

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
ВСТУП	10
1. РОЗУМІННЯ ГОСТРИХ РЕАКЦІЙ НА СТРЕС	
ЗНАЧНИХ ЗМІН	33
1.1. Особливості стресу, пов'язаного з війною.	35
1.2. Постійне спостереження за стресом і засоби його подолання.	41
1.3. Самостійна робота ветерана.	44
2. КЕРУВАННЯ СТРЕСОМ	51
2.1. Обговорення виконання домашніх завдань.	52
2.2. Некерований стрес.	56
2.3. Подолання та керування стресом.	60
2.4. Самостійна робота ветерана.	63
3. ЗАСОБИ КОНСТРУКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ	69
3.1. Депресія та небезпека бездіяльності.	73
3.2. Засоби подолання стресу.	75
3.3. Самостійна робота ветерана.	85
4. ПОКРАЩЕННЯ СНУ	91
4.1. Структура сну.	93
4.2. Проблеми зі сном та їх подолання.	95
4.3. Самостійна робота ветерана.	104
5. ПРОТИСТОЯННЯ ГНІВУ	109
5.1. Бойові дії та гнів, його ризики і користь.	111
5.2. Шляхи запобігання руйнівному гніву.	115
5.3. Самостійна робота ветерана.	120
6. ПОВЕРНЕННЯ В ЦИВІЛЬНЕ СУСПІЛЬСТВО	127
6.1. Проблеми повернення до повноцінного цивільного життя.	130
6.2. Додання основних проблем повернення.	135
6.3. Самостійна робота ветерана.	137

7. ПОВЕРНЕННЯ ДО РОДИНИ ТА ДРУЗІВ	141
7.1. Особливості повернення до родини та друзів.	143
7.2. Вирішення проблем повернення до родини та друзів.	146
7.3. Самостійна робота ветерана.	154
8. БУТИ СИЛЬНИМ ЗА БУДЬ-ЯКИХ ОБСТАВИН	159
8.1. Розвиток внутрішньої сили та її складові.	161
8.2. Можливі проблеми зростання та їх подолання.	169
ПІСЛЯМОВА	172
ДОДАТКИ	174
А. Ключі до тестів за номерами розділів.	174
Б. Роздаткові зразки вправ для управління стресом.	186
В. Ресурси підтримки ветеранів війни.	190
Г. Ресурси підтримки клінічних психологів та психотерапевтів.	192
Д. Тестування ветеранів війни до та після втручання.	194
ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ	203



ПЕРЕДМОВА

Напевно, переважна більшість людей світу не переймаються тим, що вся історія людської цивілізації, попри стрімкий розвиток науки, техніки, різноманітних технологій, рівня життя, вражає постійною наявністю воєн та збройних конфліктів. Ба більше, всі наші наукові та навчальні книги з історії — це розповіді про царства, імперії, сучасні країни-загарбники та спричинені ними війни, бо така сутність цих держав. За підрахунками дослідників, починаючи з 3600 року до нашої ери у світі відбулося приблизно 14 600 воєн. Війни і сьогодні залишаються ознакою повсякденного життя людей. Нині щороку відбувається 40–100 збройних конфліктів, переважно у вигляді партизанських збройних операцій. Із самого початку 21-го століття постійно триває близько 30 великих збройних конфліктів. Це багаторічні конфлікти на зразок так званої спеціальної військової операції Росії проти нашої країни, у кожному з яких гинуть численні тисячі військових і цивільних осіб.

Серед усіх живих істот лише мурáхи, шимпанзе і люди воюють із подібними собі. Ну нехай вже мурáхи та шимпанзе — вони позбавлені свідомості, але люди, наукова назва виду яких

Homo sapiens, тобто Людина розумна (?). А людей сучасного вигляду науковці взагалі зробили аж подвійно розумними, назвавши цей підвид *Homo sapiens sapiens* (!). Але прикрий факт про постійні війни, які супроводжують історію людської цивілізації, провокує думку про те, що науковці, які придумали назву людському виду, не знали його дійсної історії. А можливо, вони були позбавлені здорового глузду чи мали надмірне почуття гумору. Адже реальність свідчить про те, що насправді людина сучасного підвиду заслуговує лише наукової назви *Homo ergaster*, тобто Людина майстерна, яка існувала в період 1,4–1,9 млн років тому і є нашим прямим предком. І справді, ми досить успішно еволюціонували лише в майстерності створення найскладніших і найдосконаліших речей та технологій, але всі вони призначені лише для того, щоб не працювати фізично, побільше та смачно їсти, не страждати від хвороб, розважатися до нестями та за один раз вбивати побільше «ворогів», які «нахабно» чинять спротив загарбанню своєї рідної країни. Де ж тут елементарний людський розум?

Надзвичайна складність, неоднозначність, мінливість та невизначеність сучасного світу постійно спричиняють шкідливі та небезпечні наслідки для існування його складових різного рівня. Із цими наслідками першими стикаються збройні сили, особовий склад яких повинен бути готовим ефективно справлятися з неминучими стресовими чинниками складних обставин і страждань від значних фізичних та психічних травм. Хоча поки що універсальних рішень щодо подолання стресового стану військовослужбовців бракує, цей посібник пропонує корисні знання та надію, які допоможуть нашим ветеранам війни подолати наслідки надмірного фізичного та психічного тиску викликів їхнього сучасного буття та вийти й тут можливостями. Він створений на основі рекомендацій, підтверджених результатами досліджень, які були здійснені протягом 20 років у США (Whealin et al., 2008a та 2008b). У нашій країні поки що відсутні подібні дослідження. Не виявлено також посібників для ветеранів війни, психологів та психотерапевтів, які б містили детальні практичні рекомендації щодо подолання травматичного стресу у ветеранів війни. Певна увага приділяється

лише загальним організаційним та економічним питанням, порядку надання послуг ветеранам тощо, наприклад (Лашко та інші, 2023; Махлузарідес та інші, 2024).

Перебування на війні спричинює не лише стрес, а й дуже складний процес повернення додому, який охоплює психологічну підготовку і пристосування до мирного життя у рідному місті та домашнього побуту. Кожна із цих складових провокує свій власний тип стресу. Знання того, чого очікувати, дає ветерану, клінічному психологу та психотерапевту можливість полегшити перехід шляхом контролювання ходу пристосування. Усі ветерани війни у процесі пристосування до домашнього життя заслужують на повну підтримку та повагу суспільства.

Пропонований посібник надає практичні рекомендації ветеранам війни, які брали участь у будь-яких військових операціях, клінічним психологам та психотерапевтам, які працюють з ветеранами індивідуально або в терапевтичних групах. Він допоможе їм зрозуміти, чого очікувати після повернення додому, і запропонує засоби вирішення проблем у житті бойових ветеранів. До цих проблем належать загальний стрес, депресія, проблеми зі сном, гнів, труднощі у стосунках з іншими людьми та повернення до цивільного життя.

Посібник відзначається практичністю, легкістю читання та виконання. Містить вправи, які ветеран може виконувати самостійно, щоб швидше засвоїти інформацію та відразу застосувати її у своєму повсякденному житті. У процесі його використання ветеран війни невдовзі почне відчувати зменшення свого стресу. Цей посібник містить:

- програми та засоби, за допомогою яких ветеран зможе визначати симптоми своїх проблем до, під час та після їх використання;
- практичні рекомендації, навички та запитання, які допоможуть ветерану працювати над своїми унікальними проблемами у власному темпі;
- практичні роздаткові матеріали, робочі аркуші та тести, які ветеран може використовувати під час та після своїх зусиль подолання загального стресу, щоб забезпечити подальше зцілення та зростання.

Якщо не лікувати стрес, пов'язаний з війною, він може призвести до низки негативних наслідків, починаючи від поганої зосередженості, надмірної пильності та хронічного гніву і закінчуючи домашнім насильством, зловживанням психоактивними речовинами, ув'язненням чи самогубством. Однак ветерани війни можуть зрозуміти свої симптоми, навчитися справлятися з ними та відчувати полегшення, що призведе до кращої якості життя.

Дослідники протягом останніх двадцяти років дійшли висновку, що раннє втручання у стрес, пов'язаний з війною, може запобігти або зменшити ймовірність виникнення посттравматичного стресового розладу та інших втрат. Ознайомлення ветеранів війни з особливостями цього розладу та навичками його подолання сприяє стійкості до його впливу.

Пропонований посібник призначений для того, щоб запобігти ризику розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та пов'язаних із ним інших розладів у ветеранів війни. Він спрямований не на патологічну картину розладу, а на практичні кроки оздоровлення. Крім того, у посібнику ці проблеми розглядаються на основі достовірних наукових фактів, даних та результатів, отриманих шляхом практичного вивчення психічних явищ, визнається реальність того, що надмірні стресові події, як-от бойовий досвід, призводять до численних поширених реакцій та симптомів. Мета цього посібника — допомогти людям:

- зрозуміти реакції, які вони переживають;
- стати успішнішими у розв'язанні поширених проблем, пов'язаних із бойовим стресом, які негативно впливають на повсякденне життя;
- практикувати поведінку, яка підвищує стійкість та сприяє процесу зцілення. Усі рекомендації цього посібника базуються на результатах перевірених методів допомоги та лікування, а також найновіших багаторічних наукових досліджень психологічної стійкості. Його можуть використувати клінічні психологи та психотерапевти, які працюють з ветеранами індивідуально або в групах. Звичайно, вони повинні розуміти, що це лише перша частина допомоги для тих, хто потерпає

від бойового стресу, і не обмежуватися цими методами, оскільки існує ряд інших ефективних втручань, як-от експозиційна терапія (Шумський, 2025) та когнітивно-процесуальна терапія (Київський центр ОКР, 2026). Ці втручання вкрай важливі для ветеранів війни, які перебувають у групі ризику заподіяння шкоди комусь або собі чи мають інші серйозні посттравматичні розлади.

Цей посібник спрямований на те, щоб надати клінічним психологам і психотерапевтам:

- засоби для їхньої оцінки та індивідуальної самооцінки ветеранами війни симптомів та проблем до, під час та після втручання;
- практичні пропозиції, поради, навички, методи та запитання, які дозволять ветеранам війни працювати у власному темпі над унікальними проблемами, з якими вони можуть стикатися;
- роздаткові матеріали, робочі аркуші та тести, які можна використовувати до, під час та після виконання цієї програми для забезпечення подальшого одужання та зростання ветеранів війни.

Наші ветерани війни зазнали надзвичайних втрат заради нас. Тепер вони все ще продовжують боротьбу — на цей раз із наслідками бойового стресу. За належного лікування ветерани можуть почати відчувати полегшення та зцілення. Завдяки внутрішній силі, якою вони володіють, вони можуть почати спрямовувати свій бойовий досвід для свого життя в цивільному світі.

Фахівці в галузі практичної психології, які допомагають бойовим героям нашої країни відновити нормальне здоров'я, заслуговують на щире глибоке вдячність. Ваша робота з нашими ветеранами війни є безцінною та заслуговує на постійне визнання.



ВСТУП

Одні люди навчаються краще, коли їм розповідає хтось інший. Інші найкраще навчаються, читаючи текст. Ще інші успішно опановують щось, коли роблять його. У цьому посібнику використовуються всі ці прийоми навчання. Враховуючи особистий стиль та мету навчання, ветеран та його психолог чи психотерапевт можуть вирішити, як найкраще ним користуватися.

Цей посібник охоплює кілька основних сфер, які є проблемними для багатьох ветеранів, що повертаються з війни. Він спрямований на задоволення будь-яких їхніх потреб і призначений для використання з клінічним психологом чи психотерапевтом, хоча ним можна користуватися і самостійно.

Перший розділ містить чіткі способи подолання стресу, пов'язаного з перебуванням на війні та поверненням додому. У ньому також ідеться про поведінку, яка перешкоджає людині одужати, поширені реакції на війну, включно з тривогою та депресією. Насамкінець подаються рекомендації, що необхідно зробити, щоб ветеран війни почав почуватися краще.

У другому розділі говориться про стрес і про те, як він може впливати на ветерана фізично та психологічно. Тут можна

дізнатися про те, як розпізнати сигнали або речі, які можуть вказувати на підвищення рівня стресу. Розділ також містить рекомендації для контролювання рівня свого стресу та численні позитивні способи його ефективного подолання.

Третій розділ ознайомить вас із низкою різних навичок та засобів, які можна використовувати, щоб ветеран війни міг почати почуватися краще. Ви дізнаєтесь про різницю між тим, що призводить до депресії, та тим, що допоможе знову відчувати себе нормально. Використання навичок, які пропонує цей розділ, ефективно допоможе покращити якість життя ветеранів війни.

У четвертому розділі обговорюється проблема сну, з якою стикаються численні ветерани війни. Тут описуються стадії сну на основі нещодавніх досліджень та механізм руйнівної дії на сон певних наших звичок перед сном. Розділ пропонує вам конкретні способи вдосконалити ці звички, щоб ви могли почати краще спати. Численні ветерани війни бачать у сні кошмари чи прокидаються із жахом, не пам'ятаючи змісту сну. У цьому розділі пропонуються способи подолання цієї проблеми.

П'ятий розділ пояснює, що таке гнів, чому він буває болісним, що таке здоровий гнів, який може бути корисним для нас. Пропонуються кроки для контролю свого гніву та подолання його таким чином, щоб це було найбільш корисно для вас та інших людей у вашому житті. У розділі також обговорюється поширений та корисний спосіб вирішення конфліктів з іншими.

У шостому розділі аналізуються поширені реакції та зусилля ветеранів, коли вони повертаються із зони бойових дій та намагаються пристосуватися до цивільного життя, а також пропонуються кроки для звикання до нового навколишнього середовища та встановлення з ним зв'язків. Розділ пропонує способи успішного спілкування з людьми та вчасного розпізнавання зовнішніх провокуючих чинників власних неконтрольованих емоцій, щоб за таких обставин можна було краще реагувати. Загалом шостий розділ зосереджений на практичних способах, які допоможуть ветерану війни більш гладко здійснити перехідний період до цивільного життя.

Сьомий розділ описує почуття ветеранів війни, коли вони возз'єднуються зі своїми родинами та друзями. При цьому

більшість із них відчувають розчарування та біль. Це часто трапляється тому, що значні люди в їхньому житті не розуміють, через що вони пройшли. У такому випадку ветерану може здаватися, що його родина змінилася, і він тепер не може знайти з нею спільну мову. Також часто після повернення з війни ветерани відчують, що вони не знаходять спільної мови зі своїми друзями. У цьому розділі містяться рекомендації, які допоможуть ветеранам упоратись із цією проблемою.

У восьмому розділі йдеться про те, як ветеран може почати по-іншому сприймати свій досвід війни та себе самого. Тут наведено історії про інших ветеранів, які пережили бойові дії, і про те, як вони справлялися зі стресом повернення в цивільне життя та зцілювалися. Цей розділ пропонує способи, які дадуть сили ветерану зростати завдяки своєму досвіду війни.



ВКАЗІВКИ ВЕТЕРАНАМ ВІЙНИ

Повертаючись з війни, численні ветерани відчувають себе приголомшеними. Вони можуть зіткнутися з такими проблемами, як небажані спогади, нічні кошмари, тривожність та роздратування. При цьому вони часто не звертаються по допомогу навіть тоді, коли справи йдуть погано, а вони безпорадні. Ветерани просто не беруть до уваги те, що кожній людині в певний момент її життя потрібна допомога. Але їм варто згадати, що вони під час військових операцій покладалися на своїх бойових товаришів, у разі потреби зверталися до них по допомогу, а також були готовими допомогти іншим. Цей посібник надає знання, засоби та покрокові методи, які допоможуть ветеранам війни пристосуватися до цивільного життя.

Цей посібник призначений для того, щоб допомогти ветеранам війни зцілитися від наслідків пережитого. Їхнє повернення із зони бойових дій до звичайного мирного життя — це цілком слушний період для природного процесу зцілення. Так само, як перед боєм солдати забезпечуються бронею, щоб запобігти фізичним травмам, цей посібник надає ветеранам міцний захист і стійкість проти психологічних травм. Як і опановані ними свого