

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ, ЯКІ БРАЛИ УЧАСТЬ У ЗБРОЙНОМУ КОНФЛІКТІ

PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF VETERANS OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE WHO TOOK PART IN THE ARMED CONFLICT

Психологічна реабілітація ветеранів Збройних сил України, які брали участь у військових конфліктах, є серйозним напрямом державної політики та суспільної підтримки. Внаслідок бойових дій надзвичайно велика кількість військовослужбовців стикається із серйозними психоемоційними проблемами, зокрема посттравматичним стресовим розладом, підвищеним рівнем тривожності, значною депресією та соціальною дезадаптацією.

У статті проаналізовано основні аспекти реабілітаційної системи в Україні впродовж 2022–2024 років, ідеться про вплив світового досвіду на формування національних підходів до підтримки ветеранів, а також охарактеризовано ключові програми та методики відновлення психічного здоров'я. Досвід країн-членів НАТО та Ізраїлю працює на високу ефективність мультидисциплінарного підходу, що включає когнітивно-поведінкову терапію, психоосвіту, соціальну адаптацію та сучасні цифрові технології. Українські науковці активно досліджують проблему психологічної допомоги ветеранам, наголошуючи на важливості комплексного підходу до профілактики та лікування ПТСР.

Одним із ключових елементів реабілітації є диференційований підхід до діагностики цього стану, що дозволяє ефективніше визначати необхідний рівень втручання. В Україні діють спеціалізовані центри соціально-психологічної реабілітації, діяльність яких координує Міністерство у справах ветеранів. Вони надають широкий спектр послуг, спрямованих на відновлення психічного здоров'я військових та їхню інтеграцію в мирне життя. Водночас ефективність наявних програм потребує можливого подальшого аналізу, вдосконалення методологічної бази та розширення реабілітаційної підтримки.

У статті наголошується на необхідності розробки нових моделей реабілітації, що враховують як міжнародний досвід, так і національні особливості, з метою підвищення якості психологічної допомоги ветеранам та сприяння їхній успішній адаптації в цивільному суспільстві.

Ключові слова: психологічна реабілітація, ветерани ЗСУ, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), програми відновлення.

The psychological rehabilitation of veterans of the Armed Forces of Ukraine who participated in military conflicts is a serious area of state policy and public support. As a result of hostilities, an extremely large number of servicemen and women face serious psycho-emotional problems, including post-traumatic stress disorder, increased anxiety, significant depression and social maladjustment.

The article analyses the main aspects of the rehabilitation system in Ukraine in 2022–2024, discusses the influence of international experience on the formation of national approaches to supporting veterans, and describes key programmes and methods for mental health recovery.

The experience of NATO member states and Israel has been shown to be highly effective in a multidisciplinary approach that includes cognitive behavioural therapy, psychoeducation, social adaptation and modern digital technologies.

Ukrainian scientists are actively researching the problem of psychological assistance to veterans, emphasising the importance of a comprehensive approach to the prevention and treatment of PTSD.

One of the key elements of rehabilitation is a differentiated approach to diagnosing this condition, which allows for a more effective determination of the level of intervention required. There are specialised centres for social and psychological rehabilitation in Ukraine, coordinated by the Ministry of Veterans Affairs. They provide a wide range of services aimed at restoring the mental health of servicemen and women and their integration into civilian life. At the same time, the effectiveness of existing programmes requires further analysis, improvement of the methodological framework and expansion of rehabilitation support.

The article emphasises the need to develop new rehabilitation models that take into account both international experience and national peculiarities in order to improve the quality of psychological assistance to veterans and facilitate their successful adaptation in civilian society.

Key words: psychological rehabilitation, veterans, post-traumatic stress disorder (PTSD), recovery programs.

УДК 159.944.4:355-057.36 (477)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.41>

Стасюк В.В.

д.психол.н., професор,
професор кафедри внутрішніх
комунікацій
Національний університет оборони
України

Федоренко Ю.А.

слухач кафедри внутрішніх комунікацій
Національний університет оборони
України

Психологічна реабілітація ветеранів Збройних сил України, які брали участь у збройному конфлікті, є актуальною проблемою, що потребує системного підходу та ефективних рішень. В умовах війни значна кількість військовослужбовців стикається із серйозними психоемоційними труднощами, зокрема посттравматичним стресовим розладом, підвищеним рівнем тривожності та соціальною дезадаптацією. Світова практика доводить, що комплексна реабілітація ветеранів має включати медичні, психологічні та соціальні

аспекти, що забезпечує їхнє повноцінне повернення до мирного життя.

Досвід країн НАТО та Ізраїлю демонструє ефективність впровадження мультидисциплінарного підходу до психологічної реабілітації військових, який охоплює когнітивно-поведінкову терапію, психоосвіту, соціальну адаптацію та використання сучасних технологій підтримки психічного здоров'я. В Україні протягом 2022–2024 років було запроваджено низку програм, що спрямовані на підтримку ветеранів,

однак їхня ефективність потребує подальшого аналізу та вдосконалення.

Метою цієї статті є аналіз наявних програм психологічної реабілітації ветеранів ЗСУ, визначення їх ефективності та окреслення перспектив розвитку системи психологічної підтримки в Україні.

Теоретичне підґрунтя. Психологічна реабілітація військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, – це комплексна система заходів, спрямованих на відновлення психоемоційного стану, корекцію психологічних функцій, зменшення наслідків травматичного досвіду та сприяння адаптації до мирного життя. Вона включає медико-психологічну підтримку, соціальну інтеграцію та профілактику психічних розладів, що є критично важливими для збереження психологічного благополуччя ветеранів.

В українській науковій спільноті питання надання психологічної допомоги та реабілітації учасників бойових дій активно досліджуються провідними вченими, серед яких – О. Гавловський, І. Голованова, О. Овчаренко, А. Дуля, О. Хмільра та О. Ліненко. Їхні наукові праці зосереджені на вивченні та розробці ефективних методів і підходів до надання психологічної підтримки ветеранам з урахуванням міжнародного досвіду та національних особливостей.

Зокрема, у роботах О. Гавловського, І. Голованової, А. Дулі та О. Овчаренка основну увагу приділено аналізу нормативно-правової бази психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції, що дозволяє оцінити ефективність чинних механізмів надання допомоги та визначити напрями їх удосконалення [3]. Своєю чергою у дослідженні О. Ліненка акцентовано увагу на проблемних аспектах правового регулювання процесів психологічної реабілітації військовослужбовців і учасників бойових дій, що є важливим для створення комплексної та ефективної системи підтримки ветеранів [4].

Значну увагу приділяють диференціації діагностичних критеріїв посттравматичного стресового розладу, що дозволяє точніше визначити цей стан у клінічній практиці. ПТСР є найбільш дослідженим та визнаним травмоспецифічним діагнозом, представленим у сучасному виданні DSM-5. Його симптоматика класифікується за кількома ключовими групами:

- (А) травматична подія, що включає безпосередній досвід смерті, загрози життю, серйозних ушкоджень або насильства, а також свідчення таких подій;
- (В) повторне переживання травматичних ситуацій;
- (С) уникання стимулів, пов'язаних із травматичними спогадами;
- (D) емоційне оніміння, домінування негативних думок і настрою;
- (Е) підвищена збудливість та посилена реактивність;

– (F) тривалість симптомів, яка перевищує один місяць;

– (G) суттєві соціальні, професійні чи інші труднощі внаслідок порушень;

– (H) відсутність фізіологічного впливу психоактивних речовин на виникнення симптомів [13; 14; 15; 17; 18].

Ці критерії забезпечують структуру для вивчення та діагностування ПТСР, водночас сприяючи глибшому розумінню впливу травматичних подій на психіку людини.

Сучасні наукові дослідження демонструють, що використання психологічних технік на ранніх етапах втручання сприяє зниженню рівня доклінічних проявів посттравматичної симптоматики, а також зменшує інтенсивність симптомів гострого стресового розладу (ГСР) та ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у людей, які пережили травматичні події [10, с. 319].

В Україні діють центри соціально-психологічної реабілітації, які забезпечують підтримку ветеранів війни та їхніх родин. Основним завданням цих закладів є надання психологічної допомоги та юридичного супроводу, діяльність яких координується Міністерством у справах ветеранів України [11]. Відповідно до розпорядження Кабінету Міністрів України від 05.06.2019 № 377-р «Про віднесення цілісних майнових комплексів державних організацій до сфери управління Міністерства у справах ветеранів» п'ять Центрів соціально-психологічної реабілітації було передано у підпорядкування цього Міністерства. Основною метою роботи цих установ є задоволення потреб ветеранів, їхніх родин та інших категорій населення у широкому спектрі послуг: психологічних, юридичних, соціальних, інформаційних тощо.

Таким чином, підтримка ветеранів і їхніх родин через забезпечення доступу до реабілітаційних послуг залишається важливим напрямом державної політики, що потребує як розширення можливостей, так і постійного моніторингу результативності впроваджених ініціатив.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження використовувався аналіз літературних джерел та нормативно-правових документів.

Результати та обговорення. Результати проведеного дослідження вказують на наявність в Україні різноманітних програм та ініціатив, спрямованих на підтримку психологічної реабілітації ветеранів. Зокрема, Міністерство у справах ветеранів України надає відомості про центри соціально-психологічної реабілітації, які забезпечують надання психологічних консультацій та можливість виїзних сесій. Однак за результатами аналізу сучасна система психологічної реабілітації військовослужбовців в Україні не має достатнього рівня повноти та ефективності. Державна допомога для ветеранів Збройних сил України нині реалізується у двох основних формах: через лікування у військових госпіталях для осіб із пораненнями та за направленням від сімейного лікаря до психолога.

На думку фахівців, на регіональному рівні необхідно впроваджувати комплексні заходи соціально-психологічної та соціально-професійної адаптації ветеранів, які потребують особливої уваги як група з підвищеним рівнем соціального ризику [12, с. 59]. Варто розвивати організаційні структури, які спеціалізуватимуться на вирішенні проблем учасників бойових дій, підтримувати діяльність уже наявних ветеранських організацій, створювати системи психологічної та психотерапевтичної допомоги, а також запроваджувати низку соціальних пільг.

Психологічна допомога є важливим чинником, що сприяє успішній адаптації військовослужбовців до нових умов життя після завершення бойових дій. Основною метою такої допомоги є відновлення та зміцнення зв'язків військовослужбовців і членів їхніх сімей із природним, соціальним і культурним середовищем, а також підтримка їхньої здатності до осмислення реальності зовнішнього світу у співвіднесенні з власними внутрішніми переживаннями. Кожен учасник бойових дій повинен мати доступ до комплексної психологічної та медичної реабілітації. У цьому контексті надзвичайно важливою є інтеграція психологічної допомоги з медичною підтримкою, що дозволяє забезпечити повноцінну медико-психологічну реабілітацію. Крім того, соціальна підтримка військовослужбовців має включати створення умов для їхньої адаптації до нових обставин життя.

Одним із найефективніших рішень для реалізації завдань системи соціальної реабілітації є створення спеціалізованих центрів. Такі центри забезпечують комплексну допомогу ветеранам бойових дій, сприяють їхній соціалізації та вирішенню широкого спектра проблем, пов'язаних із адаптацією до мирного життя [10].

Згідно з уніфікованим клінічним протоколом, що регулює надання первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги, розробленим для випадків реакцій на важкий стрес, розладів адаптації та посттравматичного стресового розладу (затвердженом наказом № 121 від 23.02.2016 року), визначено кілька принципів, які слід враховувати під час надання психологічної допомоги військовослужбовцям. Серед них виділяються своєчасність, всебічність та професійність [9]. Учасники бойових дій отримують психологічну допомогу в межах загальної медичної підтримки, де зазначені принципи слугують основою ефективного втручання.

Процес психологічної реабілітації в медичному закладі поділяється на кілька послідовних етапів. Початковим і одним із найважливіших є встановлення довірливого контакту з військовослужбовцями. Це потребує від фахівця досконалих навичок консультування, які поєднуються з глибокими знаннями специфіки психології військових та розумінням особливостей сучасного стану українських військовослужбовців у контексті неоголошеної війни.

Другий етап включає ретельне обстеження, що зазвичай здійснюється у формі первинного скринінгу (інтерв'ю). Такий підхід застосовується для всіх військовослужбовців, які проходять лікування в медичних закладах, незалежно від характеру їхніх травм чи захворювань.

Важливим елементом реабілітації є також психоедукація, яка полягає у наданні інформації про психічне здоров'я, можливі психологічні труднощі та їх вплив на особистість. Наукові дослідження підтверджують, що розуміння власного стану після отримання відповідних пояснень сприяє полегшенню емоційного стану військових [10]. Тому вміння кваліфіковано та доступно пояснювати ці аспекти стає необхідним для фахівців. Ще однією важливою складовою частиною психологічної реабілітації є використання технік психокорекції та психотерапії, які спрямовані на роботу з конкретними діагностованими симптомами.

Для забезпечення розвитку та підтримки психічного здоров'я суспільства важливо впроваджувати тренінгові програми, спрямовані на освоєння технік психологічного відновлення для осіб, які зазнали кризових чи психотравмуючих ситуацій. Від початку кризових подій в Україні у 2014 році з'явилися ініціативи, спрямовані на надання психологічної допомоги таким людям.

Зокрема, у 2016 році Психологічна кризова служба спільно з громадськими організаціями взяла участь у навчанні за програмою, розробленою американськими фахівцями з Національного центру з питань посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Цей тренінг, орієнтований на формування навичок психологічного відновлення (НПВ), впроваджувався в роботі з різними категоріями осіб, які постраждали від кризових подій. Серед них були учасники бойових дій, їхні родини, вимушено переселені особи, зокрема діти, а також військовослужбовці з пораненнями та соматичними захворюваннями, які перебували у військових госпіталях, включаючи Військово-медичний клінічний центр Західного регіону.

Програма НПВ охоплює тренінги, що включають низку технік, спрямованих на підвищення рівня самовідновлення, розвитку почуття ефективності, а також формування контролю та компетентності в осіб, які пережили травматичні події. Вона виявилася більш результативною порівняно з підтримувальним консультуванням, оскільки не фокусується на психопатологічних аспектах чи безпосередньому лікуванні ПТСР. Програма також може бути корисною як доповнення до основного лікування, функціонуючи як модель вторинної профілактики. Її застосування забезпечує середній рівень інтервенцій, що спрямований на зниження рівня стресу, формування навичок саморегуляції, поліпшення загального функціонування та зменшення необхідності в психіатричному супроводі [2].

Програма короткотермінової психологічної підтримки (НПВ) зазвичай включає від однієї до п'яти сесій, які можуть проводитися у різноманітних міс-

цях, зручних для постраждалих. Це можуть бути лікарні, госпіталі, школи, центри психологічної допомоги, релігійні спільноти, місця проживання постраждалих або будь-які інші затишні, ізольовані від зовнішніх подразників простори [4]. Гнучкість у виборі місця проведення дозволяє адаптувати програму до потреб людей, які пережили складні життєві обставини. Особливістю цієї програми є її універсальність, адже вона може використовуватися на різних етапах психологічної реабілітації учасників бойових дій. Наприклад, її успішно застосовують у військових медичних клініках, де перебувають військовослужбовці після повернення із зони конфлікту, у місцях постійної дислокації військових підрозділів, у санаторно-курортних і реабілітаційних центрах. Структура програми включає первинне інтерв'ю та п'ять основних технік: розвиток умінь вирішувати проблеми; стимулювання до позитивної діяльності; управління емоційними реакціями; формування конструктивного мислення; відновлення соціальних зв'язків. Кожен етап супроводжується поясненнями про його доцільність та користь [3].

Техніка розвитку вміння вирішувати проблеми передбачає визначення конкретних труднощів і цілей, застосування методів мозкового штурму для пошуку варіантів розв'язання, аналіз запропонованих рішень та апробацію найбільш ефективного з них. Під час психоедукативного супроводу цієї техніки наголошується, що екстремальні ситуації часто породжують значні труднощі та почуття безпорадності. Завдяки систематичному підходу до вирішення проблем люди можуть відновлювати почуття контролю над своїм життям і зменшувати стресові реакції.

Техніка «Розв'язання проблем» дає можливість людині розділити проблему на складові елементи, визначити пріоритетність роботи з кожною з них, розглянути широкий спектр варіантів вирішення, а також оцінити перспективи вибраного підходу. Цей метод дозволяє усвідомлено вибрати необхідні для досягнення мети дії [10, с. 323].

Окремої уваги заслуговує техніка заохочення до позитивної діяльності, яка спрямована на покращення емоційного стану через активізацію корисних або приємних видів діяльності. Її наукове обґрунтування базується на тому, що екстремальні події часто порушують звичний ритм життя, позбавляючи людину можливостей для діяльності, яка приносила задоволення, відчуття контролю та мети. Участь у значущій і позитивній діяльності може сприяти відновленню активності в житті клієнта.

Залучення до хобі, допомога іншим людям, відродження сімейних традицій чи участь у заходах, які приносять задоволення, допомагають покращити емоційний стан. Це також сприяє поверненню почуття контролю над ситуацією, що є важливим аспектом психологічної реабілітації. Таким чином, техніки «Розв'язання проблем» і заохочення позитивної діяльності є ефективними інструментами

для психологічної підтримки учасників бойових дій у процесі їхнього відновлення. Коли люди перебувають у стані поганого настрою, їхня перша реакція зазвичай спрямована на зміну власних почуттів. Однак емоції та почуття є надзвичайно складними для контролю й корекції. Відповідно до принципів когнітивно-поведінкової терапії більш дієвим підходом є зосередження на зміні думок і поведінки, які, своєю чергою, впливають на емоційний стан людини. Такий підхід передбачає вдосконалення щоденних дій, що можуть сприяти позитивним змінам у поведінці. Особливу увагу в цьому контексті привертає техніка «Заохочення позитивної діяльності». Її можна ефективно застосовувати під час психологічної реабілітації осіб, які брали участь у бойових діях [10, с. 324].

Ще однією важливою технікою, яка сприяє психологічній стійкості, є управління реакціями. Ця методика спрямована на розвиток навичок контролю над фізичними та емоційними проявами у відповідь на стресові ситуації. Вона допомагає опанувати нові стратегії реагування на труднощі та є ефективним інструментом психічної саморегуляції. Її психоедукативний аспект полягає у розумінні того, що дихання значно впливає на емоційний стан. Рівномірне й уповільнене дихання сприяє заспокоєнню, особливо в умовах підвищеного рівня тривоги.

Для досягнення сталого ефекту від використання цієї техніки важливе регулярне її виконання. Лише щоденна практика дозволяє опанувати навички, необхідні для ефективного управління стресом і покращення емоційного стану.

Розвиток конструктивного мислення є однією з ключових методик, яка базується на виявленні деструктивних або некорисних думок і їх заміні на більш раціональні та продуктивні. Такий підхід передбачає пояснення клієнту основних принципів когнітивно-поведінкової терапії, зокрема того, як автоматичні думки впливають на емоційний стан та поведінку.

Психоедукація, яка супроводжує цей процес, акцентує увагу на наслідках кризових чи психотравмуючих подій. Часто після таких переживань у людей формується чорно-біле мислення або сприйняття світу як небезпечного місця, а себе – як особи, яка не здатна справлятися із життєвими труднощами. Психоедукація допомагає клієнтам зрозуміти механізми формування таких переконань і поступово замінювати їх більш адаптивними моделями мислення. Використання принципів когнітивно-поведінкової терапії дозволяє навчити клієнтів самостійно ідентифікувати автоматичні деструктивні думки, аналізувати їх та замінювати на конструктивні, що сприяє поліпшенню їхнього емоційного стану й адаптації до умов повсякденного життя [2; 3].

Окремо важливим аспектом реабілітаційної роботи є відновлення здорових соціальних зв'язків, яке передбачає активацію механізмів налагодження позитивних взаємин та отримання

підтримки від оточення. У рамках цієї техніки психоедукація спрямована на роз'яснення значущості підтримання зв'язків із близькими людьми, такими як сім'я, друзі та соціальне оточення. Водночас варто враховувати, що після складних життєвих обставин люди часто стикаються з емоційними та фізичними реакціями, які ускладнюють їхні взаємини з іншими.

Отже, реалізація цілісного підходу до реабілітації, який включає техніку «Відновлення здорових соціальних зв'язків», створення спеціалізованих центрів та усунення недоліків у системі соціального захисту, є необхідною умовою для забезпечення гармонійного повернення учасників бойових дій до активного соціального життя.

Психологічна реабілітація військовослужбовців є пріоритетом у багатьох країнах-членах НАТО та Ізраїлі. У Сполучених Штатах Америки функціонує Департамент у справах ветеранів, який керує мережею зі 150 медичних центрів та 819 амбулаторних клінік, забезпечуючи комплексну підтримку ветеранів, включаючи психологічну допомогу. У Великій Британії реалізується програма «Спільнота збройних сил», спрямована на підтримку військовослужбовців, ветеранів та їхніх сімей, з бюджетом у £10 млн для місцевих проєктів, що відповідають реальним потребам цієї спільноти. Ізраїль, з огляду на постійні військові конфлікти, розробив ефективну систему реабілітації, яка поєднує медичну, психологічну та соціальну підтримку ветеранів. Канада та Франція також мають розвинені програми реабілітації, які включають мультидисциплінарний підхід та індивідуалізовані плани відновлення для ветеранів [2].

В Україні у період з 2022 по 2024 роки було реалізовано низку програм і методик, спрямованих на психологічну реабілітацію та відновлення військовослужбовців Збройних сил України (ЗСУ). Ці ініціативи впроваджувалися як на державному рівні, так і за підтримки міжнародних партнерів, зокрема НАТО. У жовтні 2024 року в ЗСУ розпочався новий етап проєкту, спрямованого на психологічну реабілітацію та підвищення психологічної стійкості військовослужбовців. Цей проєкт реалізується за підтримки Програми людиноцентричного підходу НАТО в рамках Комплексного пакета допомоги Україні. Координацію проєктної діяльності здійснює Головне управління психологічної підтримки персоналу ЗСУ. З жовтня 2024 по квітень 2025 року заплановано проведення 70 триденних тренінгів з психологічного відновлення особового складу, залученого до виконання завдань у районах бойових дій. Під час тренінгів основна увага приділяється опануванню теоретичних знань та відпрацюванню практичних навичок з надання першої психологічної самопомоги та допомоги побратимам у бойових умовах згідно з визнаними міжнародними практиками та протоколами. Також передбачена робота з подолання негативних психічних станів, навчання прийомів емоційно-вольової мобілізації та індивідуальне психологічне

консультування військовослужбовців, які цього потребують [8]. У листопаді 2024 року Міністерство оборони України запустило нові програми психологічного відновлення для військових та їхніх сімей. Комплекс послуг з психологічного відновлення буде доступним для всіх військовослужбовців, які його потребують після участі в бойових діях. Психологічне відновлення надаватиметься також членам родин бійців. З направленням на відновлення допомагатимуть спеціалісти групи контролю бойового стресу, коли військовий підрозділ перебуває на відновленні [5].

У жовтні 2024 року Командування оперативного-стратегічного угруповання військ «Хортиця» в рамках програми Головнокомандувача ЗС України «Збереження життя та здоров'я військовослужбовців» запровадило проєкт «Коло Покрова», який передбачає психологічну реабілітацію військових. Цей проєкт спрямований на надання психологічної підтримки та відновлення морально-психологічного стану військовослужбовців після участі в бойових діях [7].

Техніки та методи психологічної реабілітації

У рамках зазначених програм використовуються різноманітні техніки та методи психологічної реабілітації, зокрема:

- тренінги з психологічної стійкості, що спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, управління стресом та емоційною стабільністю;
- психологічне консультування: індивідуальні та групові сесії з кваліфікованими психологами для обговорення та вирішення особистих проблем та переживань;
- психоедукація: навчання військовослужбовців та їхніх родин основ психологічного здоров'я, розпізнавання симптомів стресу та методів його подолання;
- методи релаксації та медитації: використання технік глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації та медитацій для зниження рівня тривожності та покращення загального самопочуття.

Варто зазначити, що успішна реалізація цих програм та технік залежить від належної підготовки фахівців, міжвідомчої співпраці та підтримки міжнародних партнерів. Забезпечення доступу до якісної психологічної допомоги для військовослужбовців та їхніх родин є ключовим елементом у підтримці боєздатності та морального духу Збройних сил України.

Висновок. У результаті проведеного дослідження висвітлено ключові аспекти психологічної реабілітації ветеранів Збройних сил України, які брали участь у збройних конфліктах. Аналіз міжнародного досвіду показав, що ефективні програми реабілітації включають когнітивно-поведінкову терапію, психоедукацію, тренінги психологічної стійкості, соціальну адаптацію та використання інноваційних методів психотерапії.

В Україні функціонує низка реабілітаційних центрів, що надають допомогу ветеранам, однак система психологічної підтримки потребує подаль-

шого розвитку. Основними викликами є недостатня кількість кваліфікованих спеціалістів, обмежений доступ до реабілітаційних послуг у регіонах та низька обізнаність військових щодо можливостей отримання допомоги. Програми психологічної підтримки військовослужбовців довели свою ефективність у зниженні рівня стресу, підвищенні психологічної стійкості та поліпшенні соціальної адаптації ветеранів. Успішні приклади, такі як техніки когнітивно-поведінкової терапії та заохочення позитивної діяльності, демонструють, що навіть короткотермінові втручання можуть сприяти значним покращенням у психоемоційному стані учасників бойових дій.

Незважаючи на певні успіхи, Україна потребує розширення програм реабілітації, особливо у контексті війни, яка триває. Важливим завданням є створення спеціалізованих центрів з комплексною підтримкою, які б включали медичну, психологічну, соціальну та професійну адаптацію ветеранів. Для досягнення цієї мети необхідна координація на державному рівні та залучення міжнародної допомоги.

Рекомендації:

- розробка та впровадження єдиних протоколів реабілітації: необхідно створити національні стандарти надання психологічної допомоги ветеранам, базуючись на міжнародному досвіді та адаптуючи його до українських реалій;

- підготовка та підвищення кваліфікації фахівців: важливо забезпечити якісну підготовку психологів, психотерапевтів та соціальних працівників, спеціалізованих на роботі з ветеранами, включаючи навчання сучасних методів терапії посттравматичного стресового розладу;

- дестигматизація психологічної допомоги: потрібно проводити інформаційні кампанії, спрямовані на зміну суспільного сприйняття психологічної допомоги, підкреслюючи її важливість та ефективність;

- розвиток інфраструктури реабілітаційних центрів: створення та підтримка спеціалізованих центрів реабілітації, які надають комплексну допомогу ветеранам, включаючи медичну, психологічну та соціальну підтримку;

- співпраця з міжнародними партнерами: використання досвіду країн-членів НАТО та Ізраїлю для вдосконалення національної системи реабілітації, а також участь у спільних програмах та тренінгах.

Таким чином, подальший розвиток системи психологічної реабілітації ветеранів є пріоритетом, що має забезпечити не лише покращення якості життя військових і їхніх родин, а й підвищення обороноздатності та соціальної стабільності в Україні.

ЛІТЕРАТУРА:

1. В Україні запустили оновлену програму психологічної реабілітації для військових. URL: <https://glavcom.ua/country/society/v-ukrajini-zapustili-onovlenu-prohramu-psikhologichnoji-reabilitatsiji-dlja-vijskovikh-1029942.html>.

2. Вдовіченко В.М., Соколова М.М., Педченко В.В., Степанова С.С. Психологічна реабілітація і супровід ветеранів війни: досвід Ізраїлю. Психологічний журнал, 2023. Вип. 16. С. 107–118.

3. Гавловський О.Д., Голованова І.А., Овчаренко О.М. Нормативно-правова база психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. Світ медицини та біології. 2019. № 1(67). С. 24–29.

4. Ліненко О.І. Проблемні питання правового регулювання психологічної реабілітації військовослужбовців та учасників бойових дій. Вісник пенітенціарної асоціації України. 2021. Т. 2(16). С. 157–167.

5. Міноборони запускає оновлену програму психологічної реабілітації для військових та їхніх родин. URL: <https://armyinform.com.ua/2024/11/06/minoborony-zapuskaye-onovlenu-programu-psyhologichnoyi-reabilitacziyi-dlya-vijskovyh-i-yihnih-rodyn/>.

6. Офіційна сторінка Кризової психологічної служби м. Львова. URL: <https://www.facebook.com/Кризова-психологична-служба-міста-Львова>.

7. Психологічна реабілітація військових: у Силах оборони запровадили новий проєкт. URL: <https://armyinform.com.ua/2024/10/19/psyhologichna-reabilitacziya-vijskovyh-u-sylah-oborony-zaprovadyly-novyy-proyekt/>.

8. У ЗСУ розпочався новий етап проєкту з психологічної реабілітації військовослужбовців. URL: <https://armyinform.com.ua/2024/11/04/u-zsu-rozpochavsya-novyy-etap-proyektu-z-psyhologichnoyi-reabilitacziyi-vijskovosluzhbovcziv/>.

9. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад. Протокол, Наказ № 121 від 23.02.2016 року. URL: <http://www.undisspn.org.ua/>.

10. Христук О. Техніки відновлення на етапі психологічної реабілітації учасників бойових дій. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологічні науки». № 3(14). 2019. С. 317–329.

11. Центри соціально-психологічної реабілітації. URL: <https://mva.gov.ua/tsentri-sotsialno-psihologichnoi-reabilitatsii-1>.

12. Чапляк А.П., Романів О.П., Надь Б.Я. Основні напрямки реабілітації учасників бойових дій. Здоров'я нації. 2018. № 3/1 (51). С. 59–61.

13. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. Washington, D.C. : American Psychiatric Association, 2013. 947 p.

14. Brady K.T., Killeen Th.K., Brewerton T., Lucerini S. Comorbidity of psychiatric disorders and posttraumatic stress disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*. 2000. Vol. 61 (Suppl 7). P. 22–32.

15. Ehlers A., Clark D.M. A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*. 2000. Vol. 38. P. 319–345.

16. Horowitz M.J., Solomon G.F. A prediction of delayed stress response syndromes in Vietnam veterans. *Journal of Social Issues*. 1975. Vol. 31, No. 4. P. 67–80.

17. O'Donnell M.L., Creamer M., Pattison P. Posttraumatic stress disorder and depression following trauma: understanding comorbidity. *American Journal of Psychiatry*. 2004. Vol. 161. P. 1390–1396.