. Американська інформаційна кампанія «Справжні воїни» («*Real Warriors*») може слугувати прикладом у роботі з військовими, однак потрібна набагато ширша освітня кампанія для всіх верств населення, яка б також враховувала потреби окремих груп. Члени сімей військовослужбовців та їхні колеги можуть пройти простий курс навчання, аби одержати можливість ефективно допомагати у подоланні можливих напружених або «вибухових» ситуацій. Вони також можуть отримати консультацію щодо того, як спілкуватися з демобілізованими солдатами на тему отриманого ними важкого досвіду, як реагувати на сильні прояви гніву та як визначити сигнали суїцидальних думок і поведінкових проявів.

6. Необхідні також окремі зусилля у сфері просвітництва, спрямовані на різні соціальні верстви. До таких груп можна віднести партнерів та батьків військовослужбовців, які повернулися додому, а також їхніх дітей, потенційних роботодавців або інших громадян, котрих так чи інакше ця проблема стосуватиметься.
7. Досвід військових-афганців також може бути вдало використаний, оскільки тисячі «афганців» брали участь у конфлікті на Сході з українського боку<sup>1</sup>. Залишені сам на сам із проблемою забезпечення власних потреб після війни в Афганістані, багато хто з цих людей здобув безцінний досвід, котрий може суттєво допомогти нинішньому поколінню ветеранів.
8. Необхідно забезпечити психологічну допомогу військовим, які ще перебувають у зоні бойових дій, оскільки, незважаючи на режим припинення вогню, на лінії фронту продовжують гинути люди. Міжнародні донори утримувалися від надання психологічної допомоги діючим військовослужбовцям, розглядаючи таку форму підтримки як можливе «потурання» війні. Проте Україна наразі втягнута у війну, яку почала не вона. За відсутності належних засобів лікування та власних програм попередження зазначених психологічних травм військовослужбовців, вона має покласти на міжнародну підтримку сфери психічного здоров'я своїх збройних сил, ветеранів війни та громадянського суспільства.
9. Варто перевести психологів-волонтерів, котрі наразі взяли на себе місію допомогти людям у

<sup>1</sup> Amie Ferris-Rotman. The Return of the 'Afgantsy' // *Politico Magazine*, September 27, 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.politico.eu/article/return-of-afgantsy-veterans-afghanistan-ukraine-russia-war/>.



подоланні ПТСР, на оплачувану роботу і в такий спосіб сприяти тому, щоб вони продовжували розпочату справу.

Можливо, втілення деяких із цих рекомендацій буде складним, але це завдання є необхідним. У довгостроковій перспективі Україні потрібно відновити гідний статус професії психолога, приділяючи особливу увагу підготовці професійних військових психологів. Саме тому досвід інших країн та відповідні новітні підходи можуть стати відправною точкою на цьому шляху. Зрештою, лише високоякісна підготовка належного кадрового потенціалу відповідних спеціалістів зможе допомогти Україні подолати наслідки ПТСР у майбутньому. Хоча це потребуватиме часу та ресурсів, виконання цього завдання є критично важливим.

### Військовий та держава

У передмові до книги Ненсі Шерман «Після війни» («*Afterwar*») генерал-лейтенант армії США у відставці Джеймс М. Дубік зазначає: «Насправді на війні аномальне стає нормальним». Таким чином, у згаданій передмові відкрито піднімаються питання, котрі «часто виникають лише далеко по завершенню війни, наприклад: що ж я за людина, якщо спромігся на такий вчинок? Як розрізнити моє ставлення до себе від того, що я мав вчинити? Як я можу продовжувати жити спокійно, після того, що я скоїв, навіть якщо це було виправдане?». Як зазначає Дубік: «Узгодження парадоксів війни без пригнічення людяності тих, чиє життя було втрачене або ж зруйноване протягом війни, є водночас подоланням моральної травми»<sup>1</sup>.

Допомога солдатам у їхньому зціленні є надзвичайно складним завданням, що охоплює урядову політику, професійну освіту, етику та

соціальні цінності. Ситуація є також складною через те, що війна може водночас посприяти вияву найкращих людських якостей. Почуття гідності та обов'язку, ясність цілі та емоційний зв'язок із соратниками, котрий військові відчувають у часи війни, втрачається ними у мирному середовищі і цю втрату дуже часто не усвідомлюють цивільні. Суспільства вирішують ці складні питання залежно від їхніх засадничих цінностей та розуміння своєї ідентичності. Забезпечення Україною психологічної допомоги власним військовим стане відображенням того, яким суспільством вона врешті хоче стати.

**Окрім зазначених джерел, під час роботи над статтею було використано інформацію, одержану з інтерв'ю авторки з такими експертами:**

*Тіна Берадзе*, психіатр, психотерапевт, член правління і директор з міжнародних зв'язків Асоціації психіатрів України (м. Київ, Україна).

*Валентина Бондаровська*, психолог, кандидат психологічних наук, директор центру «Розрада» (м. Київ, Україна).

*Елла Ламах*, дослідниця Інституту Кеннана в Міжнародному Центрі Вудро Вільсона (м. Київ, Україна).

*Алла Мартинюк*, волонтер у роботі з військовими, співачка та громадська активістка (м. Київ, Україна).

*Олена Подолян*, психолог, засновниця та голова ветеранської організації «Форпост» (м. Дніпропетровськ, Україна).

*Наталія Шапошнік*, член ради директорів Української асоціації фахівців з подолання наслідків психотравмуючих подій (м. Київ, Україна).

Декілька інших волонтерів та експертів, які побажали залишитися інкогніто.

<sup>1</sup> Nancy Sherman. *Afterwar: Healing the Moral Wounds of Our Soldiers*. – New York: Oxford University Press, 2015. – P. 1–7.