

ігрові види спорту та елементи бойових мистецтв. Такі програми демонструють значущі покращення координації, моторних навичок, соціальної адаптації та емоційного стану дітей.

В умовах воєнного стану в Україні впровадження адаптивних спортивних програм набуває особливої актуальності як засіб не лише фізичної, але й психосоціальної реабілітації дітей з порушеннями опорно-рухового апарату. Перспективними напрямками подальших досліджень є розробка специфічних протоколів адаптивного спорту для різних вікових груп та ступенів тяжкості порушень опорно-рухового апарату, а також вивчення довготривалих ефектів таких інтервенцій.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Physiotherapy and mental health support for Ukraine's war-wounded. Doctors Without Borders. 2024. URL: <https://www.doctorswithoutborders.org/latest/physiotherapy-and-mental-health-support-ukraines-war-wounded> (дата звернення: 10.10.2025).

2. Wang Y., Qian G., Mao S., Zhang S. The impact of physical exercise interventions on social, behavioral, and motor skills in children with autism: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Pediatrics*. 2025. Vol. 13. P. 1475019. DOI: 10.3389/fped.2025.1475019.

3. Матвій Бідний: «Адаптивний спорт стає інструментом відновлення та соціальної адаптації». Міністерство молоді та спорту України. 2025. URL: <https://mms.gov.ua/news/matvii-bidnyi-adaptyvnyi-sport-staie-instrumentom-vidnovlennia-ta-sotsialnoi-adaptatsii> (дата звернення: 10.10.2025).

4. Georgiev Y., Nedev N., Ivanova E., Nikolova D., Popova M. Methods of Rehabilitation of Children through Eastern Martial Arts and their Impact on Health. *International Journal of Child Health and Nutrition*. 2025. Vol. 14. No. 3. P. 246–257. DOI: 10.6000/1929-4247.2025.14.03.6.

5. Martin Ginis K.A., van der Ploeg H.P., Foster C., Lai B., McBride C.B., Ng K., Pratt M., Shirazipour C.H., Smith B., Vásquez P.M., Heath G.W. Participation of people living with disabilities in physical activity: a global perspective. *The Lancet*. 2021. Vol. 398. No. 10298. P. 443-455. DOI: 10.1016/S0140-6736(21)01164-8.

6. Physical activity for general health benefits in disabled children and disabled young people: rapid evidence review. GOV.UK. 2022. URL: <https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-in-disabled-children-and-disabled-young-people-evidence-review> (дата звернення: 10.10.2025).

ПСИХОЛОГІЧНА ТА СОЦІАЛЬНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ У ВОЄННИЙ ЧАС

*Анна ПОЛОВ'ЯН, навчально-науковий інститут цивільного захисту,
навчальна група ЦЗк-22-1*

НК – Максим ДЕМЕНТ, канд. пед. наук, доцент

Національний університет цивільного захисту України

Сучасна війна є не лише випробуванням фізичних сил, а й потужним стресовим фактором для психіки військовослужбовців. Постійна загроза життю, бойові дії, поранення, втрата побратимів та інші екстремальні обставини формують високий рівень психологічного навантаження, що нерідко призводить до розвитку посттравматичного стресового розладу, депресивних та тривожних станів. Багато військових після повернення із зони бойових дій стикаються із труднощами адаптації до мирного життя, порушенням соціальних контактів та зниженням професійної

ефективності. У зв'язку з цим виникає потреба у формуванні системи психологічної допомоги та організації ефективної реабілітації.

Психологічна реабілітація військовослужбовців являє собою комплексну систему заходів, спрямованих на відновлення психічного здоров'я, адаптацію до повсякденного життя та формування стійкості до стресів. Вона охоплює медичну, психологічну та соціальну складові, поєднуючи їх у єдину цілісну систему. Головне завдання реабілітації полягає не тільки у зниженні симптомів травми, але й у відновленні здатності особистості до повноцінного життя та діяльності у суспільстві. Підхід до реабілітації має бути індивідуальним та адаптованим до конкретних потреб кожного військового, адже інтенсивність травматичного досвіду, особистісні ресурси та соціальне оточення значною мірою визначають ефективність терапевтичного втручання.

Ознаками, що вказують на необхідність психологічної реабілітації, є повторні спогади про бойові події, нічні кошмари, тривожність, агресивність або, навпаки, замкненість, втрата інтересу до соціальної активності та роботи, порушення сну і харчування, зниження концентрації уваги. У деяких випадках військові відчують провину за те, що вижили, демонструють байдужість до навколишніх подій або неспроможність контролювати емоції. Ігнорування таких симптомів може призвести до серйозних психічних розладів, що ускладнюють соціальну адаптацію та впливають на якість життя.

Процес реабілітації передбачає участь фахівців різних спеціальностей. Лікарі забезпечують медичну підтримку, оскільки фізичний стан організму безпосередньо впливає на психіку. Психіатри діагностують складні психічні порушення та призначають необхідну медикаментозну терапію. Основну роботу виконують психологи та психотерапевти, застосовуючи індивідуальні та групові методи, когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапію, методи тілесно-орієнтованої психотерапії. Соціальні працівники допомагають військовим і їхнім родинам адаптуватися до повсякденного життя, підтримують у побутових питаннях та організовують соціальні програми. Такий міждисциплінарний підхід забезпечує комплексність і ефективність реабілітаційного процесу.

Методи психологічної реабілітації різноманітні і підбираються індивідуально. Індивідуальна психотерапія допомагає опрацювати травмуючі переживання та відновити психологічну рівновагу. Групова терапія створює атмосферу підтримки, дозволяє обмінюватися досвідом та зменшувати відчуття самотності. Арт-терапія дає змогу через творчість виражати внутрішні переживання, а медитація і техніки релаксації допомагають знижувати рівень тривожності. Сучасні методи, такі як біологічний зворотний зв'язок, дозволяють навчитися контролювати фізіологічні реакції організму та розвивати навички саморегуляції. Особлива увага приділяється роботі з родинами військових, оскільки підтримка близьких людей сприяє успішній адаптації ветеранів у суспільстві.

Тривалість реабілітації залежить від індивідуальних особливостей, інтенсивності психо-травмуючих подій та соціального середовища. Деяким військовим достатньо кількох тижнів терапії, інші потребують місяців або навіть років підтримки. Важливо, щоб військові усвідомлювали необхідність психологічної допомоги та добровільно брали участь у процесі, адже готовність до співпраці значною мірою визначає ефективність втручання.

Одним із важливих викликів є подолання стигми, яка досі супроводжує звернення за психологічною допомогою. В суспільстві зберігаються упереджені погляди на психічні розлади, що часто змушує військових приховувати власні проблеми. Тому важливим є поєднання реабілітаційних програм з просвітницькою діяльністю, яка підкреслює, що звернення по допомогу – це прояв сили та відповідальності, а не слабкості. Позитивний ефект має також залучення волонтерів,

громадських організацій та релігійних спільнот, які створюють додаткову мережу підтримки.

Психологічна реабілітація військовослужбовців є ключовою складовою державної стратегії відновлення суспільства після війни. Вона спрямована на відновлення психічного здоров'я ветеранів, їхню успішну соціальну інтеграцію та підвищення якості життя. Ефективно організована система реабілітації зміцнює не лише психологічний стан окремих осіб, а й сприяє підвищенню стійкості, стабільності та безпеки всього суспільства. У цьому контексті особливого значення набуває розвиток нормативно-правової бази, підготовка висококваліфікованих фахівців, створення сучасних центрів психологічної допомоги та забезпечення широкого доступу до відповідних послуг.

Реабілітація військовослужбовців – це стратегічна інвестиція у майбутнє держави. Від того, наскільки ефективно держава зможе забезпечити відновлення ветеранів після бойових дій, залежить їхня здатність повноцінно інтегруватися у мирне життя, активно брати участь у суспільному розвитку та робити внесок у формування стабільного, безпечного і здорового суспільства.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я: Закон України від 03 груд. 2020 р. № 1053-IX. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20#Text>. – Дата звернення: 25.09.2025.
2. Про соціальні послуги: Закон України від 17 січ. 2019 р. № 2671-VIII. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text>. – Дата звернення: 25.09.2025.
3. Про організацію психологічної роботи у Збройних Силах України: наказ Міністерства оборони України від 09 груд. 2015 р. № 702. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0237-16#Text>. – Дата звернення: 25.09.2025.
4. Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців та ветеранів війни / Т. В. Волошенюк // Вісник фармації. - 2024. - № 1. - С. 131-135. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VPhC_2024_1_20

МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД ДО СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

*Галина СТЕПАНОВА, канд. біол. наук, доцент,
завідувач кафедри біомедичних дисциплін та фізичної терапії
Черкаська медична академія*

Повномасштабне вторгнення Російської Федерації в Україну у 2022 році кардинально змінило потреби системи охорони здоров'я країни, особливо у сфері реабілітації та психосоціальної підтримки постраждалих від війни.

Україна зіткнулася з безпрецедентними викликами у сфері охорони здоров'я внаслідок повномасштабної війни. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, 68% українців повідомляють про погіршення стану здоров'я порівняно з довоєнним періодом, при цьому найпоширенішими проблемами є психічне здоров'я, яке зачіпає 46% населення [1]. Міністерство охорони здоров'я України оцінює, що до середини 2024 року було виконано 100 000 ампутацій внаслідок війни [1], що створює критичну потребу в комплексних реабілітаційних послугах.