View the original article

ВІЙНА

«Де я? Не вірю, що ми вийшли». Як впливає на бійців тривале перебування на позиції: три історії

Євгенія Назарова

17 листопада 2026, 06:30



Зустріч бійців 65-ї ОМБр ЗСУ, яких вдалося вивезти з позиції на лінії фронту, яку вони тримали майже 11 місяців. Запорізька область, Україна, 19 жовтня 2026 року

Худі й такі виснажені, що аж хитаються. З-під касок, що ніби стали більшими на розмір, дивляться запалені й безмежно втомлені очі. Найперше бажання – помитися. Такими є бійці, яких вдається евакуювати після тривалого перебування на позиціях.

Межа ефективного перебування більшості військових на позиціях становить місяць – висновки спеціального дослідження оприлюднив Офіс військового омбудсмана України.

- **Який морально-психологічний стан бійців, які довгий час, часто у повному оточенні, в умовах браку води та їжі, під постійними атаками дронів противника, перебувають на позиції?**
- **Від чого залежить витривалість і збереження здорового ґлузду?**
- **Як проявляється моральне та психологічне виснаження?**

Про це Радіо Свобода поговорило із офіцером групи психологічного супроводу й відновлення 65-ї ОМБр, яка, зокрема, працює із військовими, які тривалий час перебували на позиціях, та записала три історії таких бійців.

7 листопада **Офіс військового омбудсмана України** оприлюднив результати дослідження щодо тривалого перебування військових на позиціях. У його межах у червні-липні 2026 року опитали 1616 українських військовослужбовців з відповідним досвідом і 174 командирів різного рівня (рот, батальйонів, бригад), провели 34 глибинні інтерв'ю.

За результатами дослідження встановили, що межа ефективного перебування більшості військових на позиціях – 30 діб.



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:

«Наказу покидати позиції не було»: 46 днів без води і їжі в оточенні

«Після першого місяця на позиції 60% військовослужбовців помічають у себе ознаки виснаження, до 60-ї доби – це вже вісім із десяти бійців. Серед найпоширеніших проявів: порушення сну, спалахи гніву, постійна тривога та фізичні симптоми, зокрема м'язова атрофія», – повідомили в Офісі військового омбудсмана.

За даними дослідження, 60% військових після тривалого перебування на позиціях потребували понад два тижні на відновлення, а кожен четвертий вказав, що так і не зміг відновитися повністю. Також в Офісі військового омбудсмана зазначають,

що найвищу частку тих, хто не зміг відновитися (48,7 %), виявили у групі опитаних, які перебували на позиціях 180 та більше діб без ротації.



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:
Перший бойовий вихід – довжиною у пів року: історія бійця 128-ї ОВМБр «Дике поле»

Історія перша: порушення сну

Із характерним проявом виснаження через тривале перебування на позиціях, який виявило дослідження Офісу військового омбудсмана, зіткнувся військовослужбовець, який звернувся по допомогу до **«Умки»**, офіцера групи психологічного супроводу й відновлення 65-ї ОМБр.

До цього він вже мав позитивний досвід співпраці з психологом, коли тільки прийшов на військову службу.

«Йому було дуже важко відважитись на перший вихід. Він сумнівався у власних здібностях і силах. Ми ці сумніви пропрацювали. Він пішов на вихід і повернувся задоволений собою і результатами того, як він справився із роботою. Після другого виходу в нього з'являлась впевненість, знижувався рівень тривоги і він почувався досить комфортно на військовій службі», – розповідає психологиня.



Офіцер групи психологічного супроводу й відновлення 65-ї ОМБр «Умка»

Згодом боєць знову зв'язався із військовою психологинею. Він розповів, що вже понад місяць перебуває на позиціях і має розлад сну.

«У нього з'явились скарги на те, що він практично перестав спати, був дуже високий рівень тривоги. І йому почали снитися жахи. У нього почався термін понад 60 днів – десь 63-64 дні. До цього він стільки часу на позиціях не проводив, були менші терміни перебування. У нього показовий випадок, що 60 днів минуло, і почалися труднощі з перебуванням саме на позиціях. Це якраз те, про що говорить дослідження Офісу військового омбудсмана – що після 60 днів практично 80% військовослужбовців починають відчувати такі явища, як порушення сну, дратівливість, підвищена тривога».

Окрім порушення сну, ділиться «Умка», цей боєць, що звернувся до неї по допомогу, має зараз розлади соматичного характеру – скаржиться на болі в тілі.

«Він відчуває зараз болі в м'язах і скутість у своєму тілі. Він відчуває, що тіло болить, важко рухатися, дихання поверхневе й часто турбує серцебиття», – так описує психологиня ті проблеми, з якими зіткнувся боєць під час тривалого перебування на позиціях.



Бійці 65-ї ОМБр ЗСУ, яких вдалося вивезти з позиції на лінії фронту, яку вони тримали майже 11 місяців. Запорізька область, Україна, 19 жовтня 2026 року

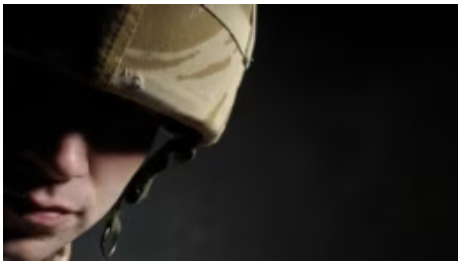
Що робити

У подібних випадках, коли, зокрема, виникають порушення сну та інші розлади під час тривалого перебування на позиціях, психолог радить військовим наступне:

«Якщо до цього часу приймали якісь медикаменти, але з якихось причин припинили, то варто продовжити їх прийом.

Якщо таких медикаментів немає, тут ми пропонуємо різні техніки самозаспокоєння, саморегуляції, дихання. Можна і треба звернутися по допомогу до побратимів.

І, звичайно, слід повідомити про свій стан командира. Якщо є така можливість і є така потреба, то командири розглядають можливості ротації»



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:

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

Історія друга: дезорієнтація

«Ми їздимо у підрозділи бригади, спілкуємося з особовим складом, визначаємо психологічний стан, чи є якісь проблеми з адаптацією, чи є проблеми зі сном, скарги на тривожність, порушення сну тощо.

Після того ми кілька разів із ним зустрічалися. Таким чином ми стали добре знайомі між собою; і знову зустрілися після того, як вони вийшли з позицій через 204 дні», – військова психологиня ділиться історією ще одного бійця, який тривалий час перебував на позиціях.



Боєць 65-ї ОМБр ЗСУ, якого вдалося вивезти з позиції на лінії фронту, яку він та його побратими тримали майже 11 місяців. Запорізька область, Україна, 19 жовтня 2026 року

Під час бойового виходу боєць пережив втрату побратима, після чого певний час був сам на позиції.

«Його побратим загинув під час виконання бойового завдання, і він десь близько місяця тримав оборону сам. Він був на зв'язку з іншими позиціями, з командирами, але на позиції із загиблим побратимом залишався сам.

Через певний період, здається, півтора місяця, йому вдалося переміститися на іншу позицію, де він теж перебував певний час, і вже через 204 днів вийшов із

позицій.

Якщо порівнювати його стан з іншими хлопцями, то він відрізнявся тим, що був найдезорієнтованіший. Він погано розумів, де перебуває, що з ним відбувається. Часто перепитував: «Де я?», казав: «Я не вірю, що ми вийшли», – розповідає «Умка».



Боєць 65-ї ОМБр ЗСУ, якого вдалося вивезти з позиції на лінії фронту, яку він та його побратими тримали майже 11 місяців. Запорізька область, Україна, 19 жовтня 2026 року

Окрім дезорієнтації, каже психологиня, у військового також були болі в тілі та проблеми зі сном.

«Кілька днів у нього були труднощі зі сном. Він взагалі не міг заснути, ми його скерували до лікаря, він почав приймати медичні препарати. Але цей стан загальної такої загальмованості, труднощі з ухваленням рішень, розсіяна увага в нього зберігалися тривалий час. Він пройшов лікування в стаціонарі, і тепер ми працюємо над його супроводом: періодично зустрічаємося, дивимося його стан, пропонуємо якісь техніки з відновлення. І якщо буде відповідна можливість, звичайно, будемо пропонувати відновлення вже у спеціалізованих закладах», – розповідає «Умка».



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:
Оборона серед тіл, компот з дощу і вихід із позиції наосліп. Піхотинець «Ромео» про оборону Костянтинівки

На що звернути увагу військовим після виходу з позицій

Військовий психолог зазначає, що у перші дні після виходу бійці можуть мати піднесений настрій і не звертати належної уваги на свій стан.

«Найцікавіше, що коли хлопці виходять, у перші дні вони дуже щасливі, що вийшли, перебувають на такому високому рівні ейфорії та задоволення, що взагалі не усвідомлюють на той момент навіть своїх фізичних скарг. Тому ми їм обов'язково говоримо про те, що за кілька днів прийде відкат, що в них почнуться болі в тілі, загострюватимуться соматичні захворювання, які в них були, і проявлятимуться нові», – каже «Умка».

«Дуже часто запитую: «Чи в тебе зараз у тілі щось болить?» – і більшість каже: «Ні, нічого не болить, зі мною все добре». Або хтось може сказати, що в нього болять, наприклад, ноги чи спина – і більше ніяких фізичних чи фізіологічних проблем немає. А за кілька днів починається таке відтаювання і починає проявлятися дуже велика кількість соматичних скарг, вони починають відчувати, що і шлунок болить, і ноги більше болять, і спина болить, й інші труднощі. Бувають такі випадки, коли люди навіть ходять дуже важко, у них змінюється хода».

Ще один виклик, із яким стикаються бійці після виходу, – це обсяг нової інформації, новин за період, коли вони були на позиціях.

Військова психологиня каже, що через це в бійців може з'являтися відчуття, що вони не витримують реальності поза позиціями.



«Умка» під час роботи з одним із бійців одразу після виходу з позицій

«Коли люди перебувають тривалий час на позиціях, вони перебувають у певній ізоляції від світу. Вони менше контактують із подразниками – менше шуму, менше інформації, менше соціальних контактів. Зазвичай це 2-3 людини, не більше. Кількість інформації, яку вони споживають, теж обмежена. А наш сучасний світ є дуже інформаційно навантаженим», – пояснює «Умка».

«Коли виходять, рідні починають розповідати, що у них було, поки хлопці були на позиціях. І з'являється таке відчуття, що люди не витримують цього інформаційного потоку, з'являється дратівливість. Вони не хочуть ні з ким спілкуватися. Можуть проявляти агресію. Можуть початися сильні головні болі на цьому тлі. Може порушуватися пам'ять, наприклад, я йшов і забув, куди йшов. Ми обов'язково говоримо про такі симптоми, що це нормально, і даємо свої рекомендації, що треба робити».

У деяких випадках військові, які тривалий час перебували на позиціях, можуть потребувати для відновлення спеціалізованого медичного, зокрема

медикаментозного, лікування.



Бійці 65-ї ОМБр ЗСУ, яких вдалося вивезти з позиції на лінії фронту, яку вони тримали майже 11 місяців. Запорізька область, Україна, 19 жовтня 2026 року

«Дуже важливо пам'ятати, що нервова система – це така сама система, як і інший орган, тобто як серце, шлунок, м'яз чи хребет. І нервова система в умовах сильного стресу – це система, яка страждає першою і найбільше виснажується. Коли люди перебувають на позиціях, є перебої з водою і нераціональне харчування. Тобто нервова система недоотримує тих поживних речовин, які їй потрібні для нормального відновлення», – пояснює «Умка», чому не варто боятися звертатися по спеціалізовану медичну допомогу.

І наголошує: «Звернення до психіатра – це не питання божевілля чи нормальності. Нервова система потребує так само підтримки, як і серцево-судинна система. Великий стрес, змінилася біохімія. Тому препарати, які призначає лікар-психіатр, – це про те, що ми нормалізуємо роботу нервової системи для того, щоб вона повернулася до норми, і ми могли справлятися з тими викликами, які нам далі ставитиме життя».



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:

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

Історія третя: галюцинації

«До нас звернувся командир і повідомив, що хлопець поїхав у відпустку після позицій і в нього з'явилися слухові галюцинації. Ми цього військового побачили вже після того, як він повернувся з відпустки. Він був дуже наляканий, почав сам собі ставити психіатричні діагнози», – психологиня розповідає, як дізналася про проблеми, що виникли в іншого бійця після тривалого перебування на позиціях.

Цей військовослужбовець провів на позиціях близько чотирьох місяців. У день виходу з позицій він одразу отримав відпустку і вирушив додому.



Боєць 65-ї ОМБр ЗСУ, якого вдалося вивезти з позиції на лінії фронту, яку він та його побратими тримали майже 11 місяців. Запорізька область, Україна, 19 жовтня 2026 року

«За те, що він дуже гарно відпрацював, йому одразу дали відпустку, і він поїхав додому. Добиратися було майже добу. На той момент, коли він приїхав додому, його

дружина перебувала на стаціонарному лікуванні. І він залишився сам удома. Таке навантаження психіка не витримала, й у нього почалися слухові галюцинації. Йому постійно здавалося, що десь на вулиці хтось розмовляє. Він виходив, ходив навколо хати, шукав тих людей чи якісь голоси, намагаючись зрозуміти, що там відбувається», – розповідає військова психологиня.

І наголошує: «У жодному разі не можна людей, які тривалий час були на позиціях, одразу отак відпускати додому, як би не хотілося. Вони потребують певного періоду адаптації».



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

Поради рідним військових

Рідним же бійців психолог радить не перевантажувати інформацією та емоціями своїх близьких одразу після виходу з позицій.

«Те, що рідні можуть зробити саме в перші хвилини, коли дізнаються, що військові вийшли з позицій, – не навантажувати великою кількістю, потоком емоцій та інформації. Якщо є така можливість і хочеться ділитися тим, що було, поки військові були на позиціях, можна вести щоденники – або аудіо, або відео, або письмові, чи просто нотувати, що за цей період відбулося. І потім цей щоденник можна передати. І коли хлопці будуть готові, вони будуть його переглядати у спокійному режимі», – каже «Умка».

Додає: «Дуже важливо рідним не навантажувати військовослужбовця зайвий раз емоціями, бо коли хлопці виходять, вони виснажені, втомлені. Є атрофія м'язів, бувають різні ситуації, і рідні від переживань за хлопців починають перекладати емоції на них. А їхня психіка не витримує цього. Вона дуже крихка, з нею треба поводитися дуже обережно».



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:
Він читав Кінга, але Кінг такого б не вигадав: сам ампутував собі ноги, його повітрям до своїх виніс дрон

За можливості психологиня радить рідним приїхати на зустріч у місце, де бійці перебувають одразу після виходу з позицій:

«Вони можуть бути на стаціонарному лікуванні або, наприклад, як у нас, у пункті відновлення, тобто в якомусь місці, де хлопець, ще перебуваючи на своїй території, але вже в спокійних умовах, може зустрітися з рідними».



«Умка», офіцер групи психологічного супроводу й відновлення 65-ї ОМБр

Надалі «Умка» також радить рідним бути уважними щодо психологічного стану бійця:

«Люди дуже змінюються і можуть не помічати своїх змін. Якщо помічаєте зміни, то треба в такій дуже делікатній, екологічній формі сказати, наприклад: ти знаєш, мені здається, що ти почав трішечки забувати, мені здається, що ти став неуважний. Варто бути готовими до того, що хлопці будуть емоційно нестабільні,

вони вибухатимуть, можуть проявляти агресію. І це треба сприймати як норму, не лякатися цього.

Мине час – нервова система адаптується і людина стане спокійнішою. Якщо потрібно, то варто дати можливість побути на самоті: «Добре, ти хочеш залишитися сам – я тобі даю цей твій простір. Коли ти будеш готовий контактувати з рідними, тоді зустріньмося, ти прийдеш до нас в іншу кімнату чи на кухню, де ми зібралися зі своєю сім'єю».

Не можна перевантажувати емоційно військових, які тривалий час були на позиціях, і під час їхнього спілкування з дітьми:

«Якщо є маленькі діти, дуже важливо попередити їх і розповісти, що не можна підбігати і відразу кидатися на шию. Коли діти стають дуже активними, якщо є така можливість, то перевести їх в інше приміщення або на вулицю, щоб вони свою енергію вихлюпнули, і не було забагато шуму навколо хлопців, тому що їхня нервова система не витримує великого навантаження», – радить «Умка».



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:

«Дзуськи їм, а не Донеччину!». Двоє піхотинців 130 днів тримали позицію під Костянтинівкою

Тривале перебування на позиціях, зауважує, накладає відбиток на фізичний стан бійців – пережитий досвід може проявлятися через тіло у вигляді різноманітних фізичних симптомів.

«Дуже важливо стежити за фізичним станом, за харчуванням хлопців. У звичне харчування треба повільно заходити: їсти якусь легку їжу, печене, нічого смаженого, нічого гострого, тобто навіть тут зберігати баланс.

Треба стежити за фізичними проявами: чи не почав гірше ходити, чи не почалися провали в пам'яті, як спить і чи не сняться жахи.

Якщо сон не нормалізується упродовж 2-5 днів і сняться жахи, це обов'язковий привід звернутися по спеціалізовану допомогу, щоб допомогти людині впоратися, перетравити той досвід, якого вона набула, перебуваючи на бойових позиціях», – пояснює «Умка».



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:

80 днів в оточенні. Короткий курс від «Бешкетника», як відбивати штурми і вижити без води і їжі



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:

«Людей не було, щоб нас поміняти»: бойовий медик «Вітер» 471 день тримав позицію біля Соледару



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:

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



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:

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



ДИВІТЬСЯ ТАКОЖ:

Як підтримати жінок, які втратили на війні своїх чоловіків



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

© Радіо Свобода, 2026 | Усі права застережено.