

СУСПІЛЬСТВО

«Одне іншому не заважає»: як будувати життя за кордоном і не відмовлятися від України

Радіо Свобода

28 жовтня 2026, 19:23



Golubka Ukrainische Volkstanzgruppe (Facebook)

Український ансамбль народного танцю «Голубка»

Зоряна Семенова

«Я постійно думала, що ще трохи – і повернуся», – розповідає Валентина, яка після початку повномасштабного вторгнення знайшла прихисток у Чехії. Спершу жінка сприймала життя за кордоном як тимчасове й не будувала довгострокових планів. І лише згодом, каже, зрозуміла, що може будувати життя в Чехії, не відмовляючись від бажання повернутися в Україну.

Чому українці, які вимушено виїхали за кордон, можуть роками жити в очікуванні повернення? Як це впливає на їхній емоційний стан і чи означає адаптація до іншої країни відмову від України? Про це розповідає проєкт Радіо Свобода «**Ти як?**».

Минали місяці у Чехії. У Валентини з'явилася робота, нові знайомі та повсякденні справи. Однак відчуття тимчасовості, за її словами, не зникало. Згодом жінка перестала сприймати життя в Чехії як тимчасовий етап.

«Я зрозуміла, що можу хотіти повернутися додому і водночас жити зараз. Одне іншому не заважає».



Акція до річниці повномаштабної війни Росії в Україні у Празі, Чехія, 21 лютого 2026 року

Коли переїзд не був вибором

Психологиня **Оксана Павлова** розповідає, що вимушена міграція суттєво відрізняється від запланованої еміграції, бо людина, яка свідомо готується до переїзду в іншу країну, зазвичай має час підготуватися: обрати місце проживання, знайти житло чи роботу, почати вивчати мову та психологічно налаштуватися на зміни. Натомість під час вимушеного переміщення, каже Павлова, такого перехідного періоду часто немає.

«Людина може залишити звичне життя впродовж декількох днів або навіть годин. Паралельно з необхідністю облаштовуватися в іншій країні вона продовжує переживати за родичів та друзів в Україні, стежити за новинами й думати про можливе повернення».

Тому навіть після вирішення базових питань – оформлення документів, пошуку житла, працевлаштування чи влаштування дітей до школи – відчуття внутрішньої стабільності може не з'явитися одразу, зазначає психологиня.

За її словами, фізично людина вже може перебуває в іншій країні, але психологічно продовжує жити очікуванням повернення додому.



Прихисток для українських біженців у Німеччині, 2 березня 2023 року

Чому життя може залишатися «на паузі»

Про труднощі, з якими стикаються українські біженці за кордоном, повідомляють і міжнародні організації.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, станом на 31 травня 2026 року в Чехії перебували понад 388 тисяч українських біженців. ВООЗ звертає особливу увагу на становище людей старшого віку. Зокрема, за наведеними організацією даними, третина домогосподарств зі старшими українськими

біженцями повідомляла про депресію. Серед чинників, які можуть погіршувати їхній стан, – наслідки травматичного досвіду, вимушене переміщення, соціальна ізоляція та хронічні проблеми зі здоров'ям.

Психологиня Оксана Павлова пояснює, що на емоційний стан людей, які виїхали за кордон через війну, впливає низка обставин: втрата звичного соціального середовища, мовний бар'єр, зміна професійного статусу, фінансова невизначеність, розлука з родиною та постійне стеження за подіями в Україні.

Окремим викликом, за її словами, може стати почуття провини.

«Людина перебуває у відносній безпеці, але її близькі залишаються в Україні. Через це навіть позитивні події або звичайний відпочинок іноді можуть викликати внутрішній дискомфорт».



Центр для українських біженців у Празі, 10 січня 2023 року

Психологиня радить не ігнорувати такі переживання, особливо якщо вони тривалий час впливають на сон, роботу, стосунки чи здатність виконувати повсякденні справи.

Адаптація не означає відмову від України

Ще одним наслідком вимушеного переміщення може бути небажання будувати довгострокові плани, пояснює Павлова.

За словами експертки, через невизначеність людина може відкладати важливі рішення: зміну роботи, великі покупки чи інші кроки, адже не знає, де житиме через рік і коли зможе повернутися додому.

«Людина фактично відкладає частину власного життя до моменту, дату якого сама не може визначити».

Водночас, наголошує Оксана Павлова, адаптація до життя в іншій країні не означає відмови від власної ідентичності чи зв'язку з Україною: йдеться радше про можливість продовжувати навчатися, професійно розвиватися, будувати стосунки, планувати повсякденне життя навіть в умовах невизначеності.

А підтримка зв'язку з українською мовою, культурою, родиною та громадою може поєднуватися з інтеграцією в нове середовище, додає вона.



Українці під час ходи у Берліні на День незалежності України, Німеччина, 24 серпня 2025 року

Що може допомогти?

Американська психологічна асоціація (АРА) серед чинників, які сприяють психологічній стійкості в кризових і травматичних ситуаціях, називає підтримання соціальних зв'язків, турботу про фізичне та психічне здоров'я, постановку реалістичних цілей та зосередження на тому, на що людина може впливати.

Психологиня Оксана Павлова радить українцям, які знайшли прихисток за кордоном, поступово облаштовувати повсякденне життя: вивчати місцеву мову, підтримувати соціальні контакти, займатися фізичною активністю, шукати можливості для професійної реалізації та долучатися до місцевих або українських спільнот.

Водночас, наголошує Павлова, універсального терміну адаптації не існує – кожна людина проходить цей процес у власному темпі.

Якщо тривога, апатія, порушення сну чи відчуття безнадії тривалий час не минають і починають заважати повсякденному життю, психологиня радить звернутися по професійну допомогу.

Рішення про повернення в Україну чи подальше життя за кордоном кожна людина та родина ухвалюють самостійно. Однак, наголошує Павлова, життя в постійному очікуванні на повернення може призводити до того, що людина роками відкладає важливі рішення.



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:

«Успішний український бізнес не можна просто скопіювати»: як біженці починають власну справу в Німеччині



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:

Українці у США зберегли тимчасовий захист ще на пів року. Що далі?



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:

Ти українець чи бельгієць? Як українські діти за кордоном ідентифікують себе та чи збираються повертатися

Україна

Світ

Культура

Суспільство

Важливе на Свободі

Війна

Ти як?

© Радіо Свобода, 2026 | Усі права застережено.