

СУСПІЛЬСТВО

Комплексний ПТСР та дронофобія: як безперервний стрес змінює психіку українців і як із цим жити

Галина Терещук

24 жовтня 2026, 11:00



Розмова з українським лікарем-психіатром, психотерапевтом, керівником напрямку ментального здоров'я центру Unbroken у Львові Олегом Березюком

Росія обрала стратегію постійних обстрілів українських міст, щоб виснажити сили протиповітряної оборони, зруйнувати українську економіку, критичну інфраструктуру, а найголовніше – зламати українців. Про це говорять як українські політики, так і військові експерти.

Регулярні атаки ракетами, КАБами, безпілотниками, зауважують психологи та військові аналітики, спрямовані на те, щоб виснажити людей, змусити Україну погодитися на ті умови припинення вогню, які вигідні Росії.

Кремль і надалі **обстрілюватиме українські міста** – про це кажуть на різних рівнях. Але як уберегтися людині в цій щоденній небезпеці?

Про це розповів Радіо Свобода український лікар-психіатр, психотерапевт, керівник напрямку ментального здоров'я центру Unbroken у Львові Олег Березюк.

– Ми розмовляємо у центрі, де проходять психологічну допомогу українці, які пройшли російський полон, потребують психологічної і психіатричної допомоги. Але сьогодні вже дуже багато українців говорять, що перебувають у стані, коли і їм потрібна фізична і психологічна підтримка. Небезпека стала постійним, а не фрагментарним тлом для українців *(на п'ятому році повномасштабного вторгнення, згідно з опитуванням дослідницької компанії Gradus, 87% **українців перебувають** у стані стресу, а 54% називають втому своїм основним емоційним станом – ред.)*. Як впливають постійні обстріли на людину?

– Це складне питання полягає в тому, що ми з вами перебуваємо в одному середовищі і запитуємо один одного, як нам. Дуже важливо знайти в собі силу або в навколишньому середовищі подивитися на себе збоку. Іноді воно не зовсім приємно. Бо війна, і ворог це прекрасно знає, приносить часи, які є загрозливими 24 на 7, 365 днів. І люди, як біологічні істоти, мусять реагувати на ці загрози.

“ Люди роблять помилки і тим самим знижують своє виживання, якість свого життя – це також зброя ворога

У людини є **мозок**, функція якого – чи не єдина – зберегти життя. І всі інші історії, які мозок підтягує. І коли ці загрози тривають безкінечно, ресурси виснажуються. В тому числі й ресурси людського мозку, який є головним управителем виживання людини.

І коли ці ресурси знижуються – тобто робота мозку є неефективною, знижується концентрація, пам'ять, порушується сон – як наслідок, виникають ті чи інші соматичні проблеми. Тоді люди роблять помилки і тим самим знижують своє виживання, якість свого життя – це також зброя ворога. Тому експозиція виснаження в часі – це є один з важких наслідків довгої війни.

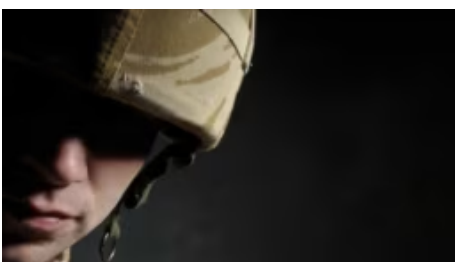


Розмова з українським лікарем-психіатром, психотерапевтом, керівником напрямку ментального здоров'я центру Unbroken у Львові Олегом Березюком

– Сьогодні багато українців, які перебувають під постійними обстрілами, говорять про те, що відчувають пасивну агресію. Це теж наслідок?

– Безсумнівно. Це наслідок хронічного стресу, на який людина не має ніякої відповіді. Це екзистенційна загроза, якою не керуєш. І, безперечно, виникає агресія на цю загрозу, але вона може бути тільки пасивною. Іноді люди, які не можуть нічого зробити, починають стукати кулаками по столу від безпомічності. І, власне, люди, за великим рахунком, безпомічні перед прильотом балістичної ракети, бо ж не можуть її зупинити. І тому наростає це незадоволення, агресивність, яка лягає на виснажений мозок, що вже не може пояснити собі: «Слухай, зроби так, зроби так, зроби так – і буде тобі легше».

Ця екзистенційна небезпека, на яку людина не має ніякого впливу, поєднується з почуттям власної безпомічності і призводить до стану, який називається посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:

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

– Що відбувається з психікою, коли людина розуміє, що завтра вона може не доїхати до роботи, дитина не буде в дитячому садочку чи не сидітиме у школі в укритті, що всі плани злетять?

– Мозок від того захищається. Часто можна побачити і почути про те, як люди починають до цього ставитися не дуже серйозно. Наприклад, ви бачите навколо вибухи, а люди спокійно ходять по вулицях. Воно ж суперечить правилу чи природі реакції на гострий стрес. Людина має включати захисні механізми, а тут вони виснажені. Люди кажуть, що нічого страшного, що там впав «Шахед» чи щось інше. І цей захист, бо інакше жити неможливо, шкодить, знижує використання інстинкту самозбереження. А все тому, що людина виснажена.

“ Очікування смерті від балістичної ракети – це важкий стресовий фактор

Виснаження – це така псевдоадаптація і зниження рівня виживання. Ми ще такого ніколи не бачили, бо українці ще так довго не жили у війні. Коли на початку повномасштабної війни було багато

випадків гострих стресових реакцій, то сьогодні маємо ситуацію з дуже важкими хронічними стресовими реакціями. Її можна по-різному назвати, зокрема комплексний ПТСР. Але це реакції на пролонгований важкий стрес. Адже очікування смерті від балістичної ракети – це важкий стресовий фактор.

– Що має застановити людину, що вона вже у комплексному ПТСР?

– Власне, те, що людина не **застановлюється** . Нашу розмову ми починали з того, що треба мати ресурс зовнішнього якогось глядача, який би міг сказати: «Слухай, дивися, ти не повинен чи не повинна ходити по вулиці під час балістичної тривоги». «А...». Але це «А...» є ознакою виснаження. Або, наприклад, це така демонстративна **резиліентність** , яка стає небезпечною. Коли ми про резиліентність і стійкість говорили на початку війни, цими розмовами підсилювали один одного і вчили, як бути стійким до стресу, то тепер ця демонстративна резиліентність є ознакою хронічного стресу і недбання про власну безпеку. На кшталт: «Я стійкий, я можу пережити, якщо балістична ракета десь тут прилетить, декілька сотень метрів від мене».



↓ ЗАВАНТАЖИТИ ✓

Але тут не треба вдавати чи ставити перед собою завдання бути резилієнтним. Дуже важливо бути об'єктивним до реальності. Нагадувати це собі та іншим, це побачити.

“ Те, що людині доводиться змінювати свої плани, це теж виснажує організм

Протягом кількох років ми живемо на високих рівнях кортизолу. А кортизол – це гормон хронічного стресу, який, власне, і руйнує певну кількість нервових зв'язків і нейронів, тим самим знижуючи функцію людської нейромережі, а також і людську

резилієнтну поведінку. Бо хизуватися резилієнтністю в таких умовах є нерациональна і неефективна поведінка. Те, що людині доводиться змінювати свої плани, це теж виснажує організм. Але на першому місці має бути поведінка, яка підвищуватиме ступінь виживання людини.

– Сигнал тривоги і оцей час очікування, що ось-ось – і вибух у місці, яке важко навіть спрогнозувати. Очікування небезпеки – це вже стрес, який переживаєш, як ви зауважили. Наскільки це очікування є складним для психіки, як себе трішки уберегти?

– Тут мають допомогти знання. Сьогодні технології дозволяють багато людині дізнаватись, а саме: час прильоту, плюс-мінус місце прильоту. В різних частинах України він є різний, безперечно. Тому, коли звучить тривога, перше – маємо мати якісні інформаційні інструменти, ефективні канали повідомлень, яким можна

довіряти. Вже кожен українець знає, яку карту йому дивитись чи чий канал. І людина розуміє, куди насувається небезпека, тому має бути в захищеному місці.

Тепер у нас є два типи сигналу тривоги. Коли ми можемо працювати за умови, якщо подивимось канал, куди спрямований безпілотник. Або ж маємо залишатись в захищеному місці, бо небезпека близько. Передбачуваність робить людей стійкішими і раціональнішими, включаючи префронтальну кору, яка тренується, розвивається і робить головне – контролює нашу тривогу.



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:

«Опрацювати самотійно – це не навчання». Як у Києві вчать дітей? Радіо Свобода розпитало КМДА, батьків і омбудсманів

– Зараз Росія обстрілює 24/7. Ранок, діти не можуть піти у школу або ж батьки на роботі і діти по укриттях, тобто не поруч. Як це накладається на батьків?

– Це ще один стрес. Взагалі стрес у батьків притаманний будь-якій ситуації, а тим більше зараз. Часто дитині безпечніше у школі в укритті, ніж удома. Зрозуміло, що це вирішується безпосередньо на кожному місці, і це має вирішуватися компетентно і відповідально.

“ Росія випробовує шляхи досягнення своєї мети, посилаючи контрольні реактивні дрони в українські міста

Якщо дитина може залишитися зі своїми батьками і там є забезпечені відповідні умови для того, щоб не потрапити під обстріл, ця дитина може спокійно займатися дистанційно. А там, де немає таких умов, дитина повинна бути в школі, де є відповідні захисні приміщення. Але це вже складність.

Чому складність? Тому що хронічний стрес приносить людині більше проблем, ніж гострий. Гострий відбувся – ми пережили, зробили висновки, пішли далі. А хронічний стрес – континуальний (безперервний), непередбачуваний.

Росія випробовує шляхи досягнення своєї мети, посилаючи контрольні реактивні дрони в українські міста. Тим самим тримають рівень кортизолу людської популяції на високих цифрах. Бо є не тільки питання, куди ці дрони будуть летіти далі і що вони будуть знищувати, а питання в тому, що вони руйнують стійкість, знижують високий кортизолний рівень, резилієнтність людини. Тільки знання про це робить нас сильнішими.



– Тривоги, обстріли, навчання в укритті, малеча в садочках в укритті, сигнал тривоги перериває їхній денний сон... Це все **впливає і на дітей** різного віку.

**“ По завершенню війни
зможемо побачити, як
багато дітей має
психологічні, а, можливо,
психіатричні розлади**

ніби бавляться тим.

– Префронтальна кора у дітей ще не розвинена. Дитина не може регулювати емоції. Діти дуже сильно переживають емоційно і дисоціативно (*психічний захисний механізм, за допомогою якого мозок «вимикає» або роз'єднує певні аспекти досвіду – ред.*), вони розділяються,

Коли спостерігаємо за дітьми, вони можуть просто, як кінофільм, відтворювати історію, яку вони бачать, виправдовуючи це. У них може бути порушений сон, можуть бути нічні страхи. Діти точно це зауважують, але вони іноді не можуть це висловити через брак розвитку певних частин головного мозку. Крім того, ці частини головного мозку, зокрема префронтальна кора, мають значно менше ресурсу, так як все переповнено гормоном стресу.

Тому ми лише по завершенню війни зможемо побачити, як багато дітей має психологічні, а, можливо, психіатричні розлади.



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:

«І «шахеди» летять, і КАБи летять, а до школи ж треба ходити»: що чекає на учнів біля лінії фронту

– Це може бути одразу по завершенню війни чи з роками проблема тільки посилюватиметься?

“ Бачимо збільшення кількості невротичних розладів у дітей у родинях внутрішньо переміщених осіб

– Зараз у Львові бачимо збільшення кількості невротичних розладів у дітей у родинях внутрішньо переміщених осіб, які приїхали на безпечнішу частину України у 2022, 2023, 2024 роках. Зараз ці діти починають ізолюватися, і батьки приводять їх до психотерапевтів з тими чи іншими

невротичними симптомами. Дитині, яка пережила жахи війни, критично важливо не залишатися наодинці зі своїми переживаннями. Дитині потрібно допомогти їх переосмислити через розмову, творчість, підтримку.

– Які симптоми спостерігаються у таких дітей?

– Порушення сну, регуляції агресії, поведінки. У підлітків це різні інтоксикації, вживання алкоголю, слабоалкогольних напоїв, невідомих речовин, які вони або курять, або вживають. Тому цього «добра», на жаль, зростає (в лапках «добра»).



Діти дивляться на воронку після російського ракетного обстрілу. Село Солонка, Львівська область, 16 листопада 2022 року

– Як відновитися після обстрілів?

– Дуже важливо, я це вже згадував у розмові, не бавитися в демонстративну резилієнтність. Ми є Homo sapiens, які достатньо слабкі у наших фізичних можливостях. Але ми маємо префронтальну кору і можемо мислити. Людині завжди треба мислити, адаптовуючись до ситуації.

Там, де людині треба бути стійкою, вона має бути стійкою, згідно з правилами. Правила є святими – ті правила, які нас зберігають.

Там, де людина може бути розслабленою, вона має розслабитися. Там, де має можливість, має подбати про своє тіло, а саме: поспати, порухатися. Має розуміти, що вона в безпеці, й ті, хто з нею, теж перебувають у безпеці. А коли треба, то збере всі свої сили і виконає правила безпеки.

Знання правил, реалізація правил тоді, коли потрібно (а це вимагає мислення), вміння знайти спокій і розслаблення, коли це можливо, є запорукою людського виживання і якості життя у цьому виживанні.

Бо якщо людина весь час буде напруженою, то впаде. Якщо весь час буде вдавати, що вона резилієнтна, то впаде. Тому гнучкість і мислення людини є її



**“ Якщо людина весь час
буде напруженою, то впаде**

інструментом.

Звісно, що будуть люди, які
заперечуватимуть мої слова. Бо ми далі

кажемо, що маємо бути резилієнтні. Весь час бути резилієнтним (*життєстійким – ред.*) означає дуже швидко втратити свою здатність до ефективного, раціонального мислення.

**– На тлі тих постійних обстрілів, стресу багато хто вже й не знає, як можна
розслабитись та й як вберегтись від цих стресів?**

– Мозок розслабляється автоматично. Іноді люди настільки втрачають відчуття контролю, що коли вони розслабляються, у них виникає панічна атака під час цих вправ. А це звичайне діафрагмальне дихання. Це можна робити в ліфті, коли ти піднімаєшся. По сходах, коли ти йдеш. Це можна зробити так, що навіть ніхто не бачитиме, але воно буде приносити автоматичне розслаблення. Це відносно коротке вдихання через ніс. Жінки зазвичай природніше це роблять, чоловіки більше дихають грудною кліткою. Вдихання животом – і в два рази довший видих, ніж вдих.

Зробіть це вдома, коли вам просто нічого робити. Спробуйте. Іноді може закрутитись голова – тоді зупиніться. Почніть через 30-40 секунд. Це допомагає.

Це допомагає нам, лікарям, працювати з важкими випадками, коли нам дають для спільного опрацювання страшні історії, які на нас впливають. І потім ми закінчуємо вправу, закінчуємо цю напругу цим диханням. Воно працює абсолютно у 100%.

Коли мозок звикне до цього, коли це буде звичкою (що іноді, піднімаючись ліфтом з першого на сьомий поверх, зробите декілька вдихів і видихів), матимете зовсім інші відчуття. І, як казала мені бабця, «співнете моє слово».

**“ «А ти побудь з ним і
зроби трішки, щоб йому
стало легше»**

У мене було таке, що я почав відчувати переживання безпомічності: що я можу? Я ж нічого не можу. Але згадав, що в мене є префронтальна кора. Почав запитувати людей, які не мали відповіді на це питання

так само, як і я. Випадково натрапив на монахів. Один із них сказав просто божественну фразу, яка справді мені допомогла. А потім я почав знаходити докази, як воно працює в суспільстві. Коли я йому навів приклад, де я нічого не можу допомогти людині, монах мені сказав: «А ти побудь з ним і зроби трішки, щоб йому стало легше». І це геніальна річ – побути з людиною, яка в потребі. Бо травма

ізолює, вона відганяє, і людина не хоче це бачити. Але побути – це треба вміти, знати, як побути.

Ми маємо жити природним життям. Коли треба – бути резилієнтним, коли треба – зробити зарядку. І не соромитися, що робимо зарядку на вулиці, а, може, саме в цьому вона людині найбільш і потрібна.



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:

Діти на краю. Історії з Чернігова про те, як родини з дітьми готуються пережити зиму

– Зараз можна зауважити, вже навіть визначили таку фобію, як дронофобія. Наскільки вона поширена?

“ Для мозку зустріч зі смертю – це останній рубіж

– Дуже поширена, бо війна змінилася. На війні вже немає снайперів так, як це було колись у великій кількості. Зараз є дрони, які, на жаль, роблять серйозні фізичні

ушкодження, а це втрати зору, слуху, травматичні ампутації кінцівок, психологічні проблеми. Неминучі зустрічі зі смертю. Вони дивляться прямо в очі цій смерті. Іноді люди, які вижили, кажуть: «Я бачив його погляд на мене». Безперечно, це викликає страшний стрес, тому що для мозку зустріч зі смертю – це останній рубіж. І він включає всі ресурси для того, щоб вижити. Людина заходить у глибокий, некерований стрес. Ми не знаємо, що з тим робити – це треба сказати чесно. Ми багато працюємо з такими хлопцями. Спільно з ними, пояснюючи, не знаючи, слухаючи їх... Вони довіряють, бо їм стає трішки легше. За кожним цим «трішки», можливо, ми знайдемо систему, яка буде ефективною. Людство точно знайде. Наші європейські, американські колеги запитають у нас про цю дронофобію, тому що вони бачать це і бояться цього.



This video is private

If the owner of this video has granted you access, please sign in.

Sign in

Маємо використовувати нашу префронтальну кору, мислити, думати. Вона, в свою чергу, буде контролювати середній мозок для того, щоб він не впадав у паніку. Свою кору ми будемо стимулювати навчанням, пізнанням, створенням правил поведінки в тих чи інших ситуаціях.

Треба разом мислити у своїй родині. Треба разом мислити зі своїми друзями. Треба разом мислити на рівні роботи, в громаді, державі. Разом мислити і пам'ятати, що травма – а ворог це знає – роз'єднує та ізолює. Навіть конфліктувати треба разом. Бо, знову ж таки, люблю свою бабцю, яка казала, «що двоє, то не один».

Комунікація і соціальний інтерес – те, що втрачалось роками, і те, що втратилося в багатьох країнах. По суті, ми повертаємось до того, про що завжди говорили бабці.

Де заходила на територію «совєтська» влада, там говорили, що «більше трьох не збиратись». Це був інструмент руйнації резилієнтності. Бо коли більше трьох, то народжується дискусія, думка, рішення. Тому ми маємо щодня думати, бо ніхто за нас цього не придумає. Якщо ми будемо стимулювати нашу кору, ми не будемо конфліктувати емоційно, безсенсовно. І тоді наш успіх більш імовірний.



Лялька біля руїн після російської атаки на Бориспіль. Київська область, 1 вересня 2026 року

– Історично людство більшу частину часу перебувало у стані воєн, а не миру. XX століття було для українців жахливим, руйнівним, найгірше були втрачені мільйони українців. Війни, Голодомор, конфлікти. Хронічне відчуття небезпеки передавалося із покоління в покоління. Який ця минула травма має вплив на сучасників, рятує у самозбереженні чи навпаки?

**“ Українців рятує
сьогоднішній день – 35
років незалежності
України**

– Ви говорите про трансгенераційну травму, яка має дві сторони однієї медалі. З одного боку, це питання, які наслідки цього виживання були. Зазвичай ми мали погані наслідки, коли гинула величезна кількість чоловіків, а залишалася велика кількість

жінок, які брали відповідальність на себе за дітей, ховали їх від загрози смерті, бо мусили зберегти (бо материнська функція – зберегти). Тому серед таких націй зменшується войовничість людей, а це означає, що зменшується кількість людей, які можуть захистити. Це саме завжди відбувалося з українцями, бо кожні 100 років відбувалося винищення народу.

Але українців рятує сьогоднішній день – 35 років незалежності України. Це українська держава змогла виховати і виростити покоління, яке жило і виховувалося в мирі. Який би хиткий той мир не був, якби він не перебував під

впливом постколоніальних тенденцій і в освіті, і в усьому іншому, але це була свобода, воля. Тому сьогодні маємо Збройні сили України і державу, яка є запорукою стабільності. Бо в своїй історії українці мали те, що зникала держава, а разом із нею армія переходила в підпілля – і українці програвали. Єдине, що їм залишалося – це пам'ятати. На певних територіях це пам'ятали, що і зберегло дух нації, а на інших територіях не пам'ятали, але воно прийшло як історичний факт зі знаннями.

Окрім того, українські генії – письменники, художники, поети – були носіями цього знання, іноді в дуже такий метафоричний спосіб. Франко, Шевченко, мій улюблений Репін, які свідомо і несвідомо передавали послання в покоління. Це феномен, коли Репін, який був абсолютною дитиною серед тих, хто вижив після страшною руйнації козаччини, увібрав ці генетичні та усні знання, які він потім витворив у своїх картинах.



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:

«Солодка, весела Україна». Що робить Іллю Репіна саме українським художником?

І остання його картина – «Гопак». Аби зберегтися, українській державі треба весь час танцювати гопак – військовий танець, який кожен із нас може танцювати на своєму рівні. Тобто, з єдиною метою – вижити і перемогти. Бо виживання без перемоги буде вести до руйнування. Тому ця трансгенераційна травма має такі дві частини: одна несе інформацію, як перемогти, боротися, творити державу і армію, а друга нагадує про страшні наслідки.

- Російські військові регулярно з різних видів озброєння – ударними БпЛА, ракетами, КАБами, РСЗВ – атакують українські міста і цивільну інфраструктуру в усіх регіонах України.
- Керівництво Росії заперечує, що російська армія під час повномасштабної війни завдає цілеспрямованих ударів по цивільній інфраструктурі міст і сіл України, убиваючи цивільне населення і руйнуючи лікарні, школи, дитячі садочки, об'єкти енергетики та водозабезпечення.
- Українська влада і міжнародні організації кваліфікують ці удари як воєнні злочини Російської Федерації і наголошують, що вони мають цілеспрямований характер.

- Обстріли систем життєзабезпечення населення і закладів охорони здоров'я з метою позбавити людей електроенергії, тепла, водопостачання, зв'язку, медичної допомоги й інших необхідних умов для життя є **ознакою геноцидних дій** .



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:

Від ейфорії до небажання жити. Що відбувається з людьми після звільнення із російського полону



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:

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



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:

Російська ракета убила її батька. Історія дівчинки Ангеліни, яка знайшла нову родину



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:

Роки на фронті. Які психологічні проблеми переживають солдати і офіцери?



Галина Терещук

В ефірі Радіо Свобода – з 2000 року. Закінчила факультет журналістики Львівського національного університету імені Франка. Маю досвід роботи на телебаченні і в газеті.

Україна

Суспільство

Важливе на Свободі

Війна

© Радіо Свобода, 2026 | Усі права застережено.