

ПІДТРИМКА СІМ'Ї ЯК ДІЄВИЙ МЕХАНІЗМ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

Фесун Д. П.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
dashafesun@gmail.com*

Проблема посттравматичного стресу (ПТСР) серед військових і ветеранів є однією з найбільш гострих проблем у сучасній Україні. Бойові дії створюють виняткові виклики для психічного здоров'я, адже більшість військовослужбовців повертаються до мирного життя з великим емоційним багажем, зокрема флешбеки, тривожність, емоційна ізоляція та «синдром вижившого», які значно ускладнюють їхню адаптацію до цивільного життя. У цьому контексті підтримка родини виступає важливим механізмом, який не лише пом'якшує наслідки ПТСР, а й сприяє посттравматичному зростанню – позитивній трансформації, що ґрунтується на боротьбі з травмою.

Метою дослідження стало визначення ролі сім'ї як ключового фактору у підтримці посттравматичного зростання на основі суб'єктивного досвіду військовослужбовця НГУ (мого батька).

Дослідження проведено шляхом якісного аналізу особистого досвіду, включаючи спостереження, аналіз поведінкових реакцій та сімейних стратегій підтримки. Додатково використано теоретичний матеріал із наукової літератури та приклади з діяльності громадських організацій, що працюють із ветеранами та військовими.

Коли говорять про посттравматичне зростання, часто згадують особистісну силу, стійкість, боротьбу із внутрішніми «демонами». Але майже не замислюються над тим, яку роль у цьому відіграє оточення – ті, хто приймає всі виклики разом із військовим, хоча й не був на фронті. Для нашої родини ця тема стала дуже близькою, адже з війною живе не тільки мій батько – військовий Національної гвардії України, який із 2014 року боронить нашу країну, а й його родина. У нього за плечима гарячі точки, втрати, безсонні ночі та боротьба із самим собою. І ми, як його сім'я, завжди були поруч, намагаючись стати для нього тим місцем спокою, що тримає на плаву в буремному морі болю й тривоги.

Тут мова йде не про абстрактну теорію, а про реальний досвід. Про те, як сім'я здатна допомогти, а інколи й завадити, якщо неправильно зрозуміти потреби близької людини. І про те, як любов, прийняття й буденні речі можуть стати кращими ліками, ніж будь-які слова.

Для батька повернення додому після ротацій ніколи не було простим. Хоча він завжди намагався не показувати своїх емоцій, ми бачили, як багато болю він тримає всередині. Це проявлялося в дрібницях: його неспокійні ночі, коли він раптово прокидався від

кошмарів, або моменти, коли він ставав мовчазним і уникав розмов. Особливо важко було бачити, як він намагався знайти порятунк у тиші – сидів у темряві з цигаркою, вдивляючись кудись далеко. Це був його спосіб боротися зі своїми «демонами», але ми знали, що лише наша підтримка може допомогти йому справді впоратися.

Підтримка для нашої родини почалася зі спроб зрозуміти. Ми багато читали про ПТСР, про те, як це впливає на людину, які симптоми є найбільш болючими. У цьому плані наша мама була справжнім героєм. Вона консультувалася з психологами, шукала відповіді на питання, як говорити з батьком, як підтримувати, не зачіпаючи болючих тем. Наприклад, ми навчилися уникати скандалів чи підвищених тонів у моменти, коли він був особливо чутливим. Це була щоденна робота – не завжди вдячна й не завжди результативна, але саме вона тримала нас як сім'ю.

Для будь-якої людини важливо знати, що вона потрібна. А для ветеранів війни це стає критичним, адже на фронті вони відчували свою значущість: вони рятували життя, приймали рішення, були частиною чогось великого. Після повернення додому це відчуття може втратитися. Ми помічали це в батькові: коли він не знав, чим зайнятися, здавалося, що його стан лише погіршувався. Тому ми намагалися залучати його до всіх можливих справ. Це могли бути найдрібніші речі – допомогти приготувати вечерю, щось відремонтувати вдома чи з'їздити за покупками.

Особливо вдалим було рішення придбати дачу. Батько, який виріс у селі й любив працювати руками, отримав місце, де він міг відновлюватися. Робота в саду, майстрування в майстерні – усе це давало йому відчуття стабільності. Він повертався до свого дитинства, де було спокійніше й безпечніше, і це стало для нього своєрідною терапією. Наші спостереження точно відображають і підтверджують дослідження В. Климчука про те, що соціальна підтримка сприяє психологічній стабільності та посттравматичному зростанню військових [1].

Не менш важливим у підтримці стало вміння слухати. Але слухати не лише слова, а й те, що ховається за мовчанням. У нашій родині ми зрозуміли, що іноді найкраще, що можна зробити, – це просто бути поруч. Ми перестали тиснути на батька з питаннями чи змушувати говорити про те, що він не готовий розповідати. Натомість ми дали йому простір, у якому він міг почуватися безпечно.

Згодом він почав більше ділитися. Спочатку це були лише уривки спогадів чи думок, але з часом діалоги стали глибшими. Це було складно для нього, адже звернення до психологів раніше залишило гіркий слід: він відчував, що його не розуміють. Але завдяки тому, що ми не засуджували його мовчання, він поступово прийшов до думки, що отримати професійну допомогу – це не слабкість, а можливість знайти нові шляхи боротьби.

Ще одним ключовим моментом у нашій підтримці стало повернення до рутини. Згідно з концепцією рутинної діяльності, висвітленою у статті *The Trauma Recovery Process: Practical Steps for Mental Health* Джорджем Еверлі та Джеффри Мітчеллом, звичні дії й монотонна фізична праця допомагають зменшити симптоми ПТСР, забезпечуючи стабільність і зв'язок із мирним життям [2]. Батькові було важливо знайти себе у звичайних речах: приготуванні їжі, перегляді фільмів, навіть простій розмові за чашкою чаю. Ці буденні моменти ставали островами спокою серед його внутрішньої бурі. Вони нагадували йому, що життя триває, що є заради чого вставати вранці.

Дослідження підтверджують: рутинна допомагає стабілізувати психіку. Фізична праця, навіть монотонна, може бути надзвичайно корисною, оскільки відволікає від болісних спогадів і стимулює відчуття контролю. Ми це бачили на прикладі батька. Після роботи на дачі чи ремонту вдома він ставав спокійнішим, більш зібраним. Це був його спосіб повертатися до самого себе.

Висновок. Проблема актуальна не лише сьогодні, а й у майбутньому, оскільки підтримка сімей військових є важливою частиною суспільного добробуту. З початком російського вторгнення у 2014 році такі історії були поодинокими випадками, однак зараз вони віддзеркалюють загальну реальність для багатьох українських родин. Вивчення способів реабілітації та підтримки сімей військових має не лише практичне значення, але й дозволяє підвищити рівень соціальної стійкості. Це сприяє збереженню психологічного здоров'я нації, створюючи наукове підґрунтя для подальших досліджень у галузі соціальної адаптації та реабілітації. Для мого батька наша підтримка стала тим мостом, який допоміг йому перейти від стану глибокого дистресу до прийняття себе й роботи над своїми травмами. Родинна підтримка і спільні зусилля здатні допомогти військовим та їхнім близьким віднайти сили для подальшого життя, попри важкі випробування. Саме тому вивчення і розвиток ефективних методик підтримки є вкрай важливими для побудови міцного, згуртованого суспільства – як сьогодні, так і в майбутньому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України ; Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
2. Mitchell, J. T., & Everly Jr, G. S. (1995). Critical incident stress debriefing (CISD) and the prevention of work-related traumatic stress among high risk occupational groups. In *Psychotraumatology: Key papers and core concepts in post-traumatic stress* (pp. 267-280). Boston, MA: Springer US.
3. Keck, B., Compton, L., Schoeneberg, C., & Compton, T. (2017). Trauma recovery: A heroic journey. *Heroism Science*, 2(1), 5.