

СУСПІЛЬСТВО

«Весь час питаю, яке сьогодні число». Як визначити ПТСР у себе та рідних і що робити: поради психолога

Євгенія Назарова

20 жовтня 2026, 06:30



«Війна змінює всіх», ніхто не повертається з фронту таким, яким був у мирний час. Посттравматичні стресові розлади є у всіх, хто бачив війну. Їх треба вміти розпізнати, знати як із ними справитися і не залишатися із цим сам на сам.

Такі поради дає ветеранам і їхнім близьким старший офіцер групи психологічного супроводу й відновлення 65-ї окремої механізованої бригади «Великий Луг», психологиня із позивним «Умка», яка з 2022 року воює на Запорізькому напрямку.

– Я працюю з тими військовими, які повертаються із зони бойових дій, зони виконання бойових завдань. Є й ті, які вже, наприклад, через стан здоров'я постійно не ходять на бойові, але в них є бойовий досвід. Також ми працюємо з поповненням. Серед них теж бувають ті, хто має попередній бойовий досвід в інших частинах.



«Умка», військовий психолог

Зараз характер війни дещо змінився. З'явилася така особливість, як дуже тривале перебування на позиціях, тобто це замкнений простір, перебування в бліндажах або підвалах будинків.

Іноді немає зв'язку із зовнішнім світом, ідуть інтенсивні обстріли, трапляються труднощі із доставкою продуктів та води.

І другий на сьогодні дуже важкий чинник, який є досить травматичним, – це дрони, їхня велика кількість і та небезпека, яку вони несуть із собою.

Практично кожен бойовий вихід супроводжується ще й додатковою контузією.

На сьогодні ми маємо комплексну проблему.

І практично всі виходять із тими чи іншими психологічними проблемами, зокрема, підвищеним рівнем тривоги. У багатьох спостерігаються, наприклад під час бойових виходів, гострі реакції на стрес.

Як виглядає гостра реакція на стрес?

Гостра реакція на стрес, яка розвивається: у людини певний час зберігається тремор, підвищене серцебиття, труднощі із диханням, відчуття сильного страху, замирання або надмірна рухливість, тощо, потім людину відпускає, але з'являються такі симптоми, як порушення сну. Людина погано розуміє, де вона перебуває, порушується пам'ять, порушується концентрація уваги, з'являються болі в тілі, розлади харчування.

– Що є нормальною психологічною реакцією на ті ситуації, у яких в умовах сучасної війни опиняються військові?

– Нормальною реакцією на стрес є все те, що потім не переходить у певні патологічні стани.

Тобто, якщо стався вибух, людина злякалася, у неї починається тремор рук, вона може трохи побігати, підвищується артеріальний тиск, пришвидшується серцебиття.

І якщо після цього немає жодних патологічних наслідків, тоді це називається нормальною реакцією на стрес.



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:

Інцидент на концерті. ПТСР не дорівнює агресії: як допомогти людині у кризовому стані й не нашкодити

– Які можуть бути патологічні наслідки стресових ситуацій, у яких нині опиняються військові?

– Якщо ми візьмемо медичні діагнози, по-перше – це **гостра реакція на стрес**. Це стан, який розвивається перші три доби, одразу після того, як відбулася травматична подія.

Це супроводжується тим, що в людини дуже яскраво виражені тілесні прояви. Наприклад:

- підвищення серцебиття;
- високий тиск;
- сильне потовиділення;
- порушення функції кишечника, сечовидільної системи;
- тремор рук або всього тіла, таке відчуття, ніби людина замерзає.

Людина не може адекватно оцінювати ту ситуацію, у якій вона перебуває. Наприклад, таке відчуття, ніби вона залишилася в тому місці, де з нею щось сталося, – на полі бою, для прикладу.



Українські військові 148-ї окремої бригади ведуть вогонь по російських позиціях. 2026 рік

Людині дуже важко впоратися зі своєю тривогою. Вона її фактично не контролює.

Були такі випадки, коли хлопець сидів і кожні буквально 30 секунд питав: яке сьогодні число, яке сьогодні число.

Люди не до кінця розуміють, де вони.

Гострий стресовий розлад

Згодом може бути **гострий стресовий розлад**, який розвивається протягом 30 діб із моменту того, як сталася якась травматична подія.

Він за своїми проявами є подібним до гострої реакції на стрес. Тільки там симптоми можуть бути трохи менш виражені. Обов'язково додаються порушення сну, розлади харчування, тобто людина або взагалі не їсть, або їсть багато і часто.

З'являється відчуття апатії, тривоги, безнадії, дуже високий рівень тривоги, нічого не хочеться, втрата інтересу до життя, до справ, які раніше приносили задоволення.

Людина перестає спілкуватися з рідними, може дуже сильно агресувати як вербально, так і фізично, або може, навпаки, замикатися.

Пізніше можуть розвинутися вже **посттравматичний стресовий розлад** і розлад адаптації, які виникають згідно з медичними класифікаторами вже після трьох місяців і далі. Симптоми є плюс-мінус подібними до попередніх.



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:

«Травма руйнує мозок і ворог це знає». Як пережитий жах впливає на людину?
Пояснює психотерапевт

Поради військовим

– На що потрібно звернути увагу самим бійцям?

– Перше, на що обов'язково варто звертати увагу самим бійцям – це те, які реакції відбувалися під час бойових дій, тобто:

- чи не було завмирання, наприклад коли людина просто впадала у ступор і не рухалася;
- чи не спостерігалася, навпаки, надмірна рухова активність;
- чи не було відчуття абсолютної безпорадності, коли тобі здається, що ти ні на що не впливаєш, що ти приречений;
- чи не залишалася людина сама під час цих подій

Наша практика свідчить про те, що всі, у кого розвинулися патологічні реакції на стрес, практично завжди залишаються самі на якомусь етапі після настання травматичної події.

Наприклад, побратима могли евакуювати після поранення, а людина залишилася сама, або побратим загинув і знову ж – людина залишилася сама, або вийшли вже з позиції і на кілька днів залишається сама на підрозділі.

Важливо оцінити те, що з тобою відбувається:

- чи не було тремору;
- чи не було відчуття, що вже все, фортуна від мене відвернулася.

Після цього перші 3-5 днів обов'язково треба за собою дуже добре стежити, стежити за своїми побратимами, чи не порушився сон. Якщо до 5-ї доби сон відновлюється, значить, людина справляється сама.

Надалі військовому потрібно звернути увагу на свій стан:

- якщо перестає спати, сон є уривчастим, сняться жахіття або, навпаки, дуже довго спить і не може прокинутися;
- якщо з'являється дратівливість, бажання ні з ким не спілкуватися, не згадувати про те, що було;
- коли з'являється агресія й ненависть просто до всього світу;
- коли починають боліти частини тіла – спина, руки, ноги – і медикаменти не допомагають, не знімається біль;
- коли не хочеться їсти;
- коли нічого не хочеться загалом і коли починають з'являтися суїцидальні думки або такі думки, що було б дуже добре, якби я сьогодні заснув і завтра вранці не прокинувся.

У такому разі порада – звертатися по допомогу обов'язково.

Допомога

У кожній бригаді є кілька психологів, і якщо вже знайомі з ними, можна просто для себе вирішити, з ким комфортніше спілкуватися.

Якщо некомфортно звертатися до психологів бригади, є багато гарячих ліній і фондів, які дуже добре й професійно надають психологічну допомогу військовим.

До кого ще можна звернутися по допомогу?

Це можуть бути побратими й командири, до яких можна прийти й сказати: «Мені погано».

Можна прийти до медиків, тому що в принципі медики досить добре орієнтуються в психології і можуть диференціювати ті стани, які потребують допомоги.

Це можуть бути капелани.

Це можуть бути рідні, близькі, ті, хто поруч, – сім'я, наприклад.

Існує певна стигматизація звернення по допомогу. Дуже часто хтось вважає: якщо я звернувся по допомогу, то це ознака моєї слабкості. В суспільстві існує стигматизація взагалі звернення по допомогу до психологів та психіатрів й прагнення впоратися самому.

“ Дуже важливо пам'ятати рідним про те, що у нас іде війна, і хтось має робити цю роботу

«Умка»

Точно варто не боятися звертатися по допомогу.

Я завжди кажу, що іноді бувають такі випадки, коли гірше вже не буде, коли можна дійти до тієї стадії, коли дуже важко буде повернутися до нормального життя.

Дуже часто для хлопців мотивацією є сім'я, коли є дружина й діти, і вони не хочуть, щоб їхній стан впливав на родину, прагнуть повернутися додому та бути добрими батьками й чоловіками.

Це завжди дуже сильна мотивація для звернення по допомогу.



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:

«Треба повертати себе в своє життя». Як підтримати жінок, що чекають на коханих із фронту

Поради рідним

– Як рідним підтримати й не ретравмувати своїх близьких, які служать?

– Дуже важливо пам'ятати рідним про те, що у нас іде війна, і хтось має робити цю роботу – захищати вас від агресора.

Ми стикаємося з такими випадками, коли з боку домашніх немає підтримки.

“ Треба зважати на те, що людина більше ніколи не повернеться такою, якою вона пішла на війну

«Умка»

Часто люди тривалий час воюють, виходять із позицій, де їм важко, у хлопців є відчуття обов'язку перед підрозділом, перед країною, а рідні починають дуже сильно емоційно смикати: починається «Доки ти будеш на цій війні? Я хочу, щоб ти повернувся додому».

Відповідно, перше – треба підтримати свого чоловіка, сина у тому, що він військовий і що він робить дуже важливу справу.

Друге – треба зважати на те, що людина більше ніколи не повернеться такою, якою вона пішла на війну. Війна змінює всіх.

Нормально ставитися й сприймати те, коли не хочуть спілкуватися. Тобто не хоче розмовляти – гаразд.

Ніколи не навантажувати проблемами емоційно.

Наприклад, поламалася пральна машина й навколо цього буває море сліз та істерик, а хлопці відчують безпорадність від того, що не можуть допомогти своїм домашнім.

Якщо є бажання емоції кудись злити, то краще це робити точно не тому, хто перебуває на війні.

Краще ці емоції зливати тим, хто вдома, – рідним, близьким, психологам, якимось подругам, тобто іншим людям, які перебувають у цивільному житті. Тільки точно не тій людині, яка перебуває на війні.

“ Якщо починають розповідати, то просто слухати

«Умка»

Коли хлопці повертаються додому, багатьом із них не хочеться йти гуляти й відвідувати місця, де є багато людей, не хочеться, щоб до них у гості приходили.

Тому, якщо людина хоче залишитися вдома, варто поважати її потребу.

Якщо не хочуть говорити, то ніколи не розпитувати: «Що з тобою сталося?». Настане певний час – самі розповідатимуть.

Якщо починають розповідати, то просто слухати. І як би не було на душі страшно й боляче від того, що можна почути, – слухати.

Не лякатися того, що можна почути у відповідь. Просто підтримувати.



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:

Жити тут і зараз, не чекати «після війни». Як зберегти здоров'я душі і тіла – поради психіатра



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:

Вийшов з полону, а дружина виїхала до Польщі. Як після 1000 днів неволі вибратися «із психологічної і фінансової ями»



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:

«Травма руйнує мозок і ворог це знає». Як пережитий жах впливає на людину? Пояснює психотерапевт



Євгенія Назарова

Співпрацює з Радіо Свобода з 2015 року. Народилася в 1985 році у Запоріжжі. У 2007 році закінчила історичний факультет, а у 2011 році – аспірантуру Запорізького національного університету. Має ступень кандидата історичних наук. Із 2013 року працює у сфері журналістики.

Україна

Суспільство

Війна

