

Невидимі шрами війни: Психологічні травми українського народу.

Травень 28, 2025. Ангеліна Баламутіна, студентка II курсу факультету журналістики Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Війна, що триває в Україні, змінила все. Вона перекроїла кордони, зруйнувала міста, забрала тисячі життів. Але є ще одна, менш видима, але не менш руйнівна ціна – це глибока психологічна травма, що вразила мільйони українців. Вже більше трьох років країна живе у стані постійної загрози, і цей стрес залишає по собі невидимі шрами, які потребують зцілення. Щоденні сирени, новини про обстріли, страх за рідних – все це тримає психіку в постійній напрузі. Це призводить до хронічного стресу, що виснажує організм і може проявлятися у вигляді безсоння, головного болю, проблем з концентрацією та постійної тривоги.

-”Я два місяці жила у підвалах в Маріуполі, у нас не було нічого, ми пили з батарей та луж, розтоплювали сніг, їли голубів, котів, це жахливо. Моя мати іноді виходила до найближчого складу магазину, щоб знайти їжу і я не знала чи вона взагалі повернеться. Одного разу вона повернулась окровавлена, каже біля складу був “приліт”, молода дівчина загинула у неї на руках”, - Розказує Ганна, якій на момент початку повномасштабного вторгнення було 14 років. -”Так, зараз я в Норвегії, але я все ще насторожуюсь від будь якого шуму, мене переслідують кошмари, тривога, з цим дуже складно жити, але я потрохи відновлююсь: ходжу в спортзал, відпочиваю з друзями на природі, вивчаю норвезьку мову.

-”Необхідно відновлювати відчуття приналежності та спільності, що було порушено війною. Багато людей до мене звертаються із проблемами зі сном, постійною напругою та тривогою, негативними думками, що заповняють їхній мозок. Я рекомендую своїм клієнтам більше проводити часу на вулиці, гуляти в парках, ходити в сквери, займатись волонтерством, або більше часу приділяти заняттям, які їх заспокоюють: малювати, читати, писати, шити. Терапія це дуже складний, довгий та багатогранний процес, треба запастись терпінням.”,- розповідає Олена Волчанова, практикуючий психолог у Києві.

Для тих, хто пережив окупацію, обстріли, втрату близьких або брав участь у бойових діях, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) стає

реальною загрозою. Його прояви можуть бути різними: від "флешбеків" та нічних жахів до емоційного оніміння, дратівливості та бажання ізолюватися від світу. Втрата стабільності, дому, роботи, друзів, а подекуди й сенсу життя, занурює багатьох у стан депресії. Це проявляється в апатії, втраті інтересу до раніше улюблених справ, постійній втомі та почутті безнадії.

-” Я подвійна переселенка. В 2014 із сім’єю ми переїхали з Донецьку в Краматорск, мені було 8 років, в Краматорську все йшло шкереберть, нас не хотіли сприймати, зі мною не хотіли дружити і нам постійно казали “вертайтесь туди, звідки приїхали”. В 2016 ми переїхали в Маріуполь. Наче все почало налагоджуватись, стабілізуватись, але 24 лютого 2022 я вперше відчула дежавю. Мені було 15 і у мене не було страху, я не розгубилась бо знала, як треба правильно діяти та і батько постійно відшутковувався: “вижили в перший раз- виживемо і в другий”, так, на щастя, і сталося”. - розповідає Ангеліна, наразі мешканка Києва. -”Я не думаю, що колись зможу позбутися залежності від адреналіну, я не зможу жити без нього”.

Діти, що зростають під час війни, особливо вразливі, можуть проявляти страх, регресивну поведінку, агресію, мати проблеми з навчанням та соціалізацією. А довгострокові наслідки для дитячої психіки можуть бути дуже серйозними.

-” Найбільше мені запам’яталось моє перше спілкування з переселенцями. Це була мама і двоє її синів, які бігли від війни з Харкова до Львову. Діти були дуже замкнутими, нікого до себе не підпускали і не хотіли спілкуватися. Дієвим методом арттерапії виявилось, коли через малюнок, ліплення з пластиліну, глини діти опрацювали емоції, наповнилися ресурсом та інтегрувалися - тоді вони стали відкритішими до спілкування і допомоги.”-розповіла психологиня зі Львову Ірина Олександрович. Також психологиня каже, що зустрівши травмовану війною людину, не варто нав’язувати свою допомогу чи зайвий раз пропонувати своє спілкування. Якщо вона хоче – сама підійде чи відповість. Також є слова, які тригерять і викликають неприємні страхи, пов’язані з окупацією. Наприклад, точно не варто питати: "Що вас лякає?", адже й так налякана людина отримає новий сплеск тривоги.

На відміну від дітей, чия психіка більш пластична і адаптивна, дорослі вже мають сформовані світогляди, цінності та механізми адаптації, які війна руйнує вщент. Коли доросла травмована людина веде аморальний спосіб життя, дуже сильно ускладнюється курс реабілітації.

-“Працюючи з військовими та поліцейськими, я зрозумів одну річ, травмовані фізично та психологічно дорослі пробують “загубитися” в шкідливих звичках, починають пити, вживати наркотичні засоби, думають, що їм так легше, але це тільки ускладнює положення. Першочергово, в таких гострих станах, я навчають клієнтів технікам заземлення, що допомагають повернутися "тут і зараз" і зменшити інтенсивність емоцій. Основна ідея – сфокусувати увагу на поточній миті за допомогою п'яти органів чуття. Це допомагає "переключити" мозок з режиму загрози або спогадів на безпосереднє сприйняття реальності. Також дієвим способом відволіктися від поганих пам'яток минулого є згадування найщасливішої миті свого життя, чи то смачна страва, подорож, одруження, народження дитини, будь-що, що доставляє людині радості та спокою. Із часом людина стає спокійнішою і щасливі спогади витісняють погані” - Розповідає поліцейський психолог Олександр Хришма.

Олена Абромюк- психологиня зі Львова наголосила, що наше здоров'я, в першу чергу залежить від нас і надала декілька порад, як привести себе до тями:

-“Аби кожен з нас не втратив здоровий глузд під час війни, важливо контактувати зі собою та реальністю, яка довкола. Перше, що варто зробити, це відсканувати свій стан. Якщо є проблеми зі сном, харчуванням чи загострився хронічний стан – значить тіло не справляється з стресом. У такому випадку приділіть час нашому тілу: дихальні вправи, техніки розслаблення, помірні фізичні навантаження, здорове харчування, повноцінний сон – це все прояв турботи про наше тіло.

Друге – спілкуйтеся з іншими людьми. Це соціальний канал наповнення нашого ресурсу. Через спілкування ми відчуваємо свою потрібність і залученість. Особливо важливо це у кризові періоди”.

Українські психологи надають не лише теоретичні знання, а й дуже практичні рекомендації, які допомагають людям вистояти в умовах війни,

опрацювати травму та працювати над психологічною стійкістю нації.
Найголовніші поради від психологів:

1. “Проскануйте” себе, якщо помітили погіршення сну, панічні атаки, постійне напруження, погіршений апетит, це може свідчити про психологічні проблеми, спробуйте покращити свій стан, знайти та усунути проблеми, якщо це не дало результатів - зверніться до спеціаліста.
2. Більше часу проводьте на вулиці, гуляйте в парках, відчуйте природу і гармонію з нею.
3. Займайтесь спортом, малюйте, читайте, переглядайте улюблений фільм, займайтесь тим, що вас заспокоює.
4. З травмованими дітками займайтесь ліпкою, малюйте, розповідайте хороші історії, бавтеся з нею. Допоможіть їй відчутти комфорт.
5. Не докучайте травмованій людині, не ставте безліч запитань. Коли людина буде готова - сама вам відкриється.
6. Навіть не пробуйте заливати стрес алкоголем, це не допоможе, а лише погіршить ситуацію.
7. Виконуйте вправу “тут і зараз”, насолодіться моментом.
8. Не бійтесь спілкуватись із людьми, знайомтесь, спілкуйтесь. Це допоможе позбутися “тягаря” і допоможе отримати бажану підтримку.

Попри безпрецедентний масштаб психологічних викликів, український народ щоденно демонструє дивовижну стійкість та жагу до життя. Зцілення цих невидимих ран – це не лише завдання фахівців, а й спільна відповідальність усього суспільства. Це шлях, який вимагатиме часу, ресурсів та взаємопідтримки. Саме в цьому процесі, Україна зможе не лише перемогти, а й побудувати міцне, психологічно здорове майбутнє, де сила духу стане фундаментом для відновлення та процвітання.