

Омельченко М. І.,
курсант факультету забезпечення
державної безпеки,
Київський інститут Національної
гвардії України
(м. Київ, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ПЕРЕБУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПОЛОНІ: ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СИНДРОМ, АДАПТАЦІЙНІ ТРУДНОЩІ ТА ШЛЯХИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Перебування у полоні це не просто екстремальна ситуація, а середовище, де відбувається систематична ерозія особистості та волі людини. Як зазначає Г. Філіпова, полон позбавляє людину волі й перетворює її на об'єкт знищення, оскільки світ полону зневажає цінність людського життя та її гідності. Ця втрата особистої суб'єктності є фундаментальним і всепроникним психологічним ушкодженням. Постійне відчуття страху, очікування фізичного та морального тиску, а також жорстокі побиття, імітація розстрілів та інші насильницькі дії створюють психологічний ландшафт, що характеризується відчуттям абсолютної безнадії та відчаю [1].

Травма, що виникає в полоні, принципово відрізняється від одноразових травматичних подій. Вона є тривалим, постійним процесом дегуманізації. Людина, яка змушена співпрацювати з представниками ворожої сторони або переживає каліцтва, втрату зору чи ампутації, відчуває глибокі депресивні стани та почуття неповноцінності. Цей досвід формує стійке почуття сорому, яке може супроводжувати її після повернення.

У відповідь на цей незмірний жах психіка людини розгортає екстремальні захисні механізми. Апатія, яка може настати, виконує захисну функцію, запобігаючи ще більшим стражданням. Це призводить до своєрідної «емоційної смерті», коли людина вже не здатна відчувати відразу, жах чи жалість. Інші механізми, такі як «зловісне почуття гумору» та «холодна цікавість», описані В. Франклом, виникають як реакція на незмірний жах. Це відчайдушні спроби зберегти хоча б якусь подобу контролю чи здорового глузду в умовах тотального хаосу.

Ці внутрішні психологічні перебудови, необхідні для виживання в полоні, призводять до унікальних поведінкових проявів після звільнення. Перебуваючи в полоні, людина повністю втрачає контроль над власним життям і здатністю ухвалювати рішення. Вона змушена відсторонитися від свого тіла та емоцій, аби вижити, і майже блокує свою здатність прив'язуватися до когось чи чогось. Цей досвід виявляється глибоким психологічним пораненням, яке після звільнення призводить до глибокої, часто викривленої, реакції на будь-які прояви контролю. В результаті виникає так званий «парадокс контролю». Колишній військовополонений стає нетерпимим до контролю з боку інших людей, але

водночас може відчувати надмірну потребу контролювати своє оточення, включно з близькими, родиною і навіть фахівцями, які надають допомогу [2].

Прояви посттравматичного стресового розладу (ПТСР)

Досвід полону є класичним прикладом екстремальної травматичної події, що призводить до повного спектра симптомів ПТСР. Ці симптоми можна умовно поділити на чотири основні групи, що відповідають діагностичним критеріям, описаним у DSM-5 [3].

Нав'язливі спогади (інтрузії): Це повторювані, мимовільні та нав'язливі спогади про травматичні події, які людина переживає знову і знову. До них належать флешбеки, що супроводжуються відчуттям реальності події, тривожні сни та кошмари. Зовнішні або внутрішні подразники, що нагадують про травму, можуть викликати сильний психологічний дистрес та фізіологічні реакції, такі як посилене серцебиття, пітливість або відчуття тиску в горлі.

Уникнення: Людина свідомо намагається уникнути думок, почуттів або розмов, пов'язаних із травмою. Це призводить до уникнення місць, людей або занять, які можуть викликати спогади, що часто спричиняє соціальну ізоляцію [4].

Негативні зміни у мисленні та настрої: Після травми з'являються стійкі негативні думки про себе та світ. Це може включати емоційне заціпеніння, втрату інтересу до раніше значущих видів діяльності, а також почуття відчуженості від інших.

Гіперзбудження та реактивність: Цей стан підвищеної готовності проявляється підвищеною дратівливістю, спалахами гніву та агресією. Поширеними є гіперпильність, посилена реакція переляку та порушення сну, зокрема безсоння і нічні жахи [5].

Фізичні наслідки: соматичні та фізіологічні реакції на травму

Психологічна травма має глибокі фізичні прояви. Колишні військовополонені часто страждають від хронічних соматичних скарг, таких як головний біль, шум у вухах, запаморочення та нудота. Наявність фізичних каліцтв, втрати зору або ампутацій додатково посилює психологічний тягар, що призводить до важких депресивних станів. Тіло залишається у стані гіперзбудження, що проявляється фізіологічними реакціями, такими як пітливість, оніміння кінцівок і тремор [6].

Навігація в реальності після звільнення: виклики адаптації та реінтеграції

Повернення додому є не просто моментом радості, а складним, часто обтяжливим процесом. Сім'я є основним середовищем для адаптації, але вона також може стати джерелом повторної травматизації. Близькі люди можуть з добрих намірів запитувати про деталі полону, що може викликати флешбеки або емоційний стрес у колишнього військовополоненого. Надзвичайно важливо, щоб родина створила безпечний простір без критики, уникаючи фраз на кшталт «я тебе розумію» або «все забудеться», що знецінюють пережитий досвід. Натомість, слід налаштуватися на тривалий процес і бути готовими слухати більше, ніж говорити, поважаючи особисті кордони [7].

Колишньому військовополоненому доводиться знову орієнтуватися у світі, який здається одночасно знайомим і чужим. Завдання полягає не в тому, щоб «відтворити минуле», а в тому, щоб «побудувати щось нове». Це вимагає поступового та контрольованого повернення до суспільства, щоб уникнути перевантаження. Важливо встановити нові щоденні ритуали, такі як спільний сніданок або вечірнє чаювання. Ці невеликі дії допомагають «заземлитися» і створюють відчуття передбачуваності та безпеки, що є надзвичайно важливим для відновлення.

Держава відіграє вирішальну роль у створенні базових правових і соціальних механізмів для реінтеграції. Нещодавні законодавчі зміни в Україні, що набрали чинності 18 травня 2024 року, забезпечують значну підтримку. Зокрема, звільнені військовослужбовці мають право на звільнення з військової служби за власним бажанням, додаткову відпустку тривалістю 90 днів та можуть бути мобілізовані лише за їхньою власною згодою. Цей підхід визнає фізичні та психологічні наслідки полону, надаючи час для відновлення та адаптації до цивільного життя.

Окрім законодавчих змін, система соціального захисту пропонує широкий спектр послуг. Міністерство соціальної політики та інші державні органи надають допомогу у проведенні аналізу життєвої ситуації, надають інформацію з питань соціального захисту та допомагають у професійній перепідготовці. Також держава гарантує безоплатне протезування та забезпечення допоміжними засобами реабілітації [8].

Список використаних джерел:

1. Широбоков Ю. М. Первинна психологічна допомога військовослужбовцям які перебували у військовому полоні. Педагогіка і психологія сьогодення: теорія і практика: зб. наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. (20–21 січ. 2017 р., м. Одеса). Одеса: Південна фундація педагогіки, 2017. С. 46–47.

2. Як на людину впливає досвід полону та тортур: що треба знати цивільним. *Glade Forest*. URL: <https://www.lisovapoliana.com.ua/news/yak-na-lyudinu-vplivaie-dosvid-polonu-ta-tortur-shcho-treba-znati-civilnim> (дата звернення: 15.09.2025).

3. Діагностичні критерії ПТСР Керівництва з діагностики і статистики психічних розладів, 5-е видання (DSM -5). URL: <https://darnytsia.ua/doctors/ptsr/diahnostychni-kryteriyi-ptsr-kerivnytstva-z-diahnostyky-i-statystyky-psykhichnykh> (дата звернення: 15.09.2025).

4. Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців – учасників бойових дій – Сумський обласний наркологічний диспансер. URL: <https://narkosumy.lie.org.ua/statti/posttravmatychnyj-stresovyj-rozlad-u-vijskovosluzhbovtiv-uchasnykiv-bojovyh-dij/> (дата звернення: 15.09.2025).

5. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734391/1/Особливості%20надання%20психологічної%20допомоги%20військовослужбовцям.pdf> (дата звернення: 15.09.2025).

6. Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців – учасників бойових дій – Сумський обласний наркологічний диспансер. URL: <https://narkosumy.lis.org.ua/statti/posttravmatychnyj-stresovyj-rozlad-u-vijskovosluzhbovtsiv-uchasnykiv-bojovyh-dij/> (дата звернення: 15.09.2025).

7. "Більше слухати, ніж говорити": психолог порадив, як спілкуватися з колишнім військовополоненим | Новини | Українське радіо. URL: <https://ukr.radio/news.html?newsID=102021> (дата звернення: 15.09.2025).

8. Івано-Франківська обласна державна адміністрація - Колишні військовослужбовці мають право на соціальну та професійну адаптацію. Як отримати такі послуги. URL: <https://www.if.gov.ua/news/kolishni-vijskovosluzhbovci-mayut-pravo-na-socialnu-ta-profesijnu-adaptaciyu-yak-otrimati-taki-poslugi> (дата звернення: 15.09.2025).