

*Ляшук Марія Вікторівна,
здобувачка вищої освіти
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ*

*Науковий керівник:
Максименко Ольга Володимирівна,
завідувач кафедри ділової української та іноземних мов
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат філологічних наук, доцент*

ІНСТРУМЕНТИ БЕЗБАР'ЄРНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ЯК ПЕРЕДУМОВА УСПІШНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ

Під час реабілітації військовослужбовців і ветеранів увага акцентується на бойовому стресі, емоційному вигоранні, посттравматичному стресовому розладі (ПТСР) та інших психологічних наслідках війни [1, с. 18]. Травматичний досвід, отриманий під час бойових дій, негативно впливає на здоров'я військовослужбовців і ветеранів. Згідно з прогнозами, за найкращим сценарієм у 50% учасників бойових дій в Україні буде діагностовано хронічний посттравматичний стресовий розлад.

Психотравмівна ситуація – це подія особистого характеру, що має негативний патогенний вплив на психіку людини, яка зумовлює психічні розлади [2, с. 6]. До психотравмівних подій належать поранення, картини смерті, людські страждання, контузії, фізичне травмування; важкі медичні процедури; загибель чи смерть близьких людей, побратимів, мирного населення; суїциди [2, с. 6].

Після отримання травми у зоні бойових дій ветерани потребують правильно побудованого спілкування, яке покликане сприяти реабілітації, фізичному та емоційному відновленню.

Існують правила спілкування з ветеранами:

1. Не використовуйте образливі терміни, такі як «контужений», «травмований». У разі виникнення потреби назвати стан людини, можна сказати «людина з ПТСР», «людина з травмою», «людина з інвалідністю». Отже, людина завжди повинна бути на першому місці, а не її травма або хвороба.

2. Дотримуйтеся особистих кордонів. Не торкайтеся тіла людини без її прямого дозволу, навіть якщо це просто прояв дружби або прихильності. Перш ніж підійти, обійняти або поплескати по плечу, запитайте, чи буде це доречно.

3. Не давайте ніяких порад, особливо, якщо про це не просять. Не кажіть стандартних фраз про «час лікує». Але якщо людина просить його вислухати, то зробіть це і збережіть сказане в таємниці.

4. Поважайте людей, які пережили обстріли або отримали струс мозку. Не відтворюйте гучну музику і не видавайте гучні звуки. Різкі, несподівані звуки можуть налякати людину з ПТСР, а також привести до повторної травмизації або непередбачуваної фізичної або психічної реакції.

Методи мовної терапії:

«Рівний-рівному. Мова довіри». Низка реабілітаційних центрів і громадських організацій, які прагнуть надати психологічну допомогу військовим, поліцейським, ветеранам, використовують зазначену методику. Метою є створення безпечного простору спілкування для невимушеного діалогу ветеранів через зміцнення довіри, підтримку, спільний досвід. Сутність зазначеного методу полягає в тому, що для переосмислення та реконструювання власного досвіду, ветерани розповідають про своє життя. Подібне спілкування допомагає їм побачити виклики та зрозуміти сильні та слабкі сторони задля подальшої трансформації своєї самоідентичності та винайдення нових способи розуміння власного досвіду. Відкритий діалог ветеранів дає змогу ділитися тим, що для них є важливим та сприяє створенню довірливих стосунків.

«Уважно слухати – це дія». У спілкуванні з ветеранами основоположним є вміння слухати. Оскільки військовослужбовці в зоні бойових дій мають велике внутрішнє навантаження, яке вони не відразу можуть передати словами, то уважне ставлення до співрозмовника, без переривань і порад, має бути втілено в активному слуханні. Створення безпечного простору покликане здійснити психологічне розвантаження, слугуючи основним інструментом для самовираження та зцілення. Ветерани, коли активно висловлюють пережитий досвід, потребують уважного рефлексивного слухання. Активне висловлення пережитого ветеранами та слухання є потужним інструментом для зцілення, росту та трансформації. Активне слухання є втіленням глибокого рівня емпатії та поваги. Слова можуть призвести до глибоких позитивних змін у житті людей. Це передбачає повну взаємодію зі словами ветерана, використання невербальних сигналів, таких як кивання та підтримка зорового контакту, а також уникнення перерв. Така форма спілкування сигналізує ветерану, що їхній досвід і почуття цінують та поважають. Слухання створює простір для ветерана у вираженні свого розчарування або переказу спогадів без осуду [3, с. 18].

«Мова родини». Мова довіри та підтримки в родині слугує найдієвішим методом психологічної терапії. Розуміння почуттів ветерана сприяє зміцненню довіри [4, с. 31].

«Письмова комунікація». Пережитим воєнним досвідом ветеран не завжди прагне поділитися через тривожні симптоми та травматичні спогади. Дієвим засобом є написання листа побратимові чи самому собі. Цей лист не потрібно надсилати. Мета його полягає у вербалізації емоцій та висловлення думок для відновлення контакту із собою.

Отже, психологічна допомога та підтримка ветеранів ґрунтується на створенні безпечного простору, комунікації з повагою та щирістю задля зцілення та адаптації. Розбудова довіри у ветеранів, особливо навколо чутливих тем, вимагає часу, терпіння та послідовних зусиль. Шлях до відкритого спілкування є поступовим, кожен крок вперед будується на розумінні та емпатії.

Список використаних джерел

1. Акименко Ю.Ф., Кириленко М.І., Лахтадир А.М., Одиниця В.В. Посібник для тренера «Люди з досвідом війни. гідність. взаємодія». Київ. 2023. 72 с.
2. Veterans Support Program «Побратими». Методичні матеріали з вербальної підтримки ветеранів. Київ: ГО «Побратими», 2023. URL: <https://vartozhyty.com.ua> (дата звернення: 13.05.2026).
3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
4. Максименко О.В. Слово як терапія: мовні інструменти відновлення ветеранів. *Закарпатські філологічні студії*. 2026. Випуск 45 Том 2, С. 48–52. DOI: <https://doi.org/10.32782/tps2663-4880/2026.45.2.7>