



Центр ветеранського розвитку
при Полтавському державному
медичному університеті



ПОВЕРНЕННЯ З ВІЙНИ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА РЕСОЦІАЛІЗАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ І ВЕТЕРАНОК
ДО УМОВ ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

ПОЛТАВА
2024

Рекомендувала до розміщення в мережі Інтернет та друку вчена рада Полтавського інституту економіки і права Університету «Україна» (протокол № 1 від 17 вересня 2024 року).

Авторський колектив:

А. Чернов (1; 2.1; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 4); **В. Заїка** (2.2; 2.3; 2.5; 4); **В. Лебедєв** (1; 2.1; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 4); **В. Шевчук** (3.1; 3.2); **Л. Клевака** (3.3).

Рецензенти:

Надія Мякушко, докторка філософії у галузі політичних наук, кандидатка політичних наук, доцентка, директорка Полтавського інституту економіки і права Університету «Україна»;

Ксенія Андросович, докторка психологічних наук, професорка кафедри психології та суспільно-гуманітарних дисциплін ЗВО «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая»;

Юрій Горбенко, кандидат психологічних наук, підполковник ЗСУ, учасник бойових дій, доцент кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

Вадим Рудь, кандидат медичних наук, лікар-психіатр вищої кваліфікаційної категорії, доцент кафедри психіатрії, наркології та медичної психології Полтавського державного медичного університету;

Ніна Черняк, заслужена працівниця соціальної сфери України, начальниця Управління у справах реінтеграції, соціального захисту ветеранів і внутрішньо переміщених осіб Полтавської обласної військової адміністрації.

**П42 Повернення з війни: соціально-психологічні особливості
реадаптації та ресоціалізації ветеранів і ветеранок до умов
цивільного життя: колективна монографія / [А. Чернов,
В. Заїка, В. Лебедєв та ін.]. – Полтава : ПУЕТ, 2024. – 249 с.**

ISBN 978-966-388-709-8

Монографію присвячено аналізу соціально-психологічного виміру реактації та ресоціалізації ветеранів і ветеранок війни до умов цивільного життя. З урахуванням теоретичних надбань соціально-психологічного знання, розглянуто актуальні проблеми психологічного відновлення та ресоціалізації військово-службовців, ветеранів військової служби, учасників бойових дій, учасників війни та осіб з інвалідністю внаслідок війни. Запропоновано соціально-психологічні механізми інтеграції ветеранів і ветеранок війни до повноцінної інтеграції в умовах цивільного суспільства.

УДК 364-786:355.1-057.36-057.75

Тиражування та розповсюдження без офіційного дозволу авторів заборонено.

У разі використання матеріалів монографії посилання на це видання с обов'язковим.

© А. Чернов, В. Заїка, В. Лебедєв,
В. Шевчук, Л. Клевака, 2024

© Полтавський інститут економіки і
права Університету «Україна», 2024

ISBN 978-966-388-709-8

2.3. Гендерні особливості соціально-психологічної адаптації ветеранів та ветеранок війни до умов мирного життя після звільнення зі Збройних Сил (<i>Віталій Заїка</i>).....	93
2.4. Складаємо клінічне інтерв'ю з урахуванням саногенних та патогенних факторів (<i>Віктор Лебедев, Артем Чернов</i>).....	110
2.5. Особливості психологічного консультування військовослужбовця, звільненого в запас (<i>Артем Чернов, Віталій Заїка, Віктор Лебедев</i>).....	115
2.6. Підбір діагностичної методики (<i>Віктор Лебедев, Артем Чернов</i>).....	126
2.7. Робота психолога в мультидисциплінарній команді (<i>Віктор Лебедев, Артем Чернов</i>).....	134
РОЗДІЛ III. Родина як осередок психічного здоров'я	140
3.1. Психологічна допомога дружинам ветеранів (<i>Вікторія Шевчук</i>).....	140
3.2. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців (<i>Вікторія Шевчук</i>).....	144
3.3. Спілкування ветеранів та ветеранок з дітьми (<i>Леся Клевака</i>).....	153
РОЗДІЛ IV. Природотерапія як приклад групової психологічної роботи (<i>Віктор Лебедев, Віталій Заїка, Артем Чернов</i>).....	162
Довідник громадських, державних та волонтерських установ, де можна отримати допомогу	177
Список використаних джерел	194
ДОДАТКИ	216

- провина та страх репресій (страх бути спійманим і неспокій через те, що жертва захоче помститися);
- раціоналізація (переконування жертви в тому, що саме вона винна в насильстві, відкидання власної відповідальності за деструктивний вчинок);
- нормальна поведінка (поводиться так, ніби нічого не відбувається); планування та фантазування (обмірковування минулих та майбутніх насильств підкріплює злість кривдника, що активізує планування іншого епізоду);
- складання плану (створення і контроль ситуацій, щоб спонукати жертву діяти у спосіб, запропонований насильником) [24; 93].

Що не спричинило б агресивну поведінку ветерана чи військовослужбовця, його родина потребує психологічної допомоги, а в умовах неконтрольованої агресії – залучення фахівців (поліцейських, медиків тощо – бажано із числа ветеранів) (Додаток А).

3.2. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців

Зарубіжні психологи в системі психологічної допомоги ветеранам війни важливе місце відводять сімейній психотерапії. Деякі науковці, зокрібно М. Стентон, Ч. Фіглі, стовідсотково переконані, що сімейна психотерапія може мати ключову роль у психологічній допомозі ветеранам [24; 167].

Наведемо кілька моделей психологічної допомоги сім'ї, представлених в аналітичному огляді С. Седіна і Р. Абдурахманова.

На думку Ч. Фіглі, психотерапевтична допомога сім'ям ветеранів повинна ґрунтуватися на чотирьох головних принципах:

- повага до інтимних сторін життя сім'ї, її самовідданості під час війни і досвіду, що стосується пережитих стресових життєвих обставин;

- інформування родини про можливі психологічні наслідки війни;
- поєднання психологічної допомоги з соціальною підтримкою сім'ї, зокрема, і родинами інших ветеранів;
- психотерапевтичне втручання в життя сім'ї. Воно має базуватися на:
 - а) обережному вивченні джерел стресу в сім'ї;
 - б) визначенні, які способи подолання психологічних труднощів використовуються в сім'ї, а які – ні;
 - в) інформування родини про різні способи подолання наслідків травматичного стресу;
 - г) допомогу в створенні в сім'ї системи взаємної підтримки;
 - д) допомогу в мобілізації тих сторін сімейних стосунків, що здатні її зміцнити і забезпечити вирішення психологічних проблем.

С. Вільямс і Т. Вільямс виділяють основні завдання у психотерапевтичній роботі з сім'ями ветеранів:

- сприяння подоланню ідентифікації в родині ветерана з образом «пацієнта»;
- допомога у виході зі стану депресії, емоційної та соціальної відчуженості;
- подолання випадків насильства в сім'ї;
- робота з прагненням до тривалої відсутності в родині;
- подолання психологічної дистанції між ветераном і дітьми;
- поліпшення взаємин між подружжям;
- психологічна допомога дружинам ветеранів;
- формування в сім'ї системи взаємної підтримки;
- вдосконалення навичок спілкування в родині.

Найбільш ефективною, на думку С. Вільямс і Т. Вільямс, є мультимодальна форма сімейної терапії, що включає:

- а) індивідуальне та сімейне консультування;

б) групову психотерапію окремо з ветеранами та їхніми дружинами;

в) заняття в групах, що охоплюють кілька сімейних пар із метою вдосконалення комунікативної компетентності;

г) створення системи взаємної соціальної підтримки.

Дружині ветерана важливо розуміти і враховувати, що чоловік повертається з фронту з новим унікальним досвідом, оскільки війна суттєво змінює людину [105]. Він стає іншим, що викликає певне напруження в сім'ї. «Чоловіка, який прийшов із війни, потрібно прийняти разом із його новими поглядами, знайомствами, проблемами, страхами і, можливо, проявами агресії. Повернення до мирного життя може затягнутися, але без любові, турботи, тепла і найголовніше – без прийняття родини, воно стане практично неможливим» [24].

Людина, котра пройшла війну, стає сильнішою і мудрішою. Воїн повернувся додому, в сім'ю, живий. Це – головне. Усі інші труднощі й випробування можна подолати, якщо спільне життя, сім'я є цінністю [116].

Важливо виявляти увагу і терпіння до проблем чоловіка, які часто виникають після пережитого бойового стресу:

- підвищена дратівливість;
- тривалий депресивний стан;
- відчуження;
- виснаження тощо.

Необхідно допомогти ветеранові впоратися з цими тимчасовими станами. Якщо в чоловікові є потреба виговоритися – що довелося пережити, що його бентежить, то потрібно уважно й зацікавлено вислухати. Протилежне може спровокувати серйозні проблеми з психікою. Ветеран має відчувати, що поруч із ним рідна людина, якій він небайдужий. Багато хто замикається в собі, якщо бачить, що дружина відкидає його новий досвід і не хоче чути «жахів про війну». Для ветерана ці спогади ще довго будуть незабутніми, це суттєва частина його життя, а довірити

цей досвід більше нікому. Дім має стати місцем, де можна розслабитися, розкритися, відчутти підтримку.

Водночас ветерани не завжди розповідають рідним про те, з чим зіткнулися на війні, що пережили. Вони бояться їх налякати, оскільки впевнені: близьким дуже важко чути про це. Так чоловіки бережуть своїх близьких, можливо, підсвідомо намагаючись не зруйнувати ресурсний стан, уможлиблюють здатність найрідніших на підтримку, забезпечення сприятливої атмосфери в сім'ї.

Іноді родичі запитують психологів про те, як краще поводитися, розпитувати про війну чи ні. Зауважимо: коли ексвоїн хоче поділитися пережитим, то потрібно вислухати всі оповіді. Якщо нічого не говорить, то важливо, щоб він знав: ви його почуєте, коли в нього з'явиться таке бажання. Спеціально випитувати не потрібно, тим більше не етично запитувати: «А ти вбивав?», «А як це – вбити людину?» тощо. Якщо чоловік хоче, то розповідь про війну сам, але тільки тому, кому вважатиме за потрібне. Краще запитувати про нейтральні речі, які не стосуються бойових дій: «А як ви готували їжу?», «Чим займалися під час тиші?». Дуже коректне запитання-прохання, яке чоловік оцінить: «Розкажи про свого побратима». Дружина мусить донести рідним, друзям демобілізованого правила спілкування з ним: про що можна запитувати, а що є «табу», як реагувати, коли він виявляє агресію. Бажана спільна стратегія у ставленні до ветерана, його проявів.

Чоловіки часто намагаються піти з дому, посидіти зі своїми бойовими товаришами, випити, поговорити. Ветеран, на правду, повноцінно може виговоритися лише в співтоваристві побратимів. Тому-то рідні не мусять перешкоджати його спілкуванню з товаришами по службі, адже це допомагає відновленню. При цьому важливо не підтримувати зловживання алкоголем. Потрібно тактовно дати чоловікові зрозуміти, що алкоголь – згуба не тільки для нього, але й для подружніх стосунків, загалом для сім'ї.

Ветеран може привносити в життя сім'ї форми спілкування та взаємодії, набуті на фронті. Не варто ображатися через його категоричність, прямоту, безкомпромісність. На війні немає дипломатії, до якої звикли в щоденному житті, уваги до умовностей, пошуки компромісів. Водночас це не означає, що дружина повинна мовчки сприймати будь-які витівки чоловіка. У міру соціальної адаптації фронтовика подружжю важливо знаходити та розвивати прийнятні для родини форми спілкування. У складних ситуаціях тема оптимізації комунікативних процесів у сім'ї може бути окремим психотерапевтичним завданням [150].

Для швидшого адаптування чоловіка потрібно залучати до звичного повсякденного життя, підтримувати його бажання щось зробити для сім'ї. «Він повинен розуміти, що потрібен тут і не є тягарем. Інакше у свідомості військовослужбовців з'являється «розлом» – там він герой, а тут дружина робить все сама, щоб він начебто відпочив» [24]. Така тактика деяких жінок психологічно інвалідизує їхніх чоловіків, сприяє фіксації регресивного стану безпорадності, залежності, відчуженості, що підсилює наслідки бойової травми, гальмує процес відновлення психічного здоров'я. У жодному разі не можна жаліти чоловіка, потрібно залучати до вирішення побутових питань у міру його готовності, повертати його значимість у сім'ї, авторитет та відповідальність. Робити це треба коректно, м'яко, з повагою і любов'ю.

Важливо розуміти, що в перші дні та тижні після повернення додому демобілізований потребує відновлення і, ймовірно, буде пасивний до домашніх справ, повсякденного буття сім'ї. Він внутрішньо ще на передовій, постійно телефонує своїм побратимам, хоче чимось їм допомогти. Це типова картина, і дружині треба прийняти на певний час таку ситуацію. Її спроби в цей період активно залучити чоловіка до родинної буденності, якщо він сам цього не ініціює, призведуть лише до конфліктів. Для первинної адаптації необхідний час. Іноді чоловік починає щось робити вдома, але дружина вважає, що йому слід зайнятися зовсім іншим. Тут бажано жінкам розуміння та терпіння.

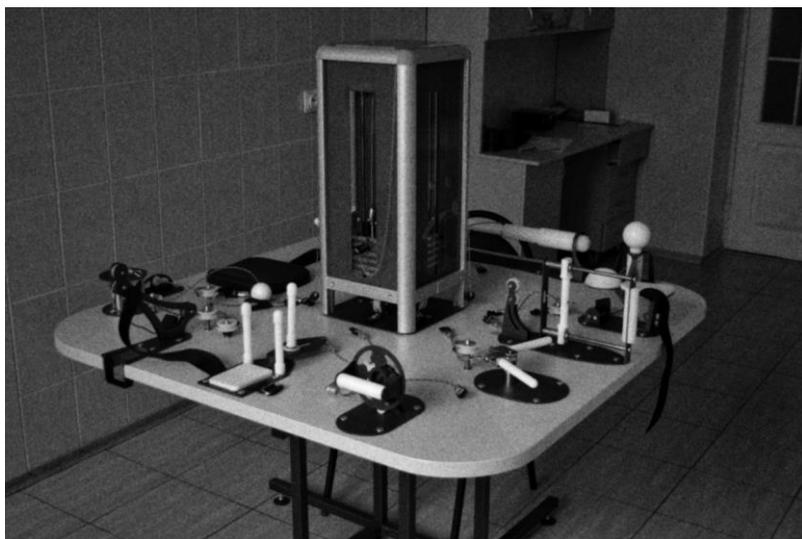


Фото 18. Кабінет ерготерапії, тренажер універсальний для реабілітації верхніх кінцівок («стіл реабілітаційний»)

Приклад із практики. Психотерапевтичну роботу з подружньою парою проводили під час перебування ветерана на реабілітації у Клініці професійних захворювань ДУ «Інституту медицини праці НАМН України». Формат роботи складався із індивідуальних зустрічей окремо з кожним із подружжя, а також зі спільних сесій. Дружина скаржилася, що чоловік після повернення збайдужів до домашніх справ; останнім часом усамітнювався на дачі і ремонтував там мотоцикл, замість того, щоб впорядковувати дачний будинок. Дружина не розуміла такої поведінки чоловіка, ображалася на нього, була впевнена, що він «вже достатньо відпочив і пора рахуватися з інтересами родини, а не поводитися так егоїстично». Почуття жінки, яка рік чекала чоловіка, сама піклувалася про сина-підлітка і батьків, тримала на собі всі господарські справи, можна зрозуміти. Як засвідчила психотерапевтика, мотиви поведінки ветерана були не такими

однозначними, як їх сприймала дружина. За результатами обстеження він мав усі ознаки ПТСР внаслідок дуже непростого досвіду: запеклі бої, втрата товаришів, хвилювання за долю друга, який потрапив у полон... Багато про що він не розповідав жінці. Мотоцикл ремонтував, щоб поїхати на рибалку, побути на одинці з природою, спогадами, примиритися з дійсністю. Ветеран потребував часу, щоб справитися з гірким досвідом, травмівними переживаннями. Вернутися спочатку до себе, а потім уже в родину.

Тактовне з'ясування внутрішньої, особистісної ситуації кожного з подружжя, прийняття психологом глибинних переживань і чоловіка, і жінки, допомога їм досягти взаємного співчуття та порозуміння – це те, що відбувалося на психотерапевтичних сесіях і крок за кроком зближувало шлюбних чоловіка й жінку, висвітлювало найкраще в їхніх стосунках, сприяло створенню умов для відновлення в парі довіри, взаємної турботи, бажання бути разом.

В описаному нами випадку подружжя таки пододало непорозуміння у стосунках, ускладнених досвідом війни.

Упродовж первинної адаптації дуже важливо надати чоловікові особистий простір і час, щоб він заново себе усвідомив. Добре, коли є окрема кімната, забезпечені тиша, спокій, задоволені базові потреби (їжа, вода тощо), коли він оточений турботливим, але не нав'язливим доглядом. Турбота, повага не повинні перетворитися на «сюсюкання»: «Ти мій бідненький». Із фронту повернувся чоловік – воїн, доросла людина! Не применшуйте його гідність, дайте час для відновлення сили, підтримайте, допоможіть повернутися в мирне життя [84; 93].

Жінці бажано в моменти довірливого спілкування розповісти чоловікові, як жила родина без нього, що відбувалося, з якими проблемами стикалася, як їх вирішувала. У чоловіка має відновитися реальна картина життєвих подій його рідних, щоб він знову відчув свою необхідність і затребуваність саме в сім'ї, а не тільки на фронті. Під час відсутності чоловіка лідером родини була дружина. Тепер їй важливо поступово повернути кермо

влади чоловікові. Цей непростий процес відновлення колишньої структури та ієрархії сім'ї вимагає особливої турботи і часу. Скільки часу? Індивідуально для кожної родини. Саме в цей період дружині важливо бути чутливою, усвідомлювати, коли чоловік справді потребує відпочинку, відокремленості, а коли й до чого його важливо залучати в контексті турбот родини. При труднощах проходження цього етапу цілком доречно психологічна допомога сім'ї.

Дуже непроста тема можливої агресії чоловіка, який повернувся з фронту. При проявах словесної агресії важливо намагатися говорити з чоловіком спокійно, не піддаватися на агресію, не відповідати так само агресивно.

Оптимальна стратегія поведінки – бути прикладом і джерелом спокою, але без емоційної холодності та відчуженості. Своєю поведінкою, інтонацією і реакцією жінка дає посил, що вона бачить, як важко чоловікові, але його крик не вирішить ситуацію. Спокійна, врівноважена поведінка дружини допоможе розшарпаному чоловікові швидше заспокоїтися та контролювати надмірні почуття.

Маємо приклади, коли чоловік після повернення додому з зони бойових дій довго мовчить, але в якийсь момент зривається і починає знищувати все навколо. У таких ситуаціях потрібно максимально прибрати всі небезпечні предмети, щоб вони не потрапили йому в руки. Якщо прояви чоловіка нікому не загрожують – хай випустить пар. Але якщо є ризик, що він може поранити когось або нанести шкоду собі, потрібно викликати фахівців.

Агресивні прояви ветеранів трапляються не тільки в колі сім'ї, а і в товаристві – хтось сказав «зайве» слово, неправильно зрозумів, не так подивився. Якщо жінка помічає, що чоловік «заводиться», то найкраще скористатися підтримкою тих, хто поруч, і вивести людину із зони ризику. Потрібно робити все можливе для уникнення ескалації конфліктної ситуації.

Буває, що ветеран спить неспокійно. Йому сняться кошмари, від яких він прокидається і шукає автомат або ворогів. У таких випадках варто звернутися до психотерапевта. Найпростіша рекомендація для полегшення цієї ситуації до її розв'язання – не виключати світло в спальні. Прокинувшись, чоловік побачить, що він удома, у безпеці. Поруч рідна людина, а не рашист.

Важливо визнавати і враховувати факт, що за період розлуки подружжя змінилося. Необхідний час, щоб знову звикнути одне до одного, налаштувати повсякденне спілкування та взаємодію. Подружжя має вибудовувати стосунки фактично спочатку. Основа відновлення – розуміння і терпіння. Не варто нехтувати створенням сприятливої інтимної обстановки.

При відновлюванні звичних стосунків між подружжям діти не мусять залишитися без необхідної уваги та турботи. Важливо спостерігати за їхнім станом, поведінкою. Коли діти виявляють підвищену тривожність, плачуть, мають порушення сну, то їм так само потрібна допомога.

Якщо в чоловіка немає різко агресивних форм поведінки, не можна відгороджувати дітей від батька. Дитина – це додаткова ниточка, що прив'язує ветерана до реального життя. Діти розуміють більше, ніж може здаватися дорослим. Їхня участь і співпереживання можуть стати рятівними.

Приклад із практики. Демобілізований поводився відчужено, замкнуто, був пригнічений. Усміхався лише до свого шестимісячного сина. Ця дитина реально допомагала батькові «відтанути», відновлювати власну чутливість, переживати радість близькості, повертатися в реальність, до стосунків із рідними.

Слід також пам'ятати, що турбота про себе в час, коли допомагаєш іншим, – не егоїзм. Внаслідок пережитого в жінки може бути підвищена тривожність, дратівливість, проблеми зі сном, соматичні негаразди. Вона ефективно піклуватиметься про рідних, якщо зможе якісно дбати про себе. Дружині ветерана важливо навчитися цього. Як мінімум, чергувати зайнятість із відпочинком. Освоєння навичок психоемоційної регуля-

ції і ефективної комунікації так само дуже корисне в кризові періоди життя сім'ї. Взнявши на свої плечі велику частку відповідальності, жінка сама може потребувати підтримки, психологічної допомоги. Їй варто знати, де, яким чином цю допомогу, у разі потреби, отримати – для сім'ї, для чоловіка-ветерана, для дітей, особисто для себе.

Розглянуті вище аспекти спілкування психолога з дружинами ветеранів відповідають потребам жінок для розуміння змін, що відбулися з їхніми чоловіками, з ними самими, з сім'єю загалом, орієнтують на продуктивні стратегії виходу зі складних ситуацій, що можуть виникати в сім'ях демобілізованих військових. Обговорення цих питань сприяє формуванню якісної психотерапевтичної взаємодії з такою категорією жінок.

Узагальнимо викладений вище тематичний матеріал у форматі практичних рекомендацій дружинам ветеранів.

3.3. Спілкування ветеранів та ветеранок з дітьми

Сім'я найперша зустрічає ветерана/ветеранку. Саме тут вони можуть отримати необхідну підтримку для відновлення або ж опинитися в ситуації нерозуміння, ізоляції. Не без підстав вважають, що саме родина може надати найбільший ресурс для відновлення [148].

Повернення в родину – радісна подія, яка може стати й випробуванням [139]. Протягом певного часу ветеран/ветеранка та цивільні члени сім'ї жили нарізно, отримали різний досвід, змінилися. Навчилися робити щось нове, взяли на себе додаткові зобов'язання, відповідальність за дім, дітей, роботу та ін. Для відновлення колишніх стосунків потрібен час.

Реакція дітей на повернення ветерана/ветеранки додому різна: багато залежить від віку, емоційної зрілості, часу відсутності одного з батьків. Зокрема, немовлята (до 1 року) можуть не впізнавати людини, якої довго не бачили; відчують зміни, наприклад, зміни їхнього розпорядку дня або настрою чи